

VOLEIBOL: **DIRETO AO** **PONTO**

JOEL SARAIVA FERREIRA

 **editora**
UFMS

VOLEIBOL: DIRETO AO PONTO

JOEL SARAIVA FERREIRA

 **editora
UFMS**



**UNIVERSIDADE FEDERAL
DE MATO GROSSO DO SUL**

Reitor

Marcelo Augusto Santos Turine

Vice-Reitora

Camila Celeste Brandão Ferreira Ítavo

Obra aprovada pelo

CONSELHO EDITORIAL DA UFMS

RESOLUÇÃO No 11-COED/AGECOM/UFMS,

DE 24 DE MARÇO DE 2021

Conselho Editorial

Rose Mara Pinheiro (presidente)

Além-Mar Bernardes Gonçalves

Alessandra Regina Borgo

Antonio Conceição Paranhos Filho

Antonio Hilário Aguilera Urquiza

Delasnieve Miranda Daspert de Souza

Elisângela de Souza Loureiro

Elizabeth Aparecida Marques

Geraldo Alves Damasceno Junior

Marcelo Fernandes Pereira

Rosana Cristina Zanelatto Santos

Vladimir Oliveira da Silveira

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Diretoria de Bibliotecas – UFMS, Campo Grande, MS, Brasil)

Ferreira, Joel Saraiva.

Voleibol [recurso eletrônico]: direto ao ponto / Joel Saraiva

Ferreira. -- Campo Grande, MS: Ed. UFMS, 2021.

Dados de acesso: <https://repositorio.ufms.br>

Bibliografia: p. 60.

ISBN 978-65-86943-39-9

1. Voleibol. I. Título.

CDD (23) 796.325

Bibliotecária responsável: Wanderlice da Silva Assis – CRB 1/1279

JOEL SARAIVA FERREIRA

VOLEIBOL

DIRETO AO PONTO

Campo Grande - MS
2021



© do autor:
Joel Saraiva Ferreira

1ª edição: 2021

Projeto Gráfico, Editoração Eletrônica
VEZEVOZ Editora

Revisão
A revisão linguística e ortográfica
é de responsabilidade do autor

A grafia desta obra foi atualizada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa, de 1990, que entrou em vigor no Brasil em 1o de janeiro de 2009.

Direitos exclusivos
para esta edição



Secretaria da Editora UFMS - SEDIT/AGECOM/UFMS
Av. Costa e Silva, s/no - Bairro Universitário, Campo Grande - MS, 79070-900
Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Fone: (67) 3345-7203
e-mail: sedit.agecom@ufms.br

Editora associada à



ISBN: 978-65-86943-39-9
Versão digital: março de 2021

APRESENTAÇÃO

A proposta deste livro não é a criação de mais um extenso referencial teórico sobre tudo que envolve a história do voleibol, nem a descrição excessivamente detalhada de elementos técnicos ou táticos deste esporte. Ao contrário, o intuito é indicar com bastante objetividade aquilo que realmente é determinante nos processos de ensino e de treinamento do voleibol. Por isso o título da obra indica que iremos “**direto ao ponto**”.

As principais informações já publicadas na literatura que trata da modalidade de voleibol foram sintetizadas, proporcionando aos leitores a oportunidade de ter acesso rápido ao conhecimento essencial para trabalhar com este esporte.

O conteúdo está organizado em dois capítulos, um deles voltado ao processo de iniciação ao voleibol e outro ao detalhamento do desenvolvimento do jogo desta modalidade. Assuntos pertinentes ao ensino do esporte, desde categorias iniciantes até o alto rendimento, também foram incluídos no livro, sempre seguindo a dinâmica da maior assertividade possível, sem deixar de descrever aquilo que é fundamental em cada um dos capítulos mencionados.

Desejo uma boa leitura à todos(as) e que esta publicação seja útil aos que trabalham com o ensino e o treinamento da modalidade de voleibol.

Joel Saraiva Ferreira

PREFÁCIO

Foi com grande satisfação e alegria que recebi o convite do meu amigo Joel Saraiva Ferreira para escrever o prefácio de seu livro.

Torna-se para mim uma missão prazerosa em apresentar essa obra de um amigo que eu tenho o maior respeito e admiração pela pessoa e pelo profissional que ele se tornou e por quem eu tenho uma profunda amizade de muitos anos, pois acompanho o trabalho que ele desenvolve tanto na área da saúde como do treinamento.

Gostaria de ressaltar a importância e a necessidade de um estudo sobre os procedimentos iniciais para quem está começando na área de técnico de voleibol. Esta obra inclui uma gama de informações de como treinar uma equipe e dos conhecimentos básicos fundamentais para o seu sucesso.

Este livro foi elaborado pelo autor com o objetivo de servir como fonte de consulta aos alunos dos Cursos de Graduação em Educação Física e aqueles que estão se iniciando como Técnico de voleibol.

Os assuntos aqui abordados, bem como o ensino das técnicas e fundamentos técnicos, seguem uma sequência que permita atingir esses objetivos. Além disso, cabe ressaltar que esta obra foi estruturada, de acordo com as tendências da pedagogia moderna, para orientar e despertar o interesse e a curiosidade do leitor em buscar outras fontes de conhecimento, dentro das inúmeras existentes na atualidade.

O autor procurou ser bastante objetivo na apresentação dos dois capítulos, da INICIAÇÃO AO VOLEIBOL ao DESENVOLVIMENTO DO JOGO DE VOLEIBOL, proporcionando um linguajar de fácil entendimento e compreensão por parte do leitor.

Acredito muito que o voleibol é uma ferramenta a mais, que nós, Profissionais de Educação Física, temos para desenvolver a nossa Intervenção. Principalmente quando utilizada nos treinamentos, pelo

fato, de podermos criar um ambiente extremamente propício para transmitir alguns valores Morais e Éticos, hoje tão carentes em nossa sociedade.

Essa produção do brilhante professor Joel proporciona uma otimização do aprendizado das técnicas do voleibol, não apenas para a melhora da performance esportiva, ela permite um processo de inclusão de todos, ao permitir o acesso ao **esporte** para todos, e assim utilizando o **esporte** como um instrumento, o profissional de Educação Física comprometido poderá desenvolver em seus beneficiários dedicação, disciplina, educação e respeito, que são princípios que a gente leva para a vida toda. O **esporte** na formação humana é fundamental e é um suporte na construção de valores essenciais.

Portanto, temos aqui uma ferramenta muito poderosa, quando bem conduzida, dinamizada, por Profissionais Responsáveis, Competentes e com uma Postura Ética. Proporcionando, como produto final, um ser Humano, mais humano, contribuindo para uma sociedade melhor.

Prof. Me. Domingos Sávio da Costa

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1 – INICIAÇÃO AO VOLEIBOL

1.1 UM POUCO DA HISTÓRIA DO VOLEIBOL	10
1.2 A DINÂMICA DO JOGO DE VOLEIBOL	11
1.3 FUNDAMENTOS DO VOLEIBOL	13
1.4 INICIAÇÃO AO VOLEIBOL	17
1.4.1 Proposta pedagógica de jogos reduzidos para o ensino do voleibol	19
1.5 ASPECTOS BIODINÂMICOS RELACIONADOS AO ENSINO DO ESPORTE	24
1.6 PROPOSTA DE ORGANIZAÇÃO DE UMA SESSÃO DE TREINAMENTO DE VOLEIBOL.....	26

CAPÍTULO 2 – DESENVOLVIMENTO DO JOGO DE VOLEIBOL

2.1 REGRAS DO VOLEIBOL	29
2.2 POSICIONAMENTO DOS ATLETAS NA QUADRA DE JOGO	29
2.3 APRIMORAMENTO DOS FUNDAMENTOS DO VOLEIBOL	33
2.4 ORGANIZAÇÃO TÁTICA PARA O JOGO DE VOLEIBOL	40
2.4.1 Sistemas de recepção	40
2.4.2 Sistemas ofensivos	42
2.4.3 Sistemas defensivos	52
2.5 ESTRUTURA FUNCIONAL PARA O TREINAMENTO TÉCNICO E TÁTICO DE VOLEIBOL	54

2.5.1 Arranjo operacional do jogo de voleibol	56
2.5.2 Intervenções verbais do(a) treinador(a) durante o jogo	58
REFERÊNCIAS	59
SOBRE O AUTOR	61

CAPÍTULO 1

INICIAÇÃO AO VOLEIBOL

1.1 UM POUCO DA HISTÓRIA DO VOLEIBOL

No ano de 1895 o Diretor do Departamento de Atividades Físicas do YMCA (*Young Men's Christian Association*), na cidade de Holyoke (Massachusetts, EUA) recebeu a tarefa de criar um jogo para ser praticado por pessoas de meia-idade, dentro dos ginásios, durante os rigores invernos daquela região.

Esse diretor, chamado William George Morgan, em dezembro daquele mesmo ano apresentou o jogo que ele desenvolveu e o batizou de “mintonette” (alguns autores apontam a grafia “minonette”). Esse jogo consistia em rebater uma câmara de bola de basquete sobre uma rede de tênis que foi elevada a uma altura de 1,89 m do solo.

O novo jogo teve boa aceitação em Holyoke e Morgan foi convidado a apresentá-lo em uma conferência do YMCA no ano de 1896, na região de Springfield (Massachusetts, EUA). Os participantes do congresso que assistiram a apresentação do jogo de mintonette ficaram fascinados com o novo esporte e um dos professores de Springfield sugeriu que o nome fosse alterado para *volleyball*, pois a bola ficava em constante voleio sobre a rede. Morgan concordou com a sugestão e passou divulgar o novo esporte, já com o nome de *volleyball*, em outras unidades da YMCA, em diversas regiões dos Estados Unidos. Ainda no ano de 1896 as regras do *volleyball* foram publicadas na Revista *Physical Education*.

Contudo, nos anos seguintes a difusão do novo esporte não foi tão grande nos Estados Unidos como Morgan imaginava. Somente em

1915 o governo norte-americano publicou uma recomendação para que o *volleyball* fosse praticado nas aulas de educação física de todo o país e, com isso, o esporte se popularizou por lá.

Também no início do século XX foram criados núcleos internacionais da YMCA e, com isso, o *volleyball* se tornou conhecido em muitos países. Fora dos Estados Unidos, o Canadá foi o primeiro país a ter contato com o novo esporte, no ano de 1900. Em poucos anos, países da Ásia, Europa e África também experimentaram o esporte criado por William Morgan.

Já a América do Sul foi uma das últimas regiões do planeta a vivenciar o *volleyball*. O Peru foi o primeiro país dessa região a conhecer o novo esporte, em 1910. No Brasil, a primeira partida de voleibol (já com grafia em idioma português) foi praticada na cidade de Recife-PE, no dia 15 de novembro de 1911.

Daí em diante o voleibol se tornou cada vez mais conhecido em todas as partes do mundo e sua prática bastante popular em diversos países. Na década de 1960 já havia um número expressivo de atletas, seleções nacionais e federações, tanto que em 1964 o esporte foi incluído nos Jogos Olímpicos, realizados naquele ano na cidade de Tóquio (Japão).

Nota: No Brasil a YMCA (*Young Men's Christian Association*) é chamada de ACM (Associação Cristã de Moços).

1.2 A DINÂMICA DO JOGO DE VOLEIBOL

O voleibol é um esporte coletivo, praticado em sua “versão convencional” em uma quadra de 18m X 9m, separada ao meio por uma rede. Cada equipe é composta por 6 jogadores(as) em quadra, os(as) quais ocupam metade desse espaço (9m X 9m).

As equipes devem enviar a bola sobre a rede para que caia dentro dos limites da quadra adversária e, simultaneamente, devem impedir

que a bola toque o solo da própria quadra. Para isso, cada equipe pode tocar até três vezes na bola antes de enviá-la à quadra adversária, desde que cada jogador não toque duas vezes seguidas na bola (exceto quando ocorre um bloqueio, cujo contato não conta como um dos três toques permitidos).

Os jogadores geralmente tocam a bola com as mãos ou antebraços (mas é permitido tocá-la com qualquer parte do corpo) e esses contatos devem ser instantâneos, sem que a bola seja retida, conduzida ou agarrada.

A quadra de voleibol, em sua “versão convencional”, está dimensionada conforme ilustrado na Figura 1.

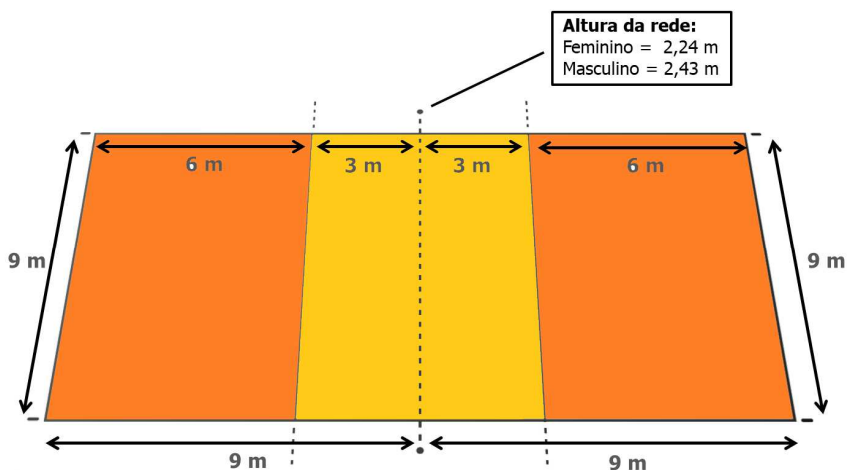


Figura 1: Quadra de voleibol e suas medidas oficiais.

Fonte: Elaboração própria.

1.3 FUNDAMENTOS DO VOLEIBOL

Os fundamentos de um esporte são as ações que caracterizam o fluxo do jogo naquela modalidade.

No caso do voleibol, são seis fundamentos existentes, conforme ilustrado na Figura 2.



Figura 2: Fundamentos do jogo de voleibol.

Fonte: Elaboração própria.

Nota: O **toque** e a **manchete** são “gestos técnicos” e não se configuram como fundamentos da modalidade de voleibol, mas podem ser utilizados para executar alguns desses fundamentos, principalmente recepção, levantamento e defesa.

Cada um dos fundamentos do voleibol apresenta peculiaridades em relação à sua função e forma de execução, tal como descrito a seguir.

✎ SAQUE:

- ❖ Fundamento que dá início ao jogo e à disputa de cada ponto da partida.
- ❖ Deve ser executado exclusivamente de um espaço denominado “área de saque”, localizada no fundo de cada quadra.

- ❖ Há algumas variações na forma de execução. Isso ocorre em função do domínio técnico que cada jogador possui, desde a iniciação até o alto rendimento, ou por conta de uma opção tática de quem realiza o saque. As formas mais comuns são:
 - ✓ Saque por baixo.
 - ✓ Saque por cima em apoio (sem saltar) com rotação (chamado de saque tipo tênis).
 - ✓ Saque por cima em apoio (sem saltar) sem rotação (chamado de flutuante).
 - ✓ Saque por cima em suspensão (saltando) com rotação (chamado de saque viagem).
 - ✓ Saque por cima em suspensão (saltando) sem rotação (chamado de flutuante).

❖ RECEPÇÃO:

- ❖ Fundamento que tem como finalidade receber o saque adversário e enviar a bola ao levantador da própria equipe.
- ❖ A recepção deve ser feita preferencialmente com o uso de “toque” ou “manchete”.

❖ LEVANTAMENTO:

- ❖ Fundamento que prepara a jogada para a realização de um ataque da sua equipe contra o adversário.
- ❖ O levantamento ocorre principalmente com o uso de “toque” ou “manchete”, com as seguintes variações:
 - ✓ Levantamento com toque, sem saltar.
 - ✓ Levantamento com toque, saltando (“em suspensão”).
 - ✓ Levantamento com manchete, sem saltar.

*Há ainda uma variação de levantamento que utiliza apenas uma das mãos (geralmente em bolas altas e muito próximas à rede).

✘ ATAQUE:

- ❖ Fundamento com o qual o(a) atleta golpeia a bola, na tentativa de derrubá-la na quadra adversária.
 - ✓ Qualquer golpe na bola, direcionando-a para a quadra adversária, realizado acima do bordo superior (topo) da rede é considerado um ataque, independentemente do recurso técnico ou gesto motor utilizado para impulsionar a bola.
- ❖ A forma mais usual de realizar um ataque é com uma “cortada”. Para isso, o jogador golpeia fortemente a bola com a palma da mão, em direção ao solo da quadra adversária.
- ❖ Apesar da “cortada” ser mais usual, outras formas de ataque também podem ser realizadas, tanto com uma ou com as duas mãos, inclusive com o uso de bolas “largadas” sobre o bloqueio adversário ou em locais desguarnecidos da outra equipe.

✘ BLOQUEIO:

- ❖ Fundamento realizado com o objetivo de interceptar o ataque adversário, na tentativa de impedir que a bola passe para a própria quadra.
 - ✓ Todas as ações realizadas acima do bordo superior da rede, que tenham intenção de interceptar o ataque adversário, são caracterizadas como bloqueio.

- ❖ O bloqueio pode ser realizado das seguintes formas:
 - ✓ Bloqueio individual (apenas um jogador participa da ação);
 - ✓ Bloqueio duplo (dois jogadores participam da ação);
 - ✓ Bloqueio triplo (três jogadores participam da ação).

✂ DEFESA:

- ❖ Fundamento realizado após o ataque adversário, na tentativa de manter a bola em jogo e dar possibilidade à própria equipe de organizar um contra-ataque.
- ❖ A ação defensiva (individual) ocorre geralmente das seguintes formas:
 - ✓ Defesa alta, com toque (pode ser também um movimento mais “grosseiro” espalmando a bola com ambas as mãos);
 - ✓ Defesa baixa, com manchete;
 - ✓ Defesa com outros recursos técnicos, como “rolamento” ou “peixinho”;
 - ✓ Defesa com apenas um dos braços (ou uma das mãos) lateralmente ou à frente.

A dinâmica do jogo de voleibol, a partir da execução sequencial dos seus fundamentos ocorre (em uma condição “ideal”) tal como ilustrado na Figura 3, iniciando pela ação do saque.

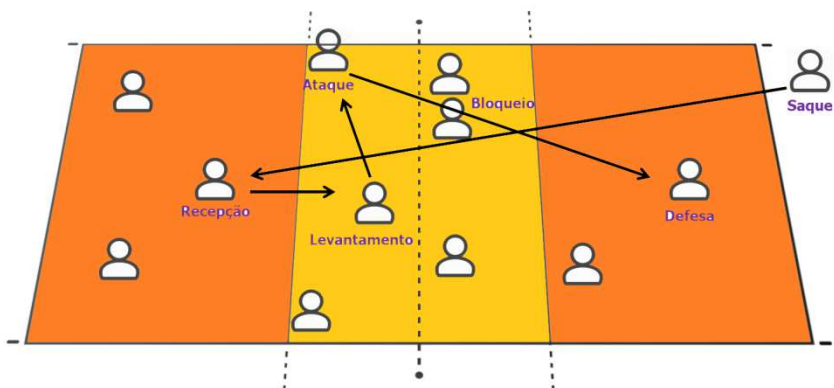


Figura 3: Dinâmica do jogo de voleibol, a partir da execução sequencial dos seis fundamentos da modalidade.

Fonte: Elaboração própria.

1.4 INICIAÇÃO AO VOLEIBOL

A forma mais convencional de ensino dos esportes ocorre por meio de uma metodologia que faz uso da repetição dos fundamentos daquela modalidade, executados de forma fracionada (um fundamento de cada vez) e, muitas vezes, com pouca conexão com o jogo propriamente dito. Essa proposta é comumente denominada “Analítico-Parcial”.

Por outro lado, há metodologias de ensino dos esportes que adotam uma perspectiva mais dinâmica, que não se restringe a repetição contínua de um mesmo gesto motor “previsível”. Nesse caso, a aprendizagem do esporte ocorre com a compreensão tática do jogo, em função da sua realidade complexa e imprevisível. Tais metodologias são denominadas de “Global Funcional”.

Seguindo uma proposta “Global Funcional” os Jogos Reduzidos podem ser utilizados para o processo de iniciação ao voleibol.

Nesse caso, a estrutura tática do jogo convencional deve ser minimamente mantida, para que os praticantes compreendam a lógica deste esporte e sejam capazes de realizar respostas adequadas aos “problemas” que surgem durante o jogo.

Os jogos reduzidos são utilizados para desenvolver habilidades ou gestos motores que contribuirão para o aprendizado futuro dos fundamentos (gestos técnicos mais complexos) de uma determinada modalidade. Para isso, são utilizados jogos que imitam a realidade da modalidade, com execução de tarefas que permitam a transferência de aprendizagem (habilidade para executar uma tarefa, em função de práticas anteriores ou experiência em outras tarefas) para outros movimentos mais complexos (os fundamentos).

No caso específico do voleibol, o uso de jogos reduzidos se torna ferramenta pedagógica importante, pois ...

... a dinâmica do jogo de voleibol convencional (com seis jogadores em cada equipe, a quadra medindo 9m X 18m e a rede com altura oficial) pode representar uma “barreira” para a prática da modalidade, tendo em vista que ...

... a execução dos fundamentos do voleibol requer habilidades que não são de fácil execução e, com isso ...

... as disputas de ponto (chamadas de *rally*) têm pouca continuidade, já que um “erro” na execução de um fundamento representa o fim de um *rally* e, conseqüentemente, um ponto para a equipe adversária.

Para o ensino da modalidade de voleibol com jogos reduzidos são usadas adaptações no tamanho da quadra, no número de jogadores e também na altura da rede. Eventualmente, também são usadas bolas mais leves ou com diâmetro menor.

Nesse caso, os jogos reduzidos são chamados de “mini vôlei” ou “mini voleibol” e apresentam os seguintes propósitos:

- ✓ Que a prática de voleibol se torne mais atrativa para quem está aprendendo, especialmente porque há mais “sucesso” na realização dos fundamentos e, conseqüentemente, no desenvolvimento do jogo;
- ✓ Que o voleibol seja vislumbrado como uma opção de prática de atividade física de lazer por grande parte da população, inclusive aqueles(as) menos “habilidosos(as)”;
- ✓ Que a popularização da prática de voleibol potencialize a identificação de talentos esportivos com capacidade técnica para compor equipes de treinamento e competição.

Sendo assim, os jogos reduzidos de voleibol podem colaborar com a prática dessa modalidade nas três dimensões do esporte: educacional; lazer (participação); rendimento.

1.4.1 Proposta pedagógica de jogos reduzidos para o ensino do voleibol

Não existem regras oficiais para a prática de mini voleibol. No entanto, levando-se em consideração a idade cronológica e o esperado desenvolvimento motor de crianças e adolescentes, são apresentadas algumas propostas a seguir, as quais foram elaboradas com uma característica de progressão pedagógica.

MINI VOLEIBOL 1 X 1 – “Vôlei-uno”

TIPO DE JOGO REDUZIDO	CARACTERÍSTICAS/REGRAS BÁSICAS
Jogo 1 X 1 Faixa etária sugerida ↓ 8 e 9 anos	<ul style="list-style-type: none">❖ O objetivo do jogo é enviar a bola por cima da rede para que ela caia dentro da quadra adversária.<ul style="list-style-type: none">▪ O jogo foi carinhosamente batizado de <u>vôlei-uno</u>, pois há apenas um jogador em cada equipe;▪ A bola deve ser golpeada exclusivamente com a palma da mão (com um “tapa”);▪ O início do jogo e de cada <i>rally</i> ocorre com um “tapa” na bola, direcionando-a para a quadra adversária (equivale ao saque do jogo convencional de voleibol). Essa ação pode ser realizada de dentro da quadra e a bola só pode ser golpeada por baixo (na parte inferior da bola);▪ Cada jogador(a) pode realizar até 3 toques (taps) na bola, mas entre cada toque (tapa) a bola precisa quicar no chão uma vez;▪ O toque (tapa) que enviará a bola para equipe adversária deve ser dado na parte inferior da bola (por baixo da bola);▪ A disputa dos pontos é por <i>rally</i> e vence o(a) jogador(a) que obtiver primeiro a pontuação estabelecida para aquela disputa (não há necessidade de vantagem de 2 pontos). Podemos ter, por exemplo, partidas de 5 pontos quando há poucas pessoas esperando para jogar ou partidas de 3 pontos quando há muitas pessoas na espera;▪ A altura da rede é de 1,80m; <p>As dimensões da quadra são de 3m (largura) X 4m (comprimento).</p>

MINI VOLEIBOL 2 X 2

TIPO DE JOGO REDUZIDO	CARACTERÍSTICAS/REGRAS BÁSICAS
Jogo 2 X 2 Faixa etária sugerida ↓ 9 e 10 anos	<ul style="list-style-type: none">❖ O objetivo do jogo é enviar a bola por cima da rede, tentando fazê-la tocar a quadra adversária e, por outro lado, impedir que a bola toque a própria quadra.▪ Os jogadores podem utilizar somente toque ou manchete nas ações entre a mesma equipe (recepção e levantamento), para direcionar a bola para a quadra adversária (ataque) ou para a defesa. Não é permitido fazer o bloqueio;▪ O início do jogo e de cada <i>rally</i> ocorre com um saque por baixo OU com um toque direcionado para a quadra adversária. Essa ação pode ser realizada de dentro da quadra ou atrás da linha de fundo (conforme a condição de cada jogador/a);▪ O saque deve ser realizado de forma alternada entre os jogadores, inclusive ao final de cada <i>rally</i> vencedor. Ou seja, o mesmo jogador não pode executar dois saques seguidos;▪ Cada equipe pode realizar até 3 toques, de forma alternada entre os jogadores, sem que a bola toque no chão;▪ Na primeira ação de cada equipe (primeiro “toque” na bola) é permitido segurar a bola. Mas o jogador deve enviá-la, na sequência, com um toque ao companheiro. As demais ações devem ser feitas com toque ou manchete, sem segurar a bola.▪ A disputa dos pontos é por <i>rally</i> e vence a dupla que obtiver primeiro a pontuação estabelecida para aquela disputa (não há necessidade de vantagem de 2 pontos). Podemos ter, por exemplo, partidas de 5 pontos quando há poucas pessoas esperando para jogar ou partidas de 3 pontos quando há muitas pessoas na espera;▪ A altura da rede é de 2m;▪ As dimensões da quadra são de 3m (largura) X 4m (comprimento).

MINI VOLEIBOL 3 X 3

TIPO DE JOGO REDUZIDO	CARACTERÍSTICAS/REGRAS BÁSICAS
Jogo 3 X 3 Faixa etária sugerida ↓ 11 e 12 anos	<ul style="list-style-type: none">❖ O objetivo do jogo é enviar a bola por cima da rede, tentando fazê-la tocar a quadra adversária e, por outro lado, impedir que a bola toque a própria quadra.▪ Os jogadores podem utilizar somente toque ou manchete nas ações entre a mesma equipe (recepção e levantamento), mas o ataque pode ser realizado com uma “cortada”. Também é permitida a realização de bloqueio;▪ O início do jogo e de cada <i>rally</i> ocorre com um saque por baixo direcionado para a quadra adversária. Essa ação deve ser realizada fora da quadra de jogo (atrás da linha de fundo);▪ Quem executa o saque é obrigatoriamente o jogador que está no fundo da quadra, do lado direito (equivalente a posição 1 do jogo convencional);▪ Cada vez que uma equipe retoma a posse de bola, deve realizar um “rodízio” de seus jogadores antes de executar o saque;▪ Cada equipe pode realizar até 3 toques, de forma alternada entre os jogadores, sem que a bola toque no chão;▪ A disputa dos pontos é por <i>rally</i> e vence o trio que obtiver primeiro a pontuação estabelecida para aquela disputa (não há necessidade de vantagem de 2 pontos). Podemos ter, por exemplo, partidas de 5 pontos quando há poucas pessoas esperando para jogar ou partidas de 3 pontos quando há muitas pessoas na espera;▪ A altura da rede é de 2,10m;▪ As dimensões da quadra são de 4m (largura) X 6m (comprimento).

MINI VOLEIBOL 4 X 4

TIPO DE JOGO REDUZIDO	CARACTERÍSTICAS/REGRAS BÁSICAS
<p>Jogo 4 X 4</p> <p>Faixa etária sugerida ↓ 13 e 14 anos</p>	<ul style="list-style-type: none">❖ O objetivo do jogo é enviar a bola por cima da rede, tentando fazê-la tocar a quadra adversária e, por outro lado, impedir que a bola toque a própria quadra.▪ Os jogadores podem utilizar somente toque ou manchete nas ações entre a mesma equipe (recepção e levantamento), mas o ataque pode ser realizado com uma “cortada”. Também é permitida a realização de bloqueio;▪ O início do jogo e de cada <i>rally</i> ocorre com um saque (por baixo ou por cima) direcionado para a quadra adversária. Essa ação deve ser realizada fora da quadra de jogo (atrás da linha de fundo);▪ Quem executa o saque é obrigatoriamente o jogador do “meio fundo”;▪ Cada vez que uma equipe retoma a posse de bola, deve realizar um “rodízio” de seus jogadores antes de executar o saque;▪ Cada equipe pode realizar até 3 toques, de forma alternada entre os jogadores, sem que a bola toque no chão;▪ A disputa dos pontos é por <i>rally</i> e vence o quarteto que obtiver primeiro a pontuação estabelecida para aquela disputa (não há necessidade de vantagem de 2 pontos). Podemos ter, por exemplo, partidas de 5 pontos quando há poucas pessoas esperando para jogar ou partidas de 3 pontos quando há muitas pessoas na espera;▪ A altura da rede é de 2,20m;▪ As dimensões da quadra são de 4m (largura) X 6m (comprimento).

Nota: Adaptações podem ser realizadas aos jogos de mini vôlei aqui apresentados, conforme as demandas e necessidades de cada grupo de jogadores, inclusive com adultos que estejam em condição de “iniciação esportiva tardia”.

1.5 ASPECTOS BIODINÂMICOS RELACIONADOS AO ENSINO DO ESPORTE

Alguns elementos da biodinâmica do movimento humano merecem atenção durante o processo de iniciação esportiva. No caso do voleibol, os componentes mais relevantes são: Desenvolvimento motor; Aprendizagem motora; Habilidades motoras; Capacidades físicas.

❖ Sobre o desenvolvimento motor:

Para garantir (ou potencializar) uma boa aprendizagem esportiva é importante conhecer e respeitar o desenvolvimento motor de crianças e adolescentes, para que esses sujeitos vivenciem experiências motoras ligadas ao esporte e, ao mesmo tempo, alcancem seus potenciais máximos em relação à aptidão motora desejada.

Com isso, há melhores possibilidades de conciliar o aprimoramento da prática esportiva e o desenvolvimento motor, sem que ocorra uma especialização precoce (não se deve confundir com “iniciar precocemente a prática esportiva” - o que é bom) ou a criação de situações incompatíveis com a capacidade de realização das ações exigidas.

A literatura científica aponta que o desenvolvimento motor ocorre em fases (ou estágios) sequenciais nos seres humanos. De acordo com a descrição proposta por Gallahue e Ozmun (2005), observa-se que a iniciação ao voleibol por meio de jogos reduzidos incluindo crianças e adolescentes na faixa etária de 8 a 14 anos de idade, abrange indivíduos que estão na *fase de movimentos especializados*, período esse em que os sujeitos já são capazes de executar gestos motores de forma mais elaborada e também são capazes de combiná-los com ações cotidianas.

Nota: Apenas como informação complementar, as fases apontadas por Gallahue e Ozmun (2005) para as faixas etárias inferiores aos 8 anos de idade são:
 → **Fase motora reflexa**: do nascimento aos 4 meses de vida;
 → **Fase dos movimentos rudimentares**: do nascimento aos 2 anos de idade;
 → **Fase dos movimentos fundamentais**: dos 2 aos 7 anos de idade.

❖ **Sobre a aprendizagem motora:**

A aprendizagem motora é o conjunto de mudanças, relativamente permanentes, na capacidade de execução de um gesto motor. Tais mudanças são resultantes, inevitavelmente, da prática desse gesto motor, por isso os meios e métodos usados no ensino do esporte influenciam fortemente o resultado desta aprendizagem para o próprio esporte.

Para fins didáticos, é possível diferenciar duas formas de organização e desenvolvimento do treinamento das ações motoras ligadas ao ensino do voleibol, independentemente da faixa etária ou do nível técnico dos jogadores.

PRÁTICA EM BLOCOS	PRÁTICA RANDÔMICA
<p>Consiste na realização (repetição) de um mesmo gesto motor de forma repetida e consecutiva, sendo que a próxima atividade só tem início quando a anterior for encerrada.</p> <p>O enfoque é para a correção do gesto técnico executado e, por isso, essa prática pode ser utilizada em situações que envolvam o propósito de “refinar” determinado movimento ou nos primeiros momentos de ensino de um fundamento esportivo.</p>	<p>Não ocorrem repetições consecutivas de um único gesto motor, mas sim um conjunto de atividades (tarefas motoras) que envolvem mais de uma ação em sequência, com a prática de várias habilidades.</p> <p>Nesse caso, o enfoque está na diversificação dos movimentos ensinados, aproximando-os mais do contexto real em que acontecem no jogo, ou seja, com algum nível de “imprevisibilidade”.</p>

Fonte: Adaptado de Schmidt e Wrisberg (2001).

❖ Sobre as capacidades físicas básicas:

O desenvolvimento das capacidades físicas não é biologicamente linear, por isso requer atenção durante a aprendizagem esportiva. Tais capacidades incluem:

- ✓ **Resistência** = capacidade de resistir à fadiga durante a realização de esforços físicos de média/longa duração e intensidade moderada.
- ✓ **Velocidade** = capacidade de executar uma tarefa motora no menor tempo possível.
- ✓ **Força** = capacidade de se aplicar esforço contra uma determinada resistência.
- ✓ **Flexibilidade** = é a amplitude de movimento de uma determinada articulação.
- ✓ **Coordenação** = é a capacidade de utilizar a musculatura esquelética de forma eficiente na execução de uma tarefa motora.

❖ Sobre as habilidades motoras básicas:

As habilidades motoras básicas são consideradas pré-requisitos fundamentais para que todos os movimentos corporais desenvolvidos posteriormente (na prática esportiva ou nas atividades da vida diária) sejam possíveis e efetivos.

São consideradas habilidades motoras básicas:

- ✓ **Habilidades locomotoras:** andar, correr e saltar.
- ✓ **Habilidades estabilizadoras:** equilibrar e rolar.
- ✓ **Habilidades manipulativas:** arremessar (lançar), receber, chutar, rebater e quicar.

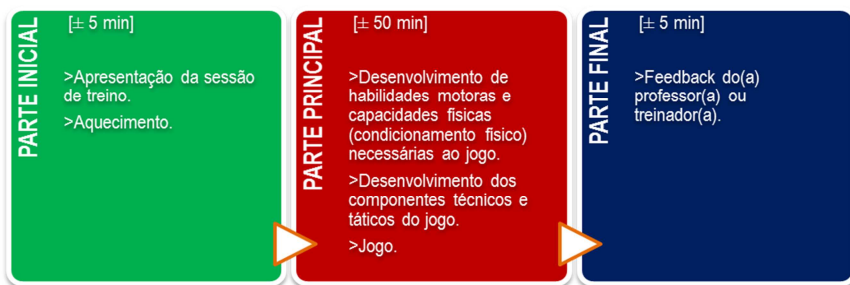
1.6 PROPOSTA DE ORGANIZAÇÃO DE UMA SESSÃO DE TREINAMENTO DE VOLEIBOL

Levando em consideração todos os aspectos já mencionados (técnicos, pedagógicos e biodinâmicos), é preciso organizar uma sessão de treinamento voltada ao ensino do voleibol. Cada treinador(a) ou professor(a) terá a tarefa de selecionar não apenas os exercícios que serão

realizados, mas também o método ou a forma como essa prática acontecerá, além da distribuição do tempo para cada uma das atividades.

A proposta apresentada a seguir não é uma receita para ser aplicada em qualquer condição ou circunstância. Trata-se de uma sugestão que engloba todos os elementos já mencionados neste capítulo, com nítida valorização do tempo destinado ao desenvolvimento dos componentes diretamente ligados ao jogo.

Tomando como exemplo uma sessão de treinamento com duração de 60 minutos, a distribuição do tempo e das atividades ocorreria da seguinte forma:



Na **Parte Inicial** o(a) treinador(a) ou professor(a) pode reunir o grupo de atletas para rapidamente dar início às atividades, apresentando-lhes o conteúdo daquela sessão de treinamento. O aquecimento deve priorizar a preparação do organismo dos jogadores para a prática de esforços mais intensos. Sendo assim, é preciso realizar atividades que promovam a elevação da frequência cardíaca e a movimentação articular. Portanto, fazer “alongamentos estáticos” não se enquadra como um elemento eficaz ao propósito de aquecimento.

Na **Parte Principal** da sessão de treinamento são realizados exercícios voltados ao aprimoramento da técnica (fundamentos) e da tática (individual e coletiva). Tais atividades podem ter uma dinâmica que envolva simultaneamente o desenvolvimento do condicionamento físico dos jogadores, de forma específica às demandas deste esporte

(capacidades físicas e habilidades motoras indispensáveis ao voleibol). Neste momento do treino é importante que haja tempo disponível para a realização do jogo propriamente dito (seja em forma de mini voleibol ou na versão convencional).

Na **Parte Final** o(a) treinador(a) ou professor(a) pode oferecer um breve feedback aos atletas, apontando fragilidades e principalmente potencialidades da sessão de treinamento realizada, motivando assim os jogadores para o próximo treino.

Nota: O desenvolvimento de sessões de treinamento de voleibol de forma contextualizada (com significado relacionado diretamente ao jogo) potencializa o progresso dos jogadores na aprendizagem do esporte, pois ocorre concomitantemente o aprimoramento da parte técnica (fundamentos) e da inteligência tática dos praticantes.

CAPÍTULO 2

DESENVOLVIMENTO DO JOGO DE VOLEIBOL

2.1 REGRAS DO VOLEIBOL

Toda modalidade esportiva, quando praticada em sua versão “convencional”, conta com regras oficiais que norteiam o desenvolvimento do jogo.

No caso do voleibol, as regras oficiais da modalidade são definidas pela Federação Internacional de Voleibol (FIVB) em reuniões que ocorrem geralmente durante a realização dos Jogos Olímpicos (em intervalos de quatro anos).

O conjunto de regras em vigência pode ser obtido nos sites da Confederação Brasileira de Voleibol – CBV (www.cbv.com.br) ou da FIVB (www.fivb.com).

2.2 POSICIONAMENTO DOS ATLETAS NA QUADRA DE JOGO

As posições e movimentações dos atletas de voleibol na quadra de jogo são estabelecidas por regra, de modo que todos circulem pelas seis posições típicas do esporte.

São três posições na área/zona de defesa (posições 1, 6 e 5) e outras três posições na área/zona de ataque (posições 2, 3 e 4).

Nota: Sempre que alguma parte da quadra de voleibol é citada, a perspectiva de observação deve ser considerada como se uma pessoa estivesse no fundo da quadra, de frente para a rede.

A distribuição dos atletas na quadra de voleibol, conforme as seis posições estabelecidas em regra, é apresentada na Figura 4, com a seguinte organização:

- ✓ Atleta da posição 1 = fundo da quadra, à direita.
- ✓ Atleta da posição 2 = próximo à rede, à direita.
- ✓ Atleta da posição 3 = próximo à rede, no centro.
- ✓ Atleta da posição 4 = próximo à rede, à esquerda.
- ✓ Atleta da posição 5 = fundo da quadra, à esquerda.
- ✓ Atleta da posição 6 = fundo da quadra, no centro.

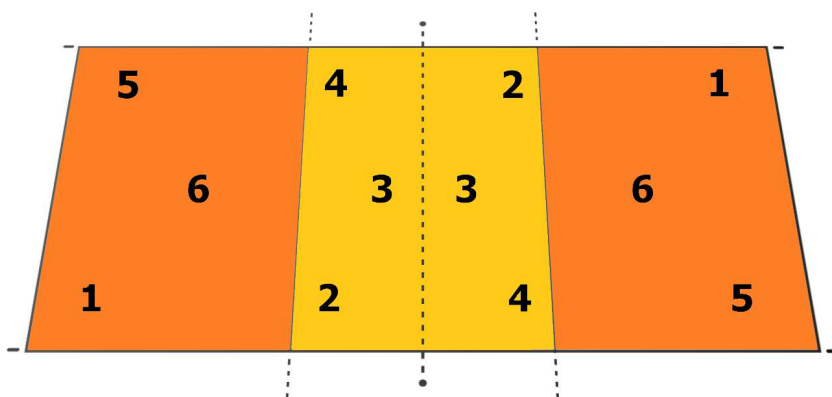


Figura 4: Distribuição das posições de jogo na quadra de voleibol.

Fonte: Elaboração própria.

No momento do saque (tanto adversário quanto da própria equipe), os atletas das duas equipes devem manter uma “correspondência” (também chamada de “posição relativa”) entre as seis posições de jogo, tal como ilustrado na Figura 5.

Nota: A correspondência (posição relativa) é validada, diante da regra, conforme o posicionamento do contato dos pés dos atletas com o solo.

A distribuição dos atletas na quadra de voleibol em relação às posições relativas ocorre com os seguintes posicionamentos:

- ✓ Atleta da posição 1 = fica mais distante da linha central da quadra que o atleta da posição 2 e mais próximo da linha lateral direita que o atleta da posição 6.
- ✓ Atleta da posição 2 = fica mais próximo da linha central da quadra que o atleta da posição 1 e mais próximo da linha lateral direita que o atleta da posição 3.
- ✓ Atleta da posição 3 = fica mais próximo da linha central da quadra que o atleta da posição 6 e entre os atletas das posições 2 e 4.
- ✓ Atleta da posição 4 = fica mais próximo da linha central da quadra que o atleta da posição 5 e mais próximo da linha lateral esquerda que o atleta da posição 3.
- ✓ Atleta da posição 5 = fica mais distante da linha central da quadra que o atleta da posição 4 e mais próximo da linha lateral esquerda que o atleta da posição 6.
- ✓ Atleta da posição 6 = fica mais distante da linha central da quadra que o atleta da posição 3 e entre os atletas das posições 5 e 1.

Logo após a execução do saque, os atletas podem fazer “trocas” de posições conforme a necessidade e orientação tática adotada por cada equipe, desde que sejam respeitados os limites de ações possíveis daqueles que ocupam a área/zona de defesa (posições 1, 6 e 5) e aqueles que ocupam a área/zona de ataque (posições 2, 3 e 4).

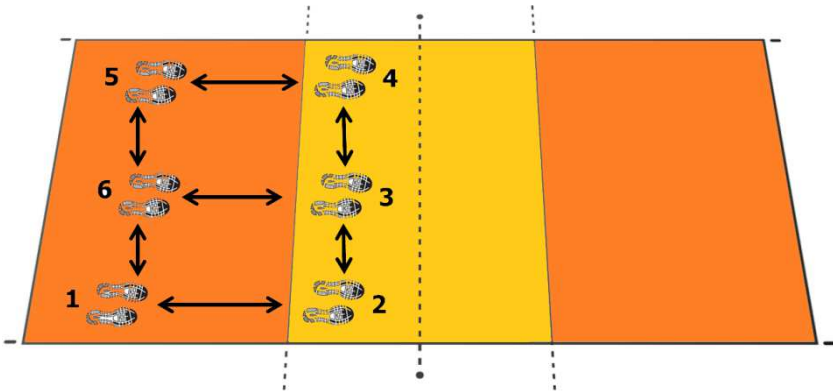


Figura 5: Distribuição das posições relativas (correspondências) entre os atletas na quadra de voleibol.

Fonte: Elaboração própria.

Durante o desenvolvimento de uma partida de voleibol, cada equipe fará um “rodízio” de posições com seus atletas toda vez que recuperar a posse de bola oriunda de um saque adversário (se o saque foi executado pela própria equipe e resultou em ponto, não há rodízio de posições).

Esse “rodízio” consiste na troca de posições dos jogadores, seguindo o padrão estabelecido por regra:

- ✓ O atleta da posição 1 vai para posição 6.
- ✓ O atleta da posição 6 vai para posição 5.
- ✓ O atleta da posição 5 vai para posição 4.
- ✓ O atleta da posição 4 vai para posição 3.
- ✓ O atleta da posição 3 vai para posição 2.
- ✓ O atleta da posição 2 vai para a posição 1 (e executa o saque para sua equipe).

A forma como o “rodízio” de cada equipe deve ocorrer está ilustrado na Figura 6.

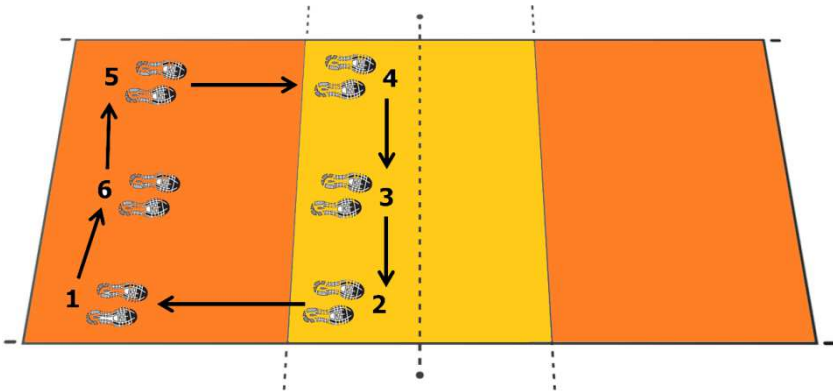


Figura 6: Rodízio de posições dos jogadores na quadra de vôlei.
Fonte: Elaboração própria.

2.3 APRIMORAMENTO DOS FUNDAMENTOS DO VOLEIBOL

O treinamento dos elementos técnicos do vôlei é voltado ao aprimoramento dos fundamentos dessa modalidade. Sendo assim, é necessário que o praticante de vôlei saiba “como fazer” a execução mecanicamente correta dos gestos motores típicos de cada fundamento.

Seguindo a proposta de ir “direto ao ponto”, a seguir são listados elementos determinantes para o sucesso na execução dos fundamentos do vôlei. Sendo assim, cada treinador(a) ou professor(a) poderá organizar sua sessão de treinamento enfatizando estes componentes e complementando com outros que julgar necessários.

Nota: Todos os demais detalhes biomecânicos que compõem cada fundamento do vôlei também são importantes e devem ser corrigidos durante os treinamentos. No entanto, em função do pouco tempo disponível para as sessões de treino é possível que treinadores(as) e professores(as) precisem dispensar mais atenção à alguns detalhes, como os que são destacados em cada fundamento listado a seguir.

Os elementos considerados básicos para a correta execução de cada fundamento serão aqui denominados simplesmente de “determinantes”.

➤ **O saque**

Vários tipos de saques foram utilizados desde que o voleibol foi criado. Mas, com o passar do tempo alguns deixaram de ser usados e outros se tornaram mais comuns entre os atletas (desde as categorias de base até os adultos).

a) Os determinantes para o saque por baixo, são:

- ✓ Posicionamento equilibrado, com ambos os pés apoiados no chão, deixando mais adiantado o pé do lado contrário ao da mão que golpeará a bola.
- ✓ Amplo movimento de pêndulo do braço/mão que golpeará a bola.
- ✓ Golpear a parte posterior/inferior da bola (com a mão fechada preferencialmente) de modo que o ângulo de saída seja um pouco acima de 45 graus, em direção à quadra adversária (a trajetória da bola forma uma parábola passando sobre a rede e caindo na quadra adversária).

b) Os determinantes para o saque por cima em apoio (sem saltar) com rotação - tipo tênis, são:

- ✓ Lançamento da bola com altura e distância apropriada para que seja golpeada com o braço estendido ou levemente flexionado, acima da cabeça.
- ✓ Posicionamento equilibrado, com ambos os pés apoiados no chão, deixando mais adiantado o pé do lado contrário ao braço que realiza o golpe na bola.
- ✓ Ao golpear a parte posterior/superior da bola, a palma da mão e os dedos ficam com a “forma da bola”, com pequeno giro do punho, proporcionando um bom encaixe na junção

mão/bola, gerando assim a rotação da bola em direção à quadra adversária.

- c) Os determinantes para o saque por cima em apoio (sem saltar) sem rotação - tipo flutuante, são:
- ✓ Lançamento da bola com altura e distância apropriada para que seja golpeada com o braço estendido ou levemente flexionado, acima da cabeça.
 - ✓ Posicionamento equilibrado, com ambos os pés apoiados no chão, deixando mais adiantado o pé do lado contrário ao braço que realiza o golpe na bola.
 - ✓ A mão espalmada golpeia a parte posterior da bola, sem movimento do punho, de modo que não gere nenhum tipo de giro na bola enquanto ela segue em direção à quadra adversária.
- d) Os determinantes para o saque por cima em suspensão (saltando) com rotação - tipo viagem, são:
- ✓ Lançamento da bola com altura e distância apropriada para que seja golpeada com o braço estendido ou levemente flexionado, acima da cabeça.
 - ✓ Passadas amplas (ao menos duas) e movimento de braços auxiliam o impulso, de modo que o contato da mão com a bola ocorra no ponto mais alto do salto.
 - ✓ Encaixe da mão que golpeia a bola, gerando o efeito “*top spin*”. A bola vai girar em torno do próprio eixo, em direção à quadra adversária.
- e) Os determinantes para o saque por cima em suspensão (saltando) - tipo flutuante, são:
- ✓ Lançamento da bola com altura e distância apropriada para que seja golpeada com o braço levemente flexionado, acima da cabeça.

- ✓ Passadas (ao menos duas) coordenadas e simultâneas com o lançamento da bola.
- ✓ Movimento rápido do braço correspondente à mão que golpeará a bola.
- ✓ A mão espalmada golpeia a parte posterior da bola, sem movimento do punho, de modo que não gere nenhum tipo de giro na bola enquanto ela segue em direção à quadra adversária.

➤ **A recepção**

O treinamento da recepção é feito prioritariamente com o uso da manchete. No entanto, os jogadores de voleibol também devem ter habilidade para realizar a recepção com um toque. Esses dois recursos técnicos são utilizados conforme a trajetória do saque adversário, sendo que a manchete deve ser usada para interceptar bolas baixas e o toque para receber bolas altas.

- a) Os determinantes para a recepção com manchete, são:
- ✓ Adotar uma posição equilibrada antes do saque adversário, com ambos os pés no chão, joelhos e tronco levemente fletidos, braços e mãos separadas e um pouco à frente do tronco.
 - ✓ No momento do contato com a bola (manchete): mão e punhos devem ficar unidos; cotovelos estendidos; antebraços formam uma “plataforma” com a qual a bola será interceptada e direcionada ao levantador da equipe.
 - ✓ O movimento de pernas deve ser rápido para que o jogador execute a manchete próximo à bola e de forma equilibrada (preferencialmente com ambos os pés no solo).
- b) Os determinantes para recepção com toque, são:

- ✓ Adotar uma posição equilibrada antes do saque adversário, com ambos os pés no chão, joelhos e tronco levemente flexionados, braços e mãos separadas e um pouco à frente do tronco.
- ✓ No momento do contato com a bola (toque), as mãos devem estar espalmadas e próximas (dedos indicadores e polegares de uma mão quase tocam os da outra mão).

➤ O levantamento

O treinamento do levantamento deve priorizar o uso do toque em suas ações. Inevitavelmente, em algumas ocasiões haverá necessidade do uso da manchete ou outro recurso (como o levantamento com uma das mãos, por exemplo).

O levantamento precisa ser treinado em relação ao aspecto técnico do movimento executado (toque ou manchete), com ênfase na precisão do destino da bola levantada. Mas é preciso também estimular os levantadores a diversificarem os levantamentos, no que se refere às jogadas preparadas para o ataque em diferentes posições da quadra (levantamentos para os atacantes da zona de ataque = posições 2, 3 e 4; levantamentos para os atacantes do fundo de quadra, etc.).

Os determinantes para levantamento com toque, são:

- ✓ Adotar uma posição equilibrada com apoio dos pés no chão antes de tocar a bola, preferencialmente com o pé direito levemente à frente (usando-o como pé de apoio).
- ✓ As mãos formam um “triângulo” entre polegares e indicadores (ficam no “formato” da bola), tocam a bola acima da cabeça e de forma rápida, com extensão dos cotovelos ao final do movimento.

➤ O ataque

O treinamento do ataque deve incluir diferentes elementos que compõem o gesto técnico: corrida (ou passadas), movimento de braços, salto, ataque (golpe na bola) e aterrissagem.

É importante oferecer aos atletas a possibilidade de experimentarem a realização do ataque com diferentes variações do levantamento: bolas altas, bolas rápidas, bolas para atacantes da zona de ataque, bolas para atacantes da zona de defesa, etc.

Os determinantes para o ataque, são:

- ✓ Realizar duas passadas finais de forma “ampla e rápida”.
- ✓ Finalizar as passadas (último passo) com o pé contrário ao da mão que golpeará a bola.
- ✓ Realizar o movimento de pêndulo com os dois braços simultaneamente ao lado do corpo (movimento conhecido como “chamada”) para auxiliar a impulsão.
- ✓ O golpe na bola deve ocorrer no ponto mais alto do salto, com a palma da mão no “formato” da bola, no ponto mais alto possível (braço estendido ou levemente flexionado).
- ✓ Ao golpear a bola com a mão, simultaneamente o tronco deve gerar um “torque”, ampliando a potência aplicada sobre a bola.
- ✓ A aterrissagem deve ocorrer de forma equilibrada, preferencialmente com ambos os pés tocando o chão simultaneamente.

➤ O bloqueio

O treinamento do bloqueio é feito com o propósito de organizar o sistema defensivo da equipe, de modo coordenado com os jogadores da zona de defesa.

A definição da quantidade de bloqueadores em cada situação (bloqueio simples, duplo ou triplo) deve ter como referência a capacidade de ataque da equipe adversária e a capacidade de defesa da própria equipe. Geralmente um maior número de bloqueadores é melhor em jogos de nível técnico elevado (alto nível/profissional), enquanto um menor número de bloqueadores é melhor quando o nível técnico é baixo (nível iniciante/intermediário).

Os determinantes para o bloqueio, são:

- ✓ Trabalho de braços: ajuste no posicionamento das mãos e braços para realizar o bloqueio com bom alcance (altura), sem deixar espaços para a bola passar entre os braços/mãos e a rede.
- ✓ Trabalho de pernas: o deslocamento dos bloqueadores pode ocorrer com passadas laterais OU com passadas cruzadas (inclui a movimentação dos braços conhecida como “remada”) OU com passada mista (lateral + cruzada).

➤ **A defesa**

Para a execução de uma defesa, o atleta deve adotar uma posição equilibrada antes do ataque adversário, com ambos os pés no chão, joelhos e tronco levemente fletidos, braços e mãos separadas e um pouco à frente do tronco.

A partir dessa posição o jogador consegue reagir rapidamente ao ataque adversário e executar uma ação defensiva, que geralmente ocorre com o uso da manchete, mas pode ser feita com toque ou ainda com apenas uma das mãos e usando recursos de queda, como “rolamentos” e “peixinhos”.

Os determinantes para a defesa, são:

- ✓ Posicionar-se de frente para o jogador da equipe adversária que executa o ataque.

- ✓ Os atletas da defesa devem sair da “sombra” do bloqueio de sua equipe, ocupando lugares na quadra que não estejam protegidos pelos bloqueadores.

Nota: A melhora da capacidade técnica do jogador de voleibol ocorre tanto em função da qualidade das “repetições” que realiza, quanto da precisão dos *feedbacks* dados pelo(a) treinador(a) ou professor(a), especialmente em condições de treinamento com práticas randômicas.

2.4 ORGANIZAÇÃO TÁTICA PARA O JOGO DE VOLEIBOL

O treinamento dos elementos táticos do voleibol é voltado ao aprimoramento das ações individuais e coletivas relacionadas à forma como a equipe se comporta durante as situações de ataque e de defesa.

Sendo assim, é necessário que o jogador de voleibol saiba “o que fazer” no momento em que os fundamentos do jogo são realizados, de modo que sua equipe obtenha êxito na disputa do ponto.

2.4.1 Sistemas de recepção

Considerando a dinâmica do jogo de voleibol, a primeira ação tática coletiva de uma equipe é sua organização para recepcionar o saque adversário.

Nesse caso, o elemento tático que deve ser treinado consiste na distribuição dos jogadores em quadra, de modo que a recepção seja feita impedindo que o saque adversário resulte em ponto e, ao mesmo tempo, permita que a própria equipe tenha condições de organizar uma ação ofensiva.

As regras do voleibol exigem que todos os atletas estejam dentro da quadra no momento do saque (tanto da própria equipe quanto do adversário – exceto quem executa o saque), além da “correspondência”

já mencionada anteriormente. Mesmo assim, pode haver uma organização tática que estabeleça quais jogadores terão maior responsabilidade sobre a execução da recepção e como estarão distribuídos na área de jogo no momento em que o adversário executa o saque.

Com isso, são três organizações táticas comumente usadas nos sistemas de recepção, sendo que cada uma delas pode apresentar variações na distribuição dos/das atletas em quadra. Portanto, temos:

- ✓ Sistema de recepção com cinco atletas.
- ✓ Sistema de recepção com quatro atletas.
- ✓ Sistema de recepção com três atletas.

A recepção com **cinco atletas** é a forma mais comum e de menor complexidade tática. A distribuição dos jogadores na quadra deixa cada jogador responsável por uma área específica, de tal maneira que ninguém fique posicionado atrás de um colega de equipe. Ilustrativamente, esse tipo de formação é chamada de “recepção em W” (numa alusão à imagem formada pela distribuição dos atletas em quadra).

A recepção com **quatro atletas** exige maior qualidade técnica dos jogadores, os quais podem ficar distribuídos na quadra de diferentes formas: a) em um “quadrado” (dois atletas mais adiantados e dois mais recuados); b) em “zigue-zaque” (também com dois atletas mais adiantados e dois mais recuados, mas dessa vez distribuídos de forma alternada); c) em “linha” (com os quatro atletas posicionados lado a lado); d) em “semicírculo” (com os atletas formando uma figura em forma de “ferradura”, tanto voltada para o fundo da quadra quanto para rede).

A recepção com **três atletas** é a forma mais utilizada por equipes que possuem nível técnico mais elevado, mas exige grande domínio dos gestos técnicos da manchete e do toque por parte dos jogadores. Geralmente, ao utilizar esse sistema de recepção as equipes incumbem o líbero e dois atacantes para realizar a tarefa.

Nota: É comum usar o termo “passadores” para se referir aos atletas responsáveis pela execução da recepção em uma equipe de voleibol. Portanto, um “ponteiro-passador” é um atleta que joga na ponta (ataca pela entrada de rede – posição 4) e exerce a função de recepção do saque adversário.

2.4.2 Sistemas ofensivos

Ao tratar dos sistemas ofensivos, o que se observa é o modo como cada equipe se organiza para realizar os ataques contra a equipe adversária. Isso varia conforme a capacidade técnica dos atletas e, por isso, diferentes sistemas de jogo podem ser utilizados.

- ❖ Sistema 6X0 (se lê “seis zero”) ou Sistema 6X6 (se lê “seis seis”)

É um sistema de baixa complexidade, no qual todos os jogadores exercem funções de atacantes e de levantadores, dependendo da posição que ocupam em quadra no “rodízio” da equipe.

Nesse sistema o jogador que ocupa a posição 3 realiza os levantamentos e os jogadores das posições 2 e 4 realizam os ataques. Mas não há um levantador fixo, pois a cada rodízio que a equipe realiza, há um novo levantador na posição 3 e novos atacantes nas demais posições (Figura 7).

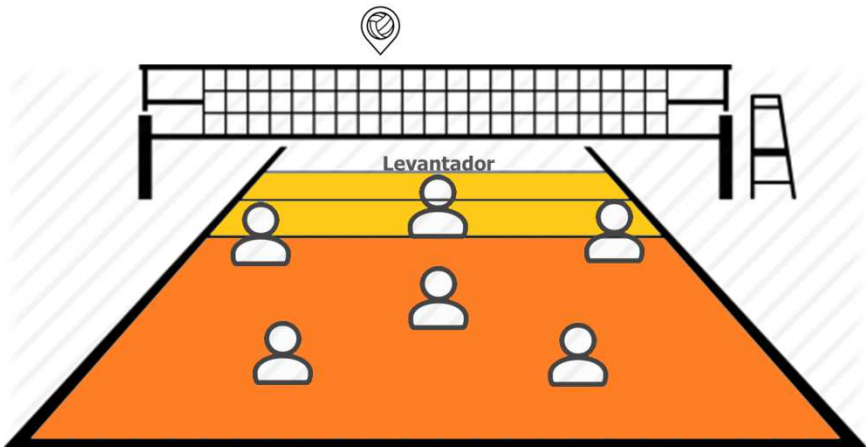


Figura 7: Sistema de jogo 6x0 ou 6X6 com levantador(a) na posição 3 (P3), para as ações de recepção-levantamento-ataque.

Fonte: Elaboração própria.

❖ Sistema 4X2 (se lê “quatro dois”).

É um sistema de complexidade intermediária, no qual há dois levantadores e quatro atacantes na equipe. Os dois levantadores são posicionados estrategicamente para que um deles ocupe a zona de ataque (posições 2, 3 e 4) enquanto o outro está na zona de defesa (posições 1, 6 e 5). Assim, em qualquer “rodízio” da equipe haverá alguém próximo à rede com boa capacidade para realizar os levantamentos.

Em sua configuração mais simples, o sistema 4X2 utiliza o levantamento pela posição 3. Para que isso ocorra, os jogadores da zona de ataque trocam de posições após o saque (da própria equipe), para que o levantador ocupe a posição 3 e distribua os levantamentos para seus atacantes, que estarão nas posições 2 e 4. Já no momento em que a equipe vai fazer a recepção do saque adversário, o levantador que está na rede é quem se posiciona em local diferenciado e se movimenta para a posição 3 (P3) assim que o adversário coloca a bola em jogo.

Uma sugestão de organização da equipe para receber o saque adversário e realizar as trocas entre os atletas, utilizando o **sistema de jogo 4x2** com levantamento realizado pela posição 3, é apresentada a seguir, na sequência de Figuras 8, 9 e 10.

Quando o levantador que está na rede já ocupa a posição 3, não há necessidade de movimentação desse jogador antes do saque adversário, tendo em vista que ocupa o lugar para onde a recepção de sua equipe será direcionada. Nessa situação, o outro levantador está na posição 6 (Figura 8).

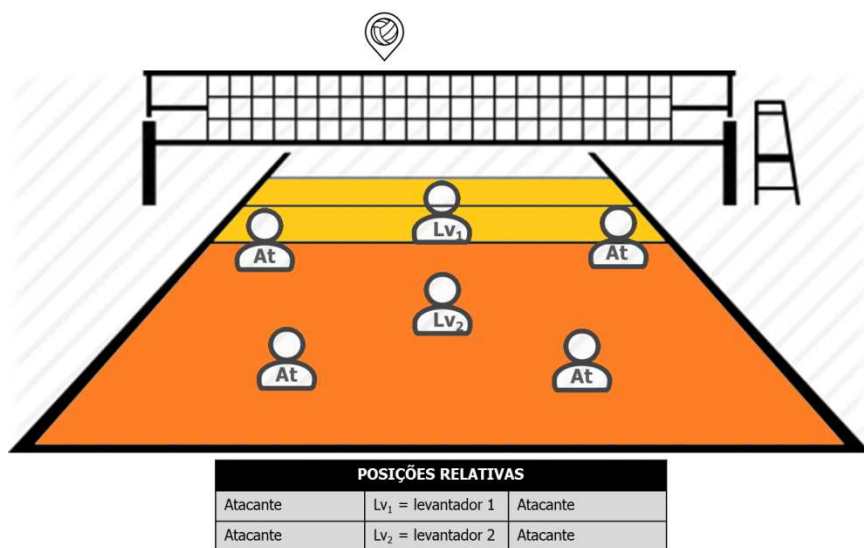


Figura 8: Sistema de jogo 4x2 - Posicionamento da equipe com levantadores nas posições 3 e 6, para as ações de recepção-levantamento-ataque.

Fonte: Elaboração própria.

Quando o levantador que está na rede ocupa a posição 2, consequentemente o outro levantador estará na posição 5 (Figura 9).

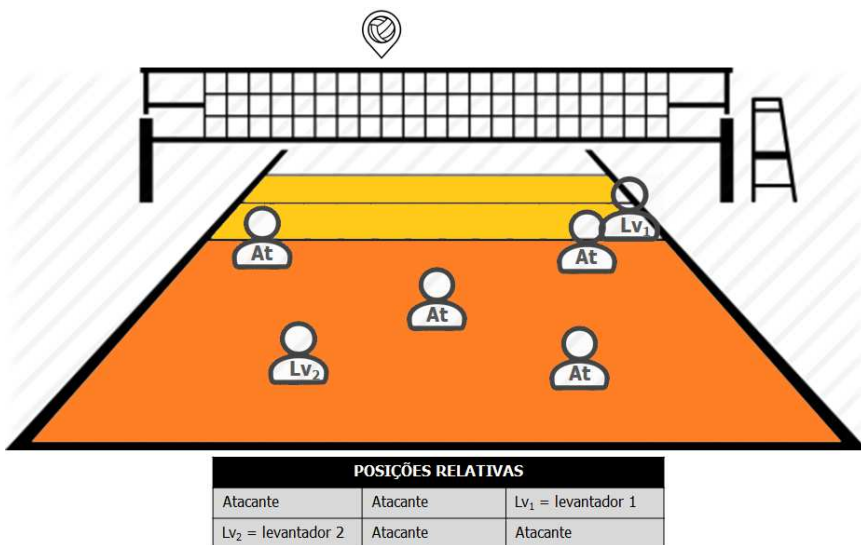


Figura 9: Sistema de jogo 4x2 - Posicionamento da equipe com levantadores nas posições 2 e 5, para as ações de recepção-levantamento-ataque.

Fonte: Elaboração própria.

Sendo assim, no momento de receber o saque da equipe adversária, o levantador que está próximo à rede deverá se deslocar até a extremidade da quadra, ocupando a posição 2. Simultaneamente, o atacante que está ocupando a posição 3 (mas não é levantador) se desloca até uma posição em que consiga colaborar com sua equipe na recepção do saque e, ao mesmo tempo, já esteja próximo da posição 2 para realizar o ataque, caso seja acionado pelo levantador. Nesse momento é necessário ter atenção para que o levantador e o atacante envolvidos na movimentação respeitem as “posições relativas” que ocupam em quadra.

O levantador pode se deslocar da posição 2 para a posição 3 assim que o adversário realiza o saque. Esse deslocamento precisa ser rápido, tendo em vista que sua equipe irá direcionar a recepção para a posição 3.

Quando o levantador que está na rede ocupa a posição 4, consequentemente o outro levantador estará na posição 1 (Figura 10).

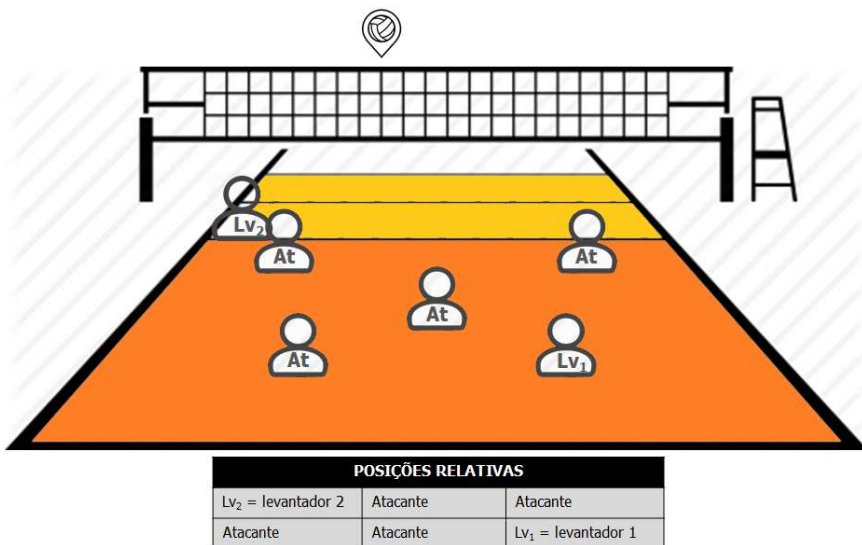


Figura 10: Sistema de jogo 4x2 - Posicionamento da equipe com levantadores nas posições 1 e 4, para as ações de recepção-levantamento-ataque.

Fonte: Elaboração própria.

Com isso, no momento de receber o saque da equipe adversária, o levantador que está próximo à rede deverá se deslocar até a extremidade da quadra, ocupando a posição 4. Simultaneamente, o atacante que está ocupando a posição 3 (mas não é levantador) se desloca até uma posição em que consiga colaborar com sua equipe na recepção do saque e, ao mesmo tempo, já esteja próximo da posição 4 para realizar o ataque, caso seja acionado pelo levantador. Nesse momento é necessário ter atenção para que o levantador e o atacante envolvidos na movimentação respeitem as “posições relativas” que ocupam em quadra.

O levantador pode se deslocar da posição 4 para a posição 3 assim que o adversário realiza o saque. Esse deslocamento precisa ser rápido,

tendo em vista que sua equipe irá direcionar a recepção para a posição 3.

Nota: Outra configuração possível no sistema 4X2 é com a utilização do levantador na posição 2. Nesse caso, os demais jogadores da zona de ataque já desempenham funções mais específicas, que incluem atacantes de “meio de rede/centrais” (jogando na posição 3) e atacantes de “entrada de rede/ponteiros” (jogando pela posição 4). As trocas de posição entre os jogadores da zona de ataque continuam ocorrendo após o saque (tanto da própria equipe quanto do adversário), respeitando as posições relativas determinadas pela regra.

❖ Sistema 5X1 (se lê “cinco um”).

É um sistema de maior complexidade, pois exige que a equipe tenha jogadores especialistas em diferentes posições, o que inclui:

- 01 levantador.
- 02 atacantes de meio de rede/centrais.
- 02 atacantes de entrada de rede/ponteiros.
- 01 atacante de saída de rede/oposto.
- ❖ 01 líbero (função opcional, mas frequentemente presente nas equipes que utilizam o sistema de jogo 5X1).

Nesse sistema o levantador joga na posição 2 quando está na zona de ataque e quando está na zona de defesa se desloca para executar os levantamentos para um dos três atacantes, ficando momentaneamente entre as posições 2 e 3 (chamada popularmente de posição “dois e meio”). Nesse caso, quando o levantador está na zona de defesa, precisa realizar o levantamento e retornar para sua posição após a ação de ataque de sua equipe, pois não pode realizar o bloqueio.

É preciso uma organização tática na distribuição dos/das atletas em quadra no momento de receber o saque adversário, para que ocorra da melhor forma possível a sequência recepção-levantamento-ataque.

Como sugestão, é apresentada uma sequência de distribuição dos(as) jogadores(as), considerando como referência a posição em que o(a) levantador(a) está no momento do saque adversário. Nesse caso, quando o levantador está na posição 1, denomina-se “P1” e assim sucessivamente.

As informações podem ser observadas nas Figuras 11, 12, 13, 14, 15, 16.

Nota: Na sequência de Figuras apresentadas a seguir, alusivas à organização dos/das atletas para a recepção do saque no sistema 5X1, o jogador líbero aparece no fundo de quadra (nas posições 1, 6 ou 5), sempre em substituição ao jogador central (chamado também de “meio de rede”) que estaria nessas posições. Mas essa é uma opção tática e não uma regra. Portanto, cada treinador(a) ou professor(a) pode definir qual atleta da zona de defesa será substituído pelo líbero.

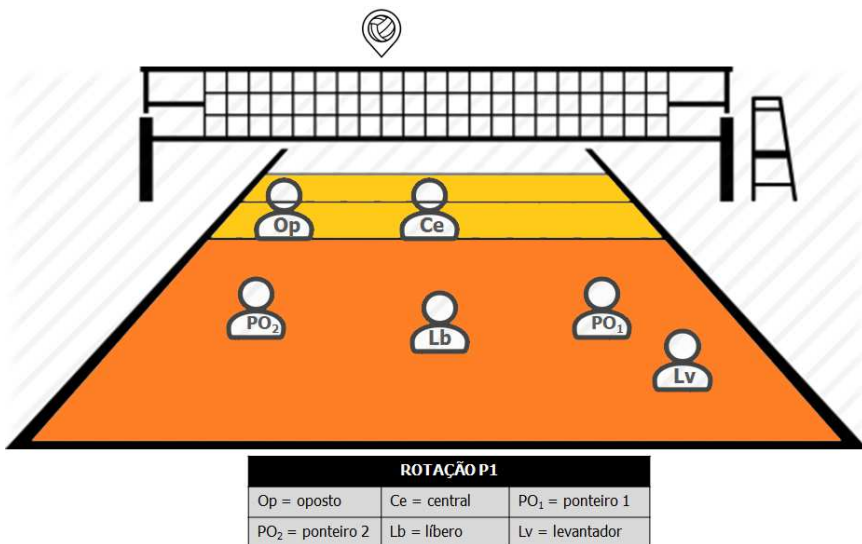


Figura 11: Sistema de jogo 5x1 - Posicionamento da equipe na P1, para as ações de recepção-levantamento-ataque.

Fonte: Elaboração própria.

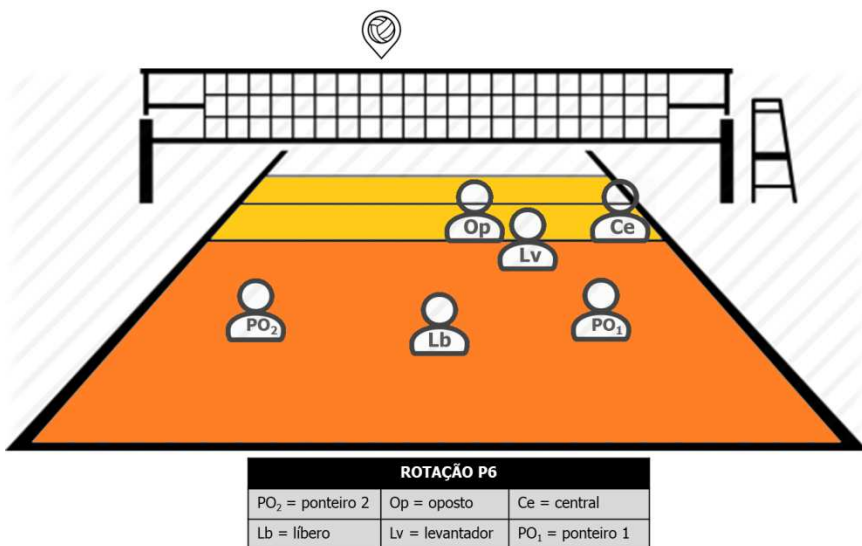


Figura 12: Sistema de jogo 5x1 - Posicionamento da equipe na P6, para as ações de recepção-levantamento-ataque.

Fonte: Elaboração própria.

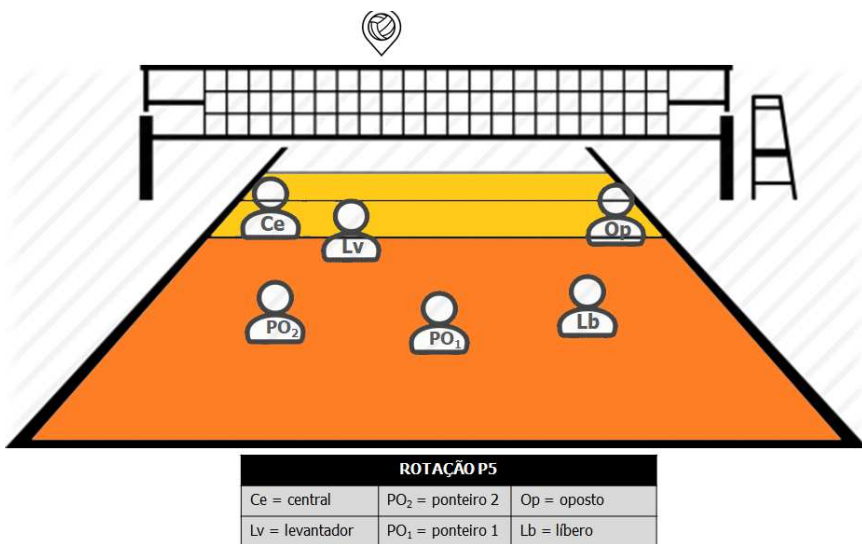


Figura 13: Sistema de jogo 5x1 - Posicionamento da equipe na P5, para as ações de recepção-levantamento-ataque.
Fonte: Elaboração própria.

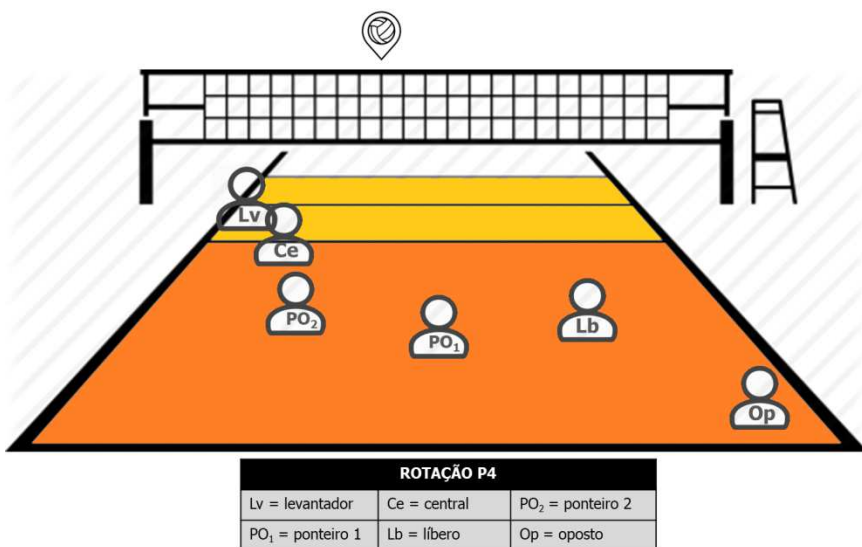


Figura 14: Sistema de jogo 5x1 - Posicionamento da equipe na P4, para as ações de recepção-levantamento-ataque.
Fonte: Elaboração própria.

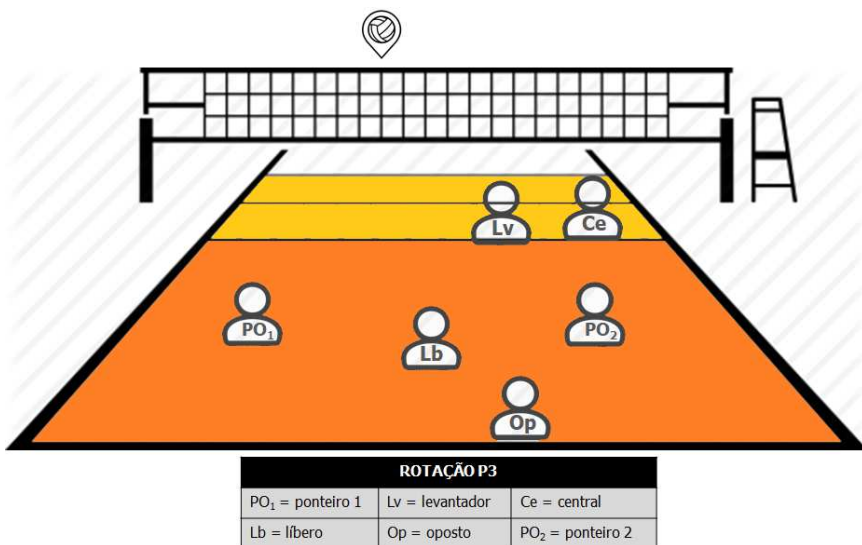


Figura 15: Sistema de jogo 5x1 - Posicionamento da equipe na P3, para as ações de recepção-levantamento-ataque.

Fonte: Elaboração própria.

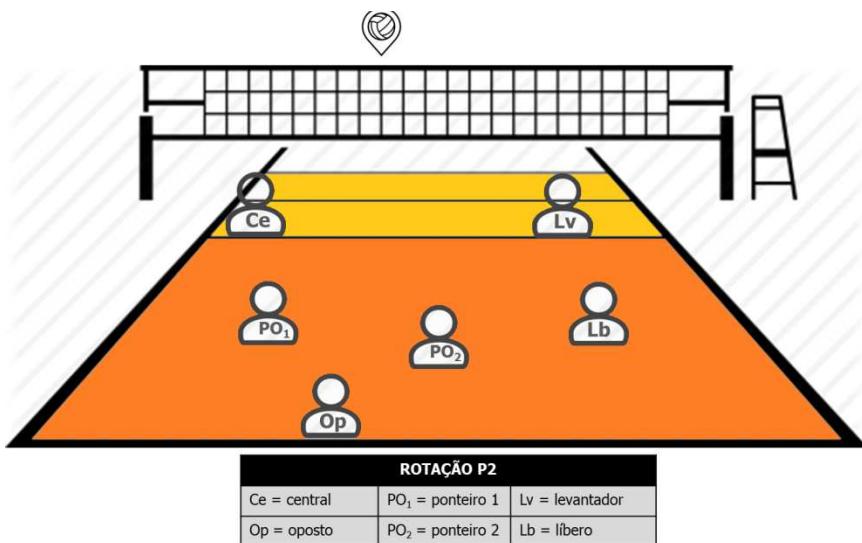


Figura 16: Sistema de jogo 5x1 - Posicionamento da equipe na P2, para as ações de recepção-levantamento-ataque.

Fonte: Elaboração própria.

Nota: Quaisquer outras formações utilizadas para posicionar os jogadores no momento da recepção do saque adversário também são válidas e, por vezes, necessárias. Contudo, em qualquer formação utilizada deve ser respeitada a regra das “posições relativas”.

2.4.3 Sistemas defensivos

O sistema defensivo pode ser compreendido como a forma de organização de uma equipe para impedir que a bola vinda de um ataque adversário toque a quadra.

Para isso, a distribuição dos jogadores em quadra precisa ter sincronia entre as ações do bloqueio e os atletas da defesa.

De forma geral, temos duas organizações bastante utilizadas pelas equipes de voleibol no momento de distribuir os jogadores em quadra para defender os ataques adversários.

- a) Defesa com centro avançado = o jogador da posição 6 fica próximo à linha de ataque e os jogadores das posições 1 e 5 ficam no fundo da quadra (Figura 17).
- b) Defesa com centro recuado = o jogador da posição 6 fica próximo à linha de fundo e os jogadores das posições 1 e 5 ficam mais adiantados e próximos à linha de ataque (Figura 18).

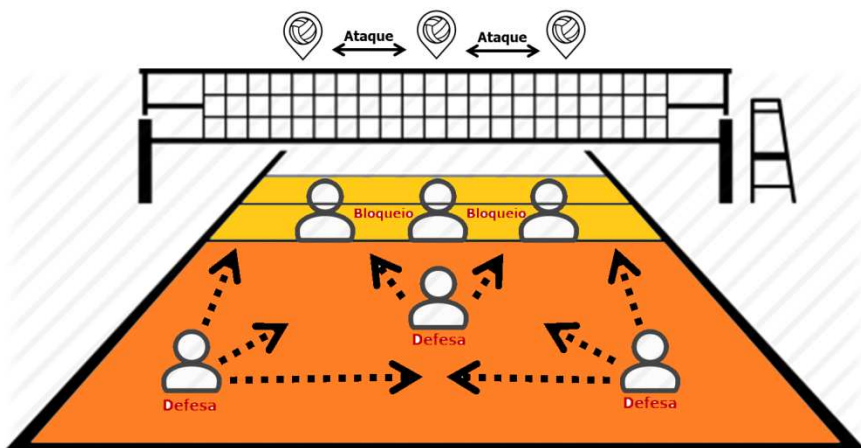


Figura 17: Sistema defensivo com centro avançado.

Fonte: Elaboração própria.

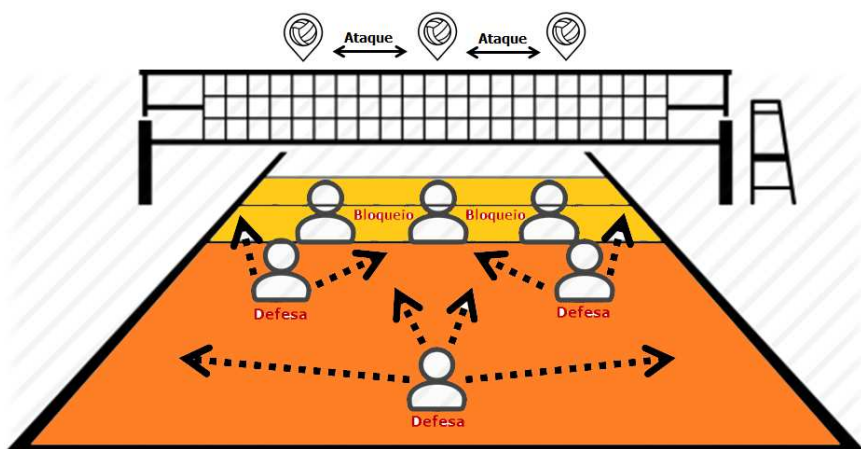


Figura 18: Sistema defensivo com centro recuado.

Fonte: Elaboração própria.

Cada treinador(a) ou professor(a) definirá o sistema defensivo que sua equipe utilizará durante o jogo em função das melhores possibili-

dades de sucesso observadas durante os treinamentos de seus atletas. Mas é preciso considerar também as características de jogo da equipe adversária, definindo assim um sistema que seja capaz de contar com o maior número de jogadores no local da quadra em que a bola incide mais vezes.

Nota: Outra observação importante para a definição do sistema defensivo é o posicionamento do(a) melhor defensor(a) da equipe no local da quadra onde há maior ocorrência de ataques da equipe adversária. Este princípio ganha maior relevância quando a equipe joga com um(a) líbero.

2.5 ESTRUTURA FUNCIONAL PARA O TREINAMENTO TÉCNICO E TÁTICO DE VOLEIBOL

O treinamento de voleibol visando o aprimoramento da capacidade de jogo de uma equipe inclui, em geral, a prática de exercícios ligados tanto ao componente técnico quanto tático dos atletas (individual) e da equipe (coletivo).

Para não restar dúvidas em relação ao significado desses dois elementos, vamos adotar a seguinte descrição para cada um deles.

- ✓ **Técnica** é a execução de um gesto motor específico de uma determinada modalidade esportiva, para obter o melhor resultado naquela ação. Equivale a “como fazer”.
- ✓ **Tática** é a maneira como os atletas (tática individual) e as equipes (tática coletiva) agem diante das diferentes demandas do jogo. Equivale a “o que fazer”.

A estrutura funcional do treinamento, que inclui o planejado e a execução dos exercícios, ocorre de acordo com a proposta metodológica de cada treinador(a) ou professor(a). De forma simplificada, é possível apresentar duas propostas bastante distintas para essa finalidade.

- Estrutura de treinamento com atividades centradas no desenvolvimento técnico dos fundamentos dos atletas. Dessa proposta temos os modelos “clássicos” de ensino/treinamento do esporte: Métodos global, parcial e misto.
 - Esses modelos são chamados de “tradicionais” porque foram os primeiros a serem sistematizados. Também são apontados como métodos “tecnicistas” de treinamento, pois priorizam o aprimoramento da técnica (fundamentos e gestos técnicos) de cada modalidade.
- Estrutura de treinamento com atividades centradas no desenvolvimento tático dos atletas. Dessa proposta temos os modelos “inovadores” (também chamados de “emergentes”) de ensino/treinamento do esporte: *Tactical Games* (jogos táticos); *Teaching Games for Understanding* (TGFU); *Sport Education*; Transfert; Jogos Reduzidos; Jogos Condicionados; Jogos Situacionais; dentre outros.
 - Esses modelos são chamados de “emergentes” porque são mais recentes (comparando com os “tradicionais”) e se apoiam em uma perspectiva interacionista. Ou seja, tanto o sujeito quanto o meio são responsáveis pela aprendizagem e desenvolvimento esportivo.

Cada professor(a) ou treinador(a) deve observar os aspectos positivos e negativos das diferentes formas de ensino/treinamento do esporte, fazendo suas escolhas a partir das demandas e da disponibilidade.

de de tempo, de recursos materiais, de recursos humanos e de recursos financeiros para o treinamento de sua equipe.

Sendo assim, não há um modelo melhor ou pior que o outro. Mas cada treinador(a) ou professor(a) deve ter um planejamento estabelecido a partir de suas convicções de ensino do esporte.

2.5.1 Arranjo operacional do jogo de voleibol

Considerando que o voleibol é um esporte coletivo que “se repete sem repetição”, podemos dizer que esse é um esporte de sistema aberto (ações que não se repetem continuamente = imprevisibilidade) e concorrente (contínua alternância de situações – defesa/ataque – entre as duas equipes).

A partir dessa descrição, é possível identificar dois “complexos” que dão sequência ao arranjo operacional do jogo de voleibol (Figura 19). São eles:

- a) **Complexo 1 (K1)**: ocorre quando o saque é realizado pela equipe adversária.
 - Nesse caso a equipe que recebe o saque realiza o K1 e terá como ações técnico/táticas a execução da recepção, do levantamento e do ataque.

- b) **Complexo 2 (K2)**: ocorre quando o saque é realizado pela própria equipe.
 - Nesse caso a equipe que efetua o saque realiza o K2 e terá como ações técnico/táticas a execução do saque, do bloqueio e da defesa.

Nota: Os termos K1 e K2 são oriundos a “escola europeia” de voleibol e correspondem, respectivamente, ao *side-out* e *transition* da “escola norte-americana” de voleibol.

Alguns treinadores/autores consideram o contra ataque como um momento de transição entre K1 e K2. Mas há outros treinadores/autores que chamam o contra ataque de K3.

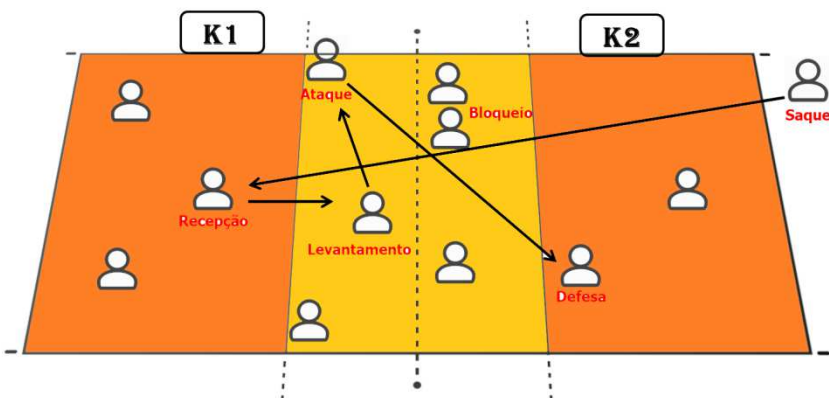


Figura 19: Complexos que dão seqüência ao arranjo operacional do jogo de voleibol.

Fonte: Elaboração própria.

Ao conhecer os complexos K1 e K2, cada professor(a) ou treinador(a) de voleibol pode sistematizar melhor o processo de treinamento dos atletas, tanto no aspecto da técnica individual quanto da tática coletiva. Além disso, análises estatísticas do jogo ou análises de desempenho das equipes podem ser melhor detalhadas com as avaliações desses complexos.

Dessa forma, o treinamento de voleibol se torna muito mais funcional quando os fundamentos são praticados/exercitados de forma similar com a seqüência em que naturalmente ocorrem durante o jogo.

2.5.2 Intervenções verbais do(a) treinador(a) durante o jogo

Por fim, após o desenvolvimento dos processos de iniciação esportiva e aprimoramento dos aspectos técnico-táticos, chegará o momento das equipes participarem efetivamente de jogos contra outros adversários, seja por meio de competições ou em jogos preparatórios (chamados popularmente de amistosos).

Durante o desenvolvimento de um jogo de voleibol, em qualquer das situações mencionadas, o(a) treinador(a) deve conduzir sua equipe com ações que promovam o melhor desempenho de tudo que foi treinado anteriormente.

Nesse caso, a conduta do(a) treinador(a) também requer assertividade nas intervenções verbais. Não há um roteiro pré-estabelecido que seja capaz de garantir o sucesso na condução de uma equipe. No entanto, algumas diretrizes merecem ser apontadas, tais como:

- ✓ Oferecer orientações técnico-táticas relacionadas a própria equipe e à equipe adversária, em medidas proporcionais às demandas de cada jogo;
- ✓ Dar orientações positivas em relação a própria equipe;
- ✓ Apresentar, prioritariamente, orientações coletivas durante as paradas de jogo (tempos técnicos e intervalos de sets) e orientações individuais durante o jogo ou em casos de substituições;
- ✓ Não oferecer um número exagerado de orientações, sejam coletivas ou individuais.

Nota: O(A) treinador(a) deve ter a capacidade de identificar o ponto chave que precisa de correção durante o jogo e atuar diretamente sobre ele. Ou seja, não apenas nos treinamentos, mas também nos jogos, é preciso ir “direto ao ponto”.

REFERÊNCIAS

BIZZOCHI, C. **Voleibol**: a excelência na formação integral de atletas. Barueri-SP: Manole, 2018.

BIZZOCHI, C. **O voleibol de alto nível**: da iniciação à competição. 5 Ed. Barueri-SP: Manole, 2016.

COSTA, A. D. **Voleibol**: sistemas e táticas. 2 ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2009.

FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE VOLEIBOL – FIVB. **Coaches Manual**. Lausanne, Suíça: FIVB, 2011.

FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE VOLEIBOL – FIVB. **Regras Oficiais de Voleibol 2017-2020**. 35º Congresso da FIVB. Buenos Aires, Argentina: FIVB, 2016.

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

GRAÇA, A. S.; MESQUITA, I. R. A investigação sobre o ensino dos jogos desportivos: ensinar e aprender as habilidades básicas do jogo. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**. v.2, n.5, p.67-79, 2002.

GRECO, P. J.; BENDA, R. N. **Iniciação esportiva universal**: metodologia da iniciação esportiva na escola e no clube. Belo Horizonte: Ed. UFMG, 1998.

HIRAMA, L. K.; JOAQUIM, C. S.; MATOS, J. A. B.; MONTAGNER, P. C. A construção tática no voleibol: ensino pela compreensão. **Revista Conexões**. v.13, n.4, p.165-177, 2015.

MARQUES JUNIOR, N. K. Evidências científicas sobre os fundamentos do voleibol: importância desse conteúdo para prescrever o treino. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**. v.7, n.37, p.78-97, 2013.

MARQUES, R. F. R.; LIMA, C.P.; MORAES, C.; NUNOMURA, M.; SIMÕES, E. C. Formação de jogadores profissionais de voleibol: relação entre atletas de elite e a especialização precoce. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**. v.28, n.2, p.293-304, 2014.

SCHMIDT, R. A.; WRISBERG, C. **Aprendizagem e performance motora**: uma abordagem da aprendizagem baseada no problema. Porto Alegre: Artmed, 2001.

SILVA, L. R.; COSTI, A. R. Mini voleibol: uma estratégia de iniciação esportiva para crianças e jovens entre 7 e 14 anos. **Iniciação – Revista de iniciação científica, tecnológica e artística**. v.6, n.5, p.95-105, 2017.

TUBINO, M. J. G. **Dimensões sociais do esporte**. 2 Ed. São Paulo: Cortez, 2001.

SOBRE O AUTOR

Joel Saraiva Ferreira

Possui formação acadêmica com graduação em Educação Física pela Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS), Especialização em Voleibol (UNOPAR), Especialização em Motricidade Humana (UFMS), Especialização em Educação na Saúde (Instituto Sírio Libanês de Ensino e Pesquisa), Especialização em Saúde Pública (FIOCRUZ), Mestrado em Ciências da Saúde (UnB), Doutorado em Saúde e Sociedade (UFMS).

Possui formação técnica nos cursos de Nível I, Nível II e Nível III de Voleibol Indoor e Nível II de Vôlei de Praia, todos pela Confederação Brasileira de Voleibol (CBV).

É Professor Adjunto da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS) e desenvolve atividades de ensino (graduação e pós-graduação), pesquisa e extensão. Atua nas áreas de pedagogia do esporte (ênfase no voleibol) e atividade física relacionada à saúde.

E-mail: joel.ferreira@ufms.br

Este livro foi editado com as fontes Sylfaen e Estrangelo Edessa
Publicado on-line em <https://repositorio.ufms.br>

