

FABIOLA NEVES FREITAS

**PLANEJAMENTO DO TREINAMENTO DESPORTIVO NOS PRINCIPAIS CLUBES
DE CURITIBA, DA MODALIDADE DE VOLEIBOL FEMININO, CATEGORIAS PRÉ-
MIRIM E MIRIM**

**Curitiba
1995**

FABÍOLA NEVES FREITAS

**PLANEJAMENTO DO TREINAMENTO DESPORTIVO NOS PRINCIPAIS CLUBES
DE CURITIBA, DA MODALIDADE DE VOLEIBOL FEMININO, CATEGORIAS PRÉ-
MIRIM E MIRIM**

Monografia apresentada para a obtenção do título de Licenciado em Educação Física, do Setor de Ciências Biológicas, da Universidade Federal do Paraná

Orientadora: Leticia Godoy

**Curitiba
1995**

AGRADECIMENTOS

Agradeço à Professora Leticia Godoy pela sua grande colaboração e paciência e que através dos seus conhecimentos na área, orientou e permitiu que o presente trabalho fosse realizado com iniciativa e liberdade.

De forma especial a todos os outros professores do curso de licenciatura em Educação Física da UFPPr, que de alguma forma contribuíram para a realização deste documento, através do incentivo e conhecimento específico das suas áreas.

Por fim, a amizade e apoio de pessoas tão especiais como Ana Rita Martins da Silva Pugliesi, as minhas irmãs Izabela e Luana que estiveram presentes nos momentos mais complicados representando toda a energia e passando de forma tão significativa todo o carinho, atenção e experiências cotidianas.

SUMÁRIO

AGRADECIMENTOS	ii
RESUMO	iv
1 INTRODUÇÃO	1
2 O PROBLEMA	2
3 JUSTIFICATIVA	2
4. OBJETIVO GERAL	3
4.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	3
5 REVISÃO DE LITERATURA	3
6 METODOLOGIA	12
6.1 DELIMITAÇÕES.....	13
6.1.1 Local.....	13
6.1.2 Universo.....	13
6.1.3 Amostra.....	13
6.1.4 Variáveis.....	13
6.1.5 Época.....	13
7 ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS DADOS	14
8 CONCLUSÕES	17
ANEXOS - RESPOSTAS	19
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	28

RESUMO

Estudo da prática desportiva em seis grandes clubes de Curitiba, AABB, Círculo Militar do Paraná, Curitibano, Juventus, Paraná Clube, Thalia, especificamente, quanto ao planejamento e desenvolvimento do treinamento na modalidade de voleibol, categorias pré-mirim e mirim, analisando à luz de referenciais teóricos que concebem o treinamento como um processo sistemático de aperfeiçoamento desportivo, regido por princípios científicos e planejado a partir de pré-requisitos básicos bem definidos. Entre os resultados obtidos destacam-se aqueles que identificaram nesses clubes de uma forma geral, práticas de treinamentos distanciadas dos referenciais teóricos aqui evidenciados, desenvolvidas de forma assistemática, sem planejamento e com uma programação condicionada a fatores como demanda e competitividade.

INTRODUÇÃO

Sabe-se que o esporte, competitivo ou não, profissional ou amador, é uma prática milenar e se constitui numa das atividades mais intrínsecas à natureza humana, enquanto meio de aprimoramento físico e mental e enquanto fator de integração entre os mais diversos grupos e raças humanas. Transcendendo barreiras como divergências e conflitos políticos, culturais e religiosos, o esporte tem se consagrado, cada vez mais, como uma das práticas mais saudáveis, construtivas e congrassadoras de todas as civilizações.

A evolução do entendimento científico sobre o esporte tem, conseqüentemente, resultado em procedimentos e recursos cada vez mais aprimorados e adequados a prática esportiva e dos vários condicionantes a ela afetos. Entre estes o treinamento desperta especial atenção por sua importância abasolutamente fundamental na efetivação da prática esportiva, qualquer que seja a modalidade com que se expresse.

O presente estudo pretendeu analisar este aspecto da prática desportiva, à luz dos pressupostos teóricos aqui evidenciados. Para tanto e por uma imposição metodológica, selecionou-se como objeto de investigação a modalidade "voleibol", praticada por atletas do sexo feminino, categorias pré-mirim e mirim, em seis grandes clubes de Curitiba, escolhidos por sua expressão no cenário esportivo e recreativo.

Entre os propósitos firmados, procurou-se caracterizar o planejamento e o desenvolvimento do treinamento adotado nesses clubes e identificar os vários fatores condicionantes externa ou internamente.

Na parte conclusiva deste estudo confronta-se a realidade apreendida com as recomendações teóricas selecionadas. Os resultados obtidos, assim como os procedimentos metodológicos que nortearam a pesquisa de campo e a interpretação dos dados são o que se contempla neste documento.

2 PROBLEMA

O interesse por esta questão decorreu da suposição de que na maioria dos clubes e entidades afins, os treinamentos não atendem a todos os pré-requisitos, normas e critérios que a teoria preconiza como básicos no aprimoramento técnico da prática desportiva.

Questiona-se portanto, nesta pesquisa, como vem sendo desenvolvida a prática dos treinamentos desportivos adotados por clubes de Curitiba, analisados em sua adequação metodológica, e em suas relações com a estrutura organizacional dos clubes, com a aptidão física e psicológica dos atletas e com a finalidade em si do esporte.

3 JUSTIFICATIVA

A ausência de informações sistemáticas sobre a situação dos vários segmentos que compõe a prática desportiva, particularmente, sobre a realização dos treinamentos, constituiu-se a principal razão desta pesquisa.

Além disso, o confronto da prática com os pressupostos teóricos que se aprende na escola é sempre um desafio instigante, sobretudo, para aqueles acadêmicos que, finalmente, deparam-se com o mercado de trabalho.

4 OBJETIVO GERAL

Investigar de que forma os técnicos desportivos vêm elaborando e desenvolvendo o planeamento do treinamento desportivo do voleibol, com atletas do sexo feminino, nas categorias pré-mirim e mirim, nos principais clubes de Curitiba.

4.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Apresentar uma breve evolução teórica do treinamento desportivo, segundo diferentes autores.
2. Formular uma descrição atualizada da situação do treinamento desportivo do voleibol nos principais clubes de Curitiba.
3. Analisar os dados coletados nas declarações dos técnicos entrevistados de forma a traçar os pontos comparativos com o conteúdo teórico elaborado.

5 REVISÃO DE LITERATURA

O treinamento desportivo tem em sua história uma evolução correlacionada aos jogos olímpicos, COSTA apud DANTAS, (1985, p.1) cita que é no “período do Empirismo das VII Olimpíadas 1952 - Helsinque que o sucesso desportivo começa a mudar, sendo aceito como indispensável”. Lembrando ser esta, a fase, da “escola de treinamento”. A fase seguinte destaca-se por ser a pré-científica e enfatiza o interval-training, o qual passa a ser desenvolvido com bases fisiológicas e predomínio de métodos de musculatura e sistemas de treinamento.

Ressaltamos algumas destas contribuições:

- Fisiologia do esforço
- Estabelecimento de objetivos de treinamento
- Proposição de tabelas de trabalhos
- Organização e estruturação de temporadas
- Preponderância da intensidade sobre o volume de treinamento

A partir das VIII olimpíadas (Roma-1960) os países socialistas passaram a ver no esporte um meio eficaz de propaganda de seu sistema político. Dessa forma, investem, fabulosas quantias no desenvolvimento desportivo do seu povo, o que, evidencia um desafio em virtude dos sistema político. Observa-se que o esporte sendo utilizado como propaganda pelos países socialistas reflete em uma disputa com o capitalismo.

O treinamento desportivo visto como organização referencia-se em tópicos que fundamentam o processo de elaboração do planejamento. Assim, para que se desenvolvam termos organizacionais é necessário estar atento as intervenções, tais como, a lógica, a razão, a metodologia científica do treinamento, os recursos disponíveis, considerando os prazos existentes.

De acordo com ETZIONI (1964) apud TUBINO (p.119,1993), as organizações são unidades sociais estruturadas para atingir os objetivos específicos. Dessa forma, as divisões de trabalho, poder e responsabilidade planejadas, são considerados os centros de poder que coordenam e controlam os esforços combinados da organização e orientação de pessoal que qualifica os profissionais. Entretanto, relevando-se as características básicas citadas, parece ficar mais fácil lidar com as complexidades que possivelmente venham surgir.

Partindo da análise individualizada do atleta, preocupando-se com a determinação das suas potencialidades físicas e psicológicas que exige um determinado desporto; DANTAS (1985, p.2) embasado no treinamento total de MOLLET (1961), afirma que, “considerado o genótipo acrescido ao fenótipo, fundamentando-se nas contribuições dos domínios afetivo, cognitivo e psicomotor bem como, as características genéticas, é oferecido ao técnico, possibilidades para observar com maior precisão as perspectivas em relação ao perfil do atleta”.

Existem pontos que devem ser lembrados com exatidão para que realmente funcione um sistema de treinamento desportivo. A partir do desporto de massa e das influências sociais, atentos para a especialidade tanto médica como psicológica, diagnostica-se a preparação física e técnico tática do treinamento desportivo na modalidade específica para que, um planejamento e controle do treinamento tenham como resposta o atleta de alto nível.

TUBINO (1979) apud DANTAS (1985, p.4), notando a necessidade de compreensão do conjunto de atividades complexas que tornou-se o treinamento desportivo, enfatiza:

- Atividades de medicina preventiva,
- Desenvolvimento da capacidade cardiopulmonar,
- Desenvolvimento da capacidade neuromuscular,
- Aquisição da técnica,
- Apreensão da tática,
- Mobilização das forças psíquica,
- Atividades de medicina desportiva,
- Intervenção social e
- Treinamento invisível (ou Preparação Complementar - alimentação, hábitos de vida e recuperação).

A citação anterior, representa fundamentalmente a evolução do treinamento, ressaltando fatores que valorizam o conhecimento necessário para a elaboração de um planejamento.

O aperfeiçoamento científico, valoriza o desenvolvimento do atleta que torna-se dependente na aplicação dos conhecimentos específicos com contribuição de áreas especializadas, relacionadas ao desporto que reflete na realidade e evolução dos fatos. Para harmonizar o trabalho DANTAS (1985 p.7) cita que as experiências "justificam ao preparador físico, o planejamento da periodização e o acompanhamento da evolução do treinamento; ao supervisor, o controle formal do trabalho diário e a avaliação do desempenho dos profissionais da comissão técnica. Finaliza-se, com CALDAS e ROCHA (1977) apud DANTAS (1985 p.7) "que para se ter uma perspectiva da interação dos diversos componentes do treinamento total:

considera-se o meio ambiente, a preparação física, psicológica, técnico-tática, médica, complementar para que prossiga a coordenação”.

No planejamento do treinamento, BARBANTI (1979, p. 60) cita que deve constar:

1. Avaliação do treinamento e resultados do ano anterior.
2. Situação atual da condição física básica e técnica do atleta.
3. Considerações sobre a motivação e as qualidades psíquicas.
4. Planejamento dos objetivos principais para o ano.
5. Fixação das tarefas principais do treinamento.
6. Elaboração da periodização, considerando o calendário das competições.
7. Observações sobre o estado médico-esportivo (lesões, vícios posturais, deficiências).

Relevando os fatores citados como os princípios para a preparação do planejamento do treinamento, podemos verificar se o esquema foi correto para a realização dos controles de rendimentos que podem ser realizados no final de cada período, esclarecendo as condições tanto para o treinador como para o atleta. É de extrema importância que os objetivos sejam concretos, fáceis, flexíveis e práticos, pois os resultados dependem ainda, da relação com a motivação do atleta durante a competição servindo como experiência e superação de fracassos e esgotamentos em determinados momentos. Cabe então, a famosa frase de ZATOPEK apud BARBANTI, (1979 p.61) “difícil no treino, fácil na competição”.

Com os princípios do treinamento e características específicas das qualidades a serem trabalhadas, observando a atuação dos profissionais que atuam nas áreas específicas do treinamento desportivo, surgem críticas aos técnicos, com relação aos resultados que se sucedem.

Porém, neste caso, em um acontecimento normal, cabe analisar técnicos que: “Sabem que tudo o que está acontecendo e até o que poderá acontecer se constitui no produto real de um trabalho planejado conscientemente em seus mais variados detalhes, a fim de dar ao atleta ou à equipe todas as condições necessárias para se atingir inclusive aqueles objetivos que em princípios podem parecer um obstáculo intransponível” (FERNANDES, 1981 ,p.41).

Falamos então dos componentes do treinamento, preparação física, técnico-motora, tática, intelectual ou psíquica. Especificamente, BARBANTI, (1979 p.44-45) cita que a preparação física visa o desenvolvimento das qualidades físicas principais: velocidade, resistência aeróbica e anaeróbica, flexibilidade, elasticidade, habilidade, etc, que divide-se na preparação física geral e preparação física especial. "Chama-se condição física ao estado de equilíbrio fisiológico consequente de uma preparação orgânica, muscular e articular que estão em função de uma especialidade esportiva determinada" (BARBANTI, 1979, p.44). Com relação a preparação técnico-motora objetiva aprender a técnica esportiva de forma racional, sendo um processo a longo prazo, sem interrupções que deve ser aperfeiçoado. As bases motoras, são a coordenação, habilidade e equilíbrio e depende da condição física para sua melhor assimilação. A preparação tática, consiste em achar a melhor forma do indivíduo vencer a competição e depende da condição física e técnica. Por fim, a preparação intelectual implica ao treinador a posse de sólidos conhecimentos que possibilitem a caracterização do comportamento e qualidades humanas, com isso, facilita, acrescido ao conhecimento do seu desporto a atuação do profissional.

Unificando esses detalhes e usando a motivação o técnico enfatiza o processo de aprendizagem e evolução do atleta atingindo seus objetivos com melhores possibilidades de sucesso. Os desportistas devem saber os princípios do treino, aquecimento, aspectos biomecânicos específicos da modalidade, descrição analítica das jogadas para que através da auto-atualização e auto-estima estejam seguros da prática desportiva e de seus objetivos.

Entretanto, o processo de treinamento sendo tão complexo, passa a exigir uma base de conhecimento teórico que pode refletir na realidade em uma praticidade provinda do planejamento, afim de alcançar objetivos pré-determinados no âmbito do rendimento desportivo.

Portanto, o ponto de partida apresenta-se esquematizado em uma estrutura básica que, busca a prática com um desenvolvimento de acordo com os pré-requisitos atingidos, e com maiores perspectivas de se atingir os objetivos.

COSTA (1968) fala do treinamento total como uma filosofia de apreciação da atividade desportiva que procura desenvolver as técnicas e qualidades físicas (força, volume, etc) junto a um apoio psicológico, atento a alimentação, hábitos de

vida, adaptação social adequada e planejamento das horas de lazer. Atribui ainda, tais responsabilidades ao treinamento que deve manter controle médico-desportivo permanente, bem como assistência psicológica e registro do avaliador do treinamento.

Quanto ao treinador cabe a interação e justa medida na aplicação do treinamento total, equilíbrio e êxito enquanto observador e responsável pela aplicação prática do treino.

A escola alemã, de acordo com LENK (1964) e JONATH (1968) apud COSTA no exame da concepção, restringe-se ao preparador psicológico, no que diz respeito ao desenvolvimento das qualidades físicas e aperfeiçoamento técnico-tático estabilizado, através de um plano racionalizado. Considerando que, tanto a escola inglesa como eslava observam o mesmo detalhe, nota-se que a importância predomina no grau de desenvolvimento da prática desportiva percebendo-se na evolução a preocupação relevada com a alimentação e com o controle médico desportivo.

Ao que percebemos, no Brasil, devido ao desenvolvimento econômico e científico, a preparação física nos moldes da escola francesa de Educação Física introduzidos nas décadas de 30/40, dá prioridade aos exercícios ginásticos ou calistênicos, o que, por sinal bloqueia o desenvolvimento do desporto em diversas modalidades. DANTAS (1985, p.5) enfatiza que quando se coloca o Treinamento Total em funcionamento, percebe-se que a complexidade em relação aos conhecimentos necessários à consecução do treinamento, impede até mesmo aos centros mais adiantados do mundo de se subestimarem. Cabe por isso, a análise da justa medida do Treinamento Total.

Inicialmente observamos que a condição física e preparo técnico que COSTA (1968) cita, estão no gesto desportivo a relatividade de rendimento da simples repetição. O desenvolvimento prossegue pura e simplesmente em decorrência do aperfeiçoamento físico, devido a alteração contínua do status em um nível de capacidade das qualidades físicas: A fadiga, na sequência da repetição, diminui a habilidade cinestésica e origina a movimentação ineficiente, bem como o gasto desnecessário de energia. Portanto, um atleta sem preparo físico tem melhores probabilidades de rendimento quando o treinamento é feito em pequenas doses.

Partindo-se do princípio básico de tomada de posição ideal no condicionamento físico, vale especificar a individualidade biológica.

De acordo com COSTA (1968): Um princípio básico para uma tomada de posição ideal em relação ao condicionamento físico é que se trata de essencialmente de um fenômeno biológico em todas as suas origens e conseqüências. Entre outras características, a individualidade biológica necessita de exame dada sua posição chave em relação a problemática da aplicação do treinamento.”

Assim, evidencia-se que sendo a individualidade biológica um fenômeno de variabilidade entre elementos da mesma espécie, o desporto se concretiza devido as diferenças quantitativas que apresenta, as dimensões anatômicas, dados estatísticos, bem como qualitativos, capacidades, habilidades motoras, características psicológicas, potencialidade em absorver e transportar Oxigênio, etc.

No treinamento desportivo o diagnóstico inicial e testes físicos aplicam-se de forma nítida e observável na elaboração do planejamento, levando em consideração os fatores tanto inatos como adquiridos; ressaltando ainda, as condições sócio-econômicas, culturais, características psicológicas cabendo como conduta essencial do treinador a observação e experimentação dos atletas regularmente durante os treinos e competições.

Especificamente na preparação física individualizada percebe-se que um programa preparado tem o desenvolvimento do processo de rendimento como resposta, desde que sejam direcionados os objetivos de atenção ao treinamento desportivo, obedecendo a uma faixa de normalidade, que entendemos por prevenção a lesões, desenvolvimento pleno, respostas positivas ao treinamento específico para a modalidade.

Conforme TUBINO (1993, p.123), o treinamento desportivo tem como “preparações fundamentais (técnico-tático, física e psicológica) sob um controle médico, de alimentação e dos hábitos de vida dos atletas e dentro de uma adequação de fatores influenciadores e condicionantes que porventura possam interferir no êxito do mesmo (material desportivo, clima, altitude, etc)”.

Percebe-se que no treinamento desportivo, como o técnico individualiza o atleta exige-se como procedimentos fundamentais (BIBLIOTECA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, p.231) :

- a identificação das qualidades físicas específicas do desporto em treinamento;
- aplicação de testes específicos das qualidades físicas identificadas para o desporto em treinamento,
- avaliação do estágio físico dos atletas seguida do estudo dos resultados dos testes aplicados.

Portanto, é básico para a elaboração do planejamento, o conhecimento teórico da preparação física específica para se concretizar a prática, atingindo as necessidades.

Para que se definam as sessões de treinamento ou periodização do treinamento é essencial que se estruture a preparação do atleta. Organizando simplifadamente, torna-se possível desencadear um processo unificado, integral, partindo do princípio da individualidade biológica. Pois, diante do que foi observado o rendimento é identificado desde que sejam observados fatores que assegurem o trabalho para que a prática torne-se uma consequência natural do planejamento bem elaborado. A competição resulta de um treinamento planejado específico do desporto.

Periodizando-se a preparação física, valoriza-se e qualifica-se a estrutura organizacional do planejamento do treinamento desportivo. Para MATVÉIEVE (1981 p.2) "a preparação do atleta consta da preparação física, técnica, tática, moral, volitiva e teórica. Sendo a preparação física o desenvolvimento das qualidades e capacidades físicas necessárias à atividade desportiva".

Justifica-se a orientação desportiva aplicada a preparação física do atleta na interligação do desenvolvimento físico geral ao fortalecimento e habituação do organismo. "A preparação física geral do atleta é o processo de desenvolvimento das capacidades físicas que correspondem as necessidades específicas do deporto escolhido para a especialização." MATVÉIEVE, (1981 p.2).

TUBINO, (1993, p.123), afirma que o aperfeiçoamento significativo dos recursos técnicos depende da possível quantificação do trabalho específico do

desporto visado. No entanto, (BIBLIOTECA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, p.231) deixa explícito que, a preparação física geral apresenta como objetivos básicos:

- Elevar as possibilidades funcionais do organismo do atleta através do desenvolvimento múltiplo das qualidades físicas. Não sendo a preparação física geral a especialização.

- Ter nos programas de qualidades físicas, objetivos básicos do desenvolvimento da força, velocidade, agilidade, resistência, flexibilidade.

- Inicializar a preparação física geral com um trabalho efetivo aeróbio ciente dos prejuízos que o contrário pode proporcionar.

- Especificar a qualidades físicas a serem desenvolvidas de acordo com o desporto em treinamento.

- Relacionar tanto a metodologia como didática da preparação física geral de acordo com o desporto.

- Quanto a sobrecarga de treinamento, deverá ser formulada no aumento do volume da preparação, procurando-se um crescimento na quantidade de trabalho.

- Conscientizar-se de que não existem regras gerais para as formulações de preparação física geral, sendo simplesmente especificidades dos desportos referenciadas nos esquemas de treinamento adaptado ao desporto.

- No treinamento dos desportos, a viabilidade do aperfeiçoamento técnico e específico do atleta está condicionada ao desenvolvimento orgânico, sendo primordial considerar na preparação física geral, tal preparo. (BIBLIOTECA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, p.231).

Levando-se em conta o conteúdo abordado até então, tendo como enfoque principal o treinamento desportivo, a realidade sugere que se elabore e desenvolva um planeamento do treinamento desportivo, onde faz-se piemente um trabalho específico considerados como fatores essenciais ao treinamento, aqueles que foram descritos anteriormente, tais como:

Os técnicos afirmam que o treinamento pode ser desenvolvido desde que tenha como base o conhecimento prévio e experiente do técnico, do desporto específico, no caso, voleibol para que se desencadeie um processo de interligação teórico-prática.

Como o treinamento desportivo é um processo organizado de aperfeiçoamento desportivo dirigido por princípios científicos, que estimula modificações funcionais e morfológicas no organismo, influenciando sistematicamente na capacidade de rendimento do atleta para atingir alguns resultados esportivos; ZENON apud BARBANTI, (1979 p.41) cita que o “treinamento é um processo de especialização desportiva, na qual sem prejudicar o desenvolvimento harmonioso da personalidade do desportista tende ao máximo do desenvolvimento de suas características físicas, psíquicas e educacionais que lhe asseguram a obtenção dos melhores resultados”.

Finalizamos a questão pelo treinamento ser considerado um processo de desenvolvimento, consciente e dirigido da capacidade física das aptidões motrizes que asseguram a obtenção de melhores resultados esportivos.

6 METODOLOGIA

Optou-se, na condução deste trabalho, pela pesquisa de campo, de natureza descritiva, sendo a técnica de pesquisa utilizada a observação direta extensiva, ou seja, através da entrevista guiada semi-estruturada.

Partiu-se da coleta sistemática dos dados, a partir da declaração dos técnicos que trabalham com o sexo feminino, nas categorias pré-mirim e mirim. Vale ressaltar que a pesquisa foi realizada nos seguintes clubes de Curitiba: Juventus, AABB, Círculo Militar do Paraná, Curitibano, Paraná clube.

A partir de entrevista direta com os técnicos dos clubes pudemos reunir os dados em relação as questões tanto objetivas e subjetivas, previamente elaboradas e validadas. Na sequência, os dados foram analisados de maneira a possibilitar uma abordagem comparativa entre a teoria elaborada e a prática levantada, vindo ao encontro do interesse principal do estudo em verificar como está sendo feito o planejamento e o desenvolvimento do treinamento desportivo em Curitiba.

6.1 DELIMITAÇÕES

6.1.1 Local

Principais clubes de Curitiba, sendo eles, AABB, Círculo Militar do Paraná, Curitibano, Juventus, Paraná Clube, Thalia.

6.1.2 Universo

Técnicos da modalidade de voleibol, que trabalham com as categorias pré-mirim e mirim, 80-8l, com atletas com idade entre l4-15 anos.

6.1.3 Amostra

Foi realizada com seis técnicos, sendo que em um dos clubes foi acrescentado o preparador físico, sendo realizada uma entrevista com o registro das respostas.

6.1.4 Variáveis

Técnicos com formação acadêmica em Educação Física, com experiência e atuação direta nos clubes de Curitiba nas categorias pré-mirim e mirim.

6.1.5 Época

Julho de 1995.

7 ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS DADOS

Para analisar e interpretar os dados foi necessário observar as questões cuidadosamente e apresentar de forma sintética o que foi constatado na entrevista realizada com os técnicos dos clubes.

Segue-se então a resposta dos dados coletados, especificamente correlacionando a estrutura do clube e o planejamento dos técnicos .

Com relação aos objetivos dos técnicos dos clubes que trabalham com o treinamento desportivo a competição é a meta a ser alcançada, enquanto que no clube que tem a escolinha como trabalho específico o objetivo é a recreação.

Todos os técnicos dos clubes buscam o rendimento nas competições.

A escolha da modalidade é determinada pela variabilidade e maior procura dos associados nos clubes, do desporto específico. Em um dos clubes, apenas, o interesse do convênio com o colégio, prevalece na escolha da modalidade.

A participação das atletas nos clubes é tanto de sócias como de sócia-atletas, sendo que no clube tem o sócio-atleta credenciado, e em outros clubes, participam também não associadas. Então prevalece o trabalho com sócios pelos clubes terem como objetivo oferecer o esporte ao associado sendo necessário a inclusão de sócio-atletas para a formação das equipes de treinamento. Somente as associadas, não é suficiente.

O exame médico é exigido em alguns dos clubes com precisão sendo realizados, enquanto que em outros clubes se pede ao atleta, pura e simplesmente, e nos outros clubes ainda, o exame não realizado, aliás nem mesmo é pedido ao atleta.

Em todos os clubes a contratação se dá por indicação. Portanto, é relevada a importância da sociabilização do profissional e seu relacionamento com os profissionais do clube ou da modalidade, sendo facilitada a situação também para atletas com bons relacionamentos e frequência regular nos clubes. Não é cobrada especificamente nem a formação acadêmica, análise curricular, ou realizado outro tipo de teste.

Não existe equipe multidisciplinar nos clubes para um trabalho específico com o treinamento desportivo do voleibol, apenas a equipe específica se compõe na metade dos clubes, com o auxiliar técnico trabalhando simultaneamente com o técnico. Nesses casos o técnico utiliza a equipe do clube, quando necessário.

Considerando que o ideal para um trabalho específico com a modalidade no treinamento seria uma equipe atuando de forma multidisciplinar com as especialidades fragmentadas.

Aproximadamente na metade dos clubes analisa-se o biotipo, altura e técnica nos outros três clubes não existe o critério de seleção, trabalhando apenas com as atletas que procuram a modalidade.

Dos técnicos dos clubes, a grande maioria realizam testes físicos, de imp., vel., agil., flexib., força e testes aeróbios, predominando Margaria, Cooper, entre outros. Em um dos clubes o trabalho é mais específico. No outro clube não é realizado nenhum teste físico. Porém, percebe-se que os testes físicos não são controlados de acordo com o desenvolvimento dos atletas, sendo realizados aproximadamente uma a no máximo duas vezes no ano.

Todos os técnicos dos clubes trabalham em função do calendário, especificamente semestral e um dos clubes tem como objetivo os jogos amistosos.

A periodização descrita pelos técnicos nos clubes não é específica, sendo que o planejamento é um roteiro de objetivos que devem ser alcançados em uma estrutura que teorize os aspectos, controlando e avaliando os atletas regularmente. Porém, percebe-se que em um dos clubes os planos são semestrais ou anuais em vista do calendário das competições, sendo ressaltada a dificuldade de atuação em relação ao planejamento. Evidencia-se a falta de organização e praticidade do planejamento.

A metade dos técnicos dos clubes que foram entrevistados, trabalham três vezes por semana com as atletas da modalidade. Em um dos clubes o técnico trabalha quatro vezes por semana e nos outros dois clubes são trabalhadas cinco sessões de treinamento durante a semana.

O treinamento tem a duração de 2hs em quatro dos clubes, e 2hs e 30min nos outros três dias e 3hs no outro dia em dois dos clubes, porém, no clube que

especifica a preparação física o trabalho é de 1h e 30 min durante as competições com alongamento.

O planejamento nos clubes é elaborado individualmente, sendo o contato com os outros técnicos em alguns dos clubes pela conversa e reunião especificamente do volei feminino, e em um dos clubes o técnico está ciente do trabalho do preparador físico, discutindo e intencionalmente tendo o mesmo objetivo.

A periodização específica não é definida. Os técnicos apresentam uma sequência semelhante de fase inicial, desenvolvimento e parte final. Porém, comentam que o trabalho é esporádico dependendo do objetivo geral.

Para a grande maioria dos técnicos dos clubes, o calendário da Federação é apresentado anualmente, porém existe uma falha na organização desse calendário. Em alguns dos clubes não existe organização de calendário enquanto que na maioria dos clubes cita-se a Federação, e em um deles cita-se o Estado, Metropolitano e prefeitura, além da Federação.

Um dos técnicos dos clubes organiza os amistosos, sendo consideradas as competições mais importantes, enquanto que, em todos os outros clubes as competições consideradas mais importantes são o campeonato Estadual e o Metropolitano.

Os torneios de intercâmbio existem na maior parte dos clubes, sendo em alguns dos clubes organizados pelos técnicos, e nos outros clubes o técnico organiza ou não ocorre os torneios.

Na metade dos clubes existe cobrança, mesmo que em um deles, indireta. Em compensação na outra metade dos clubes onde os técnicos foram entrevistados foi afirmado não haver cobrança.

Poucos dos clubes não comentaram sobre o retorno, a maioria dos clubes cobram os três primeiros lugares pela divulgação, marketing, promoção, perspectivas.

Os técnicos da metade dos clubes entrevistados consideram as instalações físicas suficientes, porém no restante dos clubes, é citado que as instalações não são adequadas sendo comentado que em um dos clubes, terão possíveis melhoras pela reforma do ginásio que está ocorrendo.

Alguns dos clubes não tem objetivos relacionados aos resultados, enquanto que a maioria dos clubes busca divulgação, marketing, cobrança de patrocínio especialmente por parte do convênio.

5 CONCLUSÕES

Com base na análise das respostas registradas, observa-se, primeiramente que os técnicos dos clubes, buscando a competição no voleibol, fazem um trabalho que abrange tanto as atletas, sócias, como não-sócias, sendo sócio-atletas ou credenciadas, até mesmo por consequência da estrutura dos clubes que abrem espaço para os não sócios.

Percebe-se que a responsabilidade do clube em relação ao exame médico, equipe multidisciplinar e contratação do técnico varia de acordo com a sua organização. Para os clubes passa a ser insignificante a questão quando se trata de estímulo e motivação específico com a modalidade, convencidos que o voleibol é apenas mais uma modalidade do clube, sendo que decorrem outros aspectos no clube de importância primordial. Em relação a cobrança dos resultados a cobrança é maior nos clubes que tem como convênio os colégios particulares, pôr parte dos próprios convênios.

Não são realizados os exames médicos como pré-avaliação. Sendo constatado que os técnicos, na maioria dos clubes entrevistados não trabalham com segurança médica, o que significa que a saúde dos atletas não tem relevada importância, sendo tomadas poucas medidas de precaução.

Dos técnicos dos clubes, a grande maioria realizam testes físicos, de imp., vel., agil., flexib., força e testes aeróbios, predominando Margaria, Cooper, entre outros. Em um dos clubes o trabalho é mais específico. No outro clube não é realizado nenhum teste físico. Então, como os testes físicos não são controlados de acordo com o desenvolvimento dos atletas, não sendo realizados com um controle efetivo, logo é indiferente a realização dos mesmos segundo a literatura

pesquisada foi colocado que é essencial o controle do rendimento dos atletas frequente e com comparações.

A periodização descrita pelos técnicos nos clubes não é específica, sendo que o planejamento é um roteiro de objetivos que devem ser alcançados em uma estrutura que teorize os aspectos, controlando e avaliando os atletas regularmente.

Em um dos clubes os planos são semestrais ou anuais em vista do calendário das competições, sendo ressaltada a dificuldade de atuação em relação ao planejamento. Evidencia-se a falta de organização e praticidade do planejamento pelas dificuldades que os técnicos encontram na elaboração devido ao calendário ser inconstante.

Em suma, foi identificado que o planejamento do treinamento na maioria dos clubes não é realizado de acordo com o roteiro básico exposto na revisão de literatura, o que indica que o trabalho tem ocorrido esporadicamente.

ANEXO - RESPOSTAS

- Estrutura do clube.

1. Objetivo do clube.

- a) Recreação
- b) Competição
- c) Competição
- d) Competição/ Rendimento
- e) Competição
- f) Competição

2. Escolha da modalidade.

- a) Interesse do convênio
- b) Maior variabilidade de desportos
- c) Variabilidade - Maior procura
- d) Maior procura, especificamente - meninas
- e) Por tradição, sempre foram trabalhadas essas modalidades
- f) Variabilidade, maior procura

3. Quem participa?

- a) A - não A.
- b) A e S. Atleta credenciado.
- c) A, S. Atleta e outros.
- d) A - S. Atleta
- e) A - S. Atleta
- f) 30% S. Atleta - A

5. Exame médico.

- a) N
- b) S

- c) S, pede-se ao atleta.
- d) N, somente informação.
- e) S.
- f) N.

7. Contratação

- a) Indicação
- b) Indicação
- c) Convênio pela contrat. do Expoente.
- d) Indicação.
- e) Indicação.
- f) Indicação.

8. Equipe multidisciplinar

- a) Não.
- b) Méd., Fisiot, Psicol., Nutric. (clube), Auxiliar técnico
- c) N.
- d) N. Auxiliar técnico Sim. Fisiot. e méd. do clube.
- e) T. Prep. fís.Aux. técn.
- f) N

- Planejamento

4. Critérios de seleção?

- a) Nenhum
- b) Não sei
- c) Aspecto físico/ Altura e técnica - Tendência a equipe
- d) Altura, biótipo, domínio da habilidade
- e) Biotipo
- f) Escolinha direto, reforço para sócio-atleta

6. Testes físicos

- a) Impulsão, flexibilidade, velocidade, agilidade, testes aeróbios (Cooper)
- b) Resist., Imp., Força, vel., agil., flex., vO₂máx.
- c) Agilidade, envergadura, força explosiva
- d) Ex. biom, Cooper, Imp., Agil, vel, flexib, específicos para o voleibol.
- e) Teste de Imp. hor., vert, banco de Wels (flexib), shoto ran veloc, agil, teste de Margaria (VO₂max), perim. torácico (insp. e expir), CV, perc. de gord. (fórm. de Guedes), 3 dobras cutâneas, F, abdom, F braço (flex. 4 apoios).
- f) Não, base no condicionam. fís.

12. Em função do calendário.

- a) Trabalho em função dos amistosos.
- b) Federação. Início dos campeonatos previsto 2 sem. antes.
- c) Expoente
- d) S. Sem.
- e) S.
- f) S. Sem.

9. Planejamento

- a) Período preparatório (físico principalmente) 60% físico 40% técnico
Trabalho psicológico
Per. pré-competitivo - Diminui o trabalho físico, centraliza no técnico e tático.
Per. Competitivo - manutenção física e técnica, trabalha mais a tática e o psicológico pôr serem os mais cobrados.

O planejamento geral é elaborado antes de aplicar. Conforme as necessidades direciona o objetivo. O planejamento sendo sujeito a modificações.

b) Sem/ Anual

- Per. Básico - metade de fev.
- Muscul. carga mín. - prevenção
- Pré-compet. Maior ênfase sem período, maior adaptação, pouco tempo.

c) Periodização

Calendário colegial e federação - prioriza 2 campeonatos

Plano de treinamento

Básico 1 - Básico 2 - Tática (Fundamentos). Treinamento geral - Específico visa competição (sistemas de ataque e defesa).

Treinamento pré-competitivo - competição (mais próximo da realidade possível)

Preparação física 30% carga total

70% bola

Manutenção para competição quando possível

d) Parte física e técn. individual

Parte específica e coletiva direcionando ao tático foi dado continuidade.

Planejam. geral - específ. nos treinos

Objetivo

Férias pós-competição.

e) Calend. de comp. anual

Objet. que visam a perform. dos atletas.

Per. bás. Desenv. da resist. aer. , res. local.

Per. semi-espec. ênfase aos exerc. direcionados ao desp.

Per. espec. aperfeiçoam. da F, V, Agil, - exig. máx.

Ritmo de treino intenso

Per. regenerativo - baixa vol. e int.

Inform. bás. nut.

Import. dos períodos, influências, explicando a teoria.

Calend. elaborado em função das compet.

Semestral

Preparação técnico-tática - Especificidade nos fundamentos, bloqueio, saque, contra-ataque.

f) É complicado de seguir, principalmente o planej. anual que é feito, porém a tabela é sem.

A partir da tab. e calend, se faz o amistoso, estilo de fundam. de acordo com as necessidades, inicia antes da comp.

Sempre chegam meninas novas.

Planej.- Base- Exper.

Divide por treino - trab. colet, fundam. espec. por posição englobando o geral.

Férias 3 sem.

14. Sessões de treinamento.

a) 3 dias.

b) 5d.

c) 3d.

d) 4d.

e) 5d.

f) 3d.

15. Duração do treinamento.

a) 2hs

b) 2hs e 2hs e meia nos outros 3 dias.

c) 2hs e 1d.3hs.

d) 2hs

e) 1h. Nas comp. trab. aer. e along. 30 min. (prep. física) 1h30min. (prep. técn-tática)

f) 2h.

16. Sessões de treinamento (plano geral de aula) - Sequência

a) Preparação articular-muscular/Aquecimento

Resistência/ Velocidade (trabalho de resistência e força)

Atletismo - saltos, treinos de velocidade, ginástica olímpica, exercícios localizados, flexões, abdominais, extensores.

b) Articular/ Aer./ Espec. (aquecim) Esp. com bola

Trab. coletivo no final do treinamento. Alongam. final

Musc. 2 vezes por semana. antes do treinamento e lh antes. Sem flexibilidade.

Correção individual.

- c) Aquec. artic., Aquec. combola com ênfase de passe (misto)
Trab. de passe - parado, deslocam, desloc. conforme rodízio.
Passe - ataque conf. rodízio
trab. específico - pré-desp. com fundam. utilizados.
trab. de soltura, along. e relaxam.
- d) Aquec. artic., corrida para aumentar a fc, alongam, aquec especific. com bola - parte principal, indiv. e coletivo (global). No início aprendizado (misto), final - alongamento.
- e) Trab. art. 10-15min. trab. aer. - corrida
Coord. mot. até 10 min.
25-30 min. trab. generalizado (circuito) de acordo com o período.
2 d. muscul - resit. Outros 3d. circuito, coord, agil, flex, veloc.
alongam.
Aquec. - Ataque e defesa
Exerc. tático de defesa
Coletivo dirigido para combinação de jogada
Alongamento.
- f) Aquec. ger. e espec. de perna, locom, desloc, quedas.
Coletivo no final para descontração.
Along. início/fim. geralmente no começo.

10. Discussão com outros prof. sobre o planejamento.

a) Não

b) Conversa, planejam. individual

- c) Não
- d) Reuniões, discussão e familiarização, contato permanente entre o volei feminino.
- e) S. Ciente do trab. Trabalho em conjunto, mesma meta final.
- f) N.

- Estrutura física do clube.

11. Instalações físicas do clube suficientes e adequadas.
- a) Não, mas estão reformando o ginásio.
 - b) Hor. restrito pela variabilidade de desp. desenvolvidos.
 - c) Suficientes, poderiam ser mais adequadas: limpeza, mater. a disposição.
 - d) S. Também são realizados treinos nos colégios.
 - e) S. Mas, falta mat.
 - f) Sempre fechado, N. são sufic. nem adequadas.

- Organização da competição

13. Organização do calendário.
- a) Não recebe calendário.
 - b) Falta de organização por parte da feder., complica.
 - c) S. Federação.
 - d) S.
 - e) S. Anual.
 - f) S.
 - g)

17. Organização.

- a) Não existe
- b) N
- c) Feder. Amistosos
- d) Metrop. Estad - Federação, Pref. Estado
- e) Fed. Amistosos que os técnicos organizam.
- f) Fed.

18. Competições mais importantes.

- a) Técnico organiza.
- b) Feder.
- c) Estadual/ escolares
- d) Metrop. Estadual
- e) Estad.
- f) Metrop.

19. Torneios de intercâmbio.

- a) Não
- b) Metrop. Est., amistosos para medir
- c) Expoente - marketing AABB
- d) Técnica organiza, raramente.
- e) S. Técnicos organizam.
- f) S. Técn. organiza com equipes de colégio.

20. Importância dos resultados para o clube.

- a) Nenhuma.
- b) Torneio intern. em setembro Chile, Uruguai e Argentina. Realizado no D.Bosco. Em janeiro. Técnicos oigizam torneio interno, o clube promove.
- c) Cobrança indireta, porém sem apoio
- d) Não.
- e) S. Patrocínio cobra.
- f) N.

21. Resultados para o clube.

- a) Sem importância.
- b) Patrocínio: Divulgação
- c) Marketing
- d) Imagem para o clube. Colégio por dar bolsas aos atletas.
- e) Promoção, existe mas o clube não valoriza.

f) Sem import. clube é muito fechado.

22. Retorno para o clube.

a) Não tem.

b) Cobrança essencialmente no feminino pela formação das atletas, pelo menos os 3 primeiros.

c) marketing.

d) Divulgação

e) Sem represália, perspect. de melhoras

f) Nenhum

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1 BARBANTI, V. J. Teoria e prática do treinamento desportivo : São Paulo: Ibrasa, 1979.
- 2 BIBLIOTECA DE EDUCAÇÃO FÍSICA. Manole : Rio de Janeiro, 1987.
- 3 CAPINUSSU, J. M. Teoria organizacional da educação física desportos. Administração : conceituação e princípios gerais. São Paulo : Blucher, 1979.
- 4 COSTA, L. P. da e outros autores. Introdução moderna ao treinamento desportivo, Brasília: Ministério da educação e cultura, 1968.
- 5 _____. Noções para profissionais de educação física e dos desportos. Ministério da educação e cultura. Brasília: 1979.
- 6 DANTAS, E. H. M. A prática da preparação física, Rio de Janeiro: 1986, Sprint, 2.ed.
- 7 LAKATOS, E. M. Técnicas de pesquisa, São Paulo: 1990: Atlas.
- 8 MATVÉIEV, I. O processo do treino desportivo, Lisboa: 1981: Horizonte.
- 9 MELLEROWICZ, H. W. M. Bases fisiológicas do treinamento físico. São Paulo: EPU, Universidade de São Paulo, 1979.
- 10 TUBINO, M J. G. O treinamento desportivo, São Paulo: Ibrasa: 1993, 435p. 11 ed.
- 11 WEINECK, J. Manual do treinamento esportivo, São Paulo: Manole: 1989, 2.ed.
- 12 ZAKHAROV, A. Ciência do treinamento desportivo, Rio de Janeiro: Grupo Palestras, Sport, 1992.