

Saúde

Escolinha de Handebol do IFRS - Campus Feliz - Promovendo saúde através do esporte

Guilherme Arthur Nienov e Vivian Treichel Giesel*
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul - *Campus Feliz*

A realização de escolinhas para treinamento desportivo é uma demanda presente nos mais variados grupos populacionais. A Escolinha de Handebol do IFRS-Campus Feliz é voltada a toda comunidade da região, porém no ano atual só possui alunos do próprio campus. A ideia principal do projeto sempre foi estimular a prática de exercícios físicos, através da competição sadia, que se mostra de grande interesse entre os adolescentes, para assim trazer uma melhor qualidade de vida para os alunos do campus que participam da escolinha e também para as pessoas da comunidade externa que mostrarem interesse em participar. Um dos objetivos que também é buscado pelo projeto é preparar o atleta para a participação em competições de âmbito regional, estadual e se possível nacional. Diferentemente das aulas de educação física, que não exigem um nível considerado de preparação física, esse projeto é voltado para a preparação do atleta para competições, o que ocasiona a necessidade de um maior preparo físico. Sendo assim, tendo um treinamento apropriado, é possível buscar títulos em campeonatos e/ou mais saúde. A metodologia de treinamento consiste em dois encontros semanais, com duração de, no mínimo uma hora cada, variando para até duas horas de acordo com alguns aspectos fisiológicos determinados pelos eventos esportivos do calendário. O treinamento é dividido em um aquecimento inicial, que prepara o corpo para o exercício diminuindo o risco de lesões, uma preparação física mais intensa, onde o atleta é preparado para suportar toda a intensidade e a dinâmica de um jogo de handebol, e o treinamento tático e teórico. Esse último aplicado pela professora com o auxílio de uma prancheta especial para o handebol, é voltado para a instrução dos atletas em relação as regras, as sinalizações do árbitro, os fundamentos do handebol, além de ajudar na explicação dos aspectos táticos usados durante a partida. O resultado adquirido até o presente momento é um melhor condicionamento físico, amadurecimento das questões cognitivas e melhoria no comportamento, integrando aspectos éticos e de respeito ao próximo. Ainda, foi possível adquirir um melhor conhecimento técnico e tático do jogo. Os atletas também representaram o campus na modalidade de handebol nos jogos do IFRS. A escolinha projeta uma adesão cada dia maior e um rendimento cada vez melhor nas disputas e na qualidade de vida. Conclui-se que projetos na área do esporte são frequentemente bem acolhidos e apresentam resultados bastante satisfatórios na comunidade.

Palavras-chave: Escolinha. Handebol. Esporte. Saúde.

*Orientador