



**SÃO LUCAS**  
CENTRO UNIVERSITÁRIO

IGOR GABRIEL MARIANO DA SILVA

**MINIVOLEIBOL COMO PRÁTICA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR**

JI-PARANÁ

2020



IGOR GABRIEL MARIANO DA SILVA

## **MINIVOLEIBOL COMO PRÁTICA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Banca Examinadora do Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná, como requisito de aprovação para obtenção do título de Licenciatura em Educação Física. Orientador: Prof. João Batista dos Reis Viana.

JI-PARANÁ

2020

S586m

Silva, Igor Gabriel Mariano da

Minivoleibol como prática na educação física escolar / Igor Gabriel Mariano da Silva. Ji-Paraná: Centro Universitário São Lucas, 2020.

14 p. il.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) - Centro Universitário São Lucas, Curso Licenciatura em Educação Física, Ji-Paraná, 2020.

Orientador: Prof. João Batista dos Reis Viana

1. Minivoleibol. 2. Desenvolvimento Motor. 3. Metodologias. 4. Educação Física Escolar. I. Viana, João Batista dos Reis. II. Minivoleibol como prática na educação física escolar. III. Centro Universitário São Lucas.

CDU 796.325

Ficha catalográfica elaborada pelo bibliotecário:  
José Fernando S Magalhães - CRB 11/1091

**IGOR GABRIEL MARIANO DA SILVA**

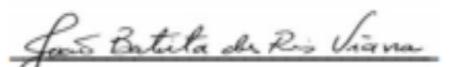
**MINIVOLEIBOL COMO PRÁTICA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Banca Examinadora do Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná, como requisito de aprovação para obtenção do título de Licenciatura em Educação Física. Orientador: Prof. João Batista dos Reis Viana.

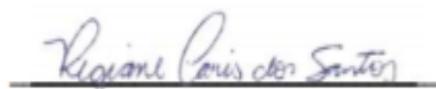
**Ji-Paraná, 10 de Julho de 2020**

**Avaliação/Nota: 9,3**

**BANCA EXAMINADORA**

  
Prof. Esp.: João Batista dos Reis Viana

Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná

  
Profa. Ma. Regiane Caris dos Santos

Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná

  
Prof. Esp.: Anderson Leandro Maria

Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná

# MINIVOLEIBOL COMO PRÁTICA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Igor Gabriel Mariano da Silva<sup>1</sup>  
João Batista dos Reis Viana<sup>2</sup>

**RESUMO:** O minivoleibol é oriundo do voleibol propriamente dito. Estudos comprovam que se deve desenvolver a modalidade na educação fundamental, pois é o tempo em que mais ocorrem mudanças motoras nos indivíduos. A pesquisa teve como objetivo analisar os benefícios advindos da prática do minivoleibol para o desenvolvimento motor de crianças entre 8 e 13 anos de idade. Para isso foi realizada uma pesquisa de revisão bibliográfica que teve como ponto de partida uma abordagem exploratória explicativa. A busca por dados foi realizada através da biblioteca física do Centro Universitário São Lucas de Ji-Paraná/RO. Também foram pesquisados artigos científicos selecionados através de busca no banco de dados do Scielo e da Capes e consulta ao Google Acadêmico. Foram utilizadas palavras chaves tais como minivoleibol, desenvolvimento motor, metodologias, educação física escolar, iniciação esportiva precoce, entre outras. Foram excluídos artigos que não tratavam do tema ou que não atenderam aos requisitos da pesquisa. De acordo com os vários autores pesquisados, essa modalidade precisa de boas estratégias para o seu desenvolvimento surta efeito junto aos professores e aos alunos. O minivoleibol é uma importante ferramenta de aprendizagem nas aulas de Educação Física escolar, visto ser de fácil aprendizagem, com opções de adaptações e formatos simplificados de desenvolvimento.

**Palavras Chave:** Minivoleibol. Desenvolvimento Motor. Metodologias. Educação Física Escolar.

## INTRODUÇÃO

O Minivoleibol se destaca por ser um esporte adaptado para que seja desenvolvido e praticado nas aulas de Educação Física. Ele serve para ser trabalhado na iniciação infantil e é um meio que o profissional tem para trabalhar o esporte propriamente dito, porém com adaptações para o ambiente em que será praticado. O voleibol *indoor* tem um manual de regras a serem seguidas com relação a ambiente e desenvoltura do mesmo, porém o minivoleibol vem para quebrar essas regras onde pode haver adaptações do meio em que for praticado e com quem será praticado. Cabe aos profissionais fazerem as adaptações e não fugir do que o mine esporte propõe como aprendizado.

Entende-se que o minivoleibol trabalhado na Educação Física escolar, tem por características o voleibol propriamente dito, fazendo assim um aprendizado fácil ao esporte dentro da iniciação infantil, sendo proposto pelo professor o começo da

prática do mine esporte nas primeiras séries do fundamental, essa adaptação do esporte tem por benefícios, trabalhar lateralidade, equilíbrio, resistência, força muscular, percepção de espaço e tempo, dentre outros aspectos com relação ao desenvolvimento motor e cognitivo dentro da psicomotricidade. Com relação a turma, cabe ao profissional, fazer as adaptações que atenderá a todos os alunos sem restrições.

Na Educação Física, o minivoleibol deve ser trabalhado durante as aulas, sendo que a partir da 3ª e 4ª já pode ser aplicado, pois essas séries iniciais são aptas para começar a aplicação, tendo em vista o desenvolvimento das crianças (NETO, 2002). O minivoleibol deve ser aplicado nas aulas de Educação Física para que as crianças sejam beneficiadas e motivadas para à prática do esporte voleibol, fazendo uso de suas regras simples e das possíveis adaptações para o desenvolvimento do mesmo durante as aulas (SANCHES, 2014).

O minivoleibol, então, precisa proporcionar dentro dos diversos movimentos corporais no âmbito educacional, a cooperação, a solidariedade, sem qualquer preconceito ou discriminação por questões físicas, sociais ou culturais que possuam seus colegas, a fim de respeitarem o ritmo de suas aprendizagens. Contudo, o minivoleibol é um pré-requisito de preparo para melhorar o aprendizado para prática do voleibol tradicional (BAACKKE, 1975).

O minivoleibol apresenta características onde a criança tem facilidade de aprender o esporte, o método de ser aplicado é simples e adaptável. O intuito é evitar más condições físicas para os praticantes. As regras são modificadas para atender a todas as idades, porém não perdendo as características do voleibol *indoor* (PIROLO, 1997).

O intuito do minivoleibol, é fazer com que as crianças e jovens pratiquem o mesmo, por diversão, diferencia do voleibol, por não possuir um sistema de jogo igual, e as regras são mudadas para atender a todos os que praticam. Algumas das modificações são: não possuir um número exato para cada lado; a quadra ser menor; a rede mais baixa; bolas leves (ASEP, 1999).

O objetivo da prática do minivoleibol para crianças na Educação Física escolar é fazer com que aprendam diferentes práticas corporais (PEREIRA e REIS). O minivoleibol tem como objetivo melhorar a motricidade da criança contribuindo com o seu desenvolvimento, além de proporcionar ao praticante, vantagens no que

diz respeito às decisões a serem tomadas em um jogo normal futuramente em função da aquisição de conhecimentos gerais relacionados ao voleibol (PIROLO, 1997).

Destaca-se ao minivoleibol à sua praticidade e, que se adequa ao espaço físico e condições de execução, como na prática em espaços menores de quadra, a possibilidade de equipes que vão de 1 a 6 jogadores, a utilização de bolas leves e com menor circunferência, a baixa estatura de posicionamento da rede e outras adequações que se diferem dos modelos das práticas tradicionais da modalidade (GOTSCH, 1991; BAACKE, 1989).

[...] O minivoleibol possui requisitos específicos para a aprendizagem, como jogos e exercícios voltados ao esporte. Tem como formas atribuir conteúdos específicos que trabalhem movimentos e condições de jogo para sua execução de forma didática para o aprendizado de seus praticantes (GOTSCH, 1983 in GORDIA, 2007).

[...] Torna-se mais fácil o domínio da bola através do minivoleibol, por suas regras serem adaptadas, o mesmo tem pouca sobrecarga física e mental no seu corpo (Colunista, 2013). [...]. [...] Cabe ao professor promover brincadeiras que facilite a aprendizagem no esporte para os alunos, à medida que dominem os fundamentos técnicos e táticos do jogo, propor desafios mais complexos, que façam com que os mesmos desempenhem condições melhores para a prática do esporte (NETO, 2002).

A pesquisa teve como objetivo analisar os benefícios advindos da prática do minivoleibol para o desenvolvimento motor de crianças a partir dos 8 anos de idade, explicando o porquê do desenvolvimento do minivoleibol como prática no ambiente escolar e como o profissional de educação física pode contribuir para o aprimoramento motor das crianças durante as aulas atribuindo ao minivoleibol como atividade de aprendizado para os alunos.

## **MÉTODOS**

Esta pesquisa teve como ponto de partida uma abordagem exploratória explicativa, tendo como meio de busca a revisão bibliográfica, que, conforme esclarece Boccato (2006, p.266), “a pesquisa bibliográfica buscou a resolução de um

problema por meio de referenciais teóricos publicados, analisando e discutindo as várias contribuições científicas”. Para Santos (2001), o conhecimento científico gerou a pesquisa científica sendo esta definida como uma atividade intelectual intencional que visou responder às atividades humanas, para compreender e transformar a realidade que nos rodeia. Significou realizar esforços para investigar, descobrir, conhecer algum fenômeno.

A procura por dados para realização da pesquisa deu-se através da biblioteca física do Centro Universitário São Lucas Educacional Ji-Paraná – (UNISL), também foram realizadas buscas através de artigos científicos non bancos de dados Scielo, Capes e outras bases de dados, além de consulta ao Google Acadêmico.

Foram utilizadas palavras chaves tais como minivoleibol, desenvolvimento motor, metodologias, educação física escolar. Foram excluídos artigos que não tratassem do tema ou que não atendessem aos requisitos da pesquisa. A análise foi de cunho qualitativo, onde foram analisadas as principais ideias dos autores para realização de fichamentos diretos e indiretos para posteriormente ser elaborado o presente estudo.

De acordo com a análise das informações coletadas através da pesquisa, o trabalho foi sendo desenvolvido e estruturado de modo a salientar as principais fontes encontradas relacionadas a prática do minivoleibol, com destaque para os aspectos que poderiam contribuir para os professores relacionados a prática dessa modalidade no ambiente escolar.

## **RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Especialistas suecos realizaram um congresso pela federação de Volley-Ball (FIVB), o que contribui para expansão do minivoleibol a partir de 1975, 15 anos depois de sua criação. Tais especialistas focaram na pratica infantil do esporte, pensando em formatos elaborados e estratégicos que conseguissem ser acessível o aprendizado do minivoleibol, conseguindo até mesmo aumentar a procura de jovens por tal modalidade esportiva. Os pequenos jogos, simplificados em execução e com um caráter motivacional, criou enquanto método uma pulverização positiva do minivoleibol oriundo do voleibol (GOTSCH, 1991; BAACKE, 1989).

O minivoleibol tem o objetivo de incluir o voleibol no contexto da educação física escolar por ser uma ferramenta importante para o desenvolvimento motor e a possibilidade da participação de todos os alunos. Ocasionalmente aquelas que o profissional passa na maioria das vezes por tentar trabalhar a iniciação ao esporte, como, falta de material e espaços impossibilitados a prática do mesmo. O minivoleibol pode ser minimizador de problemas como este nas aulas de Educação Física escolar (MACEDO e DA SILVA, 1999).

[...] O minivoleibol atende as características voltadas para o voleibol, e é de extrema e proveitosa a implantação do mesmo nas aulas de Educação Física escolar, pois o minivoleibol tem propostas de trabalhar aspectos relacionados com o esporte voleibol, tendo resultados positivos no aprendizado (FAVARO, 2016).

Contudo, tem como objetivo formar cidadãos críticos e reflexivos, pois desperta a prática esportiva para uma melhor qualidade de vida futura (FAVARO, 2016). O minivoleibol tem por características proporcionar ao aluno a superação dos desafios e propor o trabalho em grupo, ocasionando assim uma melhor aprendizagem pela aplicação de diferentes metodologias, tanto relacionadas ao próprio minivoleibol como ao voleibol tradicional (ARAÚJO, 2016). [...].

Foi observado em praticantes de minivoleibol, melhores médias nos três requisitos estudados o de locomoção, controle dos objetos e o quociente motor. Além da aula de Educação Física, crianças que praticam minivoleibol tem aumento na prática de atividades físicas diariamente, esse aumento da prática proporciona maior desenvolvimento motor nas crianças, pois enriquece o mesmo em comparação feita pelas atividades limitadas que são praticadas na aula de Educação Física Escolar (RIPKA, 2009).

O desenvolvimento motor e o melhor desempenho nas atividades praticadas são algumas das múltiplas possibilidades que a metodologia aplicada ao minivoleibol tem para oferecer para os alunos. O aprendizado tem como formato práticas como atividades recreativas e lúdicas tendo como objetivo melhorar os aspectos psicomotores e ampliar os movimentos corporais (ARAÚJO, 2016).

Portanto, dada à aplicação de diferentes metodologias no ensino do minivoleibol, tem-se uma porcentagem de 80% relacionados à eficiência dos fundamentos básicos do esporte adquiridos e praticados pelos alunos nas aulas de

educação física escolar, o mesmo faz com que a aprendizagem ao esporte seja de forma mais fácil, relacionada às habilidades motoras, movimentos corporais ou desenvolvimentos do próprio jogo para os alunos (ARAÚJO, 2016).

As escolas de voleibol já aderem ao minivoleibol em suas atividades de aprendizado. O que coloca também como alternativa de métodos de ensino ao esporte na educação física escolar (SANCHES, 2016). O caráter metodológico do minivoleibol deve trabalhar todas as fases de desenvolvimento da criança praticante, evitando problemas precoces em seu desenvolvimento. Tem como objetivo fazer os jovens gostarem do esporte propriamente dito obtendo benefícios prazerosos ao praticarem o voleibol (SANCHES, 2016).

O minivoleibol tem como intuito também na formação de novos atletas e melhor aprendizagem do voleibol. Dois sites, Balneário Camboriú (2012) e Federação Gaúcha de Voleibol ([s.d.]), reportam que essa pratica do minivoleibol aproxima os praticantes ao esporte voleibol. Por ser semelhante o desenvolvimento do jogo de ambos, assim como as habilidades motoras e específicas, entendem-se e afirmam-se que o mini esporte tem por processo pedagógico o aprendizado do esporte voleibol (NUNES et al, 2013).

Colunista (2013) nos diz que “minivoleibol é uma forma mais fácil de aprender o voleibol, pois quem aplica o mesmo para crianças o adapta as suas necessidades para com o jogo”. Por tanto se aplica para a iniciação, por estarem em fase mais acentuada de desenvolvimento motor, e também por poder reduzir as complexidades que o voleibol apresenta para seus praticantes (QUADROS JR., QUADROS e GORDIA in colunista, 2013).

Proporcionar o trabalho em grupo, a colaboração para com o grupo mostrando a importância da prática do minivoleibol no âmbito educacional, promovendo saúde e força física, são benefícios do minivoleibol, pois ajuda a criança a ter uma desenvoltura na aprendizagem dentro do esporte a ser trabalhado (SANCHES, 2014).

Em estudo realizado por Ripka (2009) comprova que os resultados que foram obtidos no desempenho dos alunos que não praticam minivoleibol ficaram abaixo do que era esperado pelos aplicadores, notório que o que foi buscado para a melhoria do desempenho motor foi insuficiente para somente duas aulas semanais

de educação física escolar. E que por sua vez, crianças que praticam duas aulas de minivoleibol e duas de educação física, tiveram sua média esperada no que condiz com a qualidade motora de um indivíduo.

Ripka (2009) fez uma comparação ao estudo realizado por Gallahue e Donnelly, que relaciona o melhor desempenho motor em quem praticam atividades com finalidades de aprendizados e conceitos de movimentos próprios, com características coletadas através de quem pratica minivoleibol dá-se uma melhor explicação sobre o desempenho motor de quem pratica e de quem não pratica o mine esporte.

Nota-se que quem é praticante de minivoleibol tem melhor desenvolvimento na qualidade motora, já os que não praticam o esporte, esses possuem um atraso motor seguindo o que corresponde as suas idades, apresentaram atrasos em relação a se locomoverem, a controlarem objetos como segurar e equilibrar o mesmo com mais facilidades e a falhas na qualidade motora em geral. Devido a tudo isso, o atraso ainda foi menor, pela prática de atividades extraclases relacionados a quem pratica minivoleibol (RIPKA, 2009).

[...] No intuito de acompanhar a criança no período de desenvolvimento que se encontra, o minivoleibol se propõe a uma metodologia simplificada em que se adequa à criança. Ao limitar o caráter ativo complexo, o ensino de tal esporte fica muito mais simples criando uma mais rápida aferição da criança com o minivoleibol (RIPKA *et al.*, 2009; MACEDO e DA SILVA, 1999).

Pádula (2008 p. 27) sugere uma visão divertida da modalidade: por ser um jogo coletivo, a diversão é um fator primordial para o aprendizado do esporte, levando assim a cooperação de todos os praticantes na hora da atividade de minivoleibol. Diz também que não é um esporte fácil, pois os alunos apresentam dificuldades na hora da execução do mesmo, sendo assim trabalhada a superação. O intuito do jogo é não deixar a bola cair no seu campo e sim no campo do adversário, regra seguida do voleibol propriamente dito.

Santini e Lima (2008) destacam as adaptações no ensino da aprendizagem com relação ao minivoleibol, regras simplificadas, tamanho da quadra, altura da rede, número de jogadores, serve como meio educativo para uma aprendizagem mais fácil da manchete, do saque, do toque, e os demais fundamentos do voleibol.

Machado (2006, p. 127) enquanto jogo recreativo com fim esportivo e prazeroso, o minivoleibol apresenta gestos técnicos e táticos de conjunto. Por apresentar como jogo pré-desportivo, o mesmo tem por objetivo preparar o praticante para o esporte propriamente dito “voleibol”.

[...] O minivoleibol, tem como intuito estimular as crianças a apreciarem o mine esporte e a praticarem a competitividade, como meio para sua socialização e integração escolar (SANCHES, 2014). Embora se apresente vantajoso para o âmbito escolar, estritamente entre crianças de 8 a 14 anos, o minivoleibol é pouco aderido o que logo não desenvolve o fator esportivo dos alunos (GRECO, 1998). Acrescenta-se também que a melhor idade para a pratica do mine esporte é a partir dos 8 anos, pois é a idade onde a criança começa a fase do desenvolvimento motor, então consegue dominar seus movimentos e aprender com facilidade aquilo que é proposto como atividade (WEINECK, 1991). [...].

Diante do exposto, aprender o minivoleibol, tem benefícios para a formação de novos atletas de voleibol indoor, porem não se sabe ao certo o quanto beneficia aos praticantes que querem dar sequência nesse aprendizado ao esporte (NUNES *et. al.*, 2013). Os professores atuam no processo de desenvolver o minivoleibol como metodologia do ensino, o mesmo auxilia os alunos para o desenvolvimento do esporte (DA SILVA, 2019).

Então, o minivoleibol pode ser um facilitador no processo ensino aprendizagem. Algumas estratégias podem ser atribuídas para o melhor desenvolvimento do minivoleibol, que seria a valorização dos professores; criação de competições; um planejamento para as aulas; implanta-lo no currículo escolar da criança; entre outros, podem contribuir para que os alunos valorizem o esporte voleibol (MACIEL, 2011).

## **CONCLUSÃO**

Sabe-se que o minivoleibol pode ser um pilar para a formação de novos atletas, por ter características e ser parecido com o voleibol indoor. Cabe ao professor utilizar de métodos facilitadores, fazer um planejamento anual incluindo o mine esporte dentro dos conteúdos a serem ministrados promovendo assim

brincadeiras, jogos e competições, para que o aluno entenda o real significado da prática esportiva.

O minivoleibol é uma importante ferramenta de aprendizagem nas aulas de educação física escolar, visto ser de fácil aprendizagem, com opções de adaptações e formatos simplificados de desenvolvimento desse mini esporte, em que toda a turma pode participar e praticar durante a aula, fazendo assim a interação e a inclusão de todos os alunos. É notório também benefícios coletivos, como o trabalho em grupo, a cooperação e a solidariedade, entre outros.

Entende-se então, que o minivoleibol praticado desde a infância, traz a criança a desenvolver habilidades motoras, físicas e cognitivas. Por ser uma modalidade de iniciação ao esporte, o profissional tende a criar formas para que o aluno vivencie todas as experiências que o mesmo traz, explorando todas as ferramentas e movimentos corporais que o esporte transmite em sua prática, desenvolvendo como forma de recreação, lazer e dinamização. Salientamos que novos estudos dessa natureza e com propósitos parecidos sejam realizados, para que no futuro possam contribuir cada vez mais com a prática pedagógica dos professores junto aos seus alunos.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

American Sport Education Program. **Ensinando Voleibol para Jovens**. 2.ed. São Paulo: Manole, 1999.

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

BOCCATO, V. R. C. Metodologia da pesquisa bibliográfica na área odontológica e o artigo científico como forma de comunicação. **Odontol**, v. 18, n. 3, p. 265-274, 2006.

COLUNISTAS, Portal Educação. **Minivoleibol**. 2013. Disponível em: <http://www.portaleducacao.com.br/educacaofisica/artigos/40918/minivoleibol#!1#ixzz4CKihQXAC>

DA SILVA, A. C.; SOUSA, F. J. F. **Iniciação ao voleibol escolar**. 2019.

DE ARAÚJO, E. L.; PALMAS, C. **Colégio Estadual Dom. Voleibol na escola: análise de metodologias aplicadas para alunos dos 8º anos do ensino fundamental**. 2016.

FAVARO, F. R. C. **Minivoleibol na escola: uma experiência no ensino fundamental.** 2016.

GORDIA, A. P.; QUADROS, P. K de.; QUADROS, T. M. B de. **Proposta metodológica para o mini-voleibol: uma estratégia para iniciação esportiva de crianças.** 2007. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd110/proposta-metodologica-para-ominivoleibol.htm>

GOTSCH, W. **Minivóleibol.** Stadium S. R. L., 1991

GRECO, J. P.; BENDA, R. N. **Iniciação esportiva universal: da aprendizagem motora ao treinamento técnico.** Belo Horizonte: UFMG, 1998.

MACEDO, S. B. de R.; DA SILVA, V. F. Aprendizagem em voleibol: uma análise comparativa das estratégias metodológicas tradicional e minivoleibol, em escolares. **Anais do III encontro Fluminense de Educação Física Escolar**, Niterói, 1999.

MACIEL, R. N. Mini-voleibol como estratégia de ensino do voleibol. **Perspectivas Online 2007-2011**, v. 5, n. 17, 2011.

MACHADO, A. A. **Voleibol: do aprender ao especializar.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

NETO, I. B. Voleibol: práticas alternativas frente aos novos paradigmas. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 4, n. 7, p. 31-56, 2002.

PÁDULA, C. G.; RODRIGUES, S. C. **Jogos cooperativos: ressignificando o Esporte Escolar.** 2008.

PEREIRA, C. dos S.; REIS, E. M. C. **O minivoleibol métodos na psicomotricidade.**

PIROLO, D. Mini-Voleibol um método simplificado e adaptado para crianças. In: III semana científica do Curso de Educação Física – Globalização valores humanos e pós-modernidade: reflexões e perspectivas na Educação e na Educação Física. **Universidade Federal de Uberlândia.** 1997.

RIPKA, W. L. et al. Estudo comparativo da performance motora entre crianças praticantes e não-praticantes de minivoleibol. **Fitness & Performance Journal**, v. 8, n. 6, p. 412-416, 2009.

SANCHES, W. R. **Mini-voleibol uma estratégia para iniciação no voleibol: métodos técnicos e práticos.** 2014.

SANCHES, W. R. **Minivoleibol no sexto ano do Ensino Fundamental: uma proposta de iniciação ao voleibol.** 2016.

SANTINI, J.; LIMA, L. D. da C. **Voleibol Escolar: Da Iniciação ao Treinamento.** Canoas: ULBRA, 2008.

SANTOS, A. R. **Metodologia científica: a construção do conhecimento**. 4.ed. Rio de Janeiro: DP&A, 2001.

WEINECK, J. **Biologia do Esporte**. São Paulo: Manole, 1991.