

## **PROGRAMA DE TREINAMENTO DE VOLEIBOL DESTINADO À COMUNIDADE UNIVERSITÁRIA**

**Vitor Hugo Fernando de Oliveira, Flávio da Rosa Júnior, Fábio Santos Mello**

Acadêmicos do Curso de Educação Física da UFSC

**Juarez Vieira do Nascimento, Dr.**

Professor do Centro de Desportos (Coordenador)

juarezvn@cds.ufsc.br

### **Resumo**

Este artigo busca demonstrar o funcionamento do “Programa de Treinamento de Voleibol” desenvolvido na UFSC, cujo objetivo prioritário é proporcionar, à comunidade universitária, a oportunidade de participação em sessões de treinamento especializado em Voleibol. Dentre os resultados obtidos, destaca-se o aumento gradativo do nível competitivo das equipes universitárias desta modalidade na UFSC, comprovado pelos excelentes resultados nos campeonatos em que têm participado.

**Palavras-chave:** Voleibol, treinamento esportivo, programas de treinamento.

### **Introdução**

Na Universidade Federal de Santa Catarina, que já foi referência a nível estadual em competições universitárias, as atividades de treinamento de alto nível de voleibol ficaram paralisadas durante muito tempo, provocando uma grande desmobilização de atletas e dirigentes esportivos nesse âmbito. A partir de questionamentos sobre esse tema e de quem teria a responsabilidade pela retomada dos treinamentos, alguns professores do CDS, juntamente com a participação de acadêmicos e membros da comunidade universitária, iniciaram um projeto de treinamento de equipes universitárias em diversas modalidades, com vistas à participação nos 46º Jogos Universitários Catarinenses. O êxito obtido nesse evento, no qual a UFSC sagrou-se campeã, foi capaz de impulsionar os professores envolvidos a implementar, de forma contínua e sistemática, programas de treinamento em voleibol para a formação de equipes universitárias do sexo masculino e do sexo feminino, bem como de sua variante mais próxima, o voleibol de praia. Além disso, considerando que a criação e a manutenção do

gosto pela prática de atividades físicas permanentes são vistas como metas prioritárias do profissional de Educação Física, sentiu-se a necessidade de expandir a promoção de programas também aos servidores praticantes dessa modalidade, com vistas à formação de uma equipe de voleibol *master* masculina. Tal programa justificou-se igualmente na comunidade universitária, considerando que a prática sistemática de atividades físicas contribui para a aquisição e manutenção da aptidão física, para a diminuição da fadiga e da tensão, bem como para a melhoria da qualidade de vida individual e coletiva.

Tendo em vista tudo isso, o objetivo geral desse projeto foi proporcionar, à comunidade universitária da UFSC, a oportunidade de participar de programas de treinamento esportivo especializados em Voleibol que favoreçam a integração, o intercâmbio, o desenvolvimento das capacidades esportivas e o surgimento de novos valores. A seguir, como objetivos específicos de tal projeto destacam-se:

- Possibilitar o aprimoramento técnico, tático, físico e psicológico dos participantes para atingir o nível de rendimento adequado;
- Integrar os estudantes da UFSC: através de programas que visam ao desenvolvimento pessoal e crescimento esportivo do estudante atleta;
- Buscar a participação ativa da comunidade universitária, bem como da comunidade em geral para a implementação dos programas de treinamento em voleibol e para a participação em eventos esportivos;
- Favorecer, aos estudantes atletas da UFSC, o alcance dos padrões exigidos para integrar futuras seleções a nível estadual e nacional;
- Propiciar, aos estudantes dos diversos cursos da UFSC, um campo de estudo que contemple diferentes abordagens relacionadas ao voleibol de alto rendimento;
- Integrar os estudantes do curso de Educação Física da UFSC que optam pelo aprofundamento em esportes às experiências práticas de treinamento e competições esportivas, na busca de novos conhecimentos que venham responder aos desafios do meio;
- Favorecer o desenvolvimento de hábitos de atividades físicas continuadas e proporcionar, aos professores envolvidos, a oportunidade de aquisição e aplicação de conhecimentos relacionados ao treinamento de voleibol de alto rendimento.

## **Material e Métodos**

O projeto de extensão foi organizado na forma de diferentes programas que procuram atender as expectativas de clientelas específicas, tais como a Equipe Universitária Masculina (estudantes atletas de 17 a 28 anos), a Equipe Universitária *Master* Masculina (servidores, ex-atletas acima de 30 anos) e a Equipe Universitária Masculina de Voleibol de Praia (estudantes atletas de 17 a 28 anos). Cada programa apresenta caracterização própria, cuja oferta está condicionada às disponibilidades de recursos humanos (bolsistas) e de recursos físicos existentes no CDS: instalações, equipamentos e materiais. Além disso, os programas contemplam sessões de preparação física, técnica e tática, ministradas de acordo com o plano semestral de treinamento. Na seleção dos participantes, além do nível de desempenho esportivo atual na modalidade e da experiência anterior de prática competitiva no voleibol, é utilizado como critério o desempenho dos participantes em testes de avaliação neuro-motora, cardiorrespiratória e somática. As sessões de treinamento são ministradas pelo docente responsável do respectivo programa, auxiliado pelo estudante bolsista. A participação do estudante bolsista não se restringe apenas em auxiliar a gestão das atividades, mas também auxilia no planejamento e na avaliação. O programa de voleibol *master* diferencia-se dos demais por contemplar sessões de prática do voleibol competitivo, em que a preocupação central é a manutenção das condições físicas e o desenvolvimento tático de acordo com as condições técnicas apresentadas pelos participantes.

## **Resultados e Análise**

Os resultados obtidos nos últimos anos de implementação deste projeto, “Programa de Treinamento de Voleibol”, revelam o aumento gradativo do nível competitivo das equipes universitárias dessa modalidade na UFSC, comprovado pelos excelentes resultados nos campeonatos em que têm participado. As avaliações efetuadas pelos participantes dos programas ministrados têm revelado o alcance dos objetivos propostos pelo projeto ao favorecer a integração, o intercâmbio, o desenvolvimento das capacidades esportivas e o surgimento de novos valores. As sugestões apontam para a melhoria de sua implementação, no sentido de buscar melhores instalações para o

desenvolvimento de trabalho de defesa, imprescindível para a melhoria do nível competitivo das equipes.

### **Considerações Finais**

Além dos expressivos resultados em competições de voleibol, a relevância do projeto está relacionada fundamentalmente a oportunidade proporcionada aos estudantes do curso de graduação e pós-graduação em Educação Física da UFSC de realizarem estudos e experiências de estágio de prática de treinamento esportivo. Por outro lado, a contribuição social desse projeto está vinculada diretamente a participação efetiva dos diferentes segmentos da comunidade universitária nos programas de treinamento, bem como na oportunidade de representar a UFSC em competições daquela modalidade.

### **Referências**

ARAGON, Pedro; RODADO, Pedro. **Voleibol: del aprendizaje a la competición.** Madrid: Editorial Agosto E. Pila Telena, 1990.

ARNHEIM, Daniel D.; PRENTICE, William E. **Princípios do treinamento atlético.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.

ARAÚJO, Jorge B. **Voleibol Moderno: Sistema Defensivo.** Rio de Janeiro: Palestra Sport, 1994.

CARVALHO, Oto M. **Voleibol Moderno.** Brasília: MEC/SEED, 1980.

FRASCINO, José. **Voleibol: o jogador e a equipe.** São Paulo: Hemus, 1986.

GOMES, Antônio C. **Treinamento Desportivo: estruturação e periodização.** Porto Alegre: Artmed, 2002.

GRAÇA, Amândio; OLIVEIRA, José. **O ensino dos jogos desportivos.** Porto: FCDEF-UP, 1995.

GRECO, Pablo J. **Iniciação esportiva universal:** da aprendizagem motora ao treinamento técnico. Belo Horizonte: Editora da UFMG, 1998.

GRECO, Pablo J. **Iniciação esportiva universal:** metodologia da iniciação esportiva na escola e no clube. Belo Horizonte: Editora da UFMG, 1998.

OLIVEIRA, José; TAVARES, Fernando. **Estratégia e tática nos jogos desportivos colectivos.** Porto: FCDEF-UP, 1996.