RIO GRANDE DA SERRA QUADRA MUNICIPAL 2023

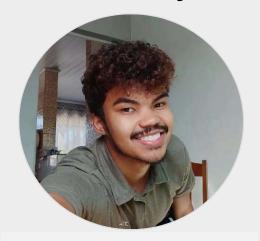


# CARTILHA INFORMATIVA: Projeto Voleibol RGS



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

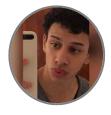
Sou o responsável pelo projeto e pretendo desenvolver um cronograma de treinos na Quadra Municipal da cidade, uma vez que consegui um ofício na Secretaria da Juventude, Esportes e Lazer do município, com dois dias para a prática do vôlei de quadra, aos sábados e domingos. Para me auxiliar nessa missão, 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 <u>iniciativa independente e não possui vínculo direto com a Secretaria de Esportes</u>, mas nada impede da mesma se propor a nos ajudar a conquistar algumas coisas.
- Categorias: Trabalharemos com <u>adolescentes e adultos</u> do público <u>masculino</u> e <u>feminino</u>, visando criar um time consolidado para ambas as modalidades, <u>sub-20</u> e <u>adulto livre</u>. Por conta do espaço e escassez de material, não conseguimos deixar livre para todos participarem, portanto, vincularemos <u>em torno de 30 atletas</u>, por meio de <u>seletivas</u> conforme as necessidades, sendo a <u>presença nos treinos um requisito essencial</u>.
- 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, <u>mas não serão preparados para jogar em times e nem escalados em jogos</u>. 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, <u>sendo obrigatório</u> 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 <u>na arquibancada</u> 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, <u>desde que permaneçam na arquibancada</u>, para não prejudicar o andamento das atividades.
- **6 -** Acerca do <u>vestuário</u>, o atleta <u>não poderá treinar ou jogar</u> 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 <u>roupas esportivas padrão</u> (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 <u>comunicar imediatamente o responsável pelo projeto</u> 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 <u>se comprometem a zelar pelo espaço físico</u> 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 <u>proibido aos atletas o uso da bola sem autorização</u>, 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 agui previstas.
- 13 <u>Para retornar ao projeto</u>, 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 <u>estatísticas</u>, a <u>presença</u> e <u>assiduidade</u> 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.



Energia e nutrientes para ter um melhor desempenho em quadra.



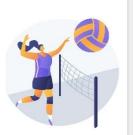


#### LEVAR UM LANCHE FÁCIL E LEVE

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								PERÍ	ÍODO	2023							
	NOVEMBRO								DEZEMBRO								
	04	05	11	12	18	19	25	26	02	03	09	10	16	17	23	24	30
Circuito: toque,																	
manchete, saque,	Х	х	х	Х													
força e impulsão																	
Definição das																	
posições de jogo e			Х	Х	х	Х											
treinos em 5x1																	
Explicação do																	
rodízio e noções			Х	Х	х	Х											
básicas do 5x1																	
Treinos de ataque,																	
defesa, bloqueio e					х	Х	Х	Х	Х	Х	х	Х					
cobertura																	
Treino de saque,																	
levantamento e							Х	Х	Х	Х	х	Х	Х				
recepção																	
Protocolos de jogo											.,	١.,	l	١.,			
e Sistema 5x1											X	Х	Х	X			
Jogos em 5x1 e																	
ajustes técnicos e												x	X	X	X		
táticos: mas. e fem.																	
Ajustes finais e																	
combinação de												х	х	х	Х		
jogadas 5x1																	
Amistoso 5x1:																	
Masculino e																х	
Feminino																	
Confraternização:																	
campeonato																	
interno e amigo																	Х
chocolate																	

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!