

**APRENDIZAGEM MOTORA E INICIAÇÃO ESPORTIVA NO VOLEIBOL:  
METODOLOGIAS DE ENSINO DE ESPORTES COLETIVOS  
MOTOR LEARNING AND SPORTS INITIATION IN VOLLEYBALL:  
METHODOLOGIES FOR TEACHING COLLECTIVE SPORTS**

ISSN: 2595-8704. DOI: 10.29327/2323543.25.1-11

José Pequeno Nicácio <sup>1</sup>

**RESUMO**

Procura-se discutir, neste artigo, a importância da aprendizagem motora e estágios de iniciação esportiva no voleibol. Tendo como objetivo conhecer e compreender as metodologias de ensino de esportes coletivos. Partindo de um pressuposto de que é o fundamento básico mais essencial para alguém se tornar um bom jogador de voleibol. Pois no estágio cognitivo da aprendizagem motora, o aluno efetua os movimentos com erros grosseiros e, não consegue visualiza-los, conseqüentemente também não consegue corrigi-los. Entre as metodologias de ensino apresentada para iniciação ao voleibol podem destacar execução de manchete contra a parede, sem parar e sem deixar cair a bola, com altura de dois metros. Manchete é fundamental por se tratar de um golpe executado por um jogador de voleibol, realizado com os antebraços unidos e com os braços estendidos para que a bola não toque no chão. O jogador tentará receber o saque adversário efetuando um passe para o levantador. A construção desse modelo de ensino no voleibol é essencial. Pois a manchete é um recurso em que o jogador recebe a bola com os antebraços esticados e as duas mãos unidas pelos polegares. Servem para receptionar saques, bem como para defender ataques e para não deixar uma bola que está abaixo da cintura do jogador cair no chão.

**PALAVRAS-CHAVE:** Aprendizagem. Voleibol. Manchete. Fundamento. Metodologia.

**ABSTRACT**

This article seeks to discuss the importance of motor learning and sports initiation stages in volleyball. Aiming to know and understand the teaching methodologies of team sports. Assuming that it is the most essential basic foundation for someone to become a good volleyball player. Because in the cognitive stage of motor learning, the student performs the movements with gross errors and, he cannot visualize them, consequently he also cannot correct them. Among the teaching methodologies presented for initiation to volleyball, we can highlight the execution of the headline against the wall, without stopping and without dropping the ball, with a height of 2 meters. Manchete is fundamental because it is a blow performed by a volleyball player, performed with forearms together and arms extended so that the ball does not touch the ground. The player will try to receive the opponent's serve by making a pass to the setter. The construction of this teaching model in volleyball is essential. Because the headline is a resource in which the player receives the ball with his forearms stretched and both hands joined by the thumbs. Serve to receive serves, as well as to defend attacks and to not let a ball that is below the player's waist fall to the ground.

**KEYWORDS:** Learning. Volleyball. Headline. Grounds. Methodology.

<sup>1</sup> Licenciado em Física pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte/SEDIS; Licenciado em Matemática pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte/SEDIS; Licenciado em Educação Física pela Universidade Pitágoras unopar; Pós-graduado em Nível de Especialização, em Educação – Linha de Formação: EAD e Novas Tecnologias; Especialista em Educação Matemática: Teoria e Prática no Ensino Fundamental; pós-graduando EAD/Personal Trainer pela faculdade Famart; Doutorando em Ciências da Educação pela ACU – Absolute Christian University. **E-MAIL:** pequenofisica@yahoo.com.br. **CURRÍCULO LATTES:** lattes.cnpq.br/7723981451094769.

## INTRODUÇÃO

O presente artigo tem como tema a APRENDIZAGEM MOTORA E INICIAÇÃO ESPORTIVA NO VOLEIBOL: Metodologias de ensino de esportes coletivos e tem como objetivo conhecer e compreender as metodologias e ensino de esportes . Os esportes coletivos são categorias conceituais referente a jogos com regras sistematizadas dentro de regras próprias, que são disputados entre duplas ou equipes. Portanto, tais esportes são disputados entre times oponentes.

O início do treinamento físico é o período em que a criança começa a aprender o esporte de forma direcionada e planejada. Também acredita que os esportes coletivos são mais atraentes para as atividades infantis e diversão da comunidade do que competições. Santana (apud Ramos e Neves 2008), “[...] em busca de uma iniciação esportiva que contemple toda a complexidade humana e entendendo como o período em que a criança inicia a prática regular orientada de um ou mais esportes com objetivo imediato nas competições regulares [...]”. Devendo possibilitar diferentes estímulos, tanto a nível ambiental como da diversidade de movimentos, respeitando o nível de desenvolvimento do iniciante.

De acordo com Gallahue (2005, p.197),

O início do esporte não deve ser confundido com a especialização precoce, pois a primeira pode ser a fase inicial dos futuros atletas, ou a fase inicial do treinamento pessoal. Eles podem não necessariamente estar engajados na carreira esportiva e apenas utilizá-la no seu dia a dia, denominado "estágio de aplicação vitalícia"

A ciência do esporte busca identificar a faixa etária mais adequada para iniciar um determinado processo de treinamento atlético ou modalidade única, bem como subsidiar o desenvolvimento de programas adequados para crianças e adolescentes que praticam

esportes de alto nível. Ramos e Neves (2008, p.1) afirmam que:

a iniciação esportiva é o período em que a criança começa a aprender de forma específica e planejada a prática esportiva”. Essa iniciação, segundo Capitanio (2003) citado por Ramos e Neves (2008), tem duas faces: a primeira é a sua utilização como etapa inicial na formação de atletas; a segunda é a iniciação esportiva como uma etapa elementar no aprendizado de esportes com fins educacionais, recreativos ou de uso diário. No primeiro caso, o objetivo é o desempenho por meio de habilidades esportivas específicas, enquanto no segundo, o leque de possibilidades de estímulos visa o “desenvolvimento motor, aprendizagem motora, desenvolvimento cognitivo e afetivo-social. (p.5).

A iniciação esportiva não deve ser confundida com a especialização precoce, pois a primeira especialização pode ser tanto a etapa inicial do futuro atleta, quanto a etapa inicial de formação pessoal em que apenas o esporte é praticado no dia a dia sem a necessidade de seguir uma carreira profissional.

O voleibol é uma modalidade esportiva muito dinâmica e de muita precisão. Os fundamentos utilizados na prática dessa modalidade exigem um alto nível de desenvolvimento motor que deverão ser estimulados ao longo dos anos. Porém, é de fundamental importância para a prática esportiva de voleibol, que se estabeleça um padrão de desenvolvimentos de suas habilidades motoras. Pois, é necessário respeitar cada etapa do desenvolvimento e crescimento das crianças e dos adolescentes para que nenhuma etapa seja pulada e cause algum prejuízo futuro à formação motora de um indivíduo.

Gallahue, Ozmun e Goodway (2013) dividem o crescimento e desenvolvimento em fases, apontando que a infância vai dos 2 aos 10 anos de idade e que a adolescência parte dos 10 anos de idade até a fase adulta, aos 18 anos. Para cada uma dessas fases são

apresentadas algumas características específicas importantes para que o planejamento e elaboração das aulas sejam adequados.

A infância é dividida em período inicial, de 2 a 6 anos de idade, e período final, dos 6 aos 10 anos de idade. Já a adolescência é o período de transição da infância para a vida adulta que inicia-se, na maioria das vezes, após os 10 anos de idade e não tem uma idade fixa para o seu final, pois depende de diversos fatores como a puberdade e a dependência familiar (GALLAHUE, OZMUN, GOODWAY, 2013).

Bojikian (2005) apresenta uma descrição mais detalhada dos fundamentos do voleibol que são apresentados no quadro a seguir e estão divididos pedagogicamente, formando uma sequência para o desenvolvimento das habilidades para a prática do voleibol.

GRUPO I	GRUPO II	GRUPO III
Posição básica	Saque por cima	Defesa em pé
Movimento	Cortada	Rolamento
Toque	Bloqueio	Mergulho
Mergulho		Recurso

Para cada fundamento indicado no quadro acima, temos diversas habilidades motoras fundamentais e especializadas que serão necessárias para o seu desenvolvimento. Além dessas habilidades, as capacidades físicas se tornam fundamentais para o desenvolvimento da modalidade. Velocidade, potência, força, resistência neuromuscular, resistência aeróbia e anaeróbia, flexibilidade e agilidade, determinam o rendimento esportivo quando o indivíduo avança às fases finais de seu desenvolvimento na modalidade. Faz-se necessário conhecer e compreender os estágios de aprendizagem motora relacionados a iniciação esportiva, descrever determinadas capacidades e habilidades motoras nos esportes, bem como identificar

e refletir sobre as características dos estágios da aprendizagem motor.

Além das habilidades motoras, há outro aspecto que está relacionado ao componente motor. Mas o componente cognitivo que é de grande importância para a execução dos fundamentos do jogo, está falando da capacidade de antecipação, que podemos considerar como tempo de reação a um estímulo do jogo, ou seja, a capacidade de perceber o que está acontecendo no jogo e reagir de maneira rápida e eficaz, solucionando um eventual problema. Nos fundamentos de ataque, como o saque por cima e a cortada, o equilíbrio corporal nos três momentos descritos para os fundamentos básicos são fundamentais. Além disso, é necessário que o indivíduo tenha uma grande flexibilidade e resistência muscular para os músculos estabilizadores do ombro.

No voleibol temos diversos movimentos que exigem um alto nível de habilidade, principalmente, quando pensamos nos movimentos de manipulação, no qual a precisão é fundamental. Enquanto que podemos considerar como movimentos grosseiros os saltos e os deslocamentos. Essas são as habilidades envolvidas necessárias para a prática do voleibol e que são responsáveis pela eficiência na hora de executar os fundamentos de jogo.

## METODOLOGIA

A pesquisa utilizada para a elaboração desse artigo é a Pesquisa natureza qualitativa com abordagem descritiva, trazendo enfoque de cunho bibliográfico. A escolha deu-se por esse tipo de pesquisa ser um procedimento exclusivamente teórico, compreendida como a junção, ou reunião, do que se tem falado sobre determinado tema.

Fonseca (2002, p. 32) ensina que: “a pesquisa bibliográfica é feita a partir do levantamento de referências teóricas já analisadas, e publicadas por

meios escritos e eletrônicos, como livros, artigos científicos, páginas de web sites”.

O que corrobora com a elaboração do nosso projeto, pois nos baseamos em artigos científicos específicos da área, além de consulta a livros hospedados em periódicos, como também, busca em sites: Scielo e Google Acadêmico, datados de 2000 a 2021, utilizando as seguintes palavras-chaves para as buscas da pesquisa: Aprendizagem, Voleibol, Manchete, Fundamento e Metodologia.

Procuramos selecionar as publicações mais recentes, com exceção de algumas que achamos interessantes, mas muito antiga. Considerando-se que numerosos trabalhos relacionados ao nosso assunto. No final, acreditamos que esse tipo de pesquisa se encaixa como uma luva em nosso trabalho que nos leva concordar com Gil (2002 p. 44-45):

A pesquisa bibliográfica é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos [...]. No entanto, a principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente.

Todos os esportes costumam envolver processos cognitivos de alguma forma, pois esses tipos de modalidades estão sempre buscando se especializar e buscar os melhores atletas fisicamente e mentalmente. Hoje, porém, em qualquer esporte, os jogadores devem ter poder de decisão e ser mais refinados e desenvolvidos fisicamente.

Nos esportes coletivos, também são desenvolvidos mecanismos de trabalho em equipe, habilidades sociais e processos de identidade. Um dos esportes que favorece essas relações é o voleibol, por meio do qual a criança aprende a dominar a motricidade básica com a bola, desenvolvendo a percepção, a tomada de decisão adequada e a consciência da importância da dinâmica

de grupo, fundamental para melhorar as habilidades da criança. Habilidades motoras suficientes e sucesso no esporte, fatores que podem contribuir para um bom desenvolvimento da criança, como pode ser verificado no trecho a seguir de Weineck (1999):

Afirma que fisicamente o atleta deve ter uma estatura privilegiada, com elevada coordenação, possibilitando ataques de bolas altas, rápidas e blocos nos vários pontos da rede, sem um grande desgaste físico. Além de força, agilidade, raciocínio e reações rápidas, deve ser dotado de uma grande resistência, pois os jogos podem durar várias horas. As ações de ataque e de bloqueio, que envolvem saltos verticais, podem ser primordiais para o jogo de voleibol, pois as equipas que possuem melhor eficiência nesses fundamentos, podem ter grandes vantagens sobre outras (Fleck et al.,1985; Matsushigue, 1996; Ugrinowitsch, 1997). Segundo Eom e Schutz (1992), o ataque e o bloqueio são as habilidades mais importantes para determinar o sucesso de uma equipe.

No ensino do Voleibol é necessário classificar quais as competências necessárias para a prática desse tipo de modalidade, nomeadamente: coordenação global do movimento, equilíbrio, noção de tempo e espaço, noção de espaço, ritmo, coordenação. Sobre a pedagogia do voleibol, Melo destacou a importância dos gestos técnicos:

O conteúdo de pesquisa do projeto inclui: a compreensão e aplicação do método de ensino de competição esportiva coletiva no treinamento esportivo profissional; a etapa de aprendizagem e operacionalização das variáveis de ensino do modelo de voleibol. O professor e/ou professora ao começar ensinar o básico do vôlei, nas aulas iniciais do currículo do ensino fundamental, deve-se enfatizar três fundamentos principais: **passo, chute e cabeceio**. No entanto, é claro que muitos erros são cometidos inicialmente em sala de aula, ao ensinar essas habilidades motoras. Portanto, os professores devem

promover o desenvolvimento dessa tecnologia com objetivo de garantir o funcionamento desse esporte, e não cultivar especificamente os gestos técnicos de alunos e alunas com os padrões biomecânicos mais eficazes. Por muito tempo o domínio dos fundamentos técnicos foi sinônimo de bom jogador. Entretanto, no jogo dinâmico de hoje em dia, vemos que somente o domínio dos fundamentos técnicos não garante a formação de um jogador inteligente (DAOLIO, 2002).

Ainda de acordo com (DAOLIO, 2008), cita exemplo que podem ser observados pela quantidade de livros e artigos na área de educação física e educação física, principalmente aqueles voltados ao ensino de diversas modalidades esportivas, que abordam questões técnicas de forma instrumental. Uma modalidade específica de esporte (como o vôlei) é segmentada de acordo com sua técnica nos seguintes fundamentos (Toque, Saque, Recepção, Levantamento, Bloqueio, etc)

(Bloqueio, cabeceio, corte, saque, bloqueio, etc.) e essas técnicas são divididas em fases ou sequências de fases Sequências de ensino projetadas para ensinar. Portanto, um único método de realizar uma ação esportiva torna-se o padrão de correção, e todos os outros métodos são considerados errados, incompletos ou variados.

Portanto, no estágio cognitivo da aprendizagem motora, o aluno efetua os movimentos com erros grosseiros e, como não consegue visualizá-los, conseqüentemente também não consegue corrigi-los. Portanto, para ajuda-lo, o a determinado professor melhorar esse tipo de problemática.

### **SITUAÇÃO PROBLEMA**

#### **ATIVIDADE 1:**

Executar a manchete contra a parede, sem parar e sem deixar cair a bola, com altura de 2 metros.

#### **ATIVIDADE 2:**

Para habituar o aluno a tocar a bola com o antebraço na execução da manchete, pode-se realizar a seguinte atividade em dupla: um aluno com a bola à altura da cabeça lança-a para outro aluno, que recebe a bola e procura enviá-la novamente com o antebraço totalmente estendido.

#### **ATIVIDADE 3:**

Cada aluno com uma bola na mão e realizará manchetes sobre si próprias, jogando a bola em diferentes alturas (baixa, Média e alta). Tentando dá o maior impulso possível na bola.

#### **ATIVIDADE 4:**

Os alunos devem ser divididos em duplas, com aproximadamente 6 metros de distância um do outro. Um aluno começa jogando bolas de tênis ou bolas de pequenas dimensões para o seu parceiro que deve agarrá-la no ar com os braços estendidos à altura dos joelhos.

#### **ATIVIDADE 5:**

Individualmente, cada aluno com sua bola deve jogá-la para cima e deixá-la quicar no chão, em seguida executar uma manchete.

Professor pode também para melhorar o controle de bola, bem como aprimorar o passe de bola, dividir o campo de futebol em espaços pequenos e colocando ataque contra defesa. Pedi para a defesa fazer uma marcação em cima, diminuir os espaços, tentando tomar a bola, sair jogando com aprimoramento do passe rápido e de primeira. Os atacantes fazem o mesmo tentando furar o bloqueio da defesa com bola tocada de primeira dando um único toque na bola. Esse fundamento tanto é fundamental para aprimorar as habilidades de marcação, desarme domínio de bola, bem como melhorar o passe de primeira.

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Após a discussão e análise do tema em estudo Estágios de aprendizagem motora e iniciação esportiva no Voleibol, que a finalidade é resolver uma Situação Problema de professor que inicia o ensino de Modalidade Esportiva Voleibol pelos fundamentos básicos. E que tem alguns problemas ao ensinar uma turma do ensino fundamental onde o mesmo enfatiza três fundamentos principais: toque, manchete e saque. Ao ensinar estas habilidades motoras, muitos erros acontecem inicialmente. O trabalho trata de uma atividade interdisciplinar, na qual contempla os conhecimentos da temática “Estágios da Aprendizagem Motora e Iniciação Esportiva”. Então achamos por bem, resolver o desafio para corrigir os erros que ocorrem em aulas de Educação Física de professor usando fundamentos e/ou habilidades com inovação. Porém entendemos que a Manchete é um dos fundamentos mais importante no Voleibol.

Identificamos também que o voleibol é uma modalidade esportiva muito dinâmica e de muita precisão. Porém, os fundamentos utilizados nesse tipo de modalidade, exigem um alto nível de desenvolvimento motor que deverão ser estimulados ao longo dos anos. Por isso, a importância da prática esportiva de voleibol. Pois é através de uma determinada modalidade, é que se estabelece um padrão de desenvolvimentos das habilidades motoras de um atleta.

Constatamos também que a manchete é o fundamento mais utilizado para a recepção de saques e para a defesa de bolas cortadas, pois o contato da bola se faz no antebraço, que é uma região que suporta melhor os fortes impactos provocados por ela, nesta situação, quando comparado com os dedos que são utilizados pelo toque.

Por fim, elaboramos cinco atividades para resolver o desafio da Situação Problema (SP) dos professores e/ou técnicos de volei. Dentre as modalidades: toque, manchete e saque, optamos por manchete. Pois entendemos que a manchete é o

fundamento mais básico e essencial do voleibol. Ela é usada para acertar as bolas mais baixas e, geralmente é o recurso de recepção de saque e de defesa mais comum.

## REFERÊNCIAS

BULGARELLI, Pedro Luiz. **Metodologia do ensino do voleibol**. Londrina: Editora e Distribuidora Educacional S.A. 2017. 200 p.

Sobre a natureza da aprendizagem motora: mudança e estabilidade. Disponível em: [http://www.eeffto.ufmg.br/gedam/publi/artigos/Benda\\_2006.pdf](http://www.eeffto.ufmg.br/gedam/publi/artigos/Benda_2006.pdf)

**Estrutura de prática na aprendizagem motora e pedagogia do ensino de modalidades desportivas coletivas**. Disponível em: <http://www.unimep.br/phpg/mostraacademica/anais/8mostra/5/440.pdf>

**ENSINANDO O VOLEIBOL: UMA REVISÃO**. Disponível em: [www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos\\_teses/2010/Educacao\\_fisica/artigo/Psicopedagogia\\_Voleibol.pdf](http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/2010/Educacao_fisica/artigo/Psicopedagogia_Voleibol.pdf)

DAOLIO, J. **Jogos esportivos coletivos: dos princípios operacionais aos gestos técnicos – modelo pendular a partir das idéias de Claude Bayer**. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, Brasília, v. 10, n. 4, p. 99-103, 2002.