

**RIO GRANDE DA SERRA**  
**QUADRA MUNICIPAL**  
**2023**



# **CARTILHA INFORMATIVA:**

## **Projeto Voleibol RGS**



**Aos Atletas, Senhores**  
**Pais e Responsáveis**

# 1. APRESENTAÇÃO



**Isaac Wenderson**  
**Responsável pelo projeto**



@w.saac\_

Convido todos a lerem esta cartilha que descreve como será o funcionamento do projeto em mais detalhes. Boa leitura!

Saudações senhores Pais, Responsáveis e Atletas vinculados ao projeto! Sou o Isaac, morador da cidade de Rio Grande da Serra, farmacêutico de formação e atual estudante de mestrado do curso de Ciência e Tecnologia Ambiental pela UFABC. Além de minhas qualificações, me dedico ao voleibol desde 2013, tendo eu passado por alguns times preparatórios ao longo do tempo, como o SESI-SP e AJR Voleibol. Desde meados de 2017 tento fortalecer a modalidade na cidade, com interesse de passar o conhecimento que adquiri para outros atletas e potenciais talentos para um nível profissional, pensando em disputar jogos com outras equipes, trazendo visibilidade e incentivando a prática esportiva, a saúde e o lazer, afinal acredito que o vôlei seja capaz de criar oportunidades e transformar realidades.

## 2. CONSELHO

Sou o responsável pelo projeto e pretendo desenvolver um cronograma de treinos na Quadra Municipal da cidade, uma vez que consegui um ofício na Secretaria da Juventude, Esportes e Lazer do município, com dois dias para a prática do vôlei de quadra, aos sábados e domingos. Para me auxiliar nessa missão, criei um conselho formado por atletas do projeto, os mais antigos e com tradição em me apoiar nesse objetivo ao longo dos anos, que auxiliarão nos treinos e na tomada de decisões internas, sendo eles:



**Sérgio  
Gomes**



**John  
Alisson**



**Cesar  
Henrique**



**Kele  
Alexandra**



**Higor  
Pires**



**Luan  
Rodrigues**

### 3. O PROJETO



**Local:** Quadra Municipal de Rio Grande da Serra

**Endereço:** Rua Pref. Cido Franco, s/n,

**Responsável:** Isaac Wenderson

**Telefone:** (11) 98423-9546 – WhatsApp

**Dias e Horários:** Sábados – 15:00 – 19:00

Domingos – 14:00 – 18:00

- **Objetivo:** Capacitar os atletas da cidade a disputarem amistosos e campeonatos amadores, passando treinos técnicos e táticos específicos para o voleibol, fazendo com que eles evoluam seu nível na modalidade, estimulando a prática esportiva, a saúde e o lazer no município.
- **Definição:** Se trata de um projeto **GRATUITO** a ser desenvolvido no local, dias e horários acima informados. É uma iniciativa independente e não possui vínculo direto com a Secretaria de Esportes, mas nada impede da mesma se propor a nos ajudar a conquistar algumas coisas.
- **Categorias:** Trabalharemos com adolescentes e adultos do público **masculino e feminino**, visando criar um time consolidado para ambas as modalidades, **sub-20 e adulto livre**. Por conta do espaço e escassez de material, não conseguimos deixar livre para todos participarem, portanto, vincularemos em torno de 30 atletas, por meio de seletivas conforme as necessidades, sendo a presença nos treinos um requisito essencial.
- **Apoio:** Não temos apoio financeiro no momento, e frente a isso, promoveremos vaquinhas online, rifas, entre outras ações para estarmos comprando mais bolas de vôlei, pois atualmente temos apenas 5 que não são suficientes para todos. Ressaltamos que **NÃO SERÁ** cobrada qualquer mensalidade dos atletas, e qualquer dinheiro que seja arrecadado, será EXCLUSIVAMENTE para a compra de materiais para treino.



## 4. REGRAS E NORMAS DO PROJETO

1 – A tomada de decisões e alterações gerais das normas do projeto são atribuições apenas do responsável pelo ofício, que pode levar em consideração as votações realizadas pelo conselho.

2 – Para entrar no projeto, o atleta deverá:

- ter mais de 15 anos, com ciência e autorização do pai ou responsável.
- responder o formulário inicial: <https://forms.gle/xeQGQgwsSTHJtSAv8>.
- demonstrar alguma base preparatória e um conhecimento básico do esporte.
- ter disponibilidade para comparecer aos treinos aos sábados e/ou domingos.

¶ OBS: Menores de 15 anos, poderão participar apenas dos treinos de fundamentos básicos, como incentivo a revelação de novos talentos, mas não serão preparados para jogar em times e nem escalados em jogos. Devem seguir as mesmas regras anteriores e as seguintes, com autorização dos pais e/ou responsáveis.

3 – Será registrada a presença de cada atleta, às 17h40 de todo treino, sendo obrigatório o comparecimento em pelo menos um dia da semana (sábado ou domingo), salvo em situações de força maior, como trabalho, adoecimento, desastres naturais etc.

¶ OBS: Demais situações serão avaliadas caso a caso pelo responsável do projeto, que poderão acarretar na saída do atleta frente a faltas excessivas não justificáveis.

4 – As mochilas e pertences pessoais deverão ficar na arquibancada e nunca dentro da quadra. O responsável pelo projeto, o conselho, ou qualquer outro integrante do grupo, não se responsabiliza pela perda, quebra ou furto de pertences pessoais.

5 – Pais, responsáveis, amigos e/ou convidados dos atletas poderão assistir e acompanhar os treinos, desde que permaneçam na arquibancada, para não prejudicar o andamento das atividades.

6 – Acerca do vestuário, o atleta não poderá treinar ou jogar de chinelo, chuteira ou descalço, tampouco sem camiseta, usando jeans e/ou acessórios cortantes, como brincos, colares e anéis. Fica recomendado o uso apropriado de roupas esportivas padrão (shorts e camiseta).

7 – Não será permitida a prática de outro esporte ou qualquer atividade desvinculada ao vôlei nas arquibancadas e laterais internas da quadra, durante os horários de treino.

8 – O atleta deverá comunicar imediatamente o responsável pelo projeto em caso de qualquer mal-estar, desconforto físico ou impasse social. Em caso de lesões graves, ou que venham a precisar de avaliação médica, o pai ou responsável pelo menor de 18 anos será contactado.

9 – Os atletas e acompanhantes se comprometem a zelar pelo espaço físico e comunicar o responsável pelo projeto assim que detectar qualquer irregularidade na estrutura física da quadra, e em casos constatados de dano ao patrimônio público, deverá arcar com os custos equivalentes ao prejuízo.

10 – O atleta precisará demonstrar pontualidade, chegando sempre no horário estipulado, cujo limite de tolerância para atrasos será de 20 minutos, para não prejudicar o andamento das atividades. Salvo em casos excepcionais, absolvidos pelo responsável do projeto. Casos negados, computarão falta ao atleta.

11 – Fica proibido aos atletas o uso da bola sem autorização, para se evitar ao máximo lesões, acidentes e perda de materiais. A ordem do treino será: alongamento, aquecimento, treino-bola.

**12** - O atleta estará desvinculado do projeto, e será retirado do grupo do WhatsApp quando:

- ter três faltas no mês, ou duas consecutivas, sem justificativa, conforme o tópico 3.
- praticar atos de vandalismo, depredação ou pixação nas áreas interna ou externa da quadra.
- praticar indisciplina, agressão física, verbal ou preconceito com qualquer integrante.
- ser displicente ou demonstrar falta de interesse em evoluir nos treinos e fundamentos.
- não demonstrar evolução e rendimento ao longo do tempo, por estatísticas ou observação.
- descumprir sucessivamente as normas aqui previstas.

**13** - Para retornar ao projeto, o atleta desvinculado deverá ser aprovado pelo conselho e somente se houver vagas disponíveis em aberto. Salvo em casos excepcionais, cuja decisão será tomada pelo responsável do projeto.

**14** - Qualquer quantia financeira arrecadada pelos atletas, pais, responsáveis, amigos e/ou correlacionados, será entendido como doação livre e espontânea ao projeto, **EXCLUSIVAMENTE** para a compra de materiais para treinos, como bolas de vôlei.

¶ OBS: O desvinculamento do atleta não implica na devolução de qualquer valor doado.

**15** - Será levado em consideração as estatísticas, a presença e assiduidade dos atletas para participação em amistosos, campeonatos e jogos oficiais.

## 5. RECOMENDAÇÕES BÁSICAS



### LEVAR GARRAFA DE ÁGUA

Perdemos de 1-2L de água em uma hora de atividade física.

### ALMOÇAR ANTES DE SAIR DE CASA

Energia e nutrientes para ter um melhor desempenho em quadra.



### LEVAR UM LANCHE FÁCIL E LEVE

Frutas, sanduíches leves, para uma breve pausa para repor nutrientes.

### PRATICAR O VÔLEI SEMPRE QUE PUDER

Prestar atenção, executar corretamente e praticar os exercícios que der em casa.



### ASSISTIR JOGOS DE VÔLEI PROFISSIONAL

Estudar e analisar as regras, protocolos, jogadas e sistemas de jogo, como rodízio 4x2 e 5x1 no vôlei, que serão ensinados na quadra.

## 6. CRONOGRAMA BIMESTRAL

ATIVIDADES	PERÍODO 2023																
	NOVEMBRO								DEZEMBRO								
	04	05	11	12	18	19	25	26	02	03	09	10	16	17	23	24	30
Circuito: toque, manchete, saque, força e impulsão	x	x	x	x													
Definição das posições de jogo e treinos em 5x1			x	x	x	x											
Explicação do rodízio e noções básicas do 5x1			x	x	x	x											
Treinos de ataque, defesa, bloqueio e cobertura					x	x	x	x	x	x	x	x					
Treino de saque, levantamento e recepção							x	x	x	x	x	x	x				
Protocolos de jogo e Sistema 5x1											x	x	x	x			
Jogos em 5x1 e ajustes técnicos e táticos: mas. e fem.												x	x	x	x		
Ajustes finais e combinação de jogadas 5x1												x	x	x	x		
Amistoso 5x1: Masculino e Feminino																x	
Confraternização: campeonato interno e amigo chocolate																	x

O cronograma inicial consistirá na construção das estatísticas de cada atleta, em que será aferida a altura, peso, impulsão e velocidade, a cada mês, que possibilitarão o acompanhamento da evolução ao longo das semanas. Assim como passará a ser computado suas porcentagens de erros e acertos nos fundamentos padrões do vôlei: saque, recepção, ataque e defesa.

Aos Pais e Responsáveis que desejarem ajudar de alguma forma, tiverem dúvidas ou precisarem de mais informações, basta entrar em contato via WhatsApp: 11 98423-9546. Fiquem à vontade para acompanhar seus filhos quando quiserem, serão sempre muito bem-vindos em nosso horário. Até breve.

**AGRADEÇO A ATENÇÃO DE TODOS, E CONTO  
COM O APOIO DE CADA UM. VAMOS JUNTOS  
FAZER ESSE PROJETO ACONTECER!**