

2006

ENSINANDO O VOLEIBOL: UMA REVISÃO

Nelson Kautzner Marques Junior

Resumo

A proposta do estudo de revisão de literatura é informar ao leitor como ensinar o voleibol com mais facilidade e tornar seu o ensino mais eficaz. A adoção de estratégias como: a redução das dimensões da quadra, diminuição da altura da rede e número menor de jogadores e de recursos didáticos como: uma bola mais leve e com menor circunferência, uso de vídeo tape e outros que merecem ser pesquisados, como o retroprojeto, são mecanismos capazes de tornar o ensino e o aprendizado do voleibol mais eficiente.

Unitermos: Ensino; Ensino e aprendizagem; Voleibol; Ensino do voleibol.

Abstract

The proposal of the study of literature walk through is to inform the reader as to teach volleyball with more easiness and to tronar its education most efficient. The adoption of strategies as: the reduction of the dimensions of squares, reduction of the height of the network and lesser number of players and of the didactic features as: a lighter ball and with lesser circumference, video use covers and others that they deserve to be searched, as the retroprojeto, is mechanisms capable to become the education and the learning of volleyball more efficient.

Uniterms: Education; Education and learning; Volleyball; Education of volleyball.

INTRODUÇÃO

Os jogos desportivos coletivos (JDC) caracterizam-se pela disputa entre duas equipes, tendo uma regra padrão para diversos países no mundo (Garganta, 2002). Os JDC caracterizam-se por sua aciclicidade técnica (Garganta, 1998), os movimentos no jogo acontecem através da oposição e da cooperação (Garganta e Gréhaigne, 1999).

Para Garganta (1995), os JDC são um meio formativo por excelência, quando bem orientado.

Tavares e Veleirinho (1999) explicam que a criança demora mais tempo para adquirir a informação que lhe é ensinada, por isso que muitas vezes a resposta motora é insuficiente.

Isto ocorre porque a criança tem baixa capacidade de manter-se concentrada por longo tempo e a engramatização da informação é mais lenta (Tavares, 1995).

Wilmore e Costill (2001) ensinam que a demora na prática dos movimentos coordenados ocorre na criança por causa da mielinização dos neurônios motores.

Garganta (1995) recomenda algumas estratégias para tornar o ensino do alunado ser mais eficaz: as regras devem ser fáceis, menos praticantes na partida, dimensões da quadra menores e outras alterações.

Graça (1995) indica alguns recursos didáticos cujo fim é um melhor ensino dos JDC: vídeo tape, uso de quadro negro portátil ou prancheta magnética e sempre que necessário, interromper o jogo para identificar a resposta mais adequada àquela situação na partida.

A prática do voleibol com crianças é obrigatória pelos seguintes aspectos (Mesquita, 1995):

a) Não ocorre contato físico e a chance de lesão torna-se menor.

- b) Cada jogador pode dar no máximo um toque na bola possibilitando uma coletividade das jogadas.
- c) A queda da bola é ponto e o aspecto de cooperação em evitar que ocorra um ponto torna-se positivo.
- d) As regras são de fácil aprendizado.

Para Guimarães (2000) o fim da vantagem aumenta o estresse na partida de voleibol e dificulta a aprendizagem das habilidades motoras desse desporto, como ele explica a seguir:

A regra do voleibol cria maiores possibilidades de fracasso, pois, cada erro é um ponto perdido. Este fato, quando não adequadamente trabalhado, será seguramente fator de maior tensão emocional, o que poderá ser a causa do aumento significativo de erros ou da maior dificuldade no aprendizado e aplicação como exercício de competição da habilidade. A execução imprecisa é inerente ao aprendizado e só quem se sente seguro de poder fazer e repetir determinado gesto tem tranquilidade para ousar e melhorar a sua performance. O feedback externo deve ter ação facilitada, heurística e este não é o caso nesta nova forma de pontuação (p. 28).

Guimarães (2000) considera a regra com vantagem mais adequada na iniciação do voleibol porque dá oportunidade ao aluno de arriscar numa jogada sem ser punido pela pontuação, tornando as ações motoras mais "ricas" e com menor pressão emocional.

Para o mesmo autor (2000) a mudança da regra não deveria ser apenas nas escolinhas, na Educação Física escolar, mas principalmente nas competições oficiais desses adolescentes. Marques e Oliveira (2002) informam que na Alemanha as regras das competições estão de acordo com a idade cronológica e biológica do praticante, permitindo uma preparação a longo prazo e mais saudável para o jovem atleta.

Mesquita (1995) explica que o voleibol é difícil de ser ensinado porque não suas ações não praticadas no cotidiano e suas técnicas desportivas são de difícil execução. A mesma autora (1991) acrescenta que o jogo aéreo, os três toques permitidos na bola, sendo que apenas um toque na bola é permitido de cada vez, dificultam o ensino do voleibol. Segundo Mesquita (1991) nos estágios iniciais da aprendizagem do voleibol, principalmente no feminino, é observado os seguintes acontecimentos:

- a) Os alunos se mantêm dispersos no jogo quando não estão participando da jogada.
- b) A dificuldade em efetuar as ações técnicas do jogo interrompe constantemente a partida.
- c) A dificuldade de manter a bola no ar paralisa várias vezes o jogo.
- d) O estaticismo dos participantes e o comportamento dominante.

"Estas constatações, entre outras, constituem um fator impeditivo da evolução dos praticantes, uma vez que sem repetição significativa nos conteúdos de aprendizagem não é possível progredir" (Mesquita, 1991, p. 66).

A proposta da investigação é informar ao leitor meios que facilitem o ensino do voleibol.

ESTRATÉGIAS NO ENSINO DO VOLEIBOL

Mesquita (1995) ensina que na iniciação do voleibol a quadra deve ser menor e com máximo 4 jogadores em cada equipe, permitindo um maior contato com a bola e propiciando uma melhor aprendizagem.

Buck e Harrison (1990) observaram em seu estudo que os alunos com maior contato com a bola no jogo de voleibol, aprendiam melhor os fundamentos

voleibolísticos. Em pesquisa similar, Mesquita (1993) identificou que os alunos de maior nível técnico tocavam mais vezes na bola.

Santos (1999) prescreve nas aulas de voleibol as seguintes dimensões da quadra, altura da rede, número de jogadores conforme a faixa etária do educando:

Tabela 1. Jogo de voleibol modificado para iniciação.

Idade	9 a 11 anos	10 a 12 anos	11 a 13 anos
Número de jogadores	2 contra 2	3 contra 3	4 contra 4
Quadra	3 a 4,5 m de largura por 9 de comprimento (3 a 4,5 x 9 m)	6 x 9 a 12 m	8 a 9 x 12 m
Altura da rede	Entre 2,10 a 2,15 m	Entre 2,10 a 2,15 m	Entre 2,20 a 2,25 m

O mesmo autor (1999) recomenda que o professor de Educação Física estimule os 3 toques para cada equipe, por exemplo, valendo mais pontos, ao invés do aluno passar a bola para o outro lado logo no 1º toque, muito comum na iniciação.

Fontani et al. (1999) esclarecem que se o aluno estiver interessado na tarefa, isto é, atento ao jogo de voleibol, suas respostas motoras são mais rápidas em direção a bola e o aprendizado é mais eficaz.

Mas para ocorrer um aprendizado adequado há que se conjugar 2 quesitos do professor: a didática escolhida e a capacidade de motivar os alunos na prática do voleibol (Briggs, 1994). Gusthart et al. (1995) atribuem a qualidade do ensino do voleibol como fundamental ao aprendizado do educando, eles recomendam o feedback da atividade ensinada durante e/ou após a aula para o aluno engratizar melhor as informações.

Gusthart et al. (1994) consideram importante uma escala de pontos (1 a 100) para o professor identificar o nível técnico dos fundamentos do voleibol do aluno, podendo auxiliar no ato de ensinar.

French et al. (1991) afirmam que a diferença de ensino do voleibol não influencia na aprendizagem, por exemplo, um grupo faz aula dos exercícios para os mais difíceis, enquanto que a classe dois pratica na aula uma atividade fácil e depois executa exercícios complexos na maior parte da aula.

Os resultados de outros estudos mostram que a prática predominante de atividades complexas é mais eficaz no aprendizado do voleibol (Naylor e Briggs, 1963; Rink, 1985; Werner e Rink, 1989 todos em French et al., 1991).

Pellett e Harrison (1995) escrevem que o ensino do voleibol torna-se mais eficaz quando o professor passa um conteúdo extenso, depois "refina" o que foi ensinado, isto é, ensina alguns detalhes, e imediatamente os alunos fazem a prática do que foi orientado pelo professor.

Para Mesquita (1995) o ensino do voleibol deve estar de acordo com o nível de jogo do educando. A autora (1995) subdivide os níveis de jogo em 4, e são:

- a) 1º Nível de Jogo (jogo estático)
- b) 2º Nível de Jogo (jogo anárquico)
- c) 3º Nível de Jogo (jogo de consecução rudimentar dos 3 toques)
- d) 4º Nível de Jogo (jogo de consecução elaborada dos 3 toques)

A IMPORTÂNCIA DOS RECURSOS DIDÁTICOS PARA O PROFESSOR ENSINAR O VOLEIBOL

O vídeo tape é um excelente instrumento de avaliação do alunado na prática do voleibol, através da observação pode-se aferir os sucessos e insucessos nas atividades voleibolísticas executadas na aula (Buck e Harrison, 1990; Buck et al., 1991).

Gusthart et al. (1995) enfatizam o uso do vídeo tape no ensino do voleibol através de aula prática e teórica com o vídeo tape da turma, o que facilita a identificação dos erros e acertos de cada educando.

Wilkinson (1992) recomenda a leitura de livros técnicos de voleibol para serem debatidos na aula teórica e o uso do vídeo tape. Jesus (1988) considera o vídeo tape importante para o ensino de todas as modalidades, com o objetivo de melhorar a técnica desportiva do atleta.

Zubiaur et al. (1999) explicam que o vídeo tape é perfeito como feedback, tornando o mais rápido o aprendizado do aluno. Wilkinson (1991) é favorável ao uso do vídeo tape no ensino quando manejado por professores especializados em voleibol, principalmente em biomecânica. Pellett e Blakemore (1997) afirmam que o vídeo tape e a escala de pontos para identificar no aluno a qualidade técnica do fundamento voleibolístico são instrumentos que auxiliam a identificar o progresso do aluno. Gusthart e Kelly (1993) explicam que o vídeo tape auxilia no ensino, mas a quantidade de aulas por semana é um fator determinante no aprendizado. Pellett e Harrison (1995) reportam que o feedback sobre os movimentos do voleibol deve ser antes e após a aula prática, com ensino extenso, refinado e prático.

Pellett et al. (1994) afirmam que o ensino do voleibol pode ser agilizado usando-se uma bola mais leve do que a oficial, mas não informam o motivo. O autor do artigo acredita que deve ser porque a bola mais leve perde velocidade, tornando mais fácil a recepção do saque, na defesa da cortada e em outros fundamentos do voleibol. Santos (1999) alerta que a bola deve se ajustar à faixa etária do alunado, a circunferência da bola deve ser adaptada as mãos do educando, o peso da bola deve estar de acordo com a força do aluno, devendo ser mais leve no aprendizado. Fridrich (1985) sugere uma bola confeccionada de espuma para a prática do voleibol, principalmente para colégios de baixo poder aquisitivo. Uma bola mais leve e macia proporciona, ao aluno, maior autoconfiança na prática do voleibol porque ele não teme machucar as mãos e o antebraço. Outro fator positivo, a curiosidade despertada pela bola é fator de motivação à prática do voleibol.

CONCLUSÃO

O voleibol é uma modalidade difícil de ser ensinada por causa dos seus movimentos complexos, da quantidade de toques e do jogo aéreo. O presente artigo de revisão aborda estratégias de ensino e o uso de mecanismo que cuja finalidade é facilitar o ensino do voleibol e conseqüentemente o ensino e aprendizagem podem tornar mais eficaz.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BRIGGS, J. D. Relations of selected variables and perception of success in volleyball. *Perceptual and Motor Skills*, v. 79, n. 1, p. 539-543, 1994.
- BUCK, M. & HARRISON, J. M. An analysis of game play in volleyball. *Journal of Teaching in Physical Education*, v. 10, s. n., p. 38-48, 1990.
- BUCK; HARRISON, J. M. & BRYCE, G. R. An analysis of learning trials and their relationship to achievement in volleyball. *Journal of Teaching in Physical Education*, v. 10, n. 2, p. 134-152, 1991.
- FONTANI, G.; MAFFEI, D.; CAMELI, S. & POLIDORI, F. Reactivity and event-related potentials during attentional tests in athletes. *Europeana Journal of Applied Physiology*, v. 80, n. 4, p. 308-317, 1999.
- FRENCH, K. E.; RINK, J. E.; RIKARD, L.; MAYS, A.; LYNN, S. & WERNER, P. The effects of practice progressions on learning two volleyball skills. *Journals of Teaching in Physical Education*, v. 10, n. 3, p. 261-274, 1991.
- FRIDRICH, A. R. Utilização de material diversificado dos principais fundamentos técnicos do voleibol recreativo. *Kinesis*, v. 1, n. 1, p. 53-66, 1985.
- GARGANTA, J. Para uma teoria dos jogos desportivos coletivos. In: GRAÇA, A e OLIVEIRA, J. (Edits.). *O Ensino dos Jogos Desportivos Coletivos*. 2ª ed. Porto: Universidade do Porto, p. 11 e 18, 1995.
- GARGANTA, J. O ensino dos jogos desportivos coletivos. *Perspectiva e tendências*. *Movimento*, v. 4, n. 8, p. 21, 1998.
- GARGANTA, J. & GRÉHAIGNE, J. F. Abordagem sistêmica do jogo de futebol: moda ou necessidade? *Movimento*, v. 4, n. 10, p. 40, 1999.
- GARGANTA, J. O treino da tática e da técnica nos jogos desportivos à luz do compromisso cognição-ação. In: BARBANTI, V. J.; AMADIO, A. C.; BENTO e MARQUES, (Orgs.). *Esporte e Atividade Física: interação entre rendimento e saúde*. São Paulo: Manole, p. 283, 2002.
- GRAÇA, A. Os como e os quando no ensino dos jogos. In: GRAÇA, A e OLIVEIRA, J. (Edits.). *O Ensino dos Jogos Desportivos Coletivos*. 2ª ed. Porto: Universidade do Porto, p. 33 e 34, 1995.

- GUIMARÃES, G. O tie-break como fator de dificuldade na aprendizagem das habilidades motoras do voleibol em indivíduos praticantes da categoria mirim. *Motriz*, v. 6, n. 1, p. 27-30, 2000.
- GUSTHART, J. L. & KELLY, I. W. Teachers' instructional variables in volleyball and students' improvement in motor skill. *Perceptual and Motor Skills*, v. 76, n. 1, p. 1015-1024, 1993.
- GUSTHART, J. L.; KELLY, I. W. & GRAHAM, T. Minimum level of teacher's performance and student's achievement in volleyball skills. *Perceptual and Motor Skills*, v. 80, n. 2, p. 555-562, 1995.
- JESUS, J. F. O efeito do feedback extrínseco fornecido através do vídeo tape na aprendizagem de uma habilidade motora do voleibol. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 9, n. 2, p. 50-53, 1988.
- MARQUES, A. T. & OLIVEIRA, J. O treino e a competição dos mais jovens: rendimento versus saúde. In: BARBANTI, V. J.; AMADIO, A. C.; BENTO, J. O. e MARQUES, T. (Orgs.). *Esporte e Atividade Física: interação entre rendimento e saúde*. São Paulo: Manole, p. 64, 2002.
- MESQUITA, I. A importância da análise do processo de treino em voleibol. In: BENTO, J. e MARQUES, E. (Eds.). *As Ciências do Desporto e a Prática Desportiva*. vol. 2. Porto: Universidade do Porto, p. 65-70, 1991.
- MESQUITA, I. A complexidade das tarefas enquanto fator discriminante da qualidade da resposta motora em voleibol. In: BENTO, J. e MARQUES, A. (Eds.). *A Ciência do Desporto a Cultura e o Homem*. Porto: Universidade do Porto, p. 329-339, 1993.
- MESQUITA, I. O ensino do voleibol: proposta metodológica. In: GRAÇA, A. e OLIVEIRA, J. (Eds.). *O Ensino dos Jogos Desportivos*. 2ª ed. Porto: Universidade do Porto, p. 153-197, 1995.
- PELLETT, T. L.; HENSCHER-PELLETT, H. A. & HARRISON, J. M. Influence of ball weight on junior high school girls' volleyball performance. *Perceptual and Motor Skills*, v. 78, n. 3, p. 1379-1383, 1994.
- PELLETT, T. L. & HARRISON, J. M. The influence of refinement on female junior high school student's volleyball practice success and achievement. *Journal of Teaching in Physical Education*, v. 15, n. 1, p. 41-52, 1995.
- PELLETT, T. L. & HARRISON, J. M. The influence of a teacher's specific, congruent, and corrective feedback on female junior high school student's immediate volleyball practice success. *Journal of Teaching in Physical Education*, v. 15, n. 1, p. 53-63, 1995.
- PELLETT, T. L. & BLAKEMORE, C. L. Comparisons of teaching presentation and development of content: implications for effectiveness of teaching. *Perceptual and Motor Skills*, v. 85, n. 3, p. 963-972, 1997.
- SANTOS, M. A. G. N. Mini-voleibol: um caminho para a iniciação. *Sprint*, v. 18, n. 101, p. 10, 1999.
- TAVARES, F. O processamento da informação nos jogos desportivos. In: GRAÇA, A. e OLIVEIRA, J. (Eds.). *O Ensino dos Jogos Desportivos*. 2ª ed. Porto: Universidade do Porto, p. 38, 1995.
- TAVARES, F. & VELEIRINHO, A. Estudo comparativo das ações ofensivas desenvolvidas em situação de jogo formal e de jogo reduzido numa equipe de basquetebol de iniciados. *Movimento*, v. 5, n. 11, p. 58, 1999.
- WILKINSON, S. A training program for improving undergraduates' analytic skill in volleyball. *Journal of Teaching in Physical Education*, v. 11, n. 2, p. 177-194, 1991.
- WILKINSON, S. Effects of training in visual discrimination after one year: visual analysis of volleyball skills. *Perceptual and Motor Skills*, v. 75, n. 1, p. 19-24, 1992.
- WILMORE, J. H. & COSTILL, D. L. *Fisiologia do Esporte e do Exercício*. 2ª ed. São Paulo: Manole, p. 59 e 525, 2001.
- ZUBIAUR, M.; ONÃ, A. & DELGADO, J. Learning volleyball serves: a preliminary study of the effects of knowledge of performance and of results. *Perceptual and Motor Skills*. v. 89, n. 1, p. 223-232, 1999.

Publicado em 31/03/2006 15:47:00

[Nelson Kautzner Marques Junior](#) - Pós-Graduado Lato Sensu em Fisiologia do Exercício pela UGF do RJ; Pós-Graduado Lato Sensu em Musculação e Treinamento de Força pela UGF do RJ; Pós-Graduado Lato Sensu em Treinamento Desportivo pela UGF do RJ; Professor de Atividades Desportivas com Crianças da Casa do Homem de Amanhã em Niterói, RJ