

III SEMANA DO CONHECIMENTO

Resumo

Relato de Caso

Projeto Atleta do Futuro e a modalidade de voleibol

AUTOR PRINCIPAL: Cristiane Zanella

ORIENTADOR: Cleiton Chiamonti Bona e José Henrique Finatto Frandoloso

UNIVERSIDADE: Universidade de Passo Fundo

INTRODUÇÃO

A Universidade de Passo Fundo fomenta um projeto com cunha social e totalmente gratuito com diversas modalidades e o objetivo de incentivar a cultura do esporte, entre estas modalidades evidencia-se o voleibol. A modalidade possui alunos de todos os sexo entre 9 e 25 anos, e possuem encontros nas segundas, quartas e sextas-feiras. Através de brincadeiras, treinos e amor pelo esporte essas crianças/jovens melhoram sua coordenação motora, auto estima, trabalho em equipe e convívio social. O projeto "Atleta do Futuro" tem caráter recreacional, iniciação desportiva e de treinamento desportivo (para competições e formação de atletas olímpicos).

DESENVOLVIMENTO:

O voleibol é um esporte de complexo aprendizado e sua maior dificuldade reside no fato de envolver habilidades não naturais ou construídas (BIZZOCHI,2004), utilizando essas habilidades correr, andar, saltitar e galopas em um mesmo deslocamento, exigindo uma boa coordenação motora do praticante. Além disso, com o passar dos treinamentos, o praticante aumenta sua auto estima perante a sociedade pelo fato de construir uma resistência física, a capacidade de tomar decisões e de raciocínio instantâneas pois as próprias regras do voleibol limitam a execução natural dos fundamentos, não permitindo reter a bola, aplica-se a limitação de toques por jogador e a velocidade de jogo (BIZZOCHI,2004). Esta modalidade é disputada entre grupos o que demanda uma interação, afinidade, conhecimento da personalidade do colega e espírito de equipe para um bom desempenho do time, aumentando o convívio social entre os participantes e com o âmbito social (escola, faculdade e trabalho).

Ademais, aumenta as qualidades físicas e psicológicas dos participantes, como o aumento da flexibilidade que futuramente ajudará realizar tarefas com maior facilidade, o aumento da impulsão vertical para realizar saltos, resistência de força e maior energia para a realização das atividades cotidianas pelo fato de estar se exercitando melhorando todo o metabolismo. Nos fatores psicológicos estes praticantes estão sempre mais bem dispostos e concentrados.

III SEMANA DO CONHECIMENTO

317 DE OUTUBRO
DE 2016

A modalidade é realizada três vezes por semana com duração de uma hora e meia de treinamento para as crianças que estão iniciando e duas horas para os atletas da equipe. Para os iniciantes é utilizado muitas brincadeiras para o ensino dos fundamentos do voleibol, estimulando a motivação para a pratica do esporte, já a equipe tem um calendário planejado com treinamentos físicos, táticos e técnicos mas sempre visando a aprendizagem e as individualidades fisiologias que cada atleta.

CONSIDERAÇÃO S FINAIS:

Percebe-se que as crianças/jovens praticantes da modalidade de voleibol então mais bem dispostos, apresentaram melhoras nas condições físicas e com os fundamentos do voleibol desenvolvidas. Além disso, um dos principal objetivo do projeto "Atleta do Futuro" está sendo alcançado, o convívio social dos participantes e a interação entre eles.

REFERÊNCIAS

ROSE JR, Dante De. Esporte e atividade física na infância e na adolescência: uma abordagem multidisciplinar. Porto Alegre: Artmed Editora, 2002.

BIZZOCCHI, Carlos. O voleibol de alto nível: da iniciação à competição. 2.ed. São Paulo: Manole, 2004.

ANEXOS

