

## Revisão

### **Sessão de treinamento de Voleibol na categoria de 11-12 anos feminino no Clube Sporting do Lubango**

Training session in the 11-12-year-old female category at Clube Sporting do Lubango

Iván Mestre Más. Instituto Superior de Ciências da Educação "ISCED-HUÍLA". Angola.  
[\[ivanmesmas@gmail.com\]](mailto:ivanmesmas@gmail.com)

Victoria Isabel Martínez Castillo. Instituto Superior de Ciências da Educação "ISCED-HUÍLA". Angola.  
[\[victoriabel1962@gmail.com\]](mailto:victoriabel1962@gmail.com)

Recibido: 20 de enero 2020

Aceptado 24 de marzo 2020

### **Resumo**

Treinamento desportivo é um processo pedagógico dirigido ao a melhoramento das potencialidades, das capacidades físicas e de habilidades motrizes desportivas dos desportistas com objetivo de alcançar uma forma desportiva ótima em momento desejado na competência. É verdade que seu objetivo e obtenção de altos resultados desportivos, mas você não pode negligenciar a ideia de trabalhar com pessoas ou grupos de pessoas "equipe" levando em consideração suas emoções, sentimentos, desenvolvimento integral e saúde mental. É por isso que esta redação se destina a substanciar as etapas e os aspetos fundamentais que o treinador deve ter ao planejar uma sessão de treinamento de voleibol na categoria de 11 a 12 anos para meninas. Já que em observação feita encontra-se a situação polemica de que nas paradas de controlo durante o processo de treinamento correspondente ao mesociclo pré-competitivo, tem sido estudado que a efetividade dos ataques pela zona 4 diminuiu em 40%, apresentando as maiores dificuldades apos do ponto 15 do segundo set. Sessão de treinamento, menor unidade dentro da elaboração de um programa de treinamento, que é dividido em três parte: inicial, principal e final; onde cada um deles tem sua importância, mas juntos eles formarão um todo com um único objetivo. Conclui-se que apenas resultados ótimos podem ser alcançados a partir do cumprimento de leis, princípios e conceitos do treinamento desportivo.

**Palavras-chave:** voleibol; processo de treinamento; unidade de treinamento desportivo; iniciação desportiva.

### **Abstract:**

Sports training is a pedagogical process aimed at improving the potential, physical capacities and sports driving skills of sportsmen to achieve an optimal sporting form at the desired time in

the competition. Your goal indeed is to achieve high sporting results, but you cannot neglect the idea of working with people or groups of people "team" taking into account their emotions, feelings, integral development and mental health. That is why this essay is intended to substantiate the fundamental steps and aspects that the coach must-have when planning a volleyball training session in the 11 to 12-year-old category for girls. Since observation made it is a controversial situation that in the control stops during the training process corresponding to the pre-competitive mesocycle, it has been studied that the effectiveness of the attacks by zone 4 decreased by 40%, presenting the greatest difficulties after from point 15 of the second set. Training session, the smallest unit within the development of a training program, which is divided into three parts: initial, main and final; where each of them has its importance, but together they will form a whole with a single objective. It is concluded that only optimal results can be achieved from the compliance with laws, principles and concepts of sports training.

**Keywords:** volleyball; training process; sports training unit; sport initiation.

## **Introdução**

O desporto é uma atividade física sujeita a determinados regulamentos que geralmente visa a um rendimento desportivo. Onde se encontra o Voleibol é um jogo desportivo coletivo que tem como objetivo o envio da bola, de forma regulamente, por cima da rede. Cada equipa procura fazer com que a bola caia no solo do campo adversário e tenta evitar que caia no seu próprio campo. Este desporto as suas jogadas são muito rápidas e tem regras fundamentais e componente técnico para realização do mesmo.

Desporto que aparece no ano 1895 em Holyoke, Massachussts, USA, criado por William Morgan, professor de localidade. Qual, durante a primeira Guerra Mundial, se estendeu a maioria dos países se América e Europa através dos soldados norte-americanos (Reyes Bossio, Raimundi, & Gomez Correa, 2012). Em 1964 em Tóquio (Japão), por seus resultados, se converteria em um desporto, olímpico. Em 1990 se criaram a liga mundial dos homens e mais tarde, em 1993, o grande prix feminino. Ambos eventos se jogam anualmente e constituem um dos mais grandes, somente igualados nas categorias de campeonatos do mundo em ambos sexos.

As ações iniciadas em 1984 para converter em Voleibol em um desporto chamativo e sobre todo espetacular, tem seu maior esplendor em 1999 a 2000, quando se aprova a regra de Rally

point (pontos por jogada), em que todas as ações contam como pontos, a aparição de libero, que o saque toca a rede e passa no campo contrário e não constituem uma falta, em contacto com a rede somente é falta se forma parte de início ou o fim da jogada ou se este é internacional e os tempos técnicos (dos 8 e 16 tantos em o set, exceto o quinto set). Estes e outros câmbios tem produzindo no Voleibol para promover um espetáculo.

Federação Angolana do desporto é uma organização fundada em 1978 por Geraldo Domingos Valente que governa a prática do Voleibol em Angola, sendo membro da FIVBe da confederação Africana de Voleibol, e a entidade responsável por organizar os campeonatos nacionais masculino e feminino do país.

O Clube Sporting trabalha do Lubango com todas as categorias desportiva e cada um dela tem a sua hora de treino. Tem uma quadra polivalente, 2 balneário, 1 sala de reunião e materiais necessário para o treino. Falado da categoria em que estou a trabalhar que 11-12 anos feminino, é uma fase ou etapa complicada aonde as suas ideias estão destroçadas, as meninas alcançam seu desenvolvimento e estado que nos parece característico e tipicamente infantil. Se completa a personalidades infantil nesta fase importantíssima do desenvolvimento a onde elas são principiante e dão os primeiro passo na modalidade.

A atitude e movimento do corpo são também equilibradas e harmónicos e general são ágeis por isso aprendem pondo novas formas de movimentos. Por esta razão mostra modesto critério desportivos nesta idade de iniciação desportiva.

Na observação feita encontra-se a seguinte situação problemática: Nas paradas de controlo que foram feitas durante o processo de treinamento da equipa de Voleibol do Clube Sporting do Lubango correspondente ao mesociclo pré-competitivo tendo em vista os jogos do sul, tem sido observado que a efetividade dos ataques pela zona 4 diminuiu em 40%, apresentando as maiores dificuldades após do ponto 15 do segundo set.

Por que é estabelecido como objetivo deste trabalho: *Fundamentar a visão pedagógico, psicológico, metodológico e fisiológico, de uma unidade de treinamento desportivo na categoria de 11-12 anos feminino no Clube Sporting do Lubango.*

## **Desenvolvimento**

Esta equipa se caracteriza por estar constituída por 16 voleibolistas, dos quais 10 são continuastes e 6 que são novos. Mas dos quais 9 desportistas têm 12 anos de idade e 7 deles têm 11 anos de idade. Desde o ponto de vista técnico apresentam deficiências tais como

postura incorreta na execução dos fundamentos técnicos da modalidade (recepção, passe e ataque) e bater a bola com os dedos separados.

A sessão de treinamento apresentada neste trabalho está situada no período competitivo, etapa pré-competitiva, Mesociclo pré-competitivo. Especificamente em um microciclo de aproximação.

Esta categoria 11-12 anos feminino, na qual o voleibolista começa, para o que uma atmosfera de jogo predomina e de descoberta das possibilidades que lhe oferece este desporto. Nela é buscado desenvolver um jogador universal em qual nem não há nem os especialistas no ataque a passagem. As notificações líquidas para uma altura de 2,15 m feminino, em um terreno de 8 X 8 m; o saque é levado fora para abaixo, de frente e lateral além de que sua recepção, de um modo obrigatório, é levada fora para abaixo em uma formação "w" garantir recibos ao alfinete na posição 3 e atacar para os fins. Há de defender preferivelmente cedo com os 6. A realização de três toques se acalma como objetivo tático fundamental para cada time.

O que você pode resumir que o objetivo instrutivo para fundar para esta categoria seria para jogar por meio da estruturação de um sistema 6:0, contínuo no desenvolvimento multilateral do físico e preparação de uma das funções do jogo que facilitam um simples e oram de jogo produtiva, baseado em uma formação de recibo e defesa com 5 jogadores e ataca para as áreas 4 e 2, eu bloqueio singular e sirvo para debaixo de frente e lateral administrou às fraquezas do contrário.

Presente tendo que as idades de dez a treze anos representam essas de mais possibilidades de aprender motor, das atletas, põe debaixo de uma obrigação ao treinador para a procura das estradas que, em uma mão, não altere a lógica da metodologia da aprendizagem e, para outro, não freie as possibilidades do ritmo de desenvolvimento que as atletas manifestam (de Moura & de Sousa, 2018). Nestas idades os estudantes possuem facilidade para capturar o conhecimento. Isto facilita para poder reduzir o tempo de explicação e que de demonstração, e traficar depressa para o processo de assimilação até a fase de exercitação.

No contexto das tarefas escolares os alcances de menino para desenvolvimento notável de todos seus processos, funções e qualidades psicológicas (Scalon, 2016). Para acontecer variações significativas em todos os tecidos e órgãos do corpo e a ossificação incompleta do esqueleto, apresenta grande flexibilidade e mobilidade, o que lhe permite possibilidades grandes na prática da educação física e os jogos esportivos. Ser desenvolvido os músculos

grandes primeiro, arado capaz fazer movimentos relativamente fortes, mas elas acham difícil os movimentos pequenos que você requer de precisão isto vive. Elas arados formaram todas as curvas vertebrais: cervical, pectoral e da cintura. Também fortalecimento considerável fazem sistema ósseo-muscular.

Aumenta a circunferência do torácica de caixa, enquanto mudando em forma de cone transtornado, quer dizer com a base para cima, favorecendo a função vivente, sendo acentuado isto quando eles fortalecem os músculos que têm que ver com aquela função na parte do tronco.

A atividade cardiovascular fica relativamente estável porque o músculo de coração cresce intensamente e é provido bem de sangue, por isso seu coração é bastante resistente. O pulso continua o ser rápido, aproximadamente entre 84 e 90 pulsações por minuto, mas melhor que nas idades prévias.

O desenvolvimento da área dianteira do cérebro se aparece, fundamentalmente para as funções superiores e complexas da atividade psíquica. Também a relação da excitação processa e inibição varia. A inibição é acentuada o que contribui ao autocontrole.

O grupo e a estimação social que o menino recebe como integral do mesmo, ele se torna estrada de formação de sentimentos e qualidades morais na medida dentro que o menino sofre um grupo de regras e demandas então com esses que sentem cometidos, assimila e ele faz o seu.

O grupo escolar e a posição que o menino ocupa dentro disto, é razão fundamental do comportamento dele e joga um papel importante no desenvolvimento da personalidade. Onde algumas das características que determinam a aceitação do menino no grupo são: a iniciativa, a independência, as habilidades físicas, a execução de normas de comportamento social e o sucesso-educacional.

É pertinente neste momento referir-se a algumas definições importantes sobre o treinamento na iniciação desportiva. Como são treinamentos desportivo, sessão de treinamento e iniciação desportiva.

Treinamento desportivo segundo Collazo Macías (2002) é um processo pedagógico dirigido ao a melhoramento das potencialidades morfofuncionais e das capacidades físicas e de habilidades motrizes desportivas, da preparação psicológicas, educativas e teóricas dos desportistas com objetivo de alcançar uma forma desportiva ótima em momento desejado na competência.

Ademas, é complexo e especializado que exige de uma direção científica integradora de cada um dos componentes do processo de ensino aprendizagem para a obtenção de resultados desportivos superiores. Todo e dirigido ao a melhoramento das potencialidades físicas, técnico-táticas, teóricas, psicológicas, educativas e de formação de valores éticos e estéticos nos atletas.

Enquanto,segundo Echevarría Jiménez (2016)é entendido como o processo pedagógico dirigido a elevação de nível da preparação física, técnica, tática, moral e psíquica especial do desportista, e que se leva a cabo em forma de sessões sistematizadas, mediante a utilização preferentemente dos métodos de exercício. E seu objetivo e obtenção de altos resultados desportivos.

Enquanto que iniciaçãodesportiva segundoPila Hernández (2003)é o período em que acriança inicia a prática regular de um desporto e é orientada para várias modalidades desportivas.

Por outro lado, sessão de treinamentose entende como amenor unidade dentro da elaboração de um programa de treinamento principal. Também vai ser a forma, mas simples de estruturação do processo de treino.

Como a situação planteada se presenta em mesociclopré-competitivo se deve haver trabalhado todos os conteúdos em as ações moderadas individuais. Estas ações são as que as continuações se expõem (Colectivo de autores, 2017):

Posições vinculadas aos exercícios deste ou outros fundamentos; deslocamento vinculados aos exercícios deste ou outros fundamentos; saques; envio (voleo) por arriba desde las zonas dele terreno para la zona 3; passe; envio por baixo desde las zonas dele terreno para la zona 3; receção dele saque; remate; bloqueou; e defensa dele campo.

Se deve trabalhar sistematicamente em os conteúdos em as ações modeladas de grupo. A deficiência encontrada está relacionada com o trabalho e fundamentos interrelacionados para entregar em complexo (K-1).

Donde encontramos as seguintes:Receção- passe alto paralelo - asseguramento.

Onde o objetivo técnico formulado para a classe esta relacionado com este segundo ponto.

Não deve preocupamos que e nível técnico no se boa. Com os jogos e adequando as regas se conseguirá uma clara majora em sódesenvolvimento motriz e com ele, um claro aprendizado da técnica básica.

Primeiro o passe de dedos e depôs e de antebraços, pouco a pouco introduzindo golpes com uma mão sem salto, que se iniciará em saque e ataque, e se acabarão por incluir todos os gestos técnicos básicos.

Esta fase de iniciação por jogo se pode confundir com os jogos pré-desportivos, e gostaria fazer enfases em que todos os jogos que se planteai em este modelo de ensino são específicos para o Voleibol vão encaminhados a que aprendam a jogar, a que se divirtam, e a que indiretamente adquiram as técnicas básicas do Voleibol dentro de um contexto jogado.

A pesar de estes “jogos” a que fazer ver as jogadoras que estão competindo em esta modalidade, que desde o primeiro momento pratica e um desporto no jogo.

As atividades próprias da iniciação deve ser: cooperativos ou competitivos.

Uma vez que a criança há coagido gosto a jogar, legal e momento de iniciar esta fase. Esta fase se corresponde basicamente com a iniciação dos sistemas tradicionais. Se supõe que não há que motivares, que a está, para aprender, para jogar a Voleibol e fazer o bem.

A iniciação técnica se haverá a base de exercícios técnico-táticos e desde logo seguiremos com jogos competições.

#### *Proposta de sessão de treinamento*

Nesta sessão de treinamento, em a Parte Inicial, a onde estamos a formação e apresentação da unidade de treinaré usada o procedimento organizativo frontal, formadas fileiras. Adotar esta formação permite, de forma general, maior disponibilidade de tempo que significa um maior trabalho e uma utilização ótima de material de que se dispõe.

A ser meninas entre 11 e 12 anos podem perder a concentração da atenção com facilidade e bem uso de procedimentos e formas organizativa permite uma intervenção pedagógica eficaz, facilita uma maior visibilidade para as atletas e treinadores e um maior controle das atletas.

Chamada e para organização do atletas e controlo da equipa para melhor trabalho devido a distribuição dos materiais.

Prossegue com a informação e orientação dos objetivos, aspetos que determina a resto dos componentes não pessoais do processo pedagógico (treinamento), e dizer a conteúdo, método, meios, avaliação e forma de organização.

O processo de treinamento tem um carácter consciente quando o atleta se orienta intencionalmente até determinados objetivos, o qual implica reflexionar acerca de que e como fazer ou atuar, qual é a qualidade de produto obtido, até que ponto seu comportamento responde os limites, valores é como perfeccionar todo ele.

Se aceita a definição que o aquecimento é uma série de exercícios físicos de moderada intensidade, dirigido a elevar a temperatura corporal e preparar os diferentes sistemas e funções de organismo para ganhar um estado ótimo de disposição físico e biológico na relação de atividade física ou desportiva. (Leyva del Toro, Cortazal Cruz, & Ramírez Pérez, 2014)

Porque, se pode determinar que os mesmos se realizam através de exercícios físicos, jogos ou formas de jogadas (um exercício em forma de jogo) no qual a intensidade deve ser moderada para que se ganhem pulsações que oscilam em um rango de 110 a 130 pulsações que oscilam por minuto para o aquecimento específico, em dependência das características específicas do desporto.

O incremento da temperatura corporal, que a maioria dos autores coincidem em plantear que as temperaturas normais oscilam aproximadamente nos 39 graus para os desportos, e que em essa zona se conta com os efeitos positivos do aquecimento, é muito importante, já que a elevação da temperatura constitui um elemento primordial para as relações químicas que se desenvolvem durante a execução da atividade física e fundamental aquela musculatura que participa mais diretamente na atividade.

No obstante devemos ter em conta que é necessário iniciar o aquecimento de maneira gradual, já que o importante que os diferentes sistemas (nervoso, cardiovascular, respiratório, osteoarticular) e as demais funções de organismo, se preparem adequadamente desde o ponto de vista psicológico, físico e biológico, para atividade posterior.

O procedimento organizativo frontal é usado quando todos os alunos realizam simultaneamente os exercícios. Tem múltiplas aplicações, especialmente durante o aquecimento, a recuperação e sempre que se disponha de materiais suficientes para que todos trabalhem.

Posteriormente se realiza a medição das pulsações cardiovasculares para determinar o pulso em repouso, que entre outras coisas confirma a disponibilidade do atleta de poder realizar o treinamento. Este valor pode ser comparado com outros valores nos diferentes momentos de a unidade de treinamento.



Neste caso os atletas se colocam em aquecimento geral e específico fileiras, e o especial semicírculo. Dada a vantagens de que permite a prática simultânea de todos os atletas, o que não significa que tenha que exigir a todos uma execução conjunta.

*Aquecimento geral* é variedade de aquecimento que se realiza preferentemente para elevar a atividade funcional dos sistemas cardiovascular, respiratório e endócrino; para elevar a temperatura corporal do organismo e para preparar o aparelho locomotor com vistas a execução de um trabalho muscular intenso. Se realiza durante a parte preparatória inicial da unidade de treinamento.

*Aquecimento especial* é empregado para trabalhar os planos muscular essencialmente dos membros inferior pela que vai dirigido a aquelas articulações, tendões, ligamentos e músculos que, todavia, não está preparados depois de aquecimento especial e necessário este tipo de aquecimento. Querendo dizer que é individual porque não deve realiza-los todos, e aquecimento específico não vai dirigido por professor vai para os atletas em dependência de suas necessidades.

Também, é necessário ter presente que também é alcançado a formação de habilidades para levar a cabo os movimentos com parâmetros propostos diferentes com um aquecimento bom (grau de esforço, largura, ritmo e outro), a assimilação de alguns componentes dos hábitos motores simples e complexos.

*Aquecimento específico* é uma variedade, que tem como objetivo preparar o sistema nervoso central para trabalho a realizar. Se realiza depois do aquecimento especial, no final da parte preparatória da unidade de treinamento e na parte principal da mesma, imediatamente antes de executar a tarefa motriz para a qual este aquecimento é necessário. Para o aquecimento especial se utilizar exercícios físicos, semelhantes por sua estrutura de coordenação por sua intensidade de execução, a atividade motriz a qual antecede.

A Parte Principal da sessão de treinamento é onde vai se cumprir os objetivos planteados de uma forma adequada. Que estão listados abaixo:

1. -Manifestar espírito de camaradagem nos atletas na realização de atividades em grupos. (Educativos)
2. -Realizar exercícios para o melhoramento da força explosiva de pernas. (Capacitivo)
3. -Executar completo de habilidades (passe-ataque por a zona 4) por a diagonal a línea com defesa passiva. (Instrutivo)

A continuação relacionamos os princípios segundo Matveev (1983) que devem ter em conta para o processo de desenvolvimento das capacidades físicas:

- Princípio da seleção adequada o conteúdo, a qual pressupõem a necessidade de selecionar um conteúdo (carga física) adequado que responda as necessidades físicas dos atletas e as exigências da modalidade desportiva para qual nos preparamos. A carga física selecionada por treinador deve garantir a correta assimilação por parte dos desportistas. A que se estabelece a necessidade de eleger um conjunto de exercícios que garantem o desenvolvimento das capacidades que se devem desenvolver; a ordem e a interconexão das mesmas em todo o período de duração da preparação desempenha um importante papel.
- Princípio da relação entre o potencial do treinamento e a recuperação, donde as cargas de manutenção, de recuperação e de desenvolvimento desempenha funções vitais dentro da preparação do desportista, a presença de elas estão determinadas por período a etapa em que se encontra a preparação, como a parte da sessão da classe.

Por outro lado, a recuperação é um processo o mecanismo que funciona como necessidade biológica no organismo humano, que garante a regeneração dos substratos energéticos gastos durante a atividade física desportiva. Em mecanismo da recuperação desempenha um papel importante e regime de vida do atleta (contempla horário e tipo das atividades que realiza diariamente, frequência, alimentação, sua, satisfação espiritual), e tempo de recuperação entre um exercício e outro de igual condição, entre exercícios de diferentes tipos e com dissimiles exigências, assim como o descanso entre uma frequência e outra.

- Princípio de aumento gradual e paulatino das cargas, tomando como referência a lei básica de treinamento desportivo, a lei do bio-adaptação, também conhecida com o nome de síndrome de Hans Sã, a qual plantea a capacidade de adaptação do organismo ante estímulos externos como uma forma de sobrevivência. E aumento gradual e paulatino das cargas deve ter lugar a partir dos índices que arrojam os testes. Iniciais, tendo em conta constantemente os níveis de assimilação das cargas por parte dos atletas, a idade, e sexo, características do desporto que pratica e a experiência desportiva do mesmo.
- Princípio da repetição de exercício físico, entre más se exercite um exercício físico, maior possibilidade haverá para realiza-lo de forma correta, e por onde, maiores possibilidades tem o organismo treinado para condicionar os músculos para impõem superiores, logrando com ele,

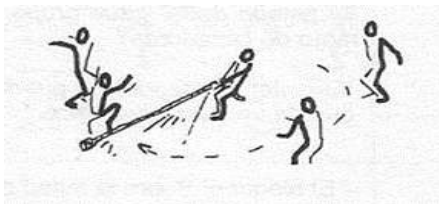
um nível de adaptação donde se vão acumulando vários efeitos de treinamento, o que faz possível e perfeccionais total de esta atividade.

- Principio do carácter multilateral das cargas, a que no treinamento um desenvolvimento das capacidades físicas e carácter multilateral das cargas constituem condições alimentais para a formação integral de sistema muscular e os de más órgãos e sistemas dele desportista, a versatilidade da estrutura dos exercícios selecionados durante a preparação de um indivíduo, assim como as variadas e diminui influencias que produzem estas no corpo humano propicia maiores benefícios a integralidade física desportiva, e como consequência se cria condições más favoráveis para a disponibilidade ótima em as diferentes situações.
- Principio de carácter individualizado da carga em um treinamento, e dizer, e desenvolver as capacidades físicas não tem lugar da mesma forma em personas com a mesma idade, sexo, nível de treinamento, regime de vida, entre outros, pois cada indivíduo se desenvolve independentemente dos de más, respondendo incluso seu organismo de diferente forma até um mesmo estímulo.

Vai começar a Parte Principal com oJogo“Salto a corda”. Tem como objetivo coordenar os movimentos de pernas y braços durante a realização de jogo.

*Materiais:* Uma corda.

*Descrição:*Os jogadores se situam em um círculo e organizador se coloca em meio. Da volta a corda e os jogadores salta por encima. faz girar uma corda. Os jogadores devem evitar saltando com os pés juntos.

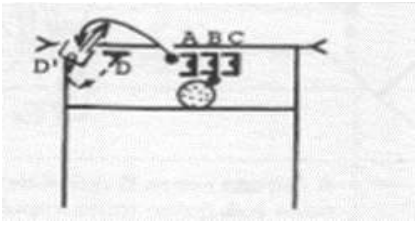


**Figura 1. Jogo “Salto a corda”**

Para cumprimento do objetivo de habilidade (passe e ataque) se executaram as seguintes atividades:

*Atividade 1.*“Remate contra bloqueou”. Ondeos atletas das posições 4,3 e 2 executam ataques sobre bolas lançados desde a posição 3-2 etreinador. Em um terreno oposto se organiza em





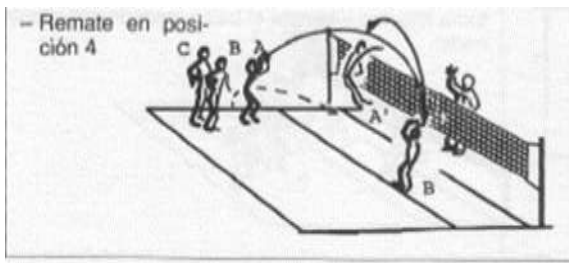
**Figura 5. Remate depós do bloqueou pela zona 4.**

Variantes: A faze um passe alto a D.

A, B e C fazem passes diferentes (alto, largo ou baixo).

*Atividade 5. Remate depós de uma condição.*

A fazer um passe a B e o treinador indica uma cifra com os dedos. Adeve gritar a cifra que há visto e remata o passe B.



**Figura 6. Remate depós de uma condição.**

Variante: As cifras 1, 4, 5 e 6 correspondem às posições onde a pontar em terreno contrário. Enquanto 2 significa finta a largo da linha (paralela) e 3 finta até o centro do terreno.

Enquanto as atividades para e cumprimentado objetivo de capacidade física são os descritos abaixo.

Força seu objetivo fisiológico está em desenvolver a capacidade de impulso de alguns planos musculares de nosso próprio corpo ou objeto externo.

A força explosiva não pode estar precedida de algum tipo de movimento, sendo que parte sempre de uma posição estática. Não produzem concentrações de lactato. Para seu desenvolvimento geralmente se utilizam exercícios que requeiram de grande explosividade (saltos, lançamentos, arrancadas em palanqueta). Neste caso se vai utilizar para seu trabalho e método de padrão por repetições.

Método por repetições são aqueles que se executam, regula e controlam por quantidade de exercitações que se realiza em uma tanda o serie de trabalho(Verkhoshansky, 2002).

Método estândar por repetições, se caracteriza por um volume e uma intensidade constante. Garantirá maiores possibilidades de adaptação as cargas.

Dosificado da seguinte maneira: Quantidade de repetições por cada tanda(1-2 rep). Quantidade de tandas(5-6 tandas). Quantidade total de series (1-2 series). Recuperação entre repetições(1 minuto).

#### *Atividade 1. Saltos em profundida.*

Se necessita um cajón de entre 20 cm e 40 cm de altura. O exercício se realiza adejando-se cair de cajón depós de tocar seu impulsar-se com as pernas o mau alto possível para volver a posição inicial. É muito importante que e contacto com e seu sem o más breve possível (menos de 2") para aproveitara energia elástica-reativa produzida por esse descenso.

#### *Atividade 2. Saltos em altura.*

É parecido a anterior pelo se empeza desde trabalho de cajón. Para realizar e exercício há que flexionar as pernas a uma velocidade media para pegar impulso e quando o cosa legue a estar em paralelo com o seu imprimir a máxima potencia com as pernas para saltar o mais alto possível e subir encima de cajón o passo.

#### *Atividade 3. Sentai-lha com salto*

Consiste em realizar uma sentai-lha pelo em fase de ascenso há que exercer um forte impulso com as das pernas para efetuar um salto o mau alto possível.

#### *Atividade 4. Sentai-lha búlgara com salto*

A execução da sentai-lha búlgara é similar a passo (zancada) a principal diferencia e que a perna retraçada se encontra elevada como se mostra em a imagem. Em a sentai-lha búlgara com salto se descende igual que a zancada, basta que e coxa se encontra paralelo a seu, depós, se imprime a maior força possível para executar um forte salto.

Os métodos por repetições são aqueles que se executam, regulam e controlam por quantidade de exercitações que se realiza em um lote(tanda) o serie de trabalho. Em esta unidade se emprega método estândar por repetições.

Os métodos por tempo são aqueles que se executam, regulam e controlam a partir do tempo de trabalho que dura as exercitações ordenadas em uma tanda o serie. Exemplo quando solicitamos a um atleta que realize a maior quantidade de repetições de determinado exercício em uma unidade de tempo dado.

Foi selecionado o método estândar por tempo.

Em a parte final da sessão de treinamento se realizara: Tomada de pulso, alongamento, Exercícios de respiração (Inspiração expiração), tomada de pulso, breve consideração do treino, recolha do material, orientação para o próximo treinamento, despedida e final do Treino.

A recuperação são uma series de exerciciosas atividades lúdicas que se levam a cabo imediatamente depós da atividade e que provem a corpo de um período de reajuste de exercício a descanso.

Esta é particularmente importante depós de um exercício intenso e para ajudar a combater o esgotamento. Prepara o corpo para ecessede exercício, ajuda a prevenir moléstias musculares e retorno corporal gradualate as condições de pré exercícius. Em ele se incluem atividades para fazer descender e pulso as quais preparam o aparelho cardiovascular de maneira segura e gradual, incluem exercícius de estiramentos para diferentes grupos musculares.

## **Conclusões**

O planejamento da unidade de treinamento deve basear-se em bases científicas, ser discutido e respeitar os princípios fundamentais do treinamento. Sua execução deve ser coordenada, controlada e avaliada.

A Fundamentação pedagógica, psicológica, metodológica e fisiológica da unidade de treinamento desportivo na categoria de 11-12 anos feminino no Clube Sporting do Lubango foi a partir de leis, princípios e conceitos do treinamento desportivo.

## **Referências bibliográficas**

Colectivo de autores. (2017). *Plan Integral de Preparación del Deportista Voleibol*. Cuba: INDER

Collazo Macías, A. (2002). *Capacidades físicas*. Cuba: Editorial Deporte.

- de Moura, G. A., & de Sousa, E. C. (2018). As práticas lúdicas nas aulas de iniciação ao Voleibol. *REVISTA UNI-RN*, 289.
- Echevarría Jiménez, C. J. (2016). Indicadores técnico-tácticos desde iniciación al alto rendimiento en voleibol femenino. *Proyecto de investigación*.
- Leyva del Toro, R., Cortazal Cruz, R., & Ramírez Pérez, E. (2014). El Calentamiento en la actividad física y deportiva. *EFDeportes. Lecturas: Educación Física y Deporte, Buenos Aires. N° 206*.
- Matveev, L. P. (1983). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*: Editorial Deporte.
- Pila Hernández, H. (2003). Selección de talentos para la iniciación deportiva, una experiencia cubana. *Selección de lectura ISCF "Manuel Fajardo"*.
- Reyes Bossio, M., Raimundi, M. J., & Gomez Correa, L. (2012). Programa de entrenamiento en habilidades psicológicas en jugadoras de voleibol de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12, 9-16. Retrieved from [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-84232012000100001&nrm=iso](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232012000100001&nrm=iso)
- Scalon, R. M. (2016). *A psicologia do esporte e a criança*: Edipucrs.
- Verkhoshansky, Y. (2002). *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo* (G. Dols & M. Pombo, Trans.). Barcelona: Editorial Paidotribo.