



## 5º Simposio de Ensino de Graduação

### TREINAMENTO MISTO NO ESPORTE COLETIVO VOLEIBOL.

#### Autor(es)

---

LUCIANA AGUIAR

#### Co-Autor(es)

---

FERNANDA GONÇALVES PAIXÃO  
GUSTAVO GOZZO  
JAYME LEITE JÚNIOR  
RAPHAEL FISCHER DA COSTA  
RENE MENDES CASARINI

#### Orientador(es)

---

Ida Carneiro Martins

#### 1. Introdução

---

Este trabalho foi elaborado para apresentação na disciplina Estágio I do 5º semestre matutino do curso de Educação Física, conduzida pela professora Ms. Ida Carneiro Martins. No decorrer das aulas, analisamos e discutimos as realidades encontradas pelos alunos durante as observações do Estágio supervisionado realizado no segundo semestre de 2007. Para elaborar o trabalho a turma foi dividida em grupos de seis alunos, onde foram discutidos temas relevantes encontrados nos estágios. Um tema relevante e comum para três dos alunos do grupo foi a questão de treinamentos mistos, ou seja, com grupos de mulheres e homens conjuntamente, no esporte coletivo Voleibol. Para elaborar o trabalho a turma foi dividida em grupos de seis alunos, onde foram discutidos temas relevantes encontrados nos estágios. Um tema relevante e comum para três dos alunos do grupo foi a questão de treinamentos mistos, ou seja, com grupos de mulheres e homens conjuntamente, no esporte coletivo Voleibol.

Encontramos vários aspectos relevantes para a discussão do tema proposto, assim como em Borsari (2001) e Cordeiro (1997), que colocam que o atleta deve ter estatura privilegiada, com muita coordenação, possibilitando ataques de bolas altas, rápidas e bloqueios nos vários pontos da rede, sem muito desgaste físico. Além de força, agilidade, raciocínio e reações rápidas, deve ser dotado de grande resistência, pois os jogos podem durar duas ou mais horas. Além disso, segundo Ventura (2007), existem diferenças marcantes entre homens e mulheres que devem ser respeitadas durante os treinamentos. Entre elas estão os fatos de que as mulheres possuem uma estrutura óssea mais leve e um percentual de gordura maior que o dos

homens, e com a mesma altura são mais leves e possuem menos força que eles. Quando as meninas são criadas e orientadas a fazerem atividades físicas de menor intensidade e frequência o resultado no futuro é uma maior sensibilidade nos tendões e ligamentos, sujeitando a futura atleta às contusões. Para Rivas & Andries (2007) as diferenças de gênero acompanham os indivíduos por toda a vida, sendo que atletas de mesma idade cronológica e sexos opostos possuem uma significativa discrepância no desenvolvimento geral. Sendo assim, Filin (1996) indica que no processo de treinamento com as crianças entre ambos os sexos devem ser priorizados como objetivos o desenvolvimento das qualidades físicas, a formação dos hábitos motores e a assimilação dos conhecimentos, o que pode proporcionar à criança utilizar com êxito os ganhos da cultura física e do esporte nas atividades da vida diária. Na adolescência, além das mudanças de ordem física e fisiológica, aparecem no organismo dos adolescentes novos valores, como os psíquicos, deixando-os susceptíveis ao desequilíbrio (WEINECK, 1991), estando emocionalmente numa fase de turbulência indefinida, tendendo a se aproximar da maturidade. Considerando que a teoria do treinamento desportivo sugere que algumas leis ou regras devem ser seguidas no sentido de oferecer segurança e delineamento no treinamento físico durante todas as fases da vida, atenta para o respeito de princípios científicos tais como o da individualidade biológica, a adaptação, sobrecarga e especificidade, entre outros (WEINECK, 1991). Assim, o presente trabalho estuda a possibilidade do treinamento misto no esporte coletivo Voleibol, analisando todos os aspectos envolvidos no processo, pois segundo Hernandez & Olmos (2002), o desempenho humano deve ser analisado dentro dos diferentes enfoques que implicam sua realização, conhecendo todas as vertentes implicadas no fenômeno analisado e interrelacionando-as a um corpo global.

## **2. Objetivos**

---

Nosso objetivo neste trabalho foi verificar e analisar a possibilidade da realização de treinamento misto no esporte coletivo Voleibol.

## **3. Desenvolvimento**

---

A metodologia utilizada para o desenvolvimento deste trabalho foi a pesquisa bibliográfica realizada em livros da biblioteca da UNIMEP e periódicos do portal da Capes. Para complementar nossa pesquisa bibliográfica, conversamos com atletas e técnicos de voleibol da cidade de Piracicaba, aos quais fizemos algumas questões sobre treinamento misto, que foram levantadas pelo grupo a partir da identificação de princípios teóricos levantados na pesquisa anterior. As perguntas e respostas serão expostas no decorrer do trabalho. Analisando os vários aspectos relacionados ao tema proposto, percebemos que o treinamento misto é possível e benéfico para ambos os sexos até a fase de aprendizagem, que vai dos sete aos doze anos de idade. Para algumas crianças treinar com o sexo oposto não há problema algum, pois nesta fase a criança esta em desenvolvimento muscular e articular, portanto força não é enfatizada nesse tipo de treinamento e sim à parte de coordenação e técnica da criança e quando chega na fase competitiva, ela procura mais desafios para si própria e começam a aparecer diferenças entre os sexos, como força, técnica e velocidade. Na fase infantil, algumas atletas não gostam de treinar com o masculino, mas na fase adulta, estas passam a encarar o treinamento misto de outra forma, já que têm a possibilidade de melhorar seus fundamentos técnicos com a carga maior de trabalho oferecida pelos homens. Em relação aos atletas, estes também se beneficiam com o treinamento misto, já que percebem que nem tudo se resolve na força, e passam a atentar mais para a tática do jogo. Apesar disso, alguns atletas masculinos não se sentem estimulados em treinar com o feminino pela força e velocidade menores que o feminino apresenta. Para aprofundar nossa pesquisa, apresentaremos a seguir algumas questões relacionadas ao treinamento misto, já que este é realizado por algumas equipes da cidade de Piracicaba, podendo consolidar a teoria apresentada anteriormente. Responderam ao questionário dois técnicos de voleibol da cidade de Piracicaba (APIV e CCRCC) e duas atletas da equipe da APIV de Piracicaba, e após análise dos dados, fizemos uma síntese das respostas encontradas no questionário, apontando a similaridade e a discordância em algumas questões. Questão 1: Como são feitos os treinamentos mistos? Resposta: Tanto os atletas quanto os técnicos responderam que os treinos são realizados através de repetições dos gestos técnicos de cada

fundamento do vôlei. Questão 2: Você vê benefícios no treino misto? Quais? Resposta: Todos responderam que as atletas se beneficiam bastante com o treinamento misto, já que os atletas possuem mais força e velocidade e proporcionam mais carga de treino para as atletas. Em relação aos atletas, todos disseram que estes não tem muitos benefícios, pois as atletas são menos fortes e diminuem a velocidade de jogo dos meninos. Questão 3: Há preocupação com a realização de treinos diferenciados para os sexos masculino e feminino durante algum período? Cite se houver. Resposta: As atletas e um dos técnicos responderam que sim, justificando que em treinos de ataque costumam ser realizados apenas entre atletas do mesmo sexo, pois o jogo masculino, pelas características citadas acima (força e velocidade), oferece riscos de machucar alguma atleta. Um dos técnicos respondeu que não e não se justificou. Questão 4: Você acredita haver diferenças no rendimento entre os sexos masculino e feminino? Resposta: Um dos técnicos e uma atleta responderam que os atletas são prejudicados pela diferença nas capacidades físicas exigidas no esporte e as atletas são beneficiadas pela maior carga de treino proporcionada pelas capacidades físicas superiores dos homens. Já uma atleta respondeu acreditar que o masculino sempre renderá mais pelo seu biotipo e capacidades físicas privilegiadas. O outro técnico respondeu que embora os homens rendam mais, as mulheres também são beneficiadas por poderem melhorar suas performances treinando com os homens. Questão 5: Você acredita que as diferenças físicas entre os atletas dos sexos masculino e feminino influenciam no treinamento? De que forma? Resposta: Uma das atletas e um dos técnicos responderam que sim, dizendo que as capacidades físicas melhores nos homens lhes dão vantagem em relação às mulheres. A outra atleta e o outro técnico responderão que não, dizendo que no voleibol cada jogador atua numa posição adequada ao seu biotipo, não havendo diferenciações entre os atletas. Questão 6: Há diferenças nas regras oficiais para os sexos masculino e feminino? Quais são? Resposta: Todos responderam que sim. Na altura da rede, que no feminino varia de 2,05 a 2,24 metros e no masculino varia entre 2,15 e 2,43 metros.

#### **4. Resultados**

---

O treinamento misto é possível e benéfico para ambos os sexos até a fase de aprendizagem, que vai dos sete aos doze anos de idade. Para algumas crianças treinar com o sexo oposto não há problema, pois nesta fase a criança esta em desenvolvimento muscular e articular, portanto força não é enfatizada nesse tipo de treinamento e sim à parte de coordenação e técnica da criança. Quando chega na fase competitiva, ela procura mais desafios para si própria e começam a aparecer diferenças entre os sexos, como força, técnica e velocidade. Embora na fase infantil algumas atletas não gostem de treinar com os atletas do sexo masculino, na fase adulta estas passam a encarar o treinamento misto de outra forma, já que têm a possibilidade de melhorar seus fundamentos técnicos com a carga maior de trabalho oferecida pelos homens. Os atletas também se beneficiam com o treinamento misto, já que percebem que nem tudo se resolve na força, e passam a atentar mais para a tática do jogo. Apesar disso, alguns atletas masculinos não se sentem estimulados em treinar com o feminino pela força e velocidade menores que o feminino apresenta.

#### **5. Considerações Finais**

---

Com esse trabalho foi possível perceber que to treinamento desportivo deve ser iniciado e desenvolvido, respeitando-se as individualidades de cada pessoa e suas fases de desenvolvimento.

Um treinador que inicia um trabalho com crianças deve conhecer sobre treinamento desportivo e suas implicações em seu objeto de trabalho (ser humano). Assim deve observar e respeitar as condições físicas, psicológicas e também as alterações fisiológicas de seus atletas. Pois é preciso evitar a “especialização precoce” e o comprometimento do desenvolvimento físico, orgânico e emocional deste grupo.

Foi possível perceber que os treinos devem respeitar a individualidade de cada atleta. Os treinadores erram quando procuram igualar os esforços físicos e tentam aproximar as performances. Pois tanto o homem quanto a mulher devem ser treinados respeitando-se o seu universo individual. A melhor performance é

adquirida através do treinamento por quem tem qualidade, boa vontade, potencial e disciplina.

Assim, um treinamento misto só é possível e benéfico se respeitar as individualidades de cada sexo e proporcionar momentos de treinos separados, em que cada sexo melhorará seus desempenhos dentro de parâmetros semelhantes.

## Referências Bibliográficas

---

BORSARI, J.R. **Voleibol – Aprendizagem e Treinamento**. Um desafio constante. 2 ed. São Paulo: E.P.U., 1996.

CORDEIRO C. F. **Mini-voleibol: um método de iniciação**. In: Voleibol, Curso de Treinadores Nível I. Porto Alegre, 1997:57-62.

FILIN V. P. **Desporto Juvenil, Teoria e Metodologia**. Londrina: Centro de Informações Desportivas; 1996.

HERNANDES, Jr; OLMOS, Benito D. Treinamento desportivo. Rio de Janeiro, SPRINT, 2000.

RIVAS, Ricardo Carreira; ANDRIES, Orival Junior. O dismorfismo sexual e suas implicações no rendimento e planejamento do esporte feminino. **Movimento & Percepção**, Espírito Santo do Pinhal, S.P., v. 7, n.10, jan/jun. 2007.

VENTURA, C. G. **Diferenças nos treinamentos de homens e mulheres**. Site [www.copacabanarunners.net](http://www.copacabanarunners.net), 2007 - Acesso em 15/07/2007.

WEINECK, J. **Biologia do esporte**. São Paulo, Ed. Manole, 1991.