



APLICAÇÃO DAS TÉCNICAS DE FUNDAMENTOS BÁSICOS DO VOLEIBOL NA PRÁTICA ESPORTIVA PARA O APRIMORAMENTO DO DESEMPENHO DE ESTUDANTES

LIGIANE COMIRAN; KARINE SALVADOR DA SILVA; ALINE REIS DE OLIVEIRA;
ALOÍSIO BERNARDINO DE LIMA; LILIAM PATRICIA PINTO

Introdução: O esporte escolar possibilita o desenvolvimento de habilidades que estão relacionadas à integração em grupo, além de exercícios desportivos como movimentos táticos. Assim, as vivências do voleibol são de fundamental importância para o fortalecimento da livre iniciativa e da autoconfiança. O fortalecimento está ligado a saúde, ao bem estar, psicológico, desenvolvimento físico correto e ao ensino da postura adequada, bem como a biomecânica da evolução de fundamentos. **Objetivos:** Observar o desenvolvimento da evolução dos fundamentos básicos do voleibol, em dois grupos de Voleibol Feminino, de alunas matriculadas na Escola Estadual João Paulo I - Escola de Tempo Integral - Vocacionada ao Esporte. **Materiais e Métodos:** A pesquisa desenvolvida foi de campo, iniciada desde o início do ano letivo, com uma turma do Ensino Fundamental e outra turma do Ensino Médio. Observou-se que as alunas, já realizam os movimentos dos fundamentos básicos do voleibol, porém verificou-se que não os executam de forma correta e eficiente. Foram propostas várias atividades específicas, considerando os aspectos técnicos dos movimentos. Outro trabalho realizado foi com exercícios de correção de postura corporal, posicionamento em quadra, passada, impulsão e tempo de bola. Exercícios indispensáveis para melhorar a execução dos movimentos técnicos táticos no voleibol. Os materiais utilizados foram rede, bola, quadra, cones, pratos, step, etc. **Resultados:** Com o desenvolvimento das atividades propostas de execução dos fundamentos desde o início do ano letivo, observou-se que a maioria das alunas já realizam o fundamento do saque e do ataque de acordo com as expectativas, sendo que alguns fundamentos ainda necessitam de maior treinamento na sua execução, como o de recepção e bloqueio. **Conclusão:** No ambiente escolar percebeu-se a importância da prática esportiva do voleibol, pois explora diversos movimentos corporais, proporcionando a socialização e o trabalho em equipe. Assim, a atividade da prática esportiva contribuiu para a socialização e o bem estar e não somente a competição. O voleibol enquanto jogo desportivo coletivo, evidência uma estrutura funcional exclusiva que necessita da manipulação de bolas e ocupação do espaço, assim a realização adequada das atividades voltadas para os fundamentos necessita ser ampliadas de maneira que as alunas as executem de maneira correta.

Palavras-chave: Prática esportiva, Voleibol, Evolução, Fundamentos, Vivências.