

8º FÓRUM DE EXTENSÃO E CULTURA DA UEM

PROGRAMA PRÓ-ESPORTES – PROJETO DE FUTSAL – TREINAMENTO UNIVERSITÁRIO

Matheus Moraes Croce¹
Roberto Macoto Miazaki²

O Programa Pró-Esportes – Projeto de Futsal, tem como principal objetivo, o treinamento desportivo da modalidade de futebol de salão (futsal). O plano era inicialmente realizado com crianças do sexo masculino entre 8 a 12 anos, agora, no ano de 2010, recebemos um convite do time feminino de futsal da atlética de Ciências Biológicas, graduandas da Universidade Estadual de Maringá, para serem treinadas para campeonatos universitários, como JUM's e JOIA. O time é composto por 10 jogadoras, mas no projeto, o total de participantes é de 16. Os treinos foram iniciados no dia 1 de maio de 2010. Os materiais utilizados são: bolas; apitos; cordas; redes; bambolês e coletes. Por serem iniciantes, o método utilizado é o parcial ou analítico, que é centrado na técnica, em exercícios, na repetição dos gestos esportivos e na especialização de algumas técnicas. Primeiramente é ensinado os componentes técnicos do jogo através de exercícios repetitivos, e gradativamente a dificuldade aumenta. Na medida em que passam a praticar melhor cada exercício, passam a trabalhar uma nova série. Os movimentos mais utilizados são os que visam o passe, o chute, a marcação e o domínio de bola. Como o foco é a competição em si, é trabalhado também, exercícios sobre as táticas de futsal, regras e jogadas ensaiadas. Já o preparo físico, é valorizado com tiros de curta e longa distância, corrida com cordas e exercícios que estimulam força e explosão das atletas. O projeto de futsal é oferecido pela Coordenadoria de Desportos e Recreação (CDR). Não é preciso ter experiência para freqüentar as aulas. As inscrições são gratuitas, é necessário preencher uma ficha de autorização do responsável, anexar foto 3x4 e fotocópia da certidão de nascimento ou carteira de identidade do aluno. As aulas são ministradas pelos acadêmicos do curso de Educação Física da UEM: Alessandro Mantovani; Gabriel Fernando Esteves Cardia; Matheus Moraes Croce; Rafael Hideki Abiko e Paulo Henrique Borges sob, a coordenação do professor especialista, Roberto Macoto Miazaki. Existem duas turmas atualmente no projeto: turma-1 trabalha com as universitárias e a turma-2 com adolescentes de 14 a 16 anos. Os horários das aulas são: quarta e sexta-feira das 15h30min às 17h30min (turma-1), quinta-feira das 16h00min às 18h00min e sábados das 08h30min às 10h30min (turma-2). As aulas são realizadas nas quadras esportivas QE-01 e QE-02, ao lado da Academia da UEM.

Palavras-chave: Projeto. Treinamento. Futsal.

Área Temática: Educação

Coordenador do projeto: Roberto Macoto Miazaki, rmiazaki@uem.br, Departamento de Educação Física - DEF, Universidade Estadual de Maringá-UEM

¹ Acadêmico, Departamento de Educação Física, UEM

² Especialista, Departamento de Educação Física, UEM