RELATO DE CASO

OBSERVAÇÃO DE ESPORTES COLETIVOS

Autores

Docente: Ederson Leobet

Discente: Giovani Turmina da Silva

RESUMO

Durante os meses abril e junho, foram observadas diferentes modalidades de esportes coletivos, em diferentes idades no município de Videira, Santa Catarina. As mesmas ocorream para obsevar como é ensinado na prática as modalidades para o atleta.

Na modalidade de handebol, os praticantes tinham idade entre 10 a 16 anos. Observou-se que nos treinos da iniciação, a professora começou explicando para os atletas as regras do esporte. Nessa faixa etária são exercícios mais lúdicos, assim os praticantes aprendem de uma forma mais lúdica, visando praticar o esporte através de brincadeiras. Foram realizadas as seguintes atividades: Ficar quicando a bola, mantendo a cabeça erguida, com o objetivo de dominar o tempo da bola e ajudar na coordenação motora. Em duplas ficar passando a bola, esse exercício é para melhorar o passe, também ajuda na atenção no jogo, e trabalha o posicionamento. Nos treinos de 12 a 16 anos, as atividades são voltadas ao rendimento dos atletas, sendo elas: Simulação de finta, para estimular o movimento, que será utilizado em competições oficiais; também foi simulado um 2x2, para estimular noções ofensivas e defensivas.

Na modalidade de futebol, os praticantes tinham idade de 10 a 15 anos. Foram realizadas atividades de rendimento, sendo elas: Condução de bola com cones, com finalização ao gol, essa atividade trabalha a coordenação motora, noções de espaço e força de finalização.

Na modalidade de futsal, os praticantes tinham idade de 6 a 15 anos. Observou-se que nos treinos de 6 a 7 anos, os exercícios foram mais lúdicos, primeiramente ocorreu uma disputa entre dois grupos, visando melhorar a condução de bola, posteirormente ocorreu uma disputa de 1 contra 1, com velocidade e finalização ao gol. Os atletas de 11 a 13 anos realizaram atividades para aperfeiçoar as habilades de passe e noções de ataque, para o estímulo dessas habilidades, foram realizadas as seguintes atividades: Passe de bola em grupos, 2 atacantes contra 1 defensor. Nos treinos de 14 a 15 anos, foram realizadas as seguintas atividades: Controle de bola nos limites da quadra de vôlei, em duplas passe só de primeira, e finalização ao gol e posteriormente 2 contra 1. Ao final de todos os treinamentos, houveram jogos para colocar em prática, tudo aquilo que foi treinado.

Na modalidade de vôlei, os praticantes tinham idade de 9 a 17 anos, nos treinamento de todas as faixas etárias, foram realizadas atividades para aperfeiçoar o toque, manchete e ataque, após de todos treinos, houveram jogos para colocar em prática, tudo aquilo que foi treinado.

Na modalidade de basquete, os praticantes tinham idade de 13 a 20 anos. No primeiro momento houve um alogamento, posteriormente foram realizadas exercícios com condução de bola, exercícios de dribles com troca de mão, exercícios de defesa, e também atividades de sistema de contra ataque em duplas e trios.

Na modalidade de bolão 23, foi realizado uma breve explicação sobre esse esporte, onde leva esse nome, pois a bola tem 23 centrimetos de diâmetros e pesar no máximo 11kg. A equipe é formada por até 10 atletas, os quais cada atleta possui 5 bolas para lançar em cdaa umas das 4 canchas, totalizando 20 lançamentos por cada atletas. A pontuação é de 9 em 9 pontos, mas a primeira bola é de experiência. só conta os pontos de os 9 pinos

caírem, do contrário, o atleta ainda tem 5 bolas. Por ser uma modalidade simples, todos podem praticar.

No acompanhamento do treino de vôlei da Associação Fraiburgense de Voleibol - AFRAV, as atletas tinham idade de 13 a 17 anos. No treinamento, houveram demonstrações de diferentes sistemas de jogo e como as praticantes colocam em prática nos jogos. Primeiro foi demonstrado o sistema 6x0, onde todas as jogadoras jogam em todas as posições. Posteriormente foi demonstrado o sistema 4x2, na qual as levantadoras geralmente permanecem nas posições de levantadora. Em seguida foi demonstrado o sistema 5x1, sendo o sistema mais utilizado no vôlei, e também o principal sistema de treino que a AFRAV utiliza.

Imagens relacionadas

Treino de Hanbeol



Fonte: Autor (2025)

Treino de Futebol



Fonte: Autor (2025)

Treino de Futsal



Fonte: Autor (2025)

Treino de Vôlei



Fonte: Autor (2025)

Treino de Basquete



Fonte: Autor (2025)

Treino de Bolão 23



Fonte: Autor (2025)