

**FACULDADE VALE DO CRICARÉ
MESTRADO PROFISSIONAL EM CIÊNCIA,
TECNOLOGIA E EDUCAÇÃO**

WEVERTON SANTOS DE OLIVEIRA

**APLICAÇÃO DAS TÉCNICAS DO VÔLEI DE PRAIA NO MUNICÍPIO DE
MARATAÍZES-ES – CONSIDERAÇÕES ACERCA DA INFLUÊNCIA CLIMÁTICA**

SÃO MATEUS-ES

2021

WEVERTON SANTOS DE OLIVEIRA

APLICAÇÃO DAS TÉCNICAS DO VÔLEI DE PRAIA NO MUNICÍPIO DE
MARATAÍZES-ES – CONSIDERAÇÕES ACERCA DA INFLUÊNCIA CLIMÁTICA

Dissertação apresentada ao Programa de Mestrado Profissional em Ciência, Tecnologia e Educação da Faculdade Vale do Cricaré, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Ciência, Tecnologia e Educação.

Orientador: Prof. Dr. José Roberto Gonçalves de Abreu.

SÃO MATEUS-ES

2021

Autorizada a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

Catálogo na publicação

Mestrado Profissional em Ciência, Tecnologia e Educação

Faculdade Vale do Cricaré – São Mateus – ES

O48a

Oliveira, Weverton Santos de.

Aplicação das técnicas do vôlei de praia no município de Marataízes-ES – considerações acerca da influência climática / Weverton Santos de Oliveira – São Mateus - ES, 2021.

88 f.: il.

Dissertação (Mestrado Profissional em Ciência, Tecnologia e Educação) – Faculdade Vale do Cricaré, São Mateus - ES, 2021.

Orientação: prof. Dr. José Roberto Gonçalves de Abreu.

1. Vôlei de praia - Aplicação da técnica. 2. Influência climática. 3. Marataízes - ES. I. Abreu, José Roberto Gonçalves de. II. Título.

CDD: 796.325

Sidnei Fabio da Glória Lopes, bibliotecário ES-000641/O, CRB 6ª Região – MG e ES


WEVERTON SANTOS DE OLIVEIRA

**APLICAÇÃO DAS TÉCNICAS DO VÔLEI DE PRAIA NO
MUNICÍPIO DE MARATAÍZES-ES - CONSIDERAÇÕES ACERCA
DA INFLUÊNCIA CLIMÁTICA**


Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ciência, Tecnologia e Educação da Faculdade Vale do Cricaré (FVC), como requisito parcial para obtenção do título de Mestra em Ciência, Tecnologia e Educação, na área de concentração Ciência, Tecnologia e Educação.

Aprovada em 28 de maio de 2021.


COMISSÃO EXAMINADORA



Prof. Dr. José Roberto Gonçalves de Abreu
Faculdade Vale do Cricaré (FVC)
Orientador



Prof. Dr. Sebastião Pimentel Franco
Faculdade Vale do Cricaré (FVC)



Prof. Dr. Wagner dos Santos
Universidade Federal do Espírito Santo (UFES)

Dedico este trabalho, primeiramente, a Deus, que me tem sustentado e amparado, dando-me forças e coragem para nunca desanimar e superar todos os obstáculos. E a nossa querida mãezinha, por me amparar em teu colo de Mãe e ao nosso Guerreiro São Jorge.

À minha querida esposa, aos meus filhos, aos meus pais e aos familiares, por me apoiarem e estarem ao meu lado, entendendo minha ausência e dando-me forças quando necessário.

Por fim, a todos que, de uma maneira ou de outra, vêm contribuindo com este sonho, fazendo com que se tornasse realidade.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por todo o apoio nas horas difíceis, pois sei quão é importante tê-Lo ao meu lado, me permitindo concluir mais esta etapa de vida, mesmo que em meio a tantas lutas e tribulações.

Aos meus familiares, pelo apoio e compreensão que obtive, principalmente nessas últimas etapas, obrigado por não medirem esforços para me ajudar a obter a vitória que tenho perseguido.

Não poderia deixar de lembrar dos amigos que conquistei durante esse período de estudos, amizades que me deixarão saudades. Muito obrigado por estarem presentes no decorrer desta etapa em minha vida.

O esporte é a ferramenta de inserção social mais eficaz, pois o resultado é imediato e as transformações são surpreendentes.

Leandro Flores

RESUMO

OLIVEIRA, W. S. de. **APLICAÇÃO DAS TÉCNICAS DO VÔLEI DE PRAIA NO MUNICÍPIO DE MARATAÍZES-ES – CONSIDERAÇÕES ACERCA DA INFLUÊNCIA CLIMÁTICA.** 2021 88 f. Dissertação (Mestrado) - Faculdade Vale do Cricaré, São Mateus - ES, 2021.

Esta pesquisa faz uma abordagem sobre “Aplicação das Técnicas do Vôlei de Praia no Município de Marataízes-ES – Considerações Acerca da Influência Climática” com o objetivo de analisar aplicação das técnicas de toque, recepção, saque, ataque, bloqueio e defesa do Vôlei de Praia no referido município. Os sujeitos da pesquisa foram, técnicos e atletas de Vôlei de Praia, acima de 18 anos, participantes do projeto na Praia da Barra de Itapemirim, do Município de Marataízes – ES, patrocinado por empresas locais que visam incentivar o esporte no município e está vinculado à Associação de Vôlei de Marataízes (AVM). Um jogo de Vôlei de Praia tem um desempenho anaeróbico de curta duração, com intervalos médios de recuperação de 25 segundos, com duração dos sets em 22,3 segundos, e as partidas em 50,2 minutos. Foi aplicado o instrumento questionário, em que constatamos a importância do desenvolvimento da compreensão da aplicação da técnica, tendo em vista a influência climática ao Vôlei de Praia no município. Este estudo possibilitou também uma compreensão dos pontos fortes e das fraquezas dos participantes e as possíveis ações que podem ser desenvolvidas para melhoria do processo aprendizagem no jogo. Portanto, consideramos uma pesquisa relevante, porque além de divulgar esse trabalho, oportunizará aos participantes – atletas e técnicos – a crescerem como profissionais e acadêmicos, além de evoluírem nos aspectos que compõem o jogo, pois a prática de esportes tem inúmeros benefícios comprovados cientificamente, como: auxilia na melhora do condicionamento físico, no condicionamento cardiorrespiratório, no tônus muscular, no equilíbrio, na força, enfim, em várias das habilidades físicas do ser humano.

Palavras-Chave: Vôlei de Praia. Aplicação da Técnica. Influência Climática.

ABSTRACT

OLIVEIRA, W. S. de. **APPLICATION OF THE TECHNIQUES OF BEACH VOLLEYBALL IN THE MUNICIPALITY OF MARATAÍZES-ES CONSIDERATIONS ABOUT OF CLIMATE INFLUENCE.** 2021 88 f. Dissertation (Master) - Vale do Cricaré College, São Mateus - ES, 2021.

This research makes an approach on "Application of Beach Volleyball Techniques in the Municipality of Marataízes-ES - Considerations About Climate Influence" with the objective of analyzing application of touch, reception, serve, attack, block and defense techniques of Volleyball Beach in that municipality. The research subjects were Beach Volleyball Coaches and Athletes over 18 years old participating in the project at Praia da Barra de Itapemirim in the Municipality of Marataízes - ES, which are sponsored by local companies that aim to encourage sport in the municipality and are linked to Marataízes Volleyball Association (AVM). A Beach Volleyball game has a short anaerobic performance, with average recovery intervals of 25 seconds, with sets duration in 22.3 seconds, matches in 50.2 minutes. The questionnaire instrument was applied in which we verified the importance of developing the understanding of the application of the technique in view of the climate influence on Beach Volleyball in the city. This study also enabled an understanding of the participants' strengths and weaknesses and the possible actions that can be taken to improve the learning process in the game. Therefore, we consider it a relevant research because, in addition to disseminating this work, it will provide opportunities for participants and coaches to grow as professionals and academics, as well as evolve in the aspects that make up the game, as the practice of sports has numerous scientifically proven benefits, it is known that it helps improving physical conditioning, cardiorespiratory conditioning, muscle tone, balance, strength, in short, in several of the physical abilities of human beings.

Keywords: Beach Volleyball; Technical Application; Climate Influence.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Idade.....	43
Gráfico 2 – Cor.....	44
Gráfico 3 – Grau de Instrução.....	44
Gráfico 4 – Participam do Projeto de Vôlei de Praia.....	45
Gráfico 5 – Influência Climática do Vento.....	45
Gráfico 6 A – Vento Nordeste.....	46
Gráfico 6 B – Vento Sudeste.....	47
Gráfico 7 – Dificuldade em Recepção de Saque.....	47
Gráfico 8 – Interferência do Vento.....	48
Gráfico 9 A – Dificuldade Levantamento de Toque.....	49
Gráfico 9 B – Dificuldade Levantamento de Manchete.....	49
Gráfico 10 – Ataque com muito Vento.....	50
Gráfico 11 – Execução do Saque com Influência do Vento.....	51
Gráfico 12 – Defesa com Ventos Desfavoráveis.....	52
Gráfico 13 – Realização de Recepção de Saque.....	52
Gráfico 14 – Fundamento Mais Fácil com o Tempo Chuvoso.....	53
Gráfico 15 – Dificuldade do Levantamento de Toque.....	54
Gráfico 16 – Melhor Fundamento com Tempo Chuvoso.....	55
Gráfico 17 – Locomoção na Areia.....	55
Gráfico 18 – Fundamento Mais Difícil com Tempo Chuvoso.....	56
Gráfico 19 – Exposição aos Raios Solares.....	57
Gráfico 20 – Saque Realizado do Lado Contrário dos Raios Solares.....	57
Gráfico 21 – O Porquê da Escolha.....	58
Gráfico 22 – Influência Climática sobre o Vôlei de Praia.....	58
Gráfico 23 – Interferências dos Raios Solares.....	59
Gráfico 24 – Interferências no Vôlei de Praia em Marataízes-ES.....	60
Gráfico 25 – Dificuldades Para Participar dos Treinamentos.....	61

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AVM	Associação de Vôlei de Maratáizes
BNCC	Base Nacional Comum Curricular
CT	Centro de Treinamento
ENEM	Exame Nacional do Ensino Médio
FIVB	Federação Internacional de Vôlei
LDBEN	Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional
PCNs	Parâmetros Curriculares Nacionais
PNBE	Programa Nacional Biblioteca da Escola

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
2 REFERENCIAL TEÓRICO	17
2.1 1 VÔLEI DE PRAIA: SUA HISTÓRIA, IMPORTÂNCIA E SUAS REGRAS	17
2.1.1 As Regras do Vôlei de Praia	22
2.2 OS PRINCÍPIOS DO TREINAMENTO ESPORTIVO E SUA IMPORTÂNCIA AO VÔLEI DE PRAIA	26
2.2.1 O Princípio da Sobrecarga	27
2.2.2 O Princípio da Adaptação	28
2.2.3 O Princípio da Interdependência Volume-Intensidade	29
2.2.4 O Princípio da Continuidade	29
2.2.5 O Princípio da Interdependência Volume-Intensidade	29
2.3 OS DESAFIOS NO VÔLEI DE PRAIA	30
2.3.1 As Influências Climáticas no Vôlei de Praia	31
3 METODOLOGIA	39
4 RESULTADOS E DISCUSSÕES	43
4.1 ANÁLISE DOS RESULTADOS	43
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	63
REFERÊNCIAS	65
APÊNDICES	68
APÊNDICE A- QUESTIONÁRIO	68
APÊNDICE B – PRODUTO FINAL	71
ANEXOS	88
ANEXO 1- CARTA DE ENCAMINHAMENTO E AUTORIZAÇÃO	88

1 INTRODUÇÃO

Esportes são atividades físicas realizadas por pessoas que assumem seguir regulamentos e/ou a participar de competições, mas existem as que simplesmente são praticantes de atividades físicas, pois não são atletas, as praticam por lazer. A sua prática traz grandes benefícios à sociedade, pois influencia no desenvolvimento saudável.

Existem inúmeros esportes, tais como: Futebol, Handebol, Tênis, Frescobol, Natação, Vôlei e outros. Neste estudo, vou¹ me deter ao Vôlei de Praia, pois o envolvimento com o esporte ocorreu, primeiramente, em casa, com meu pai, que era apaixonado por jogo de futebol. Com isso, desde muito novo, tive envolvimento com o esporte, participei de escolinhas de futebol, na qual me destaquei.

Em 1993, participei de uma seletiva regional de Basquetebol, entre os melhores da competição.

Ganhamos, em 1994, a seletiva regional, na qual nos classificamos para as Finais do Estado do Espírito Santo (ES).

Em 1996, assumi a Direção da Equipe do Fundamental na Final Regional

No ano de 1997, participei de um Curso Profissionalizante em Belo Horizonte - MG, na área de Educação Física, passando a atuar como treinador da modalidade de Basquetebol na “Escola 1.2.3” (hoje conhecida como Paula Freire) e pela Secretaria de Educação, no antigo “Projeto Reviver”, todos no Município de Marataízes- ES, nas categorias infantil e juvenil, masculino e feminino.

Porém, no ano de 2004, o Governo do Estado do Espírito Santo publicou uma portaria determinando que somente pudessem atuar na Educação Física profissionais que estivessem cursando essa graduação ou já fossem formados na área.

A partir de outubro de 2008, iniciei na Universidade Federal do Espírito Santo (UFES), o curso de Pró-licenciatura em Educação Física à distância (voltada a professores que já atuavam na disciplina e não possuíam habilitação para o exercício do magistério nas Redes Públicas de Ensino) concluindo no ano de 2014, assim, apto a exercer a função de Professor na Rede Estadual.

¹Utilizei, em alguns momentos, a primeira pessoa do singular “EU”, pois trouxe alguns elementos de minha trajetória, enquanto memorial.

Em 2007, passei no concurso para Agente de Vigilante Patrimonial da Prefeitura Municipal de Itapemirim -ES, o qual assumi em 2011 e fui cedido para a Secretaria de Esportes, onde elaborei, no Projeto Macro já existente, um Projeto de “Treinamento Esportivo de Iniciação de Vôlei de Praia” que contemplava alunos da Rede Municipal, Estadual e Particular, que participaram de várias categorias diferentes, em diversas competições no Estado.

Com esse projeto, vários títulos, municipais e estaduais foram conquistados nas categorias masculina e feminina. Através desse trabalho, fui convocado pela Federação de Vôlei de Praia do Espírito Santo, para assumir como treinador as Categorias sub 19² e 21³ feminina.

De acordo com Afonso (2004), esse esporte foi o que mais cresceu no mundo, conseguir ingressar rapidamente nas olimpíadas e conquistou, em curto tempo de existência, um espaço na mídia. A ex-jogadora de Vôlei de Praia, Jaqueline Silva, que atuava ao lado de Sandra Pires, e campeã olímpica nesta modalidade, ratifica esse pensamento quando menciona que houve um redirecionamento do esporte brasileiro com as mudanças na legislação, pois foi devolvido certo grau de autonomia às instituições esportivas

Tive oportunidade de jogar em alguns times diferentes, do nosso Estado, no Vôlei de Quadra, onde estive ao lado de grandes jogadores, tanto em nível estadual, quanto nacional. Voltando um pouco no tempo, buscamos nas vitórias uma maneira de conquista social através do esporte. E essa vivência, junto com a experiência adquirida e com a profissionalização, ampliaram minhas convicções e meus horizontes dentro das modalidades esportivas.

O Vôlei de Praia é um esporte praticado na areia da praia, que se originou do vôlei de quadra. Criado na década de 1960, nos Estados Unidos, no estado da Califórnia, acabou se tornando, na década de 1980, um esporte profissional, chegando neste período ao Brasil e se expandindo pelas praias do mundo. (AFONSO, 2004).

² É a categoria denominada como Circuito Brasileiro Banco do Brasil Sub-19 ou CBBVP SUB 19, disputada anualmente e organizada pela Confederação Brasileira de Voleibol (CBV) sob a supervisão da Unidade de Competições Praia (UCP).

³ É a competição de voleibol de praia mundial organizada pela Federação Internacional de Voleibol (FIVB). Realizada anualmente, de 2001 a 2014, passando para a cada dois anos. Depois da edição de 2016, voltou a ser anualmente.

Nesse contexto, a experiência adquirida e acumulada, como treinador e atleta de Marataízes – ES, e as características climáticas serem bem diferenciadas no município, exercendo forte motivação para a prática dessa modalidade esportiva, é que aguçaram o desejo em realizar este estudo sobre “Aplicação das Técnicas do Vôlei de Praia no Município de Marataízes-ES - Considerações Acerca da Influência Climática.”.

Esse esporte é disputado numa quadra de areia, por dois ou quatro jogadores, com o objetivo de lançar a bola com as mãos, fazendo com que ela caia na quadra do adversário. A sua partida tem a duração de dois sets, de 21 pontos. Sabemos que quando há empate por 1 set a 1, ocorre a disputa do terceiro, em formato de *tiebreak*, isto é, a dupla que conseguir primeiro alcançar a marca de 15 pontos é a que vence a partida. Porém, se o placar atingir 14 a 14, a finalização do jogo se dá quando abre vantagem de dois pontos para uma das equipes. Segundo a Confederação de Vôlei Capixaba (CVC, 2013, p.14):

Um set (exceto o decisivo, 3º set) é vencido pela equipe que primeiro marcar 21 pontos com uma diferença mínima de 2 pontos. Em caso de empate em 20 x 20, o jogo continua até que uma diferença de dois pontos seja atingida (20 x 22, 23 x 21; etc.).

Vale destacar que o Vôlei de Praia tem um poder transformador, temos inúmeros exemplos, dentre eles, o trabalho desenvolvido pela super campeã brasileira Ana Moser nos seus projetos sociais, que chegou a ser tema da Dissertação sob a autoria da gestora do esporte Luciana Itapema, intitulada “O Esporte para Todos e a gestão de programas esportivos em organizações privadas sem fins lucrativos” na Escola de Educação Física e Esportes da Educação Física da USP (EEFEUSP).⁴

Essa atleta criou o Instituto Esporte & Educação (IEE), que desenvolve um trabalho social com uma média de 6 (seis) milhões de crianças e adolescentes e já capacitou 45 (quarenta e cinco) mil professores. Tem-se no país, através do Vôlei de Praia, todo um trabalho de esporte educacional, onde ocorre a transformação de vidas de crianças, jovens e adultos de nossa sociedade.

O referido instituto é uma instituição privada, sem fins lucrativos, de caráter social, possui o conceito de Esporte para Todos em seu posicionamento institucional

⁴ <https://esporteeducacao.org.br/trabalho-do-instituto-esporte-educacao-iee-de-a>. Acesso em 8 de setembro de 2020

e metodológico, atuando em todo o território nacional com ações esportivas, por meio de inúmeras parcerias. Sendo assim, uma organização que contribui com responsabilidade social na nossa sociedade brasileira.

Nesse contexto, a presente dissertação aborda a “Aplicação das Técnicas do Vôlei de Praia no Município de Marataízes-ES - Considerações Acerca da Influência Climática.

A pesquisa foi realizada na Praia da Barra de Itapemirim, no Município de Marataízes – ES com os técnicos, atletas e ex-atletas de Vôlei de Praia, na faixa etária acima de 18 anos, autônomos, que são patrocinados por empresas locais, no sentido de incentivar o esporte no município, vinculado à Associação de Vôlei de Marataízes (AVM).

Este estudo teve como Problema Investigativo: Quais os enfrentamentos, na prática e no aprendizado dos fundamentos do Vôlei de Praia, considerando-se a contribuição da influência climática local?

O objetivo geral é: analisar a aplicação das técnicas (toque, recepção, saque, ataque, bloqueio e defesa) do Vôlei de Praia no Município de Marataízes-ES, em consideração à Influência Climática.

Os objetivos específicos são:

- Estudar sobre a trajetória do Vôlei de Praia e sua importância no esporte brasileiro.
- Mapear e compreender as percepções de aplicação das técnicas de toque, recepção, saque, ataque, bloqueio enfrentadas pelos atletas na prática do Vôlei de Praia.
- Desenvolver com os atletas um trabalho de conscientização sobre a capacidade do corpo humano de adaptação aos diversos tipos de ambientes, em condições de variações climáticas, isto é, de temperatura e umidade do ar.
- Elaborar uma cartilha voltada para o enfrentamento das implicações dos fundamentos do Vôlei de Praia, de forma a contribuir com a prática e o aprendizado dessa modalidade esportiva, na administração municipal (gestão de 2021 a 2024).

Assim, buscamos, com a responsabilidade de realizar este curso de Mestrado, ter compromisso com o desenvolvimento científico de nos fundamentarmos teoricamente sobre essa temática, mapeando e compreendendo as percepções dos desafios e das possibilidades enfrentadas nessa modalidade esportiva e aliar a prática

às experiências e vivências adquiridas, elaborando um Produto Final que sirva de orientações voltadas ao enfrentamento da aplicação das técnicas do Vôlei de Praia, de forma a contribuir para a sensibilização e conscientização dessa modalidade esportiva e seu desenvolvimento na sociedade, com um Plano de Trabalho Social nas praias do município de Marataízes -ES.

Assim, em relação aos esportes, os autores Cardoso Júnior, Simões; Guimarães (2015, p. 46) fazem a seguinte abordagem:

[...] o esporte tem sido na atualidade objeto de estudo em vários campos do conhecimento, e se tornado uma referência ou ponto de pauta desde projetos políticos e programas sociais até produto estratégico potencializador de mercados consumidores globais, não nos parece uma grande novidade em termos de argumentos ou pressupostos, contudo, essa observação preliminar pode delinear novos contornos a serem analisados e avaliados em determinados contextos históricos, políticos, sociais, culturais e econômicos.

Esta pesquisa se justifica por constatar que atualmente o Vôlei de Praia é um esporte muito praticado no Brasil, e tem uma grande legião de apaixonados e adeptos, em cada canto do país. Isso ocorre devido à grande facilidade de ser praticado e por oferecer uma sensação de liberdade, além de não ter barreiras sociais e contar com grandes ídolos nacionais.

Encontramos autores que também abordaram sobre esta temática, dentre eles: Afonso (2004) estudou sobre o “Voleibol de Praia: Uma Análise Sociológica da História da Modalidade (1985 – 2003)”; Marques Júnior (2008) enfatizou sobre “Um modelo de jogo para o voleibol na areia”; Francisco Afonso; Marchi Júnior (2012) abordaram a questão de “Como pensar o Voleibol de Praia Sociologicamente” e outros.

Diante do cenário exposto, esta dissertação encontra-se organizada da seguinte forma: o Capítulo um, que é a introdução, apresenta um breve histórico da de vida e retrata a temática da pesquisa, enfocando como os atletas conseguem sobressair quando o clima está adverso, ou melhor, quando estão enfrentando a influência do clima direto nos fundamentos a serem executados, quais as melhores soluções a serem executadas no enfrentamento de cada situação no decorrer do jogo, como saque, recepção do saque, levantamento de toque ou manchete, posicionamento para defesa e ataque, já que no vôlei de praia o clima muda constantemente por ser jogado em um local aberto sempre com a influência do clima e ênfase na importância do Vôlei de Praia, enquanto esporte, bem como seus benefícios em praticar essa modalidade desportiva ao ar livre.

O Capítulo dois enfatiza todo o referencial teórico que fundamenta a pesquisa, partindo da temática Vôlei de Praia, sua história, importância e regras, destacando os princípios do treinamento esportivo e sua importância, bem como uma reflexão sobre seus desafios. Para isso, foi necessário fundamentar em teóricos como Afonso (2014); Afonso; Júnior (2012), Borba; Muniz (2017); Cardoso Junior (2015), Matos (2018) e outros, pesquisando e refletindo sobre a necessidade e a importância do Vôlei

Em continuidade, o Capítulo três apresenta a metodologia da pesquisa, qualitativa, que buscou a obtenção de toda uma visão detalhada e complexa, através de uma análise científica, bem como seus procedimentos metodológicos que foram aplicados em todas as etapas da investigação, suas várias fontes e o questionário aplicado aos sujeitos da pesquisa, que muito contribuiu para a realização de todo o estudo.

O Capítulo quatro enfatiza a apresentação e a análise dos resultados, desenvolve as análises estatísticas com a produção dos gráficos elaborados com base no questionário aplicado e com ilustração dos resultados encontrados. Estes contribuíram para a elaboração do Produto Final, que é uma cartilha voltada para o enfrentamento das implicações dos fundamentos do Vôlei de Praia, visando contribuir para a sua prática e o seu aprendizado com ações enriquecedoras nessa modalidade esportiva, para que haja maior qualidade e equidade no desempenho dos atletas.

Finalizando, temos o capítulo cinco que aborda as considerações finais, com uma síntese dos elementos sobre a problemática da pesquisa, as implicações da técnica do Vôlei de Praia no Município de Marataízes-ES, tendo em vista a influência climática.

Esse estudo possibilitou perceber a necessidade de reflexões e ações solidárias e inclusivas, de formação de futuros atletas para que haja, verdadeiramente, oportunidades aos jovens do município de mudança de postura frente à questão inclusiva, que possibilite o desenvolvimento do Vôlei de Praia.

Nesta perspectiva, essa pesquisa mostra-se como de grande importância, porque promove a sensibilização do Vôlei de Praia e do seu papel nos esportes do município de Marataízes-ES e, com certeza, traz grandes contribuições no desenvolvimento de programas e ações sociais para todas as diversas faixas etárias, por meio de parcerias com órgãos e empresas da sociedade local.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 VÔLEI DE PRAIA: SUA HISTÓRIA, IMPORTÂNCIA E SUAS REGRAS

O Vôlei de Praia é um esporte que foi originado diretamente do tradicional vôlei de quadra. A estrutura das ambas modalidades é parecida, sendo uma quadra dividida em duas partes por uma rede, duas equipes e uma bola. Uma equipe pode ser formada por dois a quatro jogadores.⁵

De acordo com os autores Afonso e Júnior (2012, p. 1-2):

O Voleibol de Praia (VP) nasceu nos Estados Unidos da América do Norte (EUA) no início do século XX e desenvolveu-se de acordo com os princípios da sociedade norte-americana. Em pouco mais de 70 anos, a modalidade estruturou-se e firmou-se dentro do campo esportivo mundial. Nesse ínterim, de simples diversão familiar e de atividade de lazer passou a posicionar-se como um lucrativo business de verão nas mais famosas praias do mundo. O VP é uma modalidade derivada do Voleibol, nesse caso, podemos visualizar uma origem comum. Para analisar a história do VP, é importante ilustrar as suas “raízes” originais.

O Voleibol tem toda uma trajetória e é considerado um esporte moderno com um conjunto de características e instituições distintas dos esportes de origem europeia. Apresenta uma evolução de práticas culturais, dos jogos ancestrais e dos passatempos. Porém, os esportes modernos foram desenvolvidos, inicialmente, nos clubes entre a elite econômica, associações e, por fim, na constituição das equipes escolares competitivas.

Segundo Petcof (2014), o Voleibol de Praia originou-se na década de 1920, na praia de Santa Mônica, nos Estados Unidos da América (EUA), como forma de lazer entre os frequentadores da mesma. Com adaptação do vôlei de quadra, ele chegou ao Brasil em meados da década de 1930, nas praias do Rio de Janeiro (RJ), visto apenas como uma distração de final de semana.

No Brasil, era praticado no Rio de Janeiro, nas praias de Copacabana, Ipanema e Leblon, que eram as mais frequentadas na época, pela elite. A seguir, sua prática foi difundida, ganhando espaço no país, nos clubes sociais da elite brasileira. Porém, no ano de 1985, com sua alta popularidade o Voleibol brasileiro conseguiu a profissionalização das equipes surgindo, assim, no cenário nacional esportivo, com uma evolução significativa, chegando a ser transmitido pela TV do primeiro

⁵ <https://www.todamateria.com.br/volei-de-praia/>. Acesso em 12 de fevereiro de 2021.

Hollywoody Vôlei de Praia (VP)⁶, transformando o panorama nacional e mundial. Este aconteceu em 1986, com a participação de grandes nomes internacionais da praia, no Rio de Janeiro, em Copacabana e, em São Paulo, na praia de Santos. Afonso (2004, p.4-5) afirma que:

Por enquanto, é importante saber que foi através desse prisma que o Vôlei de Praia se expandiu, primeiro dentro dos EUA e depois para outros países, como uma prática recreativa do Voleibol. No caso do Brasil, não foi diferente, a modalidade surgiu no país respeitando o perfil amador e desinteressado. Tratando, especificamente, do Vôlei de Praia no Brasil, constatou-se que, o jogo começou a ser praticado por volta dos anos 30 como uma forma recreativa e uma opção a mais para o Voleibol de Ginásio, este importado dos EUA, em 1916, através da Associação Cristã de Moços (ACM). Depois que os cariocas se apropriaram da praia como um local de esportes e lazer, durante o século XIX, o Voleibol surgiria nesses espaços do Rio de Janeiro, [...]E também em muitas outras cidades litorâneas do país. Assim, o Vôlei de Praia passou a ser praticado nas praias (daí seu nome original). Posteriormente, essa atividade saiu da praia, ou melhor, migrou para o interior do Brasil, dessa forma, a modalidade começou a ficar popularmente conhecida, nesses lugares, como “vôlei de areia”.

Com isso, o VP brasileiro passou a ser referência internacional, deixou de ser simples atividade de lazer e passou a ser modalidade que mais rápido se ingressou nos Jogos Olímpicos. Assim, no município de Maratáizes-ES, às modalidades esportivas são bem-vindas, bem aceitas pelos jovens e o Vôlei de Praia é um dos esportes bastante praticado. Tivemos a honra de disputar lado a lado em uma competição estadual em parceria com um desses atletas, o Campeão Mundial e Medalhista Olímpico em Pequim Fabio Luiz de Jesus Magalhães⁷, no ano de 2000. Os autores Petcof; Capinussú (2017, p. 47) abordam que:

O Brasil está passando por uma fase de visibilidade mundial muito grande quando o assunto é esporte. [...] Um dos fatos mais marcantes na gestão da CBV é a condução do ‘fenômeno’ Vôlei de Praia. [...] Após a estreia em 1996, o Vôlei de Praia [...]de forma específica, procurou meios de garantir sua autoridade [...].

Para que possamos preparar bons atletas, é preciso enfatizar o planejamento como uma das estratégias de ensino, ao adaptar o trabalho diário ao clima, ao mudar a programação dos treinos e colocar exercícios que os atletas possam realizar sem

⁶ Evento realizado em 1986, com grandes nomes internacionais da praia pela primeira vez, em Copacabana, no Rio e em Santos, São Paulo. <http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=227>. Acesso em 10 de outubro de 2020.

⁷ Atleta de Maratáizes, hoje residente em Vitória -ES. Foi Sub Secretário de Esportes do Estado do Espírito Santo e hoje é Secretário de Esportes de Vila Velha - ES.

perder qualidade, no seu desempenho do jogo. Daí a importância de se pensar em uma Cartilha de Fundamentos do Vôlei de Praia para diversas faixas etárias, levando em consideração a influência climática no município de Maratáizes-ES, com desenvolvimento de programas e ações sociais para as diversas faixas etárias com parcerias com órgãos e empresas da região, pois sabemos que o Voleibol de Praia, como atividade desportiva proporciona diversão e também descontração aos praticantes e aos telespectadores. E, entre um set e outro, tem-se a possibilidade dos atletas se refrescarem através de um mergulho no mar, aproveitando os benefícios de praticar essa modalidade desportiva ao ar livre. Permitindo-os, também, ganhar força e resistência física em seus músculos, principalmente nos das pernas e dos braços. Considerado um desporto muito benéfico. O autor Castro (2011, p.11) enfatiza que:

Sendo assim, na realidade prática do vôlei de praia atual, surge a necessidade de viabilizar uma avaliação e um controle do treino, identificando e caracterizando o nível competitivo em que se encontram os atletas, a fim de apropriar o condicionamento das exigências dos parâmetros físicos e fisiológicos da mesma.

Vale ressaltar que no ano de 1986, realizou-se, com a participação de atletas internacionais e brasileiros, o Hollywood Vôlei, em Copacabana, no Rio, em Santos-São Paulo, grandes nomes internacionais. A partir desta competição, o Vôlei de Praia começou a conquistar espaços na mídia, com os torcedores e foi oficializado como esporte, pela Federação Internacional de Vôlei (FIVB), realizando o primeiro Campeonato Mundial, na praia de Ipanema, em 1987, sendo realizado com sucesso e, no ano de 1989, foi instituído pela Federação Internacional de Voleibol (FIVB), o Circuito Mundial Masculino - World Champion Series. Este foi dirigido pelos americanos, por quatro anos e, aos poucos, passados para os brasileiros que hoje são absolutos no circuito.

Em sua essência, o voleibol de praia nada mais era que a prática recreativa do voleibol de ginásio (volleyball indoor) transferido para um ambiente aberto (outdoor), ou seja, era simplesmente o voleibol jogado na praia, daí seu nome original beachvolleyball. Com o objetivo de proporcionar lazer aos seus praticantes. (AFONSO, 2011, p. 23).

No ano de 1992, tivemos as primeiras competições femininas e, em 1994, o primeiro circuito mundial para as mulheres, sendo que o Brasil passou a sediar uma dessas etapas do circuito feminino e do masculino no Estado do Rio de Janeiro. Porém, nos últimos três anos, duas etapas de cada categoria foram disputadas no

país, sendo o feminino na cidade de Salvador-BA e o masculino na cidade de Fortaleza-CE.

Em 1992, nas Olimpíadas em Barcelona, o Vôlei de Praia apareceu somente como esporte de exibição. No ano de 1993, o Presidente do Comitê Olímpico Internacional (COI), o espanhol Juan Antonio Samaranch, após assistir à etapa carioca do Circuito Mundial, autorizou a entrada do Vôlei de Praia para fazer parte dos Esportes Olímpicos.

Foi na Olimpíada de Atlanta, no ano de 1996, que se realizou a estreia do Vôlei de Praia na competição “Hollywood Volley”, disputando medalhas para o quadro geral do evento e a equipe feminina do Brasil teve o domínio absoluto, onde conquistou as Medalhas de Ouro, com as atletas Jacqueline Silva e Sandra Pires Tavares e Medalha de Prata, com as atletas Monica Rodrigues e Adriana Samuel. Na equipe masculina, as duplas brasileiras não foram muito bem, mas os atletas José Marco Melo e Emanuel Rego dividiram o nono lugar com os cearenses Franco Lopes da Costa e Roberto José Vieira Neto. Os autores Afonso e Marchi Júnior (2012, p. 3) destacam que:

O impulso do voleibol na areia no mundo começou no Brasil com a realização de grandes eventos. Em 1985 foi realizado no Guarujá, São Paulo, o 1º Hollywood Volley, onde aconteceu exibição do voleibol de 4 contra 4 e de dupla, com jogos femininos, masculinos e mistos. Foi uma versão totalmente nacional, contando com os talentosos jogadores da “Geração de Prata” e das musas da seleção feminina de voleibol dos anos 80.

Foi um evento que reuniu grandes jogadores internacionais, um marco para a popularização do Vôlei de Praia no mundo. Com isso, esse esporte ganhou muita popularidade em que as medalhas fizeram diferença para o quadro geral dos Jogos. E através dos campeonatos que classificaram as duplas brasileiras para o evento que tivemos, no ano de 1987, o 1º Mundial de Voleibol de Dupla na Areia, em Ipanema, no Rio de Janeiro, que contou com a participação das mais conhecidas duplas norte-americanas, do Japão, do México, da Argentina, do Chile e da Itália. Marques Junior (2012, p.1) afirma que:

Esse esporte começou a ser jogado como lazer, se tornou modalidade de competição e atualmente é uma atividade onde os atletas recebem dinheiro para jogar. O voleibol na areia apesar de ser novo como esporte de rendimento a nível internacional, o 1º Mundial de Voleibol na Areia aconteceu em 1987 (de 1987 até 2012 são 25 anos), ele ocupa destaque em termos mundiais, desde 1996 é modalidade olímpica. Portanto, sabendo da importância do voleibol na areia como esporte, [...].

Nesse contexto, muitas coisas mudaram. Esse esporte teve grande evolução, surgimento de novos nomes crescendo, cada vez mais, a paixão do povo brasileiro e, hoje em dia, o Vôlei de Praia tem sido uma das cenas mais comuns nas areias das praias brasileiras, inclusive em Maratáizes-ES.

Não podemos deixar de destacar que ocorreu disputa dos primeiros torneios amadores nas praias de Copacabana e Ipanema no RJ. Praticado com ênfase pela elite da zona litorânea do Rio de Janeiro, desde a década de 1950, porém, sua prática no Brasil como esporte de alto rendimento só ganhou projeção nas últimas duas décadas do século XX, principalmente quando se tornou uma modalidade olímpica. O autor Marchi Junior; (2015, p.4) nos diz que:

O vôlei de praia surge como uma atividade recreativa que ocupava o tempo de lazer à beira-mar, e se tornou uma forma de entretenimento mundial. Existem relatos sobre a prática do voleibol nas praias havaianas com equipes de seis jogadores, porém, situa-se na Califórnia na década de 1920 o início da prática dessa atividade esportiva com o assentamento das primeiras quadras nas areias da praia [...]. No Brasil, segundo a Confederação Brasileira de Voleibol (CBV), o vôlei de praia tem uma tradição que remonta aos anos 30, quando foram disputados os primeiros torneios amadores do Brasil em Copacabana e Ipanema.

No ano de 2000, no mês de outubro, realizaram-se as Olimpíadas de Sydney e o Vôlei de Praia obteve um excelente resultado, onde o Brasil alcançou 1/3 de todas as medalhas nos Jogos. No ano de 2003, foi o Brasil que sediou o Campeonato Mundial de Vôlei de Praia, ocorrido na cidade do Rio de Janeiro (DARIDO, 2000).

Ficou evidente que o Vôlei de Praia despontou em todas as competições e atualmente é um esporte de tradição que conquista várias medalhas e pódios para o Brasil, além de levar uma multidão a assistir os jogos, proporcionando uma exibição tanto de talento, quanto de garra e superação física dos seus jogadores.

Esse esporte tem apoio da Federação Internacional de Vôlei (FIVB) que atua conjuntamente à Confederação Brasileira de Voleibol (CBV), que possui 21 federações filiadas e mais de 130 mil atletas. Ela é uma entidade responsável pelo esporte em território nacional, e temos o Comitê Olímpico Brasileiro (COB), através da Confederação Sul-Americana de Voleibol (CSV).

No Vôlei de Praia, suas competições e regras incluem circuitos nacionais e internacionais e também, jogos oficiais masculinos e femininos por faixa etária.

2.1.1 As Regras do Vôlei de Praia

No decorrer dos anos, houve algumas mudanças nas regras do Vôlei de Praia, as dimensões da quadra já foram 18 por 9m; as partidas eram jogadas com vantagem na fase classificatória; os sets eram de 15 pontos ou a diferença de 2 pontos, caso ocorresse empate de 1 a 1 de set, era disputado um 3º set de 12 pontos.

No 1º set não mudava o lado do campo de jogo, somente se a partida tivesse um 2º ou 3º set, a dupla que estava no lado A passa para o lado B. Essa regra beneficiava a equipe que estava no melhor campo, por exemplo, quem não estava jogando com a visão de frente para o sol tinha vantagem. Nessa época, valia a largada com uma das mãos e largada de toque. Esse tipo de regra beneficiava os atletas com pior ataque ou que jogavam através de ataques “colocados” e largadas (popular “rataria”).

O capitão da dupla poderia solicitar 2 tempos de 30 segundos em cada set. O técnico da dupla deveria permanecer fora da quadra.

No ano de 2014, a (FIVB) Federação Internacional de Vôlei anunciou dois importantes testes de mudanças nas regras do Vôlei de Praia, com a ideia de ficar mais semelhante ao Vôlei das quadras, pois a ação de bloqueio passou a não ser mais contabilizada como um dos três toques permitidos a uma equipe antes de passar a bola, após ser tocada no bloqueio, ter direito a mais um toque. Essa mudança foi testada em todo o Circuito Mundial (etapas Opens e Grand Slams, além do Grand Slam Final). Outra mudança foi que, na recepção, os jogadores puderam executá-la a partir do contato direto dos dedos. Só que apenas no Mundial Sub-23 de Myslowice, na Polônia, e no Mundial Sub-21 de Larnaca, no Chipre. Sendo que uma condução ou um contato duplo, isto é, dois toques, que não eram permitidos, agora, poderão ocorrer, como acontece no Vôlei nas quadras. As mudanças foram estudadas e avaliadas por uma comissão especializada da FIVB durante o congresso mundial da entidade, entre 31 de outubro e 1º de novembro, em Milão, na Itália. Na ocasião, a FIVB decidiu se as regras seriam modificadas para o restante do ciclo olímpico dos Jogos do Rio de Janeiro. Segundo Afonso (2004, p.1):

Atualmente, para se compreender o fenômeno esportivo é preciso ter em mente a ideia de processo, ou seja, as mudanças que vem ocorrendo ao longo do tempo e analisar a profundidade das transformações que a modernização vem provocando. Contudo, deve-se entender o esporte como um fenômeno social, econômico, cultural e historicamente construído, que

vem se desenvolvendo dentro de uma veloz progressão de profissionalização, mercantilização e espetacularização.

Portanto, o Vôlei de Praia é um esporte que é disputado por duplas e/ou quartetos que ficam posicionados de cada lado da quadra e separados por uma rede. O jogo tem como objetivo principal fazer com que a bola toque o solo adversário, porém, para que o ponto seja válido, essa bola deve passar entre as duas antenas posicionadas nas extremidades da rede. Segundo Petcof; Capinussú (2017, p.45):

No ano de 2013, a CBV iniciou uma nova forma de condução do Vôlei de Praia. [...] as duplas selecionadas pela Confederação ficavam concentradas em regime integral no Centro de Treinamento de Saquarema, com todo apoio para sua rotina de treinamento, inclusive a comissão técnica da seleção de voleibol de praia, formada pela CBV. [...] a parceria das duplas podia ser modificada a critério de escolha definido pela CBV.

Esta mudança demonstra que há uma preocupação em modificar a forma de gestão do Vôlei de Praia no Brasil, o que ratifica o pensamento de que a forma anterior de gestão não era a ideal.

E o processo de mudanças continua. [...] o modelo conhecido como formato de seleção vigorou até meado de 2014. O modelo, segundo o autor, não teria conseguido agradar a todos, pois os atletas ficavam muito expostos aos critérios estabelecidos pela CBV e o que se notava era um clima de coação, ou seja, quem reclamasse era cortado. Os atletas passaram a treinar em seus Estados com suas próprias comissões técnicas, custeada pelos mesmos, através de seus patrocinadores próprios. Recebem apoio da CBV quando vão defender o país no Circuito Mundial, quando selecionados.

A partida de Vôlei de Praia não possui tempo determinado e, para sair vencedor, a equipe tem que vencer dois sets, sendo que cada um deles só acaba quando marca 21 pontos. Porém, a vantagem sobre o adversário deve ser, de no mínimo, dois pontos. Caso contrário, prossegue a partida até que uma das equipes consiga a referida vantagem.

O voleibol de praia é um esporte praticado por duas equipes de dois jogadores cada, disputado em uma quadra de areia dividida em dois campos por uma rede. A bola pode ser golpeada com qualquer parte do corpo.

O jogo tem por objetivo enviar a bola por cima da rede para o solo do campo adversário, evitando que a mesma toque o solo do próprio campo.

A bola é colocada em jogo pelo sacador. Este executa o saque golpeando a bola com uma das mãos ou braço, por sobre a rede em direção ao campo oponente.

Uma equipe tem o direito de golpear a bola três vezes para enviá-la de volta ao campo adversário.⁸

Conforme a CBV (2016, p. 7): “A Quadra de Jogo é um retângulo medindo 16 x 8 m, circundado por uma Zona Livre com, no mínimo, 3 m de distância em todos os lados”.

⁸ <http://erak.tripod.com/flavinho/regras.htm>. Acesso em 23 de agosto de 2020.

De acordo com as regras do jogo, a areia deve ser nivelada, plana e uniforme, evitando objetos que possam apresentar risco aos jogadores. Ela deve ter, no mínimo, 40 cm de profundidade, ser composta por grãos finos peneirados e descompactados (CBV, 2016, p. 14 -15).

Em relação às linhas e zonas da Quadra de Vôlei de Praia, devem possuir 5 cm e com uma cor que contraste de forma nítida com a cor da areia. Não há linha central, existe apenas a zona de saque que fica 8 m atrás da linha de fundo e a zona livre (CBV, 2016, p. 7-8).

A Rede dos Jogos Oficiais de Voleibol de Praia fica no meio da quadra, é sustentada por postes e tem altura de 2,43m para os times masculinos e 2,24m para os femininos. Há algumas variações de altura, de acordo com a faixa etária, independente do sexo, sendo, nessas condições: sub-13 (2 m), sub-15 (2,12m), sub-17 (2,24m) (CBV, 2016, p. 8-9).

Possui 8,5 m de largura, um pouco mais que o tamanho oficial da quadra, já que a rede apresenta duas antenas (80cm acima da altura da rede), em cada extremidade, que delimitam o espaço de cruzamento.

Segundo as regras do Vôlei de Praia, a bola é colorida, tem uma pressão menor que a de Vôlei de quadra, possui de 66 a 68 cm de circunferência e pesa entre 260g a 280g (CBV, 2016, p. 9-10).

Em relação a equipamentos dos Jogadores do Vôlei de Praia, os homens devem utilizar camiseta regata e short, e as mulheres sukini/top/maiô. Nas regras oficiais da FIVB, a equipe deve ter uniformes na mesma cor e estilo. (CBV, 2016, p. 9-10).

Vale ressaltar que é permitido aos atletas fazerem uso de bonés/viseiras e óculos escuros, cuja responsabilidade é do próprio jogador. Os atletas podem usar camisas e calças térmicas em situações em que as partidas disputadas com certas condições climáticas (CBV, 2016, p. 12).

Em relação aos árbitros e sanções, no Vôlei de Praia, toda partida é composta pelo primeiro árbitro, segundo árbitro, apontador (aquele que indica irregularidades e registra os tempos) e quatro juizes de linha, que são aqueles que sinalizam bola fora ou dentro com bandeiras. Sendo que apenas o primeiro árbitro, que fica de pé sobre a cadeira de arbitragem; e o segundo, que fica de pé fora da quadra, podem apitar durante a partida. Porém, em alguns jogos, também há a presença do apontador assistente (CBV, 2016, p. 32-38).

No Vôlei de Praia, para aplicar advertências, penalidades, expulsão e desqualificação do jogador ou equipe, além de faltas por quatro toques, condução e outras irregularidades, tem-se um cartão amarelo e outro vermelho que podem ser levantados separados ou juntos (CBV, 2016, p. 29-31).

O Vôlei de Praia tem os seguintes fundamentos: O Saque ou Serviço, inicia a disputa pelo ponto; o Passe ou Recepção, recebe a bola sacada; Levantamento, posiciona a bola para devolver ao campo adversário; o Ataque, geralmente o terceiro contato da bola para atingir a quadra adversária; o Bloqueio é executado perto da rede para impedir o ataque da equipe adversária; e a Defesa, evita que a bola toque a quadra da equipe; após o ataque adversário. De acordo com CBV (2020, p.7):

O voleibol é um esporte jogado por duas equipes em uma quadra de jogo dividida por uma rede. Há uma série de versões do jogo disponíveis, cada uma delas adaptadas a uma circunstância diferente de forma que o jogo possa se adaptar aos diferentes praticantes.

O seu objetivo é enviar a bola, por cima da rede, de forma a fazê-la tocar parte do solo que esteja compreendido dentro da quadra adversária, ao tempo que sua equipe deve impedir o adversário ao mesmo intento. Cada equipe poderá usufruir de até três toques na bola (além do contato com o bloqueio) na tentativa de enviar a bola ao adversário.

Cada jogada se inicia com um saque: um toque inicial realizado por um jogador, denominado naquele momento sacador, enviando a bola por cima da rede em direção à quadra adversária. O *rally* prossegue até que a bola toque o solo em uma área que esteja compreendida dentro da quadra de jogo, seja “enviada para fora” ou quaisquer das equipes execute uma tentativa frustrada de retornar a bola ao adversário.

A equipe que vencer o *rally* em jogo marca um ponto (Sistema de Pontos por *Rally* – SPR). Caso a equipe que recepcionou o saque naquele *rally* – equipe receptora – seja a vencedora, esta recebe um ponto e o direito de sacar no *rally* seguinte e, conseqüentemente, cada jogador passa a posição em quadra seguinte, em sentido horário.

O jogo, no Vôlei de Praia, se inicia com um saque. Então, a equipe que recebe a bola pode dar até três toques, devendo repassá-la para a quadra adversária, porém, o mesmo atleta não pode tocar duas vezes seguidas na bola. Mas, em caso de empate em sets por 1 a 1, o jogo deverá ser decidido no tie-break, que é um set mais curto, que tem a duração de 15 pontos, e serve como desempate para que se possa decidir o vencedor da partida, porque nesse esporte não há empates. Cardoso Junior *et al* (2015, p. 194) abordam que:

O voleibol de dupla na areia é um esporte intermitente e acíclico, os seus maiores esforços são os saltos e os deslocamentos defensivos. [...] Os fundamentos do voleibol de dupla na areia possuem um objetivo na sua execução durante o jogo. O saque pode ser executado para fazer um ponto ou taticamente [...].

Vale destacar que o Vôlei de Praia possui algumas outras regras, dentre elas:

- Cada equipe tem o direito de solicitar um tempo de 30 segundos de descanso por set, sendo que o tempo técnico, período entre os sets, é de 60 segundos.
- Quando marcar ponto, os jogadores deverão trocar de posição na própria quadra.
- É proibido o jogador tocar a bola duas vezes consecutivas, a menos que esse toque venha numa mesma ação de um bloqueio, assim, conta como um segundo toque válido.
- O Desafio 4x4 é um evento anual que promove uma disputa entre uma equipe de quatro jogadores, composta por uma dupla masculina e outra feminina do mesmo país, contra um adversário com igual estrutura. Sendo que, nessa competição, os Estados Unidos é um maior rival do Brasil.

2.2 OS PRINCÍPIOS DO TREINAMENTO ESPORTIVO E SUA IMPORTÂNCIA AO VÔLEI DE PRAIA

O treinamento desportivo deve visar a preparação dos atletas do Vôlei de Praia de forma sistemática com exercícios físicos e atividades da modalidade esportiva, pedagogicamente estruturados, periodizados e planejados, de forma progressiva. De acordo com Nunes et al (2017, p. 267):

[...] representa uma subárea pertencente à área da Educação Física e deve ser orientado pelo treinador desportivo. Nessa direção, o treinador desportivo necessita dominar conhecimentos especializados e compreender as dimensões científicas, pedagógicas, socioculturais e éticas que envolvem os processos do treinamento desportivo embasado em procedimentos teóricos, práticos, metodológicos e avaliativos, tendo em vista a preparação física, técnica, tática, psicológica e desportiva para o (alto) rendimento individual e coletivo.

Tudo isso, como um conjunto de atividades físicas que devem ser realizadas por um período de tempo, progressivamente, visando o desenvolvimento das capacidades humanas, fisiológicas e psicológicas de um indivíduo. Nele tem-se exercícios planejados individualizados e de forma sistemática, objetivando a evolução do atleta, auxiliando-o na melhoria da sua performance; porém, para obter os resultados desejados.

Entretanto, para que os atletas consigam atingir um patamar ideal na sua aptidão física, é preciso que haja um programa de treinamento periodizado, que seja

baseado em uma precisa quantificação e, também, uma distribuição das cargas de treinamento de forma adequada para que promova adaptações específicas e conseqüentemente ganho de rendimento. Portanto, é preciso monitorar, pois existe uma relação do monitoramento de treinamento com a melhoria do desempenho dos atletas.

Os autores Solfa e Ferreira (2014, p. 13) afirmam que:

Em um programa de treinamento de qualidade, deve haver um contínuo desequilíbrio da homeostase do atleta. Na sequência, é de suma importância a aplicação de períodos suficientes de recuperação para a ocorrência da super compensação.

Para tanto, em relação aos Princípios de Treinamento⁹ podemos destacar 5, que são: Princípio da Individualidade Biológica, Princípio da Adaptação, Princípio da Sobrecarga, Princípio da Continuidade e o Princípio da Interdependência Volume-Intensidade.

2.2.1 O Princípio da Sobrecarga

Este princípio diz respeito à aplicação de uma nova carga para que haja evolução no treinamento físico. Em que uma carga, maior que a anterior, vai gerar uma assimilação compensatória relacionada à quantidade (volume), qualidade (intensidade) e intervalo/frequência dos exercícios aplicáveis em vários tipos de treinamento como: Contínuo Intervalado em Circuito de Musculação, de Flexibilidade e Agilidade, e Técnico.

Ao exercitar-se em um nível de intensidade mais alto que aquele adotado normalmente, consegue-se induzir uma série de adaptações ao treinamento altamente específicas e que permitem ao organismo funcionar com maior eficiência (FERNANDES, 2013).¹⁰

O professor e/ou o treinador de Vôlei de Praia devem ter um bom senso ao definir a sobrecarga que vão trabalhar com o seu aluno ou atleta, observando todos os outros Princípios do Treinamento Esportivo, sempre respeitando as necessidades e anseios do atleta e, principalmente, os limites éticos do treinamento.

⁹ https://www.muz.ifsuldeminas.edu.br/attachments/article/2803/Anexo%20VI%20-%20Texto%20de%20apoio_%20Princ%C3%ADpios%20do%20treinamento.pdf. Acesso em 23 de agosto de 2020.

¹⁰ <https://universidadedofutebol.com.br/a-importancia-da-aplicacao-dos-principios-do-treinamento-desportivo-no-futebol-de-base-e-profissional/> Acesso em 23 de agosto de 2020.

2.2.2 O Princípio da Adaptação

Podemos dizer que a adaptação no Vôlei de Praia é um dos princípios da natureza que está em constante modificação, devido ao clima que está em constante alteração. Não fosse a capacidade de adaptação, que se mostra de diferentes modos e intensidades, várias espécies de vida não teriam sobrevivido ou conseguido sobreviver por longos tempos e em diferentes ambientes. O próprio homem conseguiu prevalecer no planeta, como espécie, devido à sua capacidade de adaptação.

Na biologia, compreende-se “adaptação” fundamentalmente como uma reorganização orgânica e funcional do organismo, frente a exigências internas e externas; adaptação é a reflexão orgânica, adoção interna de exigências. Ela ocorre regularmente e está dirigida à melhor realização das sobrecargas que induz. Ela representa a condição interna de uma capacidade melhorada de funcionamento e é existente em todos os níveis hierárquicos do corpo. Adaptação e capacidade de adaptação pertencem à evolução e são uma característica importante da vida. Adaptações são reversíveis e precisam constantemente ser revalidadas (ISRAEL,1983, 141). (ibidem, 1991, p. 22).

No Vôlei de Praia, a homeostase pode ser rompida por fatores internos, geralmente oriundos do córtex cerebral, ou externos, como: calor, frio, vento, chuva, situações inusitadas, provocando emoções e, variação da pressão, esforço físico, traumatismo, etc.

Este princípio encontra-se diretamente relacionado ao conceito de homeostase (estado de equilíbrio instável mantido entre os sistemas constitutivos do organismo vivo, e o existente entre este e o meio ambiente) do organismo.¹¹

Assim, o organismo dispara um mecanismo compensatório que procura restabelecer o equilíbrio, sempre que a homeostase é perturbada, isto quer dizer, todo estímulo provoca reação no organismo, acarretando uma resposta adequada (DANTAS, 1995). Nesse sentido, o organismo, buscando o equilíbrio constante, estaria sempre em um estado contínuo de equilibração.

¹¹[https://www.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/educacao/principio-da-adaptacao-com-o-ambiente66030#:~:text=Este%20princ%C3%ADpio%20encontra%2Dse%20diretamente,o%20meio%20ambiente\)%20do%20organismo. Acesso em 26 de agosto de 2020.](https://www.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/educacao/principio-da-adaptacao-com-o-ambiente66030#:~:text=Este%20princ%C3%ADpio%20encontra%2Dse%20diretamente,o%20meio%20ambiente)%20do%20organismo. Acesso em 26 de agosto de 2020.)

2.2.3 O Princípio da Interdependência Volume-Intensidade

Este princípio está intimamente ligado ao da sobrecarga, pois o aumento das cargas de trabalho é um dos fatores que melhora a performance do aluno ou atleta. Esse aumento ocorrerá por conta do volume e devido à intensidade.

Nem sempre as variáveis volume e intensidade estão claramente explícitas ao treinador para que este possa definir um treinamento ou ação baseada na relação entre estes. Portanto, utilizando o bom senso, na dúvida, nunca se deve arriscar ou colocar o atleta ou praticante em risco. Um bom treinador consegue enxergar com maior clareza a relação de interdependência entre volume e intensidade de um treinamento ou ação de atividade.

2.2.4 O Princípio da Continuidade

A continuidade de treinamento no Vôlei de Praia evita que o treinador subtraia etapas importantes na formação atlética do seu aluno ou atleta. Em geral, um atleta que tem um alto desempenho, teve uma continuidade, com certeza, ao longo de sua preparação, de treinamento e também do aprendizado do esporte praticado não só na prática como também na teoria. “Para o organismo se adaptar, necessita obrigatoriamente de continuidade, pois as adaptações fisiológicas necessitam de tempo para acontecerem.” (FERNANDES, 2013, p.).

A continuidade é importante, inclusive, no treinamento amador e no lazer, e não somente no aspecto fisiológico, mas também, como por exemplo, no aspecto psicológico e entre outros cujos fatores podem interferir na prática esportiva.

2.2.5 Princípio da Interdependência Volume-Intensidade

É um princípio que está intimamente relacionado ao Princípio da Sobrecarga. Isto é, quando este aumento se dá no volume ou na intensidade de treinamento físico. Ele explica que o êxito dos atletas no treinamento, estando ligado aos estímulos na sua intensidade e volume, em que os estímulos muito intensos só podem ser mantidos por certos intervalos de tempo. Para isso, precisa-se que haja harmonia entre ambos, para que ocorra uma real evolução do atleta na capacidade física e também no seu psicológico, tático e técnico. Segundo Matos (2018, p. 21):

[...] as principais estratégias utilizadas pelos atletas brasileiros de vôlei de praia para o enfrentamento do estresse estão voltadas ao estabelecimento de metas e na confiança em suas capacidades, permanecendo motivados e positivos em relação a seu desempenho.

Assim, compete ao treinador agregar qualidade ao treinamento esportivo, isto é, avaliar o tempo, número de exercícios e o esforço realizado pelo atleta. Partindo dessa premissa, um planejamento errado, no seu volume e na sua intensidade, pode prejudicar muito a performance do atleta.

2.3 OS DESAFIOS NO VÔLEI DE PRAIA

A prática do Vôlei de Praia traz muitos benefícios aos atletas e à sociedade, pois influenciam no desenvolvimento saudável, na prática de atividades físicas, busca de hábitos saudáveis de vida, bom senso, reduz a probabilidade de aparecimento de doenças, contribui para a formação física e psíquica, desenvolve, melhora as relações entre as pessoas, de forma a se conviver harmonicamente e promove trabalho em equipe.

Porém, cada esporte possui seus desafios, suas particularidades que envolvem as pessoas e as fazem optar por qual esporte praticar. Diante dessa premissa, temos inúmeros desafios no Vôlei de Praia, dentre eles, a dificuldade dos atletas em conciliar os estudos, emprego e família com os treinos, gastos financeiros, preconceito social e a falta de patrocínio.

Vale ressaltar que os desafios mais agravantes se encontram nos fatores de tempo e clima, envolvendo a temperatura, a umidade relativa do ar, o vento e a radiação solar, pois podem influenciar muito no desempenho dos atletas. De acordo com Matos (2018, p. 19):

Vale considerar que ainda que tenham mais desafios e situações motivadoras dentro da categoria, os atletas adultos estão submetidos a pressão constante, que não consiste apenas na preocupação pelo preparo físico, técnico e tático, mas envolve uma cobrança por bons resultados, na maioria das vezes atrelados a obtenção de patrocínios e/ou premiações.

Sabemos que, no município de Maratáizes-ES, o Vôlei de Praia é uma carreira esportiva que perpassa pelo sonho de inúmeros jovens e adultos. Porém, de acordo com Matos (2018, p. 21) a maioria enfrenta um:

[...] início conturbado de carreira. Começar a treinar exige muito esforço e disciplina. Uma das dificuldades é conseguir conciliar o estudo, emprego e família com os treinos.

Imagina acordar cedo, ir para o treino e passar horas fazendo exercícios pesados. Dá vontade de ir para casa e cair na cama para descansar e repor as energias perdidas. Um descanso seria ideal.

Mas, infelizmente, essa rotina ideal passa bem longe da realidade de muitos atletas. Uma das maiores reclamações dos profissionais do esporte é a parte financeira, que é ainda mais complicada no começo de carreira.¹²

Nesse esporte fica ainda mais óbvio, pois suas atividades ocorrem a céu aberto e algumas vezes por um longo tempo. Assim, os fatores meteorológicos podem afetar os atletas em seu desempenho, pois ao participar de competições, a sua atenção tem que ser ainda maior. Portanto, existem inúmeras variáveis climáticas que podem influenciar nas práticas do Vôlei de Praia.

2.3.1 As Influências Climáticas no Vôlei de Praia

As condições meteorológicas podem interferir muito no Vôlei de Praia. Segundo França (2018, p. 23):

Inicialmente, importa distinguir os termos clima e tempo. Enquanto o tempo é a média das condições atmosféricas específicas em um lugar, o clima é síntese da variabilidade dos padrões do tempo nesse lugar, [...]. O clima inclui as condições extremas e a probabilidade de ocorrência e de frequência de certas condições de tempo em cada lugar. O clima varia ao longo do espaço da Terra, como consequência de seu formato e repartição dos continentes e oceanos, e o tempo (atmosférico) varia ao longo do tempo (cronológico).

Não podemos falar sobre influência climática sem relatar os conjuntos de fatores climáticos que podem definir um tipo de clima de determinado lugar e/ou região. Segundo Seixas et al (2012, p. 10) é importante:

Compreender melhor a influência do esporte na vida das pessoas e até que ponto o esporte é capaz de motivar um indivíduo a superar seus limites (esportivos, físicos, psicológicos, sociais), e os fatores e influências que moldam os hábitos dos indivíduos presentes nesse âmbito. [...] com vistas a aumentar a capacidade de superação de problemas cotidianos e apresentar o conjunto de fatores que influenciam o caráter social do indivíduo.¹³

¹² <https://atletasnow.com/profissao-atleta-conheca-os-desafios-dos-atletas-profissionais/>. Acesso em 12 de setembro de 2020.

¹³ <https://www.efdeportes.com/efd164/esporte-e-superacao-quebra-de-limites.htm>. Acesso em 23 de agosto de 2020.

Portanto, dentre eles, temos: Latitude, Altitude, Massa de Ar, Continentalidade e Maritimidade e Correntes Marítimas. Vale ressaltar que os fatores climáticos:

[...] ocorrem de muitas formas, como enchentes, secas prolongadas, ondas de calor, tufões e tornados. Esses fenômenos meteorológicos não são novidade. Através dos séculos, a humanidade desenvolveu uma boa percepção da frequência dos eventos climáticos extremos e das localizações geográficas onde eles têm mais probabilidade de ocorrer. Mas isso está mudando. Como resultado das mudanças climáticas provocada pelo homem, a frequência dos eventos climáticos extremos aumentou, tanto em termos de quantidade quanto de intensidade. Isso passou a ser observado de modo mais nítido a partir da segunda metade do século 20. (MARENGO, 2015, p.5).

a) Latitude: interfere na incidência de raios solares recebidos por determinada região. Latitudes próximas ao Equador recebem maiores quantidades de raios solares e, quanto mais afastado do Equador for o lugar, menores serão as temperaturas. A latitude é o fator responsável pela diferenciação das zonas climáticas: tropical, temperada e polar. “No caso do vôlei de praia, a luz solar ainda pode dificultar a visualização da bola, prejudicando a dupla que estiver de frente para o sol.”¹⁴

b) Altitude: quanto maior a altitude, mais rarefeito se torna o ar. Conseqüentemente, a temperatura tende a ser menor, pois nessas condições as moléculas de ar, em baixa concentração, não conseguem reter calor e umidade. (KAUTZNER; JUNIOR, 2012).

c) Massas de ar: são grandes porções de ar da atmosfera que se estendem por milhares de quilômetros. Formam-se numa superfície homogênea, pela pressão atmosférica. Suas características – quente, fria, úmida, seca – dependerão das condições do ambiente em que se formaram e por onde farão sua trajetória.

Para a prática de esportes, principalmente aqueles ao ar livre, a umidade relativa do ar ideal fica entre 40% e 70%. Quando está muito seco, os atletas podem apresentar sintomas como ardor nos olhos, no nariz e na garganta. Além disso, doenças cardíacas e respiratórias podem ser agravadas. Já quando a umidade está alta demais, a produção de suor pode ser dificultada, levando ao aumento da temperatura interna do corpo. Como consequência, o atleta se sente mais cansado.¹⁵

Diante do exposto, devemos questionar: Como realizar um bom treinamento de Vôlei de Praia com influência climática? Para tanto, existem algumas ações adequadas, que podem ser aplicadas, das quais apontaremos a questão da influência climática e outras.

¹⁴ Idem

¹⁵ Idem

a) Influência Climática

É um fator que pode afetar o dia a dia dos atletas no seu desempenho nos treinos e também quando participam de competições. Portanto, são necessárias adaptações hormonais que vão permitir ao corpo entender suas novas funções fisiológicas que devem ser realizadas nas condições climáticas às quais está sendo exposto.

Esse processo regula as diversas funções, desde a quantidade de suor a ser produzida, sua liberação, bem como a temperatura, a adaptação das células aos níveis disponíveis de oxigênio e até a quantidade de sangue no corpo dos atletas

b) Treino de Saque com o Vento Sul ou Nordeste

No início de qualquer jogo de Vôlei de Praia, sendo bem executado, esse movimento utilizando os pontos fortes a seu favor, o adolescente pode conquistar um Ponto direto de Saque (AVE). O jogador pode realizar o saque por baixo (jornada nas estrelas), por cima (flutuante) ou Viagem (ao fundo do mar), se for bem executado, com o vento contra o seu lado da quadra de jogo, terá grandes chances de obter sucesso em seu plano de jogo.

Em treinos com iniciantes, pode-se colocar demarcações usando discos coloridos de um lado da quadra e posicionar o atleta atrás da linha que determina o final da quadra do lado oposto e fazer com que ele saque utilizando o vento em cima do ponto determinado. Se o vento partir da região Sul, o melhor lado para realizar um bom saque é o lado que o atleta sente o vento de frente ao seu rosto.

A fim de realizar uma Recepção precisa, o atleta deve observar:

- Deslocar-se o mais rapidamente possível de maneira se colocar com corpo à frente da bola;
- Cuidar para colocar o quadril, as pernas (semiflexionadas) e os braços próximos à bola;
- Executar o golpe com a extensão das pernas e com movimento curto suave dos braços.¹⁶

Com isso, o melhor saque que o atleta deverá utilizar é o da posição 5 para posição 4 na quadra oposta. Esse saque sendo realizado por cima, ou se for uma viagem, terá grandes chances de dificultar a recepção do adversário ou ocasionar um ponto direto. Já se o vento for originário da região nordeste, o saque jornada causa uma dificuldade à recepção adversária e o saque viagem com um bom encaixe de

¹⁶ http://www.justvolleyball.com.br/vp_iniciantes_recepcao_levantamento_manchete.html. Acesso em 14 de setembro de 2020.

mão é quase um ponto direto certo, porque o vento consegue mudar a direção total da bola, além do saque ficar mais rápido e de cair na frente do passador. Vale ressaltar que, em 22/01/2020, o atleta Evandro, em dupla com Bruno, abordou sobre o recorde no saque:

A questão do saque vem desde quando comecei a jogar voleibol, na época que era atleta de quadra. Sempre fui bastante alto e com vigor no ataque, então tentava transferir isso para o saque, quase como se fosse um ataque do fundo, treinando bastante os movimentos. Busquei fazer com que meu saque fosse um diferencial, aproveitando meu biotipo. E felizmente, com o passar dos anos, consegui ter constância, regularidade, que são importantes. Fico feliz por esses prêmios e ter quebrado o recorde do russo, que tinha vencido quatro vezes. Isso só me dá mais motivação para seguir buscando evoluir. Vencer essa categoria por tantas vezes aumenta minha responsabilidade em sacar bem, em manter a qualidade nesse fundamento. Bruno confia muito em mim, me deixa bem livre para forçar o saque, mentalmente é um ponto que ajuda demais. E a comissão técnica cobra bastante, eles estão por trás disso tudo, estudando os números, analisando meu desempenho. Sabem a diferença que o saque faz no vôlei de praia atual.¹⁷

Dessa forma, devem-se realizar bastante treinos adaptados com diferentes dificuldades de locomoção e movimentação lateral, frontal e para trás na areia, de preferência nas duas possibilidades de vento.

c) Treino de Levantamento com o tempo chuvoso

O toque ou levantamento de toque na praia é um dos fundamentos que poucos atletas executam com total excelência, já que exige uma disciplina técnica altíssima, por ser rigorosamente avaliada pelos árbitros e sofre grande influência climática na sua execução. Diferente do levantamento de manchete, já que sua execução não depende do julgamento do árbitro do jogo. Para realizar um levantamento de manchete com excelência, o atleta deve treinar bastante o posicionamento correto dos braços, no que chamamos de prancha.

Num dia chuvoso a bola se torna mais pesada devido o contato direto com a chuva, as gotículas de água ainda podem atrapalhar a execução do levantamento se, porventura, no exato momento da execução do gesto motor. Cair nos olhos e, se estiver jogando de óculos atrapalha ainda mais, tendo assim que parar o atleta a cada rally para limpar os óculos. Nesse contexto, temos o seguinte depoimento das atletas

¹⁷ <https://cbv.com.br/noticia/27191/evandro-fala-sobre-records-no-saque--evolucao-da-dupla-com-bruno-e-pilares-fora-de-quadra>. Acesso em 14 de setembro de 2020.

Juliana e Larissa se mostrando realmente precavidas para lidar com possíveis interferências do clima nos jogos de Voleibol de Praia no ano de 2012:

A chuva atrapalha todos os fundamentos. A bola fica mais pesada e escorregadia, prejudica o levantamento, a visão, fora o risco de empessar a quadra. A chuva atrapalha a nossa preservação, podemos sofrer uma lesão... Deus me livre, esse ano tem Olimpíada - disse Larissa, já garantida nos Jogos de Londres 2012, na Inglaterra.¹⁸

O levantamento de toque na chuva exige que o atleta posicione as mãos um pouco mais fechadas sobre a cabeça, de preferência na altura da testa, para que o toque seja realizado corretamente, o seu tronco e o restante do corpo têm que estar direcionados para o local que deseja realizar o levantamento, precisa colocar um pouco mais de força no braço na realização das flexões dos cotovelos para estendê-los devido a bola estar mais pesada, exigindo, assim, um grau maior de dificuldade de sua execução, tendo uma probabilidade de acerto maior.

Realizando um levantamento de manchete, num dia chuvoso, o atleta deve posicionar os seus braços (prancha) e seu corpo tem que estar bem agachado abaixo da bola, além de acertar seu tronco para a posição onde deseja realizar o levantamento, assim realizando uma flexão de pernas, auxiliando o movimento dos braços o levantamento tem um percentual de acerto maior.

- Manchete para o Levantamento.

É muito utilizada no vôlei de praia. Antes de entrar no assunto, vale fazer uma comparação com o vôlei de quadra. Neste último, no Levantamento é fundamental a velocidade da trajetória da bola (requerida em grande número de ações ofensivas, na quadra). No de praia, a velocidade não é o mais importante. A precisão é o que mais conta.

A Manchete com Corpo em Suspensão é pouco utilizada para o levantamento, no vôlei de praia. De modo geral, apenas em bolas que se afastam do perímetro da quadra.¹⁹

Vale ressaltar que o Vôlei de Praia só é interrompido se o tempo chuvoso também estiver ocasionando raios e trovoadas. De acordo com a COBRAV²⁰:

21.3.INTERRUPÇÕES PROLONGADAS Quando circunstâncias imprevistas interromperem o jogo, o 1º árbitro, o organizador e o comitê de controle (se houver algum), decidem as 23 medidas a serem tomadas a fim de restabelecer as condições normais para o prosseguimento do jogo. 21.3.1.

¹⁸ <http://globoesporte.globo.com/programas/verao-espetacular/noticia/2012/01/chuva-o-adversario-mais-temido-no-desafio-4x4-de-volei-de-praia.html>. Acesso em 14 de setembro de 2020.

¹⁹ http://www.justvolleyball.com.br/vp_manchete_ti_art05_manchete_levantamento_5.html. Acesso em 14 de setembro de 2020.

²⁰ <http://observatoriodoesporte.mg.gov.br/wp-content/uploads/2012/09/REGRAS-OFICIAIS-DE-VOLEIBOL-DE-PRAIA-2009.pdf>. Acesso em 27 de agosto de 2020.

Caso ocorra uma ou mais interrupções, que não excedam um total de 4 (quatro) horas, o jogo é reiniciado com o mesmo placar, sendo isto na mesma ou em outra quadra. 21.3.2. Caso ocorra uma ou mais interrupções, excedendo as 4 horas no total, o jogo todo será jogado novamente.

d) Treino de defesa com a influência climática dos raios solares

Também observamos que a influência climática tem grande participação no desenvolvimento da jogada e sua realização com êxito. O gesto técnico da manchete sofre interferência na sua execução, quando nos posicionamos para realizar uma defesa de frente aos raios solares.

Alguns tipos de defesa, como a manchete, trata-se de uma das mais usadas, receber a bola com a parte interna dos braços; defesa alta, receber a bola com palmas da mão ou se defender literalmente de um ataque; defesa de peixinho, o jogador se atira ao ar, como se fosse um mergulho, para alcançar a bola. A melhor forma de não sofrer tanto com essa influência climática é o uso de bonés e dos óculos apropriados para a prática do esporte, diminuindo, assim, os raios solares diretamente aos olhos.

2 - O treinador, próximo à rede, atira bolas, alternadamente, nas proximidades das duas linhas laterais. Um jogador (de cada vez), próximo à linha do fundo, se desloca rapidamente em direção à bola e executa o passe/defesa por meio de uma manchete (de qualquer tipo e maneira), passando a mesma para a Zona de Levantamento[...] 93 - Idem 92, sendo que o jogador se aproxima para a defesa da bola, executa um "a fundo lateral", passa a bola para a Zona de Levantamento, com uma manchete e depois executa um rolamento.

94 - Idem 93, com a execução da manchete após a execução de um mergulho (peixinho). A bola tem que ser passada/defendida para a Zona de Levantamento.

95 - A mesma mecânica dos exercícios anteriores. Agora, o treinador lança duas, quatro ou mais bolas consecutivas para cada um dos jogadores. Os jogadores se alternam. Parte do ponto **(a)**, desloca ao ponto **(b)**, executa o passe/defesa, volta ao ponto **(a)**, desloca ao ponto **(c)**, executa o passe/defesa, e termina no ponto (a). As manchetes são executadas por qualquer tipo e maneira.

96 - Idem ex. 95, com rolamento após a execução das manchetes.

97 - Idem ex. 95, com a manchete após o mergulho ("peixinho").²¹

Nesse contexto, têm-se alguns desafios para a prática de esportes, principalmente aqueles ao ar livre. De acordo com Somar Meteorologia (2018), a umidade relativa do ar ideal fica entre 40% e 70%. Esportes praticados ao ar livre sempre estão sujeitos aos níveis de precipitação. Porém, se houver chuvas intensas,

²¹ http://www.justvolleyball.com.br/vp_manchete_ti_art15_manchete_exercicios_8.htm. Acesso em 28 de agosto de 2020.

o Vôlei de Praia só é interrompido se elas vierem acompanhadas por descargas elétricas, com isso, a prova pode se tornar impraticável.²²

Os treinos, campeonatos e jogos de Vôlei de Praia são realizados com diferentes velocidades do vento. Esses fatores influenciam diretamente o rendimento dos atletas. Alguns jogadores possuem grande capacidade de atuar em dias com vento. Outros nem tanto, ou seja, tem seus desempenhos bem prejudicados e seus rendimentos técnicos bem abaixo do normal. Assim, temos a seguinte abordagem:

Os campeonatos e jogos de Vôlei de Praia são realizados com diferentes velocidades do vento. É fator que influencia o rendimento. Alguns jogadores possuem grande capacidade de atuar em dias com vento. Outros nem tanto, ou seja, tem seus desempenhos bem prejudicados. Outro aspecto é de jogadores que não gostam de treinar e muitas vezes se recusam, ou treinam de mau humor quando há o vento forte. Outros entendem a importância do treinamento nessas condições. No Brasil, os jogadores do nordeste são mais habituados, pois quase sempre treinam com vento, característica da região.²³

Outro aspecto relevante é que jogadores que não gostam de treinar com o vento, muitas vezes se recusam ou treinam de mau humor; já outros entendem a importância do treinamento nessas condições. Na região do Nordeste Brasileiro, os jogadores são mais habituados com o vento, pois quase sempre treinam nessas características.

Há também o desafio de que, na Modalidade de Vôlei de Praia, os competidores passam muito tempo sob o sol, debaixo de uma radiação solar muito forte que pode causar queimaduras graves, por isso, alguns atletas jogam com camisas com proteção UVA. Vale destacar o depoimento da dupla Pauline e Bruna que participou da etapa de Brasília, do Circuito Banco do Brasil de Vôlei de Praia (2014), onde afirma que:

Com horas debaixo de sol forte na areia quase que diariamente para treinar e competir, as atletas do vôlei de praia têm de tomar um cuidado especial para proteger a pele, principalmente no verão. O maior aliado é, sem dúvida, o protetor solar — fator de proteção 50 para cima — mas na lista de truques e segredos para evitar o envelhecimento precoce e o câncer de pele, entram ainda protetor solar em pó para fazer uma "máscara" no rosto, os inseparáveis óculos escuros, viseiras e bonés, roupas com tratamento contra

²² <https://blog.somarmeteorologia.com.br/influencia-do-clima-nos-esportes/>. Acesso em 27 de agosto de 2020.

²³ [http://www.justvolleyball.com.br/coluna_71_voleidepraia_comvento.html#:~:text=Os%20campeonato%20e%20jogos%20de,atuar%20em%20dias%20com%20vento.&text=No%20Brasil%2C%20os%20jogadores%20do,com%20vento%2C%20caracter%3%ADstica%20da%20regi%C3%A3o](http://www.justvolleyball.com.br/coluna_71_voleidepraia_comvento.html#:~:text=Os%20campeonato%20e%20jogos%20de,atuar%20em%20dias%20com%20vento.&text=No%20Brasil%2C%20os%20jogadores%20do,com%20vento%2C%20caracter%3%ADstica%20da%20regi%C3%A3o.). Acesso em 27 de agosto de 2020.

raios UVA/UVB e a tática de correr para a sombra em qualquer intervalo ou oportunidade.²⁴

No caso do Vôlei de Praia, a luz solar ainda pode dificultar a visualização da bola, prejudicando a dupla que estiver de frente para o sol a realizar seus gestos técnicos de forma perfeita, muitos atletas jogam de óculos escuro, mas alguns não conseguem adaptação ao uso desse recurso. Segundo Novo (2014, p.14-15):

[...] o sol afetará de uma forma direta a vista, produzindo uma momentânea "cegueira" a aqueles que o tenham pela 14 Revisão da Literatura frente, dificultando a percepção da bola e do seu posterior batimento, visto que a análise das trajetórias aéreas são características do VP e assumem importância fundamental, sendo que os reajustamentos possíveis são breves e muito difíceis a sua correção corporal antes do contacto com a bola.

Assim como em outras atividades, entender a influência do clima nos esportes é importante do ponto de vista do planejamento. O que se pode fazer é adaptar o trabalho, mudar a programação dos treinos, colocar exercícios que os atletas possam fazer sem perder qualidade, no desempenho do jogo.

De posse dessas informações, os organizadores de eventos, treinadores, preparadores físicos e competidores podem otimizar seus esforços e garantir uma boa realização dos treinamentos e competições.

²⁴ <https://saltoalto.blogosfera.uol.com.br/2014/01/12/atletas-do-volei-de-praia-revelam-truques-para-se-proteger-do-sol-nos-jogos/?cmpid=copiaecola>. Acesso em 28 de agosto de 2020.

3 METODOLOGIA

Este estudo foi realizado por meio de uma pesquisa de caráter qualitativo sobre “Aplicação da Técnica do Vôlei de Praia no Município de Marataízes-ES - Considerações Acerca da Influência Climática do vento vindo da região Sul ou da região Nordeste, a Chuva e os Raios Solares.

A pesquisa qualitativa busca entender fenômenos humanos, buscando obter uma visão detalhada e complexa por meio de uma análise científica do pesquisador. Esse tipo de pesquisa se preocupa com o significado dos fenômenos e processos sociais. [...] leva em consideração as motivações, crenças, valores e representações encontradas nas relações sociais. (KNECHTEL, 2014, p.23).

A escolha da pesquisa qualitativa foi por oportunizar a compreensão dos significados da experiência dos jogadores na sua interação com o social (MINAYO, 2007), isto é, o seu envolvimento dentro do jogo, as experiências que vivenciam e, a partir delas, buscar a compreensão.

Esta pesquisa estudou os sujeitos, isto é, o grupo de atletas e de maneira contextualizada, visando analisar a aplicação da técnica do Vôlei de Praia, estudar o mesmo, além de mapear e compreender as percepções da aplicação da técnica enfrentada pelos atletas. E, assim, compreender o homem e suas expressões corporais, investigando as implicações que a incorporação de práticas científicas tem gerado para a área de conhecimento desse esporte.

Portanto, esse método permitiu compreender os relatos e oportunizou refletir o que está acontecendo no grupo para a tomada de procedimentos e ações congruentes com as experiências subjetivas dos atletas. Nesse contexto, essa é uma pesquisa de natureza fenomenológica, que tuxe a compreensão do todo. (AMATUZZI, 2001).

A pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética e tem o seguinte número do Parecer Consubstanciado 4.457.606.

Ela se fundamentou em estudos bibliográficos de artigos, dissertações e teóricos que abordaram sobre o Vôlei de Praia, sua importância, os seus desafios e suas possibilidades, visando a abrangência teórica do tema. Partindo dessa premissa, de acordo com Martins e Theóphilo (2016, p. 52), a pesquisa bibliográfica:

Trata-se de estratégia de pesquisa necessária para a condução de qualquer pesquisa científica. Uma pesquisa bibliográfica procura explicar e discutir um assunto, tema ou problema com base em referências publicadas em livros, periódicos, revistas, enciclopédias, dicionários, jornais, sites, CDs, anais de

congressos etc. Busca conhecer, analisar e explicar contribuições sobre determinado assunto, tema ou problema. A pesquisa bibliográfica é um excelente meio de formação científica quando realizada independentemente – análise teórica – ou como parte indispensável de qualquer trabalho científico, visando à construção da plataforma teórica do estudo.

O Campo de estudo foi o Centro de Treinamento (CT) da Praia da Barra de Itapemirim, que é um espaço implantado pela Prefeitura Municipal de Maratáizes- ES, com o objetivo de oferecer um local de treinamento para incentivar a prática do Vôlei de Praia, através de uma estrutura adequada à promoção do esporte e à revelação de talentos.

Nesse contexto, os treinos acontecem de segunda à sexta-feira, das 7h às 11 horas, no turno matutino e, também, nos finais de semana, quando os atletas não estão em competição.

Os sujeitos da pesquisa foram 4 (quatro) técnicos e 10 (dez) atletas acima de 18 anos praticantes do Vôlei de Praia, cujo lócus da pesquisa foi na Barra, localizada no Município de Itapemirim-ES. Vale ressaltar que a escolha dos referidos sujeitos teve como critério ser aqueles atletas com vivências e participação em competições oficiais municipais, estaduais e/ou algum circuito brasileiro, mostrando terem embasamentos.

O primeiro contato foi por telefone, com um dos técnicos que atua com um projeto na Praia da Barra, que teria na semana seguinte uma reunião com os atletas, no local em que são realizados os treinos e jogos. Ele tinha como objetivo discutir sobre a fase que o projeto está passando, devido à pandemia, e contar com o apoio de todos para a superação desse problema. Foi oportunizado pelo técnico um espaço para a apresentação do nosso projeto, com as devidas precauções e cuidados, na qual solicitamos a colaboração deles e combinamos de enviarmos o questionário pela plataforma Google drive.

Para alcançar os objetivos almejados, nessa pesquisa, coletamos os dados com a aplicação do instrumento - questionário (Apêndice A), no qual buscamos identificar e mapear as percepções dos sujeitos da pesquisa. Andrade e Moraes (2018, p.179) abordam que:

[...] o uso do questionário, como técnica de coleta de dados, vale destacar a obtenção de grande número de dados, atinge um maior número de pessoas simultaneamente, maior abrangência geográfica, obtenção de respostas mais precisas e com maior liberdade em razão do anonimato, maior segurança pela ausência de identificação, menor risco de distorção em razão da falta de influência do pesquisador, em decorrência da natureza impessoal do

instrumento resultará mais uniformidade na avaliação e proporciona a obtenção de resposta que materialmente seriam inacessíveis [...].

Realizamos uma análise documental no Centro de Treinamento na Barra do Itapemirim/Marataízes-ES para a seleção das fichas dos participantes, de acordo com a idade, acima de 18 (dezoito) anos, e os sujeitos que são técnicos, atletas, ex-atletas de Vôlei de Praia. Segundo as autoras Draganov e Sanna (2018, p. 3) afirmam, a análise documental é:

[...] uma das técnicas empregadas na investigação histórica, percorre etapas que tem como propósito estudar e compreender documentos de forma a relacioná-los com circunstâncias sociais e econômicas que envolveram determinado fato. O documento é o resultado de uma montagem, consciente ou inconsciente, das sociedades que o produziram e também das épocas sucessivas durante as quais continuou a viver. Documentos são vestígios do passado, passíveis de análise histórica que, decifrados, podem transformar-se em uma fonte histórica. Documentos devem ser considerados como estruturas vivas e redes de ação quando aproximados de seu contexto histórico social, político e econômico.

Optamos que todas as informações pessoais seriam confidenciais, por respeito à ética acadêmica e não poderiam ser utilizadas para objetivos diferentes ao proposto na pesquisa, que foi identificar, entender melhor e documentar como tem sido o olhar sobre os desafios e as possibilidades do Vôlei de Praia.

Os autores Schuch e Victora (2015, p.12) enfatizam que os: “[...] conhecimentos tomados como ‘éticos’. Isto é, uma determinada perspectiva sobre ética também é configurada neste processo, associada à transparência e ao controle de certas informações.”

Em virtude da pandemia do Coronavírus-19, devido ao isolamento social, o questionário (Apêndice A) foi aplicado on-line, através do Google Drive.

Prosseguindo, os dados foram tabulados com a construção de gráficos, analisados e discutidos fundamentando-se em teóricos que enfatizaram sobre a temática. E, encerrando, foi elaborado como Produto Final, um Plano de Trabalho Social voltado ao enfrentamento dos desafios à prática do Vôlei de Praia de forma a contribuir para com a técnica e o aprendizado dessa modalidade esportiva, na administração municipal, gestão de 2021 a 2024. Segundo Leite (2018, p. 330) é:

[...] necessário assegurar que os produtos educacionais criados sejam produzidos e avaliados de modo coletivo, considerando as especificidades do público a que se destinam; orientem-se por metodologia que contemple aspectos comunicacionais, pedagógicos, teóricos e críticos; e sejam validados a partir de eixos e descritores definidos de acordo com as características de cada material textual.

Visando aprimorar o desenvolvimento do Vôlei de Praia com estudos, reflexões e discussões que podem contribuir para o entendimento das suas demandas, do seu aprimoramento, sobretudo nas formas de se pensar, ensinar, aprender, bem como à sua disseminação e a busca de sua excelência. E, assim, potencializar o Vôlei de Praia no Município de Marataízes-ES e, conseqüentemente, neutralizando os seus desafios.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

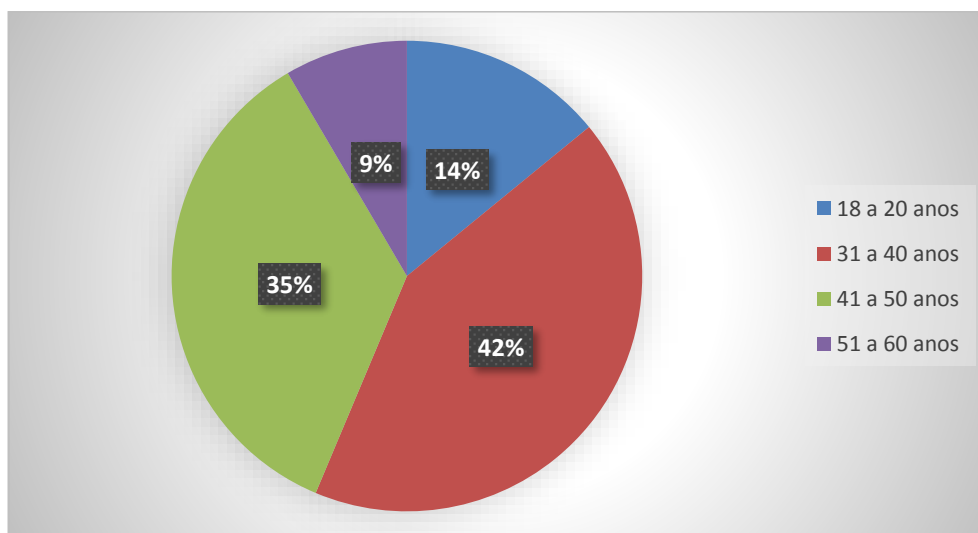
Foram 14 (catorze) participantes na pesquisa, sendo 4 (quatro) técnicos e 10 (dez) atletas acima de 18 anos atuantes no Vôlei de Praia. Por respeito aos mesmos e por questão ética, cada um deles recebeu uma letra do nosso alfabeto para manter o anonimato, então tivemos: Participante A, B, C, D, E, F, G, H, I, J, K, L M e N.

Todos os dados obtidos foram analisados gerando resultados a partir dos significados dos elementos caracterizadores dos estudos, oportunizando transformar números em informação, em significado, em solução de problemas.

4.1 ANÁLISE DOS RESULTADOS

De acordo com os dados coletados, em relação à idade dos participantes, obtivemos que 2 (dois) possuem idade de 18 a 20 anos, 6 (seis) têm 31 a 40 anos, 5 (cinco) participantes estão entre 41 a 50 anos e 1 (um) de 51 a 60 anos.

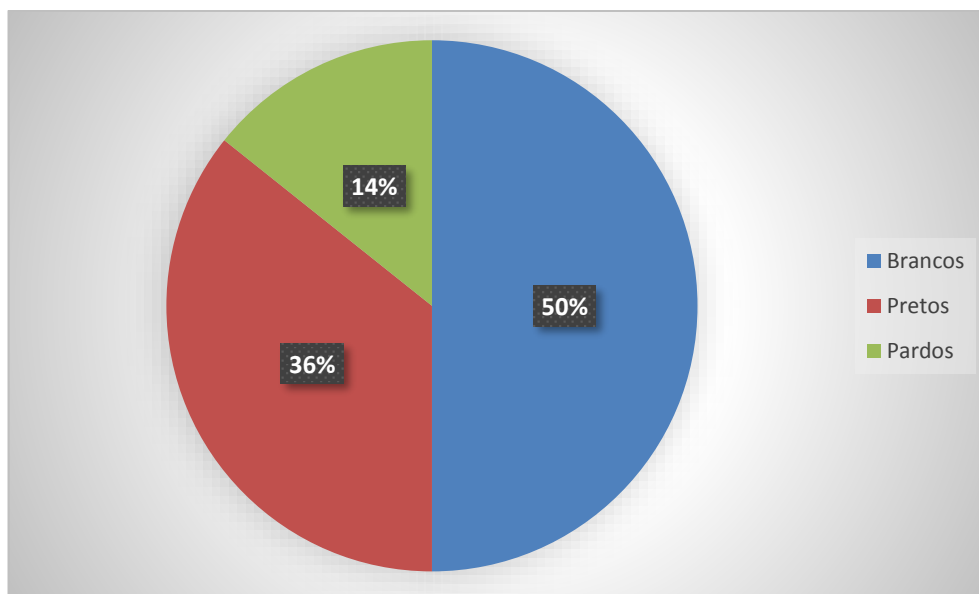
Gráfico 1- Idade



Fonte: Elaborado pelo Pesquisador (2021).

Isso nos possibilitou perceber que grande parte dos participantes possui idade entre 41 a 50 anos. Sendo pessoas maduras, com responsabilidade e comprometimento.

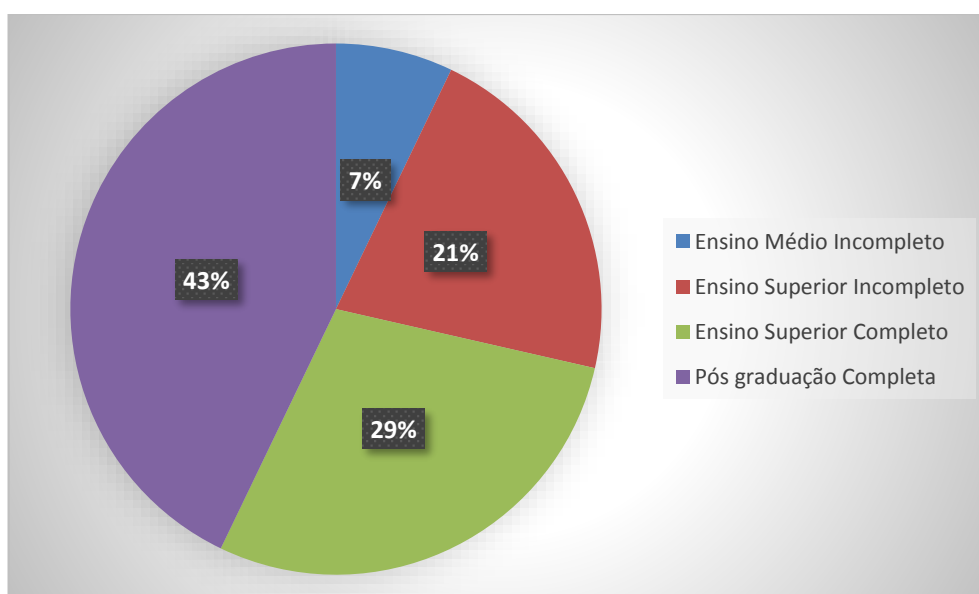
Em relação à cor da pele, obtivemos os seguintes resultados dos participantes: 7 (sete) se declararam brancos, 5 (cinco) pretos e 2 (dois) pardos. Percebemos toda uma heterogeneidade de raças participando do esporte.

Gráfico 2- Cor

Fonte: Elaborado pelo Pesquisador (2021).

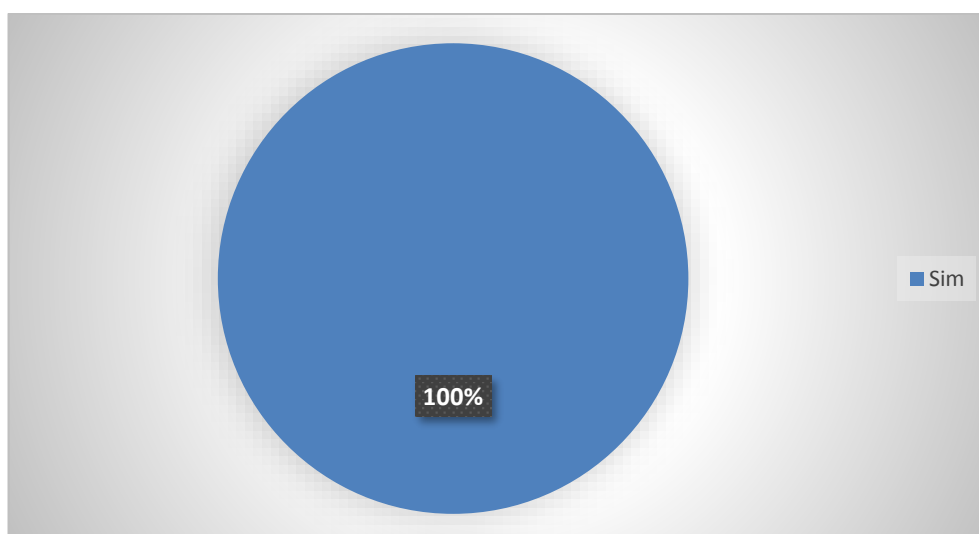
Diante dos dados, temos a metade dos participantes de cor branca.

Em relação ao Grau de Instrução dos participantes, tivemos como resultado, 1(um) com Ensino Médio Incompleto, 3(três) com Ensino Superior Incompleto, 4(quatro) com Ensino Superior Completo e 6(seis) com Pós-Graduação Completa.

Gráfico 3- Grau de Instrução

Fonte: Elaborado pelo Pesquisador (2021).

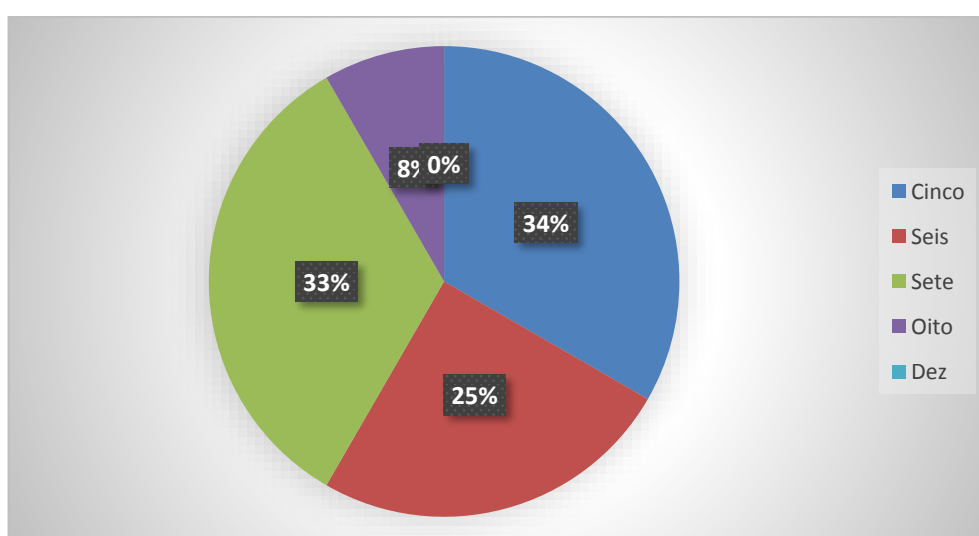
Em relação à participação ativa dos entrevistados no Vôlei de Praia, obtivemos: 14 (catorze) sim.

Gráfico 4- Participam do Projeto Vôlei de Praia

Fonte: Elaborado pelo Pesquisador (2021).

Portanto, todos são, verdadeiramente, participantes do Vôlei de Praia. Porém, em relação ao papel que exercem no Projeto, obtivemos: 10 (dez) atletas e 4(quatro) técnicos. Ficando perceptível o compromisso de todos com o esporte.

Em relação a como veem a influência climática do vento no voleibol de praia do município de Marataízes-ES, numa classificação de 0 a 10, obtivemos: 4(quatro) que assinalaram 5; 3(três) assinalaram 6; 4(quatro) que assinalaram 7; 1(um) deles assinalou 8; e 2(dois) assinalaram 10.

Gráfico 5- Influência Climática do Vento

Fonte: Elaborado pelo Pesquisador (2021).

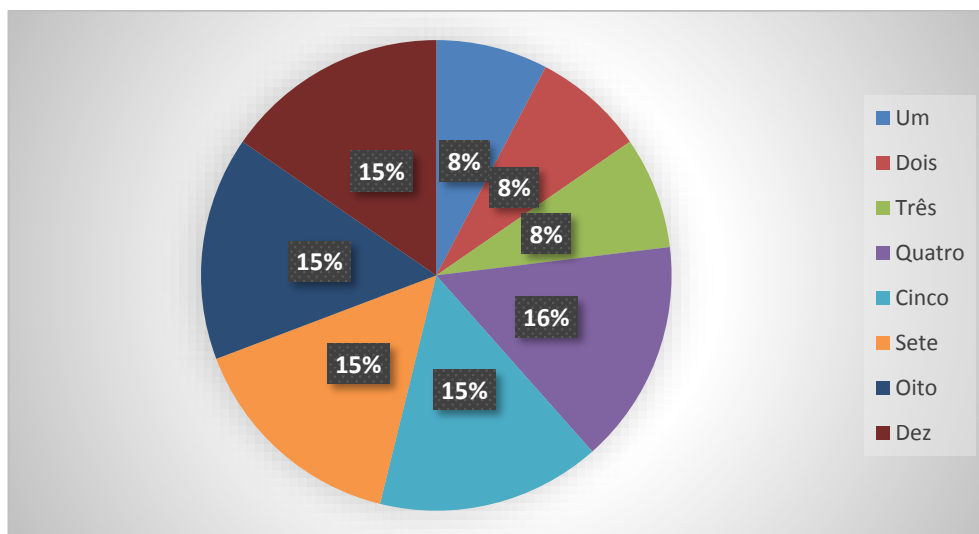
O resultado possibilitou constatar que a nota da maioria dos participantes na visão da influência climática do vento no voleibol de praia está entre 5(cinco) a 7(sete).

Isso mostrou que eles acham que o vento tem uma influência relativa no jogo. Assim, é importante treinar.

Foi possível perceber também que os atletas que tinham respondido nessa linha de pensamento, aqueles que não conseguem um bom resultado nos torneios é porque não conhecem os atalhos do jogo para a tomada de decisão correta.

Em relação ao fato de o vento vindo da região sudeste ser melhor ou pior de dominar o jogo de Vôlei de Praia, em relação ao vento vindo da região nordeste da região de Marataízes/ES; na classificação de 0 a 10, obtivemos para o Vento Sul: 1(um) participante que atribuiu 1; teve 1(um) outro participante que atribuiu 2; também 1(um) participante atribuiu 3; 2(dois) participantes atribuíram 4; 5(cinco) participantes atribuíram 5; sendo que 1(um) participante atribuiu 7; 3(três) participantes atribuíram 8; e 1(um) último participante atribuiu 10.

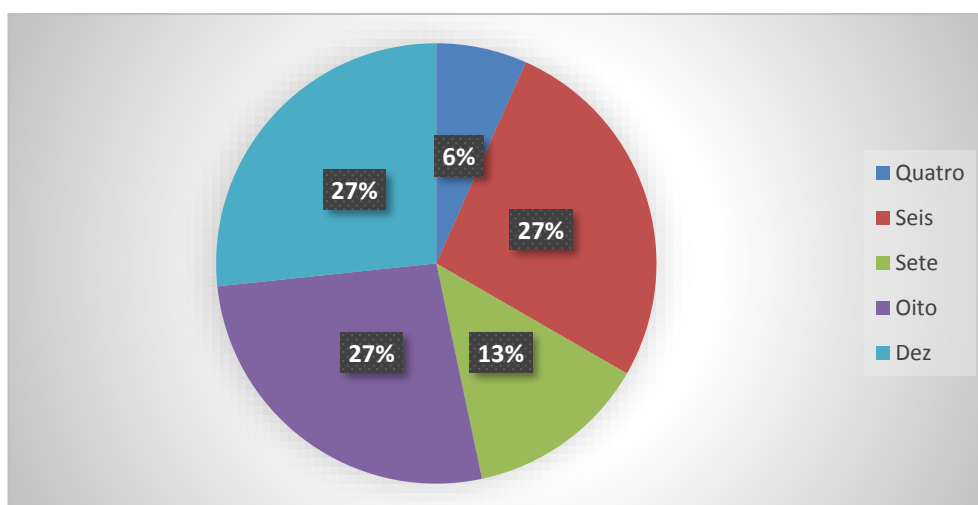
Gráfico 6 A- Vento Sul



Fonte: Elaborado pelo Pesquisador (2021).

O resultado demonstrou que houve uma pontuação um tanto oscilante, em relação ao vento vindo da região sudeste ser melhor ou pior de dominar o jogo de Vôlei de Praia. Após a análise dos resultados, compreendemos que os atletas têm um melhor entendimento do vento vindo da região sudeste, conseguem dominar melhor as ações no decorrer do jogo. E isso influencia no seu desempenho.

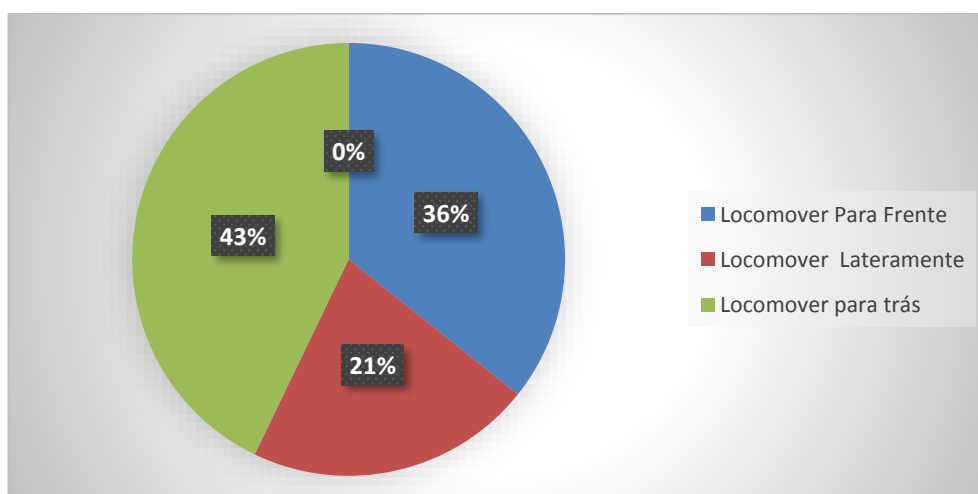
Porém, em relação ao Vento Nordeste, obtivemos: 1(um) participante que atribuiu a nota 4; 4(quatro) participantes atribuíram nota 6; 2(dois) atribuíram 7; 4(quatro) participantes que atribuíram 8; e 3(três) que atribuíram 10.

Gráfico 6 B- Vento Nordeste

Fonte: Elaborado pelo Pesquisador (2021).

O resultado indicou uma pontuação significativa em relação ao Vento Nordeste, que foi maior. Percebemos que a maioria dos atletas acha que o vento tem interferência no seu ato de bloqueio devido às variações que a bola pode conseguir durante o bloqueio no jogo. Portanto, é importante uma boa preparação técnica. Nessas condições, não basta ter uma boa preparação e, sim, deve-se buscar adequar a técnica a uma boa parte física, porque sabemos que os atletas são muito exigidos nos saltos e locomoções

Na pergunta sobre qual a maior dificuldade em relação ao vento Sul ou Nordeste em executar uma recepção de saque no vôlei de praia? Obtivemos as seguintes respostas: 5(cinco) marcaram locomover-se para frente, 3 (três) marcaram locomover-se lateralmente e 6(seis) marcaram locomover-se para trás.

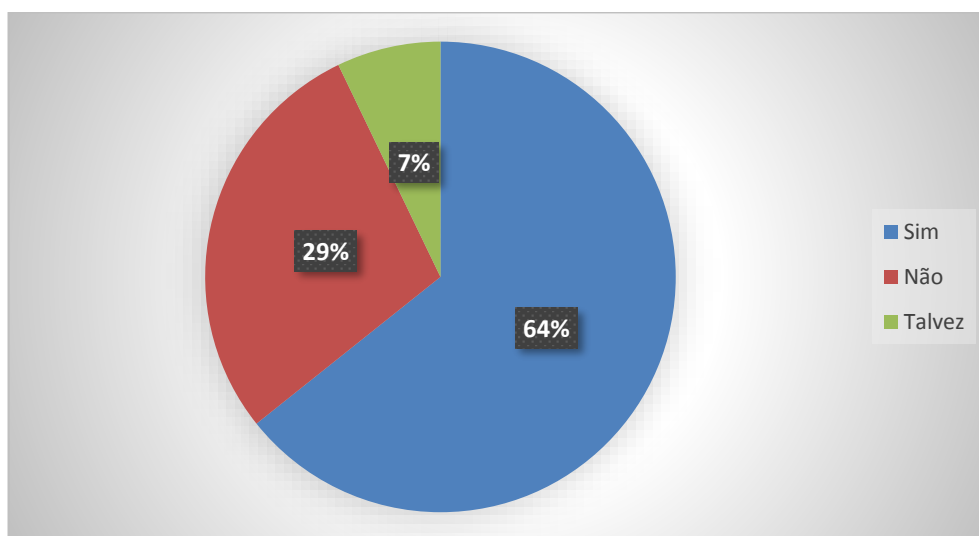
Gráfico 7- Dificuldade em Recepção de Saque.

Fonte: Elaborado pelo Pesquisador (2021).

Percebemos que a maior dificuldade, em relação ao vento Sul ou Nordeste em executar uma recepção de saque no Vôlei de Praia, está em se locomover para trás e também para frente. Isso ocorre por causa das variações que o vento exerce sobre a bola de jogo, independente se o atleta é iniciante ou profissional, se sabe usar o vento ao seu favor ou não e também a falta de técnica corporal para executar o fundamento, mesmo tendo o poder de decisão; se a técnica não for um pouco apropriada para a influência do vento fica difícil realizar uma boa recepção de saque; e se o atleta tiver um bom domínio do fundamento do saque, ao executar um bom saque do outro lado da quadra, vai causar dificuldades na recepção do adversário.

Portanto é extremamente necessário que o técnico tenha essa compreensão e reflexão da equipe, pois são a partir delas que ele conduzirá o seu trabalho, elaborará seus treinos e os seus jogos. Por isso a importância de instrumentos que viabilizem essa compreensão do todo da equipe e que veremos futuramente nesse trabalho. (OLIVEIRA, 2010, p. 21).

Gráfico 8- Interferência do Vento.



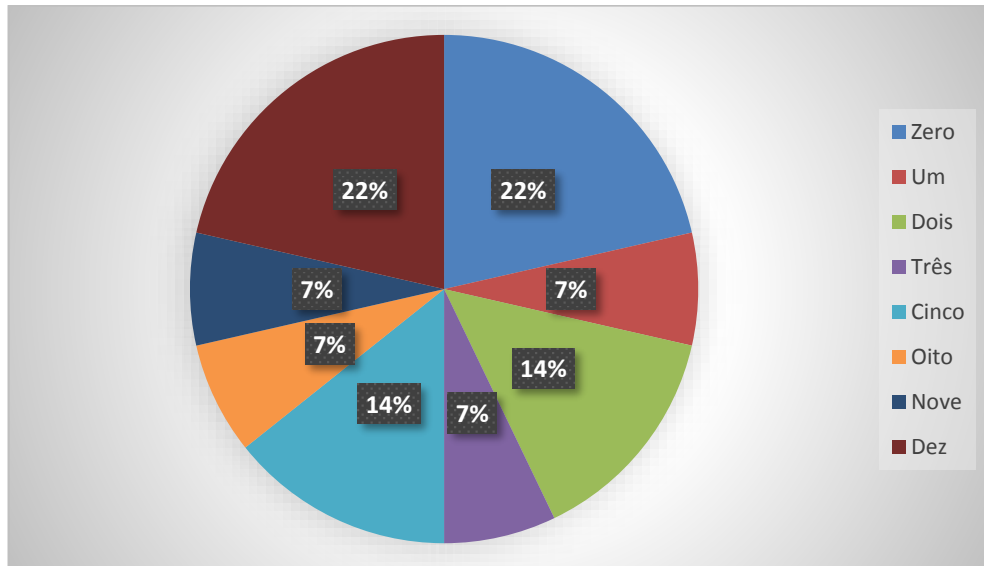
Fonte: Elaborado pelo Pesquisador (2021).

Nesse contexto, é possível perceber que o vento no Vôlei de Praia tem grande interferência no ato do bloqueio, dificultando as ações dos participantes. Portanto, constata-se que realmente há interferência no ato do bloqueio e isso dificulta sua ação.

Ao perguntar qual a dificuldade de executar um levantamento quando se está com ventos vindos da região sudeste ou nordeste na região de Marataízes-ES. Os participantes classificaram pontuando o grau de dificuldade, tanto o levantamento de toque quanto a manchete, numa escala de 0 a 10. Obtivemos, em relação ao toque, 3 (três) 0; 1(um) pontuou 1; tivemos 2(dois) que pontuaram 2; 1(um) que pontuou 3;

tivemos 2(dois) que pontuaram 5; 1 que pontuou 8; 1(um) que pontuou 9; e tivemos 3(três) que pontuaram 10.

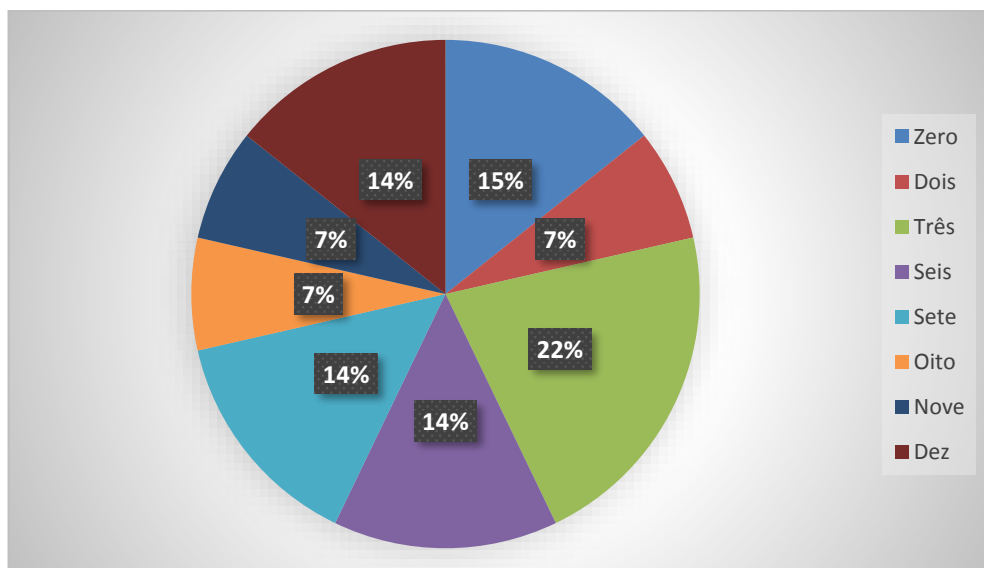
Gráfico 9 A- Dificuldade em Levantamento de Toque



Fonte: Elaborado pelo Pesquisador (2021).

Porém, em relação à manchete, obtivemos: 2(dois) que assinalaram 0; 1(um) que assinalou 2; obtivemos 3(três) que assinalaram 3; (dois) que assinalaram 6; tivemos 2(dois) que assinalaram 7; 1(um) que assinalou 8; 1(um) que assinalou 9; e tivemos 2(dois) que assinalaram 10. Assim, o vento tem interferência no levantamento, mas dá pra realizar um bom levantamento.

Gráfico 9 B- Dificuldade em Relação Levantamento - Manchete



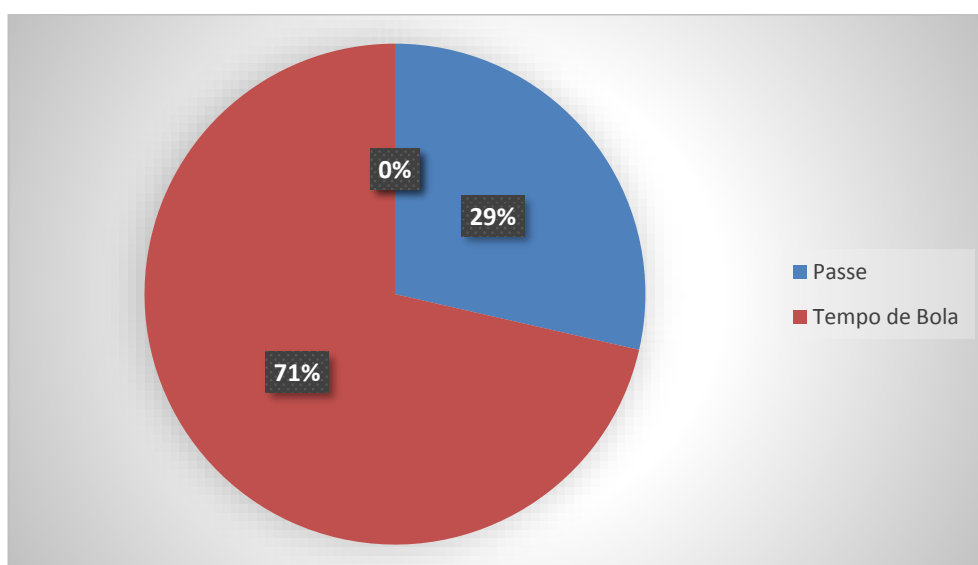
Fonte: Elaborado pelo Pesquisador (2021).

Constatamos que, em relação à dificuldade de executar um levantamento quando se está com ventos vindo da região sudeste ou nordeste na questão do toque, tivemos 3(três) participantes que pontuaram zero e 3(três) que pontuaram 10. Em relação à manchete, tivemos 3(três) participantes que pontuaram 3. Portanto, percebemos que o vento tem interferência no levantamento, mas dá pra realizar um bom levantamento mediante uma boa sequência de treinamentos específicos, onde os atletas possam vivenciar as condições adversas do clima, melhorando o domínio da ação no jogo. Daí a importância de se ter um bom treinamento. Segundo Gomes (2009, p. 21):

No desporto, objetiva-se o desenvolvimento *máximo* das capacidades do desportista. Isso está relacionado ao incremento máximo das cargas de treinamento e de competição, à complexidade das tarefas executadas no processo de preparação desportiva e à superação das crescentes dificuldades. Há muito constatou-se que as capacidades do indivíduo se desenvolvem melhor com sua exposição a atividades que requeiram esforços pouco ordinários.

Sobre realizar um bom ataque na praia com condições desfavoráveis, com muito vento e qual fundamento o atleta precisa dominar melhor. Obtivemos: 4(quatro) participantes que marcaram Passe; e 10(dez) que disseram Tempo de Bola; nenhum deles marcou Bloqueio.

Gráfico 10- Ataque com Muito Vento



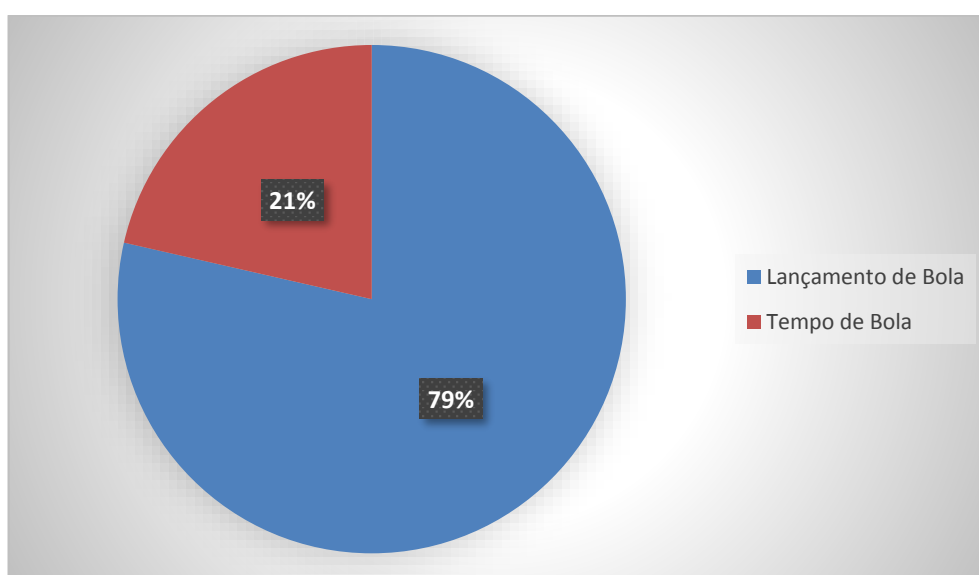
Fonte: Elaborado pelo Pesquisador (2021).

Portanto, foi perceptível que, de acordo com os participantes do Projeto, para realizar um bom ataque na praia, com condições desfavoráveis, com muito vento, o

tempo de bola é um dos principais fundamentos, juntamente com o levantamento, que seja executado de manchete ou toque, que possibilite ao atacante variações de ação ofensiva no ataque.

Em relação à qual a maior dificuldade da execução do saque com a influência do vento, obtivemos os seguintes resultados: 11 (onze) assinalaram Lançamento de Bola e 3 (três) assinalaram Tempo de Bola. Assim, percebemos que o Tempo de Bola é o principal fundamento para um bom ataque mediante o vento

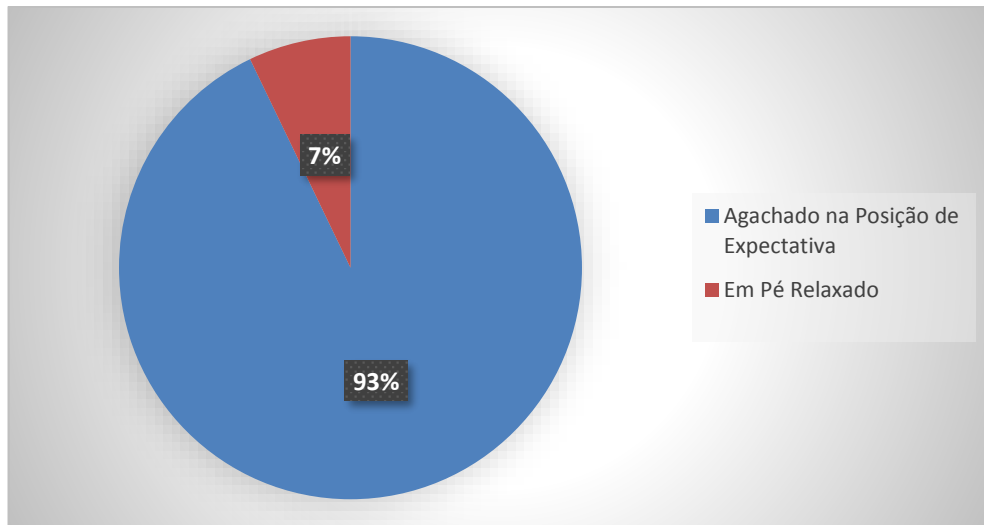
Gráfico 11- Execução do Saque com a Influência do Vento



Fonte: Elaborado pelo Pesquisador (2021).

Diante dos resultados, é possível perceber que os participantes possuem maior dificuldade de execução do saque com a influência do vento no Lançamento de Bola. Perguntado aos atletas o porquê, a maioria escolheu essa opção, responderam que por causa do vento as vezes ser muito forte eles têm que estar em constante movimentação corporal, para ajustar o lançamento da bola, no sentido de executar um bom saque.

Na questão sobre o ato da execução de uma defesa no Vôlei de Praia com condições de ventos desfavoráveis, tanto vindos da região sudeste, quanto vindos da região nordeste, sobre o melhor posicionamento, tivemos os seguintes resultados: 13 (treze) participantes assinalaram ficar agachados na posição de expectativa e 1 (um) assinalou ficar em pé relaxado.

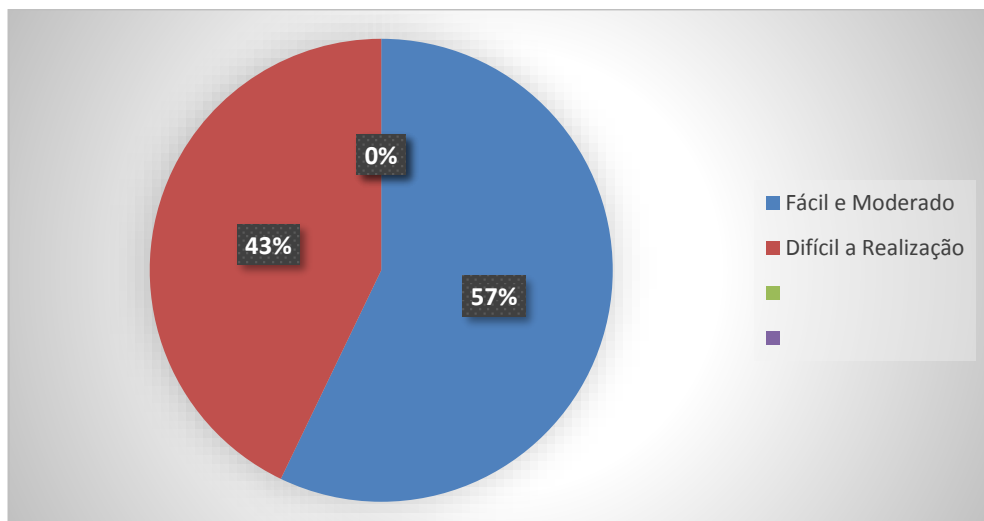
Gráfico 12- Defesa com Ventos Desfavoráveis

Fonte: Elaborado pelo Pesquisador (2021).

Assim, sendo a execução da defesa o último gesto motor e, de acordo com o resultado, ficou nítido que o melhor posicionamento da execução de uma defesa no Vôlei de Praia, com condições de ventos desfavoráveis, tanto vindos da região sudeste, quanto vindos da região nordeste, é agachado na posição de expectativa.

Portanto, o posicionamento agachado de expectativa facilita o poder de reação, a resposta corporal mediante a ação a ser executada é muito mais rápida para realizar um bom ato de defesa.

Em relação à classificação da realização da recepção de saque seria com a influência do tempo chuvoso, os resultados assinalados foram: 8(oito) consideraram fácil e moderado e 6(seis) consideraram de difícil realização.

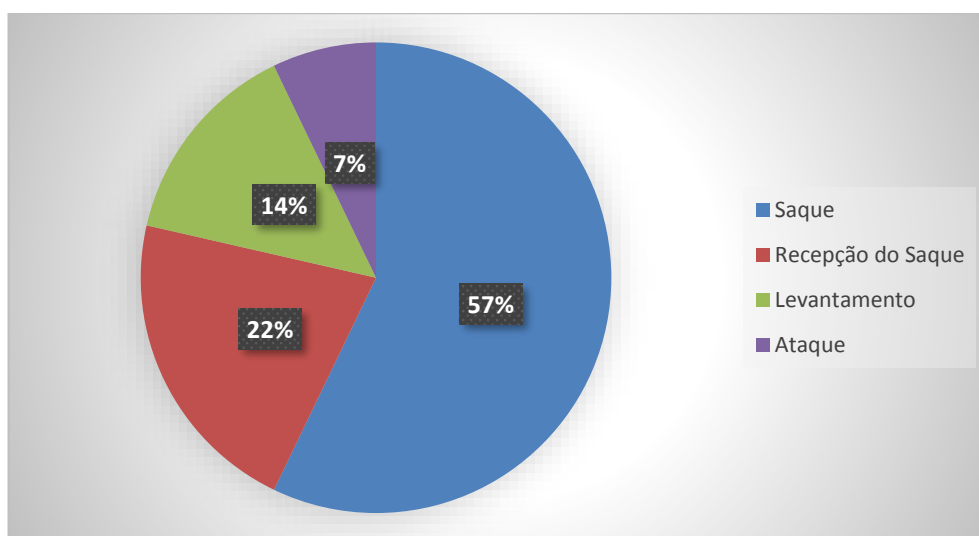
Gráfico 13- Realização da Recepção de Saque

Fonte: Elaborado pelo Pesquisador (2021).

Portanto, de acordo com os resultados, percebemos que, em relação ao saque no Vôlei de Praia, a realização da recepção foi considerada pela maioria dos participantes como fácil a moderada. Assim, constatamos que a recepção do saque, no tempo chuvoso, varia de fácil a moderada, não influenciando tanto na sua execução.

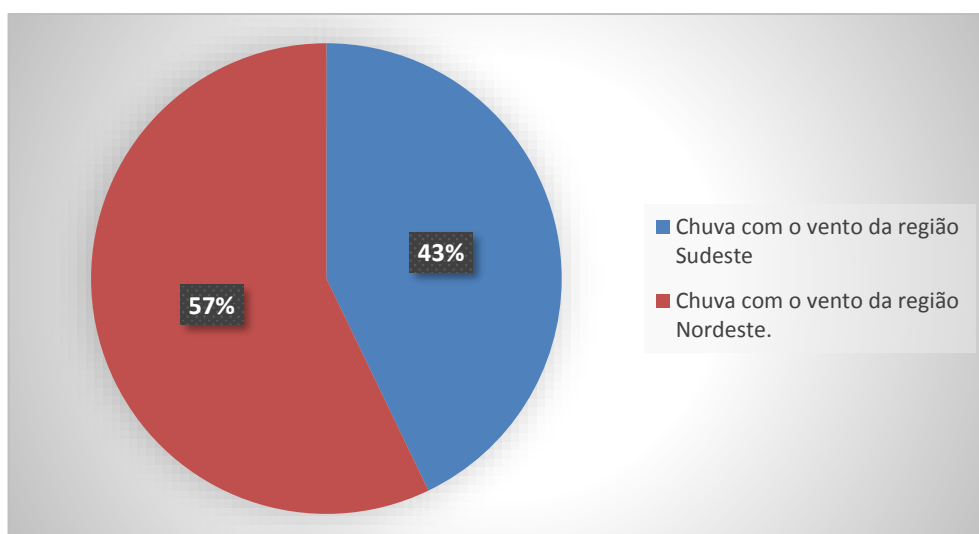
Em relação a qual o fundamento mais fácil a ser realizado com o tempo chuvoso, tivemos: 8(oito) participantes que marcaram Saque; 3(três) que marcaram Recepção do Saque; 2(dois) que marcaram Levantamento; e 1(um) que marcou Ataque.

Gráfico 14- Fundamento Mais Fácil com o Tempo Chuvoso



Fonte: Elaborado pelo Pesquisador (2021).

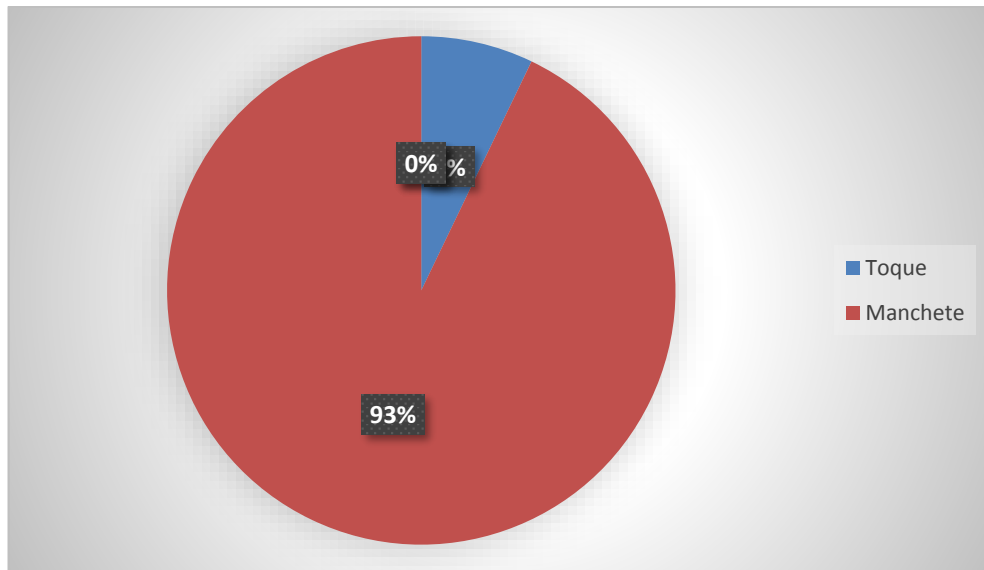
Assim, diante dos resultados, percebemos que o fundamento mais fácil a ser realizado com o tempo chuvoso, para os participantes do Projeto, é o Saque. Sobre o que mais dificulta, no ato do levantamento de toque, tivemos: 6(seis) que assinalaram chuva com o vento da região Sudeste e 8(oito) assinalaram a chuva com o vento da região Nordeste.

Gráfico 15- Dificuldade do levantamento de Toque

Fonte: Elaborado pelo Pesquisador (2021).

Com este resultado, foi possível perceber que a maioria afirma que no ato do levantamento de toque o que mais dificulta é a chuva com o vento da região Nordeste. Porque quando isso acontece vem munido de muito vento, também dificultando ainda mais o levantamento

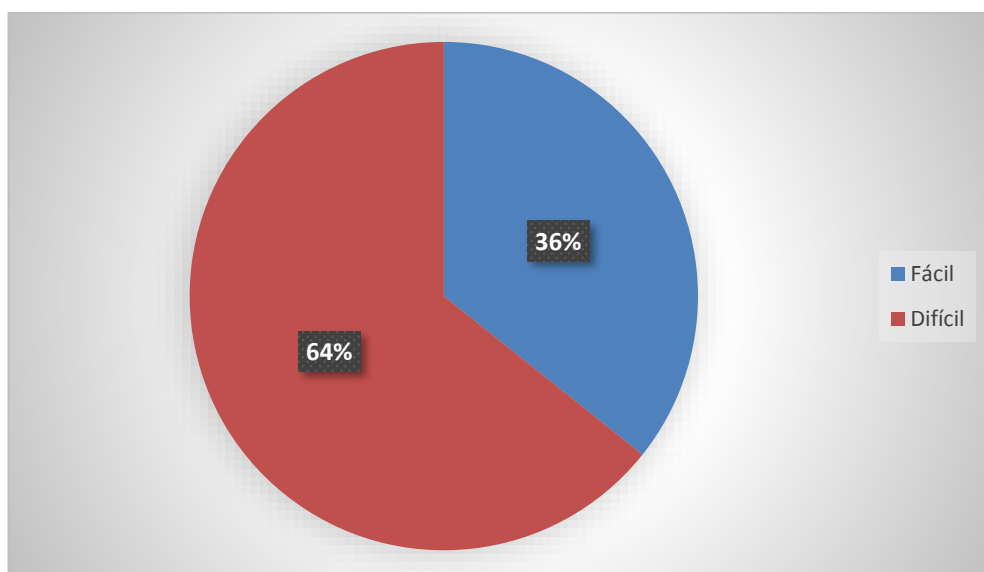
Em relação a qual o melhor fundamento para executar um levantamento com o tempo chuvoso já que no decorrer das partidas a bola tende a ficar mais pesada e escorregadia, as respostas foram: 1(um) Toque e 13(treze) Manchete. Portanto, a influência da chuva com o vento vindo da região sudeste tem mais dificuldade em realizar o levantamento de toque, devido as condições que a bola de jogo fica, além de pesada, molhada, gruda muita areia e os pingos de chuva que caem nos olhos, mesmo usando óculos apropriado dificultam, ainda mais, o ato do levantamento de toque.

Gráfico 16- Melhor Fundamento com Tempo Chuvoso

Fonte: Elaborado pelo Pesquisador (2021).

Diante dos resultados, foi possível perceber que o melhor fundamento para executar um levantamento com o tempo chuvoso é Manchete. Por proporcionar ao atleta maior segurança em realizar o levantamento, diminuindo o risco de erros e aumentando as possibilidades de acertos ao realizar o levantamento com a influência da chuva.

Em relação à locomoção na areia, para realizar um fundamento em tempo chuvoso, tivemos assinalados por 5(cinco) participantes que é fácil e por 9(nove) participantes que é difícil.

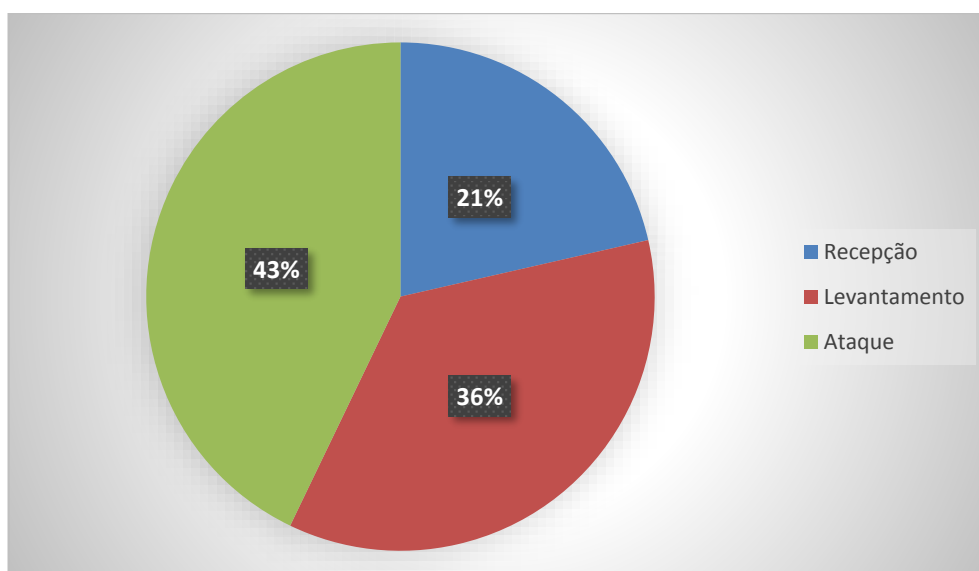
Gráfico17- Locomoção na Areia.

Fonte: Elaborado pelo Pesquisador (2021).

Dessa forma, foi possível perceber que a maioria dos atletas acha difícil a locomoção na areia, para realizar um fundamento em tempo chuvoso, devido à areia ficar muito pesada e exigir ainda mais do preparo físico dificultando, com isso, a realização de uma técnica mais apurada, ficando um pouco prejudicadas as ações do jogo.

Porém, em relação ao fundamento mais difícil a ser realizado com o tempo chuvoso, tivemos 3(três) participantes que assinalaram Recepção; 5(cinco) Levantamento; e 6(seis) assinalaram Ataque. Percebe-se, diante do resultado, que a bola fica mais pesada e escorregadia.

Gráfico 18- Fundamento Mais Difícil com o Tempo Chuvoso



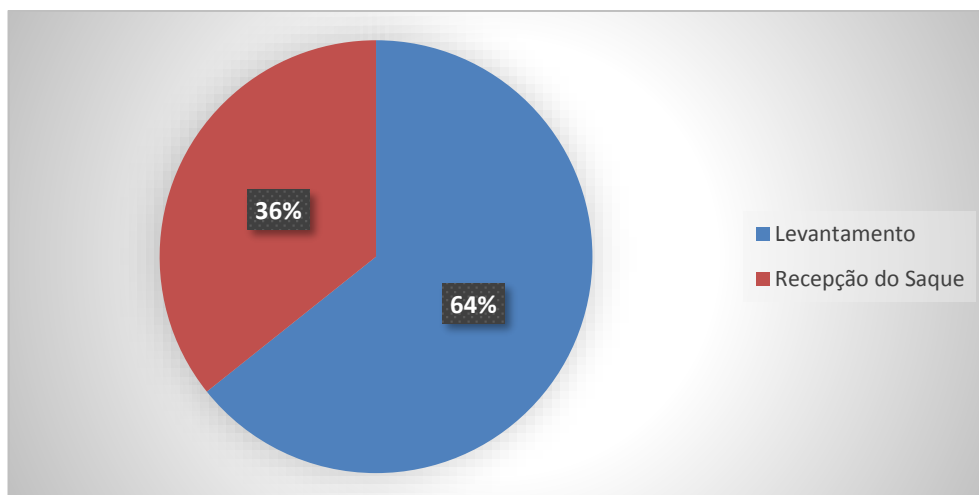
Fonte: Elaborado pelo Pesquisador (2021).

Mediante os resultados, foi possível perceber que o Ataque foi considerado, em relação ao fundamento, mais difícil de ser realizado com o tempo chuvoso.

Normalmente, essa relação de influência do clima nos esportes só é feita quando está chovendo[...]. Os fatores meteorológicos podem não afetar tanto a rotina de exercícios físicos do dia a dia, mas devem ser levados em consideração pelos esportistas de alto desempenho. Quando se participa de competições, a atenção tem que ser ainda maior.²⁵

Na questão de quando está exposto aos raios solares diretamente no rosto, qual o pior fundamento a ser realizado, obtivemos: 9(nove) participantes que assinalaram Levantamento e 5(cinco) que assinalaram Recepção do Saque.

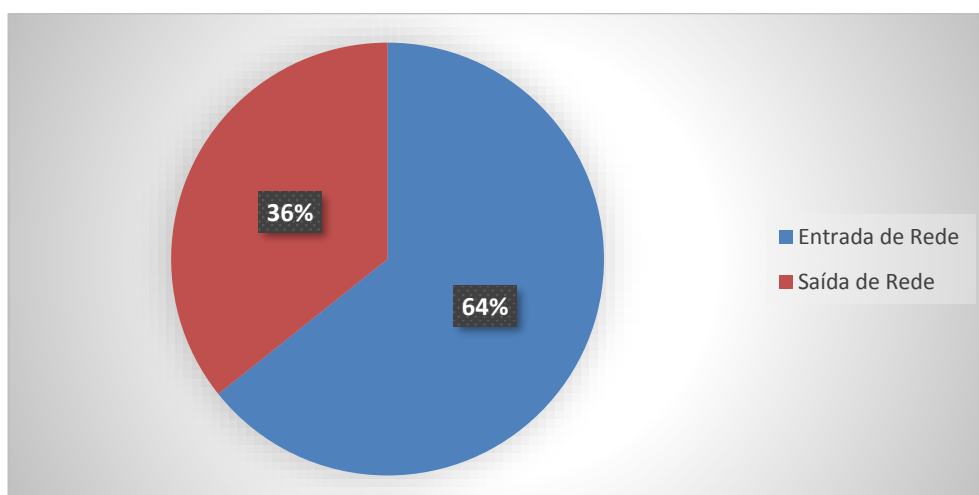
²⁵ <https://blog.somarmeteorologia.com.br/influencia-do-clima-nos-esportes/> Acesso em 20 de abril de 2021.

Gráfico 19- Exposição aos Raios Solares

Fonte: Elaborado pelo Pesquisador (2021).

Os resultados mostraram que para os participantes do Projeto, o Levantamento é o pior fundamento a ser realizado, quando se está exposto aos raios solares, por causa da claridade que pode interferir diretamente em sua ação.

Em relação a quando se está do lado contrário aos raios solares, a preferência para realizar o saque, o atleta deve estar em qual posição, tivemos 9 (nove) participantes que assinalaram na Entrada de Rede e 5 (cinco) assinalaram na Saída de Rede.

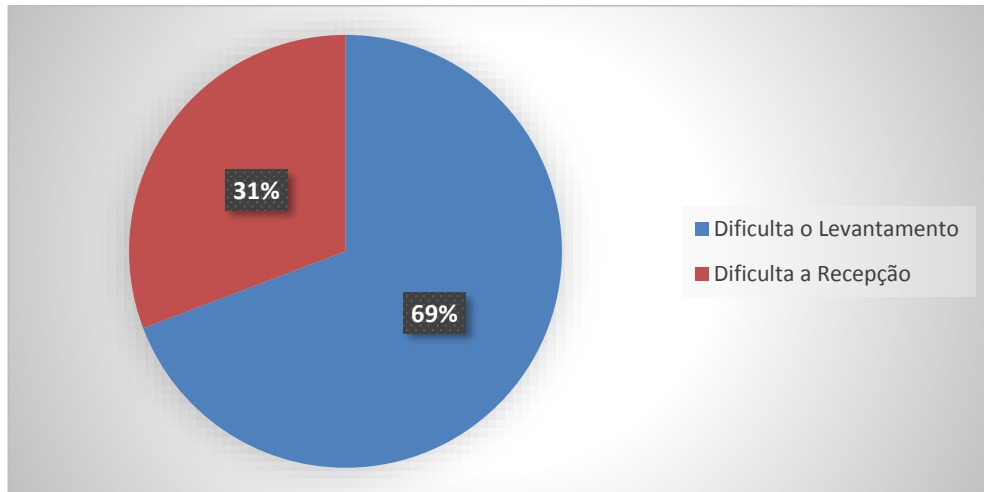
Gráfico 20- Saque Realizado do Lado Contrário aos Raios Solares.

Fonte: Elaborado pelo Pesquisador (2021).

Dando continuidade e buscando uma junção com a pergunta anterior, em relação ao porquê da sua escolha, sobre qual jogador realizar o saque. Tivemos:

9(nove) que assinalaram que dificulta o levantamento e 5(cinco) assinalaram que dificulta a recepção.

Gráfico 21- O Porquê da Escolha

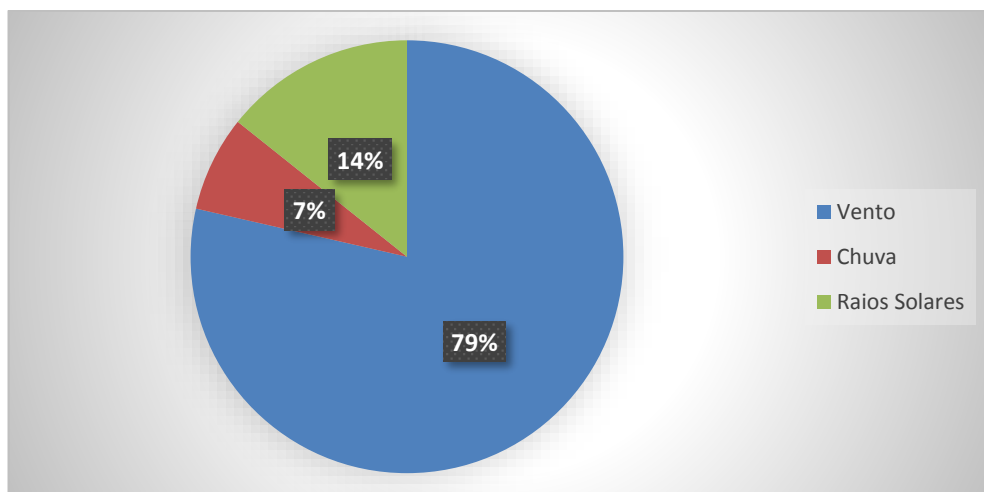


Fonte: Elaborado pelo Pesquisador (2021).

Diante do resultado, foi possível perceber que a maioria dos participantes do Projeto afirmou que o porquê da sua escolha sobre em qual jogador realizar o saque, foi em virtude de dificultar o levantamento. Portanto, dificultando o levantamento a ação de realizar um bom ataque fica prejudicada, propiciando ao defensor uma grande margem de sucesso no ato de defesa.

Em relação a quais influências climáticas, na cidade de Marataízes, têm sobre o jogo de Vôlei de Praia, obtivemos: 11(onze) assinalaram Vento; 1(um) assinalou Chuva; e 2(dois) assinalaram Raios Solares.

Gráfico 22- Influência Climática sobre o Vôlei de Praia



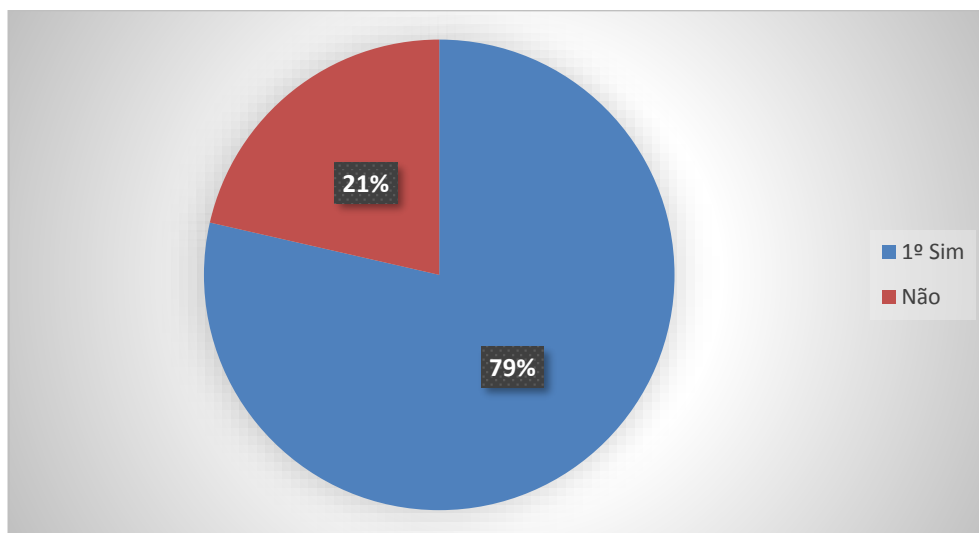
Fonte: Elaborado pelo Pesquisador (2021).

Assim, constatamos que, para a maioria, o vento é que tem mais influências climáticas sobre o jogo de Vôlei de Praia, na cidade de Marataízes. Diante da análise dos resultados, percebemos que esse município sofre uma grande influência do vento e o atleta que consegue dominar os fundamentos do jogo, ao vento, consegue se sobressair na maioria dos torneios ou etapas municipais, estaduais ou nacionais.

[...] os preparadores físicos devem levar em consideração os aspectos climáticos e meteorológicos para orientar o condicionamento físico dos atletas. Em outras, é recomendado simular as condições da prova em um ambiente controlado. Assim como em outras atividades, entender a influência do clima nos esportes é importante do ponto de vista do planejamento. De posse dessas informações, os organizadores e competidores podem otimizar seus esforços e garantir uma boa realização das provas.²⁶

Sobre a influência dos Raios Solares, se interferem no jogo de Vôlei de Praia na Cidade de Marataízes, tivemos 11(onze) participantes que responderam sim e 3(três) que responderam não.

Gráfico 23- Interferências dos Raios Solares no Vôlei de Praia



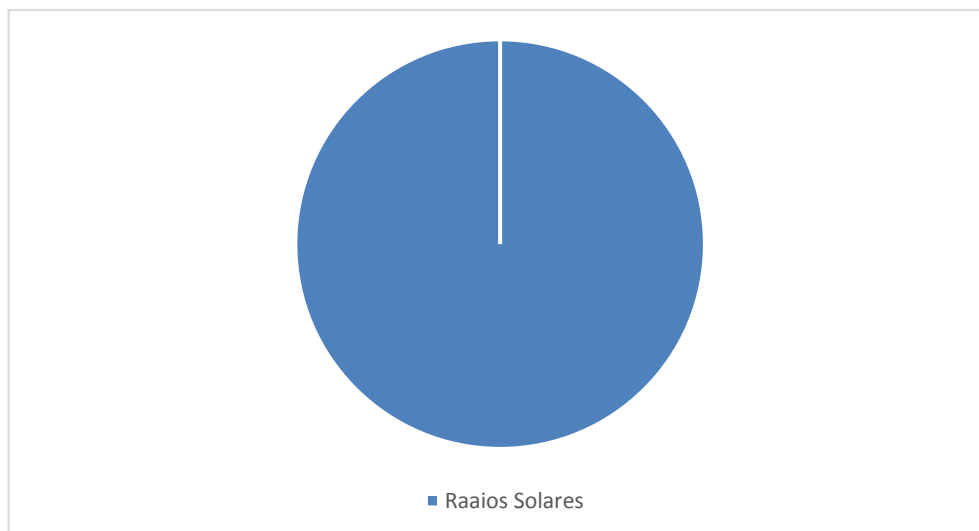
Fonte: Elaborado pelo Pesquisador (2021).

Foi possível percebermos, através desses resultados, que grande parte dos participantes do Projeto afirma que a influência dos Raios Solares interfere no jogo de Vôlei de Praia, principalmente quando há aumento da temperatura, exigindo ainda mais da parte física.

²⁶ <https://blog.somarmeteorologia.com.br/influencia-do-clima-nos-esportes/> Acesso em 20 de abril de 2021.

Na questão sobre qual influência Climática no Vôlei de Praia na Cidade de Marataízes-ES os participantes preferem jogar? Obtivemos dos 14 (catorze) participantes a resposta Raios Solares.

Gráfico 24- Influência Climática no Vôlei de Praia em Marataízes-ES



Fonte: Elaborado pelo Pesquisador (2021).

Portanto, os participantes foram unânimes em afirmar que preferem jogar sobre a Influência Climática dos Raios Solares no Vôlei de Praia em Marataízes. Devido à sensação de prazer causada por estar ao ar livre, mesmo sendo exigido muito mais fisicamente, já que em relação ao tempo chuvoso e a influência do vento muito forte não lhes causa essa sensação. Portanto:

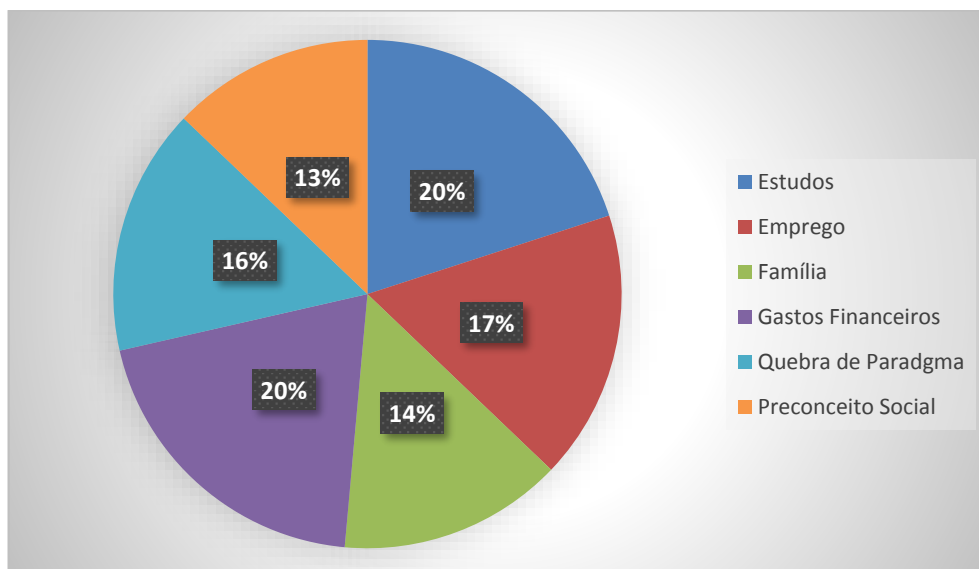
Para a prática de esportes, principalmente aqueles ao ar livre, a umidade relativa do ar ideal fica entre 40% e 70%. Quando está muito seco, os atletas podem apresentar sintomas como ardor nos olhos, no nariz e na garganta. Além disso, doenças cardíacas e respiratórias podem ser agravadas. Já quando a umidade está alta demais, a produção de suor pode ser dificultada, levando ao aumento da temperatura interna do corpo. Como consequência, o atleta se sente mais cansado.²⁷

E finalizando, em relação a quais itens os participantes têm ou tiveram dificuldades para conciliar, para que pusessem participar dos treinos do Vôlei de Praia. Como podiam assinalar quantas opções quisessem: 14(catorze) assinalados em estudos, 12(doze) emprego, 10(dez) em família, 14(catorze) em gastos financeiros, 11(onze) em quebra de paradigma e 9(nove) em preconceito social. O

²⁷ <https://blog.somarmeteorologia.com.br/influencia-do-clima-nos-esportes/> Acesso em 20 de abril de 2021.

que possibilitou perceber as dificuldades encontradas pelos participantes do Projeto.

Gráfico 25- Dificuldades para Participar dos Treinamentos.



Fonte: Elaborado pelo Pesquisador (2021).

Com os resultados, percebemos que a questão dos estudos e gastos financeiros apareceram como as maiores dificuldades para conciliar com a participação dos treinos do Vôlei de Praia. Porém, a história do Vôlei de Praia, mostra que:

Durante o período inicial do Vôlei de Praia, no interior dos clubes, a maioria dos jogadores mais assíduos contava com suporte financeiro de suas famílias, assim podiam passar os dias praticando. Embora alguns deles trabalhassem para seus pais, podiam manejar os horários de trabalho de tal forma que pudessem também estar no clube ao longo do dia. (AFONSO, 2004, p.56).

Assim, hoje os participantes do Projeto enfrentam dificuldades diversas para participar dos treinamentos do Vôlei de Praia. Segundo Percof; Capinussú (2017, p.47):

Uma das maiores barreiras encontradas [...], é o fato de os jogadores terem que buscar através de seus próprios esforços meios para se manterem no esporte através de patrocínios, o que pode ou não acontecer. A maioria dos jogadores não consegue se concentrar somente em jogar Vôlei de Praia, pois precisam batalhar sua sobrevivência[...]

Tendo em vista que no Vôlei de Praia, em Marataízes-ES, a maioria dos atletas e técnicos é de autônomos, custeando as suas próprias despesas com treinamentos

e participações em competições, como inscrições, passagens, hospedagem, alimentação, material de treino, e outros. Por isso, os sujeitos da pesquisa são ex-atletas e técnicos que trabalham com o Vôlei de Praia com recurso próprio, não tendo vínculo com nenhuma instituição coparticipante. Assim:

[...] é necessário relacionar esse espaço de esportes com o espaço social. Assim, o sociólogo estabelece as propriedades socialmente pertinentes que fazem com que um esporte tenha afinidades com os interesses, gostos e preferências de uma determinada classe social. A prioridade é a construção da estrutura do espaço das práticas esportivas, como primeiro ponto. O segundo ponto é que esse espaço dos esportes não é um campo fechado. Ele está inserido num universo de práticas e consumos, eles mesmos, estruturados e constituídos como sistema. (AFONSO, 204, p.20).

Daí a importância de buscar medidas para que o Projeto continue acontecendo com eficiência e qualidade, porque treinar exige muito esforço, disponibilidade e disciplina.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Vimos que o Vôlei de Praia é um esporte que propicia um encontro entre seus participantes, é derivado do voleibol de quadra e promove o intercâmbio sócio-esportivo entre os atletas, contribuindo para o seu desenvolvimento.

Portanto, a dissertação enfatizou a questão de como a influência climática pode alterar o bom desempenho dos atletas do Projeto de Vôlei de Praia de Marataízes-ES, tendo em vista que esse jogo tem um desempenho anaeróbico de curta duração e, assim, despertar e revelar novos valores, bem como incentivar todos a se desenvolverem dentro da modalidade, considerando uma junção do método analítico com o método situacional.

No método analítico as ações são ensinadas de forma fracionadas, obedecendo a uma sequência lógica, objetivando a aprendizagem fora do contexto do jogo para contribuir no aprimoramento do desempenho motor do atleta; já o método situacional, os atletas utilizam todas as ações do jogo nas situações-problemas explorando a tática para desenvolvimento do treinamento acerca da influencia climática vivenciando a real situação de jogo.

O trabalho teve como objetivo analisar aplicação das técnicas de toque, recepção, saque, ataque, bloqueio e defesa do Vôlei de Praia no Município de Marataízes-ES - Considerações Acerca da Influência Climática. E possibilitou identificar suas potencialidades e fragilidades, além de entender a influência do clima nos esportes, como sendo importante do ponto de vista do planejamento. Assim sendo, deve ser preocupação do professor/treinador inserir o educando ou atleta na construção do conhecimento.

Esta pesquisa possibilitou constatar que os entrevistados, além de ser atletas e técnicos da área, interagiram socialmente com o maior rigor possível e ficou evidente a importância do desenvolvimento da compreensão da aplicação da técnica, tendo em vista a influência climática no Vôlei de Praia no município.

Outro aspecto importante é que para os participantes é difícil treinar quando há influência do vento forte, mas outros entendem a importância do treinamento nessas condições para um melhor desempenho no jogo.

Porém, diante dessas constatações, não há pretensão de realizar previsões em uma situação de desafio para que haja um querer fazer maior por parte do praticante de Vôlei de Praia. Mas, podemos afirmar que ela foi um ponto de partida com novas

configurações que se apresentam para qualquer construção de uma atividade esportiva com influência climática do vento na Cidade de Marataízes-ES.

Acreditamos que os resultados foram muito satisfatórios, pois se abrem novas perspectivas de estudos dentro do campo esportivo Vôlei de praia. Além do que, de posse das referidas informações, os organizadores e competidores poderão otimizar seus esforços e garantir uma boa realização das competições ou do lazer. E os preparadores físicos devem levar em consideração os aspectos climáticos e meteorológicos para orientar o condicionamento físico dos atletas.

Esta pesquisa oportunizou a todos os integrantes se expressarem, mostrando quais são os reais significados das experiências vivenciadas no Projeto de Vôlei de Praia de Marataízes-ES, possibilitando uma compreensão dos seus pontos fortes, das suas fraquezas e as possíveis ações que podem ser desenvolvidas para melhoria do processo. Com isso, elaboramos um Produto Final (Apêndice B) em forma de uma cartilha pedagógica

Esperamos, com esse estudo, contribuir com o Vôlei de Praia no nosso litoral sul capixaba, nas demais regiões do Brasil, além daqueles que gostam de participar de competições de verão, etapas do estadual ou até mesmo como lazer nos finais de semana, ou no dia a dia, que possam tirar proveito de todo esse material elaborado, no intuito de facilitar o seu desempenho no jogo.

Esperamos, também, que aqueles jogadores que são amadores e/ou profissionais, que disputam torneio esportivo, possam participar dos treinamentos e estar atentos às condições climáticas do vento, chuva e raios solares no nosso litoral, nas competições e nas demais regiões do país e, assim, aproveitar ao máximo do esporte, minimizando as suas dificuldades.

Não podemos negar que há necessidade de promover treinamentos em diferentes circunstâncias climáticas, com ventos contra, a favor, dentre outros, de maneira a obter capacidade e regularidade.

Outra relevância desta pesquisa, além de divulgar o trabalho, oportunizará os participantes e técnicos a crescerem como profissionais e também evoluírem nos aspectos que compõem o jogo, pois a prática de esportes tem inúmeros benefícios comprovados cientificamente, além de auxiliar na melhoria do condicionamento físico, no condicionamento cardiorrespiratório, no tônus muscular, no equilíbrio, na força, enfim, em várias das habilidades físicas do ser humano.

REFERÊNCIAS

AFONSO, Gilmar Francisco. **Voleibol de praia: uma análise sociológica da história da modalidade (1985 – 2003)**. Curitiba: Universidade Federal do Paraná: Universidade Federal do Paraná.2004.

AFONSO, Gilmar Francisco. **A reinvenção do voleibol de praia: agentes e estruturas de uma modalidade espetacularizada (1983 – 2008)**. Curitiba: UFPR, 2011.

AFONSO, Gilmar Francisco; MARCHI JÚNIOR, Wanderlei. Como pensar o voleibol de praia sociologicamente. **Motriz**, Rio Claro, v.18 n.1, p.72-83, jan./mar. 2012.

AMATUZZI, M. M. **Por uma psicologia humana**. Campinas: Alínea, 2001.

ANDRADE, Lucinéia Aparecida Vieira de; MORAES, Marcela Barbosa de. **O uso do questionário como instrumento de pesquisa na análise da aplicabilidade do compliance nas organizações públicas**. LATIN AMERICAN JOURNAL OF BUSINESS MANAGEMENT. 2018.

BORBA, Louise; MUNIZ, Hélder Pordeus. **Mudando para o time: a dimensão coletiva no trabalho de atletas de vôlei de praia**. 2017. Disponível em: http://laboreal.up.pt/files/articles/56_65_1.pdf. Acesso em 24 de agosto de 2020.

BRASIL. Ministério do Esporte. **Construindo o sistema nacional de esporte e Lazer**. Brasília: Ministério do Esporte, (Coletânea esporte e lazer: políticas de Estado; caderno 2), 2009.

BRASIL. **Secretaria de atenção primária à saúde: orientações para manejo de pacientes com COVID-19**. Brasília: Ministério da Saúde, 2020.

CARDOSO JUNIOR, Edson Luiz Cardoso; SIMÕES, Camila Pelaes; GUIMARÃES, Guilherme Locks. O perfil social dos praticantes de vôlei de praia nas areias de Copacabana. **Rev. Acta Brasileira do Movimento Humano**: Vol.5, n.4, p.1-15 – out-dez, 2015.

CASTRO, Sérgio Rodrigues. **Análise quantitativa dos diferentes tipos de saltos verticais no vôlei de praia masculino em atletas semifinalistas e finalistas do circuito BB 2011**. Santa Catarina-Palhoça: UNISUL, 2011.

CBV. **Regras de vôlei de praia 2013 – 2016**. Disponível em: https://cbv.com.br/pdf/regulamento/prai/REGRAS_VOLEI_DE_PRAIA_2015-2016.pdf. Acesso em 12 de setembro de 2020.

CBV- **Regras oficiais de vôlei de praia -tradução oficial beach volleyball rules 2013-2016. FIVB** Disponível em: www.fivb.org. Acesso em 8 de setembro de 2020.

CBV- **Regras oficiais de vôlei de praia -tradução oficial beach volleyball rules 2017-2020. FIVB** – Disponível em: www.fivb.org. Acesso em 9 de setembro de 2020.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE VOLEIBOL. **Guia médico e orientações protetivas para o retorno às atividades do voleibol brasileiro.** Brasil, 2020.

COSTA, Marília Maciel. **Vôlei de Praia: Configurações Sociais de um Esporte _** Espetáculo de alto Rendimento no Brasil. Rio de Janeiro: Universidade Federal Fluminense- UFF, 2017.

DANTAS, Estélio H. M. **A Prática da Preparação Física.** 3ª edição. Rio de Janeiro: Shape, 1995.

DRAGANOV, Patricia Bover; SANNA, Maria Cristina. Uso da análise documental para estudo de projetos arquitetônicos de um hospital modelo referência. Minas Gerais: **Revista Norte Mineira de Enfermagem**, 2018.

FBDS. **Mudanças climáticas e eventos extremos no Brasil.** Disponível em: http://www.fbds.org.br/cop15/FBDS_MudancasClimaticas.pdf. Acesso em 13 de março de 2021.

FRANÇA, Livia Ferreira de. **Singular e plural:** estudos de conforto ambiental à luz de arquitetura bioclimática, eficiência energética e experiência espacial do usuário. Recife: Universidade Federal de Pernambuco, 2018.

GOMES, Antonio Carlos. **Treinamento desportivo [recurso eletrônico]:** estruturação e periodização. Porto Alegre: Artmed, 2. ed, 2009.

KAUTZNER JUNIOR, Nelson Marques. História do voleibol na areia. EFDeportes.com, **Revista Digital.** Buenos Aires: Ano 17, Nº 171, agosto de 2012. Disponível em: <http://www.efdeportes.com>. Acesso em 9 de setembro de 2020.

KNECHTEL, Maria do Rosário. **Metodologia da pesquisa em educação:** uma abordagem teórico-prática dialogada. Curitiba: Intersaberes, 2014.

LEITE, Produtos **Educacionais em mestrados profissionais na área de ensino:** uma proposta de avaliação coletiva de materiais educativos. Alagoas: UFAL, Investigação Qualitativa em Educação, 2018.

MARCHI JÚNIOR, Wanderley. O **esporte “em cena”:** perspectivas históricas e interpretações conceituais para a construção de um modelo analítico. The Journal of the Latin American Socio-cultural Studies of Sport, Curitiba,:v. 5, n. 1, p. 46-67, 2015.

MARENCO, Jose A. **Mudanças climáticas, condições meteorológicas extremas e eventos climáticos no Brasil.** Disponível em: http://www.fbds.org.br/cop15/FBDS_MudancasClimaticas.pdf. Acesso em 25 de agosto de 2020.

MARQUES JUNIOR, N. K. Execução dos fundamentos do voleibol na areia embasado na literatura científica. **Revista Brasileira de Ciências e e Movimento**, 2015.

MARQUES JUNIOR, Nelson Kautzner. História do voleibol na areia. Buenos Aires: EFDeportes.com, **Revista Digital**, Ano 17, Nº 171, 2012.

MARTINS, G. de A.; THEÓPHILO, C. R. **Metodologia da investigação científica para ciências sociais aplicadas**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 2016.

MATOS, Victor Cardoso Lima. **Respostas do sistema nervoso autônomo em atletas de Voleibol de Praia durante etapas do circuito brasileiro**. Ceará: UFE, 2018.

MINAYO, M. C. S. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. São Paulo: Hucitec, 2007.

NOVO, Marco Antonio Branco. **Análise do Serviço em Voleibol de Praia**. Porto: Universidade do Porto, 2004.

NUNES, Hudson Fabricius Peres Et Al. Treinamento desportivo: perfil acadêmico dos professores de educação física no ensino superior brasileiro. Porto Alegre: **Movimento**, v. 23, n. 1, p. 265-280, jan./mar. de 2017.

OLIVEIRA, Pedro Henrique Santos de. **Versões de sentido no esporte: uma pesquisa qualitativa com jogadoras brasileiras de futsal**. Campinas, SP: 2010.

PETCOF, S.P. (2014). **As dificuldades do voleibol de praia e a gestão de CBV (Dissertação de mestrado)**. Niterói: Universidade Salgado de Oliveira, 2014.

PETCOF, Sérgio Pablo; CAPINUSSÚ, José Mauricio. **A realidade do voleibol de praia sob a gestão da CBV**. 2017. Disponível em: [http://www.revista.universo.edu.br/index.php?journal=gestao esportiva & page=article&op=viewFile&path%5B%5D=2750 & path%5B%5D=2395](http://www.revista.universo.edu.br/index.php?journal=gestao%20esportiva&page=article&op=viewFile&path%5B%5D=2750&path%5B%5D=2395). Acesso em 24 de agosto de 2020.

SILVA, J. **Jackie do Brasil: autobiografia de uma jogadora não autorizada**. Rio de Janeiro: Ediouro, (2004).

SOLFA, Daniela Ramos; FERREIRA, Fernando Vinícius Leite. **Monitoramento de carga de treinamento e relação com o desempenho de corredoras de rua**. São Paulo: UNISALESIANO, 2014.

APÊNDICES

APÊNDICE A: QUESTIONÁRIO

Prezado (a):

Contamos com a sua colaboração, respondendo o questionário abaixo, para a conclusão de minha Pesquisa de Mestrado intitulada “Aplicação da Técnica do Vôlei de Praia no Município de Marataízes-ES, tendo em vista a Influência Climática.”

Não precisa assinar, pois garantimos o sigilo de sua identidade!

Agradeço, antecipadamente

Prof. Weverton

1-Sua idade vai de:

18 a 20 anos 21 a 30 anos 31 a 40 anos 41 a 60 anos (
 51 a 60 anos Acima de 60 anos

2-Você é de cor: Branca preta Parda

3-Grau de Instrução

<input type="checkbox"/> Analfabeto (a)	<input type="checkbox"/> Ensino Fundamental incompleto
<input type="checkbox"/> Ensino Fundamental completo	<input type="checkbox"/> Ensino Médio incompleto
<input type="checkbox"/> Ensino Médio completo	<input type="checkbox"/> Ensino Superior completo
<input type="checkbox"/> Ensino Superior incompleto	<input type="checkbox"/> Pós-Graduação incompleta
<input type="checkbox"/> Pós-Graduação completa	

4- Você participa ativamente do Vôlei de Praia Sim Não Às vezes

5-Como você vê a influência climática do vento no voleibol de praia no nosso município de Marataízes/ES? Classificando de 0 a 10. Onde o (0) não tem influência nenhuma e o (10) Total influência no jogo.

0() 1() 2() 3() 4() 5() 6() 7() 8() 9() 10()

6-Para você, o vento vindo da região sudeste é melhor ou pior de dominar o jogo de Vôlei de Praia, em relação ao vento vindo da região nordeste da nossa região de Marataízes/Es? Classificando de 0 a 10 a sua opinião.

Vento Sul: 0() 1() 2() 3() 4() 5() 6() 7() 8() 9() 10()

Vento Nordeste: 0() 1() 2() 3() 4() 5() 6() 7() 8() 9() 10()

17-Com o tempo chuvoso, a locomoção na areia, para realizar um fundamento, se torna mais? Fácil Difícil

18-Com o tempo chuvoso, qual o fundamento mais difícil de ser realizado? *
 Recepção Saque Levantamento Ataque

19-Quando você está exposto aos raios solares, diretamente no rosto, qual o pior fundamento a ser realizado? Saque Levantamento Recepção do saque

20-Quando você está do lado contrário aos raios solares, prefere realizar o saque no atleta que joga em qual posição? Entrada de rede Saída de rede

21-Fazendo uma junção com a pergunta acima o porquê da sua escolha sobre em qual jogador realizar o saque?

Dificulta o levantamento Dificulta a recepção

22-Qual dessas influências climáticas, na cidade de Marataízes, têm mais influência sobre o jogo de Vôlei de Praia?

Vento Chuva Raios Solares

23- A influência dos Raios Solares interfere no jogo de Vôlei de Praia na Cidade de Marataízes? Sim Não

24-Qual influência Climática, no Vôlei de Praia, na Cidade de Marataízes, você prefere jogar? Chuva Raios Solares Vento

25- Assinale quais itens abaixo você tem ou teve dificuldades para conciliar para participar dos treinos de Vôlei de Praia:

estudo emprego família gastos financeiros
 quebra de algum paradigma preconceito social,

APÊNDICE B: PRODUTO FINAL

CARTILHA

FUNDAMENTOS DO VÔLEI DE PRAIA



MESTRANDO: Weverton Santos de Oliveira

ORIENTADOR: Prof. Dr. José Roberto Gonçalves de Abreu

2021

O desporto é, de fato, uma das maiores invenções sociais que os seres humanos realizaram sem o planejar. (Norbert Elias)

APRESENTAÇÃO

Sabemos que o Vôlei de Praia é um esporte muito exigente, em todos os aspectos. É disputado numa quadra de areia, por dois ou quatro jogadores, com o objetivo de lançar a bola com as mãos, fazendo com que ela caia na quadra do adversário. E os atletas precisam estar muito bem preparados.

Estamos vivendo uma época em que é muito importante procurar, no mundo esportivo, entender os fenômenos que interferem nos resultados da prática esportiva, e no Vôlei de Praia não é diferente, pois correm riscos disputando partidas sob forte calor ou até mesmo com chuva, além de que, outros fatores climáticos como: temperatura e velocidade do ar, temperatura da areia e umidade podem também ser fatores prejudiciais. Além de exigir dos atletas maior condicionamento do que muitas outras modalidades esportivas.

Nesse contexto, elaboramos esta cartilha organizada de forma clara e acessível voltada ao enfrentamento das implicações dos fundamentos do Vôlei de Praia de forma a contribuir para a prática e o aprendizado dessa modalidade esportiva, na administração municipal na gestão de 2021 a 2024, como Produto Final, visando atender às normas do Mestrado.

Assim, esperamos fornecer informações relacionadas a atividades de melhoria no desempenho de atletas no Vôlei de Praia, de forma que contribua para que possam enfrentar os desafios gerados pelas mudanças climáticas causadas pela temperatura, ventos, chuvas e outros eventos climáticos extremos associados a essas mudanças.

Assim, acreditamos que temos novas perspectivas no contexto dos esportes!

Bom proveito!

Sucesso!

Mestrando Weverton Santos de Oliveira

SUMÁRIO

ATIVIDADE 1 – Meios de Ataque

ATIVIDADE 2 – Toque de Bola Acima da Cabeça, para o Levantamento e para a Defesa.

ATIVIDADE 3 – Manchete para o Levantamento e para a Defesa. - Exercícios para a Aprendizagem e para o Aperfeiçoamento.

ATIVIDADE 4 – Treinamento de Recepção do Saque

ATIVIDADE 5- Treinamento de Levantamento

ATIVIDADE 6 – Treinamento de Bloqueio

ATIVIDADE 7 - Treinamento de Saque

ATIVIDADE 8- Treinamento de Ataque

ATIVIDADE 9- Treinamento de Defesa

ATIVIDADE 1: MEIOS DE ATAQUE.²⁸

- "Caixinha".

Em primeiro lugar, devo esclarecer que "Caixinha" é denominação utilizada pelos jogadores de Vôlei de Praia, no Brasil. A "Caixinha" é um meio de ataque oriundo do Vôlei de Praia norte-americano.

Antes de qualquer outro país, já existia a Liga de Vôlei de Praia, nos Estados Unidos, a A.V.P., que tinha a "Caixinha" e o Soco como únicos meios possíveis para as "largadas".

No Brasil, os jogadores utilizavam a "largada" da mesma que o faziam no Vôlei de quadra, isto é, com as pontas dos dedos. Nos primeiros torneios internacionais, essa maneira causou grande polêmica. Os norte-americanos protestaram, protestaram e protestaram. Logo, logo, o modo deles passou a vigorar como regra. Foi introduzida na modalidade, definitivamente, por ocasião da oficialização do Vôlei de Praia como Desporto Olímpico.

É a Cortada em que o golpe se diferencia por algumas características:

- executado com os mesmos procedimentos que o da cortada forte;
- menos potente, e largamente utilizado para as bolas colocadas;
- é desferido em diferentes pontos da bola.

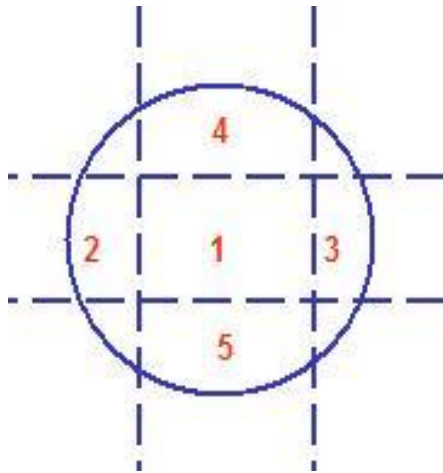


Nota

Em virtude dos procedimentos para a execução da "Caixinha" serem iguais aos da Cortada, considero desnecessário mencioná-los novamente. Para visualizá-los, clique no [artigo 59](#).

Quanto ao Ponto da Bola em que o golpe deve ser desferido. Na figura a seguir, a divisão da bola em partes, o cortador golpeia nestes pontos, a fim de direcioná-la para os diferentes pontos da quadra.

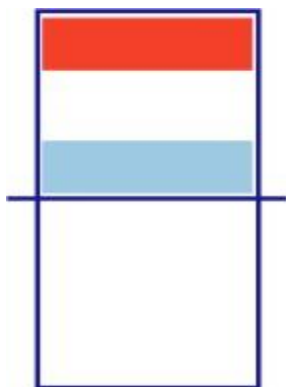
²⁸ http://www.justvolleyball.com.br/vptiart60meiosdeataque_caixinha.htm. Acesso em 5 de abril de 2021.



- No **ponto 1**: apropriado para dar uma trajetória retilínea à bola;
- Nos **pontos 2 e 3**: apropriados para o ataque nos flancos da quadra; no **2**, da esquerda para a direita e no **3**, da direita para esquerda;
- No **ponto 4**: apropriado a direcionar a bola mais pra baixo e com maior velocidade;
- Entre os **pontos 5 e 3**: para golpes do tipo "Lob", utilizado para buscar o fundo da quadra, encobrindo defensores adversários, da direita para a esquerda;
- Entre os **pontos 5 e 2**: para golpes do tipo "Lob", utilizado para buscar o fundo da quadra, encobrindo defensores adversários, da esquerda para a direita;
- Entre os **pontos 1 e 4**: como no golpe no ponto 1, apropriado para a trajetória para baixo e mais veloz.

- **Situações de Jogo em que a "Caixinha" é Utilizada.**

- 1 - Para o ataque da "bola colocada", isto é, fora do alcance do bloqueio e do defensor, de modo geral, no terço da quadra, mais próximo da rede (retângulo azul no diagrama);
- 2 - Para o ataque do tipo "Lob", golpe utilizado a fim de encobrir o bloqueio e o jogador de defesa, em que a bola descai no terço final da quadra (retângulo laranja no diagrama).



Na parte em que apresentaremos sequências de exercícios, para a aprendizagem e o aperfeiçoamento dos meios de ataque, continuaremos a focalizar aspectos importantes relacionados à execução da "Caixinha".

Cont. no art. 61, com outro Meio de Ataque: o Soco.

Voltar ao Menu Técnica Individual - Vôlei de Quadra.

ATIVIDADE 2: Toque de Bola Acima da Cabeça, para o Levantamento e para a Defesa.²⁹



- Para o Levantamento.

- Treinamento do Toque

Antes de iniciar a apresentação das sequências de exercícios, para o treinamento do Toque, considero importante fazer algumas observações. O objetivo é o de fornecer elementos importantes para enriquecer o treinamento e, com isso, obter com o melhor aproveitamento possível.

²⁹ <http://www.justvolleyball.com.br/vptiart15toquetreinamento.htm>. Acesso em 05 de abril de 2021.

1 - Diferenciar Fundamento - Função.

O Fundamento é o Toque. A Função é o Levantar; o Defender, o Passar. Nesta etapa os exercícios terão em vista a aprendizagem, para aqueles que não sabem ou têm dificuldade de executar, e para aqueles que já sabem e desejam aperfeiçoar a execução do Toque. Portanto, é bom não confundir. O atleta tem que, primeiro, aprender a executar o toque de todos os tipos e maneiras. Mais tarde, aí sim, utilizá-lo para executar as funções do jogo.

É muito comum haver a confusão. Por exemplo, a sessão é para a aprendizagem e o treinador estabelece: "vamos executar tantas levantadas". Ora, o atleta que não sabe ou tem dificuldade para tocar, muito provavelmente encontrará enorme dificuldade para fazer o levantamento. Resultado: o atleta, de modo geral, não aprende nem a tocar e nem a levantar. Ou seja, o aproveitamento não será o desejado, os objetivos não serão alcançados.

2 - Qualidades Indispensáveis para a correta execução.

O toque de bola é executado em diversas situações de jogo, desde as mais simples até as mais complexas. Por este motivo, o toque requer treinamento acurado. O treinador deve observar e fazer com que os jogadores observem três componentes importantes que influenciam diretamente na qualidade do toque e, conseqüentemente, na precisão que se quer dar à trajetória da bola.

- Velocidade,
- Coordenação Motora,
- Relação Tempo-Espaço.

2. 1. Velocidade.

Uma vez aprendida a execução do toque, o próximo passo é aproximar a execução às situações de jogo. Isto é, nele, o jogador quase sempre tem que se deslocar para se posicionar sob a bola. A velocidade é necessária, sobretudo nos deslocamentos, para atingir-se o local ideal para a execução do toque: embaixo da bola. Sabemos que em muitas ocasiões - recepção imperfeita, defesa em que a bola não é controlada, etc... - a bola não é direcionada para a Zona de Levantamento. Nessas situações, o jogador tem que se deslocar com velocidade máxima, a fim de

posicionar-se adequadamente em relação ao ponto em que a bola se encontra. Ou seja, com o corpo exatamente sob a mesma.

2.2. Coordenação Motora.

A Coordenação Motora é requerida de duas maneiras:

a - o toque é o produto final de um movimento de todo o corpo: pernas, coxas, tronco, braços, mãos e dedos. Basta que um desses componentes não seja coordenado com os demais, para que a precisão fique comprometida.

b - o toque é executado, quase sempre, após um deslocamento realizado com variadas velocidades. A Coordenação requerida, no caso, é entre o **final do deslocamento e a execução do toque**.



Nota

São pouco frequentes as situações de jogo em que o toque de bola é executado no local em que o jogador se encontra. Geralmente, é executado após deslocamentos em diferentes velocidades. Por essa razão, as duas qualidades são interligadas e o toque, por consequência, deve ser treinado, após diferentes tipos de deslocamento.

2.3. Relação Tempo-Espaço.

Esta qualidade é inata no jogador. Como tal, não pode ser adquirida com o treinamento, mas sim (melhorada) até atingir níveis altamente eficientes. Na linguagem voleibolista é identificada como "**mão**", isto é, é usual dizer-se que **um Levantador tem ou não tem "mão"**. Assim, o Levantador que tem "**mão**" é aquele que consegue, sem esforço, com naturalidade, colocar a bola no ponto ideal para o atacante. Isto ocorre porque possui, inerente a ele, a relação tempo-espço correta.

3 - Aplicação da Força.

Nos primeiros exercícios, o treinador ministra a execução do toque em **distâncias curtas**, a fim de que seus atletas não tenham que fazer força para impulsionar a bola. A aplicação da força com a execução incorreta não é apropriada. Pode resultar em "vícios" que, mais tarde, se tornam incorrigíveis. À medida em que houver assimilação da técnica correta, a distância deve ser aumentada

gradativamente. É necessário salientar que a trajetória não resulta da força, mas sim da **execução coordenada de todos os movimentos envolvidos em sua execução**.

Feitas essas observações, vamos às sequências de exercícios. Vale enfatizar que o processo de aprendizagem é longo. O de aperfeiçoamento, então, deve ser eterno. Enquanto um atleta jogar voleibol deve se preocupar em aperfeiçoá-lo; em algum momento de sua carreira será colocado à prova e... A seguir uma história para exemplificar a provação.

ATIVIDADE 3- Manchete para o Levantamento e para a Defesa. - Exercícios para a Aprendizagem e para o Aperfeiçoamento.³⁰



Dando prosseguimento, vamos amoldar ainda mais a execução dos exercícios com o que ocorre nas situações de jogo. Vamos submeter os jogadores à realização de mais funções numa mesma ação. Por exemplo, agora, os exercícios começam com os jogadores sacando e deslocando-se para seus posicionamentos de defesa e/ou de bloqueio. Diante dos ataques dos jogadores/colaboradores, os mesmos tentam a defesa e, na continuidade, desencadeiam o contra-ataque. Vamos aos exercícios.

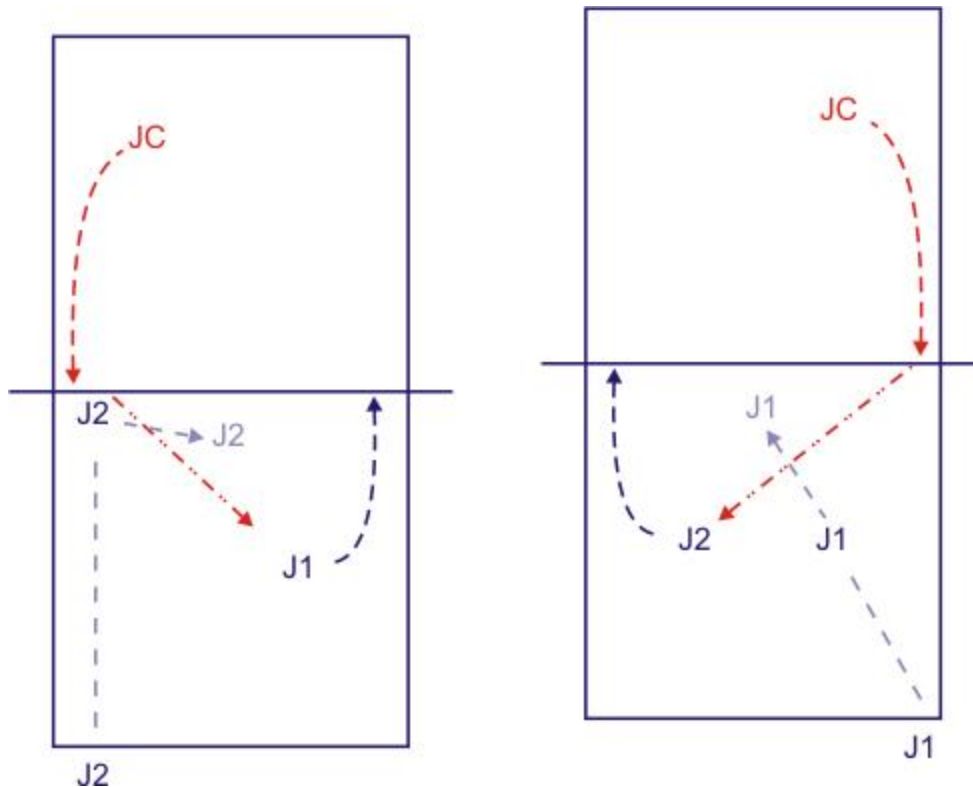
141 – A fim de facilitar a compreensão das funções dos jogadores da dupla em treinamento e da oponente, utilizo-me do quadro a seguir com as respectivas funções apresentadas lado a lado.

³⁰ <http://www.justvolleyball.com.br/vptiart15toquetreinamento.htm>. Acesso em 05 de abril de 2021.

Jogadores da Dupla em Treinamento (DT)	Jogadores da Dupla Oponente (DO)
- Começam o exercício com um saque real, ou seja, semelhante ao que executam, normalmente, no jogo (o saque não será recepcionado pela dupla oponente).	- um dos jogadores lança a bola com as duas mãos para um levantador posicionado no centro da rede.
- Deslocam-se para seus posicionamentos de bloqueio e/ou de defesa.	- o levantador alça a bola (com um levantamento) na extremidade da rede à frente o jogador que lançou a bola.
- O que fica na defesa, tenta dominar a bola atacada pelos jogadores da dupla oponente.	- o jogador que lançou a bola se aproxima e ataca na diagonal .
- Em conseguindo, realizam o contra-ataque, isto é, levantam e atacam.	- no caso defesa da dupla em treinamento, mobiliza-se para bloquear e defender.

O exercício pode ter continuidade, caso a dupla oponente consiga defender ou amortecer a bola no bloqueio. No caso, farão o contra-ataque e, por conseguinte, a dupla em treinamento armar-se-à, defensivamente. Existe ainda outra possibilidade: a dupla em treinamento recupera a bola com a cobertura do bloqueio. No caso tem que realizar o re-ataque.

Nos diagramas a seguir, a representação gráfica que exemplifica o exercício. No da esquerda, temos o **J2** sacando e deslocando para o **posicionamento de bloqueio**. O ataque é no **J1**, que defende e aproxima-se para o ataque na saída da rede. No da direita, o **J1** é que saca e desloca para seu **posicionamento defensivo**. O ataque é no **J2** que, após a defesa, aproxima-se para atacar na entrada da rede. Ambos, **J2** (no bloqueio) e **J1** (na defesa) executam o levantamento para o contra-ataque.



142 - Idem 141, com os jogadores/colaboradores, da dupla oponente, atacando **na paralela**.

143 - Agora, com a mesma mecânica do exercício 141. Os jogadores da dupla oponente recebem o saque, executados pelos jogadores da dupla em treinamento, e atacam. O jogo, em caso de defesa, como no 127, tem continuidade.

144 - Idem 143, com os jogadores da dupla em treinamento podendo sacar em qualquer um dos dois da dupla oponente.



Notas

- Nos exercícios 143 e 144, dependendo do grau de dificuldade dos saques, pode aumentar a dificuldade para atacar dos jogadores da dupla oponente. Com isso, as bolas podem ser defendidas com maior facilidade. **Está aí uma oportunidade para o treinador chamar a atenção para o valor de um bom saque.**

- Um artifício interessante, que o treinador pode utilizar, a fim de que não haja muitas interrupções no ritmo dos exercícios, é o de, ele mesmo (do fundo da quadra), colocar a bola em jogo, quando houver erro na recepção do saque, no levantamento ou no ataque da dupla oponente.

- Aspectos a serem observados durante a execução dos exercícios.

1 - Um dos fatores mais importantes para se obter um bom aproveitamento com os exercícios é a adequação dos ataques da dupla oponente, em relação à capacidade técnica dos jogadores da dupla em treinamento; **deve ser proporcional**. Para o treinamento de atletas de alta competitividade, quanto mais forte o ataque, melhor. Com iniciantes ou jogadores de pouca qualidade técnica, o ataque forte não é apropriado.

2 - Os jogadores da dupla oponente devem dosar a potência de seus golpes. É muito comum assistirmos treinamentos em que a potência das cortadas não se adequa. Qual a decorrência? O jogadores, que deveriam praticar repetitivamente o amortecimento com a manchete, defendem uma bola em dez atacadas. O aproveitamento, no caso, torna-se insuficiente, ou melhor, abaixo da expectativa mais pessimista.

3 - Nos exercícios com a participação da dupla oponente surge uma componente que precisa ser bem orientada: a rivalidade entre os jogadores. Ocorre de os jogadores/colaboradores começarem a atacar fora dos pontos estabelecidos. Os jogadores da dupla em treinamento passam a ter maior dificuldade para defender, desestimulam-se, enfim, o objetivo do exercício passa para um segundo plano e, obviamente, não é alcançado. **Nunca é demais repetir que o objetivo é o de propiciar oportunidade para a prática do amortecimento de modo mais repetitivo possível.**

4 - Como é uma sessão de natureza polivalente, ou seja, várias funções estão sendo executadas simultaneamente, o treinador tem que aproveitar para exigir eficácia, não só na defesa, mas em todas as demais. No caso, no saque, no bloqueio, no levantamento, no ataque, na cobertura do ataque, etc... Também, velocidade e discernimento nas transições de um sistema para o outro.

5 - Um expediente a ser trabalhado nesta prática é o mental. Todos os atletas devem ter concentração máxima, do momento em que a bola entra em jogo, através do saque, até quando "morre".

- Conclusão da Técnica Individual da Manchete, para o Levantamento e para a Defesa.

Na apresentação da técnica individual da manchete utilizo 20 artigos. Em 07 dos quais, focalizo o fundamento propriamente dito, ou seja, tudo relacionado à

execução dos diferentes tipos e com as diversas maneiras. O empenho foi máximo para apresentar o assunto com todo o detalhamento indispensável, obviamente, tendo em vista atender à necessidade de professores de escola, treinadores de iniciantes e treinadores de atletas de alto nível. Creio que todo este público encontrará subsídios, ideias, etc., que possam enriquecer suas metodologias.

Nos outros 13, apresento exercícios. São 14 sequências com 144 exercícios, inicialmente para a aprendizagem, depois, para o aperfeiçoamento. A progressão pedagógica tem em vista facilitar a compreensão, dos mesmos, por quem quer que seja. Tive a preocupação de me transportar, por exemplo, para a cabeça de um professor ou treinador iniciante, de maneira a encontrar a melhor maneira de atender suas necessidades. Por isso, estão colocados passo a passo de maneira tal que é possível utilizá-los, tanto com crianças quanto com atletas profissionais.

Sou intencionalmente enfático em dois momentos: ao mencionar o objetivo de cada sequência e nos aspectos a serem observados durante a execução das mesmas. Penso que é a maneira pela qual posso, e devo, colocar minha experiência a serviço daqueles que procuram o site. Sou insistentemente rigoroso no detalhamento da execução, por entender que, ao ministrá-lo corretamente, o treinador estará obtendo maior aproveitamento.

Enfim, espero que todos aqueles que buscam melhorar suas capacidades como treinador e a performance de seus atletas, realmente encontrem aqui no Just Volleyball tudo aquilo que precisam. Uma coisa já gratifica imensamente: conseguir apresentar 20 artigos, 14 sequências e 130 exercícios.

ATIVIDADE 4 – Treinamento de Recepção do Saque

Weverton Santos De Oliveira

O Técnico deverá dividir a quadra de Vôlei de Praia ao meio, colocar dois cones próximos à rede e dois próximos à linha final da quadra. Em seguida, posicionar um atleta ao meio, entre os cones da frente e os de trás.

Deverá, também, posicionar um atleta à frente, com bola próximo ao meio da rede. O atleta posicionado entre cones, realizará uma movimentação para os da frente e, após o lançamento da bola, pelo atleta posicionado no meio da rede à frente, realiza uma manchete com bola. O mesmo realiza uma movimentação para trás e outra manchete com bola, após o lançamento no meio dos cones de trás.

Esse exercício é realizado dos dois lados da quadra com séries de 3 repetições.

OBS.: Os cones têm que ser posicionados de forma estratégica, a melhorar a recepção de saque do atleta: Quando posicionado próximo à linha lateral da quadra, do lado esquerdo, o cone esquerdo tem que estar um pouco à frente, de forma que fique um pouco em diagonal em relação ao outro cone; e quando for realizar o exercício no lado direito, deve posicionar os cones da mesma forma. Ex. O do lado direito um pouco à frente.

ATIVIDADE 5- Treinamento de Levantamento

Weverton Santos De Oliveira

Esta é uma atividade que pode ser usada tanto para o levantamento de Toque como de Manchete.

O Técnico inicia dividindo a metade da quadra ao meio, coloca um obstáculo, que pode ser um disco, nessa linha de divisão. Ele deverá posicionar um atleta na posição (1), sem bola, na quadra, realizando um salto sobre o disco e uma movimentação para frente em direção à saída de rede.

Deverá, também, posicionar outro atleta na entrada, na posição (5), com uma bola realizando o lançamento da mesma à frente para o atleta da posição (1) com a perna direita paralela à rede, realiza um levantamento de toque em direção à entrada de rede.

OBS.: O mesmo exercício será realizado dos dois lados da quadra com series de 3 repetições, quando for realizado pela entrada de rede a perna paralela à rede é a esquerda.

ATIVIDADE 6 – Treinamento de Bloqueio

Weverton Santos De Oliveira

O Técnico deverá demarcar a rede, aproximadamente 50cm da antena, com dois espaguetes. Deverá posicionar um atleta, ao meio, de um lado da quadra, para realização do trabalho de movimentação para o bloqueio.

A seguir, posicionar, do outro lado da quadra, o levantador realizando uma levantada para entrada ou saída de rede. O atleta que estiver realizando o trabalho de movimentação para o bloqueio deve realizar a sua movimentação lateral de acordo

com a levantada e, após a movimentação, saltar e posicionar os seus braços entre os espaguetes colocados no bordo superior da rede realizando uma movimentação de bloqueio com os braços.

ATIVIDADE 7- Treinamento de Saque

Weverton Santos De Oliveira

O Técnico deve posicionar o atleta na linha de fundo da quadra, em um primeiro momento demonstrar o gesto mecânico do saque por cima. A seguir, posicionar os atletas na linha de fundo da quadra, cada um com uma bola de tênis ou frescobol, realizando o movimento de flecha e lançando a bola à frente. Exemplo: O atleta posiciona os seus dois braços para baixo (um com a bola e o outro sem). Num gesto repentino, levanta os dois braços aproximadamente até a altura da cabeça, com um movimento estilo flecha.

Ele puxa o seu braço direito para trás e deixa o esquerdo, à frente, esticado. Porém, para quem é canhoto e o braço direito à frente e com a mesma mecânica corporal volta o braço que está a bola à frente, realizando um arremesso.

Assim, realiza-se o treinamento de saque, até aperfeiçoar para, aí sim, direcionar o mesmo.

ATIVIDADE 8- Treinamento de Ataque

Weverton Santos De Oliveira

O Técnico deve posicionar o atleta na entrada de rede com uma bola, que deverá lançar para a frente e para o alto, realizando uma movimentação de ataque, mais conhecida como Tempo de Bola.

Pode-se, também, colocar bambolês no chão para direcionar a passada correta do atleta. Exemplo: Posicionar três bambolês na areia, próximos à rede, sendo que o primeiro deve ficar um pouco à frente e os outros dois, deverão ficar paralelos.

O atleta deverá colocar a perna esquerda no primeiro bambolê, colocar a perna direita no segundo e, a seguir, colocar a perna esquerda, de novo, no que está um

pouco à frente realizando, assim, um salto vertical, simulando um ataque. Após o atleta dominar a coordenação motora do ataque, aplica-se a movimentação com bola.

ATIVIDADE 9- Treinamento de Defesa

Weverton Santos De Oliveira

O técnico deve posicionar um atleta próximo à entrada de rede com bola e posicionar outro atleta no meio da quadra, mais voltado para a linha de fundo. Deve posicionar 2 (dois) cones próximos à posição (1) com uma distância aproximadamente de uns dois metros entre eles.

O atleta que está próximo à entrada de rede, com a bola, lança ao alto, para realizar um ataque em direção aos cones que estão na posição (1), o atleta que está posicionado no meio da quadra realiza uma movimentação lateral em direção aos cones na posição (1).

Logo após o lançamento da bola pelo atleta da entrada de rede, realiza uma defesa. Como estamos abordando sobre Vôlei de Praia, a defesa pode ser de manchete ou uma defesa alta com as mãos espalmando a bola.

APÊNDICES

APÊNDICE 1- CARTA DE ENCAMINHAMENTO E AUTORIZAÇÃO

PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO STRICTO SENSU
MESTRADO PROFISSIONAL EM CIÊNCIA, TECNOLOGIA E EDUCAÇÃO
 Reconhecido pela Portaria MEC/CNE nº 256 de 15/02/2017 publicada no D.O.U. de 16/02/2017

SOLICITAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO PARA PESQUISA

São Mateus (ES), 12 de maio de 2021.

Prezado (a) Senhor (a)

Eu, **Weverton Santos de Oliveira**, aluno (a) do curso de **Mestrado Profissional em Ciência, Tecnologia e Educação da Faculdade Vale do Cricaré**, solicito ao Sr. **Presidente Marcio Costalonga**, autorização para realizar pesquisa na **“AVM Associação de Voleibol de Marataizes”** com o objetivo de desenvolver trabalho do Mestrado com Título da pesquisa: **APLICAÇÃO DAS TÉCNICAS DO VÔLEI DE PRAIA NO MUNICÍPIO DE MARATAIZES-ES – CONSIDERAÇÕES ACERCA DA INFLUÊNCIA CLIMÁTICA**. Contando com a autorização de V.S.ª colocamo-nos à disposição para qualquer esclarecimento.

Atenciosamente,

Assinatura do(a) Pesquisador (a)

Secretária

Luzinete Duarte
 Secretária do Mestrado
 Portaria DG 002/2012
 Faculdade Vale do Cricaré