RELATO DE CASO

OBSERVAÇÃO EM ESPORTES COLETIVOS

Autores

Docente: Ederson Leobet

Discente: André Luis Bondicz

RESUMO

Durante os meses de abril a junho do ano de 2025, foram realizadas observações em esportes coletivos, com o intuito de observar, na prática, como são realizados os treinamentos dessas modalidades a fim de aprender como elas são ensinadas no dia a dia. As observações envolveram atletas e praticantes de diversas idades e em distintos locais, nos municipios catarinenses de Iomerê e Videira.

Nos treinamentos da modalidade de vôlei de quadra, observou-se como foram realizadas as indicações de atividades para que, os atletas de genêro masculino e feminino com idade entre 11 a 15 anos, tivessem uma melhor perfomance durante os jogos que atuassem. As atividades envolveram a mobilidade dos membros superiores e inferiores. Posteriormente, foram realizadas atividades simulando saltos para bloqueio próximo a rede, gerando estímulo em impulsão e noções de bloqueio. Também foram realizadas atividades simuladas de ataque e defesa na rede. Na sequência, realizaram-se exercícios para o estímulo de recepção e levantamento; após foi executado um exercício específico para o saque, incluindo a passada junto com o jogar a bola para cima, seguido do ato de bater na bola, visando o

outro lado da rede. Ao final foi realizado jogo coletivo envolvendo todos os atletas que participaram dos exercícios.

Na observação, dos treinos das crianças entre 8 a 11 anos, percebeu-se que as atividades tornaram-se mais lúdicas. O exemplo disso foi verificado na corrida entre eles, já que durante a atividade elas tinham que equilibrar a bola de vôlei em cima dos cones; a primeira equipe que chegasse ao fim do circuito, ganhava. Posteriormente, a professora jogava a bola para cima e as crianças tinham de apenas amortecer ela com manchete; também realizaram uma atividade de saque, com um diferencial, sem ter a passada apenas jogavam a bola para cima e batiam nela, porém a mesma não tinha força para passar da rede. Uma diferença observada foi que durante o jogo normal, elas podiam encaixar a bola em suas mãos, para, depois realizar o toque ou a manchete, fazendo assim a bola passar por cima da rede.

No acompanhamento da modalidade de futsal, os atletas tinham entre 11 a 15 anos. O descritivo envolvia as seguintes atividades: o atleta tinha que passar a bola para a professora que estava no meio da quadra; em seguida ele tinha que correr até o cone e finalizar com um chute de longa distância, do meio da quadra, assim estimulando as noções de força, visão e velocidade. Também foram realizadas duas atividades visando a precisão do passe e da finalização desde a lateral da quadra; o atleta passava a bola para a professora, que estava fazendo o papel de pivô na frente da área de gol, sendo que ela devolvia para um dos lados da quadra e o atleta tinha que finalizar o chute na diagonal, assim estimulando a finalização com ambas as pernas. Na sequência, realizou-se uma atividade envolvendo papéis de ataque e defesa; os atacantes só podiam dar 5 toques na bola enquanto os defensores só podiam marcar meia quadra; percebeu-se que foi uma atividade muito proveitosa, pois essa atividade revestiu-se de ações completas envolvendo os fundamentos de passe, noções de jogo e posicionamentos dos atletas. Depois disso tudo, foi realizado jogo coletivo.

Nas observações dos treinos de futebol, as crianças tinham entre 8 a 12 anos. Os treinos começavam com um aquecimento leve, sendo que todos se alongavam e realizavam uma corrida leve, variando os estilos como correr

para frente, costas e saltar. Posteriormente foi realizado uma atividade de condução de bola com obstáculos (cones) finalizando com chute ao gol no final do circuito. Outra atividade foi a realização de passe em triângulo com ambos os pés a fim de desenvolver a coordenação motora das crianças. No final era realizado jogo coletivo para aplicar os fundamentos em situações reais de competição. O professor sempre dava feeedbacks no momento da realização das atividades pelas crianças, sendo que isso servia de estímulo ou orientação para elas conseguirem fazer o correto e indicado.

Na observação do treinamento de bocha, os praticantes eram pessoas adultas e idosos, que foram divididos em duas turmas. As atividades realizadas foram especificas para dois fundamentos da bocha: a primeira foi para o Rafa (nome dado ao movimento). Consistia em posionar duas bolas na cancha, a 14 metros de distância. Os praticantes tinham que lançar a bola e o objetivo era acertar uma das que estavam posicionadas a grande distância. A segunda atividade foi para o Tiro (nome dado ao movimento). O objetivo era, após o lançamento, sem que a bola arremessada tocasse no chão, acertar diretamente uma das 2 bolas posicionadas a 10 metros de distância. Para melhor visualização, as duas bolas ficavam em cima de um colchonete. Posteriormente, foram realizados jogos para a aplicação desses fundamentos.

Na observação do treinamento de basquete os atletas tinham entre 13 a 20 anos; o treino iniciou-se com um pré aquecimento que envolveu alongamento dos membros superiores e inferiores do corpo. Posteriormente foi realizado um exercício de condução de bola com a mão direita, finalizando em bandeja na cesta. Outro exercício foi o de drible de troca de mão com a condução da mesma de costas para a cesta. Foi realizado também um exercício de condução de bola em velocidade quanto mais rápido melhor. Para fortalecer a defesa foi realizado o seguinte exercício deslocamento lateral, seguido de agachar com a bola, quanto mais agachar melhor é para desenvolver as noções defensivas. Realizado um exercício de drible que consistia em driblar um golzinho que simulava um marcador, a finta poderia ser realizada para ambos os lados, seguido de finalização na cesta. Ao final foi realizado um exercício de posicionamento em contra ataques, envolvendo

as noções de contra ataque em dupla e em trio, visando assim melhorar as noções de jogo dos atletas.

Na observação do treinamento de bolão 23 (a modalidade recebe esse nome devido a bola ter 23 centimetros de diâmentro e pesar no máximo 11 quilos) foi realizado uma breve explicação da modalidade a qual é praticada por até 10 atletas, os quais possuem 5 bolas para realizar o lançamento nas canchas, como são 4 canchas cada uma delas o atleta pode arremessar 5 bolas totalizando 20 bolas arremessadas por atleta. A pontuação é de 9 em 9 pontos, a primeira bola é de experiência. Só conta o ponto se os 9 pinos caírem do contrário o atleta possui 5 bolas ainda. Os jogos competivivos dessa modalidade podem levar mais de duas horas. Quanto aos praticantes oscila das mais diversas idades, de crianças a idosos, por ser uma modalide simples todos podem praticá-la.

No acompanhamento dos sistemas de jogo da modalidade de volêi, as integrantes da Associação Fraiburgense de Voleibol - AFRAV, que tinham idade entre 13 a 17 anos, demonstraram os diferentes sistemas de jogo e como eles funcionam durante os jogos. Primeiramente foi demonstrado o sistema 6x0 o qual todos os atletas jogam em todas as posições, segundo o professor e técnico Josué não é o sistema favorito delas porém é um dos mais eficientes. Em seguida foi demonstrado o sistema 4x2 sem infiltração, nele os levantadores geralmente permanecem nas posições de levantador, sem se aproximar da zona defensiva para auxiliar na defesa, segundo Josué esse sistema é o menos utilizado no volêi. Ao final foi demonstrado o sistema principal de jogo o 5X1 o sistema mais utilizado no volêi atualmente, contando com 5 atacantes e um levantador, segundo Josué esse é o principal sistema de treino e também o sistema que mais trouxe resultado para todas as atletas.

Observou-se que o acompanhamento de todas as atividades, nos períodos mencionados foram de grande valia para o aprofundamento em esportes coletivos, fato que muito contribuirá na formação do perfil profissional escolhido.

Imagens relacionadas
Registro de treino de volêi



Fonte: Autor (2025)

Registro de treino de futsal



Fonte: Autor (2025)

Registro de treino de futebol



Fonte: Autor (2025)

Registro de treino de bocha



Fonte: Autor (2025)

Registro de treino de basquete



Fonte: Autor (2025)

Registro de treino de bolão 23



Fonte: Autor (2025)