OBSERVAÇÃO EM ESPORTES COLETIVOS

Autores

Docente: Ederson Leobet

Discente: Nathalie Lins Quagliotto

O presente relatório tem como objetivo descrever as atividades observadas durante o estágio supervisionado na modalidade de esportes coletivo, o qual foi realizado no período dos meses de Abril a Junho. Onde a proposta da observação visa compreender a dinâmica do ensino, os métodos utilizados pelo professor/técnico, a participação dos alunos/atletas e a estrutura do ambiente onde ocorrem as aulas/treinamentos. Sendo que contou com atletas de diversas idades, em locais distintos no município de Videira- SC.

Os treinos da modalidade de handebol realizados no Complexo Esportivo Sérgio Luiz Marafon são conduzidos pela professora Giovana Savian, que trabalha com um grupo misto de atletas, composto por meninas e meninos com idades entre 11 e 15 anos. As atividades são planejadas de forma a promover o desenvolvimento físico, técnico e tático dos participantes, respeitando as particularidades da faixa etária. As sessões de treinamento têm início com um aquecimento completo, no qual os atletas realizam uma variedade de exercícios voltados para a preparação corporal. Entre as atividades, destacam-se o passe de bola, arremessos, flexões no banco e saltos de explosão, que têm como objetivo aprimorar a mobilidade, a impulsão e o tempo de reação dos praticantes os quais são aspectos fundamentais para a prática eficaz do handebol. Após o aquecimento, são realizados exercícios específicos de ataque e defesa, aplicados de maneira dinâmica e eficiente, favorecendo a assimilação dos fundamentos técnicos do esporte. Além disso, a professora apresenta estratégias de jogo, possibilitando aos alunos compreender e aplicar conceitos táticos durante a prática. Para encerrar, ocorrem partidas entre os próprios atletas, promovendo a vivência real do jogo e consolidando os conteúdos abordados ao longo do treino.

Nas observações das aulas de voleibol de quadra desenvolvidas no Ginásio da Unoesc Videira-Sc têm como objetivo principal promover a formação esportiva e o desenvolvimento motor de adolescentes entre 13 e 17 anos, em turmas mistas compostas por meninos e meninas. Os treinamentos são conduzidos de forma sistemática pelo professor responsável, com foco na aprendizagem progressiva dos fundamentos do voleibol. O início das atividades se dá com o aquecimento, etapa fundamental para a preparação do corpo e para a prevenção de lesões. Diferente de um aquecimento genérico, os exercícios são estruturados com base nos gestos técnicos do voleibol, como saques, manchetes, toques e deslocamentos laterais. Nessa fase, os alunos executam também exercícios voltados ao ataque, recepção e defesa, com ênfase na repetição dos movimentos essenciais, o que favorece o ganho de coordenação, agilidade e consciência corporal. A segunda parte do treino contempla atividades mais técnicas e táticas. São propostos exercícios específicos que envolvem ações de jogo real, como simulações de rally, variações de posicionamento defensivo e ofensivo, além de treinos de saque direcionado e cobertura de bloqueio. O professor conduz essas atividades com uma abordagem dinâmica, mas com disciplina e rigor metodológico, buscando habituar os atletas às regras oficiais da modalidade e à lógica do jogo coletivo. Um diferencial dos treinos está na utilização de jogos pedagógicos adaptados, como o "manchetão", que estimula a precisão no passe; o "placar invertido", ou seja, o antigo "Sistema de Vantagem", qual era utilizado pela federação até 1998, o qual influencia na tomada de decisão sob pressão; e outras dinâmicas criativas que visam tanto o desenvolvimento técnico quanto a manutenção do engajamento e da motivação dos participantes. Essas práticas lúdicas são incorporadas estrategicamente ao longo das aulas para promover a assimilação do que se foi trabalhado de maneira divertida e eficaz. Por fim, as aulas são finalizadas com mini jogos ou partidas entre os próprios alunos, onde é possível observar a aplicação dos fundamentos e estratégias aprendidos. Esse momento é valorizado não apenas como prática esportiva, mas também como oportunidade de reforçar o trabalho em equipe, o respeito às regras e a autonomia dos atletas no ambiente de jogo.

Os treinamentos de vôlei de praia realizados nas instalações do espaço esportivo Dunas são direcionados a mulheres adultas com nível técnico intermediário, que já dominam os fundamentos básicos da modalidade e buscam aperfeiçoamento técnico, físico e tático. Coordenadas pelo professor Cesar Luiz Finger, o programa de treinos é planejado para atender às exigências específicas do vôlei de areia, promovendo uma prática desafiadora e ao mesmo tempo acessível, em um ambiente que estimula o desempenho esportivo, a cooperação e o progresso individual. As sessões iniciam com um aquecimento funcional adaptado ao terreno arenoso, que exige maior esforço dos grupos musculares estabilizadores e melhora a propriocepção. São utilizados deslocamentos variados sobre a areia, saltos,

agachamentos, além de práticas técnicas integradas, como recepção, saque, defesa e ataque. A fase de aquecimento também busca desenvolver a resistência, a agilidade e o tempo de reação, capacidades essenciais na prática do vôlei de praia. Na parte principal do treino, são inseridos exercícios técnicos específicos com foco no aprimoramento de gestos e tomada de

decisão. São realizados exercícios de bloqueio com rodízio, nos quais as atletas alternam posições entre rede e fundo de quadra, treinando tanto o tempo e a leitura do bloqueio, quanto a reposição defensiva. Esse tipo de trabalho é essencial para o desenvolvimento da percepção de jogo e para a eficiência da cobertura em duplas. Outro exercício incorporado é o de ataque com bola de fundo, que exige das atletas maior controle de direção, ajuste de passada e leitura de espaço livre na quadra adversária. Essa prática é valiosa para desenvolver variações de ataque e ampliar o repertório técnico, tornando o jogo mais estratégico e imprevisível. Além disso, os treinos contam com atividades táticas como o saque direcionado, rali com variações de posicionamento, o ponto duplo com inversão de lados, entre outras dinâmicas adaptadas. Essas propostas têm como objetivo não apenas o desenvolvimento técnico, mas também o fortalecimento do entrosamento da dupla, a organização tática e a manutenção do foco em situações de jogo real. As sessões são finalizadas com jogos entre duplas ou em formatos reduzidos, nos quais as jogadoras são estimuladas a aplicar os fundamentos e estratégias treinadas, respeitando as regras oficiais da modalidade. Esses momentos são essenciais para consolidar o aprendizado, desenvolver a autonomia em quadra e promover um ambiente competitivo saudável, baseado na cooperação, no respeito e no espírito esportivo.

Nas observações realizadas durante uma sessão de treino da equipe feminina da Associação Fraiburguense de Voleibol (AFRAV), composta por atletas com idades entre 13 e 17 anos. A atividade ocorreu em período preparatório para competições, com foco principal no aprimoramento tático dos sistemas de jogo utilizados na modalidade de voleibol.Durante o treino, o professor e técnico Josué conduziu uma sequência de atividades voltadas à compreensão e aplicação prática dos principais sistemas de jogo. A primeira parte foi dedicada à demonstração e execução do sistema 6x0, no qual todas as jogadoras atuam em todas as posições, sem a definição de um levantador fixo. Apesar de não ser o sistema favorito das atletas, o professor destacou sua eficiência para promover a versatilidade e a adaptação tática do grupo. Em seguida, foi apresentado o sistema 4x2 sem infiltração, no qual há dois levantadores, mas eles permanecem fixos em suas posições de origem, sem realizar a movimentação para a linha defensiva (zona de defesa) para auxiliar nas coberturas. De acordo com Josué, esse é um dos sistemas menos utilizados atualmente devido à limitação na construção ofensiva e na fluidez das jogadas.Na etapa final do treino, o foco foi direcionado ao sistema 5x1, considerado o principal e mais utilizado no voleibol moderno. Esse sistema é composto por cinco atacantes e um levantador fixo, o que permite maior organização ofensiva, clareza nas jogadas e eficiência na construção tática.

Josué destacou que este é o sistema base da equipe e aquele que tem gerado os melhores resultados em competições, sendo, portanto, o mais trabalhado nos treinos. Vale ressaltar que o treino observado ocorreu poucos dias antes de uma serie de competições, o que justifica a ênfase do técnico no refinamento das estratégias de jogo, especialmente no posicionamento, leitura de jogadas e na comunicação entre as atletas. O ambiente de treino foi concentrado e produtivo, com todas as participantes engajadas no processo de aprendizagem e correção tática.

Na observação do treinamento de Beach Tênnis, coordenado pelo professor Gustavo Folle Weber, sendo realizadas no Dunas Videira. As aulas iniciaram com uma fase de aquecimento funcional, adaptada ao ambiente arenoso, contemplando deslocamentos curtos, saltos, movimentos laterais e exercícios coordenativos com raquete e bola. Esse momento inicial teve o objetivo de ativar os principais grupos musculares e iniciar o contato com os gestos técnicos do beach tênnis. Na sequência, foram realizados exercícios voltados ao aprimoramento técnico, com destaque para trocas de bola controladas, devoluções de saque, voleios em movimento e smashes com reposicionamento. Esses exercícios exigiam precisão, controle e leitura do jogo, sendo acompanhados por orientações constantes do professor. Também foi observada a prática de jogadas com bolas curtas e bolas de fundo, que têm como objetivo desenvolver variação tática e eficiência nas finalizações. Durante a aula, foi possível observar a aplicação de exercícios de rodízio entre rede e fundo de quadra, proporcionando às alunas a experiência de diferentes funções no jogo em dupla, além do estímulo ao posicionamento correto e à comunicação entre as jogadoras. As atividades foram organizadas de forma progressiva, promovendo uma construção gradual da compreensão tática. Além disso, foram utilizados jogos pedagógicos adaptados, como o rali com mudança de zona, ponto com saque forçado e placar invertido, que criaram situações de desafio e estimularam a tomada de decisão rápida, o foco e o controle emocional. Essas dinâmicas contribuíram para tornar o treino mais envolvente e para reforçar os conteúdos técnicos de maneira prática. As aulas foram finalizadas com partidas entre duplas, permitindo às alunas aplicar os fundamentos e estratégias praticados ao longo da aula. Este momento de jogo livre também serviu como oportunidade para o professor observar o desempenho individual e coletivo, corrigir aspectos técnicos e incentivar a autonomia das participantes.

Durante as observações da modalidade de futsal da Escolinha COXA, com treinos realizados na SERP, em Videira-SC, sob a coordenação do professor Valdir Júnior, foi possível perceber uma organização estruturada nas atividades. Os treinos são divididos em etapas bem definidas. Inicialmente, os alunos realizam cerca de 15 minutos de alongamento e aquecimento, acompanhados por atividades lúdicas que visam preparar o corpo e estimular o engajamento dos atletas. Em seguida, ocorre o treinamento propriamente dito, adaptado à faixa etária de cada turma. Nas turmas iniciais, o foco

principal está no desenvolvimento dos fundamentos básicos do futsal, como o passe, o chute e a vivência de situações reais de jogo, como o 2x1 e o 3x1. Já nas turmas mais avançadas, os métodos de treino são ajustados conforme o nível e as necessidades dos alunos, abordando aspectos mais complexos como as regras do jogo, a posse de bola, o aprimoramento do passe e situações de jogo com maior intensidade e exigência técnica. Ao final de cada treino, é reservado um período de aproximadamente 20 a 30 minutos para a realização de jogos. Essa etapa tem como objetivo colocar em prática os conteúdos abordados durante o treino, além de permitir uma avaliação do desempenho e da evolução dos atletas.

Durante a observação de um treino de basquete com atletas entre 13 e 20 anos, no parque da uva, coordenados pelo técnico Fábio, foi possível acompanhar uma rotina bem estruturada e progressiva. O treino iniciou-se com alongamentos dos membros superiores e inferiores, preparando o corpo como quem afina um instrumento antes do concerto. Na parte técnica, os atletas realizaram condução de bola com a mão direita e finalização em bandeja, dribles com troca de mãos de costas para a cesta e condução em velocidade máxima, estimulando controle e rapidez. Na defesa, houve deslocamentos laterais com agachamento, reforçando a ideia de que a defesa começa pelas pernas sendo que uma postura relaxada facilita o passe do adversário. Houve ainda exercícios de drible e finta contra um marcador simulado, seguidos de finalização. Para o ataque, trabalhou-se o posicionamento em contra-ataques, em dupla e trio, desenvolvendo a leitura de jogo e o ritmo de movimentação profissional (1,2,3,4). Durante todo o treino, reforçaram-se os fundamentos do basquete, como passes com ambas as mãos, dribles, cortes e marcação individual. O treino foi intenso e dividido em etapas que se complementam, com o objetivo de lapidar cada detalhe técnico dos atletas.

O Bolão 23 é uma modalidade esportiva tradicional que se destaca pela acessibilidade e simplicidade de regras, podendo ser praticada por pessoas de diferentes faixas etárias, desde crianças até idosos. O nome da modalidade refere-se ao tamanho da bola utilizada, que possui 23 centímetros de diâmetro e peso máximo de 11 quilos. A observação ocorreu no Clube Floresta, sendo que nos dias de observação, a maioria dos participantes era composta por homens adultos, embora a modalidade não imponha restrições de idade ou gênero. Durante a atividade, o treinador iniciou com uma explicação geral das regras. O jogo pode ser disputado por até 10 atletas, e cada um realiza 20 arremessos, distribuídos em 5 bolas por cancha, totalizando 4 canchas. A dinâmica da pontuação é simples: a primeira bola serve como tentativa de reconhecimento, e só pontua se todos os 9 pinos forem derrubados. As demais bolas contam pontos conforme o número de pinos derrubados, sendo a pontuação máxima 9 pontos por jogada. Os treinos buscam desenvolver precisão, concentração e controle de força, já que a modalidade exige que o atleta ajuste seu movimento de acordo com o peso da bola e a distância dos pinos. Apesar de parecer simples à primeira vista, o

Bolão 23 requer técnica e regularidade para alcançar bons resultados. Competições oficiais dessa modalidade podem durar mais de duas horas, exigindo não apenas habilidade física, mas também resistência mental.

O estágio supervisionado permitiu uma visão ampla sobre as diferentes abordagens metodológicas no ensino dos esportes coletivos. As observações evidenciaram a importância do planejamento, da adaptação à faixa etária e do uso de estratégias que promovam tanto o desenvolvimento técnico quanto o engajamento dos alunos. A diversidade de modalidades e contextos analisados contribuiu significativamente para a formação profissional e para a compreensão do papel do educador físico nos diferentes ambientes esportivos.

Fotos

Fonte: Autor (2025)

Registro de treino de futsal







Fonte: Autor (2025)

Registro de treino de Voleibol







Fonte: Autor (2025)

Registro de treino de Basquete




Fonte: Autor (2025)

Registro de treino de Beach Tênnis





Fonte: Autor (2025)

Registro de treino de Handebol







Fonte: Autor (2025)

Registro de treino de Bolão 23



