

**Projeto equipes esportivas do *Campus Osório* um olhar sobre os treinamentos de voleibol**

Gustavo Ramos Messagi<sup>1</sup>, Gabriel Freitas Silva<sup>1</sup>, Raimon Teixeira Campos<sup>1</sup>, Mariana Afonso Ost<sup>1\*</sup>  
\*Orientadora

<sup>1</sup>Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS) - *Campus Osório*.  
Osório, RS, Brasil

Visando o fortalecimento das equipes esportivas que representam o *Campus Osório* do Instituto Federal do Rio Grande do Sul, tanto em competições locais - como os Jogos Escolares de Osório - e regionais - Jogos Internos do IFRS -, foi desenvolvido o projeto “Equipes Esportivas do *Campus Osório*”. O projeto de ensino tem como objetivo principal preparar os alunos e alunas do Ensino Médio Integrado a competirem nas modalidades atletismo, basquete, futsal, handebol, tênis de mesa, voleibol e xadrez. Este trabalho dá ênfase no voleibol, tendo como objetivo demonstrar o desenvolvimento e crescimento da equipe a partir de treinamentos específicos para voleibol. A metodologia dos treinos foi baseada no desenvolvimento dos fundamentos técnicos (saque, manchete, bloqueio, ataque e toque) e táticos (sistemas de defesa e ataque, rotação 4x2). Para construir a abordagem de treinamento, foi realizada uma análise do desempenho nos anos anteriores, visando o crescimento da equipe e fortalecimento da confiança dos alunos/atletas. A partir disto, os treinamentos - que eram realizados semanalmente fora do campus, em ginásio cedido pela prefeitura local - foram iniciados com foco nos fundamentos que nos anos anteriores não estavam sendo bem executados pela equipe e sempre levando em conta a posição de cada atleta, logo foi vista a necessidade de treinos físicos, pois além da técnica precisávamos de resistência para termos desempenho contínuo ao decorrer do jogo. Ao visar o aperfeiçoamento das habilidades e correção, buscamos também estabelecer sinergia entre a equipe, portanto foram feitos amistosos com equipe adulta de voleibol, para que a partir disso o time pudesse se desenvolver dentro de quadra. Tivemos a competição local, Jogos Escolares de Osório, onde a equipe masculina conquistou o segundo lugar, numa final que durou três sets, sendo um tie-break (desempate do voleibol), juntamente com a feminina, que também conquistou o segundo lugar. Já nos Jogos Internos do IFRS, tivemos apenas atuação da equipe masculina, que acabou desclassificada nas quartas de final, num jogo que durou até o tie-break, sendo um resultado melhor que no ano anterior onde a equipe não havia passado da fase de grupos, tendo ganho e perdido um jogo. A partir dos bons resultados, notou-se a evolução dos atletas, pois os mesmos - em relação ao masculino - compunham o time do ano anterior, já as meninas, foram seu primeiro ano e tiveram um excelente resultado na competição que participaram.

**Palavras-chave:** Voleibol. Equipe. Treinamento.

**Nível de ensino:** Técnico de nível médio

**Área do conhecimento:** Ciências da Saúde

Trabalho executado com recursos do Edital IFRS nº 80/2017 – Bolsas de Ensino 2018.