



**ASSOCIAÇÃO DE VOLEIBOL MAUÁ**  
CNPJ 10.300.979/0001-77

Lei de Utilidade Pública Municipal nº 4.867 de 16/07/2013

Sede Provisória: Rua Brás Cubas, 735 – Vila Bocaina  
Mauá – SP - 09310-730  
Fone: 4547-2646

**ASSOCIAÇÃO DE VOLEIBOL MAUÁ**  
Edital de Chamamento Público nº 0001/SEL/2018

**ANEXO IV**

**PLANO DE TRABALHO E PLANILHAS DE CUSTOS**  
**CHAMAMENTO PÚBLICO Nº 001/SEL/2018**

**QUADRO 01 – Identificação do Proponente**

Nome do Proponente <b>ASSOCIAÇÃO DE VOLEIBOL MAUÁ - AVM</b>			
CNPJ <b>10.300.979/0001-77</b>			
Logradouro <b>Rua Brás Cubas</b>			
nº <b>735</b>	Complemento	Bairro <b>Vila Bocaina</b>	
Município <b>Mauá</b>	Caixa postal	CEP <b>09310-730</b>	
DDD Telefone(s) <b>11-4547-2646</b>		Fax	
E-mail <b>associacaodevoleimaua@gmail.com</b>		Site <b>www.voleimaua.org.br</b>	

**QUADRO 02 - Dados cadastrais do projeto**

Nome do Projeto: <b>“PROJETO VOLEIBOL DE MAUÁ”</b>	
Local pretendido para a realização: <b>Ginásio “Fernando Conceição”</b>	
Data pretendida para a realização: <b>de Abril/2018 até Março/2019</b>	
Nome do responsável técnico: <b>OSVALDO LUIS BEGLIOMINI</b>	
Nº registro profissional: <b>CREF: 08569-G / SP</b>	
Horário pretendido para a realização: <b>períodos vespertino e noturno e jogos em finais de semana (quando houver necessidade)</b>	
Valor Total do Projeto: <b>R\$ 210.000,00 (Duzentos e dez mil reais)</b>	
Área em que o projeto se enquadra prioritariamente:	
<input type="checkbox"/> Esporte	Modalidade(s): <b>VOLEIBOL</b>
<input type="checkbox"/> Iniciação	
<input checked="" type="checkbox"/> Competição	



**ASSOCIAÇÃO DE VOLEIBOL MAUÁ**  
CNPJ 10.300.979/0001-77

Lei de Utilidade Pública Municipal nº 4.867 de 16/07/2013

Sede Provisória: Rua Brás Cubas, 735 – Vila Bocaina  
Mauá – SP - 09310-730  
Fone: 4547-2646

**QUADRO 03 – Histórico do Proponente**

Em Fevereiro/2002 teve início o Projeto Voleibol de Mauá para trabalho com as categorias de base do voleibol masculino no município de Mauá. Para a continuidade do desenvolvimento do projeto, houve a necessidade da fundação de uma associação que ajudasse na gestão e organização do referido projeto, e desta forma foi fundada a Associação de Voleibol Mauá em 8 de Agosto de 2008, entidade sem fins lucrativos com capacidade para captar e receber recursos que são totalmente aplicados no desenvolvimento do Voleibol Masculino em nosso município (a entidade não possui recursos próprios, e também não remunera sua diretoria).

O trabalho é realizado em escolinhas de aprendizagem para iniciação esportiva e ensino dos fundamentos da modalidade onde é feita a descoberta, captação e revelação de talentos esportivos, que são direcionados aos grupos de treinamento, que passam a integrar as Categorias de Base do Voleibol da cidade. Estes atletas participam das equipes de rendimento /competição e representam o Município e os parceiros do projeto nos diversos campeonatos da Federação Paulista de Volleyball, Coordenadoria de Esportes do Estado de São Paulo, Jogos Escolares (etapas estadual e brasileira).

Desde o início dos trabalhos em 2002 a proposta é ampliar o número de atendimentos a cada ano, e desta forma possibilitar que cada vez mais crianças, adolescentes e jovens tenham acesso à prática e a aprendizagem da modalidade. Atualmente ampliamos a atendimento para crianças a partir dos 7 anos de idade e com isso além de aumentarmos a faixa etária das crianças atendidas, podemos também oferecer oportunidade de praticar atividade física orientada e assistida por um profissional capacitado, para uma faixa etária com grande demanda de procura por atividades no contra-fluxo escolar.

Ao longo destes dezesseis anos o projeto se preocupa com a formação integral do cidadão, buscando integrar aspectos sociais e educacionais além dos esportivos. Esta união de esporte e educação é possível devido às



ASSOCIAÇÃO DE VOLEIBOL MAUÁ  
CNPJ 10.300.979/0001-77

Lei de Utilidade Pública Municipal nº 4.867 de 16/07/2013

Sede Provisória: Rua Brás Cubas, 735 – Vila Bocaina  
Mauá – SP - 09310-730  
Fone: 4547-2646

parcerias firmadas com entidades educacionais que oferecem bolsas de estudo integrais e parciais para curso de Ensino Fundamental, Médio e Superior, além de cursos de Idiomas. Outra parceria firmada mantém o alojamento que assegura a permanência para atletas de localidades distantes que se interessam por fazer parte e participar do projeto.

Nestes dezesseis anos de projeto, mais de 700 famílias já foram atendidas e beneficiadas e, atualmente, mais de 200 atletas/famílias usufruem dos benefícios de treinamento especializado na modalidade.

Muitos títulos e várias conquistas (algumas inéditas) foram obtidos ao longo destes anos, premiando todas as pessoas envolvidas no Projeto: Atletas, Comissão Técnica, Parceiros - cujo apoio é fundamental para a manutenção, desenvolvimento e expansão do projeto (através do oferecimento de benefícios sociais para os atletas), além de familiares, amigos e torcedores da equipe.

Desde 2002 o projeto mantém parceria com a prefeitura de Mauá. De 2002 a 2009 por intermédio da Comissão Municipal de Esportes – CME. No período de 2009 a 2016 por intermédio de convênios/cooperação técnica, e a partir de 2017, por concorrência em chamamento público.

Paralelo a este trabalho, em 2015 tivemos o Projeto: “Voleibol Mauá: Lutar! Sempre!!! Desistir? Jamais!!” aprovado pela lei de Incentivo Paulista, e executada na temporada de 2016.

**Projetos desenvolvidos em parceria com a SEL**

Convênio/Cooperação Técnica para iniciação, ensino, prática, treinamento e competição de voleibol de 2009 a 2016

Chamamento Público para ensino e treinamento de voleibol em 2017



09

## ASSOCIAÇÃO DE VOLEIBOL MAUÁ

CNPJ 10.300.979/0001-77

Lei de Utilidade Pública Municipal nº 4.867 de 16/07/2013

Sede Provisória: Rua Brás Cubas, 735 – Vila Bocaina  
Mauá – SP - 09310-730  
Fone: 4547-2646

parcerias firmadas com entidades educacionais que oferecem bolsas de estudo integrais e parciais para curso de Ensino Fundamental, Médio e Superior, além de cursos de Idiomas. Outra parceria firmada mantém o alojamento que assegura a permanência para atletas de localidades distantes que se interessam por fazer parte e participar do projeto.

Nestes dezesseis anos de projeto, mais de 700 famílias já foram atendidas e beneficiadas e, atualmente, mais de 200 atletas/famílias usufruem dos benefícios de treinamento especializado na modalidade.

Muitos títulos e várias conquistas (algumas inéditas) foram obtidos ao longo destes anos, premiando todas as pessoas envolvidas no Projeto: Atletas, Comissão Técnica, Parceiros - cujo apoio é fundamental para a manutenção, desenvolvimento e expansão do projeto (através do oferecimento de benefícios sociais para os atletas), além de familiares, amigos e torcedores da equipe.

Desde 2002 o projeto mantém parceria com a prefeitura de Mauá. De 2002 a 2009 por intermédio da Comissão Municipal de Esportes – CME. No período de 2009 a 2016 por intermédio de convênios/cooperação técnica, e a partir de 2017, por concorrência em chamamento público.

Paralelo a este trabalho, em 2015 tivemos o Projeto: “Voleibol Mauá: Lutar! Sempre!!! Desistir? Jamais!!” aprovado pela lei de Incentivo Paulista, e executada na temporada de 2016.

### **Projetos desenvolvidos em parceria com a SEL**

Convênio/Cooperação Técnica para iniciação, ensino, prática, treinamento e competição de voleibol de 2009 a 2016

Chamamento Público para ensino e treinamento de voleibol em 2017



**ASSOCIAÇÃO DE VOLEIBOL MAUÁ**  
**CNPJ 10.300.979/0001-77**

Lei de Utilidade Pública Municipal nº 4.867 de 16/07/2013

Sede Provisória: Rua Brás Cubas, 735 – Vila Bocaina  
Mauá – SP - 09310-730  
Fone: 4547-2646

**QUADRO 04 - Identificação do objeto a ser executado**

Contribuir na formação integral do cidadão por intermédio do esporte e da atividade física seja no contexto educacional ou competitivo e ajudar no desenvolvimento integral de crianças, adolescentes e jovens, associando aspectos acadêmicos com educação e melhoria da qualidade de vida, promoção de saúde e lazer, auxiliando nas melhorias das condições apresentadas, tendo ou não de situação de vulnerabilidade social.

Descobrir, detectar e revelar talentos/atletas para participar das equipes de rendimento/competição e representar o Município e os parceiros do projeto nos diversos campeonatos

O esporte é reconhecido como um Fenômeno Sócio-Cultural, e tem sua prática declarada como um “direito de cada um” pelo artigo 217 da Constituição Federal, que demonstra a importância/prioridade e fomenta a prática de atividade desportiva, seja ela no contexto educacional ou de rendimento, para contribuir na formação do cidadão e reforçar o desenvolvimento de valores como a moral, a ética, a solidariedade, disciplina, a fraternidade e a cooperação. E o esporte também pode ser visto como parte do processo educacional, conforme é definido pela Lei nº 9615/98, onde os princípios socioeducativos colaboram com finalidade de alcançar o desenvolvimento integral do indivíduo, a sua formação para a cidadania e a prática do lazer ativo.

**QUADRO 05 – Público Alvo**

Previsão

- ( x ) Crianças
- ( x ) Adolescentes
- ( x ) Adultos
- ( x ) Terceira Idade ✓
- ( ) Deficiente Físico



ASSOCIAÇÃO DE VOLEIBOL MAUÁ  
CNPJ 10.300.979/0001-77

Lei de Utilidade Pública Municipal nº 4.867 de 16/07/2013

Sede Provisória: Rua Brás Cubas, 735 – Vila Bocaina  
Mauá – SP - 09310-730  
Fone: 4547-2646

**QUADRO 06 - Justificativa do Projeto**

O município de Mauá apresenta uma grande procura por atividades físicas para crianças de 7 a 12 anos no período do contra fluxo escolar, além da necessidade de atendimento para os adolescentes de 13 a 18 anos

Dentro deste propósito, o programa contempla as duas vertentes distintas e seus objetivos: cursos de iniciação esportiva para crianças de 7 a 12 anos, como instrumento de inserção social por meio do esporte – na modalidade voleibol, que colabora na detecção e descoberta de talentos que são direcionados para participação e manutenção das turmas de treinamento e competição nas diferentes categorias de base para adolescentes de 13 a 18 anos para representar a cidade e os parceiros nas principais competições oficiais da modalidade.

O programa busca popularizar, difundir e oportunizar a prática da modalidade voleibol no município e com isso fomentar a prática da modalidade e criar uma identidade com a prática de atividade física e com a modalidade.

Nesse contexto, por intermédio das parcerias existentes no projeto, o aspecto educacional associado ao esportivo oferece subsídios na formação integral do cidadão, na promoção de saúde, integração social ao longo de sua vida. Também há concessão de bolsas de estudo parcial e integral para cursos de ensino Fundamental e Médio e também curso de idiomas que oferecem um diferencial na carreira acadêmica dos alunos/atletas, e um auxílio na economia financeira das famílias dos mesmos.

O projeto é realizado no município de Mauá desde 2002, e sua sede atual é localizada no Ginásio Fernando Conceição - da Vila Vitória, mas não se limita a atender apenas a população local do entorno, pois recebe alunos/atletas provenientes dos diversos bairros da cidade, e também pode ser ampliado por meio da implementação de escolinhas de aprendizagem e de iniciação esportiva para outros bairros do município.



ASSOCIAÇÃO DE VOLEIBOL MAUÁ  
CNPJ 10.300.979/0001-77

Lei de Utilidade Pública Municipal nº 4.867 de 16/07/2013

Sede Provisória: Rua Brás Cubas, 735 – Vila Bocaina

Mauá – SP - 09310-730

Fone: 4547-2646

Objetivos/Metas:

- Democratizar e popularizar a prática esportiva da modalidade Voleibol;
- Utilizar a modalidade esportiva do Voleibol no contexto do desporto educacional e competitivo;
- Atender a demanda de atividade física para crianças de 7 a 12 anos no período do contra-fluxo escolar;
- Ampliar o número e o atendimento nas escolinhas de aprendizagem da modalidade para crianças de 10 a 12 anos;
- Implementar as escolinhas de iniciação esportiva para crianças de 7 a 9 anos;
- Manter os grupos de treinamento/competição que representam o município e os parceiros nos diversos campeonatos;
- Descobrir , detectar, selecionar e promover talentos esportivos;
- Desenvolver valores sociais;
- Oportunizar a prática sistematizada da modalidade voleibol em turmas de competição;
- Formar equipes de competição onde os destaques das escolinhas possam participar de jogos e competições;
- Associar o esporte com a educação no trabalho de formação integral do cidadão.
- Contribuir para a integração social de crianças e adolescentes;
- Contribuir para a melhoria das capacidades físicas e habilidades motoras;
- Contribuir para a melhoria da qualidade de vida (auto-estima, convívio, integração social e saúde);
- Proporcionar vivências que valorizem as experiências, que estimulem e potencializem a condição de escolher e decidir, e desta forma contribuir para o desenvolvimento da autonomia e protagonismo social.
- Prática de atividade física para adultos e terceira idade (Feminino), com objetivo de socialização, promoção de saúde, qualidade de vida, bem estar e lazer.



ASSOCIAÇÃO DE VOLEIBOL MAUÁ  
CNPJ 10.300.979/0001-77

Lei de Utilidade Pública Municipal nº 4.867 de 16/07/2013

Sede Provisória: Rua Brás Cubas, 735 – Vila Bocaina

Mauá – SP - 09310-730

Fone: 4547-2646

**QUADRO 07 – Descrição do Projeto**

Para realização do projeto contaremos com professores formados em educação física e capacitados para atuação com a modalidade voleibol, e/ou com estagiário graduando na área.



O espaço utilizado será mantido no Ginásio Poliesportivo “Fernando Conceição” – ginásio da Vila Vitória onde o projeto já vem sendo desenvolvido desde 2010. O referido ginásio tem as dimensões e altura apropriadas, pintura oficial da quadra de voleibol, comporta perfeitamente treinos e jogos, permite a divisão em dois espaços na quadra principal (pela instalação de rede divisória) para realização de treinos consecutivos, já está com todo o material utilizado devidamente organizado em seus espaços, e já tem uma identidade com o voleibol da cidade de Mauá. O local é bem localizado e de fácil acesso para treinos (ponto de ônibus, estação de trem próximos) e Jogos (proximidade com o Rodo Anel, Avenida Capitão João, Avenida Papa João XXIII, Avenida Dom José Gaspar, entre outras)





# ASSOCIAÇÃO DE VOLEIBOL MAUÁ

CNPJ 10.300.979/0001-77

Lei de Utilidade Pública Municipal nº 4.867 de 16/07/2013

Sede Provisória: Rua Brás Cubas, 735 – Vila Bocaina

Mauá – SP - 09310-730

Fone: 4547-2646

Os grupos são divididos conforme faixa etária pré-determinada pelas regras oficiais ditadas pela Confederação Brasileira de Voleibol – CBV e pela Federação Paulista de Volleyball – FPV. Cada categoria/faixa etária comporta um número de participantes entre 14 e 20 pessoas de acordo com a respectiva idade.

Atendendo ao interesse e procura por atividades físicas/esportivas, temos as turmas de iniciação esportiva para a faixa etária entre 7 e 12 anos onde são realizadas atividades recreativas, lúdicas, cooperativas, competitivas, pré-desportivas e pré-jogo como instrumentos para o trabalho e desenvolvimento das habilidades motoras e capacidades físicas por intermédio ou não do voleibol. Esta iniciação esportiva, auxilia na manutenção das turmas já existentes de treinamento e representação do município e parceiros, pois os alunos que se destacam são encaminhados para esta próxima etapa, onde ocorre treinamento especializado voltado para a modalidade voleibol visando participação em campeonatos representando o município e os parceiros do projeto.

As turmas de treinamento são compostas por até no máximo 16 atletas e seguem os regulamentos específicos para cada faixa etária (segundo FPV e CBV). São desta forma subdivididos nas seguintes categorias: Sub-19, Sub-17, Sub-15 e Sub-14. Os dois grupos mais velhos (Sub-19 e 17) realizam treinos diários e preparação física, enquanto os outros dois (Sub-15 e 14) realizam treinos três vezes por semana e fazem condicionamento dentro das atividades do treino, podendo ter treinos extras, e os iniciantes realizam de um a dois treinos semanais.

Os treinos são específicos e respeitam as capacidades de cada faixa etária. Dentro dos treinos, são realizados: aprendizagem, correção e aperfeiçoamento do gesto técnico e dos fundamentos da modalidade, em progressão de complexidade dentro de cada grupo. Mais simples para os mais novos – mais complexo para os mais velhos. (Serão mais elucidados a seguir em metodologia e cronograma de atividades).

As atividades de treinamento do projeto ocorrem de segunda a sexta-feira, escalonadamente dentro dos horários previstos para cada categoria conforme tabela a seguir.

HORÁRIOS DA MODALIDADE VOLEIBOL		PLANILHA GERAL DE EXECUÇÃO Projeto Voleibol Mauá – Treinos de Quadra				
Segunda-feira		Horário	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Iniciantes Sub 13 9:00h – 10:00h 10:00h – 11:00h	Quadra I	13:30-15:30	Sub-12B	-	Sub-12B	-
Sub-14 13:30h – 15h	Quadra II	13:30-15:30	Sub-14	-	Sub-14	-
Sub-15 15h – 16:30h	Quadra I	15:30-17:30	Sub-13A	-	Sub-13A	-
Sub-17 16:30h – 18h	Quadra II	15:30-17:30	Sub-15	-	Sub-15	-
Sub-19 18h – 20h	Quadra I	17:30-19:30	Sub-17	Sub-17 17:30-19:30	Sub-17	Sub-17 17:30-19:30
Master Feminino 20h – 22h	Quadra II	17:30-19:30	Sub-19	Sub-19 17:30-20:30	Sub-19	Sub-19 17:30-20:30



# ASSOCIAÇÃO DE VOLEIBOL MAUÁ

CNPJ 10.300.979/0001-77

Lei de Utilidade Pública Municipal nº 4.867 de 16/07/2013

Sede Provisória: Rua Brás Cubas, 735 – Vila Bocaina  
Mauá – SP - 09310-730  
Fone: 4547-2646

Os resultados reforçam a ideia de que a tática pode ser trabalhada junto com a técnica, e que os resultados são bastante significativos. Ainda, por se tratar de alunos iniciantes, que se motivam ao aprender através do jogo, é possível perceber que o uso do conhecimento técnico-tático associado, é de total importância durante uma partida.

Durante o período de base, a indicação é adotar a metodologia tradicional para ajudar a ensinar e corrigir os diferentes fundamentos do Voleibol para que haja maior transferência para a fase seguinte de competição.

Acredita-se que se deva prevalecer a forma correta de execução dos fundamentos antes de o aluno estar em contato direto com o jogo, pois de outra forma o jogo não teria continuidade, e conseqüentemente impediria as trocas de "rallys" (sequência de ações que resulta em um ponto), elemento que torna a partida de Voleibol um grande espetáculo.

Esse fato leva a um questionamento sobre a forma de planejamento das sessões de treino, e leva a compreensão de que uma proposta interessante e facilitadora deve num primeiro momento motivar o aluno através da aplicação de algumas formas de jogos situacionais (método situacional) e, a seguir, levá-lo a perceber a importância do uso dos fundamentos tecnicamente corretos para que, de forma consciente execute séries de repetições a fim de melhorar a execução do fundamento (método tradicional).

Portanto, é determinante a escolha do método para o desenvolvimento do processo de ensino-aprendizagem nos esportes coletivos, mas, também é essencial que o professor trace de forma clara os objetivos a serem atingidos com os grupos de maneira que atenda as necessidades coletivas e individuais.

## **ESPECÍFICA**

### **Fases da Iniciação Esportiva e Competição/Treinamento**

A etapa de iniciação esportiva é um período que abrange desde o momento em que as crianças iniciam-se nos esportes, no caso do projeto, com crianças a partir de 7 anos até a decisão por praticarem uma modalidade. A iniciação esportiva é dividida em três fases: I, II, III, conforme a seguir.

### **Fase de Iniciação Esportiva (Iniciação Esportiva A e B – 7 a 12 anos)**

Paes (1989) pontua que, no processo evolutivo, essa "fase participação de atividades variadas de caráter recreativo" visa à educação do movimento, e busca o aprimoramento dos padrões motores e do ritmo geral por meio das atividades lúdicas ou recreativas. Ainda segundo Paes & Oliveira (2004) as crianças encontram-se favorecidas, aproximadamente entre os 7 e os 10 anos, em função da plasticidade do sistema nervoso central, e as atividades devem ser desenvolvidas sob diversos ângulos: complexidade, variabilidade, diversidade e continuidade durante todo o processo de desenvolvimento.

A turma de iniciação esportiva tem uma função primordial nesta fase, pois por intermédio da mesma se tem um aumento da quantidade e das qualidades das atividades, e por consequência melhora do foco e das capacidades motoras e físicas, auxiliando no aprendizado das demais fases, dentro de um processo lúdico.

### **Fase de Competição/Treinamento I (Sub-14 e Sub-15 – 12 a 14 anos)**

Segundo Paes & Oliveira (2004) a importância da diversificação, ou seja, da prática de várias modalidades esportivas contribui para futuras especializações. Ainda



ASSOCIAÇÃO DE VOLEIBOL MAUÁ  
CNPJ 10.300.979/0001-77

Lei de Utilidade Pública Municipal nº 4.867 de 16/07/2013

Sede Provisória: Rua Brás Cubas, 735 – Vila Bocaina

Mauá – SP - 09310-730

Fone: 4547-2646

segundo os autores supramencionados, a diversificação dos conteúdos de ensino de uma modalidade, evitando a repetição dos mesmos, repetição esta que leva à estabilização da aprendizagem, e colabora para empobrecer o repertório motor dos praticantes.

De acordo com a literatura os iniciantes devem participar de jogos e exercícios advindos de esportes específicos e de outros, que auxiliam a melhora de sua base multilateral e no preparo com base diversificada para o esporte escolhido.

Esta fase além de ser ótima para aprender, no qual as diferenças em relação à fase anterior são graduais e as transições são contínuas, as capacidades coordenativas dão base para futuros desempenhos.

Nesta fase o tempo dedicado ao treinamento gira em torno de 300 a 600 horas anuais, dos quais apenas 25 % do tempo é dedicado a conteúdos específicos e 75% aos conteúdos da preparação geral.

O treinamento se torna o melhor local para a aprendizagem, pois são inúmeros os motivos no qual crianças e adolescentes procuram o desporto, entre eles: encontrar e jogar com outras pessoas da mesma idade, diversão, aprender a jogar, e na turma ainda o professor terá o controle da frequência e da idade dos alunos, facilitando as intervenções pedagógicas.

#### **Fase de Competição/Treinamento II (Sub-17 e Sub-19 – 15 a 18 anos)**

Segundo os autores citados acima, neste momento do processo, esta fase corresponde à faixa etária a partir de 14 anos, passando os atletas-alunos pela pubescência fase em que ocorre o refinamento das habilidades aprendidas até então.

De acordo com Gallahue apud Paes & Oliveira (2004) nesta fase acontece a passagem do estágio de aplicação para estabilização, a qual ficará o resto da vida. A automatização se refere a persistência da proficiência em uma habilidade depois de um período sem prática, sendo assim a habilidade motora pode ser considerada aprendida quando ela é incorporada ao acervo motor da criança. Para Weineck (1999) a automatização de uma habilidade motora permite ao aluno se concentrar não no mecanismo da execução da mesma, mais sim nas situações onde elas deverão ser executadas.

Nesta fase é comum iniciar-se a especialização dentro de uma função/posição em uma modalidade, sendo importante que os técnicos decidam com os atletas, de modo que englobe os objetivos para o atleta na equipe a curto prazo, bem como também no seu futuro como atleta a longo prazo.

#### **Fase de Competição/Treinamento III (Adulto e Terceira Idade)**

A prática de atividade física através do Voleibol tem por objetivo permitir que mulheres de todas as idades participem de treinamentos e também de competições na categoria Master (acima de 35 anos) – de acordo com a disponibilidade/possibilidade.

Nessa categoria, as aulas são voltadas para o treinamento e aperfeiçoamento dos fundamentos básicos no início das sessões, mas direcionados principalmente para a prática do Jogo. O objetivo final é a participação nos treinos e jogos como forma de socialização, promoção de saúde, qualidade de vida, bem estar e lazer.



ASSOCIAÇÃO DE VOLEIBOL MAUÁ  
CNPJ 10.300.979/0001-77

Lei de Utilidade Pública Municipal nº 4.867 de 16/07/2013

Sede Provisória: Rua Brás Cubas, 735 – Vila Bocaina  
Mauá – SP - 09310-730  
Fone: 4547-2646

Os jogos são realizados no período noturno durante a semana, e aos finais de semana conforme agendamento realizado no decorrer da temporada.

Os Campeonatos dos quais participaremos na temporada são:

**Federação Paulista de Volleyball – FPV**

\*Torneio Início das categorias: Sub-14, Sub-15 e Sub-17

\*Torneio Preparação das categorias: Sub-14 e Sub-15

\*Metropolitano das categorias: sub:14 e Sub-15

\*Estaduais das categorias: Sub-17 e Sub-19

\*Gran Prix da categoria Iniciante Sub-13

**Coordenadoria de Esportes de São Paulo**

\*Jogos da Juventude

\*Jogos Regionais

\*Jogos Abertos

\*Jogos Infantis do Estado de São Paulo

\*Jogos Escolares do Estado de São Paulo – JEESP - Categoria Mirim (classificatório para brasileiro – Jogos Escolares da Juventude – JEJ)

\* JEESP - Categoria Infantil – Classificatório para Brasileiro - JEJ)

Jogos Escolares da Juventude - JEJ (Mirim) – (classificatório para Sul-Americano)

Jogos Escolares da Juventude – JEJ (Brasileiro) Categoria Infantil

CBDE – Campeonato Estadual e Brasileiro Infantil (classificatório para Mundial)

Campeonato TVG-ABC – Master Feminino

O objetivo para a temporada é permanecer no pódio (entre primeiro e quarto classificados nas seguintes competições: Campeonatos da FPV, Jogos da Juventude, Regionais e Abertos, Jogos Infantis e JEESP Mirim e Infantil (marcados com \* acima)

Previsão de participantes por faixa etária, a ser mensurado pela listagem de frequência de treinos de cada grupo:

**Iniciação Esportiva Masculino - 7 a 12 anos – 26 vagas**

**Turma de Treinamento Masculino 13 a 18 anos – 68 vagas**

**Turma Adulto e Terceira-Idade Feminino – 16 vagas**

**Total de 110 vagas, com grande potencial de expansão ao se disponibilizar aumento de verba para contratação de profissionais e mais espaços/ locais/horários para treinamento e iniciação esportiva.**

**QUADRO 08 – Metodologia**

**GERAL**

É muito importante a escolha do método de trabalho para o processo de ensino-aprendizagem; as pesquisas apontam para dois principais princípios metodológicos: o analítico-sintético e o global-funcional. Dentro deste contexto, são encontrados estudos publicados sobre o tema apontando para o uso de três metodologias de ensino - o tradicional (analítico-sintético), o situacional (global-funcional) e o misto (que utiliza partes dos dois princípios metodológicos).

O método situacional de ensino pode proporcionar aos alunos de equipes iniciantes das modalidades coletivas, a possibilidade de melhorar no nível de conhecimento técnico-tático declarativo e processual, por isso essa metodologia se torna predominante e indicada em trabalhos nas categorias de base.



**ASSOCIAÇÃO DE VOLEIBOL MAUÁ**  
CNPJ 10.300.979/0001-77

Lei de Utilidade Pública Municipal nº 4.867 de 16/07/2013

Sede Provisória: Rua Brás Cubas, 735 – Vila Bocaina  
Mauá – SP - 09310-730  
Fone: 4547-2646

**QUADRO 09 – Previsão de Atendimentos/Público (e a forma de medida)**

**ATENDIMENTO DIRETO**

Previsão de atendimentos diretos (participantes do projeto/treinos e jogos)  
110 atendimentos comprovados pela folha de chamada (listagem de frequência)  
Para cada jogo há a participação direta de:  
14 atletas em cada equipe  
4 integrantes da comissão técnica de cada equipe  
Integrantes da equipe de arbitragem (1º árbitro, 2º árbitro e apontadora)

**PREVISÃO DE ATENDIMENTOS INDIRETOS (expectadores):**

O público presente é dividido entre familiares, atletas, amigos, torcedores que acompanham as equipes e que apreciam a modalidade.

Nos treinos é representado pela quantidade de familiares que acompanham seus filhos na rotina diária. (média de 30 pessoas)

Nos jogos o número de expectadores varia de acordo com a fase da competição. (média de 30 a 100 pessoas)

- Fase classificatória
- Fase Quartas de Finais
- Fase Semi-Final
- Fase Final

Eventos de Torneio Início e Festival Iniciantes – envolve todas as equipes participantes da categoria, a comissão técnica responsável por cada equipe, e os respectivos familiares/amigos/torcedores. Estes eventos iniciam e são concluídos no mesmo dia até apuração de um campeão, por isso costuma ter uma período maior de duração em comparação aos jogos das demais fases, e também contar com um público maior. (média acima de 100 pessoas)

**QUADRO 10 - Cronograma de realização do projeto**

**1.1 PREPARAÇÃO TÉCNICA E TÁTICA**

**Ciclo I (Planejamento e Preparação Geral – Janeiro, Fevereiro, Março e Abril/2018)**

A comissão técnica se reúne inicialmente para apresentação de novas ideias, capacitação dos técnicos e estagiários e para fazer o planejamento anual das ações para a temporada.

Os atletas nessa fase estão comprometidos com as tarefas sugeridas nos treinamentos e reconhecem suas dificuldades valorizando os meios de capacitação de suas potencialidades.

Os conteúdos desenvolvidos nesse ciclo correspondem à formação básica das habilidades específicas ou fundamentos. Nesse sentido as posições básicas de cada gesto técnico foram identificadas, justificadas nos padrões da norma de execução, treinadas para os tópicos táticos e transferidas para as situações solicitadas na demanda das possibilidades do jogo. Os deslocamentos são considerados nas movimentações específicas das ações dos fundamentos: deslocamentos cruzados



ASSOCIAÇÃO DE VOLEIBOL MAUÁ  
CNPJ 10.300.979/0001-77

Lei de Utilidade Pública Municipal nº 4.867 de 16/07/2013

Sede Provisória: Rua Brás Cubas, 735 – Vila Bocaina  
Mauá – SP - 09310-730  
Fone: 4547-2646

aplicados para a recepção, dos especialistas para os saques rápidos e nas formações táticas com dois passadores, na defesa de campo com centro avançado e transição para o segundo tempo de ataque na trajetória paralela, na passada mista do bloqueio simples ou coletivos duplos e no recuo para a transição do bloqueio para o contra-ataque. Os deslocamentos são associados às capacidades físicas coordenativas que são qualidades de seqüência de processos de condução motora, específicas e, de acordo com a situação, baseadas em experiências motoras. Refletem a qualidade do movimento.

A revisão dos fundamentos acontece com base científica de treinamento randômico ordenados nos compartimentos de jogo designados "Complexos", os quais determinam entre outros aspectos, a maior ou menor estabilidade das condições iniciais de organização das ações (Beal, 1989; Kleschov et al.; Monge, 2001, 2003; Moutinho, 2000; Palao & Urena, 2002).

O **Complexo I**, compreende a recepção, o levantamento e o ataque. Esse compartimento apresenta condições iniciais mais estáveis, conferindo-lhe maior previsibilidade as ações, por se iniciar através da recepção do saque adversário, o qual é realizado com baixa interferência contextual (Mesquita, 2005). No que tange a recepção serão diferenciadas as técnicas de propulsão para a recepção de saques flutuantes e a técnica de amortecimento para saques potentes rotativos. Os especialistas da recepção que são os responsáveis pela organização do "Side-Out" (rally iniciado com recepção do saque adversário), aprendem sobre Áreas de Responsabilidade, Prioridades e Zonas de Conflitos. As Formações Táticas de Recepção de Saque são baseadas no artigo científico "Análise do Jogo: Tendências do Saque e da Recepção no Voleibol de Elevado Rendimento" (Mesquita, José Cícero, Costa, Gustavo. Instituições: Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul/BR. Faculdade do Desporto, Universidade do Porto/PT). Os levantamentos são generalizados para as funções. Os levantadores focam na diferenciação dos tempos, precisão e distancia dos levantamentos em relação aos pontos de ataque. Os atacantes aprimoram os seus recursos com movimentos refinados do antebraço (pronação e supinação) e a direção dos ataques nos conceitos paralela e diagonal de acordo com a leitura e interpretação do sistema defensivo adversário. A transição gerada pelas proteções de ataque será organizada pela distancia do levantamento e estatura dos bloqueadores.

Já no **Complexo II** que é compartimento em que a equipe realiza para neutralizar o ataque adversário e por conseqüência, contra-atacar, agregando os procedimentos de saque, bloqueio, defesa, levantamento e ataque. Suas condições iniciais são mais instáveis, devido se iniciar, após o saque, pela ação de bloqueio em resposta ao ataque realizado pelo adversário, o qual se efetiva em condições de elevada interferência contextual pela interação atacante e bloqueador. Ocorre o desenvolvimento fragmentado da técnica de bloqueio (ação das mãos, ação das pernas, salto e saltitos, aterrissagem) baseado no seguinte estudo científico "Relação entre Zona de Levantamento, Posição de Partida de Bloqueio e Número de Bloqueadores em equipes de Voleibol Masculino de Alto Rendimento" (J. Cícero



ASSOCIAÇÃO DE VOLEIBOL MAUÁ  
CNPJ 10.300.979/0001-77

Lei de Utilidade Pública Municipal nº 4.867 de 16/07/2013

Sede Provisória: Rua Brás Cubas, 735 – Vila Bocaina

Mauá – SP - 09310-730

Fone: 4547-2646

Moraes, I. Mesquita, J. Garganta & A. Kruschke Figueiredo). Em sessão teórica serão esclarecidas as diferenças entre os Sistemas de Marcação de Bloqueio e também experimentadas na prática, tal como, os Sistemas de Defesa de Campo: Defesa Semicírculo e Quadrada e todos os Sistemas de Cobertura de Bloqueio.

Neste cenário ocorre uma homogeneização do aspecto técnico no microciclo denominado Mecânica dos Fundamentos que acometeu centro de gravidade, base de sustentação, equilíbrio e alavancas de força e velocidade. A técnica-tática individual se aprimora dentro dos aspectos coletivos, na solução de situações-problemas oferecidas nos sistemas. A interpretação do jogo a partir do conceito de sistema, expressa, sobretudo, a sua natureza complexa e dinâmica. Assim, é plausível entender sistema como uma interação de componentes que podem estar representados por situação de vários jogadores que se responsabilizam pela gestão de tarefas de cooperação-oposição, em circunstâncias de pressão temporal, seja no contexto ofensivo ou defensivo.

Aos poucos nessa etapa, é constatado o progresso da técnica individual e nos aspectos cognitivos relacionados à tática de grupo e coletiva que é preponderante as capacidades de jogo. As estratégias tomam o rumo da especialização ao longo do ciclo preparatório. Segundo BOMPA (2002) a especialização deve ocorrer depois que os atletas desenvolveram uma base sólida da base multilateral. No âmbito psicológico, dos relacionamentos interpessoais os jogadores se empenharam ao longo desse período para o rendimento coletivo e também para a elevação do nível de coesão. Eles dividem as responsabilidades e somam as boas atitudes.

**Ciclo II (Preparação Específica e Competitiva I – Maio, Junho, Julho e Agosto/2018)**

O desenvolvimento qualitativo do Mesociclo Preparatório, baseado nos conceitos do TLP – Treinamento a Longo Prazo, mostra-se determinante para a boa atuação da equipe ao longo desse período. Segundo Percy Oncken, o estado ótimo da forma desportiva somente será possível de ser alcançado após um período prolongado de treinamento, respeitando algumas leis de adaptação, aplicação e desenvolvimento dos meios de preparação. A perfeita inter-relação destes aspectos propiciará a aquisição da forma física e a manutenção da mesma no período competitivo, buscando alcançar os objetivos propostos. O período de transição se caracteriza pelo início do treinamento em busca do alto rendimento de todos os componentes do desempenho esportivo, sendo a fase mais dinâmica de um processo de TLP. A Associação de Voleibol Mauá considera que cada categoria possui uma frequência semanal de treino resultando em volumes diferentes, para assegurar a progressão dos estímulos capazes de promover a formação esportiva adequada. Para o sub-19 indica-se 600 minutos por semana com 240 minutos por dia. Rizola (2004) entende que para se nortear um treinamento moderno, deve-se estruturar o processo de treinamento, com trabalho: multidisciplinar, sistematização, evoluções táticas, individuais, coletivas e físicas, integração social, equilíbrio emocional, qualidade de vida e saúde atletas.



ASSOCIAÇÃO DE VOLEIBOL MAUÁ  
CNPJ 10.300.979/0001-77

Lei de Utilidade Pública Municipal nº 4.867 de 16/07/2013

Sede Provisória: Rua Brás Cubas, 735 – Vila Bocaina

Mauá – SP - 09310-730

Fone: 4547-2646

Na preparação técnico-tática e cognitiva enfatiza-se os procedimentos de jogo do Complexo II: bloqueios coletivos e sua técnica de execução com o posicionamento de partida de bloqueio associados às Zonas de Levantamentos; Sistemas de Marcação de Bloqueio: Leitura associada às características técnico-táticas dos levantadores e atacantes adversários. A fundamentação teórica utilizada para a elaboração das sessões de treinamento do Complexo II: Artigo Científico - Medidas de tempo de reação simples em jogadores profissionais de voleibol. Segundo Schmidt & Wrisberg (2001) tempo de reação é o intervalo de tempo que decorre entre apresentação de um estímulo não antecipado até o início da resposta da pessoa. Uma das características importantes do jogo de voleibol é a velocidade com que os atletas precisam responder aos diferentes estímulos apresentados durante um jogo, assim o tempo de reação torna-se uma medida bastante importante, pois pode vir a contribuir para um melhor aproveitamento das potencialidades percepto-motoras individuais e, como consequência, de toda a equipe. Desta forma o tempo de reação serve como ferramenta para avaliar a velocidade e eficácia da tomada de decisão dos atletas em relação às variáveis dos fundamentos apresentados no jogo, além de viabilizar uma avaliação das suas capacidades de antecipação.

No compartimento das ações ofensivas que se referem ao Complexo I, o levantamento dos especialistas e o ataque especializado por função são os fundamentos mais treinados. As estratégias foram estruturadas com referência nos seguintes documentos científicos: O conhecimento tático declarativo dos levantadores campeões de voleibol; Análise da organização ofensiva dos levantadores campeões da Superliga; Condicionantes táticas da distribuição no jogo de voleibol: estudo aplicado em equipes masculinas de alto nível; Conhecimento tático no voleibol: estudos e pesquisas na área; Análise do estresse psíquico em atacantes no voleibol de alto nível; Relação saque, recepção e ataque no voleibol infanto-juvenil masculino.

Os treinamentos de ataque se apoiam no desenvolvimento da eficiência dos fatores técnico-coordenativos (técnica e regularidade de execução do fundamento) e também nos fatores tático-cognitivos (capacidade de percepção e análise das situações de jogo, capacidade de antecipação e de decisão). Porém, o ataque depende muito dos fatores antropométricos e dos fatores condicionantes. Portanto, é fundamental que a preparação física desenvolva os recursos necessários para o nivelamento dos aspectos condicionantes. Conseqüentemente, os fundamentos terminais terão mais eficácia. Nas transições ofensivo-defensivas, os treinamentos são baseados no Artigo Científico: Estudo dos indicadores de rendimento em voleibol em função do resultado do set. Segundo o estudo, as equipes que vencem os sets apresentam uma distribuição percentual dos pontos ganhos mais equilibrada entre as três ações terminais (ataque, bloqueio e saque), do que as equipes que perdem os sets. Daí resulta que o ataque representa para as equipes perdedoras, um maior "peso" no total de pontos ganhos através das ações terminais.

**Ciclo III (Período Competitivo II e Transição – Setembro, Outubro, Novembro e Dezembro/2018)**



# ASSOCIAÇÃO DE VOLEIBOL MAUÁ

CNPJ 10.300.979/0001-77

Lei de Utilidade Pública Municipal nº 4.867 de 16/07/2013

Sede Provisória: Rua Brás Cubas, 735 – Vila Bocaina  
Mauá – SP - 09310-730

Fone: 4547-2646

Este ciclo recebe o suporte técnico dos seguintes artigos científicos, Comparison of technical skills effectiveness of men's National Volleyball teams (Patsiaouras Asterios et al); Playing characteristics of men's Olympic Volleyball teams in complex II (Eleni Zetou et al); Technical and tactical variations in the blocking of zero attacks considering contextual variables: The influence of the scoreboard in volleyball (Fernández del Valle, Salas, Molina, J.J.); Uma análise dos fatores que influenciam o ataque no voleibol masculino de alto nível (Cláudio Miranda da Rocha e Valdir José Barbanti); Caracterização do ataque do jogador oposto em função do complexo do jogo, do tempo e do efeito do ataque: estudo aplicado no voleibol feminino de elite (Bruno César e Isabel Mesquita);

O Período Competitivo é o momento das competições da temporada (MATVEEV, 1997), sendo na periodização dupla, o mesociclo competitivo II, um importante período de confirmação ou reabilitação dos resultados obtidos na primeira fase, a de classificação do campeonato.

Os conteúdos técnicos dos fundamentos são sintetizados e desenvolvidos nas situações específicas adaptadas para a demanda dos conteúdos táticos dos adversários. Os procedimentos do Complexo I em destaque nas sessões de treinamento são recepção com manchete de amortecimento para saques potentes e ataques de segundo e terceiro tempos respectivamente.

No último momento, é feita a fase de transição na qual os atletas se inserem nas categorias do próximo ano e já começa a remontagem da equipe. Nessa fase também são realizadas as peneiras na qual selecionamos os melhores jogadores para reforçar cada categoria na próxima temporada.

## **Ciclo IV (Planejamento e Preparação Geral – Janeiro, Fevereiro e Março/2019)**

Reinício de temporada, retorno a fase inicial – Idem ao Ciclo I.

### **1.2 PREPARAÇÃO FÍSICA**

Baseada na periodização dupla e linear, um cronograma de evoluções gradativas e pautadas para o desempenho máximo nos principais períodos competitivos da temporada (final de maio/início de junho e novembro). Os treinamentos são divididos nos períodos *preparatórios*, *competitivos* e *transitórios*. Cada qual, devidamente estudado e programado de forma que as respostas fisiológicas dos atletas, em seu devido tempo, atinjam o resultado esperado.

O primeiro período - *preparatório*, envolve as etapas de treinamento *geral* e *específico*, onde inicialmente são aplicadas intensidades baixas e um alto volume. Assim, o atleta desenvolve a coordenação, melhora as técnicas de execução e consegue atingir o máximo do seu potencial de ação com movimentos mais básicos de exercícios multi-articulares. Passando para a etapa *específica* aonde eles executam movimentos mais particulares a modalidade do voleibol, focando na especificidade do movimento, diminuindo o volume e aumentando a carga e intensidade de treino, visando alcançar mais força e preparando para a etapa seguinte.



# ASSOCIAÇÃO DE VOLEIBOL MAUÁ

CNPJ 10.300.979/0001-77

Lei de Utilidade Pública Municipal nº 4.867 de 16/07/2013

Sede Provisória: Rua Brás Cubas, 735 – Vila Bocaina  
Mauá – SP - 09310-730  
Fone: 4547-2646

Já Dentro do *Período Competitivo*, cuja divisão é feita em *Etapa Pré-Competitiva* e *Etapa Competitiva*, inicia-se com uma redução drástica do volume total de treinamento e um aumento significativo na intensidade de cada sessão. Aproveitando os ganhos de resistência e força do período anterior, os exercícios são voltados exclusivamente para a valência física determinante do voleibol, a potência.

Por último, temos o *Período Transitivo*, ou período de recuperação, para evitar o *overtraining*, os atletas têm a carga de treino reduzida para um nível de manutenção. Esta etapa é importante e se justifica ao reduzir os índices de lesão, permitindo que o processo se inicie novamente para o próximo período competitivo. Este, porém não contará com a preparação geral, partindo diretamente para a específica.

Dentro do treinamento físico, o aumento das valências físicas, tais como força, velocidade e resistência, essencialmente trazem equilíbrio muscular, estabilidade articular e proteção contra possíveis lesões. Logo, dentro do planejamento, estão inclusos nos microciclos, sessões de resistência, força, velocidade, equilíbrio, técnicas de quedas e técnicas específicas do esporte conforme verificada a maior deficiência no desempenho em quadra. De acordo com a maturação motora do aluno, variam os estímulos: do mais simples até o mais complexo.

Seja em quadra, campo ou academia, o ambiente estará devidamente controlado, monitorado e possíveis acidentes reduzidos com equipamento de proteção, como: protetores de postes, equipamento sendo utilizado de maneira correta, colchões/colchonetes para treinos de quedas.

Os materiais de trabalho são selecionados para proteger a integridade física e favorecer o desenvolvimento e aperfeiçoamento dos atletas. Como: anilhas, halteres, barras, bolas, cones, cordas, colchonetes, postes, protetores, redes, etc.

Cada sessão de treinamento físico deve sofrer variações entre 45 e 105 minutos de duração.

Periodização tradicional linear dupla										
Meses	Março	Abril	Maio	Junho	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro
Avaliações	Teste Inicial		Teste			Teste		Teste	Playoffs.....E Finais	Teste final
Competições Linha do tempo	Fase Regional da Juventude	Sub-Jogos da Juventude	Jogos da Juventude	da Regionais 03 a 14/06 Férias 16 a 30/06	Jesp 22 a 31/08	Abertos 17 a 29/09		J.A. Infantil 11 a 20/10		
Períodos	Preparatório		Competitivo			Transitivo	Preparatório		Competitivo	
Etapas	Geral	Específico	Pré-competitivo	Competitivo	Específico		Pré-competitivo	Competitivo		Transitivo

## 2 Atividades relacionadas a ações com a comunidade e eventos em datas comemorativas

Atividades voltadas para integração com a comunidade, além de ações que possam ser realizadas em conjunto e venham a trazer benefícios dentro da comunidade no entorno e/ou em âmbito municipal (junto com a prefeitura).



# ASSOCIAÇÃO DE VOLEIBOL MAUÁ

CNPJ 10.300.979/0001-77

Lei de Utilidade Pública Municipal nº 4.867 de 16/07/2013

Sede Provisória: Rua Brás Cubas, 735 – Vila Bocaina  
Mauá – SP - 09310-730  
Fone: 4547-2646

Já Dentro do *Período Competitivo*, cuja divisão é feita em *Etapa Pré-Competitiva* e *Etapa Competitiva*, inicia-se com uma redução drástica do volume total de treinamento e um aumento significativo na intensidade de cada sessão. Aproveitando os ganhos de resistência e força do período anterior, os exercícios são voltados exclusivamente para a valência física determinante do voleibol, a potência.

Por último, temos o *Período Transitivo*, ou período de recuperação, para evitar o *overtraining*, os atletas têm a carga de treino reduzida para um nível de manutenção. Esta etapa é importante e se justifica ao reduzir os índices de lesão, permitindo que o processo se inicie novamente para o próximo período competitivo. Este, porém não contará com a preparação geral, partindo diretamente para a específica.

Dentro do treinamento físico, o aumento das valências físicas, tais como força, velocidade e resistência, essencialmente trazem equilíbrio muscular, estabilidade articular e proteção contra possíveis lesões. Logo, dentro do planejamento, estão inclusos nos microciclos, sessões de resistência, força, velocidade, equilíbrio, técnicas de quedas e técnicas específicas do esporte conforme verificada a maior deficiência no desempenho em quadra. De acordo com a maturação motora do aluno, variam os estímulos: do mais simples até o mais complexo.

Seja em quadra, campo ou academia, o ambiente estará devidamente controlado, monitorado e possíveis acidentes reduzidos com equipamento de proteção, como: protetores de postes, equipamento sendo utilizado de maneira correta, colchões/colchonetes para treinos de quedas.

Os materiais de trabalho são selecionados para proteger a integridade física e favorecer o desenvolvimento e aperfeiçoamento dos atletas. Como: anilhas, halteres, barras, bolas, cones, cordas, colchonetes, postes, protetores, redes, etc.

Cada sessão de treinamento físico deve sofrer variações entre 45 e 105 minutos de duração.

Periodização tradicional linear dupla										
Meses	Março	Abril	Maio	Junho	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro
Avaliações	Teste Inicial		Teste			Teste		Teste	Playoffs e Finais	Teste final
Competições Linha do tempo	Fase Regional da Juventude	Sub-Jogos da Juventude	Jogos da Juventude	da Regionais 03 a 14/06 Férias 16 a 30/06	Jesp 22 a 31/08	Abertos 17 a 29/09		J.A. Infantil 11 a 20/10		
Períodos	Preparatório		Competitivo			Transitivo	Preparatório		Competitivo	
Etapas	Geral	Específico	Pré-competitivo	Competitivo	Específico		Pré-competitivo	Competitivo	Transitivo	

## 2 Atividades relacionadas a ações com a comunidade e eventos em datas comemorativas

Atividades voltadas para integração com a comunidade, além de ações que possam ser realizadas em conjunto e venham a trazer benefícios dentro da comunidade no entorno e/ou em âmbito municipal (junto com a prefeitura).



# ASSOCIAÇÃO DE VOLEIBOL MAUÁ

CNPJ 10.300.979/0001-77

Lei de Utilidade Pública Municipal nº 4.867 de 16/07/2013

Sede Provisória: Rua Brás Cubas, 735 – Vila Bocaina

Mauá – SP - 09310-730

Fone: 4547-2646

A descrição das atividades previstas para a temporada:

## CRONOGRAMA DE ATIVIDADES

Atividades	2018												2019			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	
<b>Atividades técnicas/ Mês</b>																
1 Planejamento		x					x					x	x			
2 Aulas			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x		x
3 Treinos			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x		x
4 Torneios Início da FPV				x	x											
5 Jogos Federação Paulista de Volleyball - FPV				x	x	x		x	x	x	x	x				
6 Reuniões Técnicas			x	x				x								x
7 Jogos Coordenadoria:																
7.1 Jogos da Juventude					x	x										
7.2 Jogos Regionais							x									
7.3 Jogos Escolares					x	x		x	x	x						
7.4 Jogos Abertos (classificatório)									x							
7.5 Jogos Infantis										x						
<b>Ações junto às Famílias</b>																
1 Evento de de Páscoa				x												
2 Comemoração Dia das Mães					x											
3 Festival do Dia do Vôlei						x										
4 Festa Junina						x										
5 Evento do Dia das Crianças										x						
6 Festival Iniciantes						x					x					
7 Festa de Confraternização											x					
<b>Ações Junto à comunidade /usuários</b>																
1 Campanha do Agasalho				x	x	x										
2 #MauáCidadeDoVolei				x	x	x	x	x	x	x	x	x		x		x
3 Dia do Desafio						x										

Obs.: o trabalho no projeto teve início em fevereiro de 2018. E ocorreu de forma voluntário durante o período de fevereiro a março/2018.



ASSOCIAÇÃO DE VOLEIBOL MAUÁ  
CNPJ 10.300.979/0001-77

Lei de Utilidade Pública Municipal nº 4.867 de 16/07/2013

Sede Provisória: Rua Brás Cubas, 735 – Vila Bocaina

Mauá – SP - 09310-730

Fone: 4547-2646

### QUADRO 11 - Plano de divulgação

Os eventos do projeto serão divulgados através do site, instagram e do face book oficiais do projeto

O melhor meio de comunicação existente na atualidade é a internet. Portanto será utilizada para garantir maior evidência e alcance do projeto. Dentro dela, diversas plataformas se mostram eficientes, e serão escolhidas de acordo com o público alvo. Além do nosso site, selecionamos as duas mais ativas do momento: Instagram e o Facebook.

Dentro destas opções de redes sociais, faremos publicações constantes sobre nossos treinamentos, jogos, fotos da equipe, resultados de testes, viagens, competições, parcerias, projetos futuros, acompanhamento da carreira de ex-atletas, "quizz" e novidades do mundo do esporte, etc.

Também poderão ser utilizados panfletos das atividades/eventos que serão distribuídos em regiões estabelecidas em caso de necessidade.



### QUADRO 12 -CONTRAPARTIDA

- Bolsas de Estudo Integral e Parcial para curso de Ensino Fundamental II e Médio no Colégio Leonardo da Vinci;
- Bolsas de Curso de Idiomas Integral e parcial na Wizard/Mauá;
- Parceria nos serviços de contabilidade com Araújo's Organizações;
- Parceria para manutenção do Alojamento para atletas com a Santa Casa de Mauá;
- Parceria para Condicionamento Físico com Academia Eros;
- Parceria com restaurantes para almoço e jantar dos atletas do alojamento;
- Parceria para atendimento fisioterapêutico com a Clínica Reativa