

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**UMA PROPOSTA DE PREPARAÇÃO PARA EQUIPES JOVENS DE
VOLEIBOL FEMININO**

Antonio Rizola Neto

**Campinas
2003**

**FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA BIBLIOTECA - FEF
UNICAMP**

Rizola Neto, Antonio

R529p Uma proposta de preparação para equipes jovens de voleibol feminino /
Antonio Rizola Neto. – Campinas: [s.n], 2004.

Orientador: Paulo Roberto Oliveira

Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Educação Física, Universidade
Estadual de Campinas.

1. Voleibol. 2. Treinamento desportivo. 3. Força (Esporte). 4.
Periodização. I. Oliveira, Paulo Roberto. II. Universidade Estadual de
Campinas, Faculdade de Educação Física. III. Título.

Antonio Rizola Neto

**UMA PROPOSTA DE PREPARAÇÃO PARA EQUIPES JOVENS DE
VOLEIBOL FEMININO**

Este exemplar corresponde à redação final da Dissertação de Mestrado defendida por Antonio Rizola Neto e aprovada pela Comissão Julgadora em 15/12/2003.

Prof. Dr. Paulo Roberto de Oliveira
Orientador

Campinas
2003

DEDICATÓRIA

“Aos meus queridos e amados pais, João Batista e Maria Olívia, pelo amor e dedicação a mim e pelos exemplos de vida. A minhas irmãs Ângela e Adriana pelo carinho e atenção que me demonstram.

À minha esposa Maria Thereza, pelo companheirismo, amor, paciência e abnegação que me oferece, e aos meus filhos Luiz Felipe, Leonardo e Juliana, razão de meus esforços e minha vida.”

AGRADECIMENTOS

- Ao meu grande amigo, orientador e companheiro de “causos”, Prof. Dr. Paulo Roberto de Oliveira, pela oportunidade e orgulho de trabalhar sob sua orientação.
- Ao meu Professor, e primeiro incentivador, Prof. Dr. Antonio de Pádua Báfero, pelo carinho paternal que sempre me dedicou e pelos exemplos vividos juntos.
- Ao meu grande amigo e irmão, Prof. Ms. Marcelo Nogueira Jabur, pelo incentivo à minha qualificação e pelo companheirismo.
- Ao meu ídolo Itapirense, Prof. José Barreto de Oliveira Sobrinho, pelo grande exemplo que dá em nossa profissão e pela valorização ao título de Professor de Educação Física.
- Ao Prof. Hécio Nunam Macedo e Dona Rosa Zuquin Macedo, meus queridos “segundos pais”, pela liberdade que me deram, em fazer parte de suas famílias.
- Aos meus companheiros, campeões Mundiais, Prof. Leonardo de Moraes (Buru), Prof. Marco Antonio Queiroga, Dr. Fabiano Bottaro, Dra. Samia Lage Figueiredo, Ricardo Alves de Carvalho Pereira, por demonstrar-me o verdadeiro valor do trabalho em equipe.
- Ao Dr. Ari Graça, presidente da Confederação Brasileira de Voleibol, pela confiança em mim depositada e pela sua liderança na administração do voleibol brasileiro.
- Ao caríssimo amigo Prof. Paulo Marcio Nunes Costa, Supervisor das Seleções Brasileiras, que aqui representa também todos os funcionários da CBV, pela confiança em mim depositada e pela orientação sempre coerente.
- A todos os Professores de graduação, pós-graduação e cursos de extensão que me fizeram crescer com seus exemplos e opiniões.
- As atletas, que fazem parte na minha vida e do meu estudo, pela colaboração e respeito que me dedicaram.

- Ao meu amigo, Prof. Dr. Peterson Antunes de Campos, que me incentivou e me deu a oportunidade de ingressar na carreira universitária.
- Ao meu amigo, Prof. Dr. Miguel de Arruda, pelo apoio dado durante a preparação deste estudo.
- À diretoria do Minas Tênis Clube, Dr. Sergio Bruno Zecchi Coelho, Kouros Monadjemi, Ricardo Santiago pelas facilidades e apoio que me proporcionaram para que a realização deste estudo fosse viabilizada.
- Aos colegas de trabalho do Minas Tênis Clube, Mario Marcos Procópio, Thibau Chaves, Fernando Blaser, Dr. Carlos Ferreira, Dr. Nelson Baise, Dr. Behnam Talebipour, Paulo César, Cláudio Souza, Yara Ribas, Patrícia Acher, Sergio Veloso, Ricardo Picinin, Rommel Milagres, Paulo C. Vieira e demais funcionários, pela colaboração e profissionalismo.
- Ao colega de profissão e amigo, Cristino Julio Matias, pela enorme colaboração, desprendimento e amizade que demonstrou, durante este meu estudo.
- Os meus agradecimentos ao Prof. Dr. Marcelo Belém Silveira Lopes e ao Prof. Dr. José Elias Proença, Membros da Banca, pela ajuda e orientação no direcionamento de meu estudo.

LISTA DE ANEXOS

ANEXO - I - Avaliações da Área Médica	87
ANEXO - II - Ficha de Controle de Treino	88
ANEXO - III – Programação de Treinamento Físico	89
ANEXO - IV - Ficha Individual de Musculação	90
ANEXO - V - Relação dos Testes Físicos Realizados	91
ANEXO - VI – Bloco - A1 – Treinamento	92
ANEXO - VII - Bloco A2 – Treinamento	93
ANEXO VIII - Bloco A3 – Treinamento	94
ANEXO IX - Bloco B – Treinamento	95
ANEXO X - Bloco C – Treinamento – Competição	96
ANEXO XI - Avaliação Fisioterápica	97
ANEXO XII – Testes Físicos – Peso/Altura	98
ANEXO XIII - Testes Físicos – Abdominal	99
ANEXO XIV - Testes Físicos – Agilidade	100
ANEXO XV - Testes Físicos – Arremesso de Medicine-Ball	101
ANEXO XVI - Testes Físicos – Salto Horizontal/Banco de Wells	102
ANEXO XVII - Testes Físicos – Envergadura de Ataque/Envergadura de Bloqueio	103
ANEXO XVIII - Testes Físicos – Impulsão de Ataque/Impulsão de Bloqueio	104
ANEXO XIX - Testes Físicos – Salto de Ataque/Salto de Bloqueio	105
ANEXO XX – Partida - 1 - Alemanha	106
ANEXO XXI – Partida - 2 – Estados Unidos	107
ANEXO XXII – Partida – 3 – República Tcheca	108

ANEXO XXIII – Partida - 4 - Itália	109
ANEXO XXIV – Partida - 5 - Argentina	110
ANEXO XXV – Partida – 6 - China	111
ANEXO XXVI – Partida - 7 - Korea	112
ANEXO XXVII – Questionário da vitória	113
<u>ANEXO XXVIII – Questionário da derrota</u>	<u>114</u>

RESUMO

O Brasil vem apresentando desde a década de 80, resultados expressivos em nível internacional nas categorias de base (infanto-juvenil e juvenil), condição indispensável para o sucesso das equipes adultas. Em 1987 a Seleção Brasileira Juvenil sagrou-se Campeã Mundial (na Coréia do Sul); em 1989, a seleção brasileira foi vice-campeã mundial no primeiro Campeonato Mundial Infanto-juvenil realizado no Brasil; no mesmo ano, a equipe Juvenil Brasileira foi bi-campeã mundial, no Peru. Não se pode tratar separadamente, preparação física, técnica, tática e psicológica, como se percebe ao revisar a literatura desportiva. A estrutura do processo de treinamento, o trabalho multidisciplinar, a sistematização do treinamento, a evolução tática individual e coletiva, a evolução física, a integração social, a qualidade de vida, a saúde das atletas, o equilíbrio emocional durante a competição, pontos relevantes no moderno processo de preparação do desportista. Trata-se de uma proposta de treinamento global para jovens atletas de voleibol feminino, tendo como referência o modelo desenvolvido com a Seleção Brasileira durante a preparação para o Campeonato Mundial Juvenil de Voleibol Feminino (2001), respeitando o princípio da individualidade da preparação e, tendo presente a perspectiva da preparação de muitos anos. Trata-se de um procedimento de estruturação da carga estudado para atletas de qualificação superior, adaptado para a categoria juvenil; fundamenta-se no princípio de que o aperfeiçoamento da maestria técnica e, do estado de preparação condicional especial são componentes estreitamente interconexos e interdependentes do sistema plurianual de preparação; baseia-se na utilização predominante dos meios de preparação condicional especial precedente ao trabalho de profundidade sobre a técnica objetivando a qualidade e a precisão das ações competitivas; no treinamento tático aborda estratégias para aperfeiçoar as decisões sobre o que fazer, como fazer e quando fazer; no treinamento psicológico, aborda meios de desenvolvimento da motivação, controle da ansiedade, integração do grupo e busca constante de objetivos. O objetivo maior foi apresentar um modelo de preparação, que se saiu vencedor, e também abrir discussões praticas e acadêmicas sobre a metodologia aplicada na preparação de jovens atletas de voleibol.

Palavras-Chave: Voleibol; Treinamento desportivo; Força (Esporte); Periodização.

ABSTRACT

Brazil comes presenting since the decade of 80, expressive results in international level in the categories of base (girls'youth and youthful), indispensable condition for the success of the adult teams. In 1987 Youthful the Brazilian was winner the Champion World (in the Korea of the South); in 1989, the Brazilian was winner second place World in the first carried through Youth World Championship in Brazil; in the same year, the Brazilian Youthful Team was Champion World, in Peru. If it cannot treat separately, physical preparation, technique, psychological tactics and, as porting literature is perceived when revising. The structure of the training process, the work to multidiscipline, the systematisation of the training, the individual and collective tactical evolution, the physical evolution, the social integration, the quality of life, the health of the athletes, the emotional balance during the competition, excellent points in the modern process of preparation of the sportsman. One is about a proposal of global training for young feminine athletes of Volleyball, having as reference the model developed with the Brazilian Team during the preparation for Youthful the World Championship of Feminine Volleyball (2001), respecting the principle of the individuality of the preparation and, having present the perspective of the preparation of many years. One is about a structuralization procedure of the load studied for athlete of superior qualification, adapted for the youthful category; it is based on the principle of that the perfection of the maestri technique and, of the state of special conditional preparation is component narrowly interconnects and interdependent of the many years system of preparation; special precedent to the depth work is based on the predominant use of the ways of conditional preparation on the technique objectifying the quality and the precision them competitive actions; in the tactical training it approaches strategies to perfect the decisions on what to make, as to make and when to make; in the psychological training, it approaches ways of development of the motivation, control of the anxiety, integration it group and search's constant of objectives. The objective biggest was to present a preparation model, that if left winner, and also to open quarrels practises and academics on the methodology applied in the preparation of young athletes of volleyball.

Key-Words: Volleyball; Sport training; Force (Sport); Periodization.

SUMÁRIO

Lista de Anexos	xi
Resumo	xv
Abstracts	xvii
1 INTRODUÇÃO	01
2 JUSTIFICATIVA	04
3 OBJETIVO	06
4 DELIMITAÇÕES DO TRABALHO	06
5 REVISÃO DE LITERATURA	06
5.1 Treinamento da Técnica do Voleibol em Jovens Atletas	06
5.1.1 Adaptações psicomotoras na aprendizagem da técnica do voleibol	06
5.1.2 Abordagem do comportamento motor no treinamento das habilidades específicas do jogo de voleibol	08
5.1.3 Habilidades classificadas pela organização da tarefa	09
5.1.4 Habilidades classificadas pela importância relativa dos elementos motores e cognitivos	10
5.1.5 Habilidades classificadas pelo nível de previsibilidade ambiental	11
5.2 Treinamento das Habilidades Específicas	14
5.2.1 Saque	16
5.2.2 Recepção	17
5.2.3 Levantamento	19
5.2.4 Ataque	20
5.2.5 Bloqueio	23
5.2.6 Defesa	26
5.3 Treinamento Físico	28
6 METODOLOGIA	39
6.1 Treinamento Físico	39
6.1.1 Testes de controle	41
6.2 Treinamento das Habilidades Específicas Voleibol	46
6.2.1 Saque	46
6.2.1.1 Treinamento da técnica	47
6.2.1.2 Treinamento tático	47
6.2.2 Recepção	49
6.2.2.1 Treinamento da técnica	49
6.2.2.2 Treinamento tático	50
6.2.3 Levantamento	52
6.2.3.1 Treinamento da técnica	52
6.2.3.2 Treinamento tático	53
6.2.4 Ataque	54
6.2.4.1 Treinamento da técnica	54
6.2.4.2. Treinamento tático	55

6.2.5. Bloqueio	58
6.2.5.1 Treinamento da técnica	59
6.2.5.2 Treinamento tático	61
6.2.6 Defesa	63
6.2.6.1 Treinamento da técnica	64
6.2.6.2 Treinamento tático	66
6.3 Treinamento Psicológico	68
7 PREPARAÇÃO TÁTICA	71
8 ATIVIDADES FISIOTERÁPICAS	74
8.1 Avaliação Fisioterápica	74
8.2 Tratamento Fisioterápico	74
8.3 Atividades Preventivas	74
8.4 Reavaliações	75
9 PREPARAÇÃO TEÓRICA	75
10 DISCUSSÃO E CONSIDERAÇÕES FINAIS	75
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	79
GLOSSÁRIO	84
ANEXOS	86

1 INTRODUÇÃO

Por volta de 1891, a partir de um pedido da Associação Cristã de Moços de Springfield, Massachusets, Estados Unidos, Willian G. Morgan, cria um jogo menos vigoroso que o basquetebol e mais recreativo que a calistenia.

Estruturado com base no Basquetebol e no Tênis, este desporto começou a ser praticado, sem imaginar que se tornaria rapidamente um desporto olímpico com grande aceitação em todo o mundo.

O voleibol é provavelmente o desporto que mais modificou suas regras sem se descaracterizar. Com isto se adaptou às exigências dos novos tempos, às novas metodologias do treinamento e sem dúvida consiste na atualidade um dos desportos mais atrativos para a iniciativa privada como meio de propaganda e difusão de uma logomarca.

Pela sua plasticidade, beleza e riqueza de opções nas ações motoras ofensivas e defensivas, desperta um grande interesse junto ao público. Vem se constituindo em uma atividade econômica importante em nosso país.

Não precisou de muito tempo para que o voleibol chegasse a Ásia, América do Sul e Europa, uma vez que em 1916 sua prática já era observada em todos estes continentes.

A evolução estrutural da modalidade possibilitou que a sua prática inicialmente recreativa passasse para a esfera do treinamento desportivo não só como um eficiente e atraente meio de desenvolvimento da aptidão física, alicerçada por modernos métodos de preparação do desportista, mas ganhasse um grande espaço como desporto de competição.

Evidentemente, no sentido estrito, a competição representa uma atividade que tem por forma específica a participação em eventos desportivos regulamentados e organizados de tal forma que se possa comparar objetivamente determinadas aptidões assegurando a máxima manifestação das possibilidades do ser humano (força resistência, velocidade e a habilidade de utilizar com eficiência o potencial motriz).

Atualmente, a atualização dos conhecimentos dentro do voleibol é uma necessidade para que países com uma história competitiva importante continuem no topo dos resultados internacionais. Não há espaço para acomodações, como a que vimos no Peru e em Cuba. Equipes que lideraram o ranking Sul-americano e mundial

respectivamente, e hoje sofrem para recuperar antigas posições. As Confederações devem manter projetos permanentes de busca, seleção e preparação de novos talentos visando a renovação de suas equipes. A competição em si tem várias particularidades específicas como o constante crescimento da motivação e superação das performances, possibilidades do desportista chegar ao alto nível intimamente relacionado com os bons resultados obtidos em categorias anteriores.

Faz-se necessário à sistematização e a definição de princípios específicos do sistema de preparação dos atletas de voleibol do Brasil. É um problema de atualização e superação, uma vez que a permanência no grupo de elite mundial não é tarefa fácil. Destaca-se outra vez, não se pode esquecer que a seleção feminina de voleibol do Peru obteve, faz pouco tempo, resultados internacionais significativos tendo inclusive conquistado medalha olímpica na modalidade e a supremacia do voleibol na América do Sul. Porque já não obtêm os mesmos resultados? Não existiu uma planificação a longo prazo. A renovação dos grupos de atletas e uma constante procura do aprimoramento técnico, tático, físico e psicológico, juntamente com a diminuição de intercâmbios internacionais. Tais evidências colocaram um país na retaguarda dos demais países da América do Sul e por conseqüência do Mundo.

As grandes escolas de voleibol como a Russa, Asiática e Cubana, deram demonstrações de que um planejamento minuciosamente organizado, implantado e implementado pode a curto e médio prazo conduzir a grandes conquistas internacionais. Vale lembrar o projeto de preparação a longo prazo desenvolvido pelo Japão para os jogos Olímpicos de 1972, com uma duração de 8 anos, liderada por Matsudaira e, que possibilitou reformular os conceitos da prática do voleibol, mudando tradicionais conceitos da lentidão caracterizados pela escola Russa por um voleibol estruturado com base na velocidade e na potência. Por outro lado, na década de 80, ressurgiu o domínio Russo, agora sustentado por novas concepções sobre o poderio do físico. A China dá demonstrações que planejamentos de curto e médio prazo, colocam o país entre os melhores do Mundo nas categorias Under 18 e Under 20, possibilitando reformulações do elenco adulto, mantendo altos padrões de competitividade.

Apesar dos Estados Unidos terem sido o berço do Voleibol, somente na década de 80 surgem como força competitiva internacional tendo efetivas contribuições para a evolução do esporte. Comandados por Doug Beal, técnico da equipe norte americana,

organizaram diferentes formas de recepção de saque e principalmente introduziram de forma definitiva a estatística como suporte substancial para as decisões técnicas.

A escola Brasileira apresentou grande evolução com o aparecimento da “geração de prata”, a partir da metade da década de 80; consolida sua importância com o título Olímpico de 1992; a grande contribuição da escola Brasileira foi exatamente nas variações de jogadas e a imprevisibilidade das mesmas, criando táticas de jogo com muitas variações e velocidade. A superação da deficiência na altura, atletas com média de altura inferior ao restante do mundo, foi feita com a melhora da qualidade técnica e da performance física.

Além das particularidades do voleibol praticado pelos países que representam a elite do voleibol mundial, as mudanças das regras promoveram não somente um maior interesse do público pelo esporte, como a necessidade de constante adaptação do sistema de treinamento às novas exigências do esporte.

Hoje o voleibol é jogado de maneira veloz, onde a força explosiva prevalece na maior parte do tempo; a mudança da regra definindo que não existe mais a “vantagem”, “Rally Point System”, facilitou ao público o entendimento do jogo e por outro lado, aumentou a carga emocional sobre as atletas.

É fundamental estruturar o voleibol como um processo de preparação de muitos anos, assegurando atenção especial não só para as seleções adultas que representam o Brasil em eventos de alto nível, mas garantindo tratamento para as categorias de base (infantil, infanto-juvenil e juvenil) responsáveis pela sustentação do constante processo de renovação do voleibol nacional. Não se pode desconhecer a importância da orientação científica do treinamento desde a etapa da preparação preliminar, especialização inicial e, especialização aprofundada, até se chegar ao alto nível, respeitando as peculiaridades das diferentes etapas. O apoio da ciência no controle do bem estar clínico, emocional e social, da ao esporte moderno maiores subsídios para um trabalho sistematizado.

A proposta do presente estudo é contribuir com estabelecimento de uma metodologia de trabalho para jovens atletas especialmente voltado ao voleibol moderno, onde as características físicas e anatômicas, aliadas as emocionais e táticas interferem diretamente nos resultados de um trabalho de alto rendimento. Nossa experiência vivida à frente das Seleções de Base do Brasil e em especial à Seleção Brasileira Juvenil Feminina que se sagrou “Tri-campeã Mundial” em 2001, faz entender que no Brasil,

não existe definido um padrão de treinamento e que as diferenças raciais, religiosas, metodológicas, científicas e, as características regionais de nosso povo, são fatores que influenciam na seleção dos meios de treinamento utilizados.

Faz-se necessário cada vez mais a sistematização do trabalho e a inter-relação de diferentes áreas das ciências do esporte, voltadas para a orientação e o controle do processo com o intuito de fortalecer ainda mais o voleibol.

Nota-se uma grande necessidade de melhorar as atletas brasileiras no que diz respeito às capacidades técnicas, táticas, características físicas, o entendimento do jogo e características emocionais.

Apresentar sugestões acerca de possíveis soluções para o treinamento do jovem desportista, á partir do relato de toda a estruturação e organização do ciclo de preparação da equipe do Brasil para o Campeonato Mundial Feminino da Categoria Juvenil Under 20 (17 a 19 anos), refletir as características das cargas de treinamento dentro das diferentes etapas e micro-etapas, a sucessão e a interconexão entre as tarefas físicas, técnico-táticas de treinamento, é a maneira escolhida para contribuir com a elucidação dos diferentes e complexos problemas metodológicos do treinamento.

2 JUSTIFICATIVA

A planificação do treinamento dos atletas brasileiros, que por muito tempo baseou-se em experiências e instrução de treinadores alicerçados pelo método das “tentativas e erros”, começa a ser substituídas por pressupostos mais objetivos, fortalecidos pelas pesquisas dos países do primeiro mundo (ZAKHAROV, 1992).

O Brasil vem apresentando desde a década de 80, resultados expressivos em nível internacional nas categorias de base (infanto-juvenil e juvenil). Em 1987 a Seleção Brasileira Juvenil, sagrou-se Campeã Mundial (na Coréia) e em 1989, conquistou outros dois títulos, no primeiro Campeonato Mundial Infanto-juvenil, realizado no Brasil, a equipe Brasileira foi Vice Campeã Mundial e a equipe Juvenil Brasileira foi Bi - Campeã Mundial, no Peru.

A partir de nossa experiência nestas categorias, tanto em Clubes como em Seleções Nacionais, amadureceu gradativamente a idéia de colaborarmos com o campo de conhecimento sobre o treinamento no voleibol, relatando nossa experiência à frente da Seleção Brasileira Juvenil Feminina, que foi Tri-Campeã Mundial, na República Dominicana em 2001.

A estrutura do processo de treinamento, o trabalho multidisciplinar, a sistematização do treinamento, a evolução tática individual e coletiva, a evolução física, a integração social, os cuidados com a qualidade de vida, a saúde de nossas atletas e o equilíbrio emocional durante uma competição, são pontos que devem nortear um treinamento moderno.

Dentre os diferentes componentes envolvidos em cada habilidade motora destacam-se os processos sensoriais e perceptivos, a tomada de decisão e a produção de movimentos; todos os fundamentos do voleibol envolvem marcadamente esses componentes (PROENÇA, 1998). Toda informação percebida por uma jogadora pede decisões sobre o que fazer, como fazer e quando fazer. A tomada de decisão, mostra-se como um importante componente no sucesso.

Procura-se na formação de uma jogadora cuidar em promover uma melhora no seu desenvolvimento como um todo, buscando uma maior versatilidade e utilizando o desporto como promotor da integração social do individuo.

A motivação para desenvolver este trabalho, é exatamente definir nossa parcela de colaboração para que o trabalho realizado no Brasil seja ponto de discussão para o aperfeiçoamento do treinamento no Voleibol.

Araújo (1994) destaca que o progresso da evolução física e técnica deverá manifestar-se em um domínio cada vez mais apurado dos seus fundamentos e recursos; o desenvolvimento tático exigirá, de forma crescente, que a jogadora se torne o mais eclética possível. Entende-se que cada vez mais a jogadora deve entender o jogo em todas as suas fases, ofensivas e defensivas.

De acordo com Platonov (1995), a estrutura de um processo de treinamento está constituída pelas associações sistemáticas entre os componentes deste processo e sua ordem de sucessão; esta estrutura se caracteriza por:

- articulação entre os diferentes aspectos do treinamento (como exemplo, entre os treinamentos gerais e especiais);
- relações entre as limitações impostas pelas competições e as características do treinamento;
- tipo de associação e a ordem de sucessão dos diferentes elementos do processo de treinamento. Nota-se a necessidade de um número maior de pesquisas no sentido de observar o

desenvolvimento técnico dentro dos diferentes níveis de preparação física.

Questionando esta necessidade que se apresenta no Brasil, e na busca de uma metodologia que se adapte à realidade Brasileira, procuramos apresentar uma proposta de treinamento para jovens atletas, atentando para as diferentes áreas em um processo de preparação.

3 OBJETIVO

Este estudo visa relatar a preparação de equipes de Voleibol Feminino, utilizando como modelo à preparação utilizada com a Seleção Brasileira Juvenil, para o Campeonato Mundial da categoria, no ano de 2001.

4 DELIMITAÇÕES DO TRABALHO

Este estudo procurou estabelecer variáveis do treinamento, relacionadas com a idade do grupo, e com o desenvolvimento técnico, físico, psicológico e tático apresentado pelas atletas.

O desenvolvimento do trabalho iniciou com um grupo de 18 atletas e foi encerrado com as 12 atletas que participaram do Campeonato Mundial Juvenil, na República Dominicana, em 2001.

Não houve um controle dos fatores emocionais e climáticos durante o período de preparação e de competição.

Os resultados deste estudo não objetiva estabelecer relações com equipes de Voleibol de um nível técnico inferior ou mesmo superior.

5 REVISÃO DE LITERATURA

5.1 Treinamento da Técnica do Voleibol em Jovens Atletas

5.1.1 Adaptações psicomotoras na aprendizagem da técnica do voleibol

Para este estudo, a técnica do jogo de voleibol, os fundamentos do jogo e as habilidades motoras específicas do voleibol são considerados como tendo o mesmo conceito, conforme a afirmação de Gallahue e Ozmun (2001, p. 432) “Padrões motores

fundamentais maduros que tenham sido refinados e combinados para formar habilidades esportivas e outras habilidades específicas e complexas.”

O movimento é o ato observável de mover-se e é uma característica proeminente da existência humana. Refere-se à alteração real observável na posição de qualquer parte do corpo. O movimento é o ato culminante dos processos motores subjacentes. Isto é, padrões motores que estão ocultos, mas subentendidos numa habilidade específica qualquer. A habilidade desportiva é a combinação de um padrão de movimento fundamental com forma, precisão e controle no desempenho de uma atividade relacionada ao desporto, por exemplo, o bloqueio no jogo de voleibol. Os padrões de movimento fundamentais de saltar, de correr e da noção espaço-tempo podem ser desenvolvidos num grau superior de precisão e aplicados no ato de bloqueio do jogo de voleibol, transformando-se, no salto vertical intenso com os movimentos especiais para o bloqueio, na corrida para transformação da velocidade horizontal em impulsão vertical, ajustados às exigências de tempo e espaço, isto é, trajetória, velocidade da bola e ponto de interceptação. Na verdade, para o voleibol, considerado um desporto coletivo por excelência, a leitura eficiente do fator espaço tempo realizada pelo atleta, determina o que se chama de “timing” antecipatório, isto é, a coordenação precisa de uma ação externa para uma resposta motora satisfatória. Para Magill (1984, p.71)

Tarefas de antecipação perceptual, por outro lado, não são realizadas com o estímulo à vista antes que a resposta seja iniciada. O executante tem que prever onde o estímulo externo estará quando sua resposta for completada. Assim, o executante é obrigado a aprender o padrão e a regularidade do estímulo, de forma que ele possa fazer as previsões espaciais e temporais e necessárias para desempenhar a tarefa com sucesso. Nestas tarefas, os eventos ocorrem de forma previsível, de maneira que é possível ao executante aprender o “timing” necessário de resposta em associação com o evento externo.

Conforme a idéia acima, um comportamento motor que se espera de um jogador de voleibol, como antecipação percentual, seria um determinado jogador, com a função determinada de bloquear um ataque da equipe adversária, sem estar vendo a trajetória da bola, saltar acompanhando apenas o deslocamento de um dos jogadores atacantes. No entanto, há muita teoria a respeito do “timing” antecipatório, como um cortador no jogo de voleibol que, ao invés de imprimir potência máxima na trajetória de uma bola, apenas utiliza força controlada e impõe uma potência sub-máxima,

geralmente recebe crédito por ter acertado o tempo em seu movimento, de tal forma a tornar efetiva uma decisão cognitiva/motora.

Este estudo preocupa-se com a prática ou o treinamento das habilidades específicas do jogo de voleibol em atletas jovens, do sexo feminino, de dezessete a dezenove anos de idade, em desenvolvimento no sentido da alta performance. Os estudos sobre o desenvolvimento motor humano no desporto, principalmente sobre os processos do desenvolvimento têm ocupado grande parte do tempo dos pesquisadores do treinamento desportivo contemporâneo. Os treinadores que adotam a abordagem desenvolvimentista em seus projetos de trabalho, isto é, procuram considerar as faixas etárias aproximadas de desenvolvimento, as fases motoras e os estágios de desenvolvimento motor, conseguem compreender, muitas vezes, as dificuldades dos atletas em coordenar habilidades específicas do jogo e as possibilidades de um maior nível da performance. A adoção de uma abordagem desenvolvimentista no treinamento implica na análise dos atletas sob o maior número possível de fatores de influência quer hereditários ou ambientais, nutricionais, químicos, psicológicos e de socialização. Como se observa o desenvolvimento humano pode ser estudado a partir de uma variedade de abordagens e teorias, as quais tem implicações no crescimento e no desenvolvimento.

5.1.2 Abordagem do comportamento motor no treinamento das habilidades específicas do jogo de voleibol

Para Gallahue (1989), o termo “motor”, quando usado sozinho, refere-se aos fatores biológicos e mecânicos que influenciam o movimento. O termo, entretanto, raramente é usado sozinho, servindo de sufixo ou de prefixo em palavra como: psicomotor, motor-perceptivo, e “motor-sensorial”, aprendizado motor e, é claro, desenvolvimento motor. Os termos “psicomotor”, “motor-perceptivo” e “motor-sensorial” ganharam popularidade no jargão de psicólogos e de educadores. Os profissionais de atividade física, em contrapartida, tendem a limitar o uso desses prefixos a discussões que enfocam aspectos específicos do processo motor. Em outras palavras, o prefixo motor é usado para descrever áreas específicas de estudo.

Para este estudo o conceito de desenvolvimento motor diz respeito às alterações progressivas do comportamento motor, no decorrer do período de treinamento de atletas jovens do sexo feminino, jogadoras de voleibol de alto rendimento, realizadas pela interação entre as exigências da tarefa, o comportamento

psicossomático da jogadora e as condições do ambiente. Assim sendo, uma habilidade motora específica do voleibol, uma cortada, um bloqueio, um passe ou um saque, as principais determinantes são o sucesso e a qualidade do movimento que o executante produz, estudiosos como Magill (1984), Schmidt e Wrisberg (2001), Gallahue e Ozmun (2001) e outros procuraram classificar as habilidades específicas determinando as características proeminentes das tarefas motoras. Para Schmidt e Wrisberg (2001, p.19) a forma de se ver o conceito de habilidade é como um ato ou uma tarefa. E, para isso diz: “Três características utilizadas para classificar tarefas incluem a forma de como o movimento é organizado, a importância relativa dos elementos motores e cognitivos e o nível da previsibilidade ambiental envolvendo a performance da habilidade.”

Quanto à forma de como o movimento é organizado, outros estudiosos como Magill (1984), Gallahue e Ozmun (2001) admitem a existência de habilidade discreta, de habilidade seriada e habilidade contínua, classificadas pela organização da tarefa.

5.1.3 Habilidades classificadas pela organização da tarefa

Habilidade discreta - é entendida como sendo uma tarefa de habilidade organizada de maneira que a ação é normalmente breve em duração e tem início e fim bem definidos. Incluem tarefas como a cortada, o saque, o bloqueio e uma defesa no jogo de voleibol.

Habilidade seriada - é caracterizada por várias ações discretas, conectadas em uma seqüência ordenada. Pode ter muitas vezes três ou quatro elementos. A corrida de aproximação para efetuar o bloqueio no jogo de voleibol, a parada e o grupamento para o salto o salto em si e a posição da habilidade específica, ou do fundamento, ou da técnica. Como se observa, a ordem dos elementos é fundamental para o êxito da tarefa. No entanto, cada elemento retém um começo, um meio e um fim.

Habilidade contínua - é organizada de maneira que a ação se desenrola sem início e fim identificáveis. Acontece de forma contínua, repetitiva e rítmica por natureza, com a seqüência das ações acontecendo por um tempo determinado. O exemplo de uma habilidade contínua no jogo de voleibol são os deslocamentos, com o jogador realizando movimentos com as pernas, e lhe permitem manter o corpo em contínuo estado de equilíbrio.

Para o treinador de voleibol, o conhecimento sobre a classificação das habilidades específicas do jogo em discreta, seriada e contínua permite-lhe, por inferência, perceber onde, como e quando deve interferir na correção de uma determinada habilidade, sem nunca perder a noção do todo. Um jogador de voleibol, de qualquer categoria, ao dar início a uma ação do jogo faz uso de todo o repertório motor que possui para cumprir a tarefa, sempre de forma total, isto é, o movimento com um todo.

5.1.4 Habilidades classificadas pela importância relativa dos elementos motores e cognitivos

O treinamento desportivo contemporâneo não deve, para efeito de avaliação, considerar apenas a performance qualitativa de uma habilidade específica, isto é, a qualidade do movimento e a sua eficiência nas ações do jogo. A performance de um jogador além de sua performance motora, para efeito de avaliação, deve considerar também o elemento cognitivo. Um atacante de segurança no jogo de voleibol sabe exatamente o que deve fazer quando uma bola lhe é levantada (atacar com a maior potência possível e com sucesso). Atualmente, o que se espera de um atacante de segurança de alto rendimento é que ele minimize a força, se houver um bloqueio alto e eficiente contra o seu ataque, ao mesmo tempo em que, deve procurar dirigir a direção da bola a espaços vazios. Se numa ação do jogo de voleibol, a habilidade cognitiva deve estar presente em detrimento a uma habilidade estritamente motora, não é menos verdade, que ambas, cognitiva e motora se completam e devem estar presentes.

Schmidt e Wrisberg (2001, p. 21) dizem que: “uma habilidade cognitiva é aquela que enfatiza “saber o que fazer”, enquanto uma habilidade motora enfatiza principalmente a “execução correta.”

Ao se pensar no treinamento desportivo, neste estudo, especialmente no treinamento de voleibol, não se pode adotar apenas um desses sistemas, pois, como se percebe, ambos são necessários ao desempenho. Assim sendo, o primeiro passo na elaboração de um treinamento, é considerar o grau com que os elementos cognitivos (saber o que fazer) e motores (realização correta dos movimentos) contribuem para o alcance do objetivo pré-determinado. Conforme enfatiza os autores, esta é a razão pela qual, muitas vezes, habilidades motoras são chamadas de “habilidades psicomotoras”, ou de “habilidades percepto-motoras.” No jogo de voleibol e até mesmo em outros

desportes coletivos, jogadores altamente habilidosos, em determinados momentos, são solicitados a pensar “sobre o que fazer” com a habilidade específica que apresenta erros contínuos e quais decisões tomar. É o próprio jogador que tem que refletir sobre o erro.

5.1.5 Habilidades classificadas pelo nível de previsibilidade ambiental

Uma forma de classificar habilidades motoras é a de considerar até que ponto o ambiente é estável e previsível durante o desempenho. Em razão disso, as habilidades são consideradas como sendo uma “habilidade aberta” e uma “habilidade fechada”.

Magill (1984, p.16) diz que:

Em 1957, um psicólogo experimental inglês, E.C. Poulton apresentou um sistema de classificação para habilidades motoras tais como elas eram relacionadas como ambiente industrial. A base para esta classificação era a estabilidade do ambiente em que a habilidade era realizada. Se o ambiente era estável, isto é, previsível, então Poulton classificava a habilidade como “fechada”. Se, por outro lado, a habilidade envolvia um ambiente imprevisível e em mudança contínua, a habilidade era classificada como “aberta.”

Quem expandiu o sistema de classificação de Poulton adaptando-o para as atividades desportivas, conforme informa Magill (1984), foi Gentile. Em vez de considerar habilidades abertas e fechadas como dicotômicas Gentile (1972) sugeriu esses termos como ponto de referência em um espaço contínuo. Uma extremidade desse espaço inclui habilidades que ocorrem sob condições fixas e sem mudanças do ambiente, ou seja, habilidades fechadas. De modo inverso, habilidades abertas, na outra extremidade do espaço contínuo, envolvem habilidades abertas, ações que se desenrolam em um ambiente que muda no tempo e no espaço. Para que essas habilidades sejam executadas o jogador deve agir sobre o estímulo de acordo com a ação do estímulo. No jogo de voleibol, a maioria das ações ofensivas são realizadas com deslocamentos dos atacantes, velocidades variadas nas trajetórias da bola, transformando o tempo e o espaço em estímulos imprevisíveis. Em situações como essas, torna-se difícil para os jogadores de ações defensivas (bloqueadores do primeiro e segundo tempos da ação) predizerem com eficiências os pontos futuros de onde a bola vai ser atacada e por quem vai ser atacada.

Esse sistema de classificação das habilidades pelo nível de previsibilidade ambiental, considerando-as com aberta e fechada, coloca sobre o jogador de voleibol moderno a responsabilidade de respostas sobre as variações ambientais, que se sucedem

a todo o momento. Essa é a característica particular do jogo de voleibol, isto é, a influência espaço-temporal nas habilidades específicas e nas ações ofensivas, defensivas e de transições. Por outro lado, para uma ação considerada sem a influência ambiental (habilidade fechada), como é o saque, o ambiente espera que o jogador atue sobre ele.

Assim, ele pode avaliar as demandas ambientais com antecedência, organizar o movimento sem a pressão do tempo e desempenhar a ação sem qualquer necessidade de ajustes repentinos.

O esporte moderno de alto rendimento já não aceita somente o desempenho da habilidade pela regularidade e eficiência, mas se preocupa também com a forma pela qual o jogador resolve os problemas pertinentes ao jogo de voleibol, utilizando-se do domínio cognitivo. Psicólogos como Sterneberg (2000, p. 322) diz que:

Durante o estudo dos problemas isomorfos, Kotovsky, Hayes e Simon (1985) descobriram que diversos fatores entravam a resolução de problemas: (1) mais novidades (p. ex. novos objetos, novas regras, novas operações ou manipulações, novo conhecimento); (2) maior número de regras; (3) maior complexidade das regras e (4) mais regras contra-intuitivas (i. e., regras que parecem ir contra o senso-comum ou contra o que o solucionador de problemas conhece ou infere). Além disso, lembremos que esses pesquisadores descobriram que o meio pelo qual as pessoas representam o problema afetava a facilidade com o qual elas os resolviam. Os problemas que eram mais abstratos ou colocavam mais dificuldades à formação e ao uso das representações mentais eram muito mais difíceis de resolver.

No jogo de voleibol contemporâneo, onde a velocidade do estímulo e a imprevisibilidade das ações exigem do jogador uma estrutura mental altamente operante em respostas, não se pode ter seções de treinamento que configurem respostas estereotipadas para determinados problemas. Assim agindo, o treinador fixa uma estratégia que, normalmente, funciona bem na resolução de problemas costumeiros, mas não funciona muito bem na resolução de um problema novo. Por exemplo, a disputa de um ponto subentende o saque, o passe, o levantamento, a cortada e o bloqueio. Mas, quando essa seqüência sofre uma mudança radical, ao invés do levantamento, uma largada de segunda bola e ao invés da potência máxima de uma cortada, uma batida tênue e localizada. Eis um problema novo para ser resolvido. Muitos problemas novos são difíceis de resolver porque os jogadores tendem a trazer para o novo problema uma determinada configuração mental – uma estrutura mental que envolve um modelo existente para representar o problema, o contexto de um problema ou um procedimento

para resolvê-lo. É possível, no período de treinamento, expor os jogadores à quase totalidade de estímulos espaciais e temporais (situações das ações do jogo) e treiná-los. Agora, o que não é possível, é determinar as seqüências que essas ações acontecem e, nem tampouco, ordená-las.

O jogo de voleibol, por sua própria natureza impõe, na maioria de suas ações, um ambiente instável, inconstante, mudável e mutável. Toda essa imprevisibilidade serve de estimulação para os jogadores, isto é, exercita-os à performance do fator espaço-temporal.

Sobre a complexidade de se dominar o fator espacial e temporal, Piaget e Inhelder (1993, p.17) afirma que:

[...] a grande dificuldade de análise psicogenética do espaço refere-se ao fato de a construção progressiva das relações espaciais prosseguir em dois planos bem distintos: o plano perceptivo ou sensorio-motor e o plano representativo intelectual.

Báfero (1996, p. 36) diz que:

deduz-se, pois, que, ao mesmo tempo em que o indivíduo interpreta as informações sensoriais advindas do espaço observado, ele progressivamente, constrói seus conceitos de espaço. Essa idéia conduz à uma dedução de que o conceito de espaço e de tempo é uma interpretação individual.

Na realidade, constrói-se, efetivamente, um espaço sensorio-motor como quer Piaget, ligado, em conjunto aos progressos da percepção e da motricidade. Tanto uma como outra são características puramente de aprendizagem.

Kephart (1986), exemplifica a idéia da individualidade na concepção espaço-temporal, dizendo que esse conceito cognitivo de espaço não é como o brilho ou a cor, que nos são mostrados pelas atividades sensoriais diretas. Ele é sempre um dado sensorial de segunda ordem. Ainda que concebamos o espaço ou o mundo espacial como uma realidade substancial e presente, ainda que nos comportemos como se tivéssemos uma informação direta relativa a ele, temos, na realidade, de construir este mundo espacial para nós mesmos, por meio da interpretação de uma grande quantidade de dados sensoriais, nenhum dos quais tendo uma relação direta com o espaço propriamente dito. Assim, as interpretações em termos espaço-tempo, são construções puramente individuais, dependem sempre da resolução cognitiva de cada jogador, isto é, a forma pela qual a sua inteligência se organiza para dar respostas motoras. Não importa se essas repostas sejam rápidas (tempo de reação), ou sejam longas (organizadas para um segundo ou terceiro momento da ação), ambas vão depender sempre do intercâmbio

realizado entre as ações do jogo propriamente ditas e o jogador. Muitos treinadores costumam designar isso de conduta desportiva, ou inteligência desportiva.

Do ponto de vista biológico, a inteligência desportiva aparece, pois, como uma das atividades do organismo, ao passo que as ações do jogo aos quais ela se adapta constituem um processo particular à um universo específico (o jogo de voleibol). Essa é a razão pela qual, que à medida que o jogador se adapta a instabilidade natural do ambiente e a multiplicidade dos seus estímulos, a sua “inteligência” cria a sua própria inteligência esportiva. O que se espera de um programa de treinamento para jogadores jovens, é uma abordagem longitudinal sempre sobre os mesmos jogadores, isto é, um método de acompanhamento que tenta explicar ao longo do tempo desenvolvimentista e que envolva o mapeamento de vários comportamentos desses jogadores (técnico, tático, físico, comportamental, social etc.) por vários anos.

5.2 Treinamento das Habilidades Específicas

O voleibol no Brasil sofreu com a distância dos grandes centros desenvolvidos do Voleibol mundial, Europa e Ásia. As informações chegavam com atrasos e até mesmo, ocorreu de o Brasil chegar a uma competição mundial sem conhecer a Manchete, isto no Campeonato Mundial adulto masculino de 1964.

A equipe brasileira comandada na época pelo Prof. Sami Melinski, treinador que conquistou todos os títulos internacionais para o Brasil, conheceu e treinou pela primeira vez a Manchete um dia antes do campeonato.

Fatos como este que fazem parte da historia do voleibol brasileiro, colocavam o Brasil em uma condição desfavorável em relação aos outros países, as informações deveriam ser buscadas através de contatos pessoais de abnegados que faziam o Voleibol com paixão e com quebra de paradigmas.

Em 1973 existia uma preocupação no Brasil com a sistematização dos treinamentos. No Japão, com Matsudaira, na preparação de 8 anos para a busca do ouro Olímpico, nos enfatizaram ainda mais tais pontos.

Kaplan (1974, p.111), diz que “para alcançar um rendimento ótimo, nos campos físicos, técnicos e tático, devemos alcançar um alto grau de condicionamento físico do jogador e principalmente o desenvolvimento da força, velocidade e resistência”. Apresentado desta forma, considera-se que o homem é o reflexo apenas de seu

condicionamento físico. Em um atleta não se pode desconsiderar os outros aspectos como, psicológicos, anatômicos, sociais, no seu desenvolvimento geral.

Fiedler (1976, p.178), enfatizava “nós entendemos por treinamento desportivo um processo de preparação altamente qualificado dos atletas, dirigido a alcançar grandes rendimentos na competição”, explica ainda que

cada um dos componentes relacionados ao treinamento podem ser treinados até certo grau. O treinador deve elevar as exigências do treinamento de forma progressiva e sistemática, evitando desproporções entre os componentes principais do jogo e da formação de seus atletas.

Esta claro que o treinador deve controlar e respeitar a individualidade da atleta, para que possa obter um crescimento simétrico de suas qualidades.

Guilherme (2001), treinador brasileiro de grande renome, foi um dos treinadores brasileiros que preconizou a organização do treinamento e enfatizou o relacionamento técnico atleta. Cita em sua primeira edição do livro “A Beira da Quadra”, que nos desportos coletivos, as vitórias e derrotas nem sempre dependem só do valor dos conhecimentos do técnico da equipe.

Os resultados positivos e negativos dependem também dos seguintes fatores:

- grau de entrosamento coletivo da equipe;
- nível técnico individual das atletas da equipe em relação as atletas adversárias;
- condições materiais e apoio proporcionado pelos dirigentes
- experiência de jogo das atletas;
- tempo dedicado aos treinamentos;
- espírito de equipe (absoluta solidariedade entre as atletas e vontade de vencer);
- disciplina técnica das atletas (obediência à orientação do técnico da equipe);
- grau de responsabilidade e dedicação das atletas;
- assiduidade e pontualidade das atletas aos treinamentos;
- estatura das atletas da equipe em relação as atletas da equipe adversária.

Tais referências evidenciam uma preocupação com os diferentes fatores que influenciam na formação de uma equipe. Ele nos demonstra fatores técnicos, táticos,

emocionais, sociais, etc. Deixa claro que uma preparação de uma equipe todas as variantes podem interferir no rendimento e evolução do grupo.

Paolini (2001) define o Voleibol, como toda atividade agonística, que vem classificada como um esporte de situação, isto é, significa que para aprender a jogar o vôlei, é necessário aprender a técnica, como também é importante ter uma boa capacidade de adaptação a todas as mutáveis situações de jogo, o jogador deve saber escolher o gesto técnico correto, no momento certo.

A técnica no Voleibol, é tratada pela maioria dos autores de uma forma igual, na sua relação entre eficácia, regularidade e precisão, porém a visão da execução desta técnica tem uma interpretação muito pessoal de cada treinador.

5.2.1 Saque

Quanto sua importância como forma de desorganizar ou mesmo anular a primeira ação do adversário, Kaplan (1974), Fiedler (1976), Bojikian (1999), Báfero (1996), Velasco (1996), Paolini (2001), e muitos outros concordam e enfatizam a condição de ser o único fundamento do Voleibol, onde o atleta além de seguir uma orientação tática, pode definir o momento e como executá-lo.

Kaplan (1974), define que o mais importante no saque é a “batida” na bola, que as diferentes forma de contato com a bola, é que definirá um bom saque.

Fiedler (1976, p. 26), acredita que o saque tipo tênis seja a forma mais eficiente de alternar a tática do saque, diz, “é o mais idôneo tipo para realizar saques dirigidos como também fortes, segundo a velocidade que o jogador imprime na bola.”

Avalle (1998, p.1-3) preocupa-se com o treinamento simultâneo da tática e técnica, diz, “A tática e a técnica devem ser treinadas simultaneamente”, ponto em que Bojikian (1999) ressalta que o aprendizado da técnica é anterior ao da tática, ponto em que concordamos.

Paolini (2001, p. 20-22) lembra que

seja por vários motivos, o saque é o primeiro fundamento de ponto, é exatamente por isso, que durante uma partida, os técnicos insistem sempre sobre o saque, na sua eficiência e sua variação, e sobre a técnica de execução mais adequada para dificultar a ação do adversário,” continua “é importante recordar que o saque representa o único fundamento do voleibol não “de situação”, e por isso e de certa forma dentre os vários movimentos técnicos é o mais fácil de executar.”

O saque condiciona os outros fundamentos de ponto, como o bloqueio e a defesa, mas não o determina, é importante afastar-se do preceito de que um saque fácil segue inevitavelmente o ponto do adversário. Paolini (2001) escreve que as estatísticas demonstram que em quase 50% dos casos em um jogo de médio, altos níveis, um saque fácil não é recebido de um modo perfeito.

Continua em sua explanação sobre o saque, descrevendo as cinco regras básicas para o saque:

- se deve errar poucos saques;
- o saque deve ser variado o máximo possível,
- não errar o saque após qualquer tipo de suspensão do jogo;
- não errar o saque do set point;
- jamais errar o saque se no rodízio anterior o companheiro errou o saque.

Acredita-se que o saque condiciona o jogo, porém parece difícil definir o ponto mais importante, se o lançamento, se a batida, se a direção, enfim a composição certa para o momento certo nos parece mais coerente. O momento do jogo início, meio ou final de set ou mesmo a condição emocional do adversário naquele instante pode ser mais importante que qualquer capacidade motora ou técnica.

5.2.2 Recepção

A recepção do saque que em tempos iniciais do Voleibol era feita apenas com o toque por cima da cabeça, pois o saque não tinha tanta força e malícia, tomou outra proporção, quando surge o saque de alto teor técnico. Surge então a manchete, devido a necessidade de dominar a recepção.

Kaplan (1974) relembra, uma nova etapa para o Voleibol mundial se abriu, justamente antes da Olimpíada de Tóquio quando a defesa baixa (manchete) passou a ser uma forma fundamental do jogo. Isto causado por um efeito maior do saque, esta mudança causou algumas mudanças também nas exigências arbitrais.

Fiedler (1976), dividia a recepção em 3 fases, os movimentos de que antecedem o contato com a bola, movimentos no momento do contato com a bola e os movimentos após o contato com a bola, valorizando todos na mesma proporção e importância.

Slaymaker e Brown citados por Báfero (1990), quando mencionam as habilidades do Voleibol, divide-as em dois grupos: os de habilidades iniciais e os de

habilidades avançadas. As primeiras compreendem o toque, a manchete, o recurso (dig-pass), o saque por baixo, o saque por cima a cortada e o bloqueio. O segundo grupo compreende o saque flutuante, o levantamento para trás, o levantamento em suspensão, o mergulho, o rolamento, a manchete invertida, a largada e as mudanças do ritmo das cortadas.

Especialistas em Voleibol concordam, que a habilidade da manchete é responsável pela maior consistência de jogo, isto é, maior tempo de disputa do ponto com a bola no ar (BORSARI e SILVA,1975; SCATES, 1972; REYNAUD e SHONDELL, 2002; GUILHERME, 2001; VELASCO, 1996).

Sobre o uso da manchete, Cherebetiu (1969), Writehall (1964) citado por Báfero (1990) e Bizzocchi (2000) dizem que o uso original era apenas com propósitos defensivos, usados como recurso emergencial. Hoje, isso é um fundamento básico e específico, que merece estudo diferenciado em função do seu uso constante, faz parte do repertório motor do atleta.

O que é específico é exclusivamente próprio a alguma finalidade, e a finalidade do movimento específico da manchete no Voleibol é receber e passar a bola para um lugar pré-fixado (BÁFERO,1996).

Segundo Velasco (1996), o recebedor deve haver como principal característica uma superfície de apoio, a maior possível, colocando e enfatizando a habilidade espaço-temporal, diz, o problema não é tanto pelo deslocamento, mas sim entender ou avaliar bem, aonde vai a bola.

O mesmo autor lembra que, na correção da técnica não se deve treinar todos os jogadores da mesma maneira, e como exemplo cita que em recepção x saque ao invés de trabalhar 40' de forma analítica, trabalha-se 10' a 15' analítico para que o jogador fixe o movimento técnico e imediatamente após, o saque x recepção em situação de jogo. Concordamos com a afirmação do autor, onde diferencia e individualiza o treinamento, porém acreditamos que a definição de um tempo padrão para a fixação de um gesto técnico, pode ser não suficiente.

A análise da trajetória da bola é ponto fundamental na qualidade e eficiência de uma boa recepção. A antecipação da ação de receber o saque possibilita a atleta definir a velocidade de sua ação e com melhor equilíbrio, uma precisão melhor.

Paolini (2001), diz que a posição de expectativa deve ser baixa, mas não definida para receber somente um tipo de saque, para receber é necessário deslocar-se

rapidamente e, sobretudo em antecipação, para poder avaliar previamente a trajetória do saque adversária atleta deve ser capaz de estabelecer a profundidade e a força da bola, e isto está relacionado com uma boa visão.

Continua estabelecendo que, os elementos que distinguem uma correta execução técnica de recepção de saque floating podem ser sistematizadas em 4 pontos essenciais:

- a predisposição morfológica;
- o deslocamento;
- o contato com a bola;
- o modo de empurrar a bola.

O Voleibol moderno, não mais permite a definição de posição baixa, média ou alta, o que existe é uma adaptação anatômica do gesto. Cabe ao técnico avaliar a eficiência ou não do gesto e corrigir.

5.2.3 Levantamento

A função da levantadora é importante e significativa no voleibol moderno, pois é dela que parte a maioria das ações de ataque de uma equipe. A esquematização do passe é idealizada para facilitar a ação da levantadora.

Fiedler (1976), divide o levantamento em 3 fases :

- o movimento antes do contato com a bola;
- os movimentos no momento do contato com a bola;
- os movimentos após o contato com a bola.

Valorizando todas as fases na mesma proporção e importância. Nem todos, porém, concordam com esta versão.

Já Kaplan (1974) preocupava-se com as qualidades importantes para uma levantadora, que seriam agilidade, qualidades físicas e mentais em alta performance e com boa técnica de toque. Paolini (2001) completa afirmando que a imprevisibilidade, é uma qualidade indispensável para uma boa levantadora, sobretudo na fase de recepção de saque.

Velasco (1996) enfatiza que o levantador para não fazer ver o jogo deve levantar somente com o pulso e os dedos.

Kiraly (1998), também destaca a importância da técnica e da tática do jogo para uma levantadora, diz, o levantamento mais importante é que a levantadora deve procurar o padrão, é a bola alta na ponta para os atacantes de força. A levantadora deve

ser a cabeça pensante em campo, deve ser uma extensão da filosofia do seu técnico e deve executar estratégias regulares, e repetidas, não com frequência, desta forma as adversárias seriam sempre pegos de surpresa.

Paolini (2001) ainda reforça aspectos táticos importantes a levantadora, diz, a tática de jogo de uma levantadora pode ser definida como a procura constante da solução ideal para cada ação de jogo. A primeira regra de uma tática de jogo prevê o levantamento preciso sem ser antecipado pelas bloqueadoras e a tática de jogo de uma boa levantadora deve basear-se na avaliação das características da equipe adversária e da sua própria equipe.

A fase de recepção de saque é a fase em que a levantadora deve usar com muita eficiência e precisão a imprevisibilidade. Nesta fase a equipe adversária esta postada para diferentes ações de combinações de ataque, cabe a levantadora observar o posicionamento do bloqueio adversário para surpreende-lo e assim facilitando a ação de ataque de sua equipe.

Na fase de contra ataque, ataque após uma defesa, normalmente as ações de combinações de ataque são reduzidas devido a falta de precisão da bola defendida. Neste momento a levantadora deve preocupar-se muito mais com a precisão do levantamento do que com uma possível variação de jogo.

5.2.4 Ataque

O ataque caracteriza mais do que qualquer outro fundamento, no voleibol moderno.

É o fundamento do Voleibol que em relação as suas fases e interpretações quanto à técnica, pouco mudaram: corrida, impulsão, o vôo, o golpe na bola e a queda. As grandes diferenças na técnica vem em relação a fase de golpe na bola, onde existem diferentes interpretações da posição dos braços.

Um autor que diferencia estas fases é Durrwachter (1984) utiliza a seguinte nomenclatura para divisão das 5 fases do ataque: corrida, fase preparatória, salto, levar os braços para trás e cortar e a ultima fase, a queda. Para Ivoilov (1986) o ataque é dividido somente em quatro etapas:

- corrida de aproximação;
- o salto;
- o golpe propriamente dito;

- a aterrização.

o autor ainda menciona que a corrida de aproximação se divide em três micro-fases:

- inicial;
- central;
- final.

Estas divisões são facilitações para melhor compreender o movimento.

Para Fiedler (1976) os ataques exigem domínio, força, grande rapidez, destreza e precisão, afirma que em todos os tipos de ataque encontraremos: a transição da fase de corrida, o encontro com a bola na sua maior altura de salto com o braço de ataque estendido e a queda do braço contrario estendido ou semi flexionado em forma sincronizada com o braço de ataque.

A necessidade em surpreender o bloqueio adversário a criação de recursos técnicos nos atacantes levou alguns treinadores a preocupar-se com diferentes elementos, Cassagnol (1978) definiu que o ataque inclui os seguintes elementos:

- a preparação do impulso;
- a corrida;
- a elevação do corpo;
- a suspensão;
- o golpe na bola e o apoio final do jogador no chão.

Autores de uma forma geral, como Bojikian (1999), Bizzocchi (2000), Fiedler (1976), Kaplan (1974), Paolini (2001), Velasco (1996), concordam que ensinar o ataque é geralmente mais fácil, porque é o fundamento que mais se identifica com seus praticantes.

Kaplan (1974), divide o ataque em 5 partes: corrida, impulsão, salto ou vôo, golpe na bola e queda, já Paolini (2001), divide somente em 3 partes: corrida e salto, golpe na bola e queda.

Sobre o treinamento e aprendizagem do gesto de ataque, além das mesmas divisões feitas por Kaplan (1974), Mazzali (1994), afirma que o ensino do gesto técnico, deve passar através da causa e como consequência juntar os efeitos, e não vice e versa.

Delgado (1998) concorda que é necessário aprender a atacar as bolas altas, fortes e no fundo do campo. No mesmo tema Paolini (2001) afirma que o ataque de bolas altas, mesmo sendo uma ação complexa, é o ponto de partida no aprendizado da

técnica de base, e também elemento essencial no jogo em qualquer nível. É fácil ensinar outras formas de ataques, ou tipos de bola, para quem já tem um bom padrão de ataque de bolas altas, mas o contrario não é verdadeiro.

Ainda Delgado (1998) define como o problema técnico mais importante no ataque das categorias até 16 anos, o tempo de salto. Dois tipos de modelo de gesto técnico para preparação do braço de ataque: um com o cotovelo atrás na altura do ombro e outro com o cotovelo alto e mãos atrás da cabeça, ele escolhe como melhor o primeiro. Define dois aspectos no ataque, a criatividade e a técnica mais a potência e até 16 anos ele prioriza a técnica e não a criatividade.

O mesmo autor analisa que são as mãos que mudam a direção do ataque, os braços são legíveis e define técnicas para usar contra o bloqueio duplo:

- ataque na mão de fora do bloqueador de extremidade;
- ataque na mão de fora do bloqueador central;
- procurar o ataque alto, os dedos do bloqueador;
- largadas;
- ataque fora da zona de bloqueio.

Frigoni (1999) define característica do ataque em: Tempo, ponto de impacto, intensidade do golpe, manualidade e direção do ataque, como características do atacante o autor preconiza que, para um atacante é fundamental ter agressividade e criatividade.

Um fundamento amado pelos atletas e característico do voleibol apresenta aspectos técnicos de grande importância. A percepção e antecipação mental da parábola da bola levantada, a coordenação para a chegada na corrida de aproximação e o ponto de impacto com a bola. Tais pontos são determinantes para uma boa execução do gesto de ataque e de sua eficiência. A especificidade precoce de jovens atletas muitas vezes determina uma dificuldade futura em executar diferentes tipos de ataque, com variações de altura de levantamentos.

Acredita-se que o aprendizado de ataques de bolas altas dá a atleta uma condição diferenciada de posteriormente executar vários tipos de variações de ataques. Bolas levantadas com trajetórias altas, velozes ou mesmo perto ou longe das levantadoras. Variações estas que combinadas com os outros aspectos que compõem uma ação de ataque, como determinação da trajetória de corrida de aproximação, proporcionarão uma melhor qualidade e eficiência no ataque. A observação do

bloqueio adversário, observação da defesa adversária e força que devera ser colocada no braço de ataque, completam os aspectos técnicos e táticos no voleibol moderno.

5.2.5 Bloqueio

O bloqueio é um dos fundamentos do voleibol que mais evoluíram nos últimos tempos, primeiramente utilizado somente para amortecer os ataques adversários, ele apareceu por volta de 1930 na Europa, como individual e no final da década de 30 como uma ação em grupo (FIEDLER,1976). Hoje é uma arma poderosa na busca de um ponto, ou mesmo para delimitar o campo de ataque adversário e por consequência facilitar a ação da defesa.

Guilherme (2001), enfatiza a afirmação anterior, completando que o bloqueio é uma poderosa arma de ataque e de defesa.

O mesmo autor observa que as finalidades do bloqueio são 3: impedir a passagem da bola, amortecer a violência da bola e orientar a defesa. Kaplan (1974) entende que as finalidades do bloqueio podem ser divididas em duas: interceptar o ataque adversário e impedir que o ataque seja dirigido em uma determinada direção.

Araújo (1994), treinador brasileiro, um dos responsáveis pela criação da “Escola Brasileira de Voleibol”, preocupa-se com o bloqueio caracterizando cada ação individual e coletiva, exemplificando que existem graus diferentes de dificuldade para cada de ação de bloqueio, diz, “as bolas altas atacadas, dentro do contexto global da tática individual no voleibol, são as mais simples de bloquear, e exigem, comparativamente com as demais, menor discernimento da parte do atleta.”

Bussi (1998) afirma que, o bloqueio é o fundamento mais difícil de ser treinado e aprendido. Divide também em 3 fases, posição de expectativa, salto e possibilidade de impacto com a bola e queda.

Bojikian (1999), divide o bloqueio em 3 fases porém com outra visão:

- fase preparatória (posição de expectativa);
- execução;
- queda.

Bizzocchi (2000), divide o bloqueio em cinco fases:

- posição básica;
- movimentação específica e preparação para o salto;
- o salto e o bloqueio propriamente dito;

- a queda;
- retorno à situação de jogo.

A Escola Russa dentro do bloqueio no Voleibol, nos ensinou muita coisa, Platonov (1994), apresenta diferentes tópicos. Quanto as fases do bloqueio, enfatiza que

o salto é um dos momentos mais importantes do bloqueio, que no posicionamento inicial, as mãos não devem estar acima da cabeça, para não dificultar o deslocamento e nem mesmo o salto em uma bola veloz. A técnica e a tática de bloqueio são entre os elementos do voleibol, um dos mais difíceis de aprender e compreender, não é necessário dizer que é o mais difícil. Ressalta muito a técnica “a base de um bom bloqueio coletivo é uma boa técnica de bloqueio individual”, observação essa dividida com Araújo (1994); Bizzocchi (2000).

Como tática Araújo (1994) divide em três diferentes: bloqueio depois do levantamento, ou de leitura, outra seria a do bloqueio individual, ou um contra um e a do “switch block”, onde o jogador da zona 4 se coloca praticamente atrás do jogador da zona 3 e realiza os deslocamentos na formação de bloqueio duplo a partir da função dos centrais. Paolini (2001) reforça que, de maneira nenhuma podemos desprezar os aspectos táticos, “um bom resultado do bloqueio depende amplamente de aspectos táticos, seja individual que coletivos.” Na tática coletiva, que é previamente estudada pelos treinadores, devemos nos basear em:

- as características técnicas, táticas do levantador da equipe adversária;
- a trajetória de ataque preferida de seus atacantes;
- a capacidade de bloqueio de sua equipe, relacionadas com sua capacidade de saque e defesa.

Uma preocupação constante da maioria dos treinadores é justamente, o que seria mais importante para a execução de um bom bloqueio, Paolini (2001, p. 76) diz que “para execução de um bom bloqueio, não é indispensável ser muito alto ou saltar muito, mas conhecer bem a técnica individual e ter um bom senso tático”, ponto que particularmente discordamos, continua afirmando que não é a altura do bloqueio que determina o seu sucesso, mas um conjunto de outras qualidades:

- avaliação do tempo de salto mais justo;
- a capacidade de invasão por cima com correta posicionamento do plano de apoio;

- habilidade em esconder o bloqueio até o ultimo momento.

Com relação à técnica de bloqueio o autor resume e simplifica em duas partes:

- os gestos referentes aos membros inferiores (deslocamentos e saltos);
- os gestos referentes aos membros superiores (invasão e plano de apoio), neste ponto Bussi (1998), entende que, a capacidade de escolher o momento justo do salto é ponto importante na execução de um bom bloqueio.

Velasco (1993) define a ordem cronológica da execução de um bom bloqueio:

- a primeira coisa para executar uma boa tática individual, é saber quem esta da outra parte (adversário);
- analisar se o atacante adversário ataca a bola no tempo certo;
- logo após o saque de sua equipe, analisar a qualidade da recepção;
- analisar onde o levantador jogara a bola;
- logo que inicia o deslocamento para bloquear, o jogador deve observar o atacante e sua corrida, para alcançar o tempo certo de salto.

Quanto ao tipo de passadas, Bizzocchi (2000), Bojikian (1999), Fiedler (1976), Guilherme (2001) e outros, concordam com Velasco (1993) que define três tipos padrões de passadas:

- Passada lateral;
- Passada cruzada;
 - a) cruzada, lateral e fechamento
 - b) lateral, cruzada e fechamento
- Passada com corrida lateral.

Tais tipos servem apenas para efeito de avaliação e melhoria em treinamento, a definição de qual utilizar e qual é o melhor, depende da adaptação da atleta.

A bloqueadora central tem no voleibol moderno uma importância alta. Ela tem sempre a possibilidade de antecipar seu deslocamento com base na informação que colhe, do campo adversário, recepção imprecisa, jogador da zona de ataque que não é mais disponível para atacar uma bola veloz, jogadora da recepção que esta na zona de deslocamento da atacante central, etc. Analisando estas e outras situações, a

bloqueadora central determina seu deslocamento e por consequência define para a defesa, sua área de atuação. É importante salientar que um bom bloqueio não é somente aquele que faz o ponto direto, a limitação do espaço para a atacante adversária, a diminuição do espaço para a defesa de sua equipe e até mesmo o amortecimento da bola para a defesa, são consideradas ações de um bom bloqueio.

5.2.6 Defesa

A defesa é um fundamento que exige do atleta disposição e coragem. Podemos considerar que no voleibol moderno, faz a diferença em partidas em que as equipes possuem um nível técnico equiparado.

Fiedler (1976), preocupava-se com as ações táticas da defesa, antes que os jogadores possam realizar ações táticas corretamente, eles devem conhecer a colocação e a distribuição das tarefas de cada posição, quem também concorda é Ferrarese (1976). Isto significa que o atleta deve compreender o jogo como um todo. Não se especializando em uma determinada posição sem compreender a relação que existe entre elas.

As grandes evoluções na defesa verificaram-se a partir de 1980, no feminino, e em 1984 no masculino respectivamente apresentados por China e Estados Unidos. Estas equipes conseguiram uma harmonia no sistema defensivo, interligando ações do bloqueio e da defesa, obtendo incomparável efetividade, traduzida pelo grande número de pontos conseguidos em contra-ataques (ARAÚJO,1994).

Scates (1984) define taticamente a defesa com relação à posição 6, defesa centro, adiantado ou recuado, e enfatiza que é fundamental a posição de partida dos defensores, ou seja, sempre prontos para agir em situações inesperadas. Esta definição de defesa à partir da posição 6, é muito utilizada pelas equipes russas. Em função do deslocamento da atleta posicionada na defesa centro, as demais jogadoras se posicionam.

Segundo Araújo (1994), a defesa exige especificidade na preparação física. Primeiro para permitir ao jogador suportar o treinamento repetitivo e exaustivo. Segundo, para capacitá-lo a executar movimentos complexos durante maior tempo. Gregory citado por Asher (1997) evidencia que “certamente as qualidades mentais, agressividade e vontade, são essenciais para um atleta ser um bom defensor.” Polidori (1998) reforça que, os deslocamentos defensivos devem ser feitos o mais veloz

possível, no momento em que a bola sai da ação de ataque, porque no instante que ela é atacada, é necessário estar bem apoiado, para poder enfrentar melhor qualquer situação defensiva.

Outro fator que influencia na qualidade e na eficiência da defesa é a experiência da jogadora, Bojikian (1999, p.194) acentua que, “em função da sua experiência, o defensor poderá se antecipar à ação do atacante. Se conseguir interpretar os gestos do atacante, ele saberá se o ataque será a direita ou a esquerda, se ocorrerá uma largada, etc.”

Paolini (2001) caracteriza o defensor dizendo, que um bom defensor deve ser tenaz, agressivo, brioso e corajoso, que para poder defender uma bola, o jogador deve “querer” defendê-la, muito mais do que conhecer o gesto perfeito de defesa.

Na análise técnica da defesa Araújo (1994) divide em, ações de defesa alta e baixa, e para cada tipo, todas as variações de elevação, com apoio dos pés no chão e de quedas, já Paolini (2001) na análise técnica prevê 3 tipos de interventos em defesa:

- bola muito forte no corpo;
- bola bastante forte que pode ser defendida mesmo não havendo tempo de deslocar-se;
- bolas bastante lentas que pode ser defendida com um recurso, rolamento, mergulho, corrida, golpe com os pés.

Pittera e Violetta ([19--], p.74), definem diretrizes para o treinamento da defesa: resumindo, o treinamento das capacidades defensivas devem seguir as seguintes linhas diretrizes:

- desenvolvimento do conceito antes, durante e depois;
- desenvolvimento das capacidades de observação e elaboração tática para a defesa;
- união bloqueio e defesa;
- estudo das posições “preventivas”;
- aprendizagem da técnica da defesa.

Polidori (1998) sobre como trabalhar a defesa considera que devemos trabalhar sobre a avaliação e antecipação da ação do adversário, através de exercícios adaptados e que são estes os elementos fundamentais para a aprendizagem técnica tática da defesa:

- velocidade de pensamento (capacidade de antecipar o movimento);
- velocidade de deslocamento dos membros inferiores;
- velocidade de deslocamento do tronco e membros inferiores.

O autor continua afirmando que, quando se trabalha a nível juvenil, deve-se propor exercícios visando o aperfeiçoamento de todos os fundamentos e não somente aqueles que a atleta comete erros, criando motivação no treinamento. Devemos ao contrário propor exercícios em conjunto, dos que ele executa com perfeição e os que ele executa com erros ou dificuldade e que o trabalho sobre o detalhe que fará melhorar a defesa.

Bizzocchi (2000, p. 152), volta a enfatizar a defesa tática, lembrando que “existem formações defensivas básicas, mas não formações absolutas, que serão adaptadas ao ataque adversário.”

Observa-se que a variante, tática, esta muito presente na literatura encontrada. Realmente acredita-se que é importante a estruturação técnica na ação de defesa, porém o conhecimento tático do jogo, a disposição e a coragem pode definir a eficiência nas ações defensivas.

5.3 Treinamento Físico

A preparação do desportista representa o sistema de utilização orientada de todo o complexo de fatores que condicionam a obtenção de objetivos da atividade desportiva (ZAKHAROV, 1992). O sistema de preparação para a prática desportiva torna-se fator fundamental para o desenvolvimento das condições adequadas de rendimento do atleta dentro de sua especificidade. Devemos observar a necessidade de se dividir todo o processo de treinamento em fases que tenham objetivos específicos para determinado período de adaptação das atletas. Os conceitos de preparação física baseada nos princípios de periodização (estruturação do treinamento) permitem a atleta atingir o máximo rendimento desportivo. Hollmann e Hettinger (1989), afirmam que a estruturação do treinamento do desportista deve distinguir um treino de base fundamental de um treinamento específico. Zakharov (1992), divide o sistema de preparação em 3 fases: Fase de Preparação; Fase Competitiva e Fase de Transição. Os Treinamentos executados são modificados em cada período para que os atletas estejam

preparados para atingir o pico (máximo) da “performance” somente quando eles mais precisarem (CHU, 1996).

Sharkey (1997), propõe que a periodização anual inicie-se com um aumento gradual da atividade aeróbia que, após sua fase de estabilização deve ser seguida de um desenvolvimento à nível do limiar anaeróbio e, finalmente em seguida aplicar exercícios que melhorem os níveis de velocidade.

Oliveira in (1992), entende que a planificação do processo de treinamento dos atletas brasileiros, que por muito tempo baseou-se em experiências e instruções de treinadores, alicerçadas pelo método das “tentativas e erros”, começa a ser substituída por pressupostos mais objetivos, fortalecidos pelas pesquisas dos países de primeiro mundo.

Segundo Lehnert (1994), a avaliação da dinâmica do rendimento dos atletas durante os Jogos Olímpicos em desportos que são caracterizados por objetivos de desempenho muito altos, demonstra que apenas alguns atletas alcançam seu melhor rendimento no momento da sua mais importante competição. No caso do voleibol, desporto coletivo, a atenção no processo de treinamento é com a evolução dos resultados de uma forma individual, buscando dentro da individualização uma forma homogênea no grupo. Koutedakis (1995), divide a princípio, o ano de preparação em fases como “off season” (pré temporada) e “in season” (fase de competição). Fry et al. (1992), define que os períodos de treinamento intensificados combinados com os períodos moderados podem permitir uma correta adaptação e supercompensação à forma física. De acordo com Platonov (1995), a estrutura de um processo de treinamento está constituída pelas associações sistemáticas entre os componentes deste processo e sua ordem de sucessão; esta estrutura se caracteriza por:

- a articulação entre os diferentes aspectos do treinamento (como exemplo, entre os treinamentos gerais e especiais);
- as relações entre as limitações impostas pelas competições e as características do treinamento;
- o tipo de associação e a ordem de sucessão dos diferentes elementos do processo de treinamento.

Matveev (1995), afirma que o caráter cíclico, como qualidade universal em todos os processos da atividade vital, se manifesta constante e naturalmente também no esporte, em forma definida e com precisão especial.. A teoria dos ciclos de treinamento

de Matveev tem sido instrumento de muita controvérsia, com debates centrados em torno de questões como a combinação de cargas e intensidades, as relações entre treinamentos gerais e especiais e a divisão do ciclo de treinamento em diferentes ciclos. Zakharov (1992), afirma que o processo de preparação desportiva (Macro ciclo) decorre em uma seqüência de 3 fases: aquisição, manutenção (estabilização relativa) e perda temporária.. De acordo com cada fase, o autor distingue ainda o Macro ciclo em 3 períodos:

Período Preparatório - que assegura o desenvolvimento das possibilidades funcionais do organismo do desportista e pressupõe a solução das tarefas de vários aspectos específicos do estado de preparação);

Período Competitivo - que pressupõe a estrutura direta da forma desportiva);

Período Transitório - que contribui para a recuperação completa do potencial de adaptação do organismo do desportista e serve de elo de ligação entre os macro ciclos de preparação).

Morton (1992), dividiu os fatores que interferem no desenvolvimento da periodização como:

- rendimento máximo previsto;
- a data na qual o rendimento máximo deve ocorrer;
- índice de *stress* por “overtraining”;
- o nível do máximo de desempenho durante o pico de preparação. Preconiza ainda que os atributos fisiológicos de uma atleta e o nível de fadiga como resposta ao treinamento são extremamente relevantes em um desempenho otimizado, bem como em um gerenciamento de um programa de treinamento.

De acordo com a utilização de energia observada no voleibol imagina-se que é um desporto aeróbio, mas, exige uma altíssima produção de potência anaeróbia aláctica, além de longos períodos de recuperação. No voleibol, habilidades técnicas e táticas, características antropométricas e capacidade de rendimento físico individual são fatores importantes que contribuem para o sucesso competitivo de toda uma equipe. Segundo

Hakkinen (1993), o voleibol demanda também consideráveis características de rendimento neuromuscular, especialmente durante os vários deslocamentos e saltos que ocorrem repetidamente durante os jogos competitivos.

Métodos mais precisos e a divisão da aplicação desses no processo de preparação devem ser investigada com o objetivo de determinar meios mais adequados para aperfeiçoar o desenvolvimento atlético de uma maneira geral. A partir de investigações realizadas no Brasil, no que concerne a Programas de Planificação de Treinamento (Periodização), para o Voleibol, percebe-se que poucos são os estudos que têm se dedicado a definir formas mais eficientes e/ou funcionais no sentido de otimizar os rendimentos desportivos através de pesquisas desenvolvidas neste segmento da prática desportiva.

No contexto da atividade física desportiva, a força representa a capacidade de um indivíduo para suportar uma resistência externa. Wilson et al. (1993), afirmam que por séculos atletas têm utilizado treinamento com sobrecarga (treinamento de força) para melhorar o rendimento competitivo. Esta capacidade do ser humano aparece como resultado da contração muscular (MANSO, VALDIVIELSO e CABALLERO, 1996). No passado o treinamento com pesos foi utilizado por modalidades que eram caracterizadas por atletas de força como levantadores de peso. Entretanto métodos para treinamento de força têm sido adotados por um grande número de atletas de várias modalidades desportivas. Zatsiorski (1999) destaca que o treinamento de força máxima é vital para atletas que necessitam de bons níveis de salto porque o peso corporal (durante a fase de elevação na impulsão) e a massa corporal (tanto durante o desenvolvimento na horizontal quanto na vertical) proporcionam uma alta resistência; por outro lado, o autor destaca que após um período de treinamento visando o aumento de força muscular, o ideal seria otimizar os níveis de taxa de desenvolvimento de força, isto é, a força muscular dentro de sua necessidade específica da modalidade.

Seguindo ainda o raciocínio visando a determinação de uma correta aplicação de cargas de força, Zatsiorski, 1999 divide da seguinte forma:

- Utilizar uma carga máxima (exercitar-se contra uma resistência máxima) que é o método de esforço máximo;
- Utilizar cargas não máximas até a exaustão – este é o método de esforço repetido;

- Utilizar uma carga não máxima com a maior velocidade alcançável – este é o método de esforço dinâmico; junto a estes três métodos, a utilização de cargas não máximas com um número intermediário de repetições (que não leve a completa exaustão) é utilizado como método suplementar (método de esforço sub-máximo).

Segundo Kusnetsov (1995), o caráter dos esforços dinâmicos durante o vencimento das resistências é variado, podendo ser explosivo, rápido ou lento. Afirma ainda que o caráter explosivo dos esforços, isto é, a Força Explosiva, se revela durante o vencimento de resistências que não alcançam as magnitudes máximas, mas desenvolvem sua máxima aceleração; enquanto que a Força Rápida também aparecem em esforços abaixo dos limites máximos, com aceleração abaixo da máxima. Hollmann e Hettinger (1989), definem Força Explosiva como o desenvolvimento da força dinâmica na maior velocidade de contração possível. Sleiver et al. (1995), afirmam que o produto entre a força muscular e a velocidade é a potência e, que o treinamento destes fatores deve aumentar a potência máxima muscular.

Doherty e Campagna (1993), descrevem que tem sido teorizado que os exercícios com alta carga e velocidade baixa são necessários para produzir adaptações neural e morfológica máximas. Baseado no princípio de recrutamento de unidades motoras, o máximo limiar de recrutamento de unidades motoras em muitos músculos, é estimulado somente durante contrações próximas da máxima, e que a ordem deste recrutamento, na maioria dos casos, não parece ser alterada pela velocidade de contração. Destaca ainda que, adicionalmente a este princípio, uma relação inversa existe entre a contração (nível de força) do músculo e a velocidade que ele se contrai, isto é, um exercício de alta velocidade é suficiente para produzir adaptações no sentido de aumentar o máximo limiar de recrutamento das unidades motoras. Através desta afirmativa, tem sido sugerido, segundo o autor, programas de treinamento para atletas que necessitam de força explosiva ou força rápida e velocidade, exercícios que incluem movimentos rápidos e lentos para otimizar adaptações dos músculos e do sistema nervoso. De acordo com Verkoshansky e Oliveira (1995), o “método concentrado” se caracteriza pela concentração de altos volumes dos meios de Preparação de Força Especial em alguma etapa do ciclo anual. Isto assegura uma potente influência do treinamento no organismo e serve de premissa para elevar radicalmente sua especial

capacidade de trabalho. Tal método é racional, geralmente, para os atletas qualificados, já que na realidade é a única alternativa para a progressiva elevação do alto nível de Preparação de Força Especial que eles dispõem. Jabur, 2001 sugere que o treinamento de força especial, para o voleibol, deve ser direcionado para melhorar as capacidades específicas do desporto. Milder e Mayhew (1991), ressaltam que é requerida da atleta de voleibol a capacidade de rapidez, agilidade, potência e velocidade; somando-se a essas capacidades destacam ainda a flexibilidade e a resistência como aspectos importantes para a modalidade. De acordo com Hakkinen (1993), o treinamento visando a evolução da preparação física em desportos como o voleibol, são desenvolvidos primariamente no período de preparação da temporada, quando uma ênfase menor é proporcionada às capacidades técnicas. Durante a fase competitiva as atletas concentram seus esforços principalmente nas variáveis técnicas e táticas, enquanto que o volume total de treinamento para preparação física é significativamente reduzido; fato esse que torna importante examinar o volume e o tipo de treinamento físico que deverá manter durante a fase competitiva os níveis de rendimento físico obtidos anteriormente. Os resultados de um estudo realizado por Newton, Kraemer e Hakkinen (1998), demonstraram que um programa de 8 semanas de treinamento balístico com carga é eficiente para a evolução dos níveis de salto e alcance em atletas de elite de voleibol. Destaca ainda que esses ganhos no rendimento estão associados com aumentos nos níveis de força, velocidade e nível de força durante os saltos. Em um estudo desenvolvido com atletas de voleibol (feminino e masculino) por Hewett et al. (1996), através de um programa de treinamento pliométrico, com a utilização de um programa de exercícios com pesos, demonstraram aumentos significativos nos níveis de salto, bem como uma eficiência aumentada na fase de amortecimento dos saltos. Os autores ainda destacam resultados semelhantes com equipes olímpicas dos Estados Unidos, assim como equipes de voleibol de uma faixa etária mais reduzida (média de 15 anos). Em um estudo com atletas de voleibol feminino, Hakkinen (1993), desenvolveu um programa de treinamento visando duas fases competitivas; para a primeira fase, o treinamento pré-competitivo constou de exercícios com pesos, bem como durante a fase competitiva, apesar do volume reduzido; para a segunda fase competitiva, o volume de preparação com pesos foi reduzido totalmente, bem como durante a fase de competição. Os resultados demonstraram que os treinamentos de força e de força explosiva utilizada para a primeira fase competitiva contribuíram para um significativo aumento na

produção de força explosiva; enquanto que na segunda fase competitiva foi observado um decréscimo significativo para a força máxima, bem como para a produção de força explosiva.

Verkhoshanski, adaptado por Oliveira (1998), divide o grande ciclo de preparação em três blocos:

Bloco A - é dedicado à ativação do mecanismo do processo de preparação e orientação para a especialização morfofuncional do organismo na direção necessária para o trabalho no regime motor específico. O objetivo principal deste bloco é o aumento do potencial motor do atleta, tendo em conta sua excessiva utilização no exercício específico.

Bloco B - tem como princípio o desenvolvimento do trabalho de potência do organismo no regime motor específico em condições correspondentes aos de competição. Consiste na assimilação da capacidade de utilizar o crescente potencial motor em intensidades igualmente crescentes durante a execução de exercícios específicos da modalidade.

Bloco C - esta etapa prevê a conclusão do ciclo de treinamento e a passagem do organismo ao máximo nível de potência de trabalho no regime motor específico.

O objetivo principal deste bloco consiste na assimilação da capacidade de realizar com a máxima eficácia o potencial motor nas condições do próprio desporto.

No quadro complexo do processo de preparação específica, a rapidez de ação é um fator importante no rendimento de jogo; à medida que vai se aprofundando a preparação, a atenção deve ser voltada prioritariamente ao desenvolvimento da alta complexidade do desporto (MARTIN et al., 1997).

Verkhoshanski (1996) destaca que o mecanismo principal que determina o progresso do desenvolvimento desportivo em um programa de treinamento plurianual está constituído do contínuo aumento do potencial motor do organismo e do melhoramento da capacidade do atleta em utilizar-se eficientemente das condições

próprias da modalidade desportiva. O autor ressalta ainda que a preparação física especial no processo de treinamento consiste dos seguintes tópicos:

- o aumento do nível da capacidade funcional do organismo;
- a ativação da transformação morfológica que constitui a base material da adaptação do organismo a um determinado regime motor;
- a criação da base energética para o progresso da maestria esportiva.

No voleibol, algumas considerações especiais devem ser descritas sobre a preparação do atleta. Brislin (1997), subdivide o treinamento físico para o Voleibol de acordo com as seguintes fases:

- hipertrofia;
- força;
- potência;
- máximo rendimento;
- fase de recuperação ativa.

Segundo o autor, a fase de hipertrofia está geralmente associada à fase de pré-temporada. É a fase do treinamento que o objetivo está voltado para adaptações anatômicas nos músculos, no sistema nervoso e nos tecidos associados. Este período desenvolve a base para os altos níveis de treinamentos em períodos posteriores. A maioria dos exercícios nesta fase correspondem a um treinamento de força geral utilizando-se um trabalho com pesos. A segunda fase (força), compreende o período onde o volume de repetições é reduzido e a intensidade de cargas é significativamente aumentada. Exercícios complexos são adicionados, utilizando-se um trabalho com uma velocidade aumentada com um peso (carga) também elevado; o ganho de massa muscular obtido na fase anterior é utilizado para um incremento na produção de força nesta fase. Na fase de potência, o intuito é converter a força adquirida na fase anterior para os movimentos específicos do voleibol; durante este período é utilizado em larga escala o método de treinamento com exercícios de força especial. Durante a fase de máximos rendimentos, o treinamento enfoca principalmente a maximização da potência, força e ganhos metabólicos obtidos nas fases anteriores; exercícios específicos são os fatores primários e fundamentais do treinamento.

A fase de manutenção encerra a temporada de preparação; este período visa preservar a potência e a força desenvolvida durante todo o processo de preparação. A fase de recuperação ativa deve evitar atividades específicas do voleibol e enfatizar cargas de treinamento geral, com intensidades reduzidas.

Moura (1988), afirma que a utilização do contra-movimento em tarefas motoras tem resultado em melhor desempenho do que uma mesma tarefa não precedida desse meio auxiliar. O autor ainda destaca algumas particularidades do método que devem ser observadas:

- Movimentos curtos e balísticos beneficiam-se particularmente do ciclo excêntrico-concêntrico do músculo esquelético ativo;
- As alturas de plataforma que parecem possibilitar o maior salto vertical subsequente ao salto em profundidade situa-se entre 38 e 48 cm para a mulher e 40 a 66 cm para homens;
- Desconforto ósteo-articular e muscular pode acompanhar o treinamento pliométrico. A fim de evitar isso, é importante que os indivíduos adquiram um bom nível de força previamente;
- O treinamento pliométrico deve ser introduzido gradualmente no processo global de treinamento, visando objetivos a médio e longo prazo;
- O número de séries e repetições deve ser limitado. É mais interessante executar relativamente poucos saltos máximos do que um grande número de esforços sub-máximos;
- Para garantir uma boa adaptação ao treinamento é importante assegurar intervalos adequados de recuperação entre as repetições e as séries.

Platonov (1994), destaca que a estrutura geral de preparação a longo prazo depende dos seguintes fatores:

- a estrutura da atividade competitiva do desporto e o grau de preparação do atleta que potencialmente poderá garantir resultados elevados;
- uma formação de um desenvolvimento sistematizado e regular dos diversos componentes da maestria desportiva e uma constante

evolução do processo de adaptação do sistema funcional, são fundamentais para o desporto em questão;

- a característica individual do atleta e o ritmo da maturação biológica, estão relacionados pôr vários aspectos ao ritmo do desenvolvimento da maestria desportiva;
- a idade de início da atividade desportiva e aquela em que o atleta desempenha um nível de especialização aumentado;
- o conteúdo do processo de treinamento, a organização dos meios e métodos, a dinâmica das cargas, a construção das diversas estruturas organizacionais do processo de treinamento.

Tschiene (1990), afirma que as estruturas do processo de preparação deveriam envolver os seguintes aspectos:

- as teorias da ação humana e as leis da atividade dos mecanismos reguladores;
- a adaptação biológica às cargas desportivas de diversos tipos, nas distintas etapas de desenvolvimento dos sistemas;
- a formação de um sistema de preparação desportiva; a construção de seus modelos cronológicos e de conteúdo, de modelos de direção e controle das medidas de treinamento de parâmetros permanentes;
- uma metodologia de treinamento no âmbito juvenil que se baseie nas leis da ação concebida como uma totalidade.

O autor ainda destaca que a estruturação de um processo eficaz nesta faixa etária deve garantir, a um grande prazo, o contínuo incremento do rendimento, tendo em conta os níveis de resultados que se alcançarão no futuro.

Vitasalo (1991), ressalta que a altura de salto vertical é uma das características básicas do rendimento físico treinada pelo atleta de voleibol. O autor ainda coloca que o teste “Sargent Jump” e suas modificações têm sido amplamente desenvolvidos com o objetivo de se avaliar níveis de força rápida em atletas de voleibol por determinarem a produção de força explosiva dos músculos extensores dos membros inferiores e tronco, coordenação do balanço de movimentos dos membros superiores e a habilidade para alcançar. Uma produção de força explosiva da musculatura da parte superior do corpo é necessária especialmente para o ataque no voleibol. Ercolessi (1992), destaca que o

voleibol é um desporto de potência (força explosiva) sendo formado pelos componentes força e velocidade associadas; destaca ainda que o salto - componente fundamental nesta modalidade – é uma perfeita exemplificação do trabalho de potência muscular. Em um estudo com atletas de voleibol feminino, Hakkinen (1993), desenvolveu um programa de treinamento visando duas fases competitivas; para a primeira fase, o treinamento pré-competitivo constou de exercícios com pesos, bem como durante a fase competitiva, apesar do volume reduzido; para a segunda fase competitiva, o volume de preparação com pesos foi reduzido totalmente. Os resultados demonstraram que os treinamentos de força e de força explosiva utilizada para a primeira fase competitiva contribuíram para um significativo aumento na produção de força explosiva; enquanto que na segunda fase competitiva foi observado um decréscimo significativo para a força máxima, bem como para a produção de força explosiva. Em um estudo desenvolvido com atletas de voleibol (feminino e masculino) por Hewett et al. (1996), através de um programa de treinamento pliométrico, com a utilização de um programa de exercícios com pesos, demonstraram aumentos significativos nos níveis de salto, bem como uma eficiência aumentada na fase de amortecimento dos saltos.

Os resultados de um estudo realizado por Newton, Kraemer e Hakkinen (1998), demonstraram que um programa de 8 semanas de treinamento balístico (reativo) com sobrecarga é eficiente para a evolução dos níveis de salto e altura de alcance em atletas de elite de voleibol. Destaca ainda que esses ganhos no rendimento estão associados com aumentos nos níveis de força máxima, velocidade e nível de força durante os saltos. Bompa (2000), afirma que o treinamento com pesos para crianças e jovens proporcionam um baixo risco de lesões, e, pelo contrário, ajudam a prevenir problemas futuros neste sentido.

O autor ainda afirma que, os atletas situados na faixa etária entre 15 e 18 anos possuem uma alta capacidade de tolerância aos treinamentos e competições; os atletas nesta faixa etária que participaram de um processo de preparação a longo prazo desde uma fase anterior a esta, devem iniciar um trabalho de alta especialização e intensificação dos treinamentos.

6 METODOLOGIA

6.1 Treinamento Físico

Verkhoshansky (1990) afirmou que a preparação do atleta de nível intermediário se diferencia substancialmente da preparação do atleta de nível superior; que os princípios tradicionais de construção do treinamento possibilitaram desenvolver plenamente o desempenho dos atletas da época, porém, não são suficientes para atender as exigências do desporto moderno. A diferença do nível dos resultados do passado em relação ao presente é bastante acentuada e, a utilização dos princípios tradicionais de organização e periodização pode impedir o alcance de resultados elevados.

Decorrente das atuais curvas de intensidade e volume o ciclo anual têm um curso praticamente paralelo de elevado nível. Para compensar o maior volume de treinamento é necessário programar interrupções profiláticas, caso contrário a probabilidade de lesões aumenta significativamente. Os aumentos adicionais do volume de participações em torneios e campeonatos de nível nacional e internacional, comuns desde as categorias infantis, podem conduzir mais rapidamente para o alto nível, acelerando o processo natural e progressivo de preparação de muitos anos.

A ciência do desporto deve comprometer-se com a construção de modelos e com a definição de critérios científicos de quantificação das cargas de treinamento propondo concepções mais eficientes em concordância com as exigências mecânicas e metabólicas das diferentes modalidades desportivas, faixas etárias, sexo, nível de rendimento e tempo de treinamento. A adoção generalizada dos modelos oriundos do desporto de alto nível para os desportistas de nível intermediário, sem uma reflexão cuidadosa ou uma visão perspectiva de longo prazo pode ser um equívoco irreparável. Faz-se necessário direcionar esforços no sentido de se definir diretrizes científicas da teoria do desporto para jovens, minimizando possíveis riscos para a saúde e possibilitando o encaminhamento seguro para o desporto de alto nível.

A estrutura da preparação da Seleção Brasileira Juvenil feminina de 2001, seguiu o modelo das cargas concentradas de força, proposto por Verkhoshansky (1990) e, adaptado por Oliveira (1998). O ciclo anual foi dividido nas etapas A, B e C e nas micro-etapas A1, A2, A3. A etapa A, caracterizou-se pela utilização das cargas concentradas de força. A etapa B objetivou o aprimoramento da velocidade das ações motoras específicas, a versatilidade tática e as adaptações do metabolismo específico

competitivo. A etapa C visou a manutenção das diferentes capacidades motoras e o aperfeiçoamento máximo das ações técnicas e da inteligência tática.

Foi estabelecido de acordo com o conceito de “Modelação da Atividade Desportiva” formulado por Verkoshansky (1990) para atletas de alto nível. Tal estruturação foi adaptada, principalmente a distribuição dos conteúdos e adequação das cargas de treinamento por tratar-se da categoria juvenil.

O ciclo anual constituiu-se de um macro-ciclo desenvolvido entre os meses de Maio e Setembro de 2001, com 18 semanas de duração, dividido em 3 etapas; A, B e C. A etapa A, desenvolveu-se por um período de 12 semanas (bloco das cargas concentradas de força); subdividiu-se em 3 micro-etapas: A1, A2 e A3.

A micro-etapa A1 (Anexo VI), (micro-ciclos 1, 2, 3 e 4); caracterizou-se pelas cargas gerais de volumes reduzidos e especiais de volume crescente; os exercícios para aperfeiçoamento da coordenação das ações motoras do jogo, foram desenvolvidos através de formas repetidas e concentradas de elementos técnicos simples com baixa mobilização de força e velocidade, respeitando a estrutura rítmica dos movimentos e suas ligações (saque-recepção/recepção-passe).

A micro-etapa A2 (Anexo VII), (micro-ciclos 5, 6, 7); caracterizou-se pelas cargas de força de elevado volume (maior volume do macro-ciclo), com introdução do “Treinamento Complexo”, 3 vezes por semana (exercícios para membros superiores ou inferiores, executados com carga adicional e, em seguida em condições normais ou facilitadas). A forma de exercícios para aperfeiçoamento dos elementos técnicos caracterizou-se pelas ligações mais complexas, como saque/recepção/levantamento/ataque, ataque/bloqueio etc., com maior mobilização da força motora; o micro-ciclo 8, caracterizou-se como de recuperação e controle.

A micro-etapa A3 (Anexo VIII), (micro-ciclos 9, 10, 11); caracterizou-se pelas cargas de força de menor volume e maior intensidade. Nesta micro-etapa foram utilizados saltos de profundidade (regime reversivo excêntrico/concêntrico), duas a três vezes por semana, com o objetivo de intensificar o nível de tensão muscular e ativar o sistema neuromuscular, na expectativa de garantir o aperfeiçoamento dos componentes específicos do esforço explosivo/reactivo balístico. Os exercícios técnicos de coordenação caracterizaram-se por ligações mais complexas dos fundamentos da modalidade, incluindo o exercício competitivo propriamente dito. O décimo segundo micro-ciclo (12), caracterizou-se como de recuperação e controle.

A etapa B (Anexo IX), (micro-ciclos, 13, 14, 15); caracterizou-se pelos exercícios de coordenação e técnica do jogo, realizado com grande velocidade e intensidade, visando o aperfeiçoamento das ações motoras específicas e a habilidade técnica/tática global em condições próximas das situações de competição. Ênfase especial foi dada aos exercícios de agilidade e acrobáticos; o micro-ciclo (16) caracterizou-se como de recuperação e controle.

A etapa C (Anexo X), (micro-ciclo 17); foi estruturada com ênfase nos exercícios dirigidos à máxima eficiência técnica das ações motoras e, a inteligência tática aproveitando a manifestação pontual do Efeito Posterior Duradouro do Treinamento (EPDT). Para a manutenção do nível das principais capacidades motoras durante o período de competição, utilizou-se exercícios de força de alta intensidade, curta duração e escasso volume (tonificação do sistema neuromuscular e manutenção dos níveis de força máxima, rápida e explosiva).

A bateria de testes de controle foi subdividida em: força explosiva de membros inferiores, força explosiva de membros superiores, velocidade máxima de deslocamento, resistência abdominal e flexibilidade. A aplicação dos testes ocorreu em 3 momentos no macro-ciclo, ou seja, ao final das micro-etapas A2 e A3 e B.

Foi observada a dinâmica da alteração da força explosiva e da velocidade máxima de deslocamento e a manifestação do fenômeno do Efeito Posterior Duradouro do Treinamento (EPDT) decorrente do modelo das cargas concentradas de força que possa servir como subsídio metodológico para a estruturação do processo de treinamento.

6.1.1 Testes de controle

Força explosiva de membros inferiores

➤ Impulsão vertical no bloqueio (IVB) - (Anexo XVIII)

Início do teste em posição ereta, pés totalmente apoiados no solo, braços semiflexionados à frente do tronco, com ambas as mãos na altura dos ombros (posição inicial de bloqueio). A partir de uma semiflexão dos joelhos, a atleta realizou uma rápida transição excêntrica/concêntrica e saltou o mais verticalmente possível tocando a régua com a ponta dos dedos, de ambas as mãos previamente marcadas com pó de giz. Foram

realizadas 3 repetições do salto/bloqueio, sendo considerado como controle a altura máxima de bloqueio.

Instrumental: régua graduada em centímetros, fixada em uma parede a partir de 2,50 metros, edificada sobre uma laje, propiciando a realização dos movimentos preparatórios em um “vão livre.”

➤ **Impulsão vertical no ataque (IVA) - (Anexo XVIII)**

Semelhante ao teste anterior, a atleta fez uma corrida de aproximação com 3 passadas, oblíqua à parede, com ângulo entre 30 a 45 graus. Após a “chamada” nos dois pés, realizou um salto buscando a máxima elevação vertical com o braço dominante.

➤ **Salto horizontal com as duas pernas - (Anexo XVI)**

Em pé, com as pernas semi-flexionadas, em afastamento lateral pouco maior que a largura dos quadris. A atleta realiza uma impulsão horizontal com a ajuda do movimento de braços. A medida é feita a partir do ponto mais próximo da linha de saída do salto.

Força Explosiva de Membros Superiores

➤ **Arremesso de medicine-ball sentada (Ar2b) - (Anexo XV)**

Sentada no solo com o quadril, dorso e cabeça apoiados na parede, pernas estendidas e afastadas (aproximadamente 90 graus); a atleta lançou a medicine-ball de 2 quilogramas com ambas as mãos, em uma ação semelhante ao “passe de peito” do basquetebol, sem balanço preliminar, com a máxima extensão dos cotovelos; foi orientado a não perder contacto com a parede durante o lançamento.

➤ **Arremesso de medicine-ball em pé (Ar2P) - (Anexo XV)**

Em Pé, com afastamento lateral das pernas, pouco mais largo que o quadril. A atleta segura o medicine-ball de 2 quilogramas com as duas mãos, atrás da cabeça e lança sobre a cabeça, buscando a maior distância, podendo utilizar o arco com a coluna.

Velocidade máxima de deslocamento

➤ **Velocidade/Agilidade (9-3-6-3-9) - (Anexo XIV)**

Em pé atrás da linha de saída (linha de fundo da quadra de voleibol, área de saque). Ao comando de “à sua marca”, “pronto”, “já”, a atleta correu até a linha central divisória da quadra (9 metros), retornou até a linha demarcatória da zona de ataque (3 metros), correu até a linha demarcatória da zona de ataque oposta (6 metros), retornou à linha central (3 metros) e correu até a linha de fundo (9 metros) totalizando 30 metros de corrida com a máxima velocidade. Todas as linhas citadas foram tocadas com uma das mãos; para melhor orientação da direção de deslocamento o teste foi aplicado próximo a linha lateral da quadra.

➤ **Velocidade/agilidade (3F) - (Anexo XIV)**

Foram fixadas no solo 3 faixas paralelas com fita crepe, medindo 1,00 m de comprimento x 0,025 m de largura dispostas a cada 1m medidas a partir da borda externa da fita. A atleta executou 10 deslocamentos laterais (direita/esquerda) no menor tempo possível, partindo-se da posição ereta, pernas flexionadas com um pé de cada lado da linha central. Ao comando de “pronto”, “já”, a atleta deslocou-se inicialmente para a faixa fixada à sua esquerda colocando um pé para cada lado desta faixa; em seguida retornou a linha central, quando se contou a primeira execução; realizou a mesma seqüência para o lado direito e assim sucessivamente até completar as 10 execuções previstas.

Abdominal 1 minuto - (Anexo XIII)

Deitada em decúbito dorsal, com as pernas semi-flexionadas e os pés apoiados no chão. Braços flexionados e cruzados sobre o peito, com a mão direita tocando o ombro esquerdo e a mão esquerda tocando o ombro direito. A atleta deve realizar flexões abdominais em velocidade, tocando os braços no joelho, sem afasta-los do peito, e tocando as costas no chão. Cada ação de elevação do tronco é contada cada vez que a atleta eleva o tronco e toca na coxa. São marcados dois números, o primeiro na passagem de 30 segundos e o numero final.

Flexibilidade de Well's - (Anexo XVI)

A atleta se posiciona sentada com as pernas estendidas à frente e pés unidos e descalços. A uma altura de 25cm, encontra-se uma plataforma onde a atleta coloca os pés por baixo e os apóia. A atleta executa uma flexão de tronco, mantendo os dedos

indicadores unidos e desliza as mãos por esta plataforma milimetrada, onde se afere o valor alcançado.

A preparação física foi trabalhada sempre no período da manhã, precedendo a preparação técnica. A individualização do trabalho é ponto fundamental na preparação de uma equipe e o acompanhamento médico se faz necessário em todas as etapas.

São importantes as perspectivas que as cargas concentradas de força e a análise do nível de manifestação do fenômeno do Efeito posterior Duradouro de Treinamento (EPDT) possibilita para a proposição de novas estruturas de treinamento de voleibolistas juvenis do sexo feminino.

Nas micro etapas de treinamento (Bloco A1 e A2) utilizou-se como método de treinamento Circuit-training, tal circuito apresenta-se duas vezes na semana, na micro etapa A1(AnexoVI) e uma vez por semana na micro etapa A2 (Anexo VII). Os objetivos são de resistência muscular localizada aeróbia e anaeróbia. São realizadas, de 4 a 6 séries em 15 segundos de execução com 20 segundos de intervalo entre os estágios. Os estágios são em número de 11 e estão relacionados no Anexo VI. O repouso entre as séries é de 1 minuto e 30 segundos.

Nas micro etapas de treinamentos A1 e A2, são realizados saltos diversificados como, saltos de um pé para o outro, com os dois pés, tipo rã, saltos carpados, salto carpado invertido, ente outros.

Na micro etapa de treinamento A2 (Anexo VII) é introduzido o Método adaptado,Complexo de Membros Inferiores(MI) e o Método Complexo de Membros Superiores (MS). Tal método consiste na realização de exercícios sobre carregados seguido de exercícios em condições normais, podendo ser exercícios técnicos.

No Método Complexo MI, a atleta realiza duas séries de agachamento de 3 repetições com 90% da sua carga máxima, em seguida executa 4 séries de 4 repetições de ataques, repouso ativo por 6 minutos e repete toda a série anterior.

No Método Complexo MS, a atleta realiza duas séries de Pullover Quebrado, de 3 repetições com 90% da sua carga máxima. Em seguida executa ataques, somente com o movimento dos braços, utilizando uma punheira de 50 gramas, em quatro séries de cinco repetições. Repouso ativo de seis minutos e executa novamente a mesma série com o Pullover reto.

Na micro etapa A3 (Anexo VIII), existe a redução da frequência semanal dos Métodos Complexos MI e MS, sendo assim realizados uma vez por semana. Neste

momento da preparação inicia-se um trabalho mais específico de saltos em profundidade com um volume máximo de 40 saltos por unidade, com uma variação da altura do salto de 40 a 50cm, pausa entre as séries de saltos de 2 (dois) minutos. O trabalho de saltos em profundidade teve uma frequência de duas vezes na semana (Anexo VIII). Outra característica da micro etapa A3, é a introdução do Circuito Especial. O Circuito Especial é composto de seis estações sendo quatro com gestos técnicos do voleibol e duas de exercícios localizados. Os estágios são:

- ataque, a atleta realiza ataques consecutivos, com o levantamento efetuado pelo técnico (ou companheira), procurando a cada queda recuar até o limite da zona de ataque para retornar e realizar o próximo ataque, e assim sucessivamente;
- abdômem, exercícios para fortalecimento da musculatura abdominal, com variações para os diferentes grupos musculares;
- rolamento, a atleta realiza uma seqüência de rolamentos alternados, direita e esquerda. O técnico (ou companheira) lança as bolas objetivando uma velocidade grande na retomada da posição de partida para a próxima ação;
- dorsal, exercícios para a musculatura dorsal, com variações de posicionamentos;
- bloqueio, a atleta realiza bloqueios consecutivos, (de bolas atacadas pelo técnico ou companheira) sempre com pequenos deslocamentos laterais;
- defesa, a atleta realiza ações de defesa de bolas atacadas pelo técnico (ou companheira). Procura-se alternar a direção e a força destes ataques. O tempo de execução é de 10" (dez segundos) e o de repouso de 15" (quinze segundos), sendo realizadas de 4 (quatro) a 6 (seis) séries. Toda a execução dos exercícios é feita em velocidade máxima.

Na etapa B (Anexo IX), não se executa mais os trabalhos de Métodos Complexos MS e MI, enfatizando a velocidade incluindo-se as Rotinas, séries de movimentos relacionados com as ações de jogo. Com um tempo de execução de tais rotinas entre 12 e 15 segundos, com o máximo de velocidade. Nesta etapa da preparação, a equipe já se encontra em condições de velocidade e potencia muscular, para a realização de jogos amistosos e dar-se ênfase ao treinamento tático mais intenso.

Na etapa C (Anexo X), a adequação às condições de competição e as necessidades individuais das atletas, são as prioridades. De acordo com o calendário de jogos e efetiva participação de cada atleta nas partidas realizadas. Acredita-se que a carga diária de cada atleta de ser considerada e controlar-se para que a mesma não seja inferior nem superior a necessidade de cada atleta.

Há de se ressaltar que seguindo tal metodologia o grupo apresentou ótima condição de jogo. O controle das cargas de treinamentos em conjunto entre, técnicos, preparador físico e departamento médico, proporciona uma maior segurança da preservação da qualidade física das atletas. Não se apresentou problemas graves de ordem físico, o grupo trabalhou sempre próximo ao seu limite e a recuperação fisioterápica, quando necessária, foi realizada sem a necessidade de afastamentos de treinamentos.

6.2 Treinamento das Habilidades Especificas do Voleibol

6.2.1 Saque

No início da pratica do voleibol em nosso país, a finalidade do sacador era apenas colocar a bola em jogo. Até a década de 80 não existia uma preocupação efetiva com a utilização do saque e muito menos com o treinamento específico para este fundamento. Com as mudanças das regras e a evolução do treinamento, o saque, que era uma arma importante na estratégia de jogo, passou a ser ainda mais valiosa para uma equipe. A variação da calibragem e do tamanho da bola, que em 1984 era de 0,48 a 0,52 Kg/cm² (REGRAS, 1984; 1996) e hoje varia de 0,40 a 0,45 Kg/cm² e a circunferência que era de 65 a 67 cm hoje é de 65 a 68 cm , influenciaram na velocidade do jogo.

Uma importante mudança nas regras atuais, (REGRAS,1996) permite que o sacador utilize os nove metros da largura da quadra para efetuar seu saque, isto permite uma mudança significativa nas táticas de saque e de recepção do saque. Por exemplo, uma alternância maior do ponto de partida do saque, visto que o espaço agora é de nove metros para o sacador. Na recepção a necessidade muitas vezes da inclusão de um terceiro ou um quarto passador, para inutilizar a força do saque e a modificação do posicionamento quando o sacador varia o ponto de partida do saque.

Procurou-se neste trabalho desenvolver o saque em todos os seus aspectos: técnico, estilo, domínio, regularidade, força, precisão, variação de trajetória da bola,

tático com variação de estilos, estratégia, relação com o ataque adversário, liberdade de decisão do atleta, variação da distancia e ponto de partida do saque.

O gesto deve ser executado na busca da proficiência do desempenho, isto é, máxima certeza de alcance de meta, com o mínimo gasto de energia.

6.2.1.1 Treinamento da técnica

Dentro do trabalho técnico, procurou-se desenvolver em cada atleta uma melhora da técnica, respeitando o padrão motor e o tipo de saque que a atleta já executa. Aproveitando seu estilo, estabeleceu-se uma relação de regularidade do gesto e quando possível, uma variação do tipo de trajetórias das bolas sacadas. Cada atleta se adapta a uma situação ensinada, baseada nos seus padrões motores.

No treinamento de domínio, trabalhou-se com alvos na quadra adversária, dividindo a quadra em 9 zonas de 9 metros quadrados. O controle da altura da trajetória do saque e da velocidade da bola, onde preferencialmente trabalhávamos com elásticos estendidos sobre a rede, alterando a altura em que a bola deveria ser enviada para a quadra adversária. Nos treinamentos estabelecia-se objetivos a serem alcançados quanto a eficiência dos mesmos.

A frequência do trabalho de saque era diária, todas as manhãs eram executado um trabalho específico deste fundamento, nos Blocos A2, A3 e B, com as variações necessárias táticas ou técnicas. Fator fundamental é o controle das cargas de trabalho. O saque é um fundamento que além dos demais segmentos do corpo, exige muito dos membros superiores. Uma preocupação constante foi o volume do trabalho, baseado em séries de repetições, uma atleta deveria executar no máximo 10 (dez) saques dentro de uma série, e dar um intervalo de recuperação em torno de dois minutos entre as séries.

Outra exigência foi a realização de alongamentos específicos entre as séries, proporcionando uma proteção ainda maior da articulação do ombro e dos músculos exigidos no gesto técnico. Evidentemente, durante tais exercícios não se objetivava o aumento da flexibilidade, mas relaxar e alongar os músculos.

6.2.1.2 Treinamento tático

Opta-se muito pela variação tática, no voleibol moderno, principalmente numa equipe com um bom controle de saque, das sacadoras. Esta afirmação encontra justificativa em Paolini (2001, p. 22), onde diz: “O saque condiciona os outros

fundamentos de ponto como bloqueio e defesa”, e por conseqüência uma melhor organização nos contra-ataques.

As táticas de saque variam de jogo para jogo e muitas vezes, até mesmo dentro de um set. Uma equipe é levada a alterar a tática pré-estabelecida, as vezes por adaptação do adversário ao tipo de saque que estava sendo utilizado, as vezes por necessidade de provocar o levantamento adversário para determinada jogadora. A Valle (1998) acentua que a tática é um instrumento pelo qual um atleta pode administrar quando utilizar a técnica.

O saque é uma arma de ataque que não pode ser desprezada. Os treinamentos, que devem ser específicos e variados, para facilitar no momento do jogo, o seguimento das orientações táticas previamente estabelecidas pelo treinador.

Nesse fundamento, o atleta deve ter a consciência de quais seriam as causas e efeitos de sua ação, ou seja, conhecer o jogo como um todo e que sempre existirá uma relação de continuidade da sua ação.

Sendo o saque um fundamento do Voleibol que apresenta a menor motivação para ser treinado, uma preocupação é exatamente com os fatores motivacionais que tem varias influencias e que contribuem para seu melhoramento, dois aspectos de caráter geral e de absoluta importância:

A criatividade (típica das crianças) que caracteriza cada indivíduo e o diferencia dos outros, e o stress (típico de adultos), que normalmente o acompanha em desporto de alto nível, exatamente porque jogar uma bola sobre o placar de zero a zero não é a mesma coisa que jogá-lo no quatorze a quatorze do quinto set. É preciso salientar que, nossa proposta é o ensino do Voleibol pela tática e pela compreensão do todo do jogo, a liberdade de mudanças pode, muitas vezes, deixar o jogo mais fácil. Autonomia e versatilidade são dois fatores desejáveis em atletas de alto rendimento. No momento em que a pontuação do set evolui, pressiona e intimida a atleta, é que se espera a sua criatividade. Em uma primeira abordagem a atenção é fazer com que as atletas percebam o jogo, em seguida a tomada de decisão sobre “o que fazer” e finalmente o “como fazer.” Esta metodologia acompanhou o trabalho em todos os fundamentos. O “que fazer” é intimamente relacionado com o pensamento da atleta e o “como fazer” é o controle do seu gesto técnico.

6.2.2 Recepção

O jogo é elemento central na aprendizagem, deverá por isso estar sempre presente em cada faixa etária no treinamento e ser organizado de modo tal, que todos os que participam devem tocar na bola o maior número possível de vezes. A recepção do saque é durante o treinamento um dos pontos de maior atenção. O Voleibol do Brasil é carente de atletas que o executem a recepção permanecendo em boas condições de equilíbrio para realizar um ataque, também pela representação que tem o fundamento na continuidade e na organização do jogo.

Em minha carreira não busquei executar coisas muito novas, mas insisti em fazer bem as coisas de sempre. A perfeição do gesto técnico não está na biomecânica perfeita para a ação, mas na sua adaptação ao momento e as variações do jogo, ou seja, para cada situação teremos o gesto certo. Sendo o Voleibol um desporto de “situação”, a manchete para recepção do saque, representa exatamente o que foi dito anteriormente.

Deve-se aos jovens, escolher o que ensinar, a este ponto deve-se especializar mais ou menos um jogador, escolhendo a prioridade a ensinar.

O método global de treinamento objetiva recriar situações tal e qual aquela dos jogos, se faz, que não para treinar a equipe, mas para treinar melhor e mais veloz todas as técnicas do voleibol. Ele permite ao jogador reconhecer imediatamente durante o jogo, as situações treinadas durante a semana. A teoria do treinamento global, todavia tem um grave erro, isto é, se começa a treinar uma situação de jogo e se transgredir nos problemas técnicos. Sobretudo na sua correção, ou quando se corrige, se arrisca fazê-lo somente em situação analítica.

6.2.2.1 Treinamento da técnica

O receptor deve ter como característica uma boa superfície de apoio, a maior possível, executa-se trabalhos utilizando como recurso a parede. A atleta se posiciona diante de uma parede de superfície plana e realiza a manchete, com alternância de altura da bola, distância da parede e velocidade da bola. Estes trabalhos eram realizados na frequência de três vezes por semana no Bloco A1 (Anexo VI), e duas vezes por semana no Bloco A2 (Anexo VII).

O problema na recepção de saque não é tanto pelo deslocamento, mas sim entender ou avaliar bem, aonde vai a bola, desta forma dedica-se um trabalho

específico para a avaliação de trajetória de saque. As variações são executadas primeiro com o saque dos treinadores, em distancias alternadas, em planos superiores e em velocidade alternadas, e em outro momento com o saque das próprias atletas.

Na correção da técnica não se deve treinar todos os jogadores da mesma maneira. A individualização do treinamento faz-se necessária e os exercícios devem apresentar graus de dificuldades diferentes para cada atleta.

A aprendizagem dos desportos tem acontecido, na sua grande maioria, pela repetição de gestos técnicos e copias de treinamento de equipes adultas. Báfero (1996, p.26) diz que: “A maioria das “escolas” de voleibol, fundamentadas na cultura do voleibol brasileiro, proclamam que “saber voleibol” é jogar como se joga no alto nível.” Nossa preocupação foi a adaptação dos exercícios para cada situação de jogo, e não com a repetição dos gestos isolados, a variedade de estímulos deve ser feita durante cada sessão de treinamento.

Vários artigos publicados no periódico *Journal of Physical Education Recreation and Dance* – (JOPERD, 1996), revelam a aprendizagem dos jogos/esportes, por meio da compreensão deles e não da pura e simples repetição. Afirmam que a repetição pura não serve para resolver um problema criado num jogo, pois a atleta só executa movimentos predeterminados.

A função de um treinador de jovens atletas, é aquele de dar o número maior de informações possíveis, para propiciar a atleta, uma gama cada vez maior de atitudes motoras, representando assim uma forma de evolução.

6.2.2.2 Treinamento tático

A base de uma boa recepção do saque, muitas vezes não está na qualidade técnica das atletas que fazem parte da recepção, mas de uma boa estrutura tática. Preocupa-se em primeiro lugar, como definir as atletas que fariam parte desta estrutura, observando os seguintes aspectos: qualidade técnica da execução da manchete, condições de adaptação ao esquema tático proposto, coragem, qualidade de deslocamentos.

A proposta foi de utilizarmos a estrutura de três passadoras nas seis posições. Nossas passadoras seriam as jogadoras atacantes de ponta e a Libero, tendo como opção a jogadora oposta para algumas situações de jogo. A recepção com quatro atletas seria

utilizada quando, nosso adversário utilizasse um saque em salto (tipo viagem) com força e eficiência.

Nos treinamentos técnicos foram treinadas além da parte técnica a relação entre as jogadoras da posição 6 e 1 e das posições 6 e 5, alternando as atletas.

As novas táticas de saque (saque partindo de qualquer ponto de fundo quadra) a partir de 1996 promoveram uma grande alteração no sistema de recepção. Muitas vezes o jogador que executa a recepção deverá atacar do fundo.

Numa mesma sessão de treinamento a recepção deve ser treinada de forma variada, para que haja uma boa adaptação das atletas as situações solicitadas no jogo. A atleta deve realizar gestos que serão aplicados no jogo, na seqüência do jogo, tomando decisões nos momentos adequados. Treinamentos devem ser realizados prevendo estas situações, tais como jogos de 1 x 1, atacante de fundo contra atacante de fundo após a recepção, obrigando a efetivação do ataque, independente do tipo de saque aplicado pelo adversário.

A qualidade da recepção definirá a possibilidade do primeiro ataque da equipe e a velocidade do jogo. No período da tarde os treinamentos foram dirigidos para esta relação, ou seja, o treinamento das situações de jogo, com “jogos combinados”, exercícios que proporcionam situações imprevistas e situações preestabelecidas de jogo.

O ajuste da recepção dependendo da colocação do sacador adversário, e do tipo de saque, deve ser treinada em situações de continuidade de jogo. Uma das formas que podemos utilizar são os exercícios em forma de competição. Exemplo: Saque e Recepção 3 contra 3; duas equipes sendo uma em recepção e outra em saque. A equipe que saca efetua 20 saques, a pontuação para a equipe que recebe é feita a cada recepção perfeita ou a cada erro de saque do adversário, perdendo um ponto a cada “ace” do adversário. Após os 20 saques, troca-se de função, passando a equipe que sacou a receber e vice e verso. Vence o jogo, aquele que realizar maior número de pontos em melhor de 5 sets.

No Anexo XXII, Campeonato Mundial Juvenil, apresenta-se situações de jogo, onde a tática de recepção foi modificada em função da eficiência do saque adversário. Optou-se pela inclusão da jogadora de saída de rede (oposta a levantadora) para receber o saque da equipe da República Theca, pois estas estavam dirigindo o saque nas nossas jogadoras de ponta. Esta tática de saque estava atrasando o ataque e com tal mudança retomamos o controle do jogo.

6.2.3 Levantamento

Quanto à função da levantadora temos a convicção que a maioria dos treinadores e pessoas relacionadas com o Voleibol, concordam que é sem dúvida a função mais importante e significativa dentro do voleibol moderno; é a jogadora que toca na bola em todas ou na maioria das ações de ataque de uma equipe, dele parte o jogo e a imprevisibilidade, que é uma qualidade indispensável para uma boa levantadora (sobretudo na fase de recepção de saque).

A levantadora deve ser aquela atleta que tem o maior controle do jogo, deve raciocinar em função do momento da sua equipe e de suas companheiras em campo. Dentro da filosofia do seu técnico deve executar estratégias regulares, e eficientes, preocupando-se em não repeti-las com frequência, dificultando assim as ações dos adversários.

O jogo da levantadora, antes de ser preciso, deve ser contra o bloqueio do adversário, mais precisamente contra a bloqueadora central adversária, limitando ao máximo as suas ações de bloqueios duplos ou triplos.

6.2.3.1 Treinamento da técnica

A dedicação ao trabalho técnico das levantadoras da equipe ocorreu em uma frequência diária nos Blocos A1 e A2, sendo que no Bloco A3 (etapas de treinamentos). O treinamento técnico foi executado não somente individualizado, como também junto com o tático, em situações de jogo propriamente dito.

Para o posicionamento das mãos, utilizamos como recurso, a bola de medicineball de 3, 4 e 5 quilos, e também as bolas especiais para treinamento de toques. Com o fortalecimento da musculatura que compõem todo o tronco, acredita-se proporciona a levantadora uma condição melhor de coordenação e precisão no levantamento.

Em relação aos deslocamentos, utilizou-se treinamento variado que obrigaram a atleta a aproximar-se da bola em situações de dificuldade, ou seja, aumentando as distâncias e alternando as posições de saída para o deslocamento. A velocidade de deslocamento de uma levantadora pode definir a boa qualidade de seu levantamento e aumentar as possibilidades de escolha tática.

A quantidade de levantamentos executados em uma sessão de treinamento, não foi necessariamente uma preocupação para o treinamento. O raciocínio baseou-se na qualidade dos movimentos que estava sendo treinado e não no número de repetições. No

treinamento técnico, com a precisão em levantamentos que seriam utilizados, o número de repetição era controlado de acordo com a etapa de treinamento. Não ultrapassar os limites da atleta, para a preservação de sua integridade física.

6.2.3.2 Treinamento tático

A tática de jogo de uma levantadora pode ser definida como a procura constante da solução ideal para cada ação de jogo.

Acredita-se que a primeira regra de uma tática de jogo, prevê o levantamento preciso sem ser antecipado pelas bloqueadoras, e para tal situação procura-se executar treinamentos onde as levantadoras sejam obrigadas a observar a ação da bloqueadora central adversária para efetuar o levantamento. Outra situação é onde a escolha do levantamento é feita somente em inversões, ou seja, sempre utilizando como opção a maior distancia.

Como a tática de jogo de uma boa levantadora deve basear-se na avaliação das características da equipe adversária e da sua própria equipe, a atenção do treinador é direcionada para desenvolver nas levantadoras uma condição de avaliação de jogo. Neste sentido utilizou-se a apresentação para as levantadoras, de diversas partidas, onde as mesmas deveriam avaliar as características destas equipes, para que aprendessem a diagnosticar aspectos que definem a estratégia de jogo destas equipes.

A definição tática da equipe do Brasil foi discutida com as atletas e principalmente com as levantadoras. Tais escolhas foram divididas em duas situações: as situações que seriam nosso padrão por posições e as que seriam utilizadas de acordo com as características de nossos adversários.

O treinamento foi executado em situações isoladas de cada tipo de bola de ataque de nossas atletas e em um segundo momento na combinação de dois ou três tipos de ataques (fintas).

O voleibol moderno exige uma variação muito grande dos tipos de ataque. Nossa preocupação era a de utilizar com uma frequência maior as atacantes da zona de defesa (ataques de fundo) e esta adaptação se fazia necessária. O treinamento foi executado utilizando até como forma de aquecimento, jogos somente com ataques de fundo, e treinamentos específicos com cada atacante e as levantadoras.

6.2.4 Ataque

A importância do ataque no jogo de voleibol é quase unânime na opinião de todas as pessoas relacionadas com o desporto. Até os anos 70, os ataques eram dentro de um padrão de força e inclusive de gesto técnico, como por exemplo, o apoio dos pés para o salto era feito de forma simultânea e com pés paralelos. Nos jogos olímpicos de Munique, 1972 os japoneses e alemães começaram a demonstrar outros tipos de corrida e de saltos, como o salto em um pé. A quebra deste padrão passou a caracterizar a individualização do gesto, onde cada atleta se adapta as suas características.

Deve-se trabalhar o ataque em todas as suas fases, trabalho este, que seguindo os padrões motores da idade (17 a 19 anos), utilizando tanto o método analítico como o global. Ivoilov (1986), afirma que o ataque é dividido somente em quatro etapas: corrida de aproximação, o salto, o golpe propriamente dito e a aterrissagem. O autor ainda completa que a corrida de aproximação se divide em três micro-fases: inicial, central e final, ponto em que concordamos e para os quais devemos dar ênfase nos treinamentos

6.2.4.1 Treinamento da técnica

No trabalho técnico de ataque, procurou-se antes de tudo um domínio do fundamento no que diz respeito principalmente ao encaixe (golpe na bola), e na manualidade (controle e variação do pulso na ação de ataque).

Deu-se muita ênfase ao controle e variação do pulso no momento do ataque, trabalhando com uma frequência diária esta fase do fundamento. Entende-se que uma atleta que possua controle de direção e força na execução do ataque pode facilitar as ações defensivas de sua equipe, no caso de não conseguir efetuar o ponto direto.

A fase da corrida de aproximação define uma boa condição a atleta, de efetuar um ataque vencedor. A avaliação da trajetória da bola levantada e o tempo de saída, são momentos que devem ser treinados com muito rigor e com muitas variações. Para tal fase utilizam-se recursos como, auto levantamento (a atleta executa o lançamento da bola para si mesma e efetua o ataque), ataques com levantamentos de alturas variadas, ataques com bolas levantadas a partir da zona de defesa, etc.

Na fase do golpe propriamente dito, procurou-se não estabelecer um padrão de posicionamento dos braços, ou seja, trabalha-se com atletas, respeitando o padrão de movimento adquirido por ela. No Brasil temos treinadores que desenvolvem diferentes

trabalhos no que diz respeito ao braço de ataque. Dois tipos de modelo de gesto técnico para preparação do braço de ataque: um com o cotovelo atrás na altura do ombro e outro com o cotovelo alto e mãos atrás da cabeça, acredita-se que o gesto primeiro possibilite aos atletas melhores condições de realizar o ataque, porém ressalta-se a importância em respeitar a individualidade de cada atleta. Procurou-se dentro deste padrão aperfeiçoar e tornar eficaz o ataque, trabalhando com recursos técnicos para cada atleta.

A fase de aterrissagem é uma fase que normalmente não é treinada de forma mais detalhada. Acredita-se que esta fase é que coloca o atleta em condições de contra-atacar com maior eficiência. Uma boa aterrissagem propicia ao atacante uma retomada de posicionamento para executar um novo ataque ou mesmo uma ação de bloqueio, em condição de equilíbrio e controle do jogo.

A queda deve ser feita com os dois pés e buscando o equilíbrio do corpo, através de um bom controle abdominal e de semiflexão dos joelhos. Trabalhou-se com situações específicas, como por exemplo: a atleta realiza um ataque e após a queda o treinador lança uma bola para ela mesma passar e contra-atacar.

O movimento dos braços no ataque, são de fácil interpretação pelas bloqueadoras, torna-se necessário definir técnicas para usar contra o bloqueio simples, duplo ou triplo. Utilizou-se várias formas, que a seguir apresentamos: Ataque na mão de fora do bloqueador de extremidade, como recurso contra um bloqueio defensivo ou mais alto que o atacante. Ataque na mão de fora do bloqueador central, como recurso contra um bom posicionamento da defesa e um bloqueador central que mantém o braço externo afastado da rede. Ataque alto, nos dedos da bloqueadora, tanto de extremidade como central, como recurso para bolas levantadas altas, que propiciem ao bloqueio tempo necessário para se equilibrar. Largadas como recurso de quebra de ritmo da defesa e do bloqueio. Ataque fora da zona de bloqueio, buscando a defesa adversária e principalmente contra ações de bloqueio simples. Finalmente a alternância de força no ataque como arma poderosa contra a defesa adversária.

6.2.4.2 Treinamento tático

A necessidade em surpreender o bloqueio adversário e a criação de recursos técnicos nos atacantes levou alguns treinadores a preocupar-se com diferentes elementos.

Delgado (1998) define dois aspectos no ataque, a criatividade e a técnica mais a potência. Entende-se que a potência utilizada não no momento certo e no lugar certo, pode colocar uma ação de ataque em situação desfavorável. Preocupa-se atualmente em dar liberdade ao atleta (tomada de decisão), para que o mesmo desenvolva sua criatividade durante uma sessão de treinamento e conseqüentemente durante uma partida. A criatividade em um atacante deve ser desenvolvida de diversas formas, como, por exemplo, criando jogos de ataque contra bloqueio, ataque contra defesa, ataque contra bloqueio e defesa. Desta forma as regras estabelecidas para o atacante são duas, a bola deve ser atacada no chão adversário ou explorando o bloqueio (bola que toca o bloqueio e cai).

Como variações táticas desenvolvemos movimentações que provocam, no sistema defensivo do adversário, instabilidade e que não tenham a possibilidade de antecipar nossas ações. Utilizou-se o treinamento das fintas (jogadas combinadas com a participação de dois ou mais atacantes). O treinamento foi dividido em partes, primeiro o tipo de bola que o atleta número um irá executar, e depois os tipos de bola do segundo atleta e assim por diante. A combinação destes tipos de ataques foram treinadas juntas, em um primeiro momento isolado do jogo e em um segundo momento em situações de jogo. Ponto importante neste tipo de ação é o sincronismo e a velocidade de execução. Utilizou-se vários tipos de combinações (fintas).

Jogada 1 - Pela posição 4, com a atleta da posição 4 (P4) e a atleta da posição 3 (P3), atleta P3 ataca uma bola de trajetória rápida (chutada de meio) e a P4 ataca uma bola mais curta entre a levantadora e a central (Between).

Jogada 2 - Pela posição 4, com a atleta P3 na mesma bola anterior e a atleta P4 em uma bola de trajetória mais alta, atrás da P3 (volta da Between).

Jogada 3 - Pela posição 4, a atleta P3 ataca uma bola rápida próxima à antena (chutada de ponta) e a atleta P4 ataca uma bola baixa, próxima da levantadora.

Jogada 4 - Pela posição 4, atleta P3 ataca uma bola de trajetória rápida a mais ou menos 3 metros da levantadora (chutada de meio), e a atleta P3 ataca uma bola de trajetória rápida a mais ou menos 5 metros da levantadora (chutada de ponta).

- Jogada 5** - Pela posição 2, atleta P3 ataca uma bola de trajetória rápida na posição 2, salto com um pé (China) e a atleta da posição 2 (P2) ataca uma bola rápida, entre a levantadora e a atleta P3.
- Jogada 6** - Pela posição 2, a atleta P2 ataca uma bola rápida próxima à levantadora (tempo costas), a atleta P3 ataca uma bola atrás da atleta P2.
- Jogada 7** - Pela posição 2, a atleta P3 ataca uma bola rápida na posição 2 (China), a atleta P2 ataca uma bola à frente da levantadora.
- Jogada 8** - Pela posição 3, a atleta P3 ataca uma bola rápida próxima à levantadora (tempo frente), a atleta P2 ataca uma bola pouco mais alta atrás da atleta P3 (Dismico).
- Jogada 9** - Pela posição 3, a atleta P3 ataca uma bola rápida próxima à levantadora (tempo frente), a atleta P2 faz a variação da jogada anterior, atacando a bola na posição 2 atrás da levantadora (volta da dismico)
- Jogada 10** - Pela posição 1 (P1), a atleta da posição 1 ataca uma bola atrás da levantadora, saltando do fundo da quadra (bola de fundo).
- Jogada 11** - Combinação da atleta da posição 3 com a atleta da posição 1. A atleta P3 ataca uma chutada de meio, e a atleta P1 ataca uma bola de fundo.
- Jogada 12** - Combinação da atleta da posição 3 (P3) com a atleta da posição 6 (P6). A atleta P3 ataca uma bola de tempo costas e a atleta P6 ataca uma bola de fundo pela posição 6
- Jogada 13** - Combinação da atleta da posição 3 (P3) com a atleta da posição 6 (P6). A atleta P3 ataca uma bola chutada de meio e a atleta P6 ataca uma bola de fundo da posição 6.
- Jogada 14** - Combinação da atleta da posição 3 (P3) com a atleta da posição 1 (P1). A atleta P3 ataca uma bola rápida atrás da levantadora (tempo costas) e a atleta P1 ataca uma bola da posição intermediária 1 e 6.

As fintas individuais devem ser trabalhadas de acordo com as características de cada jogadora. A utilização destas fintas é ponto importante, porque facilita a ação e a eficiência do ataque e dificulta a ação do bloqueio adversário. Uma grande variação na

corrida de aproximação para o ataque provoca na equipe adversária uma indefinição de onde e como será executado o ataque.

Entende-se que o sistema ofensivo deve ser trabalhado de forma diferenciada. Primeiro ataque, ações de ataque realizadas após a recepção de saque e Contra ataques, ações realizadas após a realização de uma defesa. São situações com muitas diferenças, entre elas que em um primeiro ataque a ação anterior foi realizada pela atleta que realizou a recepção e as demais estão já prontas para o ataque, e na situação de contra ataque a grande dificuldade é a força e direção do ataque adversário e a saída para o contra-ataque em uma situação de desequilíbrio. Ela vem após uma ação de bloqueio ou de uma ação de defesa.

A combatividade é uma outra característica que é fundamental para uma boa atacante. A atacante deve alternar seus golpes em direção e em variação da força em todas as suas ações. Esta combatividade deve ser incentivada pelos técnicos, provocando nos treinamentos situações de competição entre seus atletas. Faz-se este tipo de treinamento com jogos de ataque contra defesa e ataque contra bloqueio. Importante é a pontuação nestes jogos, de forma que exista sempre um desafio a ser vencido.

6.2.5 Bloqueio

O bloqueio é considerado por alguns estudiosos como um dos fundamentos mais fáceis de serem aprendidos (BIZZOCCHI, 2000), afirmação que discordamos. Com a evolução do ataque no voleibol, a participação do bloqueio no jogo passou a ser mais e mais efetiva. Somente em 1961 houve a permissão da invasão do bloqueio à quadra adversária e na década de 70 a introdução das antenas limitou o espaço para o ataque e, por conseguinte o do bloqueio. Porém naquele momento o bloqueio era considerado um toque e somente em 1976 passou a não ser contado como um contato. A velocidade do jogo mudou e a utilização de 4 atacantes é hoje uma realidade do voleibol moderno, criando ainda mais dificuldade para as atletas conseguirem uma atuação que converta em pontos para sua equipe.

Por estes e outros motivos é que consideramos que o bloqueio é um fundamento complexo e de difícil aprendizado. A bloqueadora precisa analisar vários aspectos, como, qualidade da recepção adversária, características da levantadora, tipo de levantamento, corrida da atacante, característica da atacante, altura de alcance da

atacante, força aplicada pela atacante, quem é a bloqueadora que compõe o bloqueio com ela, tempo de salto ideal, equilíbrio, posicionamento.

Com a introdução do “Rally Point” Sistem (RPS, 1998), valoriza-se mais ainda o significado das táticas de bloqueio, obrigando as equipes a utilizar um saque mais forçado para dificultar as ações das bloqueadoras.

Acredita-se que como nas outras habilidades específicas do voleibol, ou fundamentos, o treinamento executado pela Prática Intercalada, proporciona uma fixação maior deste fundamento em nossas atletas.

6.2.5.1 Treinamento da técnica

O conceito que guia o bloqueio no voleibol moderno consiste na atuação de uma série de funções individuais, tais como: escolha do sistema tático do bloqueio a ser utilizado, comunicação com a defesa, posicionamento e tempo de salto e finalmente a administração do tipo de plano de mãos e braços (defensivo ou ofensivo).

Utilize-se como treinamento do gesto técnico do bloqueio formas de trabalho conhecido como Prática Concentrada, onde o atleta executa várias tentativas relativas ao fundamento técnico, para depois passar a executar o outro fundamento. Em proporção muito maior utilizou-se também é utilizada a Prática Intercalada, onde os fundamentos são executados de forma misturada, sem se deter somente em um fundamento. Partindo da primeira forma (Prática Concentrada), os treinamentos foram realizados com as fases específicas do bloqueio, onde se preocupa com o número de repetições e a qualidade das execuções. Para os treinamentos trabalha-se dividindo em duas partes gerais, ou seja, os gestos referentes aos membros inferiores (deslocamentos e saltos) e os gestos referentes aos membros superiores (invasão e plano de apoio).

Nos gestos referentes aos membros inferiores encontram-se as passadas. A coordenação dos membros inferiores é de fundamental importância para um bom desempenho das variações de passadas. Acredita-se que a atleta deve ser capaz de executar todos os tipos e variações das passadas. Respeita-se, porém, sua característica quando da definição de qual passada será utilizada para cada situação. Os treinamentos são desenvolvidos de modo que as atletas executem os deslocamentos partindo das duas extremidades e do centro da quadra. Definiu-se os tipos de passadas em três padrões: passada lateral, passada cruzada (com duas variações: cruzada, lateral e fechamento, e lateral, cruzada e fechamento), e finalmente a passada com corrida lateral.

O trabalho de coordenação de pernas deve ser feito não somente com os deslocamentos do bloqueio, mas também com exercícios específicos de coordenação. Exemplos seriam os exercícios de saltos alternados, direita, esquerda; salto tipo rã; saltos alternados dois pés, direito, dois pés, esquerdo; etc. É fundamental o domínio do corpo no salto de bloqueio, exercícios acrobáticos proporcionam maior facilidade para tal domínio.

As variações de passadas específicas de bloqueio, são executadas primeiro sem a bola, e em seguida os mesmos deslocamentos com a bola. É importante salientar que mesmo no trabalho sem bola, o técnico deve estar atento nas fases que serão pontos de definição de um bom bloqueio. Isto é, criar nos treinamentos situações em que a atleta se sinta obrigada a, por exemplo, observar a quadra adversária, observar o braço da atacante adversária, observar a corrida da atacante adversária, observar possíveis movimentações da equipe adversária, etc.

Realizados os treinamentos de deslocamentos, trabalha-se a fase de salto propriamente dita. Nesta fase é importante que a atleta tenha o domínio de seu corpo e principalmente aprenda a ajustar o tempo em que deve saltar para executar uma boa ação de bloqueio. Para as jogadoras de extremidade (que atuam nas posições 2 e 4), o trabalho foi executado sempre alternando dois tipos de posições de partida. Um primeiro onde a atleta parte de uma posição próxima à antena (marcação aberta) e uma segunda onde a atleta parte de uma posição mais fechada (aproximadamente um metro e trinta afastadas da antena). Estas diferenças na posição de saída proporcionarão ao atleta uma condição diferenciada de saltos, pois, dependendo do tipo de bolas de ataque que irá bloquear, executará um apoio diferente dos pés, para saltar.

Este trabalho teve seu início com técnicos ou atletas, realizando os ataques de um plano elevado à frente das bloqueadoras, direcionando os ataques na zona que as mesmas devem cobrir. Simultaneamente a este trabalho define-se a posição das mãos no momento do bloqueio. Defensivos (sem invasão à quadra adversária) ou ofensivos (com invasão). A alternância da altura de lançamento das bolas que serão atacadas pelos técnicos é importante para que as atletas iniciem o processo de avaliação do ajuste do tempo de salto.

Para as jogadoras que atuam no centro (posição 3), os deslocamentos são executados para ambos lados e as passadas variadas de acordo com o tipo (altura e velocidade) de bolas que serão atacadas. Em uma primeira fase trabalha-se todos os

tipos de passadas, porém com a evolução do treinamento, a atleta define qual a passada que ela se coordena melhor para cada situação.

A partir deste momento iniciou-se o trabalho de situações de jogo, entre as bloqueadoras e atacantes. A busca do sincronismo no salto em bloqueios duplos (com duas jogadoras) e triplos (com três jogadoras), faz-se necessário, para uma melhor eficiência na ação de bloqueio e para um melhor posicionamento da defesa. Os exercícios foram executados com ataques das próprias jogadoras buscando uma direção específica, ou seja, os ataques devem ser feitos somente na zona coberta pelo bloqueio. Estas zonas são pré-determinadas em paralelas, com o bloqueio posicionado para impedir a passagem da bola na direção paralela à linha lateral da quadra, e diagonais, com o bloqueio posicionado para impedir a passagem da bola na zona central da quadra e diagonal longa.

O bloqueio é um fundamento do voleibol que depende muito da condição de avaliação do atacante adversário, que o atleta consegue desenvolver. Um bom bloqueio começa a ser bem executado com um bom conhecimento do bloqueador possa ter do atacante adversário.

A frequência semanal dos treinos de bloqueios, foi de 3 vezes na etapa A, sendo que na micro etapa A2 e A3 esta frequência passou a ser de duas vezes na semana.

6.2.5.2 Treinamento tático

O voleibol moderno exige uma atenção muito grande na escolha tática da realização do bloqueio. A velocidade do jogo e a utilização de atacantes da zona de defesa são uma realidade no voleibol moderno, seja no voleibol masculino que no voleibol feminino.

A atleta deve conhecer o jogo, isto é, antecipar as ações da equipe adversária para que ela tenha condições de neutralizar uma ação ofensiva. A preparação para um bom bloqueio começa na observação da qualidade da recepção da equipe adversária, sucessivamente será necessário observar a levantadora para interpretar a distribuição da jogada. O passo seguinte é seguir a corrida do atacante para poder posicionar-se no lugar justo e acertar o tempo de salto adequado. No momento do salto a jogadora deve observar o braço de ataque do atacante adversário, para poder posicionar os braços e as mãos da maneira correta. A definição da zona de bloqueio que será utilizada deve ser preestabelecida, para facilitar a relação entre as bloqueadoras e a defesa.

O bloqueio pode ser definido em dois diferentes aspectos: por zona, onde os bloqueadores definem uma zona do campo a ser “fechada”, e o bloqueio que segue a bola em relação a corrida e as características da atacante adversária.

Os dois tipos foram treinados e a escolha de sua utilização foi feita levando-se em conta vários aspectos, como por exemplo, com uma atleta habilidosa em ataque e que tem condições de atacar uma bola tanto na paralela como na diagonal, optou-se pelo bloqueio por zona, para estabelecer onde a defesa se posiciona com a maior antecedência. Outro exemplo é o de uma atleta que possui a característica de ataque forte na paralela e mais fraco na diagonal. Optou-se por determinar a zona da paralela com o bloqueio mais forte e deixar a zona da diagonal para a defesa trabalhar. É importante salientar que estas escolhas estão diretamente relacionadas com as características das atacantes adversárias e as características de nossas bloqueadoras.

O treinamento para se utilizar o bloqueio de forma estratégia correta, foi feito de forma mais próxima ao jogo possível, ou seja, os exercícios contam com situações diferentes de marcações por zona ou por característica da atacante.

Como exemplo podemos citar jogos combinados, onde as três bloqueadoras devem executar bloqueios em três atacantes, todos na zona quatro adversária (alternadamente), onde cada atacante tem uma característica diferente. O primeiro ataca mais forte na paralela, o segundo ataca mais forte na diagonal e o terceiro é a atacante que sempre ataca na direção da sua corrida. Desta forma na continuidade do jogo os bloqueadores devem comunicar-se durante o exercício, de forma que observem quem é o atacante e definam que tipo de bloqueio deve executar.

Utilizamos as jogadoras de extremidade, como responsáveis de marcação de bloqueio, ou seja quem definirá o ponto de salto do bloqueio. Esta marcação é que da à bloqueadora central a referencia de onde saltar para executar o bloqueio. Nas situações de bloqueio de bolas atacadas pelos jogadores de defesa (bolas de fundo), quando pela zona seis, é o jogador bloqueador central que era responsável pela marcação do bloqueio. A equipe deve estar preparada para executar estas marcações de bloqueio com a alternância necessária definindo, qual a jogadora que formara o bloqueio duplo com a jogadora bloqueadora central, no momento de um ataque. As duas extremidades (jogadora da zona 2 e da zona 4) devem estar preparadas para executar o bloqueio, que será definido de acordo com a estrutura de ataque adversário e características das atacantes adversárias.

Um exemplo das alternâncias do sistema de bloqueio, esta no Anexo XX , onde durante a partida contra a Alemanha, a equipe brasileira foi obrigada a alterar o tempo de salto que estava utilizando. A equipe Alemã estava alternando os ataques visando o fundo da quadra, e a equipe brasileira estava utilizando um tempo considerado adiantado. Com a alteração do tempo, mais atrasado, os bloqueios começaram a fazer mais pontos.

O bloqueio tem uma relação com a qualidade do saque. Portanto os treinamentos táticos de bloqueio devem ser executados, também em conjunto com o saque, pois assim a jogadora pode avaliar a partir da recepção adversária, a condição da levantadora e qual atacante receberá a bola para efetuar o ataque. Este trabalho de bloqueio utilizando a direção e a eficiência do saque é de suma importância para um bom entendimento das bloqueadoras, de como tomar as decisões nas diversas situações de jogo.

6.2.6 Defesa

A defesa no voleibol teve uma grande evolução, onde muito se discute que houve uma queda acentuada na qualidade do gesto técnico. As primeiras defesas no voleibol eram feitas apenas de toque por cima, ou mesmo com as mãos espalmadas, porém com o aumento da força de ataques, foi necessário uma postura diferente e mais apropriada. Com a mudança das regras o voleibol moderno passou a se permitir a utilização de todo o corpo par a execução de uma defesa, inclusive os dois toques simultâneos. Para um jogador possuir uma boa qualidade de defesa, é sua característica ligada ao caráter, isto é um defensor deve querer defender antes mesmo de ser um exímio executante da técnica de defesa.

Um bom defensor deve ser combativo, tenaz, determinado e sobretudo “querer defender.” No voleibol moderno as adaptações de posicionamentos para se defender uma bola atacada pelo adversário, faz com que a atleta possua uma boa coordenação de movimentos e uma boa interpretação da ação da atleta adversária.

Existiu nos últimos anos uma evolução muito grande no que diz respeito a análise do jogo. A introdução em 1984, pelos Estados Unidos, da estatística no voleibol feita através de análises computadorizadas, colaboraram para uma ainda maior adaptação da defesa e sua evolução.

6.2.6.1 Treinamento da técnica

O treinamento da técnica de defesa exige da atleta uma atenção especial em não se limitar a defender somente em uma determinada zona do campo. A técnica de defesa é diferenciada de acordo com o posicionamento que a atleta se encontra durante o jogo. Uma técnica de defesa para a atleta que esta posicionada, a zona 1 (defesa direita) pode ser com a perna direita ligeiramente à frente, para ataques vindos da zona 4 (ataque esquerdo) do adversário. Outra possibilidade é a atleta posicionar-se, para a mesma situação de ataque, com a perna esquerda ligeiramente à frente. Estas situações ocorrerão durante uma partida, porém acredita-se que uma atleta deve dominar as duas situações. As intervenções de defesa durante uma partida são basicamente de: bolas fortes diretamente no corpo do defensor, bolas fortes atacadas na região próxima ao defensor e bolas lentas que podem ser recuperadas com corrida, rolamentos ou outros recursos.

Para cada situação acima citada, temos diferentes tipos de intervenções que estarão relacionados com a distância que se encontra o defensor do ponto em que deve ser dirigida a defesa. Sobre uma bola atacada diretamente no corpo da defensora, pretende-se apenas coloca-la alta no meio do campo para que a levantadora possa executar um levantamento. Não que com este conceito não se procure executar uma defesa altamente precisa, o que se enfatiza é que esta é uma defesa de alto grau de dificuldade e por conseguinte, procura-se uma maior margem de segurança ao executar o gesto.

Para bolas fortes atacadas na região próxima do defensor, exige-se uma postura de expectativa baixa de modo que se possa partir para qualquer direção e executar a defesa. Nesta situação é que a atleta executa afundos laterais, frontais, defesa alta, rolamentos e também defesas com apenas um dos braços.

Para bolas lentas, que mudam de trajetória por terem sido tocadas pelo bloqueio, na rede ou mesmo bolas largadas pelos atacantes, a atleta executará corridas de aproximação o mais veloz possível, também quedas com ou sem rolamentos.

A cada diferente etapa de treinamento, Proença,1998, propõe a utilização de metodologias, que foram seguidas neste estudo. Numa primeira fase de treinamento utilizou-se a Prática Distribuída, para a fixação do gesto básico, que com o tempo foi adaptado a cada situação futura nos treinamentos e jogos.

No treinamento da técnica de defesa, utilizou-se o método da Prática Maciça, onde a quantidade de repouso é menor que a da atividade, como por exemplo, um minuto de prática de defesa e 10 segundos de descanso. Também utilizamos a Prática Concentrada, onde a atleta executa várias tentativas relativas ao mesmo fundamento, para depois executar outro.

A repetição no treinamento técnico da defesa é de fundamental importância pelas variedades de estímulos que são proporcionados. A força diferenciada no momento do impacto com a bola imposta pelo técnico, a alternância de movimentos de ataques feita pelas demais atletas, habilitam a defensora a adaptar-se as diferentes situações de jogo.

Em uma próxima etapa, utiliza-se também a Prática Variada, proporcionando a atleta, em um mesmo exercício executar a defesa de diferentes zonas da quadra.

Os exercícios devem proporcionar a atleta uma variação grande de estímulos, sendo que o objetivo seja sempre o direcionamento da bola para a zona em que a levantadora poderá utilizar todas as opções de levantamento.

Acredita-se que utilização da Prática Concentrada (PROENÇA, 1998), provoca efeitos passageiros, não são retidos na memória do executante por muito tempo. Portanto a utilização da prática intercalada é a mais utilizada nos treinamentos modernos, sendo que o desempenho momentâneo possa parecer menos eficiente, porém as investigações tem demonstrado que a prática intercalada se mostra mais eficiente no desempenho duradouro.

Outro treinamento bastante utilizado foi o treinamento acrobático, que proporciona as atletas maior versatilidade nos movimentos. Rolamentos para ambos os lados, defesas com uma das mãos, direita e esquerda alternadas, defesas altas (bolas acima da cabeça).

Utilizou-se como recurso para tais treinamentos, jogos combinados, como por exemplo, tênis, onde cada jogadora se posiciona de um lado da rede, e somente na zona de defesa devem passar a bola para a outra quadra, por sobre a rede, utilizando somente um dos braços.

Quanto à definição dos posicionamentos relacionados com as zonas do campo, e a definição de qual perna estará a frente, acreditamos que a lateralidade deve ser fortalecida, ou seja, a atleta deve ser apta a defender em qualquer zona, tanto com a perna direita a frente, como com a perna esquerda. A definição de qual utilizar

dependerá da sua adaptação e da eficiência, deixando-se a escolha para a própria atleta. Os treinamentos devem ser executados utilizando as duas situações, e à partir daí definir qual será mais eficiente.

6.2.6.2 Treinamento tático

Após os anos oitenta, precisamente depois das Olimpíadas de Los Angeles, 1984, o conceito de defesa tática, foi modificado no voleibol. As equipes dos Estados Unidos da América iniciaram a utilizar a estatística como uma arma mais efetiva no voleibol. Isto quer dizer que se passou a estudar mais as características individuais dos atletas através de filmagens em vídeo cassete e à partir destes estudos definir as táticas defensivas a serem utilizadas. Anteriormente a este período, as táticas defensivas eram mais ou menos um padrão para cada determinada situação.

Estudos, como as avaliações táticas feitas pela Federação Internacional de Voleibol (FIVB), nas Olimpíadas de 1984, demonstraram que as equipes começaram a apresentar tipos de estruturas defensivas adaptadas para as características de um determinado atacante. As estruturas de defesa eram padrões, tipo a escola Russa que defendia com a jogadora da zona 6 (defesa centro) adiantada, ou seja sempre em baixo do bloqueio. As equipes asiáticas, que utilizavam o sistema tático de defesa, com a jogadora da zona 6 sempre deslocando para o lado do levantamento adversário e a jogadora correspondente da zona de defesa, se posicionava atrás do bloqueio. Neste período as equipes brasileiras utilizavam um sistema misto de defesa, onde por vezes era igual aos asiáticos e por vezes deslocava a jogadora da zona 6, para a diagonal maior em relação ao ataque adversário.

O treinamento tático do sistema defensivo deve ser organizado de forma que a atleta tenha condições de conhecer o jogo de voleibol, isto é saber interpretar as situações que ocorrem durante uma partida. Para tal desenvolvimento entende-se que as atletas devem vivenciar situações de treinamento o mais próxima possível da realidade do jogo. Os exercícios devem criar situações de jogo, como a imprevisibilidade, para que as decisões sejam tomadas de forma rápida e eficaz.

O conhecimento tático do jogo pode ser entendido como a interpretação correta da atitude a ser tomada pela equipe adversária, ou pela atleta adversária, e antecipar tal ação posicionando-se de forma que sua ação de defesa seja favorecida. Exercícios de jogos combinados, de uma contra uma em jogo de ataque e defesa, uma contra uma em

jogo de recepção e saque, jogo de uma contra uma em ataque e bloqueio, jogo de duas contra duas em ataque, bloqueio e defesa, etc.

Estes jogos propiciam as atletas à leitura do gesto da atleta oponente e com isso o desenvolvimento dos recursos de posicionamento e gestos mais apropriados. Utilizou-se muito os jogos de duplas em quadras de areia ou mesmo em quadra de piso de madeira, para o desenvolvimento do senso de posicionamento das atletas.

No desenvolvimento do treinamento tático da defesa de uma equipe, trabalhou-se em um primeiro momento as situações de defesa sem bloqueio e com ataques da zona de defesa adversária. Iniciando desta maneira as jogadoras tem mais tempo de avaliação das ações de ataque, facilitando a leitura e o posicionamento para a defesa. A evolução do treinamento propicia uma velocidade maior nos ataques e uma exigência ainda maior do treinador quanto a precisão da defesa executada.

O passo seguinte foi a defesa para situações de bloqueio simples, tais situações são desenvolvidas com as atacantes das zonas quatro e dois, podendo executar os ataques tanto na paralela (direção do ataque seguindo a linha lateral correspondente da atacante) ou diagonal (direção do ataca buscando a linha lateral contrária ao à atacante). Neste caso foi feita pela comissão técnica a definição de como se posiciona cada jogadora de defesa, ou seja, se a jogadora da posição seis (defesa centro) deve deslocar-se para a paralela ou para a diagonal. Esta determinação tática é feita pelo treinador, porém a jogadora deve ter a liberdade de analisar a atacante adversária para poder posicionar-se de forma mais adequada no momento do exercício. Após a realização do treinamento com bloqueio simples de ataques das extremidades, introduziu-se também o treinamento de defesa com bloqueio simples pelas bloqueadoras centrais. Da mesma forma, a definição de qual o lado que a jogadora da zona seis deve deslocar-se, será definida pelo treinador e em um segundo momento será sinalizado pela bloqueadora central o lado que ela efetuara o bloqueio. Assim a jogadora da zona seis de defesa saberá qual o lado que ela deve deslocar-se. Esta sinalização foi convencionada pela equipe e utilizada respeitando as características das atacantes adversárias serão enfrentadas no decorrer do campeonato.

O passo seguinte foi o treinamento de defesa com bloqueio duplo, o mais utilizado nas partidas de voleibol feminino, e sendo assim o que deve ser mais treinado e sincronizado. Nas situações de defesa com bloqueio duplos, é que são utilizadas as maiores variações táticas no sistema defensivo de uma equipe. As variações de

posicionamento das jogadoras de defesa ou mesmo da atleta que sobra do bloqueio devem ser treinadas em todas as suas possibilidades.

Tais variações é que irão provavelmente, definir a eficiência do sistema defensivo da equipe. Os posicionamentos devem ser claros para todas as jogadoras e o sincronismo deve ser respeitado. O não sincronismo entre o bloqueio e as jogadoras de defesa, provoca uma desarticulação na equipe e por conseqüência uma maior fragilidade do sistema.

É nesta fase que a atleta deve vivenciar situações com os diferentes tipos de atacantes, como por exemplo: atacante mais alta que a bloqueadora, atacante com mais habilidade em ataques em diagonal, atacante com mais habilidade em ataques na paralela, atacante com característica de largadas, etc.

Os treinamentos do sistema táticos de defesa com a utilização de bloqueio triplo, não foram abandonados, foi treinada tanto para bloqueios triplos nas duas extremidades da rede como na zona central da rede. É um sistema que vem com o tempo, sendo mais utilizado no voleibol moderno.

Como foi dito anteriormente, o sistema tático defensivo, é hoje muito utilizado de acordo com as características das equipes que serão enfrentadas. As adaptações a cada situação são fundamentais e ao nosso ver estas adaptações podem levar uma equipe a uma maior eficiência em seu sistema defensivo. Um exemplo real destas situações de adaptação, foi a mudança do sistema defensivo da seleção brasileira juvenil, no campeonato mundial de 2001, para anular os ataques de meia força utilizados pela equipe da Coréia na partida final (Anexo XXVI).

6.3 Treinamento Psicológico

Nas seleções Infanto-juvenil e Juvenil, a preparação psicológica está fundamentada em dois aspectos principais:

- educação e formação;
- otimização do rendimento através do desenvolvimento das capacidades psicofísicas.

Sabe-se da importância cognitiva no treinamento das habilidades e das esquematizações de jogo, razão pela qual, justifica a preparação psicológica. O desporto apresenta-se como um instrumento eficiente à educação do indivíduo, na formação da auto estima, análise, respeito, honestidade e cooperação. Cabe ao psicólogo

incentivar estes aspectos e contribuir para a sua formação total. Observa-se que, a medida que as atletas adquirem experiência, principalmente em competições internacionais, desenvolvem estratégias próprias para lidar com diferentes situações. Nas categorias de base é importante a atuação do psicólogo no sentido de acompanhar e orientar este processo.

Em relação ao desenvolvimento das habilidades desportivas, o trabalho baseia-se em avaliações individuais e coletivas, observação e avaliação do comportamento das atletas em situação de treino e competição. Posteriormente intervenções, tanto em nível individual, como através de dinâmicas de grupo. Os principais aspectos a serem trabalhados concentram-se em: motivação, atenção e concentração, controle emocional, controle de stress, nível de ativação, desenvolvimento das capacidades cognitivas, coesão de grupo, trabalho de equipe, liderança, conscientização da postura de um atleta e do significado de estar representando o Brasil. O trabalho é basicamente dirigido para o ambiente desportivo, entretanto, de acordo com a situação apresentada, o psicólogo pode auxiliar e orientar a atleta para que problemas de ordem pessoal não interfiram em seu comportamento na quadra.

Além do trabalho direcionado especificamente às atletas, o psicólogo também pode trabalhar com a comissão técnica, auxiliando no desenvolvimento de habilidades de comunicação individualizada e integrando-os no treinamento psicológico que está sendo desenvolvido.

A preparação psicológica da Seleção Brasileira Juvenil para o Campeonato Mundial de 2001 foi dividida em etapas. A primeira etapa teve como objetivo realizar uma avaliação individual das atletas, iniciar o treinamento das habilidades psicológicas básicas, como motivação, concentração, auto-estima e autoconfiança e promover a comunicação interpessoal dentro do grupo das atletas, no grupo da comissão técnica e entre atletas e comissão técnica.

Na primeira semana de trabalho realizou-se uma palestra para o grupo de atletas para explicar como seria feita a preparação psicológica, onde ressaltou-se a importância de praticar as técnicas e exercícios referentes à preparação psicológica. Após esta palestra iniciaram-se as avaliações individuais. A partir de uma entrevista com cada atleta e observações do comportamento delas em diversas situações, destacando-se os treinos, e reuniões com a comissão técnica. A entrevista individual teve como objetivo levantar dados acerca da história de vida no voleibol, seus motivos para a prática do

desporto, noções sobre o comportamento de uma atleta, cuidados com a saúde, relacionamento com família, amigos, companheiras de equipe e comissão técnica, estudo, noções de grupo, dificuldades específicas relacionadas ao voleibol e metas e objetivos almejados. A partir desta avaliação traçou-se o plano de trabalho.

Em seguida, iniciou-se o trabalho de motivação grupal e individual. A motivação das atletas oscila muito durante a fase de treinamento e as atividades desenvolvidas variaram de acordo com o período. A primeira atividade teve como objetivo traçar metas do grupo como uma unidade, a curto, médio e longo prazo. Nesta ocasião foram levantadas e discutidas as metas do grupo. Após esta atividade passou-se a trabalhar as metas individuais, utilizando o “caderno de metas”. Este caderno tem como principal objetivo incentivar as atletas a traçarem metas para cada treino ou jogo e avaliar seu rendimento dia após dia. A comissão técnica participou ativamente deste trabalho na medida em que pôde auxiliar cada atleta, individualmente, no cumprimento de suas metas. Esta atividade foi planejada para todo o período de treinamento e o “Caderno de Metas” foi constantemente avaliado pela psicóloga e contou com a participação do técnico e toda a comissão técnica, quando necessário.

A próxima variável trabalhada é a concentração. Para desenvolver a concentração das atletas se realizou, em primeiro lugar um trabalho de conscientização sobre atenção, foco de atenção, tipos de atenção (estreita, ampla, interna e externa) e deslocamento da atenção. Realizam-se várias atividades para treinar esta habilidade, como aplicação de técnicas de respiração, que podem ser utilizadas em situação de jogo e exercícios escritos. Outra técnica utilizada foi a autofala. Através desta técnica a atleta aprendeu a focalizar sua atenção aos estímulos relevantes do ambiente e deslocá-la de acordo com as mudanças do mesmo. Utilizou-se ainda o treinamento mental, onde a atleta aprende a visualizar ações específicas e antecipar jogadas, tanto em situação de treinamento como em competição. Os vídeos de jogos e treinos foram utilizados para que as atletas tivessem a oportunidade de ver seu desempenho e assim identificar situações de erro e apresentar alternativas de comportamento para essas situações.

Paralelamente, durante todo o período de treinamento, realizou-se intervenções individuais com as atletas de acordo com as necessidades de cada uma e especificidade da situação.

Em determinados momentos a psicóloga atuou como mediadora, ou seja, efetuou o trabalho de intervenção através da orientação do comportamento do técnico.

Outra intervenção importante da psicóloga foi realizada em situações de “corte” (dispensa de atleta). O corte deve ser realizado pelo técnico e assistente técnico, com a participação da psicóloga, que em seguida faz o acompanhamento individual da atleta dispensada.

Após a primeira etapa, onde se trabalhou as habilidades psicológicas básicas, direcionou-se o trabalho para a coesão de grupo. Neste momento o grupo já estava reduzido e é possível realizar algumas dinâmicas com este propósito. Duas delas são fundamentais. A primeira consistiu em orientar o grupo a identificar e listar pontos positivos do grupo e aspectos que podem ser melhorados. Estas listas foram colocadas em locais visíveis a todas as atletas. O objetivo é de que, durante o período de treinamento todos os aspectos que podem ser melhorados sejam trabalhados pelo grupo. Outra dinâmica importante nesta fase é a dinâmica das características positivas e negativas, onde o grupo ressaltou as características de cada atleta que contribuía para o crescimento do grupo e o que cada uma precisava mudar. Nesta dinâmica as atletas se comprometeram perante o grupo a mudar seu comportamento.

Durante este período também foi trabalhada a técnica de modificação cognitiva do pensamento, que enfocou a substituição de pensamentos emocionais por outros mais construtivos. Este tipo de técnica tem como objetivo o controle emocional da atleta.

A última fase da preparação psicológica se concentrou no Campeonato Mundial. Foi estabelecida, em conjunto com as atletas, uma rotina de comportamentos a serem seguidos antes dos jogos. Esta rotina teve como objetivo equilibrar as atleta e controlar a ansiedade competitiva.

A última dinâmica foi realizada no dia da viagem para o Mundial. Nesta dinâmica as atletas e a comissão técnica assistiram à final do Campeonato Mundial Juvenil de 1989, quando o Brasil conseguiu seu último título mundial. Em seguida foi conduzido um trabalho de visualização, onde as atletas visualizaram todas as etapas de treinamento e anteciparam as imagens da conquista do Mundial.

7 PREPARAÇÃO TÁTICA

Uma das preocupações da comissão técnica dentro deste trabalho, foi como iríamos preparar o grupo visando uma evolução contínua da esquematização e do conhecimento do jogo. Para algumas perguntas começamos a procura as respostas,

como treinar o conhecimento tático? Como provocar uma motivação nas atletas no sentido de conhecer melhor o jogo de voleibol? Quais as formas de trabalhar o conhecimento tático do jogo? Qual seria o conhecimento atual das atletas?(GRAÇA, 1995 e NISTA, 2003). Emergiu, o conhecimento das diferentes situações do jogo era desconhecida da maioria das atletas, uma certa preocupação das mesmas no sentido de pouco conhecer o jogo e o “medo”de não conseguir compreendê-lo,

A partir desse momento começamos em 1999 a preparação para o campeonato sul-americano infanto-juvenil, um trabalho que durante os treinamentos as atletas eram obrigadas a desenvolver raciocínio lógico para as determinadas situações de jogo.

Estes treinamentos foram sempre no sentido de criar situações de jogo de modo que as soluções fossem criadas pelas atletas sem uma previa determinação da equipe técnica. Situações imprevistas que após o treinamento eram discutidas no sentido de avaliar se foi ou não a decisão mais correta, ou se outra deveria ser tomada com uma eficiência tática maior.

A filmagem dos treinamentos e jogos foi também um recurso utilizado no trabalho, procurando realizar as avaliações táticas sempre em conjunto com as atletas, obrigando-as a observar não apenas a ação final do ponto e sim o conjunto de movimentos que compõem um rally (período que a bola esta em jogo após o saque).

Nas avaliações de treinamentos as atletas faziam a observação de suas ações e das ações das companheiras, procurando assim criar uma relação de compromisso de uma para com a outra, no sentido técnico e tático.

Nas observações de jogos amistosos procurou-se demonstra-las, primeiramente as características técnicas de nossos futuros adversários, e em um segundo momento a observação das movimentações táticas de Recepção, Ataque, Bloqueio, Defesa e Contra ataque. Ainda procurou-se outras formas para realmente preparar a equipe a conhecer taticamente o jogo e como conseqüência ter uma equipe que tenha uma visão diferenciada do jogo de voleibol. Que fosse capaz de identificar uma mudança tática no jogo do adversário e que se adaptasse velozmente à nova situação.

Desta forma foi criado um “questionário de avaliação tática” que seria compilado pelas atletas após cada partida que fosse realizada na fase de preparação. Tal questionário é específico em dois momentos, um para o caso de vitória (Anexo XXVII) e outro para o caso de derrota (Anexo XXVIII) de nossa equipe. Para a compilação tomou-se algum cuidado, como por exemplo: nenhuma informação deveria ser dada

pela comissão técnica após a partida, as atletas deveriam responder o questionário após a partida e de forma individual; as observações foram manuscritas e entregues a comissão técnica no mesmo dia ou no dia seguinte ao jogo.

As atletas não tomaram conhecimento dos questionários respondidos pelas colegas, a não ser no momento em que se discutiu os conteúdos. No dia seguinte, com todo o grupo, o que elas tomaram conhecimento da opinião de cada uma e não de como escreveram.

Todo estudo dos adversários durante o Campeonato Mundial Juvenil 2001, foi realizado em conjunto com as atletas. Utilizou-se como forma de avaliação dos adversários, a observação de jogos, análise de vídeo das partidas e análise de vídeos editados. As análises táticas e técnicas feitas pelas atletas foram sendo cada vez mais objetivas e precisas. Tal evolução é fundamental no momento do jogo, para a compreensão das determinações táticas e maior facilidade na tomada de decisões durante as partidas.

Outro ponto importante, é a limitação do tempo para a observação de vídeo dos nossos adversários. Não mais de 40 minutos por sessão de vídeo. Observa-se que quando se aumenta este tempo, a concentração e o aproveitamento das atletas não é o mesmo. Essas avaliações foram feitas em conjunto com a psicóloga e colocadas em discussões com as atletas. Deve-se relatar que o aproveitamento de forma geral foi alto em termos de motivação e busca de segurança do grupo. Observa-se que as avaliações são feitas com maior desenvoltura e precisão.

Passou a ser um ponto de diferenciação da equipe, o conhecimento tático do jogo. Acredita-se que proporcionou uma evolução ainda maior de nossas atletas no que diz respeito ao prazer de jogar por conhecer mais o esporte que pratica. Sentir-se mais responsável pelas ações da equipe, saber que sua ação tem sempre uma consequência em suas colegas e que o voleibol é coletivo por sua natureza.

O desenvolvimento tático vem sendo discutido muito no mundo atual e hoje temos também maneiras de demonstrar que as equipes brasileiras não são apenas “robôs” que executam coreografias dentro de quadra. Conhecem e entendem qual sua função dentro da quadra e o que é fundamental, tomam decisões responsáveis e conscientes.

8 ATIVIDADES FISIOTERÁPICAS

8.1 Avaliação Fisioterápica

A avaliação fisioterápica teve como objetivo agrupar toda a anamnese de lesões, os hábitos de vida, as características gerais da saúde e as alterações biomecânicas articulares presentes, quantificadas em 1, 2 ou 3, isto é, leve, moderada ou intensa. Esta avaliação foi criada para padronizar os dados, das seleções de base (infanto-juvenil e juvenil) brasileiras (Anexo XI).

Os testes funcionais fisioterápicos, de força e flexibilidade determinaram os parâmetros de cada atleta do grupo, sendo quantificadas em 0, 1, 2 ou 3. Estes dados foram agrupados quantitativamente em tabelas. Essa análise melhora a comparação de todo o grupo. Esse relatório mostra a realidade do grupo, as das atletas individualmente, determina os passos, os objetivos e as atividades preventivas seguidas no período de preparação para a competição. A abordagem quantitativa e as tabelas tornam a atuação fisioterápica mais científica, trazendo melhores resultados durante este período.

8.2 Tratamento Fisioterápico

O tratamento fisioterápico foi realizado nas atletas que chegaram lesionadas de seus clubes ou que apresentaram lesões durante a fase de treinamento. O tratamento fisioterápico era diário.

Se necessário, a atleta era afastada dos treinos para aumentar a intensidade do tratamento. Objetivando uma recuperação mais rápida e preservando a integridade física das mesmas, apenas os segmentos corpóreos lesionados eram poupados. Por exemplo, atletas que apresentam lesões nos ombros, realizam trabalhos somente de pernas. Atletas que apresentam lesões nas pernas realizam treinamentos de braços.

8.3 Atividades Preventivas

As atividades preventivas começaram após o término das avaliações. Considera-se o relatório da avaliação para elaborar a programação dos objetivos das atividades preventivas. Tais atividades são programadas em conjunto com o preparador físico para não gerar nenhuma sobrecarga física durante os treinamentos.

O circuito preventivo foi incluído no treinamento físico executado diariamente, também é entregue a cada atleta um “folder” personalizado, orientando cada uma nos

seus alongamentos mais importantes a serem realizados diariamente. Juntamente a este treinamento foi realizada uma orientação básica em relação a alimentação e postura. Exercícios específicos foram prescritos as atletas que apresentavam alterações biomecânicas, diminuição de força ou encurtamentos musculares específicos.

8.4 Reavaliações

As reavaliações foram realizadas em função dos tratamentos efetuados, com a periodização individual. É também realizada reavaliação para uma comparação quantitativa da evolução das atletas na fase de treinamento.

9 A PREPARAÇÃO TEÓRICA

As palestras foram atividades preventivas realizadas à noite após os treinamentos. Os temas escolhidos foram relacionados a orientações posturais, flexibilidade, força, causas de lesões, aspecto nutricional, hidratação, higiene pessoal e prevenção de lesões, buscando maior consciência das atletas em relação à saúde.

Também foram realizadas palestras nas áreas sociais, relação de grupo; na área de cultura geral, a economia moderna e visitas a hospitais e asilos. A exibição de filmes atuais que tratassem do desporto e a luta para uma conquista foram apresentados como forma de recreação e de reforço ao sacrifício diário dos treinamentos.

10 DISCUSSÃO E CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo é uma proposta sobre a globalização do treinamento de voleibol, a procura de um sistema de preparação que possibilite a adequação da estruturação para jovens atletas de voleibol. Fica claro que não é possível desconectar os elementos que compõem o treinamento. Não se pode tratar separadamente, preparação física, preparação técnica, preparação tática, preparação psicológica. O treinamento multidisciplinar no desporto moderno é uma realidade e neste estudo busca-se a integração dos vários componentes do sistema de preparação.

Este estudo demonstra que a relação entre a condição do atleta e a carga de treinamento constitui o problema central da teoria e da técnica da programação do treinamento desportivo. A relação entre a condição do atleta e a carga de treinamento é

muito complexa e depende de uma infinidade de fatores. Isto se agrava mais ainda quando se trata de atletas jovens que recebem pouca atenção dos estudos desenvolvidos sobre teoria do treinamento em nosso país. Normalmente, no Brasil, assim como nos países mais avançados na pesquisa desportiva, as investigações realizadas são isoladas, fragmentadas e incompletas, não permitindo que se avance significativamente para a solução do sistema de preparação focado na sua dimensão ampla; as pesquisas isoladas acabam sendo incompatíveis, contraditórias, e os técnicos acabam atuando sem conhecer detalhadamente todas as componentes que constituem o sistema de preparação. A programação proposta é uma forma nova e melhor estudada de planificação do treinamento, suportada por um nível científico e metodológico mais rigoroso, que pode permitir o aumento da probabilidade de se obter sucesso nas competições. No campo da preparação física é indiscutível que a metodologia evoluiu significativamente nestes últimos anos e já se sabe bastante sobre a importância dos controles iniciais, periódicos e dos modelos de periodização para as diferentes modalidades desportivas visando aprimorar a capacidade de trabalho físico do desportista. Devido às próprias necessidades de evolução do condicionamento físico das atletas de voleibol e a estreita relação desta modalidade com a efetividade das respostas neuromusculares, utilizamos como base no treinamento, o método de cargas concentradas de força. A atleta tendo o conhecimento do seu estado físico, saberá controlar-se e com a autonomia adquirida saberá dosar seu esforço. Poderá durante uma partida controlar a quantidade de movimentos em momentos não fundamentais e desta forma estar mais concentrada e apta para utilizar seu melhor potencial em momentos decisivos do jogo. Por outro lado, não se pode esquecer que a maestria desportiva é, principalmente a arte do movimento.

A preparação técnica, que exige regularidade e precisão, necessita que as habilidades específicas do voleibol sejam bem desenvolvidas. Esse desenvolvimento tem a necessidade de ser individualizado. Este estudo ressalta a aprendizagem motora como uma área que busca compreender e explicar o que ocorre internamente a uma pessoa quando adquire uma habilidade. Procura explicar porque essa pessoa passa de um estado de não saber para saber executar habilmente. Como as atletas de alto nível, raramente realizam dois movimentos iguais de uma mesma habilidade, o presente estudo tem a preocupação de desenvolver estratégias que possibilite a atuação

autônoma, independente, criativa da jogadora como meta a ser atingida dentro de um modelo tático estabelecido e conhecido antecipadamente.

As informações percebidas por uma atleta pedem decisões sobre o que fazer, como fazer e quando fazer. A componente decisão mostra-se como principal determinante do sucesso. Entendemos que para se executar bem um movimento é necessário, perceber seletivamente os aspectos do meio ambiente, demonstrar uma capacidade de decisão e acionar organizadamente os músculos para produzir movimentos.

Este estudo é uma reflexão sobre o treinamento tático demonstrando que: o espírito de conjunto é, antes de tudo, uma idéia que nasce no cérebro da jogadora. A habilidade cognitiva, onde a natureza do movimento não é particularmente importante, mas as decisões sobre que movimento fazer é que importa. A imprevisibilidade esta presente nas ações do voleibol, para sua pratica requer um treinamento de percepção e decisão com padrões de execução muito bem treinados. O crescimento do conhecimento tático das atletas em relação ao jogo e sua participação nas decisões estratégicas da equipe, permiti ao técnico efetuar alterações durante um jogo, que serão atendidas pelas atletas de forma mais rápida e eficiente.

Evidenciamos neste estudo que a quantidade de treino nem sempre é o determinante do sucesso, mas a qualidade do treino que está sendo realizado. O controle do treinamento pela comissão técnica cuidando de todos elementos, facilita e qualifica uma preparação.

Fica demonstrado neste estudo que o acompanhamento psicológico, é fundamental dentro de um processo de treinamento com jovens atletas.

A jovem jogadora de alto rendimento frequênta a atividade física nos limites dos seus domínios, físico, social e comportamental. É uma etapa em sua vida pessoal quando as mudanças acontecem constantemente. Qualquer alteração na programação, feita pela atleta, pode causar distúrbios e comportamentos que comprometem seu rendimento atlético. Nota-se que o equilíbrio familiar tem dentro do contexto treinamento uma grande participação no rendimento da atleta. A integração da comissão técnica com a atleta promove uma segurança maior para a mesma, resultando num melhor rendimento nos treinamentos e na convivência do grupo.

Sendo este estudo uma reflexão sobre a minha vida pratica e os meus estudos, fica aceito que: em primeiro lugar, o problema treinamento de alto nível em voleibol foi

visto radicalmente, isto é, no seu sentido mais próprio e direto. É uma proposta de chegar as raízes do treinamento. Esta reflexão também foi rigorosa, sistemática, adotando métodos de identificação prática.

Finalmente este estudo representa uma reflexão sobre o conjunto de fatores que envolvem o sistema de preparação do desportista, demonstrando que o problema treinamento de uma equipe de alto rendimento não pode ser analisado de modo parcial, senão numa perspectiva de conjunto, relacionando-se todos os aspectos que compõem o treinamento. Definitivamente esta é uma proposta de treinamento, apresentando um modelo de preparação, que se saiu vencedor, abrindo discussões práticas e acadêmicas sobre diferentes metodologias aplicadas na preparação de jovens atletas de voleibol.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ARAÚJO, J. B. **Voleibol moderno: sistema defensivo**. Rio de Janeiro: Grupo Palestra Sport, 1994.
- ASHER, K. S. **Coaching volleyball**. New York: Masters Press, 1997.
- AVALLE, S. **Considerazione sulla tattica: che cosa é, come si usa , quando si usa**. Itália: Federazione Italiana Pallavolo, 1998.
- BAFERO, A. P. **Efeitos da pratica maciça e distribuída na performance de uma habilidade do voleibol**. 1990. Dissertação (Mestrado) – Escola de Educação Física, Universidade de São Paulo, São Paulo, 1990.
- _____. **A prática informal como meio pedagógico totalizante**. 1996. Tese (Doutorado) – Escola de Educação Física, Universidade de São Paulo, São Paulo, 1996.
- BORSARI, J. R.; SILVA J. B. **Volibol**. São Paulo: Esporte Evolução, 1975.
- BOMPA, T. O. **Total training for young champions**. Champaign: Human Kinetics, 2000a.
- _____. **Periodization: theory and methodology of training**. Champaign: Human Kinetics, 2000b
- BOJIKIAN, J. C. M. **Ensinando voleibol**. São Paulo: Phorte, 1999.
- BIZZOCCHI, C. **O voleibol de alto nível**. São Paulo: Fazendo Arte, 2000.
- BRISLIN, G. **Physical training factors: coaching volleyball**. New York: Masters Press, 1997.
- BUSSI, A. **Il muro: prima parte**. Itália: Federazione Italiana Pallavolo, 1998.
- CASSIGNOL, R. **Las cinco etapas del voleibol**. Buenos Aires: Kapelusz, 1978.
- CHU, D. A. **Explore power and strength: complex training for maximum results**. Champaign: Human Kinetics, 1996.
- DELGADO, A. **L’attacco nella categoria ragazze**. Itália: Federazione Italiana Pallavolo, 1998.
- DOHERTY, T. J. ; CAMPAGNA, P. D. The effects of periodized velocity-specific resistance training on maximal and sustained force production in women. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, n. 11, p. 77-82, 1993.
- DURRWACHTER, G. **Voleibol treinar jogando**. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1984.

- ERCOLESSI, D. La preparazione fisica. **Supervolley**, n. 11, p. 81-85, 1992.
- FERRARESE, J. F. **El voleibol**. Barcelona: Biblioteca Deportiva de Vecchi, 1976
- FIEDLER, M. **Voleibol moderno**. Buenos Aires: Stadium, 1976.
- FRIGONI, A. **Tecnica e tattica dell'attacco nella pallavolo femminile**. Rivista Cultura Sportiva, CONI, CQN : Itália, 1999.
- FRY, R.W.; MORTON, A. R.; KEAST, D. Periodisation of training stress: a review. **Canadian Journal of Sports Science**, v. 17, n. 3, p. 234-240, 1992.
- GALLAHUE, D. L. **Motor development**. Indiana: Benchmark, 1989.
- _____.; OZMUM, J. C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. São Paulo: Phorte, 2001.
- GENTILE, A. M. A working model of skill acquisition with application to teaching. **Quest**, v. 17, p. 3-23, 1972.
- GRAÇA, A.; OLIVEIRA, J. (Orgs.). **O ensino dos jogos desportivos**. Lisboa: Universidade do Porto, 1995.
- GUILHERME, A. **Voleibol: técnica e tática de voleibol à beira da quadra**. Belo Horizonte: Minas Tênis Clube, 2001.
- HAKKINEN, K. Changes in physical fitness profile in female volleyball players during the competitive season. **Journal of Sports Medicine and Physical Fitness**, v. 33, n. 3, p. 223-32, 1993.
- HEWETT, T. E. et al. Plyometric training in female athletes. Decreased impact forces and increased hamstring torques. **American Journal of Sports Medicine**, v. 24, n. 6, p. 765-773, 1996.
- HOLLMANN, W.; HETTINGER, T. **Medicina do esporte**. São Paulo: Manole, 1989.
- IVOILOV, A. V. **Voleibol: técnica, tática y entrenamiento**. Buenos Aires: Stadium, 1986.
- JABUR, M. N. **Reserva atual de adaptação da força explosiva em atletas das categorias de base da Seleção Brasileira de Voleibol Feminino em dois macrociclos consecutivos de preparação**. 2001. Dissertação (mestrado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2001.
- KAPLAN, O. **Voleibol actual**. Buenos Aires: Stadium, 1974.

- KEPHART, N. C. **O aluno de aprendizagem lenta**. Porto Alegre: Artes Medicas, 1986.
- KIRALY, K. **Dai al tuo attacco una ricezione di qualità**. Itália: Federazione Italiana Pallavolo, 1998.
- KOUTEDAKIS, Y. Seasonal variation in fitness parameters in competitive athletes. **Sports Medicine**, v. 19, n. 6, p. 373-392, 1995.
- KUSNETSOV, V. V. **Metodologia del entrenamiento de la fuerza para deportistas de alto nivel**. Buenos Aires: Stadium, 1995.
- LEHNERT, A. La preparazione alle gare importanti. **Rivista di Cultura Sportiva**, v. 13, n. 30, p. 26-33, 1994.
- MAGILL, R. A. **Aprendizagem motora: conceitos e aplicações**. São Paulo: Edgard Blucher, 1984.
- MANSO, J. M.G.; VALDIVIELSO, M. N.; CABALLERO, J. A. R. **Bases teóricas del entrenamiento deportivo: principios y aplicaciones**. Madrid: Gymnos, 1996.
- MARTIN, D. et al. L'evoluzione del sistema di allenamento e di Gara Nello Sport di vertice e conseguenze per il ciclo olímpico 1996-2000. **Rivista di Cultura Sportiva**, n. 37, p. 16-25, 1997.
- MATVEEV, L. P. **Preparação desportiva**. São Paulo: FMU, 1995.
- MAZZALI, S. **La pallavolo: lo sport dell'intelligenza veloce** Italia: Koala Libri, 1994.
- MILDER, M.T.; MAYHEW, J. L. Selection and classification of high school volleyball players from performance tests. **Journal of Sports Medicine and Physical Fitness**, v. 31, n. 3, p.380-384, 1991.
- MORTON, H. R. The quantitative periodization of athletic training: a model study. **Sports Medicine, Training and Rehabilitation**, v. 3, n. 1, p.19-28, 1992.
- MOURA, N. A. Treinamento pliométrico: introdução às suas bases fisiológicas, metodológicas e efeitos do treinamento. **Revista Brasileira de Ciência do Movimento**, 2 (1) : 30-40, 1988
- NEWTON, R.U.; KRAEMER, W. J.; HAKKINEN, K. Effects of ballistic training on preseason preparation of elite volleyball players. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, p. 323-329, 1998.
- NISTA, V. L. P. (Org.). **Pedagogia dos esportes**. 3. ed. Campinas: Papirus, 2003.

- OLIVEIRA, P. R. **O efeito posterior duradouro do terinamento (EPDT) das cargas concentradas de força**. 1998. Tese (Doutorado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1998.
- PAOLINI, M. **Il nuovo sistema pallavolo**. Itália: Calzetti Mariucci, 2001.
- PIAGET, J.; INHELDER, B. **A representação do espaço na criança**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1993.
- PITTERA, C.; VIOLETTA, D. R. Voleibol: dentro del movimento. **Revista Voley**, [19--].
- PLATONOV, V. N. I principi della preparazione a lungo termine. **Rivista di Cultura Sportiva**, Itália, p. 2-10, 1994.
- _____. **El entrenamiento deportivo: teoria e metodologia**. Barcelona: Paidotribo, 1995.
- POLIDORI, F. **La difesa: técnica e tattica**. Itália: Federazione Italiana Pallavolo, 1998.
- PROENÇA, J. E. Prática: condição fundamental para o aprendizado. **Revista Vôlei-Técnico**, v. 5, n. 4, p. 21-27, 1998.
- REGRAS oficiais de voleibol. Rio de Janeiro: Palestra, 1984.
- _____. Rio de Janeiro: Palestra, 1996.
- REYNAUD, C.; SHONDELL, D. **The volleyball coaching bible**. Champaign: Human Kinetics, 2002
- SCATES, A. E. **Winning volleyball**. New York: Allyn and Bacon, 1984.
- SHARKEY, B. J. **Fitness and health**. 4. ed. Champaign: Human Kinetics, 1997.
- SLEIVERT, G. G.; BACKUS, R. D.; WENGER, H. A. The influence of a strength-sprint training sequence on multi-joint power output. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 27, n. 12, p.1655-1665, 1995.
- SCHMIDT, R.A. WRISBERG, C. A. **Aprendizagem e performance motora: uma abordagem da aprendizagem baseada no problema**. Porto Alegre: Artmed, 2001.
- STERNEBERG, R. J. **Psicologia cognitiva**. Porto Alegre: Artmed, 2000.
- TSCHIENE, P. Em favor de uma teoria del entrenamiento juvenil. **Stadium**, v. 24, n. 143, p. 18-28, 1990.

- VELASCO, J. **Il muro**. Itália: Federazione Italiana Pallavolo, 1993.
- _____. **Stage allenatore serie b1 maschile**. Itália: Federazione Italiana Pallavolo, 1996.
- VERKHOSHANSKI, Y. V. **Entrenamiento deportivo: planificación y programación**.. Barcelona: Martinez Roca 1990.
- _____. **Força: treinamento de potência muscular**. Londrina: CID,1996.
- VERKHOSHANSKI, Y. V. Gli orizzonti di una teoria e metodologia scientifiche dell'allenamento sportive. **Rivista di Cultura Sportive**, Itália, p. 12-21, 1998.
- _____.; OLIVEIRA, P. R. **Preparação de força especial**. Rio de Janeiro: Grupo Palestra Sport, 1995.
- VITASALO, J. T. Evaluation of physical performance characteristics in volleyball. **International Volleytech**, n. 3, p. 4-8, 1991.
- WILSON, G. et al. The optimal training load for the development of dynamic athletic performance. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 25, n. 11, p. 1279-1286, 1993.
- ZAKHAROV, A. **Ciência do treinamento desportivo**. Rio de Janeiro: Grupo Palestra Sport,1992.
- ZATSIORSKI, V. M. **Ciência e prática do treinamento de força**. São Paulo: Phorte, 1999.

GLOSSÁRIO

“Ace” – saque indo direto para o chão.

Atacante de ponta – atleta que atua nas extremidades da zona de ataque posição 4 e 2.

Atacantes de meio – atleta que atua no centro da quadra na zona de ataque, posição 3.

Between – nome de combinação de ataque com jogadoras das posições 3 e 4.

Bloco A1, A2, A3, B e C – etapas de treinamento.

Bola chutada - levantamento de bola com trajetória tesa.

Bola de fundo ou ataque de fundo – bolas atacadas pelas atletas da posição 1 (P1), posição 6 (P6) e posição 5 (P5), saltando atrás da linha de ataque.

Bola de tempo – levantamento de bola rápida próxima e a frente do levantador.

Bola de tempo à esquerda – levantamento de bola rápida , a frente do levantador , com ponto de ataque no braço esquerdo da atacante.

China – levantamento na posição 2, com o salto da atacante realizado com um pé.

Dísmico – nome de combinação de ataque com jogadoras das posições 2 e 3.

EPDT – Efeito Posterior Duradouro do Treinamento.

Fundamentos ou habilidades específicas do voleibol – gestos técnicos específicos do voleibol.

Jogos combinados – exercícios que representam situações de jogo, utilizando mais de dois fundamentos.

Libero – atleta que atua somente na zona de defesa.

Manualidade – controle das mãos no momento do contato com a bola, variação dos golpes.

Medicine-ball - bolas de peso com 2, 3, 4 e 5 kilos, utilizadas para treinamentos físicos e técnicos.

Palavras chave: capacidade motora, treinamento, cargas concentradas de força, reserva atual de adaptação, efeito posterior duradouro de treinamento, voleibol.

Rally Point Sistem (RPS) - sistema de disputa atual do voleibol, onde cada ação final é convertida em ponto.

Saque viagem – saque em salto realizado como um ataque.

Tempo costas – levantamento de bola rápida atrás da levantadora.

Zona 1 – divisão da quadra , mesmo que posição 1, defesa direita.

Zona 2 – divisão da quadra, mesmo que posição 2, ataque direita.

Zona 3 – divisão da quadra, mesmo que posição 3, ataque centro.

Zona 4 – divisão da quadra, mesmo que posição 4, ataque esquerdo.

Zona 5 – divisão da quadra, mesmo que posição 5, defesa esquerda.

Zona 6 – divisão da quadra, mesmo que posição 6, defesa centro.

ANEXOS

ANEXO - I

AVALIAÇÕES DA ÁREA MÉDICA

1. Avaliação Fisioterápica
2. Avaliação Clínica Médica
3. Avaliação Odontológica
4. Avaliação Ginecológica
5. Avaliação Ortopédica
6. Avaliação Oftalmológica
7. Avaliação Psicológica
8. Exames Laboratoriais
9. Avaliação Nutricional
10. Avaliação Cardíaca
11. Vacinação
12. Preenchimento do Questionário - I

ANEXO - III

SELEÇÃO BRASILEIRA DE VOLEIBOL JUVENIL FEMININA/2001

PROGRAMAÇÃO DE TREINAMENTO FÍSICO CAMPEONATO MUNDIAL 2001

- 07/05/2001 a 12/05/2001 – Testes gerais e específicos
- 13/05 - Estabelecer cargas de treinamento

- 14/05 a 20/05 - A1
- 21/05 a 27/05 - A1
- 28/05 a 03/06 - A1
- 04/06 a 10/06 - A1

- 11/06 a 17/06 - A2
- 18/06 a 24/06 - A2
- 25/06 a 01/07 - A2
- 02/07 a 08/07 - A2 **Controle**

- 09/07 a 15/07 - A3
- 16/07 a 22/07 - A3
- 23/07 a 29/07 - A3
- 30/07 a 05/08 - A3 **Controle**

- 06/08 a 12/08 - B
- 13/08 a 19/08 - B
- 20/08 a 26/08 - B **Controle**
- 27/08 a 02/09 - Pré-competição

- 01/09 a 09/09 - **COMPETIÇÃO**

ANEXO - IV

SELEÇÃO BRASILEIRA DE VOLEIBOL JUVENIL FEMININA/2001 FICHA INDIVIDUAL DE MUSCULAÇÃO

ATLETA: X _____

Exercício	100%	90%	85%	80%	70%	55%
		2 rep.	4 rep.	6 rep.	12 rep.	6 rep.
Pullover	28	26	24	22	20	16
Agachamento	250	225	212,5	200	175	138
Supino	80	72	68	64	56	44
Flex. Dir.	4	3,5	3	3	2,5	2
Flex. Esq.	4,5	4	4	3,5	3	2,5
Leg hori.	25	22,5	21,5	20	17,5	14
Puxador	9,5	8,5	8	7,5	6,5	5,5
Ext. Dir.	10,5	9,5	9	8,5	7,5	6
Ext. Esq.	10,5	9,5	9	8,5	7,5	6
Remada	10	9	8,5	8	7	5,5

ANEXO - V

RELAÇÃO DOS TESTES FÍSICOS REALIZADOS

1. Abdominal 30"/1'
2. Flexibilidade de Well's
3. Salto horizontal com duas pernas
4. Agilidade 9/3/6/3/9
5. Agilidade 3 Faixas
6. Lançamento de Medicine-ball - 2 kg sentada
7. Lançamento de Medicine-ball - 2kg em pé
8. Salto vertical de ataque com deslocamento
9. Salto vertical de bloqueio sem deslocamento

ANEXO - VII

SELEÇÃO BRASILEIRA DE VOLEIBOL JUVENIL FEMININA 2001

PROGRAMAÇÃO DE TREINAMENTO FÍSICO CAMPEONATO MUNDIAL 2001

BLOCO - A 2

DIAS	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Manhã	F.Max. Método complexo MI	Técnico Método complexo MS	F.Rápida	Técnico Método complexo MS	Rml/ana Método complexo MI	ResFR	Folga
Tarde	Tec/Tat	Tec/Tat	Tec/Tat	Tec/Tat	Tec/Tat	Tec/Tat	Folga

Método Complexo (M. I.) - Agachamento + Salto de Ataque

Agachamento = 2 séries de 3 repetições com 90%
6 minutos de pausa
Salto de Ataques = 4s X 4r (repete a série Aga/saltos)

Método Complexo (M. S.)

- Pullover Quebrado + Ataque
- Pullover Reto + Ataque

Pullover quebrado = 2 séries de 3 repetições com 90%
6 minutos de pausa
Ataque com punheira de 50gr = 4s X 5r

Pullover reto = idem anterior

Maior número de saltos por dia

Menor volume de força na Segunda semana

ANEXO - VIII

SELEÇÃO BRASILEIRA DE VOLEIBOL JUVENIL FEMININA 2001

PROGRAMAÇÃO DE TREINAMENTO FÍSICO CAMPEONATO MUNDIAL 2001

BLOCO - A 3

DIAS	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Manhã	F.Max. Método complexo MS	Técnico Tático	ResFREsp Profundida de	Técnico Tático	Método complexo MI	ResFREsp Profundi- dade	Folga
Tarde	Tec/Tat	Tec/Tat	Tec/Tat	Tec/Tat	Tec/Tat	Tec/Tat	Folga

Circuito Especial (ResFREsp) - 6 estações com gestos técnicos e bola

1. Ataque
2. Abdômen
3. Rolamento
4. Dorsal
5. Bloqueio
6. Defesa

10" execução X 15" repouso (4 a 6 séries)

Profundidade – Volume máximo de 40 saltos por unidade

Altura do salto = 40 a 50 cm

2 minutos de pausa entre as séries de saltos

ANEXO - IX

SELEÇÃO BRASILEIRA DE VOLEIBOL JUVENIL FEMININA 2001

PROGRAMAÇÃO DE TREINAMENTO FÍSICO CAMPEONATO MUNDIAL 2001

BLOCO B

DIAS	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Manhã	Técnico/ Tático Velocida- de	Técnico	Técnico / Tático Velocida- de	Técnico	Técnico / Tático Velocida- de	Técnico / Tático	Folga
Tarde	Tec/Tat	Tec/Tat	Tec/Tat	Tec/Tat	Tec/Tat	Tec/Tat	Folga

Velocidade = Rotinas
Agilidade Especial

ANEXO - X**SELEÇÃO BRASILEIRA DE VOLEIBOL JUVENIL FEMININA 2001****PROGRAMAÇÃO DE TREINAMENTO FISICO
CAMPEONATO MUNDIAL 2001****BLOCO - C
COMPETIÇÃO**

DIAS	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Manhã						Tático	Tático
Tarde						JOGO	JOGO

DIAS	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Manhã	Tático	Folga	Tático	Folga	Tático	Tático	Tático
Tarde	JOGO	Téc/Tát	JOGO	Téc/Tát.	JOGO	JOGO	JOGO

* Será determinado de acordo com a seqüência de jogos.

ANEXO - XI

AVALIAÇÃO FISIOTERÁPICA SELEÇÃO BRASILEIRA DE VOLEIBOL JUVENIL FEMININA 2001

NOME: Nome da atleta

Idade: idade da atleta

Telefone: telefone da atleta

1. Hábitos de vida:

Tempo vôlei: *tempo que pratica voleibol.*

Musculação: *tempo que pratica musculação.*

Qualidade alimentar: *Boa, Moderada ou Ruim.*

Quantidade calórica: *Ideal, Moderada ou Exagerada.*

Hidratação: *Ideal, Moderada ou Diminuída.*

Medicamentos: *nome dos medicamentos freqüentes.*

2. História Progressiva:

Cirurgias: *Tipo, Local, Há quanto tempo.*

Fraturas: *Local, Há quanto tempo, direito ou esquerdo, com ou s/ seqüelas.*

Lesões: *Local, Há quanto tempo, direito ou esquerdo, com ou s/ seqüelas.*

Doenças: *Local, Há quanto tempo, com ou sem seqüelas.*

3. Anamnese Clínica: (1, 2, 3)

Cólicas menstruais: *1 (leve), 2 (moderada) ou 3 (intensa).*

Atenção Postural: *1 (leve), 2 (moderada) ou 3 (intensa).*

Dores atuais: *Localização da dor e sua intensidade 1 (leve), 2 (moderada) ou 3 (intensa)*

4. Alterações Biomecânicas: (1, 2, 3)

Coluna vertebral: *alteração postural e a intensidade 1 (leve), 2 (moderada) ou 3 (intensa)*

Joelhos: *alteração postural e a intensidade 1 (leve), 2 (moderada) ou 3 (intensa)*

Mmss: *alteração postural e a intensidade 1 (leve), 2 (moderada) ou 3 (intensa)*

Mmii: *alteração postural e a intensidade 1 (leve), 2 (moderada) ou 3 (intensa)*

5. Força: (0, 1, 2, 3)

Mmss: *0 (fraca), 1 (diminuída), 2 (moderada) ou 3 (ideal)*

Mmii: *0 (fraca), 1 (diminuída), 2 (moderada) ou 3 (ideal)*

Abdominal: *0 (fraca), 1 (diminuída), 2 (moderada) ou 3 (ideal)*

Lombar: *0 (fraca), 1 (diminuída), 2 (moderada) ou 3 (ideal)*

6. Flexibilidade: (0, 1, 2, 3)

Ileopsoas: *0 (ruim), 1 (diminuída), 2 (moderada) ou 3 (ideal)*

Retofemural: *0 (ruim), 1 (diminuída), 2 (moderada) ou 3 (ideal)*

Isquiotibiais: *0 (ruim), 1 (diminuída), 2 (moderada) ou 3 (ideal)*

Adutores: *0 (ruim), 1 (diminuída), 2 (moderada) ou 3 (ideal)*

Panturrilha: *0 (ruim), 1 (diminuída), 2 (moderada) ou 3 (ideal)*

Peitoral: *0 (ruim), 1 (diminuída), 2 (moderada) ou 3 (ideal)*

Lombares: *0 (ruim), 1 (diminuída), 2 (moderada) ou 3 (ideal)*

7. Observações: Observações gerais preventivas à cada atleta.

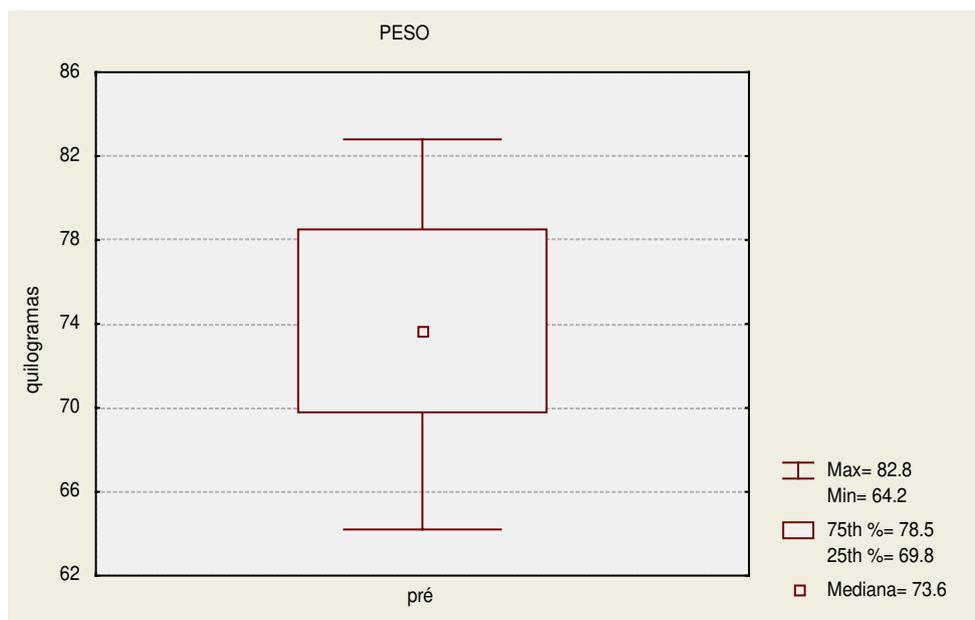
Dr. Ricardo de Carvalho – Fisioterapeuta

Dores Atuais		Referencia:0
	<i>Total</i>	
Alterações biomecânicas		Referencia:0
	<i>Total</i>	
Força		Referencia:12
	<i>Total</i>	
Flexibilidade		Referencia:21
	<i>Total</i>	

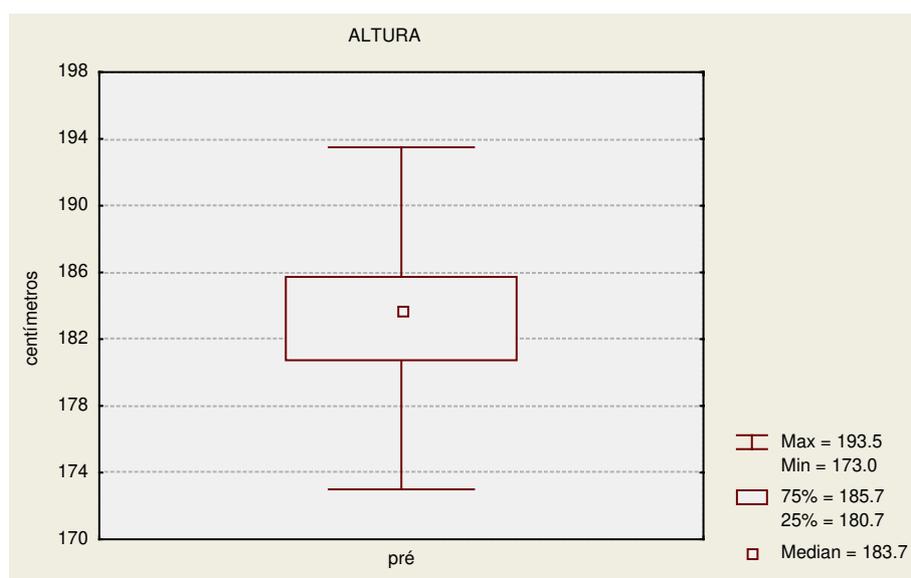
ANEXO - XII

SELEÇÃO BRASILEIRA DE VOLEIBOL JUVENIL FEMININA 2001

TESTES FÍSICOS



* Avaliação inicial da variável Peso

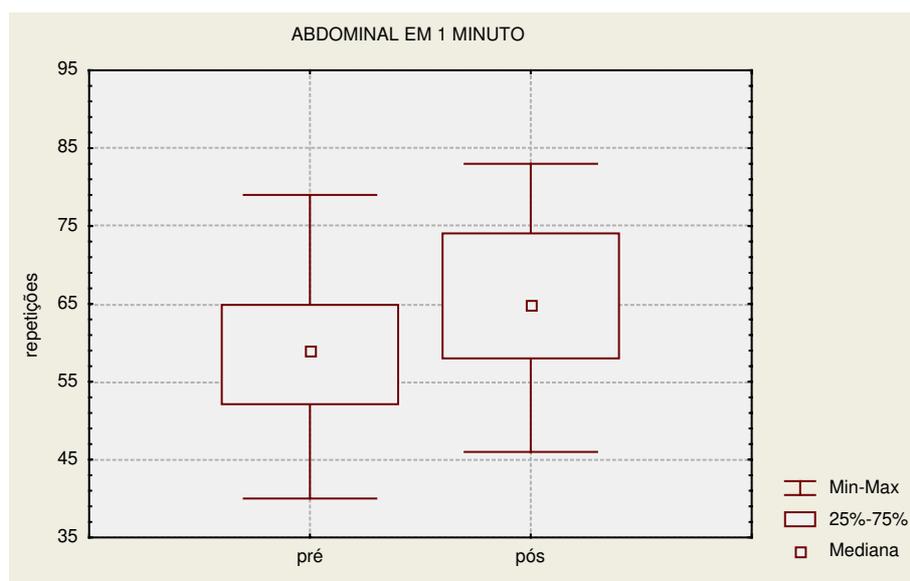


* Avaliação inicial da variável Altura

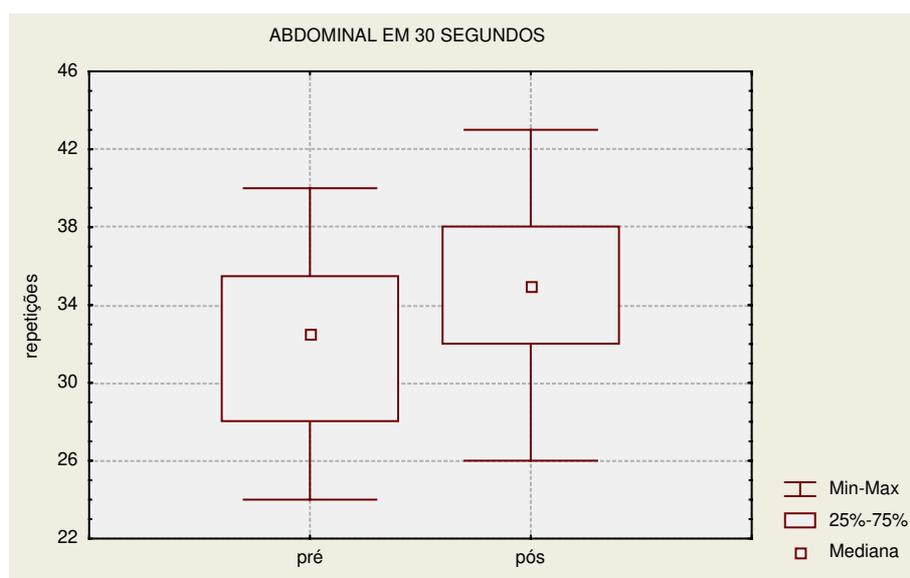
ANEXO - XIII

SELEÇÃO BRASILEIRA DE VOLEIBOL JUVENIL FEMININA 2001

TESTES FÍSICOS



* Dinâmica da alteração da capacidade de Força Rápida da Musculatura Abdominal, pré e pós o Macro-Ciclo de Treinamento

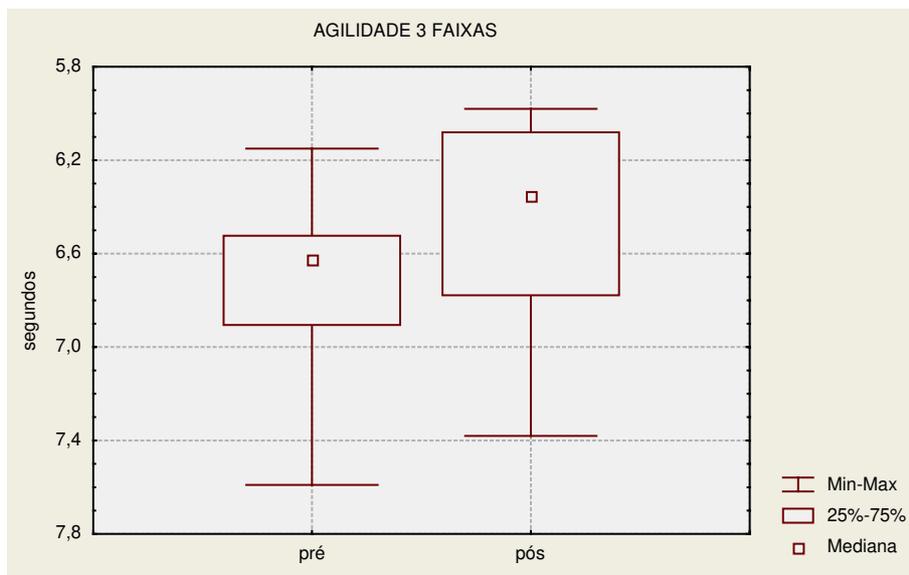


* Dinâmica da alteração da capacidade de Força Rápida da Musculatura Abdominal, pré e pós o Macro-Ciclo de Treinamento

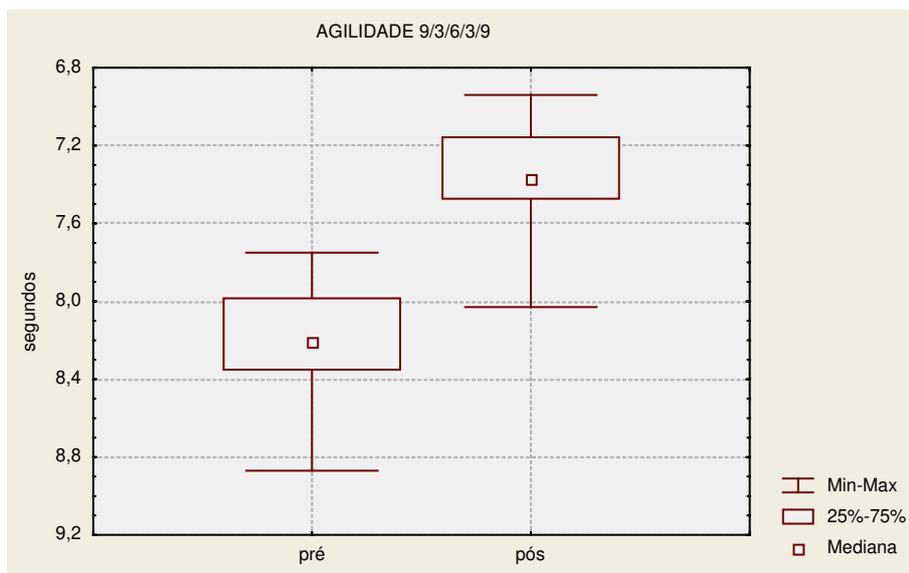
ANEXO – XIV

SELEÇÃO BRASILEIRA DE VOLEIBOL JUVENIL FEMININA 2001

TESTES FÍSICOS



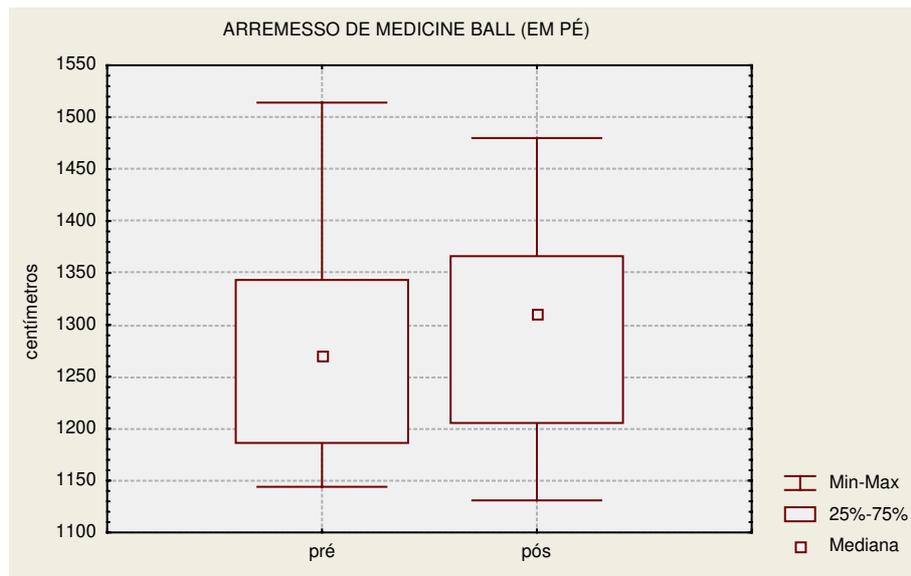
* Dinâmica da alteração da capacidade de Velocidade Máxima de Deslocamento, pré e pós o Macro-Ciclo de Treinamento



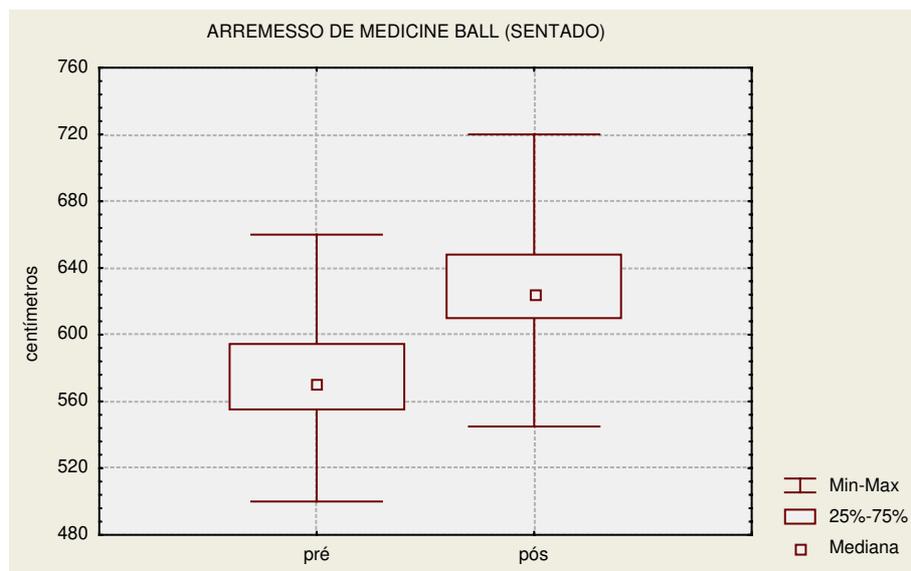
* Dinâmica da alteração da capacidade de Velocidade Máxima de Deslocamento, pré e pós o Macro-Ciclo de Treinamento

ANEXO - XV

SELEÇÃO BRASILEIRA DE VOLEIBOL JUVENIL FEMININA 2001 TESTES FÍSICOS



* Dinâmica da alteração da capacidade de Força Explosiva de Membros Superiores, pré e pós o Macro-Ciclo de Treinamento

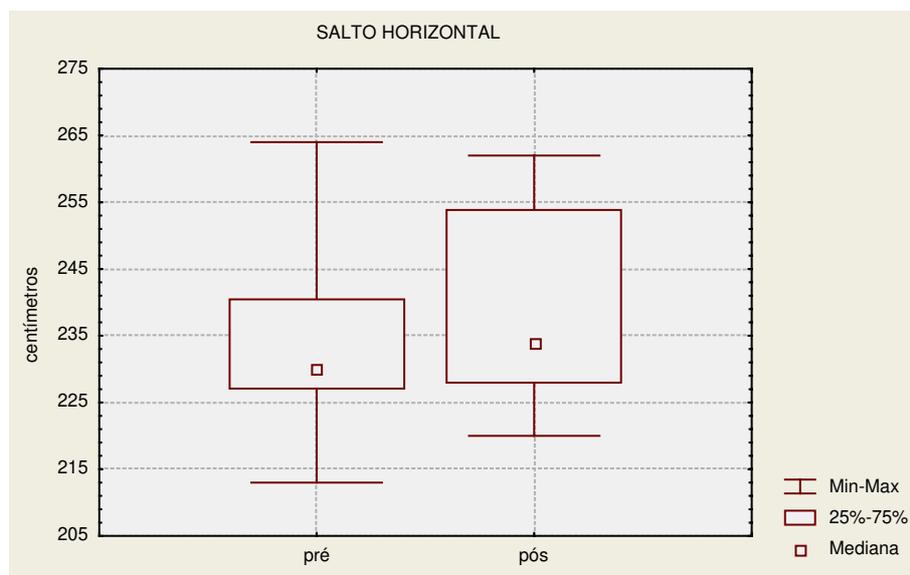


* Dinâmica da alteração da capacidade de Força Explosiva de Membros Superiores, pré e pós o Macro-Ciclo de Treinamento

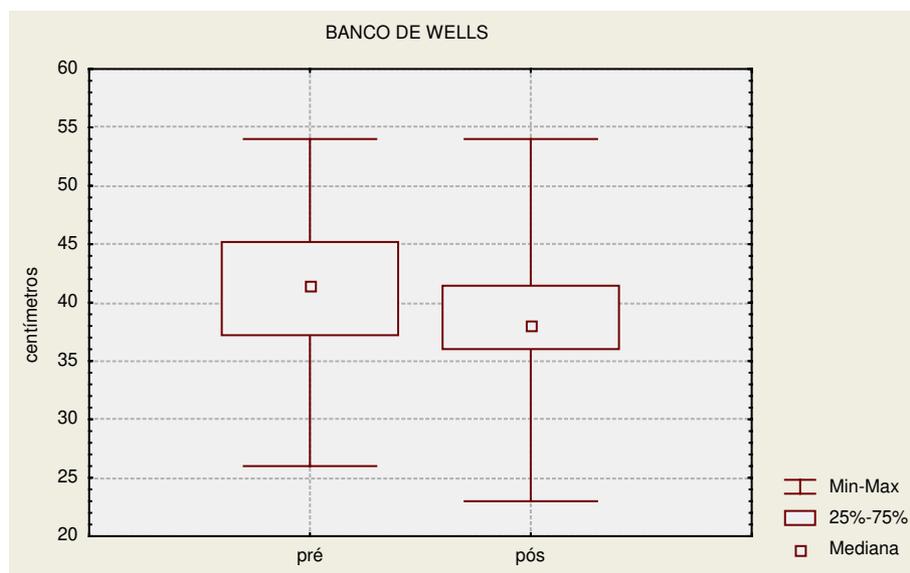
ANEXO – XVI

SELEÇÃO BRASILEIRA DE VOLEIBOL JUVENIL FEMININA 2001

TESTES FÍSICOS



* Dinâmica da alteração da capacidade de Força Explosiva de Membros Inferiores, pré e pós o Macro-Ciclo de Treinamento

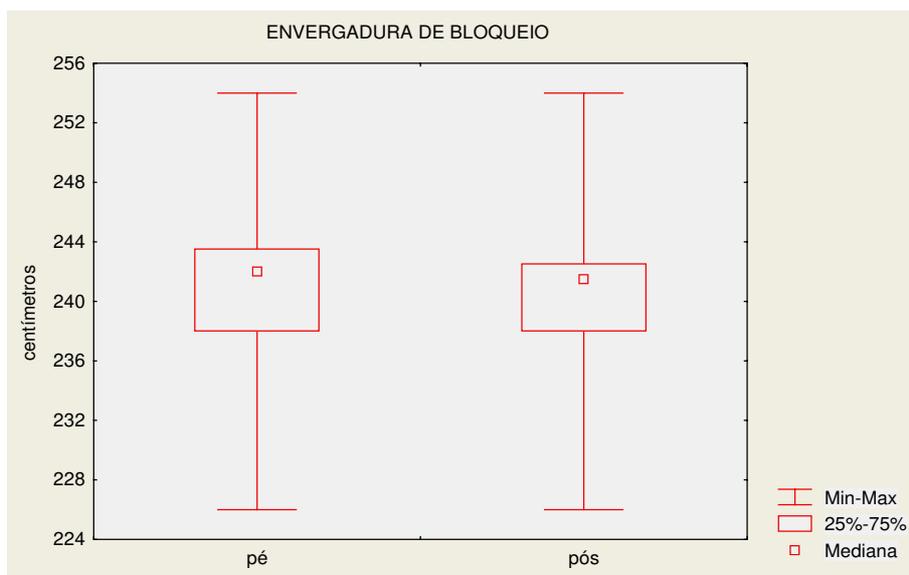
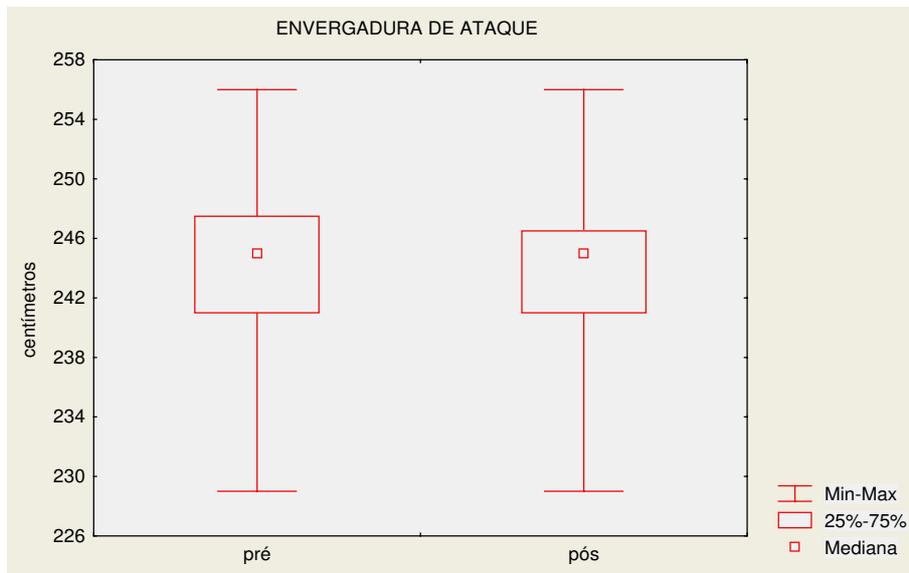


* Dinâmica da alteração da capacidade Flexibilidade, pré e pós o Macro-Ciclo de Treinamento

ANEXO - XVII

SELEÇÃO BRASILEIRA DE VOLEIBOL JUVENIL FEMININA 2001

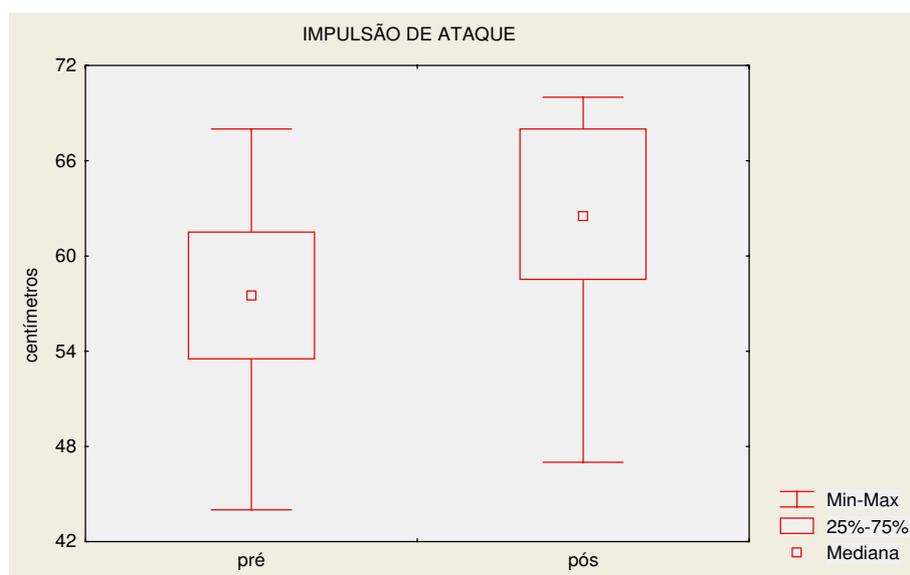
TESTES FÍSICOS



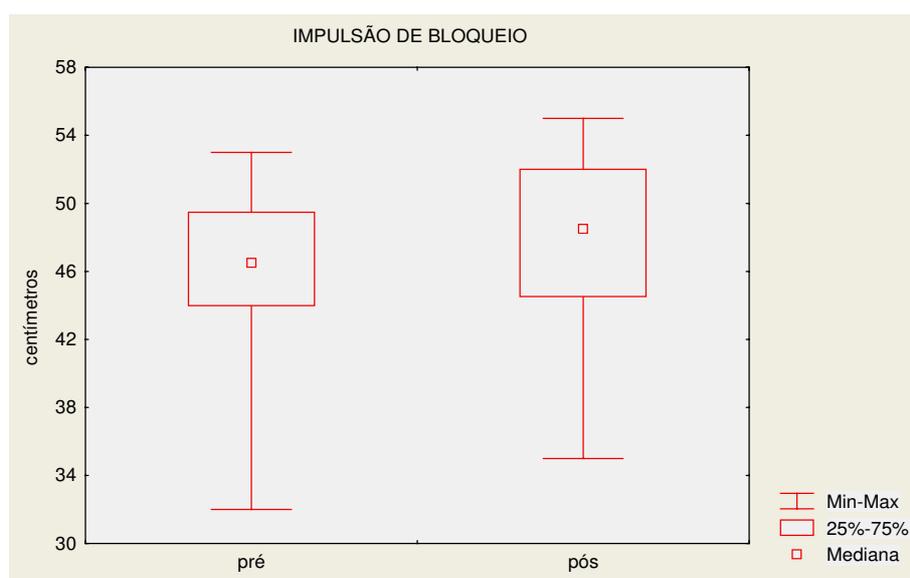
ANEXO – XVIII

SELEÇÃO BRASILEIRA DE VOLEIBOL JUVENIL FEMININA 2001

TESTES FÍSICOS



* Dinâmica da alteração da capacidade de Força Explosiva de Membros Inferiores, pré e pós o Macro-Ciclo de Treinamento

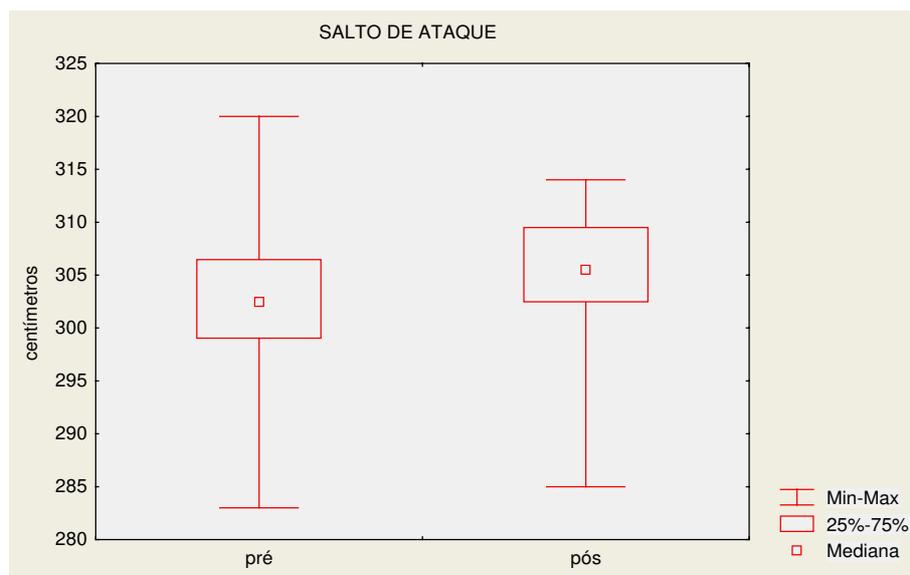


* Dinâmica da alteração da capacidade de Força Explosiva de Membros Inferiores, pré e pós o Macro-Ciclo de Treinamento

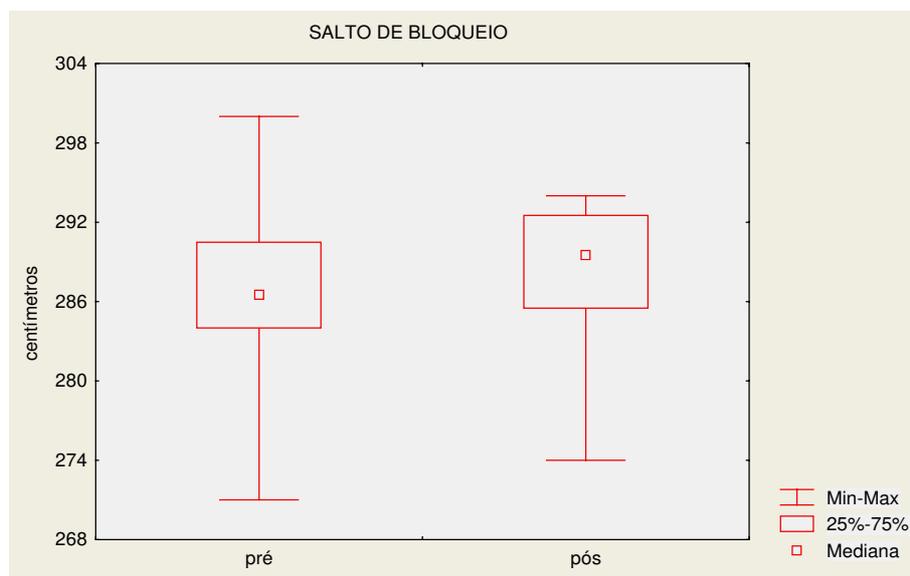
ANEXO - XIX

SELEÇÃO BRASILEIRA DE VOLEIBOL JUVENIL FEMININA 2001

TESTES FÍSICOS



* Dinâmica da alteração da capacidade de Força Explosiva de Membros Inferiores, pré e pós o Macro-Ciclo de Treinamento



* Dinâmica da alteração da capacidade de Força Explosiva de Membros Inferiores, pré e pós o Macro-Ciclo de Treinamento

ANEXO - XX

PARTIDA 1
CAMPEONATO MUNDIAL JUVENIL FEMININO – 2001
REPÚBLICA DOMINICANA

PARTIDA	1
DATA	01/09/2001
LOCAL	S. DOMINGOS

EQUIPES	1	2	3	4	5	TOTAL
BRA	25	25	25			75
GER	18	18	19			85

BRA*BRASIL
1 - JULIANA, COSTA
2 - PAULA, BARROS (CAP)
3 - FABIOLA, SOUZA
4 - PAULA, PEQUENO
6 - ANA CRISTINA, PORTO
7 CECILIA SOUZA
9 - VERIDIANA FONSECA (L)
10 - WELISSA GONZAGA
11 - JULIANA SARACUSA
12 - JAQUELINE CARVALHO
13 - SHEILA CASTRO
16 - ANDREIA SFORSIN

GER*ALEMANHA
1 - FURST, CHRISTIANE
2 - SCHULZ, ANIKA
3 - RADZUWEIT, KATHY
4 - DUMLER, CORNELIA (CAP)
6 - BEIER, HEIKE
8 - SSUSCHKE, CORINA
9 - BURCHARDT, REGINA
11- STUCKI, RAMONA
12 - HINZE, ADINA
14 - WEISS, KATHLEEN
17 - DICKEBOHM, CHRISTINA (L)
18 - BOUAGAA, ATIKA

TÉCNICO: ANTONIO RIZOLA

TÉCNICO: JENS TIETBÖHL

TÁTICA DE SAQUE: No saque nossa preocupação foi em utilizar muito mais o recurso da precisão do que o recurso da força, assim sendo o objetivo traçado para a partida era o de não forçar este fundamento e buscar sempre as jogadoras com maior dificuldade na recepção.

TÁTICA DE RECEPÇÃO: Formação básica com três atletas em semicírculo. Quando a Alemanha utilizava o saque tipo “viagem”, nossa recepção era com quatro atletas, também em semicírculo.

SISTEMA OFENSIVO: Ataques pela zona2 (saída de rede). Busca constante da paralela como direção de ataque. Poucas variações de fintas. Regularidade.

SISTEMA DEFENSIVO: Sistema com cobertura da correspondente. Posicionamento adiantado das atletas da posição 1 e 5, para marcação das bolas rápidas das centrais adversárias. Para ataques de fundo da Alemanha, abertura do bloqueio e defesa posicionada longa. Bloqueios duplos para todas as atacantes.

VARIAÇÕES TÁTICAS: Durante a partida fomos obrigados a alterar a tática de saque, pois, a equipe alemã estava utilizando muito as atacantes centrais. Nosso saque passou a ser mais agressivo, visando a quebra da recepção. Com uma alteração da equipe alemã, em relação ao seu saque, passaram a forçar mais, alteramos nossa estratégia ofensiva. Nosso ataque de bolas mais altas foi mais utilizado, devido a recepção não ser tão precisa naquele momento.

ANEXO - XXI

PARTIDA 2 CAMPEONATO MUNDIAL JUVENIL FEMININO – 2001 REPÚBLICA DOMINICANA

PARTIDA	1
DATA	02/09/2001
LOCAL	S. DOMINGOS

EQUIPES	1	2	3	4	5	TOTAL
BRA	25	25	25			75
USA	9	16	22			47

BRA*BRASIL
1 - JULIANA, COSTA
2 - PAULA, BARROS (CAP)
3 - FABIOLA, SOUZA
4 - PAULA, PEQUENO
6 - ANA CRISTINA, PORTO
7 CECILIA SOUZA
9 - VERIDIANA FONSECA (L)
10 - WELISSA GONZAGA
11 - JULIANA SARACUSA
12 - JAQUELINE CARVALHO
13 - SHEILA CASTRO
16 - ANDREIA SFORSIN

USA*ESTADOS UNIDOS
1 - RICHARDS, KRISTIN
5 - GLASS, KIMBERLY
6 - KAMAN'O, JAMIE (L)
8 - NUU, ASHLEY
9 - LADD, BREINNE
10 - VENSKI, STACI
11 - HAMPTON, MAURELLE
12 - COLLYMORE, JANE
13 - BARBOZA, CYNTHIA
14 - STALLS, TRACY (CAP)
15 - ABERNATHY, JENNIFER
18 - ENGEL, RACHEL

TÉCNICO: ANTONIO RIZOLA

TÉCNICO: JAMES MIRET

TÁTICA DE SAQUE: Saque direcionado nas jogadoras de ponta, nas redes com 3 atacantes. Saques curtos na rede com duas atacantes

TÁTICA DE RECEPÇÃO: Recepção com 3 jogadoras em semicírculo.

SISTEMA OFENSIVO: Muitas variações de jogadas, com fintas pela posição 2 e 3 e pela posição 3 e 4. Utilização das bolas de fundo, pela posição 1 e pela posição 6.

SISTEMA DEFENSIVO: Bloqueios duplos com ataques dos adversários pelas posições 2 e 3, bloqueios triplos para ataques da posição 4. Defesa com cobertura da correspondente nos ataques pela posição 2 e com duas jogadoras para a largada nos ataques pela posição 4 do adversário. Abertura de bloqueio para os ataques de fundo.

VARIAÇÕES TÁTICAS: Durante a partida alteramos a tática de saque, passando no segundo set, a inverter, ou seja, sacar curto nas redes de 3 atacantes e nas ponteiros nas redes de 2 atacantes.

Com a demonstração de fragilidade do adversário, utilizamos alterações técnicas para dar ritmo de jogo a todas as jogadoras. Alteramos também a tática defensiva, passando a executar a cobertura pela jogadora que sobra do bloqueio. Tais alterações foram mais visando a preparação da equipe para as diferentes situações que ocorreriam durante o campeonato. Foi o adversário mais fraco da chave.

ANEXO - XXII

PARTIDA 3 CAMPEONATO MUNDIAL JUVENIL FEMININO – 2001 REPÚBLICA DOMINICANA

PARTIDA	3
DATA	03/09/2001
LOCAL	S. DOMINGOS

EQUIPES	1	2	3	4	5	TOTAL
BRA	25	25	25			75
CZE	20	15	12			47

BRA*BRASIL
1 - JULIANA, COSTA
2 - PAULA, BARROS (CAP)
3 - FABIOLA, SOUZA
4 - PAULA, PEQUENO
6 - ANA CRISTINA, PORTO
7 CECILIA SOUZA
9 - VERIDIANA FONSECA (L)
10 - WELISSA GONZAGA
11 - JULIANA SARACUSA
12 - JAQUELINE CARVALHO
13 - SHEILA CASTRO
16 - ANDREIA SFORSIN

CZE*REP. TCHECA
2 - KLAPALOVA, HANA
3 - KALLISTOVA, ANNA
4 - PROUZOVA, BARBORA (L)
5 - SENKOVA, JANA (CAP)
6 - FRANKOVA, MARTINA
7 - SYNKOVA, OLGA
8 - MATUZSKOVA, TEREZA
9- BOHACVA, LUCIE
10 - CHALCARZOVA, PETRA
11 - KUCEROVA, MONIKA
12 - DOCEKALOVA, IVA
14 - PICHOTOVA, IVANA

TÉCNICO: ANTONIO RIZOLA

TÉCNICO: LEOS CHALUPA

TÁTICA DE SAQUE: Saque partindo da posição longa, afastadas mais ou menos 6 metros da linha de fundo. A levantadora sacando curto na posição 2.

TÁTICA DE RECEPÇÃO: Formação em quatro atletas em semicírculo para o saque viagem da atleta nº 10, formação em 3 atletas para as demais sacadoras. Direcionamento da recepção no centro, buscando a frente das centrais do adversário.

SISTEMA OFENSIVO: Utilização com maior frequência das bolas de fundo. Busca dos levantamentos na maior distância e com maior velocidade possível. Nos cruzamentos (fintas) jogar com a segunda ou terceira atacante da combinação.

SISTEMA DEFENSIVO: Formação de bloqueio mais fechada, as extremidades partindo a 1 metro e meio da antena. Tempo de bloqueio antecipado para as bolas atacadas pelas centrais. Tempo de bloqueio atrasado também para a ponteira número 6. Sistema defensivo com a cobertura feita pela correspondente nos ataque de extremidade do adversário. Com ataques das centrais, as atletas das posições 1 e 5 permanecer mais longas na defesa.

VARIAÇÕES TÁTICAS: Visto a dificuldade encontrada no primeiro set, com uma boa adaptação da recepção do adversário, alteramos nossa tática de saque, passando a executar o saque mais próximo da linha de fundo da quadra, com mais velocidade. Esta alteração provocou uma dificuldade maior na recepção da equipe Tcheca, facilitando a mão de nosso bloqueio.

A partir do segundo set começamos a utilizar mais os ataques direcionados para a paralela, principalmente nas mãos de fora do bloqueio. A equipe tcheca tem uma média e altura de 1m87cm.

ANEXO - XXIII

PARTIDA 4 CAMPEONATO MUNDIAL JUVENIL FEMININO – 2001 REPÚBLICA DOMINICANA

PARTIDA	4
DATA	05/09/2001
LOCAL	SANTIAGO

EQUIPES	1	2	3	4	5	TOTAL
BRA	27	25	20	23	16	111
ITA	25	18	25	25	18	111

BRA*BRASIL
1 - JULIANA, COSTA
2 - PAULA, BARROS (CAP)
3 - FABIOLA, SOUZA
4 - PAULA, PEQUENO
6 - ANA CRISTINA, PORTO
7 CECILIA SOUZA
9 - VERIDIANA FONSECA (L)
10 - WELISSA GONZAGA
11 - JULIANA SARACUSA
12 - JAQUELINE CARVALHO
13 - SHEILA CASTRO
16 - ANDREIA SFORSIN

ITA*ITÁLIA
2 - FRANCESCA MATTIROLI
3 - FRANCESCA GIOGOLI
4 - FRANCESCA FERRETTI
5 - EMMA ZANOLLA
6 - LINDA GIORDANA
7 - CHIARA DALL'ORA
8 - ELISA ZEPOLLONI
9 - VERONICA MINATI
11 - MARTINA GUIGGI
14 - ELISA CELLA (CAP)
15 - VALENTINA FIORIN
17 - RAMONA PUERARI (L)

TÉCNICO: ANTONIO RIZOLA

TÉCNICO: ANDREAS DELGADO

TÁTICA DE SAQUE: Saque forçado visando as jogadoras de ponta, principalmente a nº 5. Saque tipo viagem da Jaqueline, muito forçado. Cada atleta nossa executa o saque de uma distância e local diferente. Evitar o saque no líbero.

TÁTICA DE RECEPÇÃO: Formação de recepção com três jogadoras para os saques flutuantes. Formação de recepção em quatro jogadoras para o saque viagem da jogadora nº 5.

SISTEMA OFENSIVO: Utilização da bola chutada de meio, com as centrais. Utilização das bolas “Chinas” com as nossas centrais, porém, bem longas, próximas da antena. As atacantes de ponta, visar a mão de fora do bloqueio. Utilizar largadas somente na direção diagonal, nunca atrás do bloqueio.

SISTEMA DEFENSIVO: Padrão com a cobertura do bloqueio feita pelas jogadoras correspondentes. Para a atleta nº 2, a defesa da posição 5 posicionar na diagonal curta, para a atleta de nº 5, a defesa da posição 5 posicionar para a diagonal longa e a atleta da posição 4 sair fora da zona de ataque. Bloqueio duplo antecipado para as bolas de contra ataque precisa na mão da levantadora, executado pelas nossas atletas das posições 4 e 3. Para a central de nº 14, maior atenção nas bolas de velocidade, tempo frente, direcionadas para a posição 5.

VARIAÇÕES TÁTICAS: O saque foi alterado, para curto nas redes de duas atacantes da Itália, devido a grande utilização das centrais neste momento.

Com a saída da Jaqueline, por contusão, e entrada da Welissa alteramos a formação defensiva para ataques da Itália da posição 2. Reforçamos a defesa na posição 5 e passamos a realizar a cobertura do bloqueio, pela jogadora da posição 2, que sobrava do bloqueio

ANEXO - XXIV

PARTIDA 5 CAMPEONATO MUNDIAL JUVENIL FEMININO – 2001 REPÚBLICA DOMINICANA

PARTIDA	5
DATA	07/09/2001
LOCAL	S. DOMINGOS

EQUIPES	1	2	3	4	5	TOTAL
BRA	25	25	25			75
ARG	19	18	13			50

BRA*BRASIL
1 - JULIANA, COSTA
2 - PAULA, BARROS (CAP)
3 - FABIOLA, SOUZA
4 - PAULA, PEQUENO
6 - ANA CRISTINA, PORTO
7 CECILIA SOUZA
9 - VERIDIANA FONSECA (L)
10 - WELISSA GONZAGA
11 - JULIANA SARACUSA
12 - JAQUELINE CARVALHO
13 - SHEILA CASTRO
16 - ANDREIA SFORSIN

ARG*ARGENTINA
1 - NATALIA BRUSSA
2 - JANAINA BERGAGLIO
3 - VIVIANI DOMINKO (CAP)
4 - CARLA POL
5 - MACAELA VOGEL
9 - SANDRA FERRERO (L)
10 - CAROLINA GHIRONI
11- JULIETA BORGHI
12 - MARIANELA ROBNET
13 - ANDREA DISCIOCIO
15 - ANDREA CONTI
16 - ROMINA DOVIC

TÉCNICO: ANTONIO RIZOLA

TÉCNICO: CLAUDIO CUELLO

TÁTICA DE SAQUE: Saque curto e no líbero da equipe. Maior atenção na precisão e regularidade para direcionar o bloqueio.

TÁTICA DE RECEPÇÃO: Formação com três jogadoras em semicírculo, todo o tempo.

SISTEMA OFENSIVO: Utilização grande das centrais, pois as jogadoras centrais da Argentina eram lentas, tinham dificuldade no jogo com variações. Utilização dos ataques de extremidades pelas paralelas, porque as duas pontas e levantadora eram baixas.

SISTEMA DEFENSIVO: Formação defensiva com bloqueio duplo em todas as posições e cobertura feita pela correspondente.

Muita atenção com as largadas, reforçamos o posicionamento das coberturas. A jogadora da posição 6 de nossa equipe, posicionada para as paralelas em relação ao ataque argentino.

Para as centrais adversárias, posicionar o bloqueio de meio para a posição 1 e para a jogadora oposta da levantadora (posição 2 Argentina) posicionar o bloqueio para a diagonal.

VARIAÇÕES TÁTICAS: As variações táticas para esta partida, não foram feitas, devido à boa adaptação de nossas jogadoras ao momento do jogo. A equipe Argentina não exigiu mudança de nossa equipe.

ANEXO - XXV

PARTIDA 6 CAMPEONATO MUNDIAL JUVENIL FEMININO – 2001 REPÚBLICA DOMINICANA

PARTIDA	6
DATA	08/09/2001
LOCAL	SANTIAGO

EQUIPES	1	2	3	4	5	TOTAL
BRA	25	18	25	23	15	106
CHI	22	25	21	25	8	101

BRA*BRASIL
1 - JULIANA, COSTA
2 - PAULA, BARROS (CAP)
3 - FABIOLA, SOUZA
4 - PAULA, PEQUEÑO
6 - ANA CRISTINA, PORTO
7 CECILIA SOUZA
9 - VERIDIANA FONSECA (L)
10 - WELISSA GONZAGA
11 - JULIANA SARACUSA
12 - JAQUELINE CARVALHO
13 - SHEILA CASTRO
16 - ANDREIA SFORSIN

CHI*CHINA
1 - HE QING
2 - ZHAO YUN
4 - LU YAN
5 - LIU XIAOJIA (CAP)
6 - ZHANG PING
7- ZHAO YALI
8 - ZHOU YUENAN
9 - HU LIFANG (L)
10 - ZHAO JING
11 - LIAO TINGTING
15 - LI JUAN
16 - BAI YUN

TÉCNICO: ANTONIO RIZOLA

TÉCNICO: BIN CAI

TÁTICA DE SAQUE: Variação do tipo de saque durante todo o jogo, viagem ou flutuante. Variação da trajetória do saque durante todo o jogo, tipo alto, baixo, veloz.

TÁTICA DE RECEPÇÃO: Formação de recepção com três atletas em semicírculo, porém posicionadas mais à frente, próximo aos 4 metros, devido ao grande número de saques curtos executados pela equipe chinesa.

SISTEMA OFENSIVO: Utilização em grande número de bolas de fundo, pelas posições 1 e 6. Utilização das centrais em bolas do tipo “tempo esquerda” e “tempo costas”. Os levantamentos procuram a maior distância e utilização de velocidade. Alternar a direção e a força dos ataques.

SISTEMA DEFENSIVO: Defesa posicionada à frente, ou seja, dos seis metros para frente. O bloqueio posicionado com as extremidades, jogadoras das posições 4 e 2, a 1m e meio da antena, visando ajudar as centrais no bloqueio de bolas próximas da levantadora. O tempo de bloqueio atrasado em relação ao salto das adversárias, aguardar a segunda atacante nas fintas e cruzamentos. Para a jogadora de número quinze, a marcação do bloqueio fechando espaço na paralela, atenção nas bolas largadas.

VARIAÇÕES TÁTICAS: No saque maior utilização do saque tipo alto e lento, pois este estava dificultando mais as ações de recepção da China. Nos ataques uma utilização maior das atacantes de ponta, Jaqueline e Paula, pois eles estavam marcando com eficiência as nossas atacantes centrais.

No bloqueio aplicamos a escolha antecipada do deslocamento da bloqueadora central fato que propiciou, principalmente no “Tie Breack” Uma maior eficiência neste fundamento.

ANEXO - XXVI

PARTIDA 7 CAMPEONATO MUNDIAL JUVENIL FEMININO – 2001 REPÚBLICA DOMINICANA

PARTIDA	7
DATA	09/09/2001
LOCAL	S. DOMINGOS

EQUIPES	1	2	3	4	5	TOTAL
BRA	25	25	25			75
KOR	16	18	13			47

BRA*BRASIL
1 - JULIANA, COSTA
2 - PAULA, BARROS (CAP)
3 - FABIOLA, SOUZA
4 - PAULA, PEQUENO
6 - ANA CRISTINA, PORTO
7 CECILIA SOUZA
9 - VERIDIANA FONSECA (L)
10 - WELISSA GONZAGA
11 - JULIANA SARACUSA
12 - JAQUELINE CARVALHO
13 - SHEILA CASTRO
16 - ANDREIA SFORSIN

KOR*KOREA
1 - KIM JI-HYEI
2 - KIM SO JEONG
4 - PAK SUN-MI (CAP)
5 - LIM HYO-SOOK
6 - LEE HYEON-JIE
7 - LIM YU-JIN
8 - NAM JIE-YOUN (L)
10 - KIM YOUN-SIM
11 - HAN YOO-MI
12 - YOON SU-HYUN
14 - SON HYUN
16 - SU YUN-MI

TÉCNICO: ANTONIO RIZOLA

TÉCNICO: EUL-CHUL KIM

TÁTICA DE SAQUE: Saque direcionado na jogadora que iria executar a finta no ataque. A jogadora número 5, deveria receber sempre que estivesse nas posições de rede, e a líbero não deveria receber nenhum saque. O saque tipo viagem, da Jaqueline, deveria ser direcionado para a posição 1 da Koreana.

TÁTICA DE RECEPÇÃO: Formação com três jogadoras em semicírculo, alternando com nossa jogadora de saída de rede, Cecília, também fazendo a recepção. As jogadoras Paula e Jaqueline, alternavam com a Cecília, a formação de recepção em conjunto com a líbero.

SISTEMA OFENSIVO: Maior utilização dos ataques de fundo pela posição 1. Utilização das centrais na bola tipo “china”, porém alternando próxima da levantadora e mais aberta, próxima da antena. Nas fintas de ataque, utilizar com mais frequência a primeira jogadora. Nos ataques de extremidade, posição 2 e 4, procurar mais a direção da paralela.

SISTEMA DEFENSIVO: A marcação do bloqueio fechando a paralela para as atacantes de extremidade. A marcação do bloqueio para as atacantes centrais, voltadas para posição 5. Acompanhar a segunda jogadora da finta e esperar o salto de bloqueio, muita atenção com as mãos no bloqueio, invadir. Atenção com a altura dos braços no bloqueio baixo invadindo a quadra adversária. Na defesa, atenção com largadas e alternância na força dos ataques.

VARIAÇÕES TÁTICAS: Atacante de ponta (posição 4) utilizava muita a mão de fora do bloqueio, quanto mais alto era melhor para ela. Colocamos a nossa levantadora na frente dela e atrasamos o tempo de block. Na defesa reforçamos com duas jogadoras nas largadas, a correspondente e que sobra do bloqueio. Nos ataques, passamos após o segundo set, a utilizar o ataque de fundo pela posição 6.

ANEXO - XXVII

Estudo científico II - Julho de 2001.

Seleção Brasileira Feminina Juvenil de Voleibol

Técnico Responsável: Prof. Antônio Rizola Neto

Nome: _____ Data ____/____/2001

Local: _____ Equipe Adversária: _____.

Questionário para após a vitória

1- Em primeira análise, por que vencemos o jogo?

2- Como foi o nosso desempenho no:

Saque	“Ótimo”	“Regular”	“Ruim”
Por que?			

Bloqueio	“Ótimo”	“Regular”	“Ruim”
Por que?			

Defesa	“Ótimo”	“Regular”	“Ruim”
Por que?			

Ataque	“Ótimo”	“Regular”	“Ruim”
Por que?			

3- Quais as principais virtudes da nossa equipe?

4- Foram estas virtudes as responsáveis por termos ganho o jogo? Por que?

5- Quais foram os principais erros da outra equipe?

6- Conhecendo a outra equipe, se jogarmos novamente contra eles, o que deveríamos fazer para ganhar novamente, e com mais facilidade?

ANEXO - XXVIII

Estudo científico I - Julho de 2001

Seleção Brasileira Feminina Juvenil de Voleibol

Técnico Responsável: Prof. Antônio Rizola Neto

Nome: _____ Data ____/____/2001

Local: _____ Equipe Adversária: _____.

Questionário para após a derrota.

1- Em primeira análise, por que perdemos o jogo?

2- Como foi o nosso desempenho no:

Saque	“Ótimo”	“Regular”	“Ruim”
Por que?			

Bloqueio	“Ótimo”	“Regular”	“Ruim”
Por que?			

Defesa	“Ótimo”	“Regular”	“Ruim”
Por que?			

Ataque	“Ótimo”	“Regular”	“Ruim”
Por que?			

3- Quais as principais virtudes da outra equipe?

4- Foram estas virtudes as responsáveis por termos perdido o jogo? Por que?

5- Se pudéssemos voltar no tempo, o que você mudaria na nossa equipe?

6- O que seria preciso fazer para ganharmos o jogo?