

Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP
Faculdade de Educação Física
Departamento de Ciências do Esporte.

Cultura Esportiva: A Ciência do Esporte no
Ensino do Voleibol no Ambiente Escolar

Prof: José Luis Menegoro
Orientador: Prof: Mestre. Ídico Luiz Pellegrinotti

CAMPINAS
1994



José Luis Menegoro

**Cultura Esportiva: A Ciência do Esporte no
Ensino do Voleibol no Ambiente Escolar.**

Monografia apresentada à Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física, Coordenadoria de Pós-graduação, como exigência parcial para conclusão do curso de Especialização em “ Ciências do Esporte ”, orientada pelo Prof. Mestre Ídico Luiz Pellegrinotti.

**Universidade Estadual de Campinas
1994**

**À minha esposa Lirian Elizabeth e
minhas filhas: Giovanna Elise e
Alessandra Ellen.**

**DEDICO, pela compreensão,
paciência e apoio.**

Agradecimentos

- À Deus pela vida e oportunidades dadas a mim.
- Ao grande amigo Prof: Éder Fernandes Leal, diretor da Escola Adventista de Hortolândia, pela oportunidade e apoio;
- À Prof^a: Sirléia S. Henrique, pela ajuda e força nas horas difíceis;
- Ao Arnaldô e Ellên Würzlér por serem grandes amigos que dão apoio;
- Aos amigos professores da Escola Adventista de Hortolândia por sempre darem aquela força;
- Ao amigo Prof: Valter Lameira Jr. que ajudou-me no início desta etapa;
- A todos os professores do curso de Especialização que foram os mestres que mestres que necessitamos;
- Aos colegas de curso por serem grandes amigos;

Agradecimentos Especiais

A Deus pelo dom da vida e a alegria de concluir mais esta etapa

Ao meu orientador, Prof: Mestre Ídico Luiz Pellegrinoti, pôr sua paciência e compreensão. Um Educador e um amigo.

Índice

1 - INTRODUÇÃO -----	07
1.1 - O Lúdico -----	09
1.2 - O Lúdico e o Esporte -----	10
2 - O JOGO E SEU DESENVOLVIMENTO -----	13
2.1 - O Jogo -----	13
2.2 - O Jogo e o esporte -----	16
3 - O VOLEIBOL -----	19
3.1 - A Ludicidade e a natureza do voleibol -----	19
4 - O ESPORTE NA EDUCAÇÃO FÍSICA -----	21
5 - ESTUDO DE ETAPAS- O VOLEIBOL NO ENSINO -----	24
6 - ETAPAS DA PREPARAÇÃO- ESSENCIAIS PARA O VOLEIBOL--	26
6.1 - PRIMEIRA ETAPA -----	28
6.2 - SEGUNDA ETAPA -----	34
6.3 - TERCEIRA ETAPA -----	39
7 - CONSIDERAÇÕES FINAIS -----	45
8 - BIBLIOGRAFIA -----	47

1 - INTRODUÇÃO

Este trabalho teve como objetivo a análise do desporto nas aulas de Educação Física, enfocando uma modalidade: o Voleibol.

Muitas propostas e questões são colocadas acerca do assunto, no entanto, este estudo não pretende encontrar respostas que consigam fechar definitivamente tal situação e sim, refletir sobre a prática do esporte de uma maneira , contextualizada de sua importância na formação do aluno o que implica em uma mudança de atitude por parte do professor.

Com a tentativa de que este estudo de origem a um conhecimento, cuja iniciação e o desenvolvimento esportivo nas aulas de Educação Física sejam de uma maneira crescente, fundamentando, trabalhados de maneira consciente, pelo professor.

O Voleibol vem conseguindo um lugar de importância no programa de Educação Física Escolar. Esse esporte foi incluído como seção independente do programa de Educação Física das escolas para crianças a partir de oito anos e para o ensino secundário - Além das escolas, clubes, e condomínios realizam um grande trabalho de difusão do Voleibol entre crianças - SUVOROV E GRISHIN (1990).

Ainda SUVOROV E GRISHIN (1990) menciona:

“As aulas de Voleibol para crianças e adolescentes possuem objetivos que vão além do simples exercício de gestos desportivos e/ou movimentos táticos - Há todo um envolvimento educacional no trato com esta faixa etária, um vínculo entre o estudo e a vida, o fortalecimento da livre iniciativa e da auto confiança”.

Muito se fala em jogo e esporte, porém ambos estão vivos no homem do presente, já esteve no passado e caminha para o futuro, preocupados que estamos com o presente, não descartamos o futuro. O jogo e o esporte divididos pela ação de interveniência, os educadores devem atuar na preservação dos mesmos, para que no futuro não percam os reais motivos aglutinadores, cooperação e prazer.

Para visualizarmos melhor estas questões - a iniciação desportiva (Voleibol) nas aulas de Educação Física, deveremos estar sintonizados com os estudiosos que vêem o esporte na perspectiva do lúdico e do jogo.

1.1 O Lúdico

Após a Revolução Industrial, o homem transformou-se em um ser com domínio sobre a natureza, descobrindo a sensação da força, distinguindo a sensação de esforço penoso e sofrido no trabalho. Tudo passou a ser um meio, para obter-se um fim.

O ser humano passou a ser definido pela racionalidade dentro da seriedade da existência e da preocupação do estar no mundo, preenchendo com seu trabalho a realização de obrigações e objetivos.

Faz-se necessário conhecer as características do que se entende por lúdico, tanto em sua expressão mais evidente o jogo, como em sua natureza universalizante, que permite detectá-lo em infinitas, se não em todas as atividades humanas.

Como uma característica do lúdico HUIZINGA (1980) afirma: “O jogo capaz de absorver o jogador de maneira intensa e total”. Observa-se que o jogo acontece dentro de limites especiais e temporais, bastante definidos, marcados por fronteiras ora físicas ora imaginárias, ora por marcos temporais, todos eles regidos pelas regras peculiares ao jogo, seja qual for.

1.2 - O lúdico e o Esporte

Todos os tipos de jogos, normalmente, originam-se no ludismo.

LEMONS & RAVANELLO (1993) que compõe o universo dos desportos competitivos, tiveram origens em brincadeiras e jogos lúdicos. No senso comum, o desporto é encarado como uma total negação a qualquer efetivação de ludicidade, o que inegavelmente constitui um paradoxo. Na verdade, o que se coloca como contraditório não é a realidade dura da competição em contra-ponto a descontração a alegria que o jogo tem de natural, e sim o fato de apenas se conceber os jogos desportivos como situações de combate, onde, principalmente seus insucessos tenham uma conotação terrivelmente negativa.

Confundir-se o prazer de jogar com o prazer de vencer. O desejo de alcançar a vitória ou patamares mais elevados, é necessário que o prazer produzido pelo jogo supere o desconforto das inevitáveis e muitas vezes necessárias derrotas, que as maiores conquistas obrigam o atleta a passar.

Interessa caracterizar o que representa para o homem o aspecto lúdico-agonístico ocorrerá uma transição do divertimento para a competição organizada, conforme menciona SANTIN (1987). Como o autor menciona, o esporte é o ponto intermediário entre a competição acirrada e o brinquedo, quando difere como agonístico o desporto competitivo, lúdico os jogos e brincadeiras e, o esporte da forma como acima se referiu.

Numa última instância, o desporto em seu mais alto nível, torna apresentar características de sua origem lúdica, demonstradas pelo prazer e pela liberdade criadora que se instala uma vez que o domínio sobre as diversas situações muito se aproxima da perfeição, gerando descontração por parte dos jogadores, como foi na origem do aprendizado desportivo.

O esporte deve ser um meio para desenvolver o ser humano, o aproveitamento dos seus valores educativos, também como uma arte a ser cultivada pelos povos. "O esporte é fundamentalmente atividade do homem completo".(CAGIGAL,1981).

O esporte não se encerra apenas nas suas condutas físicas, os seus valores educativos são muito maiores do que simplesmente ser o melhor. O que deve ser entendido que a simples definição do que é esporte, não o define totalmente, pois existem outras possibilidades cabíveis a ele, envolve pessoas possuidoras de todos os sentimentos e não só de qualidades físicas no nosso entender, antes do esporte está em jogo todos os sentimentos, por isso que

provoca em seus seguidores, atletas ou não, reações diferentes. (SOUZA, 1991).

Mais afinal o que é esporte? de acordo:

“É a manifestação de uma atividade física exercida pelo homem, a fim de fluir as qualidades do corpo, desenvolvê-las, medi-las ou compará-las, regra geralmente adotada”(DUMAZEIDER .J., 1980) p. 23.

“ ... o esporte como elemento apto para promover a mais estável co-munhão dos povos ... solidariedade, fraternidade, mútua compreensão e pleno respeito a integridade e dignidade do ser humano”. (CAGIGAL,1981).

“O desporto é um fenômeno social. O desporto é uma criação do homem, que apareceu e se desenvolveu simultaneamente com a civilização”. (TEODORESCU; 1984).

Diz ainda o autor: **“O esporte no fundo é pura e simplesmente uma festa social”. (CAGIGAL, 1981).**

Notar que o esporte é muito mais do que simples praticar modalidade esportiva.

“No caso do esporte de alta competição, em que os objetivos se voltam para o rendimento e o resultado, a vida mais plena do homem não pode, em hipótese alguma, ficar comprometida. Qual é o sentimento de um esporte que se esqueceu que existe para melhorar a qualidade de vida dos homens e não para robotizá-las na busca obsessiva e indiscriminada do recorde ou do primeiro lugar transformando-os, às vezes, em monstros humanos”. (MEDINA; J.P., 1986)

“A imagem do esporte, do que seja ou deva ser, está encoberta pelo grande esporte competitivo. Quando se fala de esporte, em seguida se pensa campeões e recordes. Esta imagem predominante reiteradamente maculada pelos meios de difusão, se apodera da criança que simplesmente faz esporte em seu bairro ou na escola; este desportista elementar se identifica sem querer com aquele esporte”. (CAGIGAL; 1981).

A meta do esporte não deve ficar estrita nas descobertas do alto nível de rendimento apenas, ele deve atingir todos os segmentos da sociedade, não importando se vai despontar um campeão; as oportunidades devem ser dadas a todos não importando seu nível social.

Mas o rendimento esportivo faz parte do esporte.

“O rendimento não se limita, no domínio da cultura física, ao desporto de rendimento, ou de alta competição; também física escolar e o desporto de

recuperação, de recreação e tempos livres tem iminentes rendimentos, exigências, tarefas e controles de rendimento”. (BENTO; J.O. 1989,).

“A formação das qualidades da personalidade que constitui um pressuposto para elevados rendimentos desportivos - é fortemente dependente das malhas do tecido social - podem, em diferentes tipos de sociedade, desenvolver estruturas de personalidade que capacitam para elevados rendimentos desportivos”. (BENTO, J.O., 1989, vol. 3).

“Não rendimento desportivo estão implícitos atributos tais como dinâmica, precisão, composição, forma, harmonia e estética do movimento, Estes elementos artísticos são mais ou menos reconhecidos em todas as modalidades desportivas. Por outras palavras, a competição encerra um valor de espetáculo que atrai uma massa enorme de interessados. À disputa da vitória, a tensão e a dramática do acontecimento desportivo, a identificação com o “seu” atleta ou com a “sua” equipe - tudo isso faz surgir no espectador uma referência para a estruturação do seu tempo livre e para a sua perspectiva de lazer”. (BENTO, J.O., 1989, vol. 3).

O rendimento desportivo está sempre por todos os lados sofrendo influência sociais e culturais, mesmo sendo estas influências de pessoas que não tem ligação nenhuma e de nada entendem do esporte no seu contexto geral, como por exemplo dirigentes de empresas que patrocinam e julgam-se no direito interferir, exigindo respostas e resultados.

“Sem rendimentos desportivos ou no mínimo, sem rendimentos motores não é pensável nem viável qualquer forma de cultura corporal e de desporto. Sem rendimento não há sociedade, nem homem, nem desporto. em todo o caso a definição de conceito de “rendimento desportivo”. onde é possível encontrar um ponto de partida comum para todas as disciplinas cooperantes na ciência do desporto, deverá contribuir não apenas para tornar mais perfeito o desporto de rendimento, mas sobretudo para o tornar mais humano. (BENTO; 1989).

2 - O JOGO E SEU DESENVOLVIMENTO

2.1 - O jogo

O jogo pode ser considerado como uma atividade ou ocupação voluntária, o qual é exercida dentro de certos e determinados limites de tempo e de espaço.

O jogo é acompanhado de um sentimento de alegria, tensão e de consciência de ser diferente da vida cotidiana. No entanto para que essa ação liberada não se perca em repetições monótonas é preciso que se imponha regras, mais estritas do que as necessidades.

A regra por sua vez parece atrair para si tudo o que é verdadeiramente característico do jogo. WALLON (1989) coloca a questão do sucesso, onde o mesmo substitui os interesses reais pelos quais motivações se mobilizam na sua vida cotidiana.

A intensidade do jogo e seu poder de fascinação não podem ser explicados. Contudo, é nessa intensidade, nessa fascinação, nessa capacidade de

exercitar que reside a própria essência e a característica primordial do jogo, HUIZINGA (1980).

No que se refere a ludicidade é necessário acrescentar que quando a criança não brinca, ela se entrega a manifestações de ordem corporal, desprovida de sentido, inscritas no registro da repetição, as quais são o acompanhamento obrigatório das psicoses infantis, tratando-se da carência lúdica. Sendo assim, a finalidade da terapêutica é, sem dúvida, a de levar a criança ao desenvolvimento de uma atividade lúdica. O jogo da criança é a forma infantil de capacidade humana de experimentar criando situações-modelo e de dominar a realidade experimentando e prevendo. O jogo durante a infância, para PIAGET (1978), está dividido, em fases, que vão se sucedendo gradativamente:

A penúltima fase desta primeira infância é marcado pelo surgimento do símbolo lúdico, porém sem a consciência do fazer de conta. A criança diverte-se em combinar, também de acordo com as circunstâncias, gestos sem relação, a ritualização, notada na fase anterior, é acentuada;

Finalmente, o símbolo lúdico desliga-se do ritual, deflagrando-se enfim a consciência do fazer de conta o como se. A criança passa a entender que ao brincar ela abandona a rigidez do real e mergulha num universo de simulação onde não necessita seguir ordens temporais outras, para se exercitar as ações que lhe tragam o prazer de fazê-las.

Durante o segundo período do desenvolvimento da criança (6 a 7 anos), ou seja, a partir da aquisição sistemática da linguagem assiste-se ao sucessivo aparecimento de uma série de formas novas de símbolos lúdicos, onde a criança reproduz em si mesma, graças ao jogo de correspondência estabelecidas entre o eu e os outros.

No período compreendido entre os sete a oito anos e onze a doze anos pode-se notar o declínio evidente do simbolismo, em proveito quer dos jogos de regras, quer das construções símbolos cada vez mais próximas do trabalho seguido e adaptado;

No adulto pode-se dizer que o jogo conserva apenas alguns resíduos dos jogos de exercício simples e dos jogos simbólicos, dando lugar ao jogo de regras, desenvolvendo-se durante toda vida (esportes, xadrez, jogos de cartas, etc.).

O jogo de regras é considerado como a atividade lúdica do ser socializado, uma vez que nesta fase surge o pensamento, do mesmo modo a regra substitui o símbolo e enquadra o exercício no momento em que certas relações sociais se constituem.

Salienta-se, que a construção de modelos científicos no espírito do adulto e pelo espírito do adulto depende tanto do imaginário quanto de um procedimento experimentalista. Para a criança, com maior razão, trata-se apenas de fazer como se a realidade se deixasse dominar.

2.2 - O jogo e o Esporte

Em posição diametralmente oposta, alguns profissionais da Educação Física, entendem esses termos de forma bem mais segmentada dando ao esporte caráter de competição, de busca de marcas e resultados, e que a distância do conceito do jogo, que tem um forte caráter lúdico, isto é, a livre participação, satisfação e prazer para os indivíduos envolvidos, mas se analisarmos mais corretamente, notaremos que não há diferença nos dois termos, ambos dizem o mesmo.

Segundo FERREIRA, (1986), a palavra esporte (do inglês SPORT), tem como sinônimo Desporto, designa, “O conjunto dos exercícios físicos praticados com método, individualmente ou em equipes”, enquanto que jogo (do latim JOCU, “gracejo ou zombaria”, que tardiamente tomou o lugar de LUDUS) tem por significado: “Atividade física ou mental organizada por um sistema de regras que definem a perda ou o ganho: brinquedo, passatempo, divertimento”. Convém observar-se a definição que FERREIRA dá a Método (do grego - METHODOS): “Caminho para chegar a um fim. Programa que regula previamente uma série de operações que se devem realizar, apontando erros evitáveis, em vista de um resultado determinado” e, ainda o significado da palavra lúdico (do latim LUDUS, jogos, divertimento). Adjetivo referente a, ou que tem o caráter de jogos, brinquedos e divertimentos.

Idealizado no final do século passado, pelo Norte Americano Willian George morgam, o voleibol teve uma rápida e bem sucedida evolução entre os esportes mais populares , talvez devido a simplicidade de sua intenção maior: Não deixar a bola cair.

Ao final do século passado, as atividades esportivas principais nos Estados Unidos, eram o futebol americano e o basebol, jogados nos meses quentes. Durante o inverno, devido ao frio e a neve, não se conhecia nenhum esporte coletivo que se pudesse jogar em lugar fechados, até que em 1891, James Naismith, da internacional YMCA training scholl de Springfield, Massachussets, inventou o Basquetebol. O novo esporte mostrava-se muito bem indicado para pessoas jovens, pela intensidade e entusiasmo que promovia, contudo alienava de sua prática as pessoas de mais idade e, portanto com menos vigor físico.

Em 1895, Willian G. Morgan, ex-aluno de Springfield (onde ingressou a convite do próprio Naismith), e então diretor do departamento de atividades físicas da YMCA de Holyoke, Massachussets, ministrava aulas a um

grupo de senhores (com idades que iam de 40 a 50 anos), que pelo seu grande número de integrantes, carecia de alguma forma de recreação e descontração que pudesse ser desenvolvidas por um grande número de participantes em ambientes fechados (devido ao inverno), tivesse um grande teor motivacional e ainda, que respeitasse os limites individuais de seus participantes, esse último item eliminava o basquetebol das alternativas de Morgan. Pensou em adaptar o tênis de campo, porém os implementos (raquetes e bolinhas) e o reduzido número de participantes que podem praticá-lo simultaneamente o inviabilizaram, mesmo assim se conservou dessa idéia a rede, que separa os grupos evitando os contatos pessoais, posta em posição mais alta (o bordo superior a 1.98 m de altura), pouco acima da cabeça de um homem alto, e se jogar com qualquer número de jogadores que usariam as mãos para rebater a bola, deveria ser maior do que a de tênis, primeiramente foi usada a bola do basquetebol, porém pelo seu peso e rigidez se mostrou imprópria pela agressão que representava para as mãos e pulsos dos jogadores. Como alternativa retirou a cobertura de couro, utilizando-se apenas a câmara de ar.

Assim nasceu a prática de um jogo, inicialmente batizado com o nome de MINONETTE (não se conhece nem o significado, nem a origem desta palavra), logo mudado, em ocasião da primeira exibição do jogo, numa convenção da internacional YMCA em Springfield, por sugestão do Dr. A. T. Halstedt, Professor daquela escola, para VOLEIBOL, uma vez que o princípio básico do jogo era o de não permitir que a bola caísse, por meio de voleios. Se jogava informalmente e com qualquer número de jogadores que, golpeando a bola com as mãos, faziam-na passar de um lado para outro por cima da rede, evitando que caísse em seu próprio campo. Pouco a pouco, a medida que se ia jogando, foi se esboçando uma normatização tendo seu primeiro regulamento o impresso em 1896, na revista *Physical Education*, em artigo de J. Y. Cameron, diretor da YMCA de Buffalo, N.Y. sob o título de "O esporte original do voleibol", onde também figurava uma descrição do jogo.

Com a prática do jogo, foi se fazendo necessária sua normatização. Como característica de qualquer jogo, a adaptação, das normas do jogo a partir de propostas feitas pelos indivíduos envolvidos. Rotineiramente a regra vai exigindo, de forma até mesmo institucionalizada. Tal adaptação foi tornando a regra do jogo muito rígida e cada vez mais afastando de sua identidade lúdica, exatamente pelo fato de ter criado dificuldades para se jogar, que vieram tirar dele o prazer que originalmente proporcionavam a seus praticantes.

O jogador passou a ter que jogar muito mais preocupado em não infringir a regra do que em tirar dela proveitos a seu favor ou, dominar o jogo em si a partir das normas, ao invés disso, selecionou-se, naturalmente ou não, ações e movimentos que asseguravam a isenção das punições e apresentavam rendimento altamente apreciável. Estava criado jogador treinado, um exímio executor de movimentos estereotipados, com um punhado de soluções preestabelecidas para as infinitas possibilidades do jogo, encontrando como motivação, somente o alívio de “não fazer o errado”, em detrimento de se fazer o ÓTIMO para cada situação, ação essa que leva prazer ao indivíduo.

Mais tarde, pode-se enfim assistir uma etapa mais avançada desta evolução, cuja intenção do jogo, a normatização e a proficiência dos jogadores, estão em uma simbiose mais elevada. Uma vez compreendidos num mesmo contexto, influenciando-se mutuamente, quanto maior a harmonia entre estes elementos, maior satisfação para o indivíduo que o pratica.

3 - O VOLEIBOL

3.1 - Ludicidade e a natureza do voleibol

Abordamos a ludicidade e a natureza do voleibol, uma vez que a prática deste esporte muito tem contribuído para o desenvolvimento motor do ser humano, embora a sua aprendizagem venha sendo mal interpretada em razão dos objetivos mal formulados.

O desenvolvimento motor é percebido através das modificações qualitativas nos indivíduos. A intenção lúdica do jogo de voleibol, estimula essas modificações. LEMOS & RAVANELLO (1993) relatou: “Se não sabemos atirar uma bola, aprendemos a jogar a bola da melhor forma que pudermos”.

Quando ouvimos relatos como estes, provavelmente os menos habilitados, mais lentos ou menos atentos, percebemos que os mesmos tiveram a oportunidade de manifestar suas dimensões lúdicas de maneira intensa, ou iniciar-se no desporto com chances iguais aos outros.

Diante desse quadro podemos afirmar que dentro da iniciação e até do treinamento do voleibol, pode-se explorar ao máximo o fenômeno lúdico, a pedagogia é o meio para que possa atingir um fim, muito mais que o jogar bem, e sem ter o prazer de jogar.

SANTIN (1987) coloca o seguinte: “Aprender o esporte brincando não seria um caminho para reencontrar muitas harmonias perdidas através dos pesados regulamentos e técnicas impostas às atividades esportivas?” Sim, respondemos, mas sem abolir os fundamentos básicos do desporto.

As modalidades esportivas não devem ser abolidas, mas sim repensadas juntamente com seus conteúdos e objetivos.

As reflexões do dia-a-dia, sobre a relação do lúdico num espaço que o nega e a forma adotada para sua manifestação, por vezes restritas, reprimidas e condizentes a realidade social levaram a uma perfeita compreensão da prática do voleibol buscando caminhos, ousadias, não deixando ser dominadas pela lógica da produtividade, caminho este que levará a redescobrir o lúdico perdido dentro do adulto, levando assim a compreendê-lo melhor na criança, mas sem esquecer a parte pedagógica da iniciação desportiva.

Conforme os ensinamentos de SANTIN (1987), que esclarece “O jogo estabelece uma relação privilegiada entre o corpo da criança e o que o circunda, pelo gesto lúdico, a relação de objeto se inscreve no espaço e no tempo”, pode-se dizer que todos os desportos estão ligados diretamente à atividade lúdica, uma vez que, por ser uma atividade que implica numa sequente e dinâmica alternância de situações, o domínio sobre as noções espaço-temporais associados às exigências da regra, coloca o praticante em tal estado de entrega que suspende, quando estabelecido, a ligação deste com a exigência social, regular e cotidiano. O lúdico não pode ser esquecido desde a primeira fase - Habilidades gerais até a especialização, deve caminhar junto com a parte forma ativa do aluno (fundamentos).

4 - O ESPORTE NA ED. FÍSICA ESCOLAR

A Educação Física sofre influência e transformações alheias à nossa realidade, proveniente de diferentes segmentos da sociedade. Nos últimos anos com o surgimento de novas idéias, a visualização e preocupação é maior com o ser humano como um ser total e não apenas com o dualismo corpo e mente.

A Educação Física tem constantemente desperdiçado as oportunidades de se firmar perante a sociedade como um verdadeiro agente de transformação do ser humano, ser realmente educação, o que realmente importa é nosso aluno.

O esporte é utilizado pela Educação Física como meio de desenvolver suas atividades, ele permite ao professor desenvolver o seu aluno, não só na parte técnica, mas com todos os valores que o esporte oferece.

DIECRERT (1986) fala sobre o esporte na escola: “ ... o caminho para o esporte de alto nível é uma trilha estreita que só poderá ser disputada por alguns poucos selecionados. A escola não se presta a isso. O caminho da

escola é uma larga avenida para milhões de crianças e jovens que encontram no esporte para todos através de uma ampla oferta da Educação Física organizada de acordo com suas necessidades e orientada para o tempo livre, um companheiro para toda vida.

“O desporto que é acima de tudo um meio de cultura, por certo ele comporta também a busca do resultado e da distração, mas aos olhos desses desportistas ele é, essencialmente um meio de se aperfeiçoar e de se tornarem homens mais completos”. (DUMAZEIDER, 1980).

Entendemos que a Educação Física tem sido um agente da educação corporal e desenvolvimento da criança de forma geral, mas não podemos fechar as portas totalmente para uma ramificação da área. Podemos notar no que diz BETTI (1991): “A Educação Física transformou-se, aqui mais, acolá menos, até se tornar uma verdadeira iniciação desportiva”.

Mas; Deve o esporte integrar-se na Educação Física? Esta é uma interrogação que alguns defensores da Educação Física tradicional determina. E porque não dar espaço ao esporte na Educação Física? E que esporte?

BETTI (1991) nos revela que em certo sentido, é preciso admitir que esta discussão é desnecessária, pois na prática a Educação Física já absorveu o esporte em suas atividades. Todavia isso foi feito de forma mecânica, sem reflexão e crítica. Em vista do que se tem disponível, não é difícil definir o objetivo da Educação Física na Escola, incluindo o esporte como um de seus conteúdos: introduzir o aluno no universo cultural das atividades físicas de modo a prepará-lo para delas usufruir durante durante toda a vida. Deve-se ensinar o voleibol, o basquetebol, o futebol, a dança, a ginástica, o jogo, visando não apenas o aluno presente, mas o cidadão futuro, que vai partilhar, produzir, reproduzir e transformar as formas culturais da atividade física. Por isso, na Educação Física escolar, o esporte não deve restringir a um “fazer” mecânico, visando um rendimento exterior ao indivíduo, mas tornar-se um “compreender”, um “incorporar”, um “aprender” atitudes, habilidades e conhecimentos, que levem o aluno a dominar os valores e padrões da cultura esportiva.

Nessa fase, achamos por bem, atendendo às necessidades da criança na sua vida desportiva atentarmos para a disposição do quadro a seguir segundo (COELHO,1984)

QUADRO GERAL DAS ETAPAS SEGUNDO COELHO (1985)

	ETAPAS	SUB-ETAPAS	CARACTERIZAÇÃO GERAL
1ª F A S E	1 INICIALI- ZAÇÃO 8-12 anos	8-10	Atividades variadas recorrendo a diferentes modalidades e formas de exercício Atividades organizadas em ciclos, ou com grupos de constituição variável
		10-12	Atividades orientadas de forma a proporcionar à criança um desenvolvimento global Quadros competitivos simplificados Equipamento não estruturado
	2 ORIE- NTAÇÃO 12-16/17 anos	12-13/14	Atividades baseadas num leque de modalidades para as quais os jovens comprovem capacidade Atividades orientadas pelos seguintes objetivos: alcançar um desenvolvimento harmonioso, elevar o nível geral das capacidades funcionais, promover a aquisição dos fundamentos das técnicas das diversas modalidades
		13/14-16/17	Quadros competitivos de organização simplificada e quadros competitivos formalizados assegurados por estruturas de apoio e de acolhimento institucionalizadas Equipamentos de estruturação mínima e de estruturação normalizada
2ª F A S E	3 ESPECIA- LIZAÇÃO 16/17 anos em diante		Atividades orientadas para a qualidade da prestação competitiva e subordinada pelas leis e princípios do treino desportivo Competições de organização formalizada, calendarizada e apoiada por estruturas institucionalizadas - Clubes, Associações, Federações Equipamentos normalizados e especializados Enquadramento técnico especializados

Atividade física e desportiva, Olimpio Coelho.

5 - ESTUDO DE ETAPAS - O VOLEIBOL NO ENSINO

Sabemos da importância com que a motricidade humana vem valorizando o movimento humano e impondo uma autonomia científica para a Educação Física.

Acreditamos também que a aprendizagem motora não se concretiza através de um movimento único ou isolado, ao contrário, a aprendizagem motora apresenta-se contextualizada a uma situação de vida real, ou seja, realizar um movimento diante de desafios ou como resposta a uma determinada tarefa, já justificaria e significaria experiência ao indivíduo, podemos citar a habilidade de lançar.

A Educação Física na escola tem recebido grande influência das práticas esportivas. Por outro lado o professor de educação física e a ciência do esporte devem modular para dentro da escola os valores éticos e educativos que o esporte possui.

Para o nosso trabalho usaremos como modelo o ensino do voleibol.

QUADRO DE ETAPAS, SEGUNDO COELHO (1985).

ESCALÃO ETÁRIO	TREINO FÍSICO	OBJETIVO GERAL	TIPOS DE EXERCÍCIOS ACONSELHAVEIS
ATÉ 12-13 ANOS	RESISTÊNCIA EM REGIME AERÓBICO COORDENAÇÃO EQUILÍBRIO ATIVIDADE MULTILATERAL	DESENVOLVIMENTO GERAL (1ª.ETAPA)	EXERCÍCIOS SEM APARELHOS (PRÓPRIO CORPO E PARCEIRO) EXERCÍCIOS DE AGILIDADE EXERCÍCIOS TÉCNICOS CORRIDA CONTÍNUA EXERCÍCIOS COM BOLA MEDICINAL
14-15 ANOS	RESISTÊNCIA EM REGIME AERÓBICO INTRODUÇÃO AO TRABALHO DE RESISTÊNCIA EM REGIME ANAERÓBICO INTRODUÇÃO AO TRABALHO DE FORÇA POTÊNCIA MUSCULAR INTRODUÇÃO AO TRABALHO DE VELOCIDADE COORDENAÇÃO VELOCIDADE DE REAÇÃO	AMPLIAÇÃO MÁXIMA DAS CAPACIDADES (2ª.ETAPA)	OS ANTERIORES EXERCÍCIOS VELOCIDADES MULTISALTOS
16-17 ANOS	RESISTÊNCIA AERÓBICA E ANAERÓBICA FORÇAS (CARGAS MÉDIAS) POTÊNCIA MUSCULAR VELOCIDADE		OS ANTERIORES EXERCÍCIOS COM CARGAS APRENDIZAGEM TÉCNICA EXERCÍCIOS ISOMÉTRICOS
18-20 ANOS	RESISTÊNCIA AERÓICA E ANAERÓBICA FORÇAS (CARGAS MÁXIMAS) POTÊNCIA MUSCULAR VELOCIDADE	APROFUN- DAMENTO ESPECÍFICO DAS CAPACIDADES (3ª. ETAPA)	OS ANTERIORES PORÉM COM MAIS VOLUME E INTENSIDADE TREINO COM CARGAS
20 ANOS			

6 - ETAPAS DA PREPARAÇÃO - ESSENCIAIS PARA O VOLEIBOL

Procuraremos vislumbrar de uma maneira geral algumas preocupações nesta área ao vermos a constante dos aspectos segundo COELHO (1985):

a) O processo de preparação desportiva nos jogos desportivos coletivos só se inicia cerca dos 8 anos;

b) Só a partir dos 16/17 anos a preparação desportiva começa a orientar-se, de forma dominante, por objetivos de rendimento e especialização:

c) A preparação desportiva compreende duas grandes fases: (corresponde a especialização):

- A primeira, até ao fim da puberdade em que a preocupação dominante é o desenvolvimento e a secundária o rendimento. O objetivo fundamental é a promoção do desenvolvimento físico geral, equilibrado e harmónico, sem privilegiar determinada aptidão ou capacidade; engloba duas etapas: A inicialização e a orientação desportiva.

- A segunda, após o fim da puberdade, em que a preocupação dominante é o rendimento e o secundário o desenvolvimento.

Nosso intento ao focar o voleibol nas aulas de Educação Física não é começar com um grupo relativamente grande e no final separar somente aqueles que conseguiram sobressair-se, ou os campeões.

COELHO (1985), nos revela que: “Podemos apontar que o acesso à prática das atividades físicas orientadas por parte do maior número de crianças e jovens aumentará a probabilidade de manifestação dos talentos esportivos”, mas a chance deve ser dada a todos.

As etapas da preparação desportiva são três:

6.1 - Primeira Etapa:

- Habilidades Gerais - 8 a 12 anos, é a seleção primária inicial.

Nesta faixa, as crianças possuem a capacidade de adquirirem novos atos motores de forma rápida, surtindo progressos amplos para o seu desenvolvimento. Assim como, utilizam-se da economia na condução do movimento, pois a habilidade de coordenação e direção motoras, a destreza e a velocidade aumentadas, o bom nível de desenvolvimento motor. MEINEL (1984) cita: "Na formação física básica de meninos e meninas, deve ser estimulada uma formação ampla e multilateral das habilidades motoras".

As experiências corporais tem importância relevante para o fenômeno que surge nesta faixa etária, a "aprendizagem de golpe", que se caracteriza por uma explosão de movimentos aprendidos que vem à tona, mais ou menos de repente e formam novos tipos de movimento.

Então temos o seguinte quadro: Segundo COELHO (1984) na 1ª Etapa:

Escalão etário	Treino Físico	Objetivo Geral	Tipos de exercícios aconselháveis
Até 12 anos	Resistência em regime aeróbico Coordenação Equilíbrio Velocidade de reação Atividade multilateral	Desenvolvimento geral 1ª. Etapa	Exercícios sem aparelhos (utilizar próprio corpo e parceiro) Exercício de agilidade, Exercícios técnicos, Corrida contínua, Exercícios com medicinebol

No tocante ao desporto em foco (voleibol) nesta primeira etapa SUVOROV e GRISHIN (1990) salienta: "Os exercícios de ginastica, como um dos meios para se chegar à preparação física geral dos jovens volibolistas, deverão estar fundamentalmente orientados para o desenvolvimento da certeza, da flexibilidade, da força e da rapidez. O grande valor dos exercícios de ginásticas para desenvolvimento geral está no fato de permitir a influência seletiva e múltipla por parte dos atletas. Estes exercícios de ginastica para desenvolvimento geral devem adotar as seguintes normas: os exercícios devem ser seguidos, um após o outro, de maneira que a carga aumente gradativamente; Devem ser incorporados ao trabalho seguido de determinada ordem,

das diferentes partes do corpo, que leva a eficácia dos esforços musculares e cria condições para o descanso muscular”.

Os exercícios podem ser realizados com ou sem implementos: medicínebol, bastões de ginástica, colchões, em duplas, Exercícios acrobáticos (desenvolvem a destreza, a rapidez, a noção de orientação no tempo, o que é muito importante para o bom domínio dos hábitos do voleibol) e os jogos pré-desportivos e desportivos. SUVOROV e GRISHIN,(1990).

Alguns dos exercícios desta fase mencionaremos a seguir:

No tocante ao treino físico, tipos de exercícios aconselháveis e específico do desporto, no desenvolvimento geral das habilidades:

- Ginástica de obstáculos;
- Instruções de saltos e de arremesso;

1) Jogos de coordenação

Mergulho, formas gimicas de base (cambalhotas, calçamento, salto no apoio).

2) Resistência

Segundo WEINECK (1986), “A tarefa do esporte e do treinamento de crianças em clubes deve ser de criar resistência básica, e não a de estabelecer capacidades especiais de resistência”.

- Todos os tipos de jogos de toque, revezamentos, corridas por números, jogos com mudança de lugar, policia e ladrão coelho na toca, etc.;
- Corridas de orientação na escola;

Não será determinando marcas elevadas (2.000m, 2.500m, 3.000m) para nossos alunos percorrerem no intuito de desenvolverem resistência é que nos trará resultados de expressão no desenvolvimento das outras etapas.

WEINECK (1986) diz: “Uma corrida de 800m disputada em competição ou como controle de “performance” impõe uma carga maior que uma corrida de 3.000m com “Sprint” final”.

3) Equilíbrio

- Caminhar devagar, rápido e correr sobre linhas demarcatórias na quadra;
- Caminhar de várias formas no banco;
- Executar avião numa só perna e braços abertos;
- Saltar sobre o plínto (40cm) e no solo mantendo equilíbrio;

4) Velocidade

WEINECK (1986) Revela: "A velocidade máxima parece, genericamente limitada a um quadro relativamente estreito. Admite-se a possibilidade de que o perfil definitivo das bases biológicas da velocidade seja estabelecido muito cedo. O que não foi desenvolvido em tempo útil não pode ser recuperado depois".

- Todos os tipos de competição (Por exemplo corridas por número);
- Todos os jogos de perseguição e captura;
- Jogos de recreação e partida;
- Todas as variedades de queimadas;
- Jogos de mudança de lugar. (quatro cantos);

5) Atividade multilateral

6) Exercícios sem aparelhos, Utilizando o próprio corpo e parceiro

7) Exercícios de agilidade

- Flexão do tronco com medicinebol (Em duplas) recebe por cima e passa por baixo;
- Passagem da bola no túnel, por cima;
- Rotação do tronco - em duplas - passando a bola pelas laterais;

8) Exercícios técnicos (instruções)

9) Exercício com medicinebol

- Rolar, arremessar, transportar, etc.;
- Passar no círculo sem cair

Do desporto em foco na iniciação da primeira fase:

10) Exercícios sem implementos

- Exercícios de rotação de braço, escápula;
- De joelhos, braços nas laterais, queda para frente apoiando-se nos braços flexionados e retorno a posição inicial mediante impulso com os braços;
- De pé, de frente (em duplas) segurando-se pelos braços, tentar tirar o companheiro de seu lugar.

11) Exercício com implementos (medicinebol), existe uma infinidade destes exercícios, de acordo com a criatividade de cada um.

12) Exercício acrobáticos

- Paradas de 2 e 3 apoios (com auxílio de colegas ou na parede);
- Cambalhotas - para esquerda, direita, com impulso, etc.

13) Jogos desportivos

SUVOROV e GRISHIN (1990) menciona que “dentre os jogos desportivos, os mais utilizados na preparação dos jovens volibolistas estão o basquetebol e o handebol de 7:7. Estes jogos desenvolvem a destreza, a rapidez, e outras qualidades físicas, possibilitando também a educação de vontade dos jovens jogadores”.

- basquetebol;
- Handebol.

14) Atletismo - Um dos mais importantes itens da preparação dos jovens voleibolistas; citamos as corridas de 40m a 60m (aceleração), etc.

15) Saltos

16) Arremessos - De uma pequena bola contra a parede, etc.

17) Natação

18) Jogos pré-desportivos - SUVOROV e GRIHIN (1990) alegam que estes jogos constituem um dos meios fundamentais de desenvolvimento polivalente das crianças. No trabalho com os volibolistas de 8 a 12 anos, estes jogos são decisivos nas aulas, especialmente no período inicial do aprendizado.

- Corrida com bolas;
- Jogar e cair;
- Alvo móvel;
- corrida de estafeta, etc.

Passaremos aos exercícios específicos do jogo.

Sabemos que quando pretendemos ensinar algum desporto, seja ele qual for as posições fundamentais devem ser muito bem expressas.

- Posição de expectativa de espera da bola (pré desportivo “câmbio”).
- Batimento básico por cima (toque); posicionamento das mãos, dedos, punho, braço, tronco e pernas. Será com e sem bola; de borracha, medicinebol 1k e voleibol.

Antes que a criança parta para os movimentos com as bolas, queremos que ela sinta os movimentos de uma forma mais lenta, tanto do corpo como da bola, usamos a bexiga para um melhor aprendizado do processo que surtirá um melhor resultado, no batimento básico por cima e por baixo.

Quando a criança passa a dominar este fundamento: Do batimento básico por cima passamos ao:

- Batimento básico por baixo (manchete), fundamento muito importante, bem sabemos, pois grande conteúdo do jogo dependerá deste fundamento nesta fase, posicionamento correto de braços e corpo com exercícios na parede com a bola de plástico e voleibol, individualmente com a bexiga.

Outro fundamento no nosso entender é na menção de SUVOROV e GRISHIN (1990) importante, é o saque. “Os saques devem merecer cuidadosa atenção em todas as etapas do aprendizado. O saque por baixo é uma forma especial para crianças desta fase (8-12 anos), especialmente durante o primeiro ano de aprendizado”.

Sabemos que o saque é um dos componentes mais importantes na constituição dos pontos necessários para uma equipe e no seu aprendizado os alunos são concientizados mas não cobrados pelos fundamentos ensinados, o objetivo é que aprendam e desenvolvam para quando chegarem no final desta etapa estejam dominado bem estes fundamentos básicos do voleibol já jogando espontaneamente. - Rodízio e posicionamento em quadra.

Também nesta etapa é determinado a quantidade de toques na bola que uma equipe pode dar em cada bola que retorna para sua guarda, e trabalha-se com situações que possam acontecer no jogo nesta fase. Uma forma de trabalhar bem estes fundamentos quando bem desenvolvidos são os jogos pré-desportivos:

- Pré-desportivo do batimento básico por cima (toque): Na quadra dividido em equipes sem número definido, segurar a bola e executar o “toque” para um colega de equipe até completarem os três “toques” regulamentares, sendo que o terceiro deverá passar a bola para o outro lado por sobre a rede, o mesmo com o batimento básico por baixo.

- Pré-desportivo do voleibol inicial: Divididos em equipes grandes com mais de seis jogadores e depois com seis jogadores; dentro da quadra de voleibol; o saque é feito não necessariamente da zona de saque; a primeira bola não será golpeada com a manchete, ela será segurada; a seguir será pas-

sada para o determinado jogador em posição já definida que executará um toque para o outro lado com um “toque” ou “manchete”.

De uma forma mais detalhada todos os fundamentos desta primeira fase podem ser trabalhados com uma enormidade de variantes; em duplas, trios, equipes, com rede, sem rede na parede, individualmente; etc. Usam-se muitos exercícios educativos para a correção de vícios e falhas dos iniciantes.

Resaltamos que importa em nossos alunos nesta primeira fase é que aprendam e dominem os fundamentos básicos do voleibol nas aulas de Educação Física.

O plano desta primeira etapa é fazer de uma maneira geral que as crianças adquiram habilidades motoras gerais, tanto de formação desportiva nos fundamentos básicos do voleibol como na sua formação corporal.

“Os interesses das crianças nesta etapa, são mais firmes e o desejo de jogar voleibol fundamenta-se precisamente nestes interesses, onde são menos estáveis e os desejos de jogar voleibol baseiam-se numa atração momentânea em relação as atividades desportivas e não num interesse definido para o voleibol. Por isso que nessa idade, sobretudo na etapa inicial do aprendizado, é muito importante fazer com que as crianças se interessem pelas aulas e passem a gostar do voleibol”. SUVOROV e GRISHIN (1990).

6.2 - Segunda Etapa

Passamos a seguir para a segunda etapa do desenvolvimento da criança, agora adolescente, que é a orientação ou a ampliação máxima das capacidades (de 13 a 17 anos), “Visa o aperfeiçoamento dos hábitos motores específicos e um maior desenvolvimento das qualidades físicas predominantes na atividade escolhida”, segundo SUVOROV e GRISHIN (1990).

Por ser esta etapa a intermediária das outras etapas não significa que executá-la de maneira excessiva em relação às outras, já vimos que a primeira é tão importante na formação inicial da criança e uma das mais ricas em atividades, nem por isso ela deve ser usada ou trabalhada de modo exclusivo pois nos mostra COELHO (1985) “A solicitação excessiva ou exclusiva de uma etapa ou capacidade conduzirá à aquisição de um nível superior àquele a que corresponde o seu verdadeiro grau de maturação, promovendo uma aceleração desta e impedindo que as outras se manifestem, contrariando o desenvolvimento harmônico e equilibrado da criança e do jovem”.

Podemos notar nesta fase que a preparação desportiva começa a orientar-se, de forma dominante, mais não exclusiva, por objetivos de rendimento e especificação devemos dirigir as atividades desta etapa para COELHO (1985) no seguinte:

- Atividades orientadas pelos objetivos: alcançar um desenvolvimento harmonioso, elevar o nível geral das capacidades funcionais, promover a aquisição dos fundamentos das técnicas das diversas modalidades.

- Quadros competitivos de organização simplificada e quadros competitivos formalizados assegurados por estruturas de apoio e de acolhimento institucionalizadas.

- Equipamentos de estruturação normalizada.

Temos a seqüência do quadro segundo COELHO (1985).

Escalão etário	Treino físico	Objetivo geral	Tipos de exercícios aconselháveis
14-15 anos	<ul style="list-style-type: none"> - Resistência aeróbica - Introdução ao trabalho de resistência - Introdução ao trabalho de força - Potência muscular - Introdução ao trabalho de velocidade - coordenação - velocidade de reação 	Ampliação máxima das capacidades 2ª. Etapa	<ul style="list-style-type: none"> - Os anteriores do quadro da 1ª. etapa - Exercícios de velocidade - Muultisaltos
16-17 anos	<ul style="list-style-type: none"> - Resistência aeróbica e anaeróbica - Forças cargas médias - Potência muscular - Velocidade 		<ul style="list-style-type: none"> - Os anteriores da 1ª. etapa - Exercícios com cargas - Aprendizagem técnica - Exercícios isométricos

Ainda COELHO (1985) afirma:

“O treinador deve, entre outros aspectos, ser um professor, um especialista em relações públicas, um organizador e até um ator; devem estar preparados para atenderem as preocupações fundamentais e o trabalho a ser realizado em cada nível de atividade física e em cada escalão etário, assim como para intervirem corretamente junto dos atletas e das equipes, clubes, associações e federações”. Para uma adequada interação o treinador necessita:

- 1) Saber o que ensina, isto é, conhecer e dominar suficientemente os aspectos fundamentais de sua modalidade;
- 2) Saber ensinar, isto é, transmitir os conhecimentos e ser capaz de motivar e estimular os jogadores para que estes os adquiram e os apliquem com entusiasmo e interesse;
- 3) Saber aplicar as técnicas e os processos adequados na aprendizagem e no treino, iniciando os jovens na prática da modalidade e preparando os alunos nas equipes para os compromissos competitivos;

4) Saber intervir na educação dos jogadores, ou seja, desenvolver as suas qualidades de modo a praticar na formação do caráter e da personalidade dos jogadores.

Nesta etapa observamos que a aprendizagem da técnica atinge proporcionalmente uma maior importância devendo estar terminada no fim deste ciclo.

Alguns exercícios citados para esta fase:

1) Resistência aeróbica: WEINECK (1986) declara: “O treinamento de resistência deve ser variado, atraente e estar ao alcance da criança. Ele deve divertir e provocar a imaginação da criança, insistir sobre o volume e não sobre a intensidade”.

- Jogo de trânsito: prioridade à direita, corrida com tempo progressivamente menor (5,4,3,1 minuto ou distância decrescentes), corrida em labirinto;

- Pequenos jogos de equipe;
- Percurso de pequenas distâncias;
- Cargas intervaladas.

2) Força: Exercícios de sobrecarga devem ser muito bem ministradas para que não causem problemas aos alunos, WEINECK (1986) diz que: “Nesta idade escolar estimula-se mais a tonificação geral e polivalente dos grupos musculares importantes, por exercício que indicam sobre o peso corporal adequado e por associação de pequenas cargas adicionais (medicinebol, argolas, sacos de areia), barras fixas, paralelas, apoio e flexão na horizontal, etc.”.

- Exercícios de saltos de pequenos e médios obstáculos;
- Salto explosivo no plinto a 40cm altura.

3) Coordenação: Movimentos que excedem os limites individuais:

- Sensório - motricidade reativa;
- Seqüências motoras em grande velocidade com conexão dinâmica da periferia;
- Motricidade e performance.

4) Saltos: De todas as formas correspondente à idade.

5) Velocidade:

- Jogos de reação e partida;
- Todos os tipos de competição de corrida;
- Corridas de perseguição (pega-ajuda).

Específicos do desporto (Voleibol):

Segundo SUVOROV e GRISHIN (1990), “Nesta idade é preciso aperfeiçoar continuamente a técnica dos deslocamentos, desenvolver multilateralmente a rapidez do deslocamento e rapidez das ações - respostas e reações, aplicar de forma inteligente uma ou outra forma de deslocamento de acordo com a situação de jogo. A atenção principal centraliza-se no aperfeiçoamento dos hábitos de recepção por cima com queda, a recepção por baixo com uma mão e queda para o lado num quadril e deslizamento no peito (peixinho)”.

Ressaltamos que nesta etapa os fundamentos importantes do desporto aprendidos na 1ª. fase/etapa não são deixados ao descanso, são vivenciados a cada sessão para aperfeiçoamento e novas técnicas e formas de execução; são trabalhados exercícios preparatórios para o desenvolvimento das capacidades físicas necessárias à realização dos recebimentos de toques de bola por baixo e por cima já executados com mais técnica e força nos pontos principais da quadra; A cortada que é a fase final de uma jogada que fora iniciada primeiramente na etapa anterior, agora é mais firmada, bem definida e dominada trabalhando em ambos os setores do ataque, desenvolvendo habilidades neste fundamento com exercícios preparatórios educativos (saltos) para corrigir os erros e falhas dando precisão ao fundamento.

Bloqueio: Segundo SUVOROV e GRISHIN (1990); “O ensino do bloqueio deve receber uma atenção muito séria. Juntamente com os exercícios preparatórios e educativos, os exercícios destinados à técnica ocupam um lugar cada vez maior (a medida em que as crianças dominam a cortada de frente). Na etapa conclusiva do ensino, é preciso que as crianças tenham conhecimento do bloqueio individual e de grupo (de dois) e ensinar-lhes a saltar em bloco e colocar corretamente as palmas das mãos junto à rede; os jogadores poderam executar os bloqueios com bastante segurança ao final desta etapa”.

Divisamos também o ensino da tática de jogo de ataque e defesa no jogo para a obtenção de vantagens para sua equipe em relação à equipe adversária, sempre com exercícios preparatórios e educativos.

Podemos criar em treino situações que obriguem os jogadores a desempenharem com mais propriedade seus fundamentos, são os jogos de estudo:

- Jogar com menos jogadores (4x4; 3x3; 2x2) sem cortadas, mas com passes enganosos (fintas);
- Jogar somente com três toques de bola;
- Ação defensiva e ofensiva com saída rápida com três jogadores na quadra - três toques;
- Sacar somente numa posição (Ex.: posição 5) e atacar em outra (1);
- Etc.

Introdução de sistemas de jogo na equipe (4x2 - 5x1), já que na outra fase era 6x6 ou 4x2, bem como as regras do desporto em mais detalhes que antes, já que agora estão inclusa as fintas e trocas de posição. São incluídos jogos e competição com frequência e apresentação de alguns resultados.

6.3 - Terceira Etapa

Por fim chegamos a terceira etapa (18 a 20 anos) onde COELHO (1985) diz que “Visa o desenvolvimento das capacidades necessárias para a competição. O objetivo principal é o desenvolvimento das qualidades específicas para as pôr ao serviço da técnica e da tática da competição”.

Os treinos são mais acentuados (intensivos) e o atleta mais exigidos nas suas atividades, especializando-se no trabalho do desporto e na modalidade escolhida.

Treino: - Definição segundo COELHO (1985) “É todo o processo que visa desenvolver as capacidades de trabalho do organismo provocando modificações progressiva fisiológicas e funcionais que caracterizam um indivíduo treinado em confronto com indivíduo não treinado; que aumenta os limites de adaptação do indivíduo ou grupo de indivíduo ao quadro específico das situações competitivas através da pratica sistemática e planificada do exercício”.

Não há especialização sem exercício.

Ainda de acordo com COELHO (1985) “O aperfeiçoamento e a especialização são etapas dependentes da formação dos praticantes, sendo neste nível que as características e dominantes do desporto escolhido de alta competição tem de ser preparadas, adquiridas e desenvolvidas. A carreira desportiva, cuja vértice é a especialização, é um processo a longo prazo englobando genericamente três grandes etapas: formação básica, aperfeiçoamento e alto rendimento, correspondendo ao desenvolvimento das capacidades fundamentais e à aprendizagem da técnica desportiva, ao treino específico e intensivo”.

Podemos dizer seguramente que uma verdadeira especialização tem seus alicerces fundamentados nas etapas anteriores que darão subsídios para o atleta prosseguir e aperfeiçoar-se cada vez mais No desporto. Como caracterização COELHO (1985) nos sugere nesta etapa:

- Atividades orientadas para a qualidade de prestação competitiva e subordinada pelas leis e princípios do treino desportivo.

- Competição de organização formalizada e apoiada por estruturas institucionalizadas - Clubes, Associações, Federações.

- Equipamento normalizado e especializados
- Enquadramento técnico especializado

CLASSIFICAÇÃO DOS EXERCÍCIOS QUE SÃO APLICADOS NO ENSINO E TREINAMENTO DE JOVENS JOGADORES DE VOLEIBOL, Segundo SUVOROV e GRISHIN (1990).

Posições e deslocamentos	EXERCÍCIOS TÉCNICOS	FUNDAMENTAIS	
Defesa do saque e toque de bola			
Saque			
Cortadas			
Bloqueio			
Jogos de treino do voleibol	EXERCÍCIOS TÁTICOS		
Jogos de treino do voleibol			
Ações individuais de ataque e defesa			
Ações coletivas de ataque e defesa			
Ações da equipe de ataque e defesa			
Para o desenvolvimento da rapidez	PARA O DESENVOLVIMENTO GERAL	AUXILIARES	
Para o desenvolvimento da agilidade			
Para o desenvolvimento da força			
Para o desenvolvimento da resistência	PREPARATÓRIOS		
Para o desenvolvimento da rapidez de reação e orientação e da rapidez das ações de resposta			
Para o desenvolvimento da capacidade de saltar			
Para o desenvolvimento da força e da rapidez de contração muscular dos atletas na execução dos procedimentos técnicos do voleibol			
Para o desenvolvimento das capacidades de coordenação necessárias ao domínio da técnica do voleibol			
Para o desenvolvimento da flexibilidade			ESPECIAIS
Para dominar a técnica dos toques			
Para dominar a técnica dos saques			
Para dominar a técnica das cortadas			
Para dominar a técnica dos bloqueios	EDUCATIVOS		

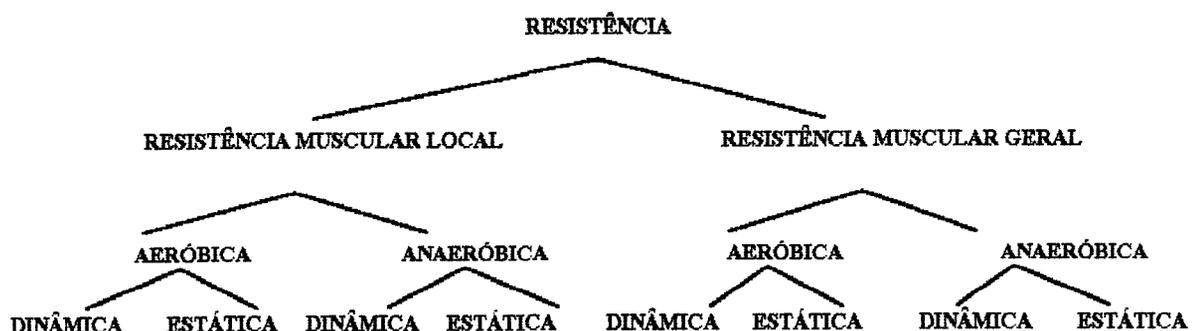
Ainda de acordo com COELHO (1985) voltamos ao seguinte quadro dando seqüência:

Escalão etário	Treino físico	Objetivo geral	Tipos de exercícios aconselháveis
18 - 20 anos	- Resistência aeróbica e anaeróbica - Força (cargas máximas) - Potência muscular - Velocidade	Aprofundament o específico das capacidades 3ª. etapa	- Os anteriores com mais volume e intensidade - Multisaltos intensos

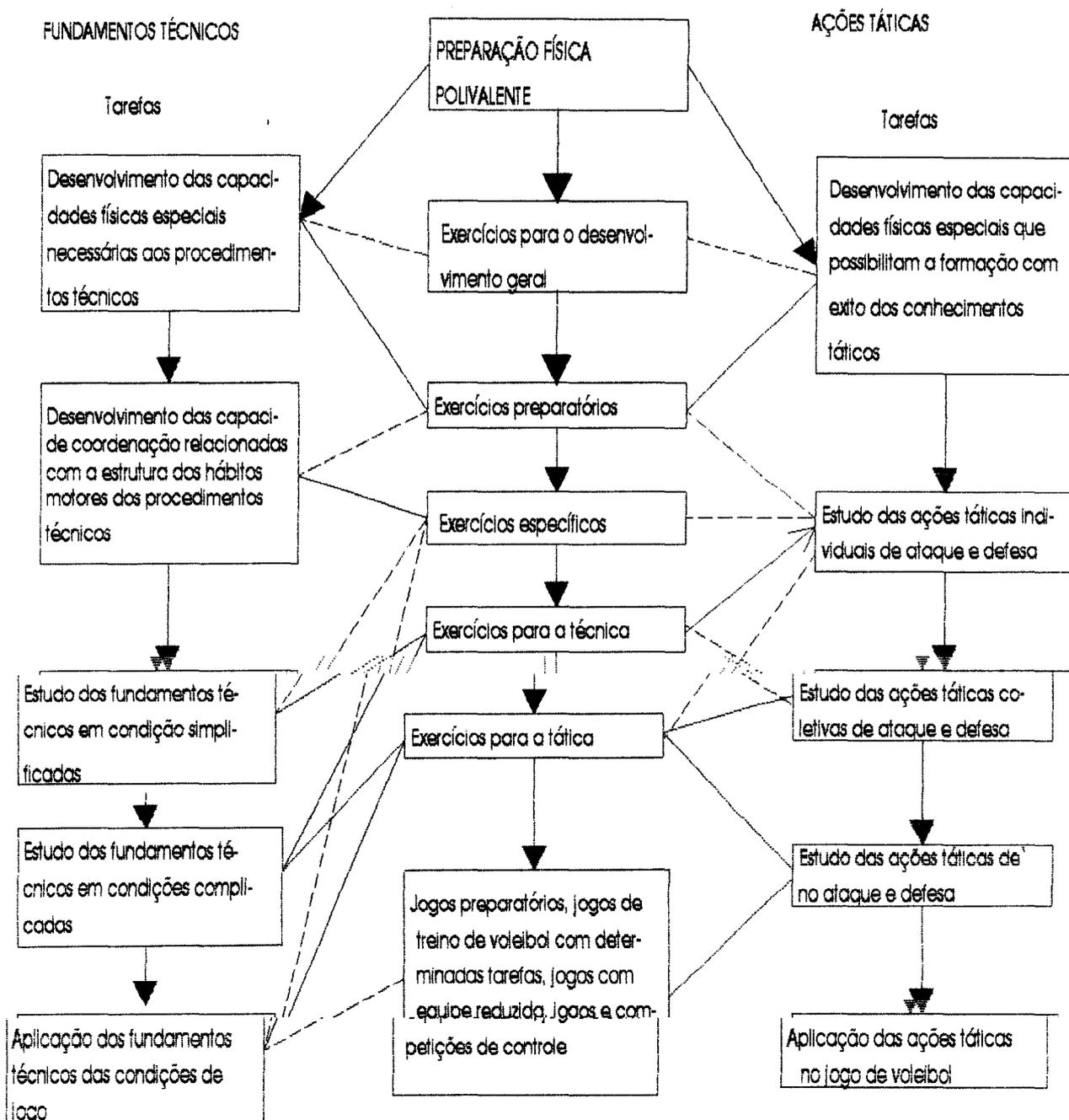
1 - Resistência:

- Corrida de encostos (aclives moderadas);
- Corridas com variação de velocidade segundo o princípio de intervalos e da corrida de longa duração;
- Teste de cooper - 12min.;
- Circuit-training.

Representação esquemática das diversas formas de capacidade de "performance" de resistência - WEINECK (1986).



SEQUÊNCIA DE ENSINO DOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS E DAS AÇÕES TÁTICAS, Segundo SUVOROV e GRISHIN (1990)



2 - Força: Nesta fase a oscilação do sistema esquelético é concluída, embora mostre uma capacidade de carga inferior à do adulto, WEINECK (1986).

- Circuitos intervalados com cargas médias/altas;
- Pliometria com saltabilidade.

IDADE	FORÇA			IDADE	VELOCIDADE		
	F	%	CRESCIMENTO		V	%	CRESCIMENTO
8	35	26%	-	8	-	-	-
9	-	-	-	9	4,83	67,50%	-
10	-	-	-	10	5,33	74,44%	+6,94%
11	-	-	-	11	5,40	75,41%	+0,97%
12	52	39%	+13%	12	5,74	80,16%	+4,75%
13	-	-	-	13	6,05	84,49%	+4,33%
14	71	54%	+15%	14	6,22	84,87%	+0,36%
15	-	-	-	15	6,79	94,55%	+10,08%
16	95	72%	+18%	16	6,83	96,08%	+1,53%
17	-	-	-	17	7,11	99,31%	+3,22%
18	118	90%	+18%	18	7,76	100%	+0,70%
19	-	-	-	19	-	-	-
20	132	100%	+10%	20	-	-	-

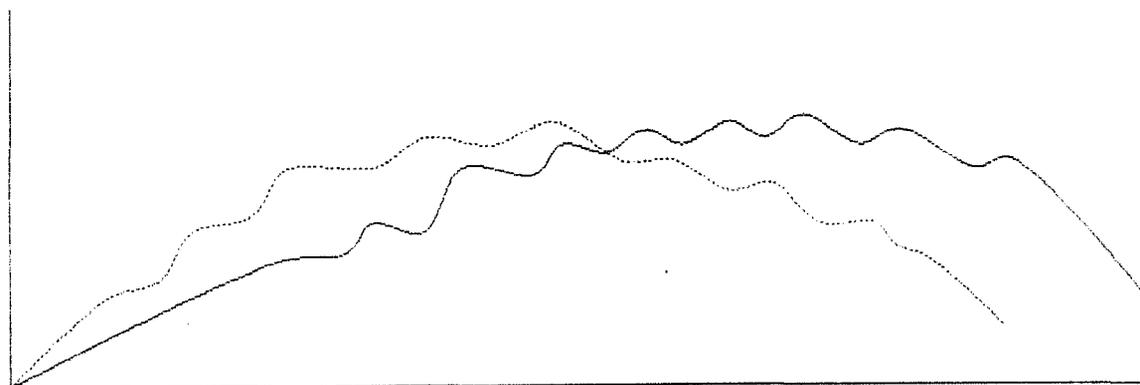
No tocante ao desporto (Voleibol).

Já analisamos e verificamos o processo de aprendizagem nas fases anteriores. Nesta fase (terceira) os fundamentos estão quase por completos aprendidos necessitando apenas do aperfeiçoamento dos fundamentos, sistemas e jogadãs. Os treinos são mais acentuadõs, embora só nos períodos de aula na escola é impossível um aperfeiçoamento ideal.

Os atletas já defendem escolas, clubes e associações em competição formais, com jogos seqüentes nas temporadas, evoluindo no desporto alcançando um lugar de destaque no cenário desportivo, surgindo os campeões.

Gráfico Segundo COELHO (1985)

INFÂNCIA - JUVENTUDE - MADURIDADE - PLENITUDE - MANUTENÇÃO - REGRESSÃO



———— CURVA DA VIDA DESPORTIVA BEM PLANEADA, SEM EXIGÊNCIAS NO SEU INICIO

..... CURVA DA VIDA DESPORTIVA VISANDO PREMATURAMENTE RESULTADOS ELEVADOS.

7 - CONSIDERAÇÕES FINAIS

Dentro da alta competição desta modalidade, assim como em outros de traços lúdicos, atualmente o que vem se notando é a valorização do jogador criativo, que apresenta grande qualidade e performance de movimentos, por jogar naturalmente e por ter na sua formação uma oportunidade nas aulas de Educação Física, de igual forma aos outros que mais se destacam, de aprender os fundamentos e o desporto. O alto rendimento no desporto deve ser levado em consideração, mas não ser a base de se ensinar o desporto (Voleibol ou outro qualquer).

O aluno tem suas fases bem definidas e para cada uma delas existe um planejamento de formação básica e desenvolvimento de uma sequência de trabalho. Se cada uma destas fases foram seguidas em tempo adequado será notado um crescimento contínuo no aprendizado e condicionamento do aluno.

Através de um planejamento bem diversificado mesmo para aulas de Educação Física em ambiente escolar obedecendo as regras a que este estudo

propõe podemos ver todos aqueles que querem, aprender a jogar voleibol mesmo não sendo um destaque, mas jogando o desporto. O que gostaríamos de ver é todas as crianças praticando o voleibol, com alegria e prazer, não importando se são gordos, magros, fortes, fracos, altos ou baixos, simplesmente jogar voleibol de maneira fundamentada, pois este esporte tem contribuído para os valores morais, sociais, e básicos na vida do aluno.

8 - BIBLIOGRAFIA

- BENTO, José O. - Para uma delimitação conceitual do "Rendimento esportivo". Revista Brasileira de Ciência do movimento, vol. 3, Nº.3, pp. 07-15, 1989.
- BETTL, Mauro - Educação Física e sociedade: São Paulo; Editora Movimento, 1991.
- CAGIGAL, José M. - OH ! DEPORTE ! ; Anatomia de um gigante: Valladolid, Minom, 1981. 234p.
- COELHO, Olimpio - Atividade Física e desportiva: Lisboa - Livros Horizonte. 1985.
- DIECRET, Jürgen - Elementos e princípios da Educação Física; Uma antologia Rio de Janeiro, Ao livro Técnico, 1896.
- DUMAZEIDIER, Jofre e outros - Olhares novos sobre o desporto ; Lisboa, Compendium, 1980.
- FERREIRA, A. B. H. - Novo Dicionário da Língua Portuguesa. 2ª. Ed., Rio de Janeiro, Editora Nova Fronteira S.A., 1986.
- HUIZINGA, J. - Homo Ludens; O jogo como elemento da cultura: Trad. de João Paulo Monteiro. São Paulo, Perspectiva, 1980.
- LEMOS, G. S. & RAVANELLO, J. C. - Educação Física Escolar, do Lúdico ao Agonístico, Identificando diferentes posturas Pedagógicas - Revista do Professor, Porto Alegre, Julho/Setembro , 1993.
- MEDINA, João Paulo - A Educação Física cuida do corpo... e mente/; bases para a renovação e transformação da Educação Física - 2ª. Ed., Campinas, Papirus, 1986.
- MEINEL, Kurt - Motricidade 2 . O desenvolvimento motor do ser humano: Ao livro técnico, Rio de Janeiro, 1984.

- PIAGET, J. - A formação dos símbolos na criança ; Rio de Janeiro; Zahas - Editores, 1987.

- SALGADO, M. - Lúdico : Prazeres, Conflitos e Reflexões. Monografia Unicamp, FEF, Campinas, 1991.

- SANTIN, S. - Educação Física - Uma abordagem filosófica da corporiedade; Coleção ensaios, Política e Filosofia - Ijuí - R. S., 1987.

- SOUZA, João Nely N. - Mimi basquete: Qual sua identidade? ; Tese - Monografia - Especialização - Educação Física Escolar - Unicamp, 1991.

- SUVOROV e GRISHIN - Voleibol - iniciação; Palestra Edições, Rio de Janeiro, 1990.

- TEODORESCU, Leon - Os problemas da teoria e metodologia nos jogos desportivos - Lisboa, Horizonte, 1984.

- WEINECK, Jürgen - Manual de treinamento esportivo ; Editora Manole Ltda, 2ª.Edição, São Paulo,1986.