

Treinamento de ponta a ponta

Lúcio Gabriel Canzi da Silva¹, Dioneia Magda Everling^{2*}

¹Autor(a)/Apresentador(a), ²Orientador(a),

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS) - *Campus*
Ibirubá, RS, Brasil.

O Handebol ainda possui pouca popularidade no Brasil, mas vem em constante crescimento e evolução, por isso, está atraindo cada vez mais jovens que buscam uma vida mais saudável e atletas interessados no esporte. Diante desta realidade, foi iniciado o projeto Treinamento de ponta a ponta, desenvolvido no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS) - *Campus* Ibirubá, RS, Brasil, que está vinculado ao projeto de ensino Handebol de ponta a ponta. O projeto teve início no começo do ano com objetivo de incentivar a prática do esporte, realizar a inclusão estudantil através dos treinamentos e preparar os atletas para as competições escolares. Os encontros são realizados no módulo esportivo do *campus* em quartas-feiras à tarde, a cada quinze dias, e todos os alunos do IFRS são convidados a participar. As atividades ocorrem separadamente nas modalidades feminina e masculina, iniciando com alongamentos e aquecimentos do corpo, voltados à prevenção de lesões físicas, e seguem com exercícios dos fundamentos básicos do esporte, como passes e arremessos. Após a parte básica, são realizadas dinâmicas mais complexas e que exigem mais do aluno, como fintas e precisão. O encerramento ocorre com um jogo, focado em defesa e ações durante a partida. Também pode-se ressaltar o trabalho que é feito para cada posição, visto que mesmo com cada jogador dominando uma, todos precisam saber todas as funções e regras dentro de quadra. Entretanto, alguns desafios foram enfrentados, entre eles o baixo volume de treinos em razão da falta de horários e a necessidade da prática de outras modalidades. Os horários disponibilizados também acabam coincidindo com outros compromissos, como recuperações e a conclusão de atividades pendentes, o que, por consequência, impacta negativamente na realização dos treinamentos. Como resultados parciais, os responsáveis pelo projeto constataram um maior engajamento dos participantes e evolução social, além do aprimoramento no conhecimento das técnicas e regras do jogo. Na prática, os atletas foram testados em competições e responderam com um resultado positivo. Conclui-se que o projeto vem se mostrando cada vez mais relevante na vida dos alunos, promovendo não apenas a prática esportiva, mas também valores como o trabalho em equipe, a superação de desafios e a inclusão social. Mostra-se essencial para o fortalecimento do esporte no ambiente escolar e para a construção de uma comunidade acadêmica mais ativa e participativa.

Palavras-chave: Handebol; Inclusão; Projeto; Saúde.

Trabalho executado com recursos do Edital Proen n.º 18/2024 - Fluxo Contínuo de Projetos de Ensino 2024/2025 (EDITAL DE FLUXO CONTÍNUO DE PROJETOS DE ENSINO)