

PLANEJAMENTO DO VOLEIBOL A LONGO PRAZO POR FAIXAS ETÁRIAS

Edson James Duwe

Arthur José Novaes

Instituto Catarinense de Pós-Graduação – ICPG
Curso de Especialização em Educação Física Escolar

RESUMO

Este estudo apresenta algumas sub-etapas para o treinamento do voleibol e o relato das mudanças que ocorrem nas crianças e nos jovens de ordem fisiológica, emocional, física e social, as quais, se não forem respeitadas pelo treinador, poderão trazer sérias conseqüências à reestruturação da personalidade. A criança difere do adulto, sendo mais dependente, sensível e, sobretudo, bastante vulnerável a influências dos outros. Quando ingressa na iniciação ao treinamento, acha-se bruscamente confrontada com uma situação nova, à qual terá de se adaptar rapidamente. Seus hábitos e suas atitudes passam por transformações rigorosas quando submetidos às aprendizagens que demandam o treinamento que muitas vezes não levam em conta as possibilidades reais, além de sujeitarem-se às exigências do desempenho exacerbado. Durante o processo de adaptação da criança faz-se necessário que o treinador crie uma atmosfera favorável de integração entre ele e as próprias crianças. Neste estágio é possível que o treinador seja o primeiro adulto fora da família a desempenhar um papel central na vida da criança, tendo uma influência significativa sobre o desenvolvimento através dos anos de treinamento. Os tipos de treinadores pelos quais a criança passa determinarão a experiência esportiva, facilitando sua melhora, ou simplesmente aumentarão suas dificuldades e frustrações. O respeito e o entendimento são importantes, pois auxiliarão a vencer desvantagens utilizando ao máximo seus talentos e interesses. Esse é o principal papel do treinador, estruturando o treinamento em função das mudanças ocorridas durante todo o processo de desenvolvimento do ser humano como jogador de voleibol.

Palavras-chave: Voleibol, treinamento desportivo, faixa etária.

1. INTRODUÇÃO

O voleibol, modalidade esportiva que exige do atleta um nível de condicionamento físico, tático, técnico e emocional aprimoradíssimo de um treinamento integral e uma preparação metódica, contínua, sempre planejada, vem ganhando destaque em nível nacional e internacional, isto graças ao empenho dos jogadores e treinadores em tornar o esporte mais dinâmico e competitivo.

A evolução física, técnica, tática e psicológica desta modalidade acompanhou o ritmo e as necessidades do próprio voleibol, com os jogadores se concentrando mais e, sobretudo, evitando maior número de erros em suas ações, seja no ataque ou na defesa. O sistema de bloqueio ficou mais atuante, o trabalho de braços na fase aérea melhorou e os saltos ficaram mais altos e mais coordenados.

Ocorreu também uma evolução no ataque, com combinações de jogadas executadas com bastante eficiência, exigindo cada vez mais os sistemas defensivos. O saque, por sua vez, tornou-se mais ofensivo e, talvez, o fundamento mais importante, sendo necessária uma melhora significativa no passe, por parte dos adversários.

Para se chegar ao alto nível, o atleta deverá dispor de dedicação integral, condições ideais de treinamento (material esportivo, instalações) e, principalmente, uma educação física de base generalizada, adequada, com efeitos benéficos, conduzindo-o a uma iniciação esportiva eficiente, orientado sempre por treinadores conscientes de suas atuações. As atividades de base são fundamentais nas faixas etárias inferiores. “É preciso observar as características psicológicas do atleta em cada momento do treinamento, a hora de determinar objetivos e conteúdos físicos, adaptando-os às exigências que este demanda”(WEINECK, 1991).

Para que o voleibol brasileiro mantenha sua evolução é preciso esforços concentrados de todo o esquema (tático, técnico, físico e psicológico) desta modalidade para definir os rumos, os objetivos e as metas para o futuro.

O caminho que todo desportistas percorre até alcançar o alto nível deverá ser a longo prazo. Os grandes resultados desportivos somente serão possível se forem respeitadas as etapas naturais do desenvolvimento do atleta, principalmente a idade biológica. Acelerar esses processos para conseguir rendimentos específicos mais altos a curto prazo poderá provocar maiores limitações nos níveis de rendimento futuro do atleta.

As primeiras etapas do treinamento (10 anos) são prioritariamente de formação, em que progressivamente devem-se criar as bases para as próximas fases.

Ao se tentar atingir objetivos inerentes ao voleibol, com a vitória e o rendimento máximo, muitas vezes acabam especializando precocemente o atleta, tornando a aprendizagem mais rápida, possibilitando a obtenção dos resultados almejados rapidamente. Este procedimento tem sido comum em muitos desportos, em que as crianças começam a treinar na fase de desenvolvimento de habilidades motoras básicas. Entretanto, esta prática

tem se mostrado inadequada, pois é grande o número de desportistas que têm abandonado os treinamentos em função da perda de motivação e saturação emocional. Diante desta situação, é possível dividir um planejamento em etapas, por idade, a longo prazo, em função das variáveis física, técnica e tática, para o voleibol?

Portanto, este estudo tem como objetivo buscar subsídios que possam melhor orientar a formulação de um planejamento de treinamento no voleibol a longo prazo, para indivíduos entre 10 e 20 anos.

2. REVISÃO DA LITERATURA

O processo, a longo prazo, denominado treinamento desportivo, é de grande complexidade quanto aos seus componentes, e durante todo ele o atleta “passa” por etapas, cada qual tendo sua importância no contexto global da preparação desportiva; tanto assim que, se uma delas falta é pouco enfatizada, o desportista provavelmente não alcançara o grau ótimo de rendimento que deveria.

O objetivo final de cada etapa é obter um indivíduo qualitativamente novo e preparado para a etapa subsequente.

WEINECK (1991), dentro do treinamento desportivo, definiu três etapas predeterminadas:

1. etapa de iniciação desportiva (aproximadamente 10-14 anos);
2. etapa de preparação para alta competição (15-19 anos);
3. etapa de alta competição (20 anos em diante).

A planificação deve ajustar-se segundo a determinação das etapas anteriormente mencionadas e, quanto mais próximo se está do início do treinamento desportivo, maior atenção se dedicará a uma preparação de muitas fases.

A cada fase que se segue serão descritos os tipos de treinamento respectivos a esta, tendo como orientação a idade biológica e as modificações fisiológicas, físicas, sociais que se manifestam no indivíduo.

1 – Primeira etapa: Iniciação Desportiva (10-14 anos):

Essa etapa deve ser dividida em duas partes:

a) **pré-puberal (10-13 anos):** essa etapa é o começo da vida desportiva dos futuros voleibolistas. É importante que o treinador conheça bem o seu futuro atleta, pois nessa faixa

etária a criança “passa” por vários processos de ajustamento, seja de ordem social, emocional ou psicológica, e são bastante sensíveis às mudanças que possam ocorrer no treinamento; qualquer deficiência de orientação por parte do treinador poderá desestimulá-la a continuar.

A duração desta etapa, segundo WEINECK (1991), vem ocupar normalmente as idades compreendidas entre 9-10 anos até os 14 anos.

Os jovens nessa fase pré-puberal, principalmente (12 a 14 anos de idade – meninos, e 10 a 12 anos de idade – meninas), apresentam crescimento em peso e estatura acelerados. O desenvolvimento neuropsicomotor também se acelera no setor emocional, quando ocorre também pequeno aumento de força muscular. Os jovens dominam perfeitamente o ritmo e a flexibilidade e começam a apresentar mais tolerância para o trabalho anaeróbica tática e força, porém essas duas qualidades não devem ser a base do treinamento, como afirma (WEINECK, 1991), principalmente por causa do baixo nível de testosterona (hormônio responsável pela força).

Constatou-se também que as crianças de 11 e 12 anos alcançam índices morfofisiológicos e bons resultados nas provas de controle e mantém estas vantagens no futuro, à medida que aumentam de idade (WEINECK, 1999).

Segundo WEINECK (1999), o crescimento físico não é linear em todas as idades. Existem momentos em que há um crescimento mais acentuado em uns que em outros. a velocidade de crescimento é bastante elevada nos primeiros meses após o nascimento, reduzindo-se em até 10 a 13 anos, quando ocorre por volta de 11 anos em meninas e 14 anos em meninos.

Na fase pré-pubertária, a criança apresenta maior número de hemoglobina no sangue e frequência cardíaca, afirma WEINECK (1999). Elas também estão menos aptas do que os adultos para o reprodução de energia anaeróbia e, se forem sujeitas a um treinamento longo, podem aumentar a concentração de lactato com capacidade de recuperação menor do que no adulto, além de um aumento das catecolaminas (adrenalina e noradrenalina).

O treinamento concentrado apenas na resistência teria os perigos de retardar os impulsos hormonais de crescimento e influenciar unilateralmente o modelo da atividade própria da criança (WEINECK, 1999).

Todas essas citações indicam que a criança está menos adaptada para responder fisiologicamente à solicitação física. WEINECK (1999) identifica algumas características

motoras que fazem parte desta fase: ajuste motor mais preciso e habilidade motora mais desenvolvida.

TELFORD e SAWREY apud WEINECK, (1999) lembram ainda que, em relação à sua sociabilização, nesta fase, a criança se emancipa da dependência emocional original para com a família. Entra em contato com um série maior de valores culturais, desenvolve um conceito de si mesma mais claramente definido, em função de suas consecuições competitivas, e adquire seu papel sexual. Portanto, nessa faixa etária, podem incluir jogos competitivos como formas de treinamentos, além da ginástica com exercícios mais complexos. As habilidades perceptivas motoras devem ser desenvolvidas com corrida normal em passo lento ou médio, transposição de obstáculos sucessivos em corridas, afirma LE BOULCH (1983). Todas essas formas contribuirão muito para o aperfeiçoamento da resistência básica.

O treinador deverá ter consciência de que algumas atividades deverão ser evitadas como exercícios com grandes sobrecargas sobre o sistema ósteo-articular e contatos físicos violentos, pois, segundo WEINECK (1999), as estruturas em via de crescimento do aparelho motor ainda não tem a resistência à carga como o adulto, em razão da maior proporção de matérias orgânicas relativamente moles, os ossos são mais flexíveis e sua resistência à flexão e à pressão diminuída. Para WEINECK (1991), a realização de exercícios de força em idades de flexibilidade, velocidade e coordenação dinâmica geral, necessitando um certo volume de tempo para o seu melhoramento.

Toda a atenção com os educandos nesta fase, deve estar concentrada na preparação física polivalente, no ensino dos fundamentos técnicos do jogo e nas ações táticas.

b) **puberal (13-14 anos):** é o começo da puberdade. Há um crescimento e desenvolvimento em máxima velocidade, determinando um aumento da força muscular em virtude do aumento do hormônio testosterona nos meninos (WEINECK, 1991).

Nesta fase há uma grande facilidade para originar deformações por má postura, principalmente se forem aplicadas grandes cargas, pois não houve ainda ossificação completa. O treinador deve observar se os atletas estão executando de forma correta os exercícios. O aumento do volume do coração, segundo WEINECK (1999), é evidenciado, e quanto maior for o coração maior quantidade de ácido láctico poderá ser metabolizada, contribuindo para retardar o limite geral da fadiga; isto não significa que se deva enfatizar o aspecto físico no treinamento para o pré-púbere, e sim ir graduando essa intensidade a cada sessão de treino, de forma que o coração se adapte aos novos estímulos. O aumento sensível da estatura, paralela

ao aumento do peso, segundo RODRIGUES apud WEINECK (1991), é observado nessa fase. Esse crescimento determina um decréscimo da capacidade de coordenação. Ocorre também um aumento da testosterona, que faz com que haja uma indução enzimática que, entre outras coisas, provoca uma melhoria da capacidade de trabalho anaeróbio no adolescente (WEINECK, 1999). A capacidade anaeróbia só aumenta com o aumento da força na puberdade, em que a estrutura muscular adquire maior grau de tonicidade, tornando-a mais adaptável a cargas. WEINECK (1999), lembram que a capacidade de responder fisiologicamente ao treinamento físico começa a se acentuar a partir da puberdade, isto em razão do aumento do número de glóbulos vermelhos e da hemoglobina.

Além dessas mudanças de ordem fisiológica, aparecem no organismo dos adolescentes novos valores, como psíquicos, susceptíveis de desequilíbrio (WEINECK, 1999), encontrados emocionalmente numa fase de turbulência indefinida contra os adultos, tendendo a se aproximar da maturidade.

Na adolescência, o desenvolvimento intelectual do adolescente também encontra-se bastante aprimorado, permitindo novas formas de aprendizagem do movimento e da organização geral do treinamento (WEINECK, 1999). Desta forma, os adolescentes compreendem melhor as noções básicas da tática do voleibol.

Quanto à estrutura de treinamento (13-14 anos), WEINECK (1999) propõe que seja 50% preparação física, 30% preparação técnica e 20% preparação tática. Deve haver ausência de trabalho específico de anaeróbica tática, pois exige grande desproporção entre o elevado aumento da cavidade cardíaca e o respectivo desenvolvimento vascular, originando freqüentemente fadiga. Algumas corridas de longa duração e intervaladas deverão fazer parte do treinamento, além de exercícios de força e potência muscular, velocidade, coordenação (WEINECK, 1991). Os exercícios de flexibilidade poderão ser realizados, desde que não sejam em excesso, pois, do contrário, poderão trazer seqüelas ao desenvolvimento de outras qualidades motoras e causar defeitos posturais (WEINECK, 1999).

O treinador, observando e adequando convenientemente o treinamento a essas mudanças, contribuirá para a melhoria gradativa do atleta, de forma a adaptar o organismo a novos estímulos.

2– Etapa de preparação para alta competição (pós-puberal – 15-19 anos):

Aproximadamente a partir dos 14 anos de idade até a fase adulta, começa o estado especializado da fase de desenvolvimento motor relacionado ao esporte. é caracterizado pelo

desejo do indivíduo em participar de um número limitado de movimentos. Os interesses e habilidades, nesse estado, são mais refinados.

Essa fase, denominada pós-puberal, é caracterizada por uma diminuição do ritmo de crescimento, é uma certa estabilidade tanto na parte somática quanto na parte neuro-psicomotora e emocional (WEINECK, 1999). O alongamento dos ossos se alterna com o desenvolvimento da musculatura esquelética, e o crescimento do tórax com o maior desenvolvimento do coração.

Em relação ao aspecto social, se diversifica e as relações íntimas, afetivas, amorosas são soberanas; há um distanciamento em relação aos pais e um apego a pessoas da mesma idade (WEINECK, 1991). Identifica-se o espírito coletivo, que é fundamental para o sucesso de uma equipe de voleibol.

A discordância entre o querer e o poder traz às vezes fortes conflitos com os pais e treinadores (WEINECK, 1991). Daí a importância de o treinador ser um amigo e saber compreender seu atleta, “amenizando” esses conflitos.

Outro papel fundamental do treinador é saber selecionar seus atletas para a preparação para a alta competição. Para RODRIGUES (apud WEINECK, 1991), o objetivo dessa prévia seria dar continuidade ao trabalho, formando atletas altamente qualificados; ele sugere alguns parâmetros a serem observados pelo treinador:

1. nível de rendimento da velocidade de reação do jogador;
2. altura e envergadura do jogador;
3. aquisição dos domínios fundamentais técnicos;
4. personalidade do atleta;
5. equilíbrio psíquico estabilizado (nível intelectual aumentado e capacidade de observação melhorada), tendo bons efeitos sobre o processo de treinamento.

Assim como a primeira etapa, esta deve ser dividida em partes, como segue:

a) preparação para alta competição (15-16 anos): após a seleção dos atletas, o treinador terá um grupo talvez mais homogêneo (nível técnico, tático e físico), facilitando o seu trabalho. Conhecendo suas principais características e deficiências, ele poderá trabalhá-las adequadamente, especificando e, se possível individualizando o treinamento, com o objetivo de corrigir falhas e desenvolver a performance e as qualidades do atleta.

Nessa subetapa de 15 a 16 anos, o treinamento deverá ser de 35% para a preparação

técnica, 25% para a preparação tática e 40% dedicados a preparação física (WEINECK, 1991).

Os trabalhos de resistência aeróbia (atividades prolongadas e de baixa intensidade) e anaeróbica, força (cargas médias), potência muscular, velocidade, coordenação, deverão fazer parte do treinamento (LIMA apud WEINECK, 1991).

RODRIGUES apud WEINECK (1991) propõe que haja de 8 a 10 horas de preparação semanal.

b) preparação para alta competição (17-18 anos): a tendência de uma preparação para outra é intensificar o treinamento, “explorando” ao máximo as potencialidades do atleta e corrigindo erros de forma a se atingir o grau “ótimo” de performance; para isso o atleta deverá ter consciência do que realmente deseja, esforçando ao máximo para obter o êxito almejado.

Aproximadamente nessa fase há uma finalização do processo evolutivo no que diz respeito ao desenvolvimento psíquico (WEINECK, 1999), por isso o atleta tem condições em virtude dessa maturação e das vivências esportivas que possui, de detectar erros e possivelmente corrigi-los, ajustando-se às diferentes situações, seja de jogo, treino e outros.

WEINECK (1999), é o começo de uma preparação primordialmente especializada, com 35% dedicado à preparação técnica, 35% à tática e 30% à física. Sugere ainda que o treinamento seja de 12 a 15 horas semanais de preparação, incluindo exercícios que visam à melhoria de resistência aeróbia e anaeróbica, força (cargas médias), potência muscular, velocidade, coordenação, tudo isto com o objetivo de ampliar as capacidades .

c) preparação para a alta competição (19 a 20 anos): a complexidade das ações dos atletas se torna mais evidenciada. O treinador preocupa-se em corrigir detalhes nas ações defensivas/ofensivas que poderão ser significativas para a boa atuação da equipe.

O treinamento deverá constar de 30% para a preparação física, 30% para a preparação técnica e 40% para a preparação tática (WEINECK, 1999). Também predominam o aperfeiçoamento da técnica e da tática e a preparação do organismo para enfrentar cargas elevadas.

A autores que sugerem treinamento de resistência muscular, velocidade, coordenação, ambas com objetivo de aprofundamento específico das capacidades.

3 – Etapas de alta competição (20 anos em diante):

O objetivo, segundo WEINECK (1991), seria o aprofundamento específico das capacidades e, ainda, conforme TUBINO apud WEINECK (1991), o treinamento desportivo

de alta competição pode ser considerado, em termos organizacionais, como uma composição das quatro preparações fundamentais (técnica/tática/física/psicológica) sob um efetivo controle médico (médico, de alimentação e dos hábitos de vida dos atletas).

A preparação física será prioritária quando se tratar de um treinamento em padrões elevados, pois dará meios a um aperfeiçoamento significativo nos recursos técnicos através da possibilidade de uma quantificação do trabalho específico do desporto visado.

Segundo ASSMANN (1995, p. 101) corporeidade e motricidade são linguagens de uma só fala porque “a motricidade é o vetor da identidade corporal”, corpo e movimento humano são muito mais que ato mecânico de deslocamento no espaço, um está para o outro através da história revelada na análise dos movimentos que o homem realiza através do tempo.

O exercício físico por definição, é toda a atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem por objetivo a melhoria e a manutenção de um ou mais componentes da aptidão física (SANTARÉM, 2000). Os benefícios do exercício físico são comuns a todos os tipos de atividade física, esportiva ou laborativa, desde de que os esforços não sejam excessivos em relação a condição física da pessoa (SANTARÉM, 2000).

A melhor técnica sempre oferece condições para mais opções táticas. Finalmente, o grupo de atletas, preparados com suficiência em termos físicos, técnicos e táticos, na maioria das vezes apresentará uma segurança emocional desejável na competição, o que é denominado no treinamento desportivo de alto nível como “acomodação psicológica”.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Todo treinador, ao iniciar um trabalho de treinamento com crianças, deve prioritariamente conhecer suas condições físicas e psicológicas e também as transformações fisiológicas naturais que ocorrem a cada fase de seu desenvolvimento, adequando sempre o planejamento a essas mudanças, evitando assim um problema sério, a “especialização precoce”, que poderá ter conseqüências irreversíveis e comprometedoras no desenvolvimento físico, orgânico e emocional da criança.

Algumas conseqüências desse treinamento inconseqüente são: inibição do ritmo de crescimento em altura e do desenvolvimento somático funcional e emocional com danos mais graves a longo prazo, sem contar os esforços máximos que as crianças são sujeitas para obterem a vitória a qualquer custo, sob enorme pressão de pais e técnicos.

Este problema está diretamente ligado à forma como o treinamento é conduzido pelo treinador. Muitas vezes, seu principal objetivo é conseguir, em poucos anos, super-atletas, talvez com intuito de se auto-realizar profissionalmente e obter conhecimento dos outros. Muitos autores apontam como conseqüências dessa atitude: as crianças são expostas a um treinamento maçante, alienador, não sendo às vezes compatível com suas reais capacidades, necessidades e anseios, perdendo a sua própria identidade. A manipulação torna-se evidente, e de forma que os objetivos do treinador são transmitidos a elas como valores e motivos de vida e passam a viver em função da competitividade.

É necessário que a criança seja estimulada à prática desportiva de forma a respeitar suas limitações, preparando uma consciência esportiva que se instale pelo resto da vida.

O exercício físico por definição, é toda a atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem por objetivo a melhoria e a manutenção de um ou mais componentes da aptidão física. Os benefícios do exercício físico são comuns a todos os tipos de atividade física, esportiva ou laborativa, desde de que os esforços não sejam excessivos em relação a condição física da pessoa. O exercício físico é uma forma de sobrecarga para o organismo, e sobrecargas bem dosadas estimulam adaptações de aprimoramento funcional de todos os órgãos envolvidos, mas quando excessivas, produzem lesão ou deteriorização das função.

Portanto, o planejamento do treinamento torna-se fundamental e tem que buscar sempre o respeito às faixas etárias. Cabe a cada treinador ter a consciência de segui-lo ou orientar-se através dele, só assim estará colaborando para o aprimoramento total de seu atleta de voleibol, obtendo seu máximo de rendimento em função da faixa etária mais adequada para tal.

4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ASSMANN, H. Paradigmas educacionais e corporeidade. Piracicaba, SP: UNIMEP, 1995.
- LE BOULCH, Jean. **A educação pelo movimento:** a psicocinética na idade escolar. Porto Alegre: Artes Médicas, 1983.
- SANTARÉM, J. M. **Exercício e saúde.** 2000. Endereço eletrônico: <http://www.saudetotal.br>.
- SHALMANOV, Alexander A. **Voleibol:** fundamentos biomecânicos. Tradução de Alexander Bazin. Guarulhos: Phorte, 1997.
- WEINECK, Jürgen. **Biologia do esporte.** Tradução de Anita Viviani. São Paulo: Manole, 1991.

_____. **Treinamento ideal.** São Paulo: Manole, 1999.

ZIEGELMANN Isaac. **O voleibol científico e as ciências, o voleibol e a psicologia, o voleibol e o misticismo, o voleibol e a parapsicologia.** Porto Alegre: Sagra, 1990.