

RESUMO

Em função da carência de estudos que abordem a organização metodológica dos treinamentos de voleibol nas categorias de 15 a 19 anos, observou-se uma necessidade de se construir uma proposta de treinamento global para jovens atletas de voleibol, tendo como referência modelos desenvolvidos em outras realidades, respeitando o princípio da individualidade da preparação (biológica) e baseando todo o trabalho na perspectiva da preparação a longo prazo. Em nossa proposta metodológica apresentaremos currículos de desenvolvimento específico para cada fundamento técnico (saque, manchete, recepção, levantamento, cortada, bloqueio e defesa) e suas interações no contexto tático.

Trata-se de um procedimento de estruturação dos conteúdos estudados, avaliando sua importância para cada faixa etária (BOJIKIAN, 2013).

Para isso, buscamos na revisão de literatura aspectos importantes como (Crescimento e desenvolvimento, Treinamento a longo prazo, Treinamento com os jovens, A permanência e o abandono da prática esportiva, Caracterização do voleibol e o Talento esportivo no voleibol), além da construção de uma base de informações sobre os componentes técnicos e táticos de cada fundamento, auxiliando na formação dos currículos de desenvolvimento dos fundamentos. Esses currículos que acreditamos ser o diferencial do trabalho dentro da proposta de modelo de formação apresentada.

Nossa proposta tem como finalidade ajudar sendo uma base para a estruturação de novos planejamentos sistematizados e adaptações a outras realidades.

Para isso acreditamos que seja de extrema importância toda a união desses conhecimentos, aplicados na prática, auxiliando no melhor desenvolvimento de jovens atletas e da evolução dos programas de treinamentos.

Palavras-Chave: Voleibol, Treinamento a longo prazo e Metodologia.

ABSTRACT

Due to the lack of studies that address the methodological organization of volleyball training in the categories of 15 to 19 years old, there was a need to build a global training proposal for young volleyball athletes, using models developed in other realities as reference, respecting the principle of individuality of the (biological) preparation and basing all the work in the perspective of long-term preparation. In our methodological proposal, we will present specific development curricula for each technical basis (serve, reception, setting, attack, block and dig) and their interactions in the tactical context.

It is a procedure for structuring the studied contents, evaluating its importance for each age group (BOJIKIAN, 2013).

For this, we sought in the literature review important aspects such as (Growth and development, Long-term training, Training with young people, The permanence and abandonment of sports practice, Characterization of volleyball and Sports talent in volleyball), in addition to the construction of a base of information on the technical and tactical components of each foundation, assisting in the formation of the foundation development curricula. These curricula that we believe are the work differential within the proposed training model presented.

Our proposal aims to help as a basis for structuring new systematized plans and adaptations to other realities.

For this, we believe that all the combination of this knowledge, applied in practice, is of the utmost importance, helping in the better development of young athletes and the evolution of training programs.

Keywords: Volleyball, Long-term training, Methodology.