

Mini voleibol: Uma estratégia de iniciação esportiva para crianças e jovens entre 7 e 14 anos.

Mini volleyball: A sports initiation strategy for children and young people between 7 and 14 years.

Leandro Régis da Silva¹, André Rímoli Costi²

1 Estudante de bacharelado em Educação Física da Universidade Paulista – UNIP

2 Docente da Universidade Paulista – UNIP

Instituto de Ciências da Saúde – ICS

lsilva06@hotmail.com , contato@arcsports.com.br

Resumo. Nossa intenção foi colaborar com o processo de conhecimento do método teórico/prático do mini voleibol, destacando a importância desta ferramenta para o profissional de educação física que desenvolve o esporte tanto na área escolar, quanto em clubes e instituições. O jogo apresenta regras simplificadas e direcionadas as diferentes faixas etárias e conta com espaço de prática reduzido, onde cada jogador tem oportunidade de tocar diversas vezes na bola, e as áreas que ele terá para proteger serão menores e mais adequadas para o seu nível de desenvolvimento. Durante as pesquisas notou-se que, as regras adotadas para o trabalho com mini voleibol podem ser flexíveis de acordo com a realidade encontrada pelos profissionais. Concluiu-se que dentro das fases do desenvolvimento motor infantil e no processo de iniciação esportiva, esta ferramenta de ensino se encaixa perfeitamente nos padrões estabelecidos por diversos autores.

Palavras-chave: mini voleibol, voleibol, desenvolvimento motor, iniciação esportiva.

Abstract. *Our intention is to collaborate with the process of knowledge of the theoretical method / practical mini volleyball, highlighting the importance of this tool for the professional physical education that develops the sport both in school area, as in clubs and institutions. It features simplified rules, targeted different age groups, and has reduced play space where each player touches the ball often, and distances it will cover will be smaller, logically most appropriate to their level of development. During the research, it was noted that the rules adopted to work with mini volleyball can be flexible according to the reality encountered by professionals. It was concluded that within the stages of child development and motor sports initiation process, this teaching tool fits perfectly on the standards set by several authors.*

Keywords: *mini Volleyball, volleyball, motor development, sports initiation.*

Iniciação - Revista de Iniciação Científica, Tecnológica e Artística
Edição Temática em Saúde e Bem estar

Vol. 6 no 5 – Abril de 2017, São Paulo: Centro Universitário Senac

ISSN 2179-474X

Portal da revista: <http://www1.sp.senac.br/hotsites/blogs/revistainiciacao/>

E-mail: revistaic@sp.senac.br

Esta obra está licenciada com uma Licença [Creative Commons Atribuição-Não Comercial-SemDerivações](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/) 4.0

Internacional 

1.Introdução

A procura por programas de iniciação ao voleibol no Brasil cresce a cada ano. A sucessão de resultados expressivos alcançados pelas seleções nacionais, a evolução nas regras e a tecnologia, vem despertando o interesse do público pelas partidas e trazendo ao esporte um elemento determinante: a televisão. A exposição dos atletas em propagandas, a transmissão de campeonatos nacionais e internacionais pelas emissoras de TV também vem aumentando. Tudo isso contribui decisivamente para a popularidade, investimento de empresas no esporte e faz com que crianças e jovens se inspirem e sonhem em um dia alcançar o lugar mais alto do pódio nas competições como seus ídolos de hoje (**Benetti**, 2005.; **Morales**, 2009).

O voleibol foi idealizado por William George Morgan na ACM de *Hollioke, Massachusetts*, em 1895, quando aceitou o desafio de criar um jogo menos exaustivo que o basquete para os associados mais velhos da ACM. Ele inspirou-se no tênis, pelo formato do campo e pela rede suspensa ao meio para evitar o contato físico e o chamou de "mintonette" que deu origem ao voleibol praticado nos dias de hoje (**Mezzaroba**, 2011).

O esporte a princípio foi criado respeitando as necessidades da elite, quando a burguesia emergente americana necessitava de uma atividade que conservasse os homens de negócios entre 40 e 50 anos de idade dos contatos mais agressivos do basquete, das atividades pouco recreativas da calistenia e das mudanças climáticas do rigoroso inverno americano (**Mezzaroba**, 2011.; **Marchi Junior**, 2001.; **Matthlessen**, 1994).

A quadra de "mintonette" tinha 15,24 cm de comprimento por 7,62 cm de largura. A rede ficava a 1,98 cm de altura, com 0,61 cm de largura e 8,23 cm de comprimento. O número de jogadores era ilimitado, só tinha de ser igual para ambos os lados da rede e já se usava o sistema de rotação para que todos os jogadores passassem pelo saque.

Numa conferência na Universidade de Springfield, entre diretores de educação física dos Estados Unidos, duas equipes de *Holyoke* fizeram uma demonstração do esporte, que agradou os professores presentes. Sua apresentação causou boas impressões na conferência e motivou discussões animadas.

Lá, o Dr. Alfred Thompson Halstead, sugeriu o nome de *volleyball*, já que a bola precisava ser conservada no alto através de constantes voleios (*volley*, em inglês) sobre a rede (**Bizzochi**, 2013.; **Mezzaroba**, 2011).

O esporte ao longo dos anos foi evoluindo e criando características únicas. Todos os jogadores devem aprender a respeitar o rodízio e suas posições na quadra. Para cada posição é exigida uma postura, habilidade técnica e física diferente e tudo exige extrema habilidade.

O jogo é uma atividade de desafios constantes, uma vez que não existe momento de descontração e relaxamento para ambas as equipes durante o *rally*. O contato com a bola precisa ser rápido, preciso e deve respeitar as regras, exigindo do jogador raciocínio, tomada de decisão e inúmeros deslocamentos rápidos para interceptá-la (**Muller**, 2009).

Além disso, o jogo apresenta uma série de dificuldades motoras como: habilidade de salto, velocidade e destreza. Estabelece também conhecimento tático para organizar as jogadas, características estas que podem afastar muitos que começam a jogar tardiamente (**Ripka**, 2009). Inúmeros atributos tornam o voleibol um esporte atrativo e belo em sua plasticidade. Os mesmos atributos e suas dificuldades técnicas transformam o seu ensino em uma tarefa árdua e paciente para seus técnicos e professores.

Uma das maiores dificuldades do aprendizado está no fato de envolver habilidades não naturais ou construídas, baseadas em gestos específicos também chamados de fundamentos. Este fator limita a evolução do aprendiz pelo fato de não conseguir executar as ações fundamentais para jogar, levando-o a frustração e a possível falta de motivação (**Bizzochi**, 2013).

O medo de rejeição e a exigência de todas essas habilidades pode atrapalhar um iniciante, o que justifica a organização do conteúdo para que a aprendizagem aconteça de forma progressiva e considere os diferentes níveis de ensino, relacionando o oferecimento de atividades compatíveis com o desenvolvimento dos indivíduos e uma iniciação lúdica ao jogo antes da forma clássica e mais complexa (**Ripka**, 2009).

Desta forma este trabalho tem o objetivo de realizar pesquisas bibliográficas com o intuito verificar a importância do mini voleibol como estratégia de iniciação esportiva para crianças e jovens entre 7 e 14 anos.

2.Revisão de literatura

Características do desenvolvimento motor da faixa etária

O desenvolvimento motor é o estudo das mudanças que ocorrem no comportamento motor humano durante as várias fases da vida. É considerado um processo sequencial de mudanças cumulativas na vida de um sujeito e relacionado à idade, mas não depende somente dela, nem todos estarão com as condições idênticas apenas por apresentar a mesma idade biológica. As habilidades motoras serão adquiridas e irão avançando de movimentos simples e desorganizados para movimentos organizados e mais complexos. Podemos observar diferenças desenvolvimentistas no comportamento motor provocadas por fatores próprios do indivíduo, do ambiente e da tarefa em si. Os indivíduos se encaixam em padrões previsíveis de desenvolvimento motor, mas a velocidade com que isto acontece é individual (**Willrich**, 2008).

Todo esse processo contínuo de mudanças ocorre de acordo com crescimento do

indivíduo, sofrendo influências dos estímulos e experiências motoras vivenciadas por ele, que se iniciam na sua concepção e cessam somente na morte. Ao longo da vida envolve uma permanente adaptação às mudanças nas capacidades de movimento por meio do esforço para atingir e manter o controle motor.

Dentre os modelos que procuram explicar o desenvolvimento motor ao longo da vida, destaca-se o de **Gallahue**, que utiliza a ampulheta para descrever as fases e estágios. Neste modelo, a hereditariedade e o ambiente influenciam o indivíduo. A hereditariedade é fixa, já esta determinada quando o bebê nasce. O ambiente não, durante a vida características vão sendo acrescentadas dependendo do contexto em que ele vive (**Gallahue**, 2013).

O desenvolvimento motor infantil consiste em quatro fases: reflexiva, que vai dos 4 meses a 1 ano de idade, rudimentar, de 1 a 2 anos, fundamental, de 2 a 7 anos e especializada que se estende dos 7 aos 14 anos de idade. Por volta dos 6 anos, grande parte das crianças já possui uma potencialidade de desenvolvimento para operar em grande parte das habilidades de movimento do estágio fundamental podendo iniciar a transição para a fase de movimentos especializados.

A fase de desenvolvimento motor fundamental é a base para habilidades motoras globais e finas, sendo que as crianças aumentam consideravelmente seu repertório motor e adquirem os modelos de coordenação do movimento essenciais para posteriores performances habilidosas, é o pré-requisito para a incorporação bem sucedida das habilidades motoras especializadas (**Papalia**, 2000.; **Gallahue**, 2013).

Dentro deste contexto, destacaremos em nosso estudo a fase motora especializada (aproximadamente dos 7 aos 14 anos de idade) que tem como características o uso dos movimentos fundamentais e a combinação dos mesmos.

É o período em que se começa a utilizar as habilidades fundamentais para o desempenho dos movimentos mais complexos no esporte, em atividades recreativas, brincadeiras, jogos e em situações da vida diária. Esta fase é dividida em três estágios.

Estágio das habilidades transitórias (7 a 10 anos), que contêm os mesmos componentes das fundamentais, porém agora demonstram mais precisão, controle e forma, além disso, a expansão do desenvolvimento depende da interação do organismo, do ambiente e da tarefa. A criança vivencia movimentos ligados às habilidades esportivas, sem se preocupar com a modalidade, proporcionando experiência e descobrimento geral.

Estágio de aplicação (11 a 13 anos), período em que o indivíduo torna-se mais consciente de suas qualidades e limitações no aspecto motor e, assim, aponta seu foco para determinados tipos de atividades ou esportes, competitivos ou recreacionais.

Estágio utilização permanente (14 anos e acima), estágio em que os indivíduos geralmente reduzem suas procuras e experimentações atléticas pela escolha de

atividades para praticar regularmente em situações competitivas, recreativas ou do dia-a-dia (**Gallahue**, 2005).

Iniciação desportiva de acordo com a faixa etária

O processo de iniciação desportiva é definido quando ocorre o primeiro contato do indivíduo com alguma modalidade e para tal iniciação é recomendado sempre respeitar as fases do desenvolvimento motor (**Paes**, 2001).

Toda proposta que visa ao planejamento da prática esportiva deve priorizar o desenvolvimento dos seus praticantes em fases que são percorridas desde a iniciação até o profissionalismo. Com isso, o processo de iniciação esportiva pode ser dividido em fases I, II e III. Cada uma dessas fases possui características e objetivos específicos a serem trabalhados, respeitando-se idade biológica e o desenvolvimento motor.

Dos 7 aos 10 anos de idade, a criança encontra-se na fase de iniciação esportiva I, que deverá ser de caráter lúdico, alegre e participativo oportunizando o ensino de técnicas esportivas a fim de estimular o pensamento tático. Brincadeiras variadas e mini jogos podem colaborar para desenvolver nas crianças algumas habilidades básicas para futuras especializações, como agilidade, mobilidade, equilíbrio e ritmo, e também capacidades físicas como coordenação, velocidade e flexibilidade.

Deve-se evitar a preocupação com os erros de execução do gesto técnico, pois cada execução diferente de movimento em relação ao padrão técnico deve ser tolerada, deixando para as fases posteriores às exigências em relação à gestos motores apurados.

As brincadeiras e os jogos na fase de iniciação esportiva I, objetivam à aprendizagem da manipulação de bola e recepção, e no domínio corporal, o equilíbrio, o ritmo, a agilidade e a mobilidade, dando início ao aperfeiçoamento das capacidades físicas coordenação, à formação tática, flexibilidade e velocidade, que constituem as bases para as fases de iniciação esportiva II e III.

Na fase de iniciação esportiva II, (aproximadamente dos 11 aos 13 anos) os jovens vivenciam a aprendizagem das modalidades esportivas coletivas. Assim, acontece a ampliação do acervo motor do sujeito por meio de diversas atividades variadas, porém, não é momento de ocorrer a especialização de nenhum esporte.

Na ultima fase, denominada iniciação esportiva III, (aproximadamente dos 14 aos 15 anos) busca-se trabalhar com os adolescentes a automatização e o refinamento do gesto motor aprendido nas fases anteriores, além da aprendizagem de novos movimentos. O principal objetivo nessa fase é que ele consiga executar no subconsciente, de forma automatizada e com menor gasto energético, todas as conquistas que ocorreram de forma consciente e com um enorme gasto de energia na etapa anterior (**Oliveira**, 2002).

Mini voleibol

O mini vôlei é uma metodologia simples e ajustada às necessidades das crianças para a aprendizagem do voleibol e praticado por equipes com menos de seis jogadores em cada time. É o resultado de reflexões didáticas onde as ações complexas e refinadas do jogo formal se transformam em ações simplificadas (**Gotsch**, 1991).

Seu lançamento se deu a partir de 1975, quando em um congresso realizado na Suécia, pela Federação Internacional de *Volley-Ball* (FIVB), especialistas se reuniram com a finalidade de elaborar estratégias para facilitar o aprendizado do esporte, de forma que um maior número de jovens viesse a praticar a modalidade.

A intuição era criar um método que utilizasse mini jogos como fator motivacional e que conseguisse utilizar espaços menores do que os do jogo convencional, para que os jogadores tocassem na bola diversas vezes, participando das ações de forma mais efetiva percorrendo distâncias mais adequadas para seu grau de desenvolvimento, além de proporcionar uma transição positiva para o jogo formal.

Entre as principais características do mini voleibol estão a redução do tamanho da quadra de jogo e as possibilidades de ser adaptado em espaços reduzidos. Pode ser praticado 1x1, 2x2, 3x3 ou 4x4. Utilizando-se bolas de menor circunferência e mais leves, como as de borracha ou de plástico que se adaptam as mãos e a força das crianças, e a rede deve ser posicionada a uma altura mais baixa do que a do jogo formal (**Gotsch**, 1991.; **Baacke**, 1989).

O mini voleibol busca facilitar o aprendizado do voleibol, reduzindo os movimentos complexos que são particularidades da modalidade a gestos simples, fazendo com que o aprendiz simpatize mais depressa ao esporte. Além disso, é indicado como forma de lazer e iniciação para jovens e adultos que começam a jogar tardiamente e como treinamento para atletas e jogadores mais avançados (**Maciel**, 2011).

Pode ser dividido em 4 fases, em que cada uma delas expõe uma habilidade particular do voleibol que precisa ser bem desenvolvida para se passar à fase seguinte.

Base para o mini voleibol (7 – 8 anos)

Nesta fase a criança precisa familiarizar-se com a bola, a quadra e a rede. Deve conseguir lançar diferentes tipos de bolas (plástico, borracha, vôlei), segurar, arremessar e lançar a bola para si mesmo e através de toque para a quadra adversária, aprender posturas básicas de movimentação na quadra e praticar diferentes tipos de pequenos jogos para desenvolver qualidades físicas como velocidade, agilidade e força. Nesta fase o jogo deve ser de preferência 1x1. Campo de Jogo: (+ / -) 4x2 metros. Altura da rede (ou corda): 2,00 metros.

Introdução ao mini voleibol (9 – 10 anos)

Ocorrida a fase de familiarização com a bola, o aprendiz já pode começar a preparar-se para a manchete, o toque e o saque por baixo, possibilitando um jogo simples 2x2. O principal objetivo é lançar a bola sobre a rede. Quem recebe a bola realiza o passe para o companheiro, que logo executa o levantamento cooperando com o parceiro que em seguida ataca em toque com salto. Deve ser ressaltada também a leitura dos adversários, posicionamento, bem como contínua ampliação da preparação física básica, através de movimentos rápidos em direção a bola e deslocamentos de diferentes formas. Jogo preferencialmente 2x2. Campo de Jogo: 6 x 3 metros. Altura da rede (ou corda): 2,00 metros.

Mini voleibol - sem regras (11 – 13 anos)

Durante esta fase, o objetivo do trabalho é o alcance dos gestos técnicos básicos: saque por baixo, manchete, toque e ataque em toque. Procura-se o aperfeiçoamento da manchete para uma possível situação de defesa e para a recepção do saque. Na preparação física, se introduz os saltos, agilidade e flexibilidade, favorecendo o processo de aprendizagem do bloqueio e do ataque. Nesta fase o mini jogo pode ser 3x3, sem se atentar as regras, o senso de coletividade é a principal intenção. Coloca-se o ataque com e sem salto, aperfeiçoamento do levantamento, diferentes variações de ataque e de habilidades de defesa com queda, com contínua preparação física. Jogo preferencialmente 3x3. Campo de Jogo: 9 x 4,5 metros. Altura da rede (ou corda): 2,10 metros.

Mini voleibol (14 anos e acima)

Iniciação da defesa e do bloqueio, melhora das habilidades técnicas e táticas. Aperfeiçoamento em todos os fundamentos, novas variações e aprender o saque tipo tênis. Continuação da preparação física geral e o aprimoramento de todas as habilidades referentes aos fundamentos.

Pode-se fazer exercícios básicos de tática, como passe e primeiro ataque; recuperação da bola e contra-ataque; cobertura das jogadas e dos espaços vazios. Campo de jogo: 12 x 6 metros. Altura da rede (ou corda): 2,10 metros. Após esta etapa inicia-se então o jogo formal 6x6 (**Junior**, 2007).

Todas as medidas podem ser feitas de acordo com o local para a prática, podendo ser adaptadas à realidade de cada local e a necessidade para um melhor aprendizado.

3.Discussão

A inserção de crianças em modalidades esportivas que são delimitadas por regras deve obedecer um planejamento criterioso e coerente, para que seja coroada com êxito. Desde que sejam respeitados os limites impostos pelo estágio de desenvolvimento em que se localiza o aprendiz, a prática esportiva pode apresentar formidáveis benefícios físicos, motores, psicológicos e sociais, dentre outros, no processo maturacional.

Ao se propor um programa destinado à iniciação esportiva, o profissional deve se atentar em explorar as habilidades motoras essenciais à modalidade, promover o alcance dos recursos técnicos que compõem estas habilidades e escolher técnicas aplicáveis às situações de jogo.

O mini voleibol se encaixa em uma vertente de aprendizado que alguns autores relatam ser lúdica e, que permite ao jovem aprender uma modalidade complicada de uma forma recreativa e prazerosa. Ele pode fazer com que o aprendiz assimile as técnicas do voleibol de acordo com a lógica do próprio esporte e não como é ensinado atualmente através do exercício de técnicas isoladas, com bola e quadra de dimensões oficiais, para iniciantes de todas as idades, o que pode tornar o jogo pouco motivante (**Maciel**, 2011).

O mini voleibol pode ser um excelente método para introduzir o jogo e aprender os fundamentos. Através dos mini jogos, as distâncias que cada jogador terá de cobrir serão menores e ele toca na bola diversas vezes durante a partida. Além da sua importância pedagógica, o jogo dá a chance de desenvolver o interesse pelo esporte e levar as crianças a descobrir e apreciar este tipo de jogo por toda a vida, jogadores ou espectadores (**Ripka**, 2009).

É preciso que o aprendiz tenha constante entendimento da modalidade que está sendo trabalhada, aqui o voleibol, demonstrando que ele compreenda a necessidade da cooperação entre os companheiros de jogo; possibilitando resolver os problemas exigidos pela modalidade (**Sanches**, 2013).

Esta metodologia de ensino que pode auxiliar no processo de aprendizagem do voleibol para crianças. Esta sugestão apresenta alguns benefícios, como a facilidade de adequação de local e de materiais, envolvimento de um grande número de alunos nas aulas, o fato do aluno ter maior contato com a bola durante o jogo, possibilidade de trabalhar com turmas mistas e com grau de desenvolvimento diferente, flexibilização das regras, entre outras (**Maciel**, 2011).

O jogo, sempre que possível, deve estar presente nas sessões de prática esportiva, já que o mesmo é um simplificador, pois possibilita a simulação lúdica da realidade e estimula respostas criativas (individuais e coletivas). Além disso, estimula a motivação, a participação e a alegria, a cooperação e as construções para o jogo e para a vida. Também, aperfeiçoa o entendimento da lógica técnico-tática nos jogos coletivos, permite a vivência de aspectos físicos, técnicos e táticos, proporciona gosto pela prática e é imprevisível e desafiador (**Gallahue**, 2005).

No jogo aparecem constantemente problemas, que estimulam respostas criativas individuais e coletivas, o que facilita a cooperação e importantes construções para o futuro jogador e cidadão. Permite ainda ao indivíduo, compreender a complexidade dos jogos coletivos de forma autônoma, inclusiva e diversificada. O ensino pelo jogo é muito dinâmico, pois permite uma série de adequações e intermináveis experiências de acordo com os objetivos traçados com a modificação, adaptação e alteração de regras, do espaço, do número e da atuação dos jogadores, das especificações dos materiais (dimensões, textura, oficiais e não oficiais), do tempo,

do número de materiais (variação do número de bolas), das ações (restringir ou favorecer determinadas ações do jogo), e da emoção e envolvimento dos participantes (**Tani**, 2006.; **Paes**, 2005.; **Teodorescu**, 1984).

4.Conclusão

Desta forma, a partir da adesão da criança ao mini voleibol necessitamos considerar que toda a oportunidade de desenvolvimento do seu acervo motor deve ser explorada completamente. Tal medida favorecerá a criação de um repertório motor amplo, que será capaz de servir como alicerce para um futuro uso no esporte, contribuindo assim para a formação de um jogador mais completo.

Assim, entendemos que seria interessante utilizar estratégias como a valorização dos profissionais que nele atuam, criação de competições sistemáticas, seguindo a um planejamento prévio, escolinhas que utilizem o mini voleibol como método de inserção para crianças, entre outras. Estas medidas podem ser importantes aliadas para a maior prática do mini voleibol, contribuindo conseqüentemente, para o surgimento de novos valores para o esporte.

Esclarecidos de que a prática do mini voleibol pode ser um instrumento de inclusão de atletas ao alto rendimento, encerra-se ressaltando a importância da prática como instrumento de apresentação e disseminação do esporte para as crianças e jovens.

5.Referências

BAACHE, H. Mini-volleyball. In: Federation Internationale de Volleyball, Coaches Manual I, Lausanne, 1989.

BENETTI, G.; SCHNEIDER, P.; MEYER, F. Os benefícios do esporte e a importância da treinabilidade da força muscular de pré-pubescentes atletas de voleibol. Revista Brasileira de Cineantropometria e desempenho Humano, v. 7, n. 2, p. 87/93, 2005

BIZZOCHI, C. O voleibol de alto nível: da iniciação à competição. Barueri: Manole, 2013.

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J.C. Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos. 3.ed. São Paulo: Phorte, 2005.

GALLAHUE, D. L. Compreendendo o desenvolvimento motor – bebês, crianças, adolescentes e adultos, 7. ed. Porto Alegre: AMGH, 2013.

GOTSCH, W. Minivoleibol. Editora Stadium S. R. L, 1991.

JUNIOR, P. K. Q.; et al. Proposta metodológica para o mini voleibol: uma

Iniciação - Revista de Iniciação Científica, Tecnológica e Artística - Vol. 6 nº 5 – Abril de 2017

Edição Temática em Saúde e Bem-estar

estratégia para iniciação esportiva de crianças. Revista digital, Ano 12, Nº 110, Buenos Aires. Julho de 2007. Disponível em < <http://www.efdeportes.com/efd110/proposta-metodologica-para-o-mini-voleibol.htm> > Acesso em Outubro de 2016.

MACIEL, R. N. Mini-voleibol como estratégia de ensino do voleibol. Revista Perspectivas online, Vol. 5, Num.17, 2011.

MARCHI JÚNIOR, W. "Sacando" o voleibol: do amadorismo à espetacularização da modalidade no Brasil (1970-2000). Campinas: 2001. 267 f. Tese (Doutorado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas. Disponível em: < <http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?code=vtls000237846> > acesso em Outubro de 2016.

MATTHLESEN, S. Q. Um estudo sobre o voleibol: em busca de elementos para sua compreensão. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Florianópolis: CBCE, vol. 15, nº 2, p.194-199, 1994.

MEZZAROBBA, C.; PIRES, G. L. Breve panorama histórico do voleibol: do seu surgimento à espetacularização esportiva. Atividade Física Lazer & Qualidade de Vida. Revista de Educação Física, Manaus, v.2, n.2, p.3-19, jul./dez. 2011.

MORALES, A. P.; AZEVEDO, M. M. A.; MACIEL R. N.; BARCELOS, J. L.; ARÊAS NETO, N. T.; SILVA, V. F. Eficácia do processamento mental em jogadores de voleibol com níveis metacognitivos diferenciados. Revista da Educação Física. ,v. 20, p.43 - 50, 2009.

MULLER, A. J. Voleibol: Desenvolvimento de jogadores. Florianópolis. Visual Books. 2009.

OLIVEIRA, T. P.; SANTOS, A. M. C.; ANDRADE, M. C.; AVILA A. O. V. Controle postural de crianças praticantes e não praticantes de atividade física regular. Revista Brasileira de Biomecânica; 9(16): 41-6, 2008.

OLIVEIRA, V. O processo de ensino dos jogos desportivos coletivos: um estudo acerca do basquetebol. Campinas: Universidade Estadual de Campinas, 2002. Disponível em: <http://www.pedagogiadobasquete.com.br/tese/mestra.pdf>. Acesso em: Setembro de 2016.

PAES, R. R. Educação física escolar: o esporte como conteúdo pedagógico do ensino fundamental. Canoas: Ed. Ulbra, 2001.

PAES, R. R.; BALBINO, H. F. Pedagogia do esporte: conceitos e perspectivas. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

PAPALIA, D.; OLDS, S. W. Desenvolvimento Humano. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2000.

RIPKA, W. L.; MASCARENHAS, L. P. G.; HRECZUCK, D. V.; LUZ T. G. R.; AFONSO CA. Estudo comparativo da performance motora entre crianças praticantes e não-praticantes de minivoleibol. Fitness e Performance Journal, v. 8, n. 6, p. 412-416, nov/dez 2009. Acesso em: < http://www.fpjournal.org.br/painel/arquivos/238604_Mini_volleyball_Rev6_2009_Portugues.pdf > acesso em Setembro de 2016.

SANCHES, W. R. Minivoleibol Uma Estratégia Para Iniciação No Voleibol: Métodos Técnicos E Práticos. 2014. 42 de folhas. Monografia (Especialização em Educação: Métodos e Técnicas de Ensino). Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2013.

TANI, G.; BENTO, J. O.; PETERSEN, R. D. S. Pedagogia do desporto. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

TEODORESCU, L. Problemas de teoria e metodologia nos jogos desportivos. Lisboa: Livros Horizonte, 1984.

WILLRICH, A. AZEVEDO, C. F.; FERNANDES, O. J.; Desenvolvimento motor na infância: influência dos fatores de risco e programas de intervenção. Revista de Neurociências, v. InPres, p. 1, 2008. Disponível em < http://services.epm.br/dneuro/neurociencias/226_revisao.pdf > acesso em setembro de 2016.