UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JÚLIO DE MESQUITA FILHO"
INSTITUTO DE BIOCIÊNCIAS - RIO CLARO

BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

FERNANDO DE BARROS ROSSETTO

UMA PROPOSTA PARA A INICIAÇÃO DO VOLEIBOL: AS ATIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS COMO ESTIMULADORAS DAS CAPACIDADES MOTORAS MAIS REQUISITADAS NO VOLEIBOL

Rio Claro
2011

FERNANDO DE BARROS ROSSETTO

UMA PROPOSTA PARA A INICIAÇÃO DO VOLEIBOL: AS ATIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS COMO ESTIMULADORAS DAS CAPACIDADES MOTORAS MAIS REQUISITADAS NO VOLEIBOL

Orientador: Prof. Dr. Wilson do Carmo Jr.

Co-orientador: Prof. Dr. Afonso Antônio Machado

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho" - Câmpus de Rio Claro, para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Rio Claro
2011

796.325 Rossetto, Fernando de Barros
R829u Uma proposta para a iniciação do voleibol: as atividades físicas recreativas como estimuladoras das capacidades motoras mais requisitadas do voleibol. / Fernando de Barros Rossetto. - Rio Claro : [s.n.], 2011
39 f. : il.

Trabalho de conclusão de curso (bacharelado - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro
Orientador: Wilson do Carmo Junior
Co-Orientador: Afonso Antonio Machado

1. Voleibol. 2. Iniciação esportiva. 3. Recreação. 4. Estimulação. I. Título.

Ficha Catalográfica elaborada pela STATI - Biblioteca da UNESP
Campus de Rio Claro/SP

AGRADECIMENTOS

Agradeço a minha família que nunca me negou o apoio que precisei em todos esses anos de minha vida.

Agradeço ao meu pai, que sempre me ajudou e me apoiou até mesmo em minhas idéias mais absurdas, que sempre estava lá quando precisei e sempre me oferecendo até aquilo que não tinha.

Priscilla e Daniella de Barros Rossetto, muito mais do que irmãs, elas realmente são muito mais que isso. Priscilla uma verdadeira mãe, que abdicou de muitas coisas para poder me ajudar e me alojar em sua vida e casa apostando alto em meu futuro; apostando seus luxos, suas vontades, seus quereres... tudo para me ver feliz fazendo aquilo que escolhi. Daniella que sempre tem um conselho, uma dica e sempre me provando que na maioria das vezes estou errado e que tenho que pensar mais e ter muito mais "JUÍZO".

"Juízo", essa é uma palavra que eu gostaria de ter ouvido muito mais vezes da verdadeira criadora deste jargão, Geni do Prado Barros Rossetto, a grande responsável por ser como somos, levar a vida como levamos.

Gostaria de ter mais palavras para agradecer e demonstrar todo o amor que tenho pelas minhas irmãs e pelo meu pai, porém sei que eles, assim como eu, sabem que não existe nada maior do que aquilo que sentimos uns pelos outros.

Vou falar agora de Vitor e Victor, duas figuras que fazem parte da minha vida. Vitor, o irmão maluco que adora contar histórias e brincar muito, muito mesmo ele nunca cansa e que eu amo muito; Victor um filho ganhado, conquistado e amado, que espero ver crescer e aprontar muito ainda.

Agradeço a Valéria Bulhões Portapilla, a mulher que escolhi para ser minha, que me ensina a cada dia como ser uma pessoa melhor e mais responsável, a mulher que eu amo e que sem ela nada disso seria possível.

“Agir. Eis a inteligência verdadeira. Serei o que quiser. Mas tenho que querer o que for. O êxito está em ter êxito, e não em ter condições de êxito. Condições de palácio tem qualquer terra larga, mas onde estará o palácio se não o fizerem ali?”

(Fernando Pessoa)

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO..... 5

OBJETIVO 6

METODOLOGIA 6

CAPÍTULO 1 – O VOLEIBOL 7

CAPÍTULO 2 – CAPACIDADES MOTORAS..... 10

2.1. Velocidade.....10

2.1.1. Velocidade de Reação..... 11

2.1.2. Velocidade de Deslocamento..... 12

2.1.3. Velocidade de Segmento..... 13

2.1.4. Velocidade de Força..... 14

2.2. Força Motora..... 14

2.2.1. Capacidade de Força Máxima..... 15

2.2.2. Capacidade de Força Rápida..... 16

2.2.3. Capacidade de Resistência de Força 16

2.3. Flexibilidade 16

2.4. Coordenação 17

CAPÍTULO 3 – CONSIDERAÇÕES SOBRE A INICIAÇÃO ESPORTIVA 19

CAPÍTULO 4 – ATIVIDADES RECREATIVAS: O ENTEDIMENTO (DO PRAZER) DA RECREAÇÃO..... 21

CAPÍTULO 5 – PLANOS DE ATIVIDADES..... 23

CONSIDERAÇÕES FINAIS..... 36

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....37

INTRODUÇÃO

O voleibol é uma modalidade esportiva que vem crescendo muito no decorrer dos últimos anos, no Brasil e no mundo, tendo características bem diferentes das quais tinha no seu surgimento.

Inicialmente ele era praticado como uma atividade recreativa, com regras bem diferentes das atuais e com pouca técnica e nenhuma tática (DUARTE, 2000, p.16). Naquele contexto, a preparação física não era considerada pelos treinadores como um fator determinante da performance, diferentemente de hoje.

À nível de competição, não é permitido ser mau jogador, pois as regras são rigorosas e o jogador deve executar todos os fundamentos com perfeição e ser eclético, facilitando a preparação tática e a finalização dos lances (BORSARI, 2001).

O voleibol caracteriza-se por gestos técnicos complexos e que são solicitados com rapidez. Além disso, esses gestos não estão muito presentes na vida criança, nas suas atividades habituais, diferente do arremessar e chutar, por exemplo. Esse é um fato que colabora para que o voleibol seja considerado uma modalidade “difícil” de aprender, contribuindo para a visão equivocada de que os treinos exaustivos de repetição devem começar desde a iniciação.

Além disso, a supervalorização de bons resultados está presente inclusive na iniciação das modalidades esportivas, o que pode ser, além de um fator desmotivante, um fator limitante para o desempenho.

Esta é uma prática motivada pelo imediatismo de desempenho nas competições e alguns estudos relatam ainda que há o risco de limitar o repertório motor das crianças, podendo até prejudicar seu desempenho no esporte de alto nível (GALDINO e MACHADO, 2001, p. 67).

Paralelamente às particularidades da modalidade, estão os pequenos aprendizes, que muitas vezes têm sua cultura infantil desprezada pela supervalorização do rendimento.

Barbanti (1997, p. 32) diz que nesta fase de preparação básica (iniciação aos 8 e 9 anos), “[...] seria ideal despertar a necessidade de treinamento regular, a assiduidade aos treinos etc. Isso se consegue em grande parte com a motivação”, diz ainda que “[...] a preparação é generalizada, isto é, o desenvolvimento é multilateral”.

Weineck citado por Benetti *et al* (2005, p. 88) preconiza que:

> Com as condições psicofísicas extremamente favoráveis para a aquisição de habilidades motoras – a ampliação do repertório motor e a melhora das habilidades coordenativas que estão no centro de formação esportiva, na fase escolar -, devem ser utilizadas na aprendizagem da técnica esportiva básica primeiramente a coordenação grosseira, refinando-a posteriormente.

Desta forma, deve-se pensar em práticas que rompam com o modelo do "aprender jogando", da repetição exaustiva, e devemos passar a pensar em uma iniciação esportiva que privilegie a motivação e o significado da prática para as crianças, usando as atividades recreativas como o principal estimulador das capacidades que, futuramente, favorecerão a aprendizagem da técnica.

OBJETIVO

O objetivo desse estudo é propor a estimulação das capacidades físicas mais requeridas pelo voleibol, numa perspectiva lúdica e generalizada, por sua significância ao universo infantil, pretendendo assim proporcionar um acervo motor preparatório para as futuras habilidades específicas do voleibol.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa aos moldes das pesquisas qualitativas, na qual serão adotados elementos da pesquisa participativa, para contatar os sujeitos, que serão crianças de oito a doze anos, de uma escolinha de voleibol da cidade de São Carlos. A adoção deste método de trabalho oferecerá possibilidade de observação e diálogo.

CAPÍTULO 1 – O VOLEIBOL

Um pouco da história da modalidade

Em 1895 o professor de Educação Física Willian Morgan idealizou um jogo cujo objetivo era o de ser praticado por senhores executivos de Massachusetts (EUA) na Associação Cristã de Moços (A.C.M.) de Holyoke. Procurando uma atividade suave e de grande motivação, Morgan criou um esporte chamado Minnonette, que um ano depois, passou a se chamar *Volleyball*, talvez por seu toque de voleio (toque no ar) (MACHADO, 2006).

Morgan pretendia estimular a prática de algum movimento que compensasse a vida sedentária de seus praticantes e permitisse momentos de recreação e lazer, diferentes dos proporcionados pelo Basquetebol, devido ao nível de exigência física que esta outra modalidade cobrava (BORSARI, 1980).

Observando o formato da quadra e a utilização de uma rede que separa os adversários, assim, não existindo o contato físico entre as equipes, sugere-se que este novo esporte foi inspirado no tênis.

As regras do Voleibol mudaram muito desde a sua criação, Morgan estabeleceu que o número de jogadores não fosse limitado, porém deveria ter números iguais de jogadores nas duas equipes; a bola (inicialmente câmera de ar de uma bola de Basquetebol) devesse ser mantida no ar através de toques e enviada ao campo adversário sobre uma rede de 1,98m (um metro e noventa e oito centímetros) de altura; os jogadores deviam fazer um rodízio, para que todos passassem pela zona de saque, onde deveriam passar a bola para o campo adversário pisando sobre a linha de fundo.

Morgan junto com uma empresa especializada *A. G. Spalding & Brothers,* criaram uma bola que permanece até os dias de hoje. A regulamentação foi instituída em uma conferência de Professores de Educação Física na Universidade de *Springfield*.

A partir de então o Vôlei sai das A.C.M.s e passa a ser praticado em lugares abertos, praias e *playgrounds,* aumentando sua popularidade e o número de praticantes.

O Voleibol foi introduzido no Brasil por volta de 1917, pela A.C.M. de São Paulo, do mesmo modo que aconteceu na quase totalidade de países que o praticavam, isto é, pela suas respectivas A.C.M (MACHADO, 2006).

O Brasil veio a participar de seu primeiro Campeonato Internacional após trinta e quatro anos de sua introdução no país, em 1951, participando do Campeonato Sul-Americano, no qual foi consagrado Campeão.

A Confederação Brasileira de Voleibol (C.B.V.) também foi criada em 1951, e desde esta data o Brasil vem participando do Mundiais, Olimpíadas, Sul-americano e Pan-americano (MACHADO, 2006).

O voleibol hoje

Nas ultimas décadas, o esporte que mais se popularizou foi o voleibol. Hoje o voleibol é o segundo esporte mais praticado no Brasil. As recentes conquistas das seleções brasileiras e o patrocínio de grandes empresas fizeram com que sua popularidade crescesse de maneira considerável na última década. Sua prática ocorre tanto na forma recreativa e de lazer, quanto na forma profissional (BOJIKIAN, 1999).

Segundo a Confederação Brasileira de Voleibol (C.B.V.) a seleção Brasileira, categoria masculina é a primeira do ranking mundial, seguida de Rússia, Servia, Cuba e Estados Unidos; e a seleção feminina também é a primeira no ranking mundial seguida por Estados Unidos, Japão, Itália e Rússia (C. B. V. , 2001).

No Brasil, o voleibol está passando por grandes mudanças, os atletas consagrados das nossas seleções mundiais e olímpicas, estão voltando para jogar as ligas. A Superliga de 2009/2010 marcou o retorno desses atletas campeões olímpicos. Giba, após oito temporadas no exterior, retornou ao país para integrar a equipe do Pinheiros/Sky (SP), assim como os também campeões olímpicos Gustavo e Rodrigão. O Sesi-SP também repatriou Murilo, que estava a quatro anos na Itália, e Sidão. No feminino, a Superliga 2009/2010 contou com a volta da ponteira campeã olímpica em Pequim no ano de 2008, Jaqueline. A jogadora estava fora do país há três anos, com passagens pela Espanha e pela Itália, e retornou ao Brasil para defender o Sollys/Osasco (C.B.V. , 2011).

As ligas são uma grande vitrine onde os atletas têm a oportunidade de mostrar seu potencial, e concorrer a vagas nas seleções mundiais e olímpicas. A

Superliga 2009/2010 revelou “novos talentos”. Entre eles, o oposto Lorena, do Bonsucesso/Montes Claros (MG). Aos 31 anos, o atacante foi o maior pontuador na temporada, com 699 pontos, e o melhor saque da competição. Lorena, que atuava no exterior, ficou conhecido pelo público brasileiro por sua força no ataque, e acabou se tornando o jogador que mais pontos fez em uma única edição da Superliga, superando o campeão olímpico em Atenas no ano 2004, Anderson, que tinha 678 pontos atuando pela Ulbra (RS) na edição 2000/2001 (C.B.V. , 2011).

Os patrocinadores estão investindo cada vez mais em seus times e trazendo grandes nomes para jogar por eles, proporcionando um grande espetáculo para o publico, fazendo com que, os canais de televisão se interessem em divulgar esses espetáculos, garantindo lucro para ambos e favorecendo ao telespectador, que tem a oportunidade de assistir aos jogos pela TV aberta.

CAPÍTULO 2 – CAPACIDADES MOTORAS

O rendimento físico dos atletas que visam recordes e vitórias em grandes campeonatos e também dos atletas eventuais que visam saúde, tem sido largamente estudado por diversas disciplinas científicas, que procuram determinar os melhores meios de seu desenvolvimento. Um desses meios é pelo desenvolvimento das capacidades motoras.

As Capacidades Motoras, também chamadas de capacidades físicas, qualidades físicas, qualidades motoras etc. (BARBANTI, 1988, p. 33), são qualidades gerais de uma pessoa que permitem o desenvolvimento de habilidades. São condições físicas e/ou psíquicas hereditárias e aprendidas. Capacidade motora é uma expressão genérica para designar as capacidades de força, velocidade, resistência, agilidades, flexibilidade, coordenação, ritmo, reação e etc (BARBANTI, 2005).

O desenvolvimento de uma qualidade física específica (força, resistência, velocidade, etc), nos estágios iniciais do treinamento (nível baixo de treinamento) levará ao aperfeiçoamento de todas as outras. Contudo, após essa fase inicial, quando o atleta esta em um nível médio de treinamento, os exercícios afetarão apenas algumas destas capacidades motoras. Quando o atleta estiver em um nível mais alto de treinamento, os exercícios específicos de uma capacidade podem ser prejudiciais para a outra (KUKUSHKIN citado por BARBANTI, 1988 p. 39).

Todas as capacidades físicas devem ser desenvolvidas harmoniosamente, pois uma capacidade não atingirá o seu maior grau de desenvolvimento se as outras capacidades não forem desenvolvidas a certo nível (BARBANTI, 1988 p. 39).

As capacidades motoras mais requisitadas no voleibol segundo Machado (1990), Tubino (1984) e Barbanti (1988) são: velocidade, força motora, flexibilidade e coordenação, portanto iremos nos atentar a estas.

2.1 Velocidade

A velocidade é uma característica neuromuscular, o sistema nervoso central regula os processos que acionam as diferentes musculaturas produzindo, assim, o movimento.

Para Barbanti (1988, p. 60), “a velocidade pode ser definida com precisão exata. Sua ordem de grandeza é dada pela relação entre o espaço percorrido e tempo necessário para percorrê-lo”, podendo-se deduzir que as ações motoras sejam executadas com a maior rapidez possível.

Fauconnier citado por Tubino (1980, p. 180):

> Diz que é a qualidade física particular do músculo e das coordenações neuromusculares que permite a execução de uma sucessão rápida de gestos que, em seu encadeamento, constituem uma só e mesma ação, de uma intensidade máxima e de uma duração breve ou muito breve.

Nada mais é do que o tempo gasto para percorrer certa distância.

Tubino (1980, p. 181) sugere a divisão da qualidade física velocidade, em velocidade de reação, velocidade de deslocamento e velocidade de segmento (membro) e Barbanti (1997), fala ainda de velocidade de força, como importante para o voleibol, em movimentos cíclicos e acíclicos.

Os movimentos cíclicos são aqueles que mostram repetições de fases, como a maioria dos movimentos de locomoção. No esporte os movimentos cíclicos podem ser com partes do corpo, por exemplo, canoagem, ciclismo e o saque parado no voleibol, ou com o corpo todo, como corridas de velocidade, corridas, remo, natação e ataque no voleibol. Movimentos acíclicos se caracterizam por não apresentarem nenhuma repetição de partes de fases em seu processo de movimento, como no drible ou em um jogo de tênis de mesa, os movimentos nunca se repetem da mesma forma (BARBANTI, 1997).

2.1.1. Velocidade de Reação

A velocidade de reação, também chamada de tempo de reação, pode ser definida como “a velocidade com a qual um atleta é capaz de responder a um estimulo” (TUBINO, 1980 p. 182). A velocidade de reação manifesta-se após estímulos visuais, acústicos (sonoros) e táteis. A maioria dos estímulos nos esportes é do tipo acústico e visual (BARBANTI, 1997 p. 55).

O atleta em uma partida de vôlei recebe, em sua maioria, estímulos do tipo visual, como ativador da velocidade de reação. Os estímulos acústicos também aparecem, quando um companheiro de equipe ou o próprio técnico da um comando de voz antecipando uma jogada.

Barbanti (1997, p. 55) diz que:

> A velocidade de reação deverá ser melhor quando existir aquecimento, concentração, atenção e pré-tensão muscular, e deverá ser prejudicada pelo frio, pela concentração deficiente, por intervalos não habituados de estímulos e por fatores ambientais que atrapalham (barulho, música, torcida etc.).

Zarciorsky citado por Barbanti (1988, p. 62) divide a velocidade de reação em reação simples e reação complexa.

Reação simples é a resposta por um movimento anteriormente conhecido, por um sinal conhecido. Por exemplo, as saídas nas corridas de velocidade, o tiro rápido de pistola em silhueta.

Reação complexa é uma reação a um objeto em movimento, por exemplo, o ataque em um jogo de voleibol, em que o atleta da defesa não tem tempo para tomar uma decisão, ele tem que reagir com muita velocidade para recepcionar o ataque e não perder o ponto.

Segundo Zaciorsky citado por Barbanti (1988, p. 63):

> A reação complexa de um atleta de alto nível realiza-se rapidamente, quase tão rápida quanto uma reação simples. Isto ocorre porque o atleta não reage tanto aos movimentos do adversário, mas sim, às ações preparatórias que precedem os movimentos.

Nos esportes coletivos e principalmente no voleibol a maioria dos gestos é realizada em velocidade de reação do tipo complexo, pois o ataque que pode ter infinitas variações, o saque cada vez mais forte e técnico e as largadas precisas, fazem com que os atletas tenham que ter alto nível de desempenho nesta qualidade física para conseguir recuperar a bola. Alguns exemplos de exercícios são jogos com bolas pequenas, jogos de reação com diminuição do tempo de aparecimento do estimulo, ou aparecimento repentino do objeto (BARBANTI, 1988, p. 62).

2.1.2. Velocidade de Deslocamento

Também chamada de velocidade de locomoção ou ainda de velocidade de *sprint,* a velocidade de deslocamento e a capacidade máxima de um indivíduo deslocar-se de um ponto para outro (TUBINO, 1980, p. 183).

Grosser citado por Barbanti (1988, p. 64), diz:

> Que é a velocidade máxima que pode ser aplicada a qualquer movimento e depende do desenvolvimento da rapidez, do nível da força dinâmica, da técnica do movimento, da elasticidade muscular, da freqüência do movimento, e da coordenação.

Como forma de treinamento desta velocidade, devem ser aplicados exercícios executados na maior rapidez possível, com uma duração não muito longa, para que a velocidade de execução não diminua em conseqüência do cansaço, mas para isso, os exercícios devem ser concentrados na velocidade de execução e não na técnica dos movimentos (BARBANTI, 1988).

Os deslocamentos no voleibol são em sua maioria curtos, porém em alguns casos onde a bola rebate no bloqueio ou quando em um ataque da equipe adversárias o defensor rebate a bola para fora da quadra, mais ainda dentro do campo de jogo, faz com que o atleta tenha que desempenhar uma velocidade de deslocamento ótima para recuperar a bola e não perder o ponto.

Com o treino da velocidade de deslocamento há uma grande melhora na resistência aeróbica, diminuindo a aparição de fadiga durante a partida, mantendo o rendimento em todos os sets.

2.1.3. Velocidade de Segmento

Tubino (1980, p. 184) diz que a velocidade de segmento ou velocidade de membro é a capacidade de mover braços e pernas tão rápidos quanto possível. É uma valência física essencial para atletas do vôlei e de outras modalidades desportivas como os nadadores, corredores, lutadores de boxe, etc.

Dias e Horfman citados por Tubino (1980, p. 184), dizem:

> Que em como outros tipos de velocidade, o grau de velocidade dos membros estará relacionado à agilidade do sistema neuromuscular, à dinâmica dos processos nervosos, à coordenação dos movimentos e à composição dos músculos envolvidos nos atos motores.

Os atletas de voleibol devem ter a velocidade de membros muito rápidos, para driblar o bloqueio adversário, e também não dar tempo para que o outro time organize sua defesa, acelerando assim o contra-ataque.

Alguns treinadores, no desenvolvimento da velocidade dos membros, utilizam a musculação, com a exigência do uso de cargas leves e de movimentos rápidos; não seguindo essas exigências podem-se acarretar sérios problemas nas

articulações exercitadas, alem de desenvolver apenas força de explosão não garantindo a melhora na velocidade dos membros (TUBINO, 1980).

2.1.4. Velocidade de Força

É a capacidade de executar com rapidez ações motoras contra resistência maiores, por exemplo, a impulsão nos saltos em uma partida de voleibol ou na fase de aceleração de uma prova de velocidade (BARBANTI, 1988).

Barbanti (1988, p. 65), conclui que:

> Esta forma de velocidade é a mais requisitada nos esportes coletivos e pode ser bastante melhorada por um aumento da força rápida e da coordenação neuromuscular. Aqui também é necessário realizar a treino de força rápida especifica do movimento, isto é, utilizar cargas em movimento que contenham a estrutura total ou parcial daqueles realizados no jogo.

No voleibol é muito importante que o atleta consiga vencer com facilidade as resistências que se opõem aos seus movimentos, por exemplo, em um bloqueio ou em um ataque, onde o atleta vence momentaneamente a resistência causada pela gravidade.

Nos treinos de velocidade de força geralmente são realizados treinos pliométricos, saltos com saco de areia ou colete de sobrecargas, corridas rápidas com tração e treinos de força rápida, para que as jogadas possam ser realizadas com maior velocidade e eficácia.

2.2. Força Motora

A força está presente no esporte e também na vida diária de todas as pessoas, pois a maioria dos movimentos que executamos exige certo nível de força muscular.

Ela tem uma grande importância para o rendimento no voleibol, onde o atleta necessita colocar seu corpo em movimento quando precisa recuperar uma bola, parar o seu corpo quando perto da rede, para não tocá-la e não invadir o lado adversário, acelerá-lo quando houver uma largada do time contrário, desviar sua trajetória dos companheiros de equipe, mudar de direção quando a bola rebate em um bloqueio, saltar para atacar ou defender uma bola e etc.

O termo força é bastante ambíguo, várias disciplinas utilizam deste termo sem expressar de forma clara sua manifestação no esporte e nas atividades físicas. No esporte e na atividade física, a força motora ou capacidade de força manifesta-se no aparelho motor, dependendo do sistema nervoso que o dirige, do sistema ósseo que o sustenta e dos sistemas cardiovascular e respiratório que transportam os nutrientes necessários para o desenvolvimento de suas tarefas (BARBANTI, 1997).

Segundo Zaciorski citado por Barbanti (1997, p. 67) a força motora pode ser entendida como "[...] a capacidade de vencer resistências externas ou contrariá-las por meio de uma ação muscular". Contudo em meio ao esporte e atividades físicas, a força é distinguida em: força interna, que é produzida pelos músculos, ligamentos e tendões; e força externa, que age externamente ao corpo humano, por exemplo, a gravidade que age em um atleta quando salta para atacar ou bloquear uma bola, o atrito que ajuda a frear o atleta antes de encostar-se à rede e etc. (BARBANTI, 1988).

Os movimentos esportivos caracterizam-se pela combinação das forças internas e externas, sendo então, um trabalho de aumento de tônus muscular.

A terminologia esportiva diferencia principalmente a capacidade de força máxima, a capacidade de força rápida e a capacidade de resistência de força (BARBANTI, 1988, p. 49).

2.2.1. Capacidade de Força Máxima

Define-se como a máxima força que pode ser desenvolvida por uma máxima contração muscular e independentemente do tempo que se emprega para realizar esse trabalho (BARBANTI, 1997, p.69).

A rapidez dos movimentos depende de um bom desenvolvimento da capacidade máxima de força e do tamanho da resistência.

No voleibol, dentre outras ações, essa capacidade está presente nos saltos, onde a musculatura realiza o máximo de força para o atleta atingir grande altura, no golpear da bola num saque viagem, por exemplo, e no ataque, desde que o gesto motor esteja correto, pois fazendo uso de força máxima em condições que não sejam apropriadas, o jogador poderá lançar a bola para fora da área de jogo.

2.2.2. Capacidade de Força Rápida

Este tipo de força é a que mais faz presente na grande maioria dos esportes, onde os movimentos rápidos representam um fator para o rendimento.

Segundo Meuseu citado por Barbanti (1997, p. 49), a força rápida “é toda forma de força que se torna atuante no menor tempo possível”.

O desenvolvimento da força rápida irá depender da exigência específica da modalidade, pois quanto menor for à resistência a ser vencida maior será a força rápida, por isso é preciso saber o percentual de força máxima e rápida dispensada na execução da atividade específica da modalidade.

No voleibol é observado também nos saltos, onde o atleta imprime uma aceleração ao seu próprio corpo, para superar o seu peso e vence momentaneamente a força da gravidade, alcançando alturas elevadas, para realizar movimentos de ataque, ou bloqueio ou ainda quando tem de recuperar uma bola que o adversário largou.

2.2.3. Capacidade de Resistência de Força

O atleta de voleibol em uma partida e também em seus treinos diários tem de realizar vários movimentos rápidos (explosivos) durante um tempo relativamente prolongado, assim, atacar a bola muitas vezes, saltar repetidas vezes ou realizar muitas acelerações, o que implica em resistência de força, que é a capacidade de se opor à fadiga no emprego repetido da força, isto é, realizar um esforço relativamente prolongado com emprego de força (BARBANTI, 1997, p. 50).

Para Harre citado por Greco e Benda (1998, p. 39), a resistência de força é a “capacidade do organismo resistir à fadiga, em caso de performance de força de longa duração.” Ela forma a base para o desenvolvimento da força rápida e da força máxima.

2.3. Flexibilidade

A flexibilidade constitui uma característica motora de primeira ordem para muitas modalidades esportivas.

Para Harre citado por Barbanti (1997, p. 132), a flexibilidade é a capacidade dos homens de executar movimentos com grande amplitude pendular. Ela possibilita a execução de movimentos com grande amplitude de oscilação nas varias articulações do corpo.

Barbanti (1997, p. 133) diz que a “flexibilidade é determinada pelas formas das superfícies articulares, pelo comprimento e elasticidade dos músculos, tendões e ligamentos que envolvem as articulações e pela idade”. Sua atuação pode ser dividida em geral ou específica.

A flexibilidade é geral quando visa à movimentação global do indivíduo numa atuação conjunta de suas articulações, como em um saque viagem ou bloqueio; e ela é específica quando contém movimentos que localizam a articulação ou conjunto de articulações que serão solicitados na modalidade esportiva (BARBANTI, 1997).

De acordo com Grosser citado por Barbanti (1997, p. 133), atua como fator inibidor da flexibilidade:

> Os tendões curtos; a resistência muscular dos antagonistas; massa muscular muito desenvolvida, envolvendo as articulações; as forças externas; a deficiente força de contração do músculo; a pouca elasticidade muscular e ligamentar e alguma perturbação na inervação.

A flexibilidade é de grande importância para o atleta de voleibol devido ela permitir aos movimentos de impulsão e balanço uma amplitude maior de oscilação, facilitando a execução do ataque e do bloqueio e na prevenção de lesões. Atletas que possuem alto grau de mobilidade são os que menos se machucam (BARBANTI, 1997).

2.4. Coordenação

A coordenação é uma qualidade física considerada pré-requisito para que qualquer atleta atinja o alto nível. Está subordinada ao Sistema Nervoso Central, tendo os músculos como órgãos executantes.

Tubino (1980, p. 180) diz que:

> É a qualidade física que permite ao homem assumir a consciência e a execução, levando-o a uma integração progressiva de aquisições, favorecendo-o a uma ação ótima dos diversos grupos musculares na realização de uma seqüência de movimentos com um máximo de eficiência e economia.

Uni-se a que Barbanti (1997, p. 213) diz: “[...] que o movimento coordenado é realizado com a maior economia possível e com uma leveza subjetiva. Isto quer dizer que os movimentos são “soltos”, racionais e livres com estilo”.

A coordenação tem de ser estimulada e desenvolvida desde os primeiros anos de vida, considerando as seqüências de fases de aprendizagem, começando pela coordenação grosseira, depois coordenação fina e pela disposição variável de habilidade. Essa qualidade física esta presente nas especificidades de qualquer esporte (GRECO e BENDA, 1998).

No voleibol a coordenação esta presente em todos os momentos, nas recepções, nas defesas, nos ataques, nos bloqueios, nos levantamentos e nos saques, coordenando os movimentos de pernas e braços com o tempo da bola, parar realizar o movimento mais eficaz, assim realizando pontos e evitando pontos para a sua equipe.

CAPÍTULO 3 – CONSIDERAÇÕES SOBRE A INICIAÇÃO ESPORTIVA

O esporte de rendimento é transmitido como um espetáculo pela mídia e por um lado isso é bom, de forma que populariza a modalidade e incentiva a prática de esportes, por outro lado, na maioria dos casos, as características deste estão sendo aceitas e reproduzidas também na iniciação esportiva, o que está longe de ser o ideal. Então não basta somente praticar o voleibol, o indivíduo quer competir e quer vencer.

Os praticantes passam a espelhar-se nos nossos atletas de seleção, que são de altíssimo nível e a vontade de ser como um grande ídolo, quando unida à praticas inadequadas proporcionadas pelo próprio treinador, podem ser muito prejudiciais ao futuro destes.

Para Bojikian (2003), a televisão fez com que, independente da classe social, o brasileiro comece a interessar-se por voleibol, a entendê-lo e a praticá-lo. O autor ainda cita que é comum observarmos milhares de crianças procurarem os clubes para praticar o voleibol no intuito de tornarem-se profissionais.

Silva *et al* (2001) constataram que há uma marcante divergência entre as idades que os treinadores apontam como ideais para a iniciação e aquelas que realmente o processo está ocorrendo. As principais indicações levantadas para justificar essa divergência vão desde a imposição dos dirigentes à cobrança de resultados imediatos por parte de pais e dirigentes.

Sobre esta problemática, Krebs (1995, p. 76) destaca que:

> O treinamento e a participação competitiva de crianças têm sido, uma réplica, ou uma adaptação mais ou menos estreita, dos conhecimentos e formas de organização do esporte de alto rendimento. Dessa forma, a prática esportiva ocasiona efeitos de ordem fisiológica, emocional, psicológica e social. Por um lado, proporciona satisfação, divertimento, prazer e até perspectiva de um futuro melhor, se tomarmos como exemplo a mídia que envolve os jogadores de futebol. Por outro lado, frustrações, perda de tempo, de dinheiro e até mesmo prejuízo à saúde, são alguns fatores prejudiciais de uma prática esportiva que não respeita a idade evolutiva das crianças e que coloque formas de pressão e cobranças de resultados inadequados à faixa etária.

Muitas podem ser as implicações positivas e negativas da iniciação esportiva na infância, e estas serão conseqüências das concepções que cada treinador possui em relação ao desenvolvimento de atletas.

Moreira (2003, p. 40) nos atenta que:

> A iniciação esportiva é um marco na vida do ser humano. Dependendo deste primeiro contato, um simples empurrão na piscina, por exemplo, pode levar a traumas, assim como uma base motora construída satisfatoriamente pode gerar segurança. Porém, para que os benefícios aconteçam, esta tem que ocorrer levando em consideração a fase de desenvolvimento do iniciante, pois temos que respeitar a necessidade de experiências para a maturação somática e ainda tomar cuidado com traumas e/ou impactos longitudinais nos membros da criança que está em crescimento, uma vez que, nestas, as cargas intensas no sentido longitudinal predispõem a calcificação das cartilagens de crescimento precocemente.

E é pensando nessas particularidades da infância que conseguiremos realizar um trabalho de iniciação esportiva satisfatório, que seja motivante e eficiente.

Atentando á importância desta fase e colaborando com as afirmações acima, BARBANTI (2005, p. 122) destaca:

> A formação inicial é uma premissa necessária do treinamento esportivo e não pode ser desligada das exigências do crescimento, desenvolvimento e manutenção do organismo. Por isso, fala-se em formação generalizada e também na necessidade de não antecipar a especialização esportiva em uma idade “não madura” do organismo (tanto física e psicológica).
> Um aspecto fundamental da organização do treinamento atual é a necessidade de construir, em idade precoce, a base para o futuro aperfeiçoamento em determinado esporte. Trata-se de possibilitar e seguir atentamente um crescimento contínuo e racional das capacidades motoras básicas, por meio da maior variedade possível de experiências motoras.

De tal modo, podemos concluir que a iniciação esportiva deve acontecer de modo a respeitar às particularidades tanto físicas, quanto psicológicas da infância, trabalhando no sentido de preparar o aluno para a posterior introdução da técnica esportiva, estimulando as capacidades físicas, a convivência social e contribuindo com o preparo psicológico dos futuros atletas.

CAPÍTULO 4 - ATIVIDADES RECREATIVAS: O ENTENDIMENTO (DO PRAZER) DA RECREAÇAO

Não há uma grande variedade de conceitos ou definições entre os especialistas. A grande maioria deles indica que há uma preocupação mais empírica do que conceitual sobre a recreação.

Sobre esta, Medeiros (1969, p. 21) coloca:

> Se cada um de nós listasse um rol de atividades recreativas e fosse comparar tais listas lado a lado, encontraríamos as mais diversas ocupações. Figurariam, por certo, coisas tão diferentes como leitura e natação, música e excursionismo, pintura e futebol, cinema e filatelia, teatro e culinária, dança e pesca etc. Saltaria a nossos olhos que a recreação compreende um número infinito de experiências em uma multiplicidade de situações.

Ainda em Medeiros (1969, p. 21), a autora indaga se a categoria “atividade” seria o elemento definidor da recreação:

> E o que falar de comum em atividades tão diversificadas, muitas vezes contrastantes, a ponto de fazê-as surgir abaixo de um mesmo rótulo? Evidentemente não será o tipo de ocupação... O que caracteriza a todas é a atitude do indivíduo, a disposição mental de quem a elas se entrega, por própria escolha, em suas horas livres. Aquilo que para uns constitui um trabalho pesado, para outros é recreio, é passatempo domingueiro. Qualquer ocupação pode ser justamente considerada recreativa, sempre que alguém se dedique a ela por sua vontade, em seu tempo livre, sem ter em vista outro fim que não seja o prazer da própria atividade e que nela encontre satisfação íntima e oportunidade para recrear-se.

Então Medeiros (1969) conclui que recreação passa por qualquer atividade, desde que seja voluntária e prazerosa, unindo-se com a afirmação de Marinho (1971, p.134) que a recreação é uma atividade física ou mental praticada por uma pessoa de forma natural, com o intuito de suprir necessidades físicas, psíquicas e sociais que proporcionam prazer.

As dimensões características das práticas recreativas podem ser resumidas em algumas condições, como: flexibilidade de interpretação e mudança de regras, que permitem a contínua incorporação de formas técnicas e de comportamentos estratégicos; capacidade de aceitação, por parte dos participantes, das mudanças de papéis no decorrer das atividades; constituição de grupos heterogêneos de idade e sexo; grande importância para os processos comunicativos e de empatia que podem ser gerados; aplicação de um tratamento pedagógico concreto (FOQUET; BALCELLS 2003, p. 12).

Portanto a recreação, unida à atividade motora, intimamente ligadas ao prazer, englobam uma série de atividades possíveis de serem praticadas por qualquer pessoa, em qualquer idade (desde que haja consciência no que se está realizando), em qualquer condição física, e pode variar desde formas ativas ou passivas, dirigidas ou não.

O que irá determinar a opção de escolha é o objetivo a ser alcançado e a disponibilidade de tempo ao prazer.

As atividades recreativas estimulam atitudes físicas e mentais, uma vez que desenvolvem atividades dentro de várias dimensões como: afetiva, motora e cognitiva. Elas podem ser estratégias nas mãos do treinador, que ao possibilitar a inserção desses conteúdos nas sessões de treinamento, estará, além de despertando um interesse maior dos praticantes, contribuindo para a formação de um indivíduo integral, que futuramente estará mais preparado para o contexto esportivo de competição.

Sabendo que as atividades recreativas são de extrema relevância ao universo infantil, despertam interesse e envolvem as crianças e considerando que em idade precoce é de suma importância o enriquecimento das capacidades físicas que preconizam a especificidade das habilidades do voleibol/modalidades, respeitando sempre as exigências de crescimento e a maturação do aluno/organismo, nada mais importante do que promover a junção da atividade recreativa com a iniciação esportiva, preparando o aluno e o estimulando para que quando for chegada à hora de treinamentos específicos, esse aluno tenha repertórios motores suficientes que irão facilitar a aprendizagem da movimentação específica da modalidade, criando atletas mais completos e com habilidades motoras mais apuradas, garantindo além de tudo, a aderência deste atleta.

CAPÍTULO 5 - PLANOS DE ATIVIDADES

As atividades abaixo descritas foram realizadas em sessões de treinamento da escolinha de voleibol da prefeitura de São Carlos – SP, com a autorização da professora, que cedeu durante dois meses, uma hora de cada aula que tinha duração de duas horas e aconteciam duas vezes por semana.

Nunca Três

Material: Nenhum

Participantes: Os alunos estarão espalhados por toda a quadra aos pares, sentados um ao lado do outro.

Desenvolvimento: Elege-se uma das duplas para que um seja o pegador e o outro o fugitivo. O fugitivo tem de fugir até sentar-se ao lado de uma das duplas que estão sentadas; no exato momento que o fugitivo sentar-se o que estava ao lado oposto deve pegar o pegador que agora passa a ser o fugitivo, assim nunca ficando três participantes sentados.

Variação: ter dois pegadores e dois fugitivos ao mesmo tempo, porém sempre cada pegador com seu fugitivo.

Objetivo: Aquecimento e Velocidade de deslocamento, na ocasião de fugir do pegador.

Comentário: Estimular os alunos a pensarem que quem ainda não participou está mais descansado, portanto, ele terá uma vantagem em pegar o fugitivo, assim fazendo com que todos participem.

Bicho de pena, bicho de pêlo

Material: Nenhum

Participantes: Dividir os alunos em duas equipes. As equipes ficarão dispostas na linha central da quadra, sentadas de costas uma para outra.

Desenvolvimento: Uma equipe será a de animais de pena e a outra será de animais de pêlo. Quando o professor falar um animal com pena, por exemplo,

galinha, todos da equipe de animais com pena deveram fugir até o fim da quadra, e os da equipe de animais com pêlo devem pegá-los. E vice e versa.

Variação: Dispor os alunos em maneiras diferentes, como deitados, em dois apoios ou em três apoios. Montar três ou quatro equipes, lembrando sempre que a distância de fuga deve ser igual para todas. Contar pontos para a equipe a cada participante que não for pego, de forma que a equipe acumule pontos e a perdedora deva pagar uma prenda, por exemplo, realizar uma mímica animal.

Objetivo: Aquecimento e velocidade de reação do tipo simples por estímulo sonoro.

Comentário: Descobrir qual a maneira mais rápida de levantar.

Polícia e ladrão

Material: Bola.

Participantes: Duas equipes de número iguais de alunos. Uma equipe de frente para o outra, a uma distância de 10 a 15 metros. Ao centro uma bola.

Desenvolvimento: Numeram-se os alunos de cada grupo. O professor chama um número, por exemplo, o número 11. Este, de cada equipe deve correr com o objetivo de pegar a bola primeiro e voltar para a sua equipe (ladrão). O aluno que não conseguiu pegar a bola (polícia), deve tentar pegar o "ladrão", antes que ele volte para a sua equipe.

Variação: Chamar de dois em dois ou de três em três, por exemplo, números sete, oito e doze.

Objetivo: Velocidade de reação

Comentário: A velocidade de reação é muito exigida neste jogo, devido o aluno ter que sair em alta velocidade até a bola, fazer uma parada brusca, pegar a bola e correr de volta para sua equipe sem que o aluno da equipe adversária o pegue.

Corrida da bexiga

Material: Bexigas

Participantes: Duas equipes de número iguais de alunos. Enfileirar as equipes lado a lado, estando o primeiro de cada equipe com uma bexiga em mãos.

Desenvolvimento: Correr, batendo na bexiga, sem segurar ou deixar cair no chão, até um local determinado, e, retornar, passando a bexiga para o próximo da fila, ao deixar a bexiga cair ou segurar, o aluno deve voltar à fila e fazer o percurso novamente. O jogo termina quando todos de uma fila fizerem o percurso.

Variação: Bater a bexiga de dois em dois de cada equipe. Substituir a bexiga por bola de voleibol.

Objetivo: Velocidade de membros.

Comentário: O aluno tem de coordenar a corrida com a batida na bexiga. Quanto mas veloz em suas batidas e mais coordenado em sua corrida, maior será a sua vantagem, beneficiando a sua equipe.

Saci combate

Material: Giz.

Participantes: Numerar todos os alunos de e sentá-los em volta de um quadrado de dois metros quadrados desenhado no chão com o giz.

Desenvolvimento: O professor ira sortear os números dos alunos que entraram no quadrado para se enfrentar. Com as mãos para trás e pulando em um pé só, um tenta tirar o outro do quadrado ou fazer com que ele coloque o outro pé no solo. Um aluno não pode combater duas vezes em quanto todos não forem.

Variação: Combates de dois a dois ou de três em três. Trocar as pernas, ora só com a perna direita ora só com a perna esquerdo, para trabalhar as duas pernas.

Objetivo: Força de resistência.

Comentário: Trabalha a força de resistência nos membros inferiores, assim contribuindo para força máxima e também para força rápida.

Tiro de guerra

Material: Corda e um giz.

Participantes: Duas equipes de número iguais de alunos, cada uma sobre uma linha paralela feita de giz, uma a dez metros da outra. Uma corda de dois metros de comprimento no centro. Numeram-se os alunos de cada equipe.

Desenvolvimento: O professor chama um número e o aluno correspondente de cada equipe correrá em direção a corda, tentando trazê-la para o seu lado da linha, formando após a corrida um tipo de cabo de guerra.

Variação: chamar de dois em dois ou de três em três.

Objetivo: Velocidade de reação, força máxima, resistência de força e velocidade de força.

Comentário: Velocidade de reação do tipo simples unido com força máxima, pois o aluno tem de executar uma força máxima sobre a corda para trazê-la a sua equipe, enquanto o aluno da equipe adversária faz a força contrária e também máxima, para não deixar que isso aconteça, neste caso, realiza-se também uma resistência de força alem de contemplar a velocidade de força.

Corrida da Ponte

Material: Folha de cartolina e cone.

Participantes: Duas equipes de número iguais de alunos. Enfileirar as equipes lado a lado, estando o primeiro de cada equipe com meia folha de cartolina em mãos e a outra metade no solo, à sua frente. Colocar um cone a dez metros de distância.

Desenvolvimento: Um aluno de cada equipe parte subindo sobre a cartolina que esta no solo, colocando a que está em mãos à frente, sempre pegando a de trás e colocando para frente, sem pisar no chão e nem podendo pular de uma cartolina para a outra. Contorna o cone e retorna para sua equipe, entregando a meia folha de cartolina para o próximo, que repete todo o procedimento. Ganha a equipe que terminar primeiro.

Variação: Podem ser usados outros tipos de matérias, como bacias plásticas, arcos, pranchas de natação, etc.

Objetivo: Flexibilidade.

Comentário: Colocando a restrição de não poder pular de uma cartolina para a outra, faz com que os alunos procurem colocar a cartolina o mais distante que eles

possam alcançar sem haver a necessidade de pular, forçando assim a estimulação da flexibilidade.

Combate do Jacaré

Material: Nenhum

Participantes: Em pares, com apoio nas mãos e nas pontas dos pés. Este jogo tem de ser executado em um gramado ou na areia para evitar que os alunos se machuquem. Se houver condições, este jogo é melhor indicado para tatames ou com a utilização de colchonetes.

Desenvolvimento: Utilizando só as mãos, o aluno tentará, empurrando o braço do outro, derrubá-lo.

Variação: Utilizando uma blusa ou quimono, os alunos só poderão derrubar o companheiro puxando-o.

Objetivo: Resistência de força.

Comentário: Com o aluno tendo de ficar em quatro apoios (nas mãos e na ponta dos pés), faz com que ele exerça uma força continua e concêntrica, aumentando essa força nos momentos em que ele ataca o companheiro tirando um dos apoios do chão. Esse tipo de força forma a base para o desenvolvimento da força rápida e da força máxima.

Canguru Ruck

Material: *Medicine-ball,* bola de voleibol e cone.

Participantes: Duas equipes de número iguais de alunos. Enfileirar as duas equipes uma ao lado da outra, sendo que cada equipe esta dividida em duas, uma metade a 15 metros (marcados com cones) a frente da outra. O primeiro de cada equipe está com três *medicine-balls* ou três bolas de vôlei aos seus pés.

Desenvolvimento: Um aluno de cada equipe parte carregando uma bola com os braços estendidos sobre a cabeça, vai saltando até chegar ao companheiro de equipe e retorna para pegar a segunda bola, faz o mesmo movimento com as duas outras *medicine-balls*, completando um ciclo, o próximo da fila faz o mesmo.

Variação: Os alunos podem levar duas bolas de cada vez, uma em cada mão. Outra variação é o aluno carregar a bola com os braços estendidos sobre a cabeça e realizar o movimento de toque durante o percurso (com uma bola adequada).

Objetivo: Força rápida, resistência de força e velocidade de força.

Comentário: O aluno ao realizar o salto com carga, desenvolve a velocidade de força e a força rápida, muito importante para ataques e bloqueios, e fazendo isso por 15 metros em três séries (ciclos), desenvolve também a força de resistência, que é de grande importância para o desenvolvimento da força rápida e da força máxima.

Pega Rabos

Material: Jornal.

Participantes: Os alunos estarão espalhados por toda a quadra ou meia quadra dependendo do número de participantes. Todos devem estar com um rabinho feito de jornal dobrado com aproximadamente 50 centímetros para fora na parte de trás do *short*.

Desenvolvimento: O objetivo do jogo e retirar os rabinhos dos outros alunos. Contudo, quando o aluno perde o seu rabinho, ele não pode mais jogar, sendo obrigado a sentar-se imediatamente, funcionando como um obstáculo no jogo.

Variação: Os alunos que perderem o seu rabinho são obrigados a sentar-se, porem eles podem pegar os rabinhos dos amigos que ainda estão no jogo. Outra variação e formar duas equipes.

Objetivo: Velocidade de deslocamento.

Comentário: Os alunos têm de ser rápidos para não perder o seu rabinho, fazendo pequenos deslocamentos na maior velocidade que puder, pois o espaço é limitado, estimulando assim a velocidade de deslocamento.

Danças das Cadeiras

Material: Cadeira e rádio.

Participantes: Exemplo de jogo iniciando com 15 alunos. Coloca-se 14 cadeiras em circulo, 7 em cada metade de quadra.

Desenvolvimento: Os alunos deveram ser divididos em dois grupos, que ao começar a música, irão correr (lentamente) em volta de um grupo de cadeiras. Quando parar a música, os alunos deverão correr para se sentar nas cadeiras da metade de quadra oposta. O aluno que sobrou deverá sentar-se fora da quadra. A cada rodada retira-se uma cadeira da quadra.

Variação: Colocar bolas de vôlei em lugar das cadeiras, fazendo com que o aluno tenha que pegar a bola em vez de sentar-se.

Objetivo: Velocidade de reação e velocidade de deslocamento.

Comentário: Velocidade de reação do tipo simples com recurso sonoro (parada da música). Velocidade de deslocamento e estimulada quando o aluno tem de correr de um circulo de cadeiras para o outro o mais rápido possível, para poder sentar-se e não sair do jogo.

Pega o Protegido

Material: Nenhum.

Participantes: Para esse jogo dar certo, é preciso de no mínimo 15 participantes. Os alunos estarão em circulo e de mão dadas. Elegem-se dois alunos, um para ser o pegador, que ficará fora do circulo e o protegido, que fará parte do circulo.

Desenvolvimento: O pegador tem de tentar pegar o protegido, porem o circulo ira rodar para um lado e para o outro, não deixando que o pegador consiga atingir o objetivo. O pegador terá 3 minutos para pegar o protegido, se ele for bem sucedido pode escolher um novo pegador (não podendo ser alguém que já foi), porem se ele falhar, tem de trocar de lugar com o protegido. Quando os dois não conseguirem pegar o protegido, substituem-se os dois.

Variação: Aumentar o número de protegidos, assim dificultando a sua proteção.

Objetivo: Velocidade de deslocamento.

Comentário: O pegador neste jogo tem de se deslocar rapidamente em um curto espaço, pois se não será substituído pelo protegido. O fator tempo que aparece neste jogo, também estimula o aluno a deslocar-se o mais rápido que puder.

Twister

Material: Tabuleiro (tapete) de grande dimensão (aproximadamente 2,00m X 2,00m com círculos de 10cm de raio e 10 cm de distância entre os círculos) confeccionado com papelão, dividido em quatro linhas de grandes círculos coloridos com uma cor diferente em cada linha: vermelho, amarelo, azul e verde. Um spinner é anexado a um tabuleiro quadrado e serve como um molde para o jogo. O spinner é dividido em quatro seções rotuladas: pé direito, mão esquerda, pé esquerdo e mão direita. Cada uma dessas quatro partes é dividida em quatro cores (vermelho, amarelo, azul e verde).

Participantes: de dois a quatro, no entanto pode ser realizado com mais; no caso de grandes grupos, necessita-se de mais tabuleiros;

Desenvolvimento: o participante gira a roleta e a combinação é chamada (por exemplo: amarelo da mão direita) então os jogadores devem mover a mão ou o pé correspondente a um ponto da cor correta. Em um jogo de dois jogadores, duas pessoas não podem ter uma mão ou de pé sobre o mesmo círculo. As regras são diferentes para mais pessoas. Devido à escassez de círculos coloridos, os jogadores vão muitas vezes ser obrigados a colocar-se em posições precárias, eventualmente fazendo alguém a cair. Uma pessoa é eliminada quando cai ou quando toca o cotovelo ou do joelho no tapete.

Objetivo: Flexibilidade e força de resistência;

Comentário: Essa atividade além de estimular as capacidades acima citadas, estimula bastante o equilíbrio, que recruta musculaturas geralmente pouco treinadas.

Corrida do Tripé

Material: Corda e cone.

Participantes: Dividir os alunos em trios e uní-los pelo tornozelo com as cordas. Dispor os trios lado a lado em uma distante de 15 metros de um cone.

Desenvolvimento: Ao sinal do professor os alunos devem correr até o cone e voltar, tentando ser o trio mais rápido.

Variação: Amarrá-los pela cintura ou joelhos.

Objetivo: Coordenação.

Comentário: Os alunos têm de coordenar as passadas com os companheiros de trio para não caírem e nem perderem tempo.

Limpa- Limpa

Material: Bolas diversas.

Participantes: Duas equipes de número iguais de alunos, uma em cada lado da quadra. Dividir para as duas equipes o mesmo número de bolas e espalhá-la por toda a quadra. Quanto mais alunos, maiores serão a necessidade de bolas.

Desenvolvimento: Ao sinal do professor os alunos das equipes devem jogar o maior número de bolas para a quadra da equipe adversária, ao segundo sinal do professor nenhum aluno poderá mais tocar nas bolas, realiza-se a contagem das mesmas de cada quadra e a equipe que tiver mais bolas em sua quadra perde.

Variação: Colocar como regra que os alunos só possam passar a bola com os pés, ou só com as mãos, ou apenas de toque ou apenas de manchete.

Objetivo: Velocidade de segmento.

Comentário: A velocidade de segmento é contemplada no jogo todo, pois os alunos devem ser muito ágeis, devido ao pouco tempo para jogar o maior número de bolas para a quadra adversária. Na variação podemos trabalhar a velocidade de deslocamento especifica para membros superiores ou inferiores, ou movimentos pré-desportivos do voleibol.

Passa a Bola

Material: Bola.

Participantes: Duas ou mais equipes de número iguais de alunos, dispostos em círculo; cada círculo com uma bola.

Desenvolvimento: O professor passa um desafio a ser cumprido para todas as equipes, por exemplo: Cada equipe terá que realizar quarenta passes de peito e cinqüenta toques de vôlei no sentido horário. A equipe que cumprir o objetivo primeiro ganha.

Variação: Mudar o sentido da bola quando o professor realiza um apito.

Objetivo: Velocidade de segmento.

Comentário: Para terminar o desafio primeiro e ganhar o jogo, os alunos realizarão os movimentos mais rápido possíveis, contemplando a velocidade de segmento. Na variação podemos propor somente fundamentos de vôlei, fazendo deste jogo um ótimo pré-desportivo.

Arremesso a Distância

Material: *Medicine-ball*

Participantes: Duas ou mais equipes de número iguais de alunos dispostos em fila, um grupo ao lado do outro. O primeiro aluno de cada fila com uma *medicine-ball* em mãos.

Desenvolvimento: ao sinal do professor os alunos devem jogar a *medicine-ball* para frente o mais longe que puder. Compara-se qual aluno jogou a *medicine-ball* mais longe, dando dez pontos para a sua equipe, o segundo mais longe recebe sete pontos e o terceiro quatro pontos, a partir do terceiro todos ganham um ponto. Ao final, quando todos já tiverem arremessado, faz-se a somatório dos pontos e a equipe com mais pontos é a vencedora.

Variação: Com a régua de medir a altura da rede de vôlei, marca-se a distancia de cada arremesso, fazendo à somatória das distancias, ganhando a equipe que tiver a maior marca.

Objetivo: Força máxima.

Comentário: Com os alunos motivados a arremessar o mais longe possível, eles acabam realizando um esforço máximo na hora do arremesso, contemplando assim a qualidade física força máxima.

Corrida de Carriola

Materiais: Cone.

Participantes: Duas equipes de número par de alunos em duplas atrás de uma linha de partida a seis metros de distância de um cone.

Desenvolvimento: Ao sinal do professor o aluno deve segurar o colega de equipe nos tornozelos ou joelhos, e este corre com apenas as mãos no chão até o cone e volta para sua equipe onde imediatamente sai à próxima dupla. Ganha a equipe que todos fizerem o percurso primeiro.

Variação: Uma variação é aumentar a distância do percurso, por exemplo: dez metros, e ao chegar no cone troca-se de lugar a dupla.

Batata Quente Real

Material: Bola e venda.

Participantes: Os alunos formarão um circulo na quadra, um aluno deve ficar fora do círculo e com os olhos vendados, este aluno é chamado de Rei Batata.

Desenvolvimento: O Rei Batata dá início ao jogo dizendo a palavra “valendo”, então todos começam a cantar a seguinte canção: “Ba-ta-ta quente, quente, quente, quente, etc.”, e os alunos do círculo tem de passar a bola uns para os outros rapidamente, pois quando o Rei disser a palavra “queimou”, quem estiver com o bola esta fora da brincadeira. Continua - se a brincadeira até que sobre apenas um aluno, este será o novo Rei Batata.

Variação: Os alunos do círculo somente poderão passar a bola para o companheiro de toque com controle e/ou manchete também com controle, assim tendo que realizar dois toques na bola antes de passá-la, o aluno que errar o passe, tem de correr atrás da bola e realizar o passe novamente. Porem quando o Rei Batata disser “queimou” e a bola estiver ao alto, está queimado o ultimo que fez o passe. Outra variação e formar vários círculos com menos pessoas e mais bolas, deixando assim, o joga mais dinâmico.

Objetivo: Velocidade de segmento.

Comentário: Os alunos do círculo devem passar a bola o mais rápido possível, para não saírem do jogo e terem a oportunidade de virar Rei, que é quem comanda o jogo, estimulando assim a velocidade dos membros. Na variação do jogo aparece o fator pré-desportivo, fazendo com que os alunos além de realizar movimentos rápidos com os membros superiores também devem realizar os fundamentos do voleibol.

Queimada Vôlei

Material: Bola, rede e quadra de voleibol.

Participantes: Duas equipes de número iguais de alunos. Uma equipe de cada lado da quadra de voleibol. Um de cada equipe tem de ir ao cemitério de sua equipe (área de saque e laterais da quadra).

Desenvolvimento: A bola começa com o aluno que está no cemitério, este aluno não pode queimar (acertar a bola no aluno da equipe adversária), portanto ele deve jogar a bola, apenas com as mãos, por de cima da rede, atravessando toda a quadra adversária, para a sua equipe. A equipe que está na quadra tem de pegar a bola e tentar acertar o aluno da equipe oposta, jogando a bola por de cima da rede. Após a bola "pingar" no chão ela já não queima mais, podendo assim qualquer um tocá-la sem ser queimado. O aluno que é queimado tem de ir ao cemitério e trocar com quem começou nesta posição, isso acontece apenas uma vez no jogo, pois todos os outros vão ao cemitério e ficam lá até o término do jogo, podem, agora, queimar também.

Variação: Colocar mais bolas durante o jogo, tornando-o mais dinâmico.

Objetivo: Coordenação, velocidade de deslocamento e velocidade de reação.

Comentário: Um jogo pré-desportivo que contempla coordenação quando os alunos têm de saltar e arremessar a bola em direção a um alvo em movimento (aluno da equipe adversária), contempla velocidade de deslocamento quando o aluno tem de se movimentar para conseguir recuperar uma bola e velocidade de reação quando o aluno tem de fugir de um ataque da equipe adversária.

Garrafobol

Material: Bola de meia e garrafas pet.

Participantes: Duas equipes de número iguais de alunos. Uma equipe de cada lado da quadra de voleibol. Um de cada equipe deve ir ao cemitério de sua equipe (área de saque e laterais da quadra).

Desenvolvimento: o jogo ocorre como uma queimada tradicional, no entanto, a vida de cada jogador é representada por uma garrafa pet, colocada no chão em um lugar da quadra escolhido pelos jogadores inicialmente. O jogador deve proteger

sua garrafa do time adversário utilizando seu corpo e sem retirá-la do lugar que foi colocada inicialmente. O objetivo do jogo é derrubar todas as garrafas do time adversário, sem que as garrafas do seu time sejam derrubadas. Caso o jogador derrube sua própria garrafa, este também será queimado e irá para o cemitério, pois cometeu “suicídio”.

Variação: Colocar mais bolas em jogo.

Objetivo: Coordenação, velocidade de deslocamento, velocidade de reação e velocidade de segmento.

Comentário: Para que esse jogo aconteça de maneira dinâmica, os participantes devem perceber que precisam posicionar suas garrafas de maneira estratégica, de modo que um participante consiga proteger mais garrafas, liberando outros para tentar queimar a equipe adversária.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Na intervenção recreativa pôde-se observar uma maior motivação das alunas do que nas práticas que visavam somente o desenvolvimento de gestual técnico, onde elas reclamavam bastante de cansaço e dores e geralmente não desenvolviam os exercícios até o fim do tempo proposto pela treinadora.

Nas atividades propostas, elas se empenhavam bastante, sugeriam mudanças em algumas regras e principalmente, notavam que não necessariamente as alunas que tinham mais domínio da técnica do voleibol se saiam melhor nas atividades, de forma que isso contribuiu para que as alunas que apresentavam um nível técnico inferior sentissem-se mais motivadas e confiantes.

Se esta abordagem recreativa surtiria de fato, efeitos positivos na formação de esportistas profissionais, isso só poderia ser respondido com plena certeza após a realização de um estudo longitudinal, no entanto podemos concluir que as atividades propostas, diferentemente das sessões de treinamento que visam somente o rendimento e aperfeiçoamento técnico, dificilmente oferecerão riscos psicológicos e físicos para os futuros atletas, pois embora sejam ferramentas nas mãos do treinador, são essencialmente lúdicas para os praticantes, que não estão preocupados com as capacidades que estão sendo desenvolvidas, mas sim em recrear, pelo recrear.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARBANTI, V. J. **Treinamento Físico: bases científicas. São Paulo:** CLR Balieiro, 1988.

BARBANTI, V. J. **Treinamento Físico: bases científicas. São Paulo:** CLR Balieiro, 1996.

BARBANTI, V. J. **Teoria e prática do treinamento esportivo.** 2. ed. São Paulo: Editora Edgard Blücher, 1997.

BARBANTI, V. J. **Formação de Esportistas.** São Paulo: Editora Manole, 2005.

BENETTI, G.; SCHNEIDER, P.; MEYER, F. Os benefícios do esporte e a importância da treinabilidade da força muscular de pré-puberes atletas de voleibol. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano.** Universidade Federal do Rio Grande do Sul, v. 7, n. 2, 2005. Disponível em: <www.rbcdh.ufsc.br> Acesso em: 10 mar. 2011.

BOJIKIAN, J. C. M. **Ensinando voleibol.** São Paulo: Phorte, 2003.

BORSARI, J. R; JORDANO, I.; BON, T; ROSE JR, D. **Educação Física da Pré-Escola a Universidade.** Planejamento, programas e conteúdos. São Paulo: EPU, 1980.

BORSARI, J. R. **Voleibol:** aprendizagem e treinamento. 3.ed. São Paulo: EPU, 2001.

CARVALHO, O. M. **Fundamentos do Vôlei.** São Paulo: Cartas Editorial Ltda, 1987.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE VOLEIBOL – C.B.V. **A História da Superliga.** Rio de Janeiro, RJ, 2001. Disponível em: <http://www.cbv.com.br/v1/superliga/historico.asp>. Acesso em: 25 mai. 2011.

DUARTE, O. **História dos esportes**. São Paulo: Madron books, 2000.

FOQUET, O. C.; BALCELLS, M. C. **1001 exercícios e jogos recreativos.** 5. ed. Porto Alegre: Artmed , 2003.

GALDINO, M. L.; MACHADO, A. A. Pontos e contrapontos acerca da especialização precoce nos esportes. In: DOBRANSZKY, Istán de Abreu; MACHADO, Afonso Antonio (org.). **Delineamentos da psicologia do esporte**: evolução e aplicação. Campinas: Etnograf, 2000.

GRECO, P. J.; BENDA, R. N. **Iniciação esportiva universal:** da aprendizagem motora ao treinamento técnico**.** Belo Horizonte: UFMG, 1998.

KREBS, R.J. **Desenvolvimento humano:** Teorias e estudos. Santa Maria: Casa Editorial, 1995.

MACHADO, A. A. **Voleibol**: tática coletiva, preparo físico: guia prático. Rio Claro: Unesp, Instituto de Biociências, 1990. (Apostila).

MACHADO, A. A. **Psicologia do Esporte:** temas emergentes. Jundiaí: Ápice Editora, 1997.

MACHADO, A. A. **Voleibol:** do aprender ao especializar. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

MARINHO, I. P. **Recreação e Jogos**. São Paulo: Cia Brasil, 1971.

MEDEIROS, E. M. **Juegos de recreación**. Buenos Aires: Ruy Díaz,1969.

MOREIRA, S. M. **Pedagogia do esporte e o karatê-dô:** considerações acerca da iniciação e da especialização esportiva precoce. Campinas, 2003. Disponível em: <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/diaadia/diadia/arquivos/File/conteudo/artigos_teses/EDUCACAO_FISICA/dissertacao/Moreira_Dissertacao.pdf> Aceso em: 5 set. 2011. Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas.

SANTANA, W. C.; REIS, H. H. B.; RIBEIRO, D. A. A iniciação de jogadores de futsal com participação na Seleção Brasileira. **Revista Digital Efdeportes**. Buenos Aires, v. 11, n. 96, maio de 2006. Disponível em <http: www.efdeportes.com. Acesso em: 13 ago. de 2011.

SILVA, F. M.; FERNANDES, L.; CELANI, F. O. Desporto de crianças e jovens – um estudo sobre as áreas de iniciação. Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, Brasil. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v. 1, n. 2, p. 45-55, 2001. Disponível em: <http://www.fade.up.pt/rpcd/_arquivo/artigos_soltos/vol.1_nr.2/06.pdf>. Acesso em 15 ago. de 2011.

TEIXEIRA, C. E. J. **A Ludicidade na Escola**. São Paulo: Loyola, 1995.

TUBINO, M. J. G. **Metodologia científica de treinamento desportivo.** 2. ed. São Paulo: Ibrasa, 1980.

_____

Prof. Dr. Wilson do Carmo Júnior

_____

Prof. Afonso Antonio Machado

_____

Fernando de Barros Rossetto