

O TREINAMENTO DE VOLEIBOL E O DESENVOLVIMENTO MOTOR EM ADOLESCENTES DE 10 A 12 ANOS

Andréia Marcela Carneiro Melo

Secretaria de Educação e Desporto de Roraima – SEED/RR.

<https://orcid.org/0009-0005-9211-3305>

E-mail: andreiamarcelacarneiro@hotmail.com

DOI-Geral: <http://dx.doi.org/10.47538/RA-2025.V4N1>

DOI-Individual: <http://dx.doi.org/10.47538/RA-2025.V4N1-30>

RESUMO: Com a intenção de analisar os efeitos do treinamento de vôlei no desenvolvimento motor de adolescentes de 10 a 12 anos no contexto do Ensino Fundamental II, desenvolveu-se uma pesquisa de campo, com abordagem qualitativa, do tipo descritivo. Para caracterizar as estratégias didáticas e procedimentais que o docente aplica para o treinamento desta modalidade esportiva, descrevendo as capacidades motoras que se desenvolvem, realizou-se uma entrevista semiestruturada dirigida ao professor de Educação Física responsável pelo treinamento de voleibol. Para comparar as mudanças que se manifestam nas habilidades motoras de adolescentes de 10 a 12 anos que praticam ou não praticam o voleibol durante sua estada no Ensino Fundamental II, foram realizados dois testes padronizados. Os resultados obtidos demonstraram que essa prática contribui com toda a formação integral, pois seu processo de ensino aprendizagem traz melhora, por exemplo, a psicomotricidade, as capacidades físicas e coordenadoras. As alunas que participam do treinamento de voleibol, justamente por apresentarem habilidades especializadas desenvolvidas, possuem melhor capacidade coordenadora: atenção, percepção, ação, organização do movimento, conseguem, inclusive, detectar e corrigir um passe errado. O que favoreceu o número de acertos do fundamento desenvolvido, porque como evidência Silva (2014), os efeitos ou benefícios propiciados atuam sobre todo o desenvolvimento global do indivíduo.

PALAVRAS-CHAVE: Treinamento. Voleibol. Desenvolvimento Motor.

VOLLEYBALL TRAINING AND MOTOR DEVELOPMENT IN ADOLESCENTS AGED 10 TO 12 YEARS

ABSTRACT: With the intention of analyzing the effects of volleyball training on the motor development of adolescents aged 10 to 12 years in the context of Elementary School II, a field research was developed, with a qualitative approach, descriptive type. To characterize the didactic and procedural strategies that the teacher applies to the training of this sport, describing the motor skills that develop, a semi-structured interview was conducted to the physical education teacher responsible for volleyball training. To compare the changes that are manifested in the motor skills of adolescents aged 10 to 12 years who practice or do not practice volleyball during their stay in elementary school II, two standardized tests were performed. The results obtained demonstrated that this practice contributes to all integral training, since its teaching-learning process brings improvement, for example, psychomotricity, physical and coordinating capacities. Students who participate in volleyball training, precisely because they have developed specialized skills, have a better coordinating ability: Attention, Perception, Action,

Organization of movement, they are even able to detect and correct a wrong pass. This favored the number of correct answers of the developed foundation, because as evidenced by Silva (2014), the effects or benefits provided act on the entire global development of the individual.

KEYWORDS: Training. Volleyball. Motor Development.

INTRODUÇÃO

A escolha deste tema teve como ponto motivacional o fato de ter trabalhado vôlei com uma turma de 6 anos em uma escola pública de Boa Vista/RR, e ter observado que alguns adolescentes já tinham noção desse esporte, e eles pareciam muito mais desenvolvidos em seu aspecto motor, em relação aos que nunca o haviam praticado. Ao observar tal situação, surge a questão de saber se a prática desse esporte realmente desempenhou algum papel no desenvolvimento motor desses indivíduos e como isso acontece. De acordo com estudos realizados neste âmbito, é que as alterações ocorridas, principalmente aquelas que estão ligadas ao desenvolvimento motor de sujeitos praticantes de esportes, como o voleibol, estão ligadas a uma melhor qualidade de vida (Machado, 2006).

Ao refletir sobre a importância deste tema foi que surgiu o seguinte problema de pesquisa: Como o treinamento de vôlei pode contribuir para o desenvolvimento motor de adolescentes de 10 a 12 anos no contexto do Ensino Fundamental II? Sendo assim, o objetivo principal foi analisar os efeitos do treinamento de vôlei no desenvolvimento motor de adolescentes de 10 a 12 anos no contexto do Ensino Fundamental II.

O aporte metodológico desta pesquisa está associado à realização do estudo qualitativo, já que a tendência dos trabalhos em Educação Física é de caráter quantitativo e nos últimos tempos começou-se a introduzir o qualitativo ou a combinação de ambos. Por sua aplicação, os resultados conclusivos da pesquisa contribuíram para caracterizar como é o treinamento de voleibol para adolescentes de 10 a 12 anos nas classes de 6 anos, para descrever as características do desenvolvimento motor destes indivíduos pesquisados e para comprovar como os alunos melhoram suas capacidades motoras com o treinamento desta modalidade esportiva.

Os resultados do estudo foram importantes, pois contribuirão para o aprofundamento dos benefícios do treinamento de vôlei para o desenvolvimento motor de adolescentes entre 10 e 12 anos de idade, por ser nessa fase que esses sujeitos experimentam inúmeras alterações físicas, psicológicas e psicossociais.

Para não comprometer esse processo de mudança, nem provocar consequências negativas em seu desenvolvimento biológico, acredita-se que esse treinamento não deve ser forçado, mas deve estar orientado ao cumprimento das técnicas específicas da modalidade esportiva. Isso ajudará a possibilitar a aquisição de todas as capacidades físicas necessárias, mas sem perturbar o desenvolvimento de uma ou outra função motora.

TEORIAS DA PESQUISA

O homem se comunica de diversas formas, sejam verbais ou corporais e está comunicação que está presente em qualquer fase da vida do indivíduo, é dada através de seus limites corporais, podemos chamar Psicomotricidade e está ligada à consciência corporal e ao meio em que vive (Costa, 2007).

A psicomotricidade está ligada à emoção e à individualidade do ser humano, pois ele mesmo usa seu corpo como instrumento para revelar tudo o que está sentido, e quando tem qualquer tipo de dificuldade motora acaba não conseguindo se expressar corretamente (García, 2011).

A criança se desenvolve através da experimentação de movimentos e seu objetivo é alcançar o controle corporal e explorar todas as suas possibilidades em cada movimento. Um dos campos de aplicação da psicomotricidade é a educação onde propõe à criança desenvolver suas capacidades básicas, sensórias, perceptivas e motoras levando a uma organização neurológica mais adequada para o desenvolvimento da aprendizagem (Barreiros; Matos, 2011).

Desta forma o voleibol pode ser trabalhado utilizando o esquema corporal, sendo utilizada qualquer parte do corpo para manter a bola em jogo, ainda de acordo com Machado (2006, p. 13) “deve ser incluído e alternar movimentos de membros superiores

e inferiores ao mesmo tempo, dando diversos níveis de dificuldade, fazendo com que a prática fique cada vez mais rica, preparando e estimulando os gestos do voleibol”.

Os adolescentes deverão experimentar e descobrir suas dificuldades na execução dos fundamentos do voleibol não podendo esquecer o lúdico que ajudará no aspecto social e cultural que vai possibilitar a compreensão das regras desta modalidade. A discussão teórica proposta neste trabalho fundamenta-se na necessidade que se TEM do professor de Educação Física, ao desenvolver uma modalidade esportiva, como o voleibol, conhecer as especificidades de cada faixa etária e de cada aluno, tanto para poder desenvolver seu trabalho na escola, como para saber se essa modalidade está ou não contribuindo para o desenvolvimento motor desses sujeitos.

Entende-se, portanto, que o treinamento de uma modalidade esportiva, como o voleibol, para alunos entre 10 e 12 anos deve ser “consequência de um bom trabalho pedagógico, cujo objetivo deve ser o prazer pela prática e a atividade educativa como um fim de desenvolvimento integral deste indivíduo” (Costa, 2007, p. 07).

Sendo assim, são consideradas fases do desenvolvimento motor, na faixa etária entre 10 a 12 anos, de acordo com a teoria desenvolvimentista de Tani (1988) e biológica do esporte de Weineck (1991) pré-puberdade, puberdade e pós-puberdade. Elas se consideram assim porque, segundo referência Costa (2007, p. 20),

O crescimento do corpo não ocorre de forma linear. Cada segmento do corpo mostra uma intensidade diferente de crescimento em diferentes idades. Com isso, cada período de desenvolvimento possui diferentes características no organismo e em suas proporções corporais e isso influencia no desempenho esportivo.

Por isso, a importância de conhecer quais são as fases do desenvolvimento motor de adolescentes entre 10 e 12 anos de idade para entender como a prática de uma modalidade esportiva como o voleibol pode contribuir com este respectivo desenvolvimento.

A teoria biológica do esporte de Weineck (1991, p. 249) “propõe que até a pós-puberdade não devem ser trabalhadas atividades muito intensas”, para não correr o risco de causar sobrecarga e lesões sobre as cartilagens de crescimento que ainda são frágeis, tendo como consequência uma possível deficiência motora.

Tani (1988), por meio de sua teoria desenvolvimentista, também destaca que, com o objetivo de fazer com que o aluno não ultrapasse seus limites fisiológicos, durante a prática de uma modalidade esportiva, recomenda-se que o professor tenha conhecimentos básicos acerca das particularidades psicomotoras de cada faixa etária, porque são justamente eles que possibilitam o emprego de estímulos ideais a cada idade e fase do desenvolvimento.

A comprovação de como eles melhoram suas capacidades motoras com o treinamento é de grande importância para a conclusão deste estudo, na medida em que se compreende que esta é uma modalidade esportiva que muito tem a contribuir para o desenvolvimento integral do ser humano. Além disso, essa é a fase “mais ampla e rica dentro do processo de formação esportiva” (Costa, 2007, p. 22), sendo denominada, inclusive, como fase universal, em virtude de ser nesta fase que o sujeito é apto para adquirir habilidades específicas e de suma necessidade para a prática esportiva e o desenvolvimento integral do ser humano.

Para um melhor entendimento do que foi contextualizado até o momento, apresenta-se a seguir, baseando-se nos teóricos que fundamentam este trabalho, sobre as fases do desenvolvimento motor ao longo da vida, mais precisamente na faixa etária de 10 a 12 anos, foco principal desta discussão.

FASES DO DESENVOLVIMENTO MOTOR

Ao buscar referências sobre o ensino do voleibol, verificou-se que os estudos e pesquisas realizados em torno desta temática, apresentam, em sua maioria, um predomínio de obras orientadas ao treinamento de alto rendimento. No entanto, como o objetivo principal deste trabalho se volta para a análise dos efeitos do treinamento de vôlei no desenvolvimento motor de adolescentes de 10 a 12 anos no contexto do Ensino Fundamental II, considerou-se como ponto de estudo, não o ensino de técnicas específicas, mas as contribuições pedagógicas dessa modalidade para a formação integral desses estudantes.

Tomou-se esse caminho por entender que não se pretende a formação de um atleta, mesmo porque os adolescentes de 10 a 12 anos são indivíduos em formação ainda, e,

portanto, não apresentam estrutura física e formação psicológica para acompanhar treinos de alto rendimento.

Além disso, se um dos focos deste estudo é descrever as capacidades motoras que se desenvolvem em adolescentes de 10 a 12 anos associadas às estratégias didáticas e Procedimentais para o treinamento de voleibol no Ensino Fundamental II, a análise proposta tem como objetivo observar de que forma este treinamento é executado buscando, por exemplo, respeitar o processo de crescimento e maturação e as fases de desenvolvimento destes sujeitos.

Para isso, parte-se da premissa de que, é na faixa etária dos 10 a 12 anos de idade que a etapa de iniciação esportiva, que é considerada como um processo educativo, deve ser desenvolvida no âmbito da escola, durante as aulas de Educação Física. Nesse processo, o aluno inicia a aprendizagem desse esporte, com o passar do tempo tem a oportunidade de se especializar, podendo chegar ao treinamento de alto rendimento, se assim for seu objetivo futuro (Costa, 2007).

Sendo assim, caracterizar as estratégias didáticas e procedimentais que o docente aplica para o treinamento de voleibol de adolescentes de 10 a 12 anos no Ensino Fundamental II, é uma necessidade deste estudo para classificar, em termos de desenvolvimento motor, considerando as idades escolares.

No caso da faixa etária foco deste estudo, de 10 a 12 anos de idade, esta etapa é considerada por Le Boulch (1987, p. 15), como sendo a “fase da melhor capacidade de aprendizagem motora”, e, por isso, o desenvolvimento de habilidades motoras, propiciadas por meio do treinamento de esportes como o voleibol, são bem melhor desenvolvidas nessa idade escolar.

Corroborar para isso, o fato do voleibol ser ainda o esporte que “mais possibilita a participação conjunta dos dois gêneros, independentemente de estar na mesma equipe ou como antagonista” (Costa, 2007, p. 24). A fase do desenvolvimento motor a ser trabalhada durante esta prática desportiva é a fase dos movimentos especializados que se estende dos 7 e vai até aos 14 anos de idade.

Isso acontece porque os alunos já passaram pelas fases anteriores, que começam, mesmo que eles não percebam, aos quatro meses de idade, conforme caracterizado por Silva e Costi (2017, p. 98), da seguinte forma:

O desenvolvimento motor infantil consiste em quatro fases: reflexiva, que vai dos 4 meses a 1 ano de idade; rudimentar, de 1 a 2 anos; fundamental, de 2 a 7 anos; e especializada que se estende de 7 a 14 anos de idade. Por volta dos 6 anos, grande parte das crianças já possui uma potencialidade de desenvolvimento para operar em grande parte das habilidades de movimento da etapa fundamental podendo iniciar a transição para a fase de movimentos especializados.

A vivência destas fases de desenvolvimento motor é importante porque são a base para o florescimento das habilidades motoras globais e finas, permitindo ao ser humano aumentar consideravelmente seu repertório motor e adquirir coordenação de movimentos essenciais que ajudarão no futuro, na aquisição de performances hábeis, que serão facilmente utilizadas, por exemplo, na prática esportiva de qualquer esporte que sinta interesse em praticar, como é o caso do voleibol.

No caso dos adolescentes entre 10 e 12 anos, que se encontram no Ensino Fundamental II, o foco de análise desse estudo enquadra-se na fase motora especializada, como já destacado anteriormente, e que tem como característica, o uso e a combinação dos movimentos fundamentais. Para Le Boulch (1987), é nesse período que se começa a utilizar essas habilidades para o desempenho dos movimentos mais complexos que se empregam no esporte.

Por conta disso, Silva e Costi (2017), evidenciam que esta fase se divide em três etapas, assim consideradas, de acordo com sua importância no desenvolvimento integral do indivíduo:

O estágio das habilidades transitórias (7 a 10 anos), que contém os mesmos componentes dos fundamentais, mas agora demonstram mais precisão, controle e forma, além disso, a expansão do desenvolvimento depende da interação do organismo, do ambiente e da tarefa. A criança vive movimentos ligados às habilidades esportivas, sem se preocupar com a modalidade, proporcionando experiência e descoberta geral. Estágio de Aplicação (11 a 13 anos), período em que o indivíduo se torna mais consciente de suas qualidades e limitações no aspecto motor e, assim, aponta seu foco para determinados tipos de atividades ou esportes, competitivos ou recreativos. Estágio uso permanente (14 anos e acima), estágio em que os indivíduos geralmente reduzem suas buscas e experimentações atléticas pela escolha de atividades para praticar

regularmente em situações competitivas, recreativas ou do dia a dia (Silva; Costi, 2017, p. 98-99).

Como se pode observar, os adolescentes entre 10 e 12 anos, ao vivenciarem a prática de treinamento esportivo do voleibol, já vivenciaram o primeiro estágio da fase motora especializada, que é o das habilidades transitórias, e estão vivenciados o segundo estágio que é o de Aplicação.

São estudantes que conseguem, por exemplo, demonstrar precisão, Controle, forma nos movimentos executados. Ou seja, que vivem os movimentos ligados às habilidades esportivas, embora o foco não seja exclusivamente o aperfeiçoamento da modalidade praticada.

Esses indivíduos só se tornam conscientes de suas qualidades e limitações no que se refere ao aspecto motor quando se encontram na segunda etapa da fase especializada. É a partir daí que começam a definir, por exemplo, os tipos de atividades ou esportes, competitivos ou recreativos, que preferem praticar.

No que se refere a isso, Rega, Soares e Bojikian (2008), afirmam que um treinamento esportivo para ter sucesso, precisa respeitar e considerar essas fases do desenvolvimento motor. Além disso, devem ser pautadas em propostas pedagógicas que tenham como foco exclusivo a iniciação esportiva, por meio da adoção de procedimentos pedagógicos que permitam a aquisição de habilidades básicas, que serão realizadas e aperfeiçoadas de forma lúdica.

Nesse contexto, o jogo é visto muito mais como uma prática prazerosa, do que como obrigação e com rígidos objetivos a serem alcançados. O objetivo será, portanto, o desenvolvimento integral e a formação do aluno em seus diferentes aspectos. Embora seja o voleibol um jogo que exija grande precisão na execução do movimento técnico, esse é um esporte que possibilita uma grande diversidade de adaptações.

Sendo assim, Silva e Costi (2017), propõe que para o processo de iniciação esportiva ainda devem ser consideradas as seguintes fases:

Dos 7 aos 10 anos de idade, a criança encontra-se na fase de iniciação desportiva I, que deverá ser de carácter lúdico, alegre e participativo oportunizando o ensino de técnicas desportivas a fim de estimular o pensamento tático. Na fase de iniciação desportiva II, (aproximadamente dos 11 aos 13 anos) os jovens experimentam a

aprendizagem das modalidades desportivas coletivas. Assim, ocorre a ampliação do acervo motor do sujeito por meio de diversas atividades variadas, porém, não é momento de ocorrer a especialização de nenhum esporte. É somente na última fase, denominada iniciação esportiva III, (aproximadamente de 14 a 15 anos) que se busca trabalhar com os adolescentes a automação e o refinamento do gesto motor aprendido nas fases anteriores, além da aprendizagem de novos movimentos (Silva; Costi, 2017, p. 99).

Cada uma delas possui características e objetivos específicos a serem trabalhados, respeitando a idade biológica e o desenvolvimento motor. Na fase I da iniciação esportiva, por exemplo, o desenvolvimento de jogos divertidos e minijogos podem colaborar para desenvolver algumas habilidades básicas para futuras especializações, como é o caso da agilidade, mobilidade, equilíbrio e ritmo, e também de capacidades físicas como coordenação, velocidade e flexibilidade (Silva; Costi, 2017).

Assim, quando chegaram à fase II, os jogos e os jogos vivenciados objetivaram a aprendizagem da manipulação de bola e recepção, bem como o domínio corporal, o equilíbrio, o ritmo, a agilidade e a mobilidade. É também, a partir disso que se inicia o aperfeiçoamento das capacidades físicas, como coordenação, formação tática, flexibilidade e velocidade (Silva; Costi, 2017).

E, como já explicado, também por Silva e Costi (2017), é somente na fase III que o estudante será trabalhado para conseguir executar, de forma automatizada e com menor gasto energético, os movimentos de modo eficiente.

Considerando a existência tanto das fases de desenvolvimento motor, como de iniciação esportiva, que coexistem quando se trata principalmente de treinamento esportivo, há que enfatizar que a inserção de adolescentes entre 10 a 12 anos de idade, em modalidades esportivas, como o voleibol, pode-se fazer deste que obedeça a um planejamento pedagógico pautado no respeito aos limites impostos por cada fase e etapa de desenvolvimento destes sujeitos, pois a vivência de uma prática esportiva pode trazer inúmeros benefícios físicos, motores, psicológicos e sociais, que ajudarão significativa e qualitativamente no processo de maturação.

Neste contexto, ao propor um treinamento em voleibol para adolescentes entre 10 a 12 anos de idade, deve-se visar a iniciação esportiva, e explorar as habilidades motoras essenciais à modalidade, a fim de promover o desenvolvimento integral destes sujeitos, o

alcance dos recursos técnicos que compõem estas habilidades serão consequências positivas do trabalho iniciado.

VOLEIBOL COMO UMA PRÁTICA ESPORTIVA NA ESCOLA

A prática de qualquer esporte – vôlei, futebol, basquete etc. – está enraizada na própria história da humanidade, e, por isso, faz parte da cultura e da evolução social de todo indivíduo (Silva, 2014). Por isso, compreender e divulgar os benefícios que derivam da prática de esportes como o voleibol é importante para que se descreva, por exemplo, as capacidades motoras que se desenvolvem em adolescentes de 10 a 12 anos associadas às estratégias didáticas e Procedimentais para o treinamento de voleibol no Ensino Fundamental II.

No entanto, no caso dos adolescentes de 10 a 12 anos, as atividades físicas esportivas a serem oferecidas a esses sujeitos devem, entre outros aspectos, ter o propósito de ampliar o repertório de movimentos básicos desse esporte e, também, instrumentalizar o desenvolvimento de elementos psicossociais que permitam a socialização e a cooperação, muito mais do que a execução perfeita da técnica (Tolkmitt, 1993).

Diante disso, deve-se destacar que o voleibol é uma modalidade esportiva que surgiu de forma recreativa em 1895. Foi praticado pela primeira vez na Associação Cristã de jovens (ACM) de Hollyok, em Massachusetts. Quem o inventou foi o professor William G. Morgan. Ele queria criar um jogo que pudesse ser praticado por pessoas mais velhas. Assim, inicialmente recebeu o nome de mintonette (Tolkmitt, 1993).

De acordo com Costa (2007), este esporte foi inicialmente praticado usando uma rede como a de tênis, e tinha como objetivo, passar a bola com a mão por cima da rede sem deixá-la cair no chão. Com o passar do tempo, esse esporte foi se tornando mundialmente conhecido. Novas regras e adaptações foram feitas.

O primeiro regulamento que se tem conhecimento sobre o voleibol data de 1896, e foi feito pela revista Physical Education. O artigo trazia informações sobre regras, características e descrição do jogo. Foi a partir daí que todo mundo tomou conhecimento

desse esporte, sendo “introduzido no Brasil por volta de 1916-1917, pela ACM de São Paulo” (Souza, 2007, p. 10).

A partir de então, o voleibol acabou se tornando presente no campo esportivo de uma forma cada vez mais significativa. A prova disso foi que a Confederação Brasileira de Voleibol (CBV) foi criada em 1954, “com o objetivo de difundir e desenvolver o esporte através de cursos e escoltas” (Nascimento, 2007, p. 11).

No Brasil, o voleibol foi o esporte que mais se popularizou nas décadas de 1970 a 1990, em grande parte por conta das conquistas internacionais das seleções brasileiras (masculina e feminina de voleibol). De acordo com Souza (2007, p. 10):

Seja para o lazer, seja para manter a saúde, seja para competir de fato, o Voleibol é um dos esportes mais procurados. A televisão fez com que, independentemente de classe social, o brasileiro passasse a gostar de voleibol, a entendê-lo e praticá-lo. Muitos se indagam por que o Voleibol, e não outro esporte, foi o escolhido nos últimos tempos, o segundo esporte entre os brasileiros.

Hoje, as aulas de Educação Física nas escolas evidenciam todas as habilidades necessárias para o desenvolvimento integral do aluno, conforme indicado no plano de aula. No âmbito dos esportes e das práticas esportivas, o ensino do voleibol tem seu espaço de destaque, uma vez que sua vivência tem contribuído, entre outros aspectos, para a melhoria da qualidade de vida, bem como para a aquisição de habilidades motoras consideradas fundamentais para a aquisição de conhecimentos, relações sociais e afetivas com o mundo que o rodeia.

Por isso, vários estudos realizados sobre o voleibol, entre eles, o de Souza (2007), Rega, Soares e Bojikian (2008), Silva (2011) e Silva e Costi (2017), tem apontado que esta é uma prática esportiva adequada para ser desenvolvida tanto na escola como no conteúdo de uma aula de Educação Física Escolar, como uma modalidade esportiva para fins de competições.

Como o objetivo deste estudo é analisar os efeitos do treinamento de vôlei no desenvolvimento motor de adolescentes de 10 a 12 anos no contexto do Ensino Fundamental II, o foco de discussão será o vôlei como prática esportiva na escola.

Com base nisso, atualmente, “o voleibol é considerado o segundo esporte nacional, sendo considerado uma das escolas mais respeitadas em todo o mundo”

(Nascimento, 2007, p. 12). Como conteúdo da disciplina de Educação Física Escolar, é entendido como parte da cultura corporal de movimento. A forma de trabalhar com os alunos tem o objetivo de promover no aluno a aquisição de habilidades motoras essenciais à sua formação integral.

Mas, Silva (2011, p. 06) alerta que se o voleibol se desenvolver como atividade competitiva, seu foco será:

O treinamento de características mais específicas e as crianças e/ou adolescentes escolhidos trabalharão mais intensamente na modalidade. No entanto, algumas “adaptações” devem ser consideradas e realizadas, pois o voleibol estará em um espaço pedagógico e sua prática deverá promover intervenções quanto à cooperação, convivência, participação, inclusão.

Para a faixa etária de 10 a 12 anos, o foco deste estudo, o treinamento deve ser esportivo, ou seja, os conteúdos do ensino do voleibol devem ser aplicados pelo professor e praticados pelos alunos, com poucas interferências e correções dos gestos motores, com foco na técnica dos movimentos.

Para Silva (2014), isso se faz necessário porque os conteúdos destinados ao Ensino Fundamental II, tanto tem o aspecto lúdico como os conceitos técnicos do esporte, de modo que devem ser contemplados, finalizações, fundamentos específicos e Exercícios sincronizados e situações de jogo, tudo com o propósito de possibilitar a aquisição de habilidades motoras.

Sendo assim, não restam dúvidas de que o voleibol seja uma modalidade esportiva importante para o desenvolvimento de adolescentes, pois, como vem se destacando, no decorrer dessa revisão de literatura, é um esporte que, de acordo com Silva (2011, p. 06) “explora diversos movimentos corporais do aluno além de proporcionar a socialização e o trabalho em equipe entre eles”.

Assim, ao refletir sobre as estratégias didáticas e procedimentais que o docente aplica para o treinamento de voleibol de adolescentes de 10 a 12 anos no Ensino Fundamental II, tem-se a oportunidade de verificar que a elaboração dos programas de treinamento ocorre com base no conhecimento das demandas impostas seja pelo tipo de condicionamento do aluno, seja pelas próprias competições a que eles serão submetidos, se for o caso.

Para Tolkmitt (1993) a realização do treinamento de voleibol junto a adolescentes de 10 a 12 anos só é recomendada para a preparação física geral e o desenvolvimento de qualidades físicas, como é o caso da força, velocidade, agilidade e habilidades motoras. Além disso, não se pode esquecer que o desenvolvimento de qualquer treinamento desse esporte para poder provocar os resultados esperados, deve ser baseado nas características corporais dos alunos.

Isso se faz necessário, de acordo com Souza (2007, p. 22), porque nenhum aluno é igual, além disso, eles estão em processo de maturação, e, como tal:

Ele precisa usar várias habilidades motoras que são constituídas de habilidades defensivas e ofensivas. A complexidade das ações do jogo exige um arsenal de habilidades técnicas que devem ser usadas em diferentes combinações e em diferentes condições, isso exige uma mudança rápida de um movimento para outro e, além disso, outros movimentos executados em diferentes ritmos e velocidades.

Sendo assim, tanto aluno, como professor, devem ter em mente que o voleibol não é um simples jogo para distrair, mas um meio para a construção do conhecimento. Portanto, o aparecimento de resultados satisfatórios, propiciados por meio do treinamento deste esporte, dependerá do compromisso e da qualidade de sua prática pedagógica.

Mas, acima de tudo, é uma das funções da prática do treinamento deste esporte, nessa faixa etária de idade, “preparar o aluno para ser um praticante lúcido e ativo, que incorpore o Esporte e os componentes da cultura corporal em sua vida, para deles tirar o melhor proveito possível” (Silva, 2014, p. 12), afinal, o principal objetivo do voleibol é justamente promover o desenvolvimento das capacidades motoras, físicas e psicológicas dos estudantes praticantes.

Neste contexto, para que o treinamento do voleibol alcance os resultados esperados, é importante que seu planejamento mostre “caminhos para o aperfeiçoamento da prática, sem excluir aqueles com menor aptidão para o esporte” (Silva, 2011, p. 22), inclusive porque, cada indivíduo é um ser único, com tempo determinado para seu desenvolvimento integral.

Reconhecer isto é o primeiro passo para que o treinamento de voleibol junto a adolescentes de 10 a 12 anos surja o efeito esperado, e deste modo, contribua para seu desenvolvimento motor de maneira integral, significativa e qualitativa. Não se pode

esquecer que é justamente nessa faixa etária que a iniciação desse esporte é recomendada, em virtude da etapa de desenvolvimento motor geral ser muito mais fácil de ser estimulado e vivenciado.

OS EFEITOS DO TREINAMENTO DE VÔLEI NO DESENVOLVIMENTO MOTOR DE ADOLESCENTES DE 10 A 12 ANOS NO CONTEXTO DO ENSINO FUNDAMENTAL II

Com o objetivo de analisar os efeitos do treinamento de voleibol no desenvolvimento motor de adolescentes de 10 a 12 anos no contexto do Ensino Fundamental II, bem como caracterizar as estratégias didáticas e procedimentais aplicadas, descrevendo as capacidades motoras que se desenvolvem, e comparar as mudanças que se manifestam nas capacidades motoras entre os que praticam ou não praticam o voleibol, foi realizada uma entrevista semiestruturada junto ao professor de Educação Física da Escola Estadual Idarlene Severino da Silva, responsável pelo treinamento desta modalidade esportiva.

A entrevista semiestruturada foi composta por duas partes. A primeira, intitulada “identificação do sujeito entrevistado”, procurou caracterizar o participante do estudo. A segunda parte foi direcionada para a “análise dos efeitos do treinamento de vôlei no desenvolvimento motor de adolescentes de 10 a 12 anos no contexto do Ensino Fundamental II”.

Evidencia-se, sobre a “identificação do sujeito entrevistado”, que o professor de Educação Física da Escola Estadual Idarlene Severino da Silva, responsável pelo treinamento desta modalidade esportiva, junto aos adolescentes de 10 a 12 anos, do Ensino Fundamental II, tem 37 anos de idade, é do sexo feminino. Percebe-se que, além de ter conhecimento, pois é formada na área, tem experiência, pois atua na docência há 16 anos. E, seu tempo de serviço com treinamento de vôlei ao lado de adolescentes dessa faixa etária é de 8 anos. Mas, por estar a pouco tempo atuando na escola campo de pesquisa (2 anos), seu tempo de serviço com treinamento de vôlei na mesma escola também é compatível.

Com relação à primeira pergunta indagou da participante do estudo se o treinamento de voleibol junto aos adolescentes de 10 a 12 anos só tem por objeto o desenvolvimento motor, informou que *“Não. O treinamento auxilia também no desenvolvimento cognitivo, pois as atividades e situações de uma partida de vôlei exigem movimentos coordenados e tomadas de decisão em frações de segundos, melhorando a capacidade de raciocínio dos alunos”*.

Levanta-se como categoria de análise, o fato do treinamento de voleibol auxiliar também no desenvolvimento cognitivo dos praticantes, evidenciando, de modo que, o “processo de ensino-aprendizagem-treinamento busca melhorar o nível de rendimento na atividade esportiva escolhida” (Costa, 2007, p. 44). Sendo assim, sua função básica é proporcionar um desenvolvimento global do aluno, respeitando sempre suas etapas de crescimento.

Deste modo, a segunda pergunta indagou a participante do estudo sobre quais são os efeitos ou benefícios propiciados pelo treinamento de voleibol no desenvolvimento motor de adolescentes de 10 a 12 anos. Ela relatou que *“melhoria das motricidades ampla e fina, percepção espacial e temporal, equilíbrio, lateralidade e direcionalidade, além da melhoria da qualidade de vida”*.

Percebe-se a melhoria de diferentes aspectos do desenvolvimento global do aluno, já que as habilidades destacadas não só fazem parte do desenvolvimento motor, mas também estão ligadas a outros campos, como é o caso da psicomotricidade, das capacidades físicas e coordenadoras do indivíduo.

Sobre os efeitos ou benefícios propiciados pelo treinamento de voleibol no desenvolvimento motor de adolescentes de 10 a 12 anos, Silva (2014, p. 45) evidencia que estas melhorias são importantes porque “envolve os aspectos sensitivos, cognitivos, afetivos, sociais e motores, pois sem o desenvolvimento de todos estes aspectos, a aprendizagem não se fará com eficácia”. Ou seja, os efeitos ou benefícios propiciados atuam sobre todo o desenvolvimento global do indivíduo.

Por sua vez, a pergunta buscou saber da participante do estudo, se o treinamento de voleibol é elaborado com base na elaboração de um programa ou plano de aula, e se

este ocorre nas aulas de Educação Física como parte dos conteúdos esportivos a serem trabalhados ou no horário oposto, com dias e horários específicos.

É claro que a categoria de análise apresentada, “Eu uso os dois. Primeiro a modalidade de voleibol é apresentada aos alunos nas aulas de Educação Física como parte do planejamento. A seguir, e a partir do interesse dos alunos, é que encaminhamos para um treinamento mais específico. Este treinamento é planejado de acordo com a necessidade de cada aluno ou grupo de alunos”, é a utilização de um plano de aula e do programa. A diferença está apenas no emprego. Enquanto o primeiro é empregado nas aulas de Educação Física, o segundo é utilizado no treinamento que ocorre geralmente no horário oposto ao das aulas.

No caso específico do programa, ele é desenvolvido apenas no treinamento de vôlei e é feito considerando um aluno, o grupo de alunos, da mesma faixa etária, ou o objetivo traçado. Pelo uso deste tipo de instrumento, é possível, por exemplo, “dividir a turma por faixa etária e pelo nível de capacidade do aluno ou pela fase de desenvolvimento” (Costa, 2007, p. 47).

Quanto a isso, a outra pergunta indagou da participante do estudo, que estratégias didáticas e / ou procedimentais que se aplicam para o treinamento de voleibol de adolescentes de 10 a 12 anos com o fim de desenvolver o desenvolvimento do motor e se permitem atingir esse objetivo em sua totalidade, em curto, médio ou longo prazo, ficou evidenciado, como respostas que “estratégias: atividades recreativas com foco no voleibol, fundamentos da modalidade”; “procedimentos: aulas expositivas com vídeos, aulas práticas, jogos, desafios utilizando os fundamentos”; e “o trabalho desenvolvido permite atingir os objetivos de curto, médio e longo prazo. Mas, como se trata de um grupo heterogêneo, alguns alunos demoram mais que outros para as respostas quanto ao desenvolvimento motor”.

Com base nas respostas obtidas, são delineadas três (3) categorias de análise. A primeira diz respeito às estratégias utilizadas. A segunda é sobre os procedimentos desenvolvidos. E a terceira é o alcance dos objetivos propostos usando essas estratégias e procedimentos.

Com relação à primeira e à segunda categorias de análise, evidencia-se que as estratégias e procedimentos empregados possuem caráter pedagógico, apesar de se tratar de um treinamento de uma modalidade esportiva. Nota-se, uma preocupação por parte da professora para com a “escolha e dosagem adequada dos exercícios e o respeito ao nível de preparação individual dos alunos, ao estado de saúde de cada um e às particularidades de idade e sexo, a fim de que as aulas não excedam as cargas que os alunos podem suportar” (Costa, 2007, p. 47).

Considerando a faixa etária dos alunos e o exposto pelos estudiosos sobre a importância de não se realizar um trabalho de sobrecarga nessa fase, verifica-se que a professora participante do estudo busca desenvolver um trabalho que não cause danos ao desenvolvimento integral dos alunos, para que quando cheguem à idade ideal para os treinamentos de alto rendimento, estejam preparados para tal.

No que se refere à terceira categoria de análise, sobre o alcance dos objetivos propostos utilizando essas estratégias e procedimentos, percebe-se que, tendo em vista a preocupação por parte da professora com o trabalho a realizar, os objetivos são alcançados justamente porque ela tem conhecimento que nem todos os adolescentes nessa idade “tem o domínio motor básico esperado para a execução das tarefas motoras, apresentando dificuldades na realização de movimentos nas atividades diárias e nas aulas de Educação Física Escolar” (Nascimento; Contreira; Beltrame, 2011, p. 232).

Por isso, percebe-se que ela escolhe estratégias e procedimentos de ensino justamente para auxiliar diretamente nessa pergunta com a finalidade do desenvolvimento das características esperadas, de modo a permitir que os objetivos traçados possam ser alcançados de acordo com o tempo esperado.

Outra questão questionada à participante do estudo, se todos os alunos que participam do treinamento de vôlei conseguem desenvolver as mesmas capacidades motoras e o que fazer com os que não conseguem atingir esse objetivo, ela relatou, “não ao mesmo tempo. Para isso, desenvolve-se um trabalho individualizado”. Foi destacado e constatado ao longo deste estudo, a primeira categoria de análise refere-se à impossibilidade de que todos os alunos alcancem as mesmas capacidades motoras ao mesmo tempo. Como se esperava, algumas “apresentam dificuldades no desempenho de

habilidades motoras fundamentais” (Nascimento; Contreira; Beltrame, 2011, p. 232), diminuindo assim as possibilidades de igual desenvolvimento.

É precisamente por isso que os professores têm a responsabilidade de desenvolver um trabalho diferenciado e individualizado que atenda a essas limitações, o que remete a segunda categoria de análise. “Desta forma, as intervenções motoras deverão ser programadas e adaptadas às situações de classe, buscando ajustar-se às etapas de desenvolvimento desses sujeitos” (Silva, 2014, p. 22), porque só assim o trabalho alcançará os objetivos propostos.

Para concluir a análise proposta, a nona pergunta proposta na entrevista semiestruturada, buscava saber da participante do estudo, se existia alguma diferença entre um estudante que participa do treinamento de vôlei do qual não participa e, por exemplo, só frequenta as aulas de Educação Física como qualquer outro aluno, e qual seria ela, ficou constatado, “Sim. Os alunos que praticam voleibol nas aulas de Educação Física têm duas sessões semanais de 1h de duração cada, enquanto os alunos que praticam o treinamento têm cinco sessões semanais de 2h cada. Dessa forma, o aluno do treinamento consegue desenvolver melhor suas habilidades motoras”.

A categoria de análise a que se remete esta questão refere-se ao fato de que os alunos que participam do treinamento de vôlei, pelo número de sessões e tempo de treinamento, desenvolvam melhor suas habilidades motoras, do que aqueles que só participam de duas sessões semanais de 1h de cada uma delas, nas aulas de Educação Física.

Não se quer dizer que os alunos que praticam voleibol nas aulas de Educação Física não possam desenvolver as mesmas habilidades motoras. Mas o tempo que propiciará tal desenvolvimento será muito maior do que aqueles que têm uma vivência contínua e sistematizada. Pois, conforme abordado por Silva (2014), o que se pretende é o desenvolvimento integral dos alunos, permitindo que cada um atinja o máximo de sua capacidade física e mental, sem causar danos à sua formação.

O fato de os alunos conseguirem desenvolver melhor suas habilidades motoras porque estão participando de um treinamento, quer dizer que o tipo de atividade e intensidade a que estão submetidos, está realmente atingindo o objetivo esperado. No

entanto, chama-se a atenção para o cuidado que se deve ter quanto ao tipo de treinamento realizado para que ele, em vez de ajudar, venha a provocar lesões que comprometam seu desenvolvimento.

CONCLUSÃO

Diante da necessidade de analisar os efeitos do treinamento de vôlei no desenvolvimento motor de adolescentes de 10 a 12 anos no contexto do Ensino Fundamental II, foi realizada uma entrevista semiestruturada junto ao professor de Educação Física da Escola Estadual Idarlene Severino da Silva, responsável pelo treinamento, e constatou-se que essa prática não auxilia apenas no desenvolvimento motor dos praticantes, mas contribui com toda sua formação integral, pois seu processo de ensino aprendizagem traz melhora, por exemplo, a psicomotricidade, capacidades físicas e coordenadoras.

Deste modo, ao caracterizar as estratégias didáticas e procedimentais que o docente aplica para o treinamento de voleibol de adolescentes de 10 a 12 anos no Ensino Fundamental II, comprovou-se que o professor de Educação Física desenvolve o processo de ensino aprendizagem dessa modalidade esportiva utilizando um plano de aula e do programa. A diferença está apenas no emprego. O primeiro é empregado nas aulas de Educação Física, o segundo é utilizado no treinamento que ocorre geralmente no horário oposto ao das aulas. Cada um é elaborado de acordo com a finalidade da aplicabilidade do voleibol.

As estratégias e procedimentos empregados possuem caráter pedagógico, apesar de se tratar de um treinamento de uma modalidade esportiva. Para o alcance dos objetivos propostos, a professora escolhe métodos de ensino justamente pensando no plano que se propôs a desenvolver. O trabalho individualizado com os alunos que não conseguem atingir os objetivos é feito com base nas fraquezas apresentadas.

A oportunidade de descrever as capacidades motoras que se desenvolvem em adolescentes de 10 a 12 anos associadas às estratégias didáticas e Procedimentais para o treinamento de voleibol no Ensino Fundamental II, permitiu perceber que elas são compatíveis com o estágio e fase de desenvolvimento na qual se encontram as

adolescentes que participam dos treinamentos dessa modalidade, e estão diretamente associadas às estratégias didáticas e procedimentais utilizadas.

Como já destacado e constatado ao longo deste estudo, é impossível que todos os alunos atinjam as mesmas capacidades motoras ao mesmo tempo. É precisamente por isso que os professores têm a responsabilidade de desenvolver um trabalho diferenciado e individualizado que atenda a essas limitações.

Pelo número de sessões e tempo de treinamento, os participantes do treinamento de voleibol, desenvolvam melhor suas habilidades motoras, do que aqueles que só participam de duas sessões semanais de 1h de duração cada, nas aulas de sessões Educação Física.

E, por último, ao comparar as mudanças que se manifestam nas capacidades motoras de adolescentes de 10 a 12 anos que praticam ou não praticam o voleibol durante sua estada no Ensino Fundamental II, os testes padronizados aplicados ao grupo de praticantes, permitiu constatar com base na prova 1 – o passe por baixo (manchete) e o passe por cima (toque) –, que as alunas que participam do treinamento são as que apresentam as habilidades motoras bem desenvolvidas. Apresentam tempo menor no emprego dos movimentos, conseguindo desenvolver com perfeição o teste proposto. Eles apresentam as seguintes habilidades motoras básicas: agilidade, mobilidade, equilíbrio e ritmo. E também as capacidades físicas: coordenação, velocidade, treinamento tático e flexibilidade. Executam o fundamento solicitado de forma automatizada e com menor gasto energético, fazendo com que os movimentos sejam mais eficientes com o passar do tempo e com a prática empregada.

As alunas que não possuem habilidades motoras bem desenvolvidas para a prática do voleibol realizaram a prova em um tempo maior que o outro grupo que já pratica essa modalidade há mais tempo, acertaram o movimento solicitado, apresentando habilidades gerais como mobilidade e equilíbrio, e também de capacidades físicas como coordenação e flexibilidade. Percebeu-se a ausência de ritmo, agilidade, de coordenação, formação tática e velocidade.

Com relação aos resultados da prática do fundamento tire por baixo e por cima-ficou constatado que o Grupo 1, das alunas que não participam do treinamento de

voleibol, apresentam poucas habilidades especializadas desenvolvidas. Elas têm capacidade para aprender tais habilidades, entretanto, a capacidade de fixar esse novo movimento aprendido não é igualmente desenvolvida.

O grupo das alunas que participam do treinamento de vôlei, justamente por apresentarem habilidades especializadas desenvolvidas, verificou-se, durante o desenvolvimento da prova, que o número de acertos só aumentou com o aumento das execuções, tornando os resultados ainda mais satisfatórios. Elas possuem melhor capacidade coordenadora: atenção, percepção, ação, organização do movimento, conseguem, inclusive, detectar e corrigir um passe errado. O que favoreceu o número de acertos do fundamento desenvolvido.

REFERÊNCIAS

- Costa, P. S. (2007). *Análise Pedagógica do Ensino do voleibol Formal e Não-Formal*. 67f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação). Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas.
- Furasté, P. A. (2014). *Normas Técnicas para o Trabalho Científico: Explicitação das Normas da ABNT*. 17. ed. Porto Alegre: Dáctilo Plus.
- García, P. L. R. (2011). *La Investigación em Educación Física*. Educatio Siglo XXI, Vol. 29 nº 1, pp. 195-210.
- Le Boulch, J. (1987). *Educação psicomotora: a psicocinética na idade escolar*. Porto Alegre: Artmed.
- Machado, A. A. (2006). *Voleibol: do aprender ao especializar*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.
- Martins Junior, J. (2014). *Como escrever trabalhos de conclusão de Curso: Instruções para planejar e montar, desenvolver, concluir, redigir e apresentar trabalhos monográficos e artigos*. 8. ed. Petrópolis, Vozes.
- Morouço, P., Vasconcelos, Barreiros, J., Matos, R. (2011). *Estudos em desenvolvimento motor da criança IV*. Escola Superior de Educação e Ciências, Centro de Investigação em Motricidade Humana, Gráfica Ediliber, Lda Coimbra.
- Nascimento, A. N. do. (2007). *A prática esportiva do voleibol e suas possíveis mudanças de comportamento em alunos da escola pública no Projeto 2º Tempo*. 30p. Monografia (Especialização em Esporte Escolar). Centro de Educação à Distância da Universidade de Brasília: Maceió, Alagoas.

Nascimento, E. M. F. do, Contreira, A. R., Beltrame, T. S. (2011). *Desempenho motor de escolares com idade entre 11 e 14 anos de Florianópolis-SC*. ConScientiae Saúde, 2011;10(2):231-238.

Prodanov, C. C., Freitas, A. A. (2013). *Metodologia do trabalho científico [recurso eletrônico]: métodos da pesquisa e do trabalho acadêmico*. 2. ed. Novo Hamburgo: Feevale.

Rega, G. C., Soares, T. A. A., Bojikian, J. C. M. (2008). *Desenvolvimento das capacidades coordenativas no voleibol*. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte – Volume 7, número 3, pp. 91-96.

Santos, A. de S., Pereira, E., Jesus, L. de, Mendes, S. M., Alecrin, V. P. (2008). *Psicomotricidade Educação do Movimento*.

Saba, F. (2008). *Mexa-se: atividade física, saúde e bem-estar*. 2. ed. São Paulo: Phorte.

Silva, J. A. da. (2011). *A prática de voleibol na escola: investigação sobre a relação ensino aprendizagem das habilidades básicas do voleibol*. 54p. Monografia (Licenciatura em Educação Física). Universidade de Brasília – UAB, Polo Duas Estradas – PB.

Silva, L. R. da, Costi, A. R. (2017). *Mini voleibol: Uma estratégia de iniciação esportiva para crianças e jovens entre 7 e 14 anos*. Iniciação - Revista de Iniciação Científica, Tecnológica e Artística Edição Temática em Saúde e Bem-estar Vol. 6 no 5 – Abril de 2017, São Paulo: Centro Universitário Senac.

Silva, R. R. da. (2011). *Efeito do treinamento de agilidade no voleibol*. 17p. Artigo (Curso em Especialização em Ciência do Treinamento Desportivo). Departamento de Educação Física da Universidade Federal do Paraná, Curitiba.

Soares, G. F., Silva, S. A. (2013). *Manual do teste de coordenação com bola para o voleibol*. Grupo de estudos das capacidades de rendimento dos esportes coletivos.

Souza, C. A. F. de. (2007). *Reflexões sobre a prática do voleibol no cenário escolar – O voleibol “da” Escola*. 37p. Monografia (Especialização em Esporte Escolar). Centro de Educação à Distância da Universidade de Brasília, São Paulo.

Tani, G. (1988). *Educação Física Escolar: fundamentos de uma abordagem desenvolvimentista*. São Paulo: EPU: Editora da Universidade de São Paulo.

Tolkmitt, V. M. (1993). *Educação Física, uma produção cultural: do processo de humanização à robotização*. Curitiba: Módulo.

Weineck, J. (1991). *Biologia do Esporte*. São Paulo: Manoele.

Submissão: outubro de 2024. Aceite: novembro de 2024. Publicação: março de 2025.