

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

THAIZA MARA BRUNO CUGINI

**QUANTIFICAÇÃO DOS SALTOS VERTICAIS
DA FINAL DA SUPERLIGA FEMININA DE
VOLEIBOL 2010-2011: ANÁLISE POR POSIÇÃO.**

Campinas
2011

THAIZA MARA BRUNO CUGINI

**QUANTIFICAÇÃO DOS SALTOS VERTICAIS
DA FINAL DA SUPERLIGA FEMININA DE
VOLEIBOL 2010-2011: ANÁLISE POR POSIÇÃO.**

Trabalho de Conclusão de Curso
(Graduação) apresentado à Faculdade de
Educação Física da Universidade
Estadual de Campinas para obtenção do
título de Bacharel em Educação Física

Orientador: Prof. Dr. João Paulo Borin

Campinas
2011

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA POR
DULCE INES LEOCÁDIO DOS SANTOS AUGUSTO – CRB8/4991
BIBLIOTECA “PROF. ASDRUBAL FERREIRA BATISTA”
FEF - UNICAMP

C895q Cugini, Thaiza Mara Bruno, 1988-
Quantificação dos saltos verticais da final da Superliga Feminina de Voleibol 2010-2011: análise por posição / Thaiza Mara Bruno Cugini. -- Campinas, SP: [s.n], 2011.

Orientador: João Paulo Borin.
Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) –
Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física.

1. Voleibol. 2. Mulheres. 3. Salto vertical. I. Borin, João Paulo. II. Universidade Estadual de Campinas. Faculdade de Educação Física. III. Título.

Informações para Biblioteca Digital

Título em inglês: Quantification of vertical jumps in the final of Super League Women Volleyball 2010-2011: analysis by position.

Palavras-chave em inglês:

Volleyball

Women

Vertical jump

Banca Examinadora:

João Paulo Borin [Orientador]

Paulo César Montagner

Data da defesa: 15-06-2011

Graduação: Bacharelado em Educação Física

THAIZA MARA BRUNO CUGINI

**QUANTIFICAÇÃO DOS SALTOS VERTICAIS DA FINAL DA
SUPERLIGA FEMININA DE VOLEIBOL 2010-2011: ANÁLISE
POR POSIÇÃO.**

Este exemplar corresponde à redação final do Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) defendido por Thaiza Mara Bruno Cugini aprovado pela Comissão julgadora em: ____/____/____.

Prof. Dr. João Paulo Borin
Orientador

Prof. Dr. Paulo César Montagner

Paulo Ferreira de Araújo

Campinas
2011

Dedicatória

Dedico esse trabalho a Deus, aos meus familiares, ao meu namorado, aos meus amigos de infância, aqueles que estiveram presentes durante a minha vivencia como atleta e aqueles que fiz ao longo da faculdade, a todos os professores e funcionários que ao longo da minha trajetória estudantil me incentivaram ao gosto pelos estudos, me abriram novos horizontes através dos conhecimentos e principalmente me ajudaram a desenvolver meu pensamento crítico.

Agradecimentos

- Primeiramente agradeço a Deus, pelo dom da vida, pela saúde que ele me deu, pelas pessoas maravilhosas que ele me proporciona conviver diariamente e ao longo da minha trajetória na Terra, pelas oportunidades, pelas graças obtidas e pelos obstáculos que me fizeram crescer de alguma forma.
- Agradeço aos meus pais Antonio e Cleuza, nos quais eu sempre me espelhei, agradeço por toda a dedicação, carinho e amor ao longo desses anos, pelo apoio nos momentos difíceis e de decisões, por acreditar em mim e nos meus sonhos, me proporcionar condições para me tornar o que eu sou hoje. Obrigado!!!
- A minha irmã Sarah, que apesar das brigas e os quilômetros que nos separam atualmente sempre foi minha companheira, me ouvindo e aconselhando!!!
- Aos meus familiares em geral, avós, tias, tios, primas, primos e até mesmo os agregados, que sempre estiveram presentes na minha vida, me proporcionaram momentos inesquecíveis em família, as festas, os aniversários surpresas, e os famosos almoços de domingo na casa da Dona Nair!!! Obrigado, Família Buscapé.
- Ao meu namorado Conrado Padovam Vieira, que desde 2007 está presente na minha vida, em um primeiro momento como amigo e colega de classe e posteriormente como meu namorado. Obrigado, pela companhia, pelo carinho, pela PACIÊNCIA, por me apoiar e me compreender!!! EU TE AMO
- Aos meus amigos do Colégio Maria Imaculada de Mococa, onde vivi grandes momentos e fiz amizades que espero carregar para sempre comigo. A vida nos colocou em caminhos separados, tivemos que nos acostumar com a distância que hoje nos separam, mesmo assim, sempre damos um jeitinho de nos encontrar, torço pelo sucesso de cada um de vocês!!! Vocês merecem
- Aos meus professores de Educação Física: Márcia e Alex (Kbção), que através de suas aulas e da minha vivência diária com o voleibol por incentivo maior do Professor Alex, me inspiraram a seguir na área da educação física.
- A turma 07 diurno, que durante esses anos longe de casa serviram como uma segunda família nos momentos de saudade e desabafo, obrigado pelos momentos inesquecíveis que passamos juntos: conversas, viagens, churrascos, festas, tardes inteiras do “ginasinho” e na “vagabundita”. Cada um de vocês me trará boas lembranças, afinal vocês são especiais!!!
- A todos que ao longo da minha vida como atleta de Voleibol tive o prazer de conviver, desde os meus primeiros técnicos Kiko e Gui, que ensinaram os princípios básicos do jogo até as grandes amizades que o esporte me proporcionou a fazer dentro e fora das quadras que levo até hoje!!!

- Agradeço aos dois professores de Voleibol da Sociedade Hípica de Campinas: Lucas e Peterson, pelas oportunidades e o enorme aprendizado no acompanhamento aos treinamentos das equipes femininas. Aos outros estagiários (as) Carol, Dani, Junior e Victor, mesmo que em momentos diferentes fizeram parte dessa equipe de trabalho e a todos porque juntos promovemos ótimos momentos dentro e fora das quadras.
- Agradeço a todos os meus atletas das equipes universitárias dos cursos da UNICAMP de: Engenharia da Computação, Economia e LAU (liga das atléticas da UNICAMP), que sempre acreditaram no meu trabalho, apesar dos históricos diversificados com a prática da modalidade sempre se dedicaram durante as sessões treino, obrigado pelos momentos alegres e divertidos que passamos juntos durante os treinos, os inters e até mesmo os momentos extra quadra. Com certeza vocês foram e são fundamentais para o meu aprendizado e crescimento como técnica de Voleibol!!! Valeu meninos
- Ao meu orientador Professor Doutor João Paulo Borin, pelos ensinamentos e a oportunidade de trabalhar ao lado de alguém tão competente como você.

CUGINI, Thaiza Mara Bruno. **Quantificação dos saltos verticais da final da Superliga Feminina de Voleibol 2010-2011: Análise por posição.** 2011. 40f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação)-Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2011.

RESUMO

Este estudo teve como objetivo geral quantificar os saltos da final da superliga feminina de voleibol 2010-2011 e, especificamente, analisar os diferentes tipos de salto verticais segundo cada posição específica no jogo de voleibol feminino. A unidade observacional analisada foi a partida final da Superliga Feminina 2010-2011. Os saltos foram classificados em seis tipos : SVCA (saltos verticais com deslocamento para o ataque), SVSDA (saltos verticais sem deslocamento para o ataque), SVCB (saltos verticais com deslocamento para o bloqueio), SVSDB (saltos verticais sem deslocamento para o bloqueio), SVL (saltos verticais para execução do levantamento) e SVS (saltos verticais para execução do saque). O jogo foi filmado por duas filmadoras, alocadas estrategicamente no fundo da quadra de forma a visualizar as duas equipes. A coleta dos dados foi realizada por meio da observação dos vídeos e os dados foram transmitidos para uma planilha de observação manual que contem informações sobre cada tipo de salto em cada posição específica analisada (ponta, meio, oposta e levantadora). Os resultados apresentaram que são as levantadoras que realizam mais saltos do tipo SVL, sendo 155 saltos, desse tipo no total da partida, equivalendo a 80% das suas ações na partida. Para as jogadoras de pontas e opostas o destaque são para os saltos do tipo SVCA, sendo realizados 111 saltos desse tipo pelas pontes, correspondendo a 43% da suas ações na partida e 71 saltos desse tipo para as opostas, correspondente a 35% das suas ações, assim comprovando a eficiência na ação de ataque dessas posições na partida. As jogadoras de meio foram mais efetivas nos saltos tipo SVDB, realizando 166 saltos desse tipo no total da partida o que representa 46% de todas suas ações no jogo. No tipo de salto SVS tiveram resultados mais efetivos durante a partida as pontes e meios, com valores iguais de 49 saques cada posição. Quanto aos tipos de saltos SVSDB e SVSDA as posições não apresentaram diferenças significativas. Diante dos dados apresentados deste estudo, buscamos mostrar os diferentes tipos de saltos que as jogadoras em suas diferentes posições específicas executam, e ainda o esforço empregado na hora da execução do salto, trazer informações específicas sobre a modalidade, proporcionando aos técnicos, comissão e preparadores físicos que trabalham nessa área do Voleibol condições de elaborarem treinos que contemplem as exigências mais próximas da realidade do jogo.

Palavras-Chave: Voleibol; Mulheres; Saltos verticais, Posições específicas.

CUGINI, Thaiza Mara Bruno. **Quantificação dos saltos verticais da final da Superliga Feminina de Voleibol 2010-2011: Análise por posição.** 2011. 40f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação)-Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2010.

ABSTRACT

This study aimed to quantify the heels of the final of women's volleyball Super League 2010-2011 and specifically analyze the different types of vertical jump according to each specific position in the women's volleyball game. The observational unit was considered the final match of Superliga Women 2010-2011. The jumps were classified into six types: SVCA (vertical jump displacement for the attack), SVSDA (vertical jumps without offset for the attack), SVCB (vertical jumps with the scroll lock), SVSDB (vertical jumps without offset for the lock), SVL (vertical jumps to implementation of the survey) and SVS (vertical jumps to implementation of the service). The games were filmed by two cameras, strategically allocated in the back of the court in order to see the two teams. Data collection was performed by observing the video, and data were transmitted to an observation sheet manual containing information about each type of jump in each specific position examined (tip, middle, opposite and setter). The results showed that setters are achieving over heels type SVL, with 155 jumps in total of this type of departure is equivalent to 80% of its shares in the match. For the players of the opposing tips and heels are to highlight the type SVCA, 111 jumps being performed by such spikes corresponding to 43% of its shares in the match and 71 jumps for the opposite of this type corresponding to 35% of its stock, thus proving the efficiency of attack into action starting in those positions at the start. The players were more effective than half the heels SVDB type, making 166 jumps in total of this type of game representing 46% of all game actions. In the kind of jump SVS had more effective results when starting the tips and methods, with values of 49 drawings each position. As for the kinds of jumps and SVSDB SVSDA positions showed no significant differences. From the data presented in this study we try to show the different types of jumps that players in their different specific run, and the effort employed in the execution time of the jump, bring specific information about the sport, providing technical committee and trainers physicists working in this area of volleyball drills to prepare conditions that address the demands made closer to the game.

Keywords: Volleyball, Women, Vertical Jumps, specific positions

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Valores da altura de alcance dos saltos verticais de voleibolistas de elite internacional do sexo feminino	21
--	----

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Número de Saltos verticais realizados no primeiro set em cada posição específica.....	26
Tabela 2 - Número de Saltos verticais realizados no segundo set em cada posição específica.....	27
Tabela 3 - Número de Saltos verticais realizados no terceiro set em cada posição específica.....	28
Tabela 4 - Comparativa do número total de saltos verticais realizados durante a partida cada posição específica.....	29
Tabela 5 - Número de saltos verticais realizados pela equipe A e B em cada posição específica durante os sets.....	30

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

FEF	Faculdade de Educação Física
UNICAMP	Universidade Estadual de Campinas
CBV	Confederação Brasileira de Voleibol
SVCA	Saltos verticais com deslocamento para o ataque
SVSDA	Saltos verticais sem deslocamento para o ataque
SVCB	Saltos verticais com deslocamento para o bloqueio
SVSDB	Saltos verticais sem deslocamento para o bloqueio
SVL	Saltos verticais para execução do levantamento
SVS	Saltos verticais para execução do saque

SUMÁRIO

1 Introdução	13
2 Caracterização do Voleibol.....	15
3 Demanda dos saltos no Voleibol.....	19
4 Metodologia.....	23
5 Resultados	25
6 Discussão e Conclusão.....	31
7 Referências.....	34
8 Apêndices.....	40

1. INTRODUÇÃO

Desde 1891, quando o voleibol foi criado ele tem demonstrado uma grande evolução nos aspectos técnico, tático e físico. A evolução que incorporou novas regras acabou por fazer com que toda a estrutura do jogo fosse repensada, assim houveram novas modificações na tentativa de tornar a partida mais dinâmica e um espetáculo esportivo.

As modificações atingiram aspectos marcantes: as alterações nas regras, e como consequência, o desenvolvimento na área de pesquisa e estudos relacionada ao processo de treinamento.

Especificamente no Voleibol, vem sendo muito discutido na atualidade sobre o princípio da não fragmentação do treinamento da modalidade nos aspectos físicos, técnicos, táticos, psicológicos e organizacionais. Estudos já comprovam que para um bom desempenho é necessário um trabalho em conjunto com todas as essas áreas. Por outro lado, não se pode deixar de falar sobre a especificidade de cada uma das modalidades, por exemplo, os saltos verticais para os jogadores de voleibol e Basquetebol são de extrema importância, ambos necessitam de grande potência muscular de membros inferiores que lhes permita uma grande capacidade de impulsão vertical. Todavia, o domínio técnico que é determinado pelas suas especialidades esportivas, estabelece diferentes exercícios de treino que são específicos das modalidades em questão.

No voleibol, os saltos verticais são utilizados atualmente durante a execução dos fundamentos de levantamento, saque, bloqueio e ataque. Sua importância é, ainda, salientada no jogo de voleibol, porque ele representa cerca de 60% das ações de alta intensidade do jogo. Para a execução do fundamento de ataque e bloqueio os saltos são preponderantes, durante a ação de ataque quanto mais alto for o ponto de contato com a bola, maior será seu ângulo de projeção em relação ao solo e, desta forma, diminui a probabilidade dela sair da quadra, e aumenta a probabilidade da bola ultrapassar o bloqueio. Quando a questão é o bloqueio, assim como o ataque, a altura de alcance é fator determinante para interceptar o ataque adversário. No que diz respeito ao levantamento, quanto maior for a altura da levantadora em contato com a bola, mais próximo será da ação do ataque e assim o levantador consegue variar as jogadas de forma veloz.

Para o treinamento de saltos específico do Voleibol já existem diversos testes que mensuram os resultados obtidos pós treinos de saltos. É importante ressaltar que para um bom desempenho no salto não se deve trabalhar somente capacidades como a força explosiva e a resistência de força, mas a técnica do movimento também precisa ser executada de forma eficiente.

Ao se verificar o número de saltos verticais que se dão no jogo de voleibol, tem-se uma importante informação a respeito do que se pretende no momento real da competição, que são os objetivos principais do processo de treino. E quanto maior for a gama de dados e estudos a respeito de detalhes do jogo, melhor bem preparado estará os técnicos, comissão e preparadores para elaborarem treinos mais completos que atendem as exigências da modalidade e que resultem no melhor desempenho.

Diante das afirmações anteriores a respeito da importância dos saltos no voleibol e ao processo de treinamento, este estudo quantificou os saltos verticais realizados na partida final da Superliga Feminina 2010-2011l, e procurou verificar o número médio dos diferentes tipos de saltos verticais, por set e no total da partida em cada funções técnico-táticas específicas, analisando as diferenças existentes entre as posições de meio, ponta, oposta e levantadora.

2. CARACTERIZAÇÃO DO VOLEIBOL

O voleibol foi estruturado por volta de 1891 com base no Basquetebol e no Tênis, cujo criador foi Willian G. Morgan, que atendeu a um pedido da Associação Cristã de Moços de Springfield, Massachusets, Estados Unidos, para criar um jogo menos vigoroso que o basquetebol, com gestos e ações similares ao Tênis e mais recreativo que a Calistenia (RIZOLA, 2003).

Diante da beleza e plasticidade das ações motoras ofensivas e defensivas que envolvem o jogo, a nova modalidade passou a ser cada vez mais reconhecida e praticada. Não precisou de muito tempo para que o desporto chegasse a Ásia, America do Sul e Europa, em 1916 a modalidade já era conhecida e praticada em todos esses continentes (RIZOLA, 2003).

O desporto que vinha ganhando cada vez mais praticantes pelo mundo todo foi incorporado ao programa olímpico em 1964, em Tóquio no Japão e na atualidade, vem se mostrando uma modalidade bastante vantajosa para a iniciativa privada como forma de difusão da marca e propaganda (GOUVÊA, 2005).

No Brasil através da mídia, atual industria do esporte, esse desporto é a segunda modalidade mais apresentada para os brasileiros. De acordo com os meios de comunicação a modalidade já é considerada a segunda mais popular entre os brasileiros. Os resultados expressivos que a modalidade vem obtendo estão ligados a uma serie de fatores como, por exemplo, a qualidade do trabalho desenvolvido pelos profissionais da área em todos os níveis (TRAPÉ, 2008).

A escola brasileira, que tem como característica marcante a distribuição e a imprevisibilidade das jogadas, criando alternativas de jogo com muitas variações e velocidade, hoje referência mundial, apresentou grande evolução com o aparecimento da “geração de prata”, que a partir da metade da década de 80 consolida sua importância com o titulo Olímpico em 1992. Para que a seleção brasileira superasse a deficiência de estatura dos atletas frente às demais seleções, foi feita uma melhora na qualidade técnica e da performance física (FERRARESSO, 1995).

A atualização dos conhecimentos dentro do voleibol é uma das necessidades que os países do grupo da elite mundial devem ter para permanecerem nesse Ranking.

Dentro desse âmbito de conhecimentos científicos, o voleibol é caracterizado como um desporto coletivo que está envolto em uma lógica na qual existe uma dinâmica de confronto entre duas equipes com o mesmo objetivo dentro de um mesmo espaço pré-determinado, que procuram manter a própria ordem nas suas ações e desestabilizar a ordem da outra equipe. Nesse âmbito então acontecem situações de ataque (com a posse da bola) e defesa (buscando a recuperação da posse da bola). Assim enquanto uma equipe ataca a outra defende (ROCHA, 2000).

Segundo Bayer (1992) nos diferentes jogos desportivos coletivos existe uma série de elementos, como a bola, o campo de jogo com suas zonas fixas e variáveis, as metas, as regras, os companheiros e adversários.

Partindo desse contexto nota-se que a modalidade até então retratada tem muitas particularidades. A primeira se relaciona com o espaço de jogo, que é feito por uma quadra dividida ao meio por uma rede que separa as equipes adversárias, dessa forma anula-se a possibilidade de se tomar a bola adversária, mas assim recebê-la após a conclusão da ação ofensiva. Assim a particularidade seria a conquista e a defesa territorial, que só se realiza por meio do toque da bola no campo adversário.

Outras características se relacionam às interações entre companheiros e adversários e as regras ao executar as ações do jogo, destacando-se: que os jogadores da equipe podem fazer apenas três toques, sendo que a bola não pode ser conduzida ou segurada, apenas batida ou rebatida; a bola não pode cair ao solo ou tocar qualquer outro objeto que senão a rede antes de ser devolvida a quadra do adversário e por fim; a bola não pode ser tocada pelo adversário até que esse conclua claramente sua ação, como por exemplo na execução de um ataque

As ações que envolvem o voleibol podem parecer infinitamente diversas, mas suas particularidades apesar dos avanços nas regras e com o passar do tempo permanecerão. Segundo diversos autores: (MARGILL, 1984; SCHMIDT e WRISBERG, 2001; GALLAHUE e OZMUN, 2001), que caracterizam a modalidade e suas habilidades específicas.

Para Selinger (1986) no jogo existem “seis fases diferentes”: o Saque, a Recepção do Saque, a Armação, o Ataque, O bloqueio e a Defesa baixa. Por outro lado, Neville (1991) conclui com uma classificação diferente: o Saque, a Manchete, o Toque, o Ataque, o Bloqueio e a defesa como Habilidades Básicas que seriam ações individuais ligadas a Tática.

Rappeti, Invernizzi, Bombardieri (1991) originam os fundamentos individuais: Levantamento, Manchete, Cortada, Bloqueio, Defesa baixa e o serviço. E variações desses movimentos denominados gestos técnicos: os levantamentos para trás, com saltos, com uma mão, manchetes de recepção lateral, frontal, de coberturas, as cortadas de tempos diferentes, largadas, “bolas de segunda” do levantador, bloqueios triplos, duplos e simples, mergulhos, rolamentos, além do serviço com salto (saque viagem).

Teixeira (1995) classifica Saque, Toque, Manchete, Posição Básica, Cortada, Largadas, Bloqueio, Rolamento e levantamento como ações técnicas a serem aprimoradas.

Segundo Rocha (2000) as ações são divididas em três grupos de forma sintética:

I- De caráter ofensivo: Saque e Ataque, intenção clara de enviar a bola ao adversário;

II- De caráter defensivo: Recepção e Defesa, que tem a intenção de receber a bola vinda do adversário. O Bloqueio também é considerado defensivo por ser uma ação que tenta impedir o sucesso das ações ofensivas do adversário;

III- De caráter transitório: Levantamento, que é posterior a uma ação defensiva, com a intenção de preparar uma ação ofensiva.

Diante das evidências, pode-se entender que o desporto voleibol é uma modalidade que engloba ações complexas e, que para uma execução satisfatória dessas ações é necessário uma aprendizagem bem planejada e conduzida. Ao analisar a literatura especializada em voleibol nota-se que as funções (posições) das jogadoras dentro da quadra estão vinculadas ao desenvolvimento dos diferentes tipos de sistemas táticos ofensivos (6x0, 3x3, 4x2, 5x1). Estes, por sua vez, seriam “ (...) a forma como a equipe distribui as funções e o número de atacantes e levantadoras entre as jogadoras da quadra” (BIZZOCCHI, 2000).

É evidente considerar que a especialização das funções dos jogadores dentro da equipe ocorre por conta das modificações nas regras e as evoluções do treinamento, não podendo somente ser considerada por razões que envolvem o desenvolvimento dos sistemas táticos ofensivos (RIZOLA, 2003).

De fato, abordar a especialização das funções das jogadoras ainda é abordado por diversos autores que caracterizam as funções técnico-táticas (SELINGER, 1986; LOPES, 1999; CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE VOLLEYBALL, 1999; BIZZOCCHI, 2000; BORSARI, 2001) da seguinte forma:

1- *Levantadora*: organizadora de ataques, jogadora mais influente no rendimento da equipe, portadora de extraordinária habilidade. Função que se demanda mais tempo para desenvolver uma jogadora qualificada, devido as principais exigências de um conhecimento tático;

2- *Ponta*: melhores saltadoras na equipe, estas acabam tendo a responsabilidade de decidir ataques em momentos decisivos contra bloqueios devido a sua maior “potência física”. Também são importantes para recepção e saque;

3- *Meio*: fundamentais para ludibriar o sistema bloqueio-defesa adversário, participam da grande maioria das ações de bloqueio devido a sua estatura maior em relação as jogadoras da equipe, o que deve permitir-lhe também impor mais velocidade ao ataque;

4- *Oposto*: uma entre as várias denominações dessa jogadora que está sempre na diagonal da levantadora, portanto, nunca realiza bloqueio junto com ela. Existem diferentes tipos de jogadoras nessa função: é mais comum que as atacantes de mais destaque ocupem essa função. Alguns técnicos optam por utilizar a jogadora reconhecidamente mais habilidosa como uma forma de dar estabilidade ao desempenho da equipe;

5- *Líbero*: é a jogadora que atua em condições totalmente diferenciadas no jogo, que surgiu para tentar aumentar a eficácia das defesas e que costuma ser uma especialista também na recepção do Saque, além de ser fundamental do sistema defensivo.

3. DEMANDA DOS SALTOS NO VOLEIBOL

Atualmente já é conceitual que para obter resultados satisfatórios no voleibol deve-se trabalhar interligando a área da preparação física com a técnica-tática e psicológica da equipe, procurando adequar o treinamento, para que as capacidades e habilidades de cada atleta se desenvolvam e propiciem uma melhora no desempenho dos movimentos utilizados no jogo (BARROSO, 1993)

Dentre as capacidades biomotoras da preparação física e os aspectos técnicos que envolvem o voleibol, destacam-se a força explosiva por meio dos saltos, considerados como habilidades específicas da modalidade. Particularmente os saltos verticais são os que mais aparecem nas ações que envolvem uma partida de voleibol e atualmente muito estudados para um desempenho satisfatório na elite do voleibol (IGLESIAS, 1994; HESPANHOL, 2003; ARRUDA 2007; ROCHA e BARBANTI, 2007).

O salto tem como objetivo, impulsionar o corpo no plano vertical e horizontal, por meio da ação de uma das pernas ou de ambas, com ação efetiva dos braços para a impulsão, fase de vôo e aterrissagem. Segundo Barroso (1993) constituem-se em saltos horizontais, verticais e com uma perna só, na modalidade podem ser utilizados das seguintes maneiras:

- Saltos Horizontais: No ataque do jogador da zona de defesa e no “saque viagem”;
- Saltos Verticais: No ataque do jogador da zona de ataque (posições 2, 3 e 4 da quadra), salto para a finta da bola, sem o toque do jogador na bola, bloqueio com ou sem deslocamento e salto para execução do levantamento;
- Salto com uma perna: apresenta-se basicamente na execução do ataque em que o jogador se desloca rapidamente da posição três para a posição dois e efetua o ataque, saltando com uma das pernas, ou popularmente conhecido como “bola china”.

Uma das características do jogo de voleibol é a necessidade de quase todos os jogadores saltarem, faz-se uma exceção ao líbero. Por mais especializadas que sejam suas funções, a regra obriga a todos, menos o líbero, passarem pela zona de ataque e pela existência da rede acima do plano das mãos 2,43 metros de altura do chão (no masculino) e 2,24 metros da altura do chão (feminino), as atletas tem que conquistar planos cada vez mais elevados para a realização dos gestos técnicos fundamentais para o ataque e bloqueio

(CORDEIRO, 2001), sendo que a vitória em uma partida depende grandemente da capacidade de saltar.

Avaliando o Voleibol quando existiam as partidas com vantagem Kollath (1996) detectou que são realizados entre 170 a 190 saltos a cada set. Já na regra de *rally point*, Esper (2003) constatou que são realizados em média 78 saltos por set em partidas do sexo feminino. Esse fato demonstra que atletas e membros da comissão técnica devem atentar para a organização, durante os treinamentos, na distribuição dos fundamentos (saque, ataque, bloqueio, finta e levantamento), para que possam garantir o rendimento satisfatório dos atletas durante as competições.

Dentro desse contexto, o desempenho do salto vertical é tratado como uma ação fundamental para varias modalidades. Para Young, Wilson e Byrne (1999), essa ação tem destaque, sobretudo no voleibol, que necessitam de movimentos específicos nas situações básicas de bloqueio e ataque (ROCHA, 2000; RODACKI, 1997; BOSCO, 1994; SHALMANOV, 1998).

O desempenho dos saltos verticais tem sido foco de vários estudos científicos, os quais investigaram a metodologia apropriada do treinamento dessa variável (BAKER, 1996; HEDRICK E ANDERSON, 1996), estudaram o efeito de treinamento sobre o desempenho do salto vertical (CLUTCH et al., 1983; WILSON et al., 1993; BOSCO, 1998; NEWTON, KRAEMER E HAKKINEN, 1999), e também analisaram os meios adequados para estruturação da carga do treinamento (VIITASALO et al., 1993; FATOUROS et al., 2000).

Não se deve esquecer que o desempenho dos saltos verticais varia de acordo com fatores influenciadores como: técnica, tática, físico, antropometria, ambiente e percepção, além da natureza específica da modalidade, que limita e ao mesmo tempo potencializa o desempenho (ARRUDA e HESPANHOL, 2007).

Dentre os fatores influenciadores, o físico se apresenta constituído pela força explosiva e a resistência de força. A manifestação da força explosiva possibilita ao atleta de voleibol desempenhar um salto vertical em alturas elevadas. Em mulheres voleibolistas de elite internacional, verifica-se que as descrições da altura de alcance de saltos verticais para o ataque foram, em média, de 301,40 a 316,51 cm, com variações de 330 a 316 cm para valores máximos de 280 a 304 cm para os mínimos. Para o bloqueio, constatam-se alcances médios dos saltos verticais de 294,40 a 283,10 cm, com variação do desempenho de 312 a 300 cm para valores máximos e mínimos de 263 a 289 cm. O quadro 1 ilustra valores da altura de

alcance (ponto mais alto atingido pela atleta na ação do salto) dos saltos verticais de voleibolistas de elite internacional, do sexo feminino.

Quadro 1 – Valores da altura de alcance dos saltos verticais de voleibolistas de elite internacional do sexo feminino.

EQUIPES	ALTURA DE ALCANCE DO SALTO VERTICAL ATAQUE (cm)			ALTURA DE ALCANCE DO SALTO VERTICAL BLOQUEIO (cm)		
	Média	Máximo	Mínimo	Média	Máximo	Mínimo
Brasil	301,4	316	288	285,6	301	264
Itália	303,11	322	287	283,1	300	265
USA	307,5	328	276	294,4	312	263
Cuba	316,51	330	304	283,51	320	289
Servia	302,3	325	280	288,3	310	268

FONTE: Women's World Cup FIVB (WWW.fibv.com.org). 2007

As diversas expressões da força explosiva são variáveis importantes no desempenho dos saltos verticais durante uma partida de voleibol, a força explosiva é requerida com a sua manifestação em intensidade máxima. No entanto, para os atletas não bastam apenas atingir a altura máxima dos saltos verticais, especificamente é necessário manter o desempenho dos saltos verticais em um trabalho muscular repetitivo durante toda a partida, se possível, manter seu desempenho mais próximo do máximo até o final (ARRUDA e HESPANHOL, 2007).

Nessa situação, o atleta necessita ter um nível alto de resistência de força explosiva durante o maior tempo da partida, executando com intensidade máxima o esforço que pode, conseqüentemente, provocar uma forte tendência a fadiga muscular (RODAKI, FOWLER e BENNETT, 2001).

Arruda e Hespanhol (2007) afirmam que para se entender o desempenho dos saltos verticais no voleibol, observa-se a existência de elementos fundamentais que interagem e contribuem no movimento como os componentes físicos, antropométricos, técnicos, táticos, ambiental e perceptivo.

No voleibol de alto nível, leva-se em conta a diferença que existe entre os jogos do gênero masculino e feminino quanto à duração das partidas e a quantidade de sets por jogo. Nos estudos apresentados por Lecompte e Rivert (1979), Dyba (1982), Viitasalo et al (1987) e Iglesias (1994), foram encontrados valores de duração de uma partida de voleibol

de 84, 93,23 e 108,5 minutos respectivamente. No estudo de Wielki (1979), observou-se um valor máximo de 178 minutos para o jogo do gênero masculino e 145 para o gênero feminino, com valores mínimos de 36 minutos para os homens e 28 para as mulheres.

Segundo os resultados obtidos por Inglesias (1994) em seus estudos, o voleibolista dentro das suas ações de esforço máximo no jogo realiza um total de 323 ações, dentre essas 194 correspondem aos saltos verticais o que equivale a 60%. Em outro estudo, Hasegawa et al (2004), mostram que voleibolistas da elite realizam cerca de 250 a 300 ações de intensidade máxima durante uma partida de 5 sets, das quais 65% são de saltos verticais.

Lopes et al (2003), no seu estudo com voleibolistas na faixa etária de 14 a 16 anos do sexo masculino em um campeonato brasileiro infanto-juvenil, apresentaram que o meio de rede teve valores médios de saltos para o ataque de $21,63 \pm 0,65$ para um jogo de 3 sets; $22,75 \pm 0,30$ para um jogo de 4 sets e $31,25 \pm 0,70$ para um jogo de 5 sets. Já o ponta apresentou resultados médios de $20,87 \pm 0,34$ ataques para um jogo de 3 sets; $21,37 \pm 0,41$ ataques para um jogo de 4 sets e $20,75 \pm 0,52$ ataques para um jogo de 5 sets. Por fim o oposto (saída) mostrou valores médios de $15,31 \pm 0,75$ ataques para um jogo de 3 sets; $17,75 \pm 0,58$ ataques para um jogo de 4 sets; e $37,00 \pm 0,74$ ataques para um jogo de 5 sets.

Em estudos com voleibol Rocha e Barbanti (2007) filmaram 12 jogos, realizados durante a Superliga Nacional feminina. Foram analisados seis jogos com 3 sets, cinco jogos com 4 sets e um jogo com 5 sets. As jogadoras foram analisadas separadamente quanto a sua função tática de ataque: ponta, meio e de levantamento. Após a fase de filmagem, as fitas foram analisadas por meio de videoteipe analisadas por quatro observadores, registrando o número de saltos que cada atleta executava em cada set e jogo. Destaca-se aqui a divisão utilizada para os tipos de saltos verticais:

- *Saltos com deslocamento para o ataque (SCDA);*
- *Saltos sem deslocamento para o ataque (SSDA);*
- *Saltos com deslocamento para o bloqueio (SCDB);*
- *Saltos sem deslocamento para o bloqueio (SSDB);*
- *Levantamento com salto (LEVCS);*

Diante de todas as afirmações anteriores, o problema que norteia esse trabalho volta-se a necessidade de conhecer o comportamento dos saltos verticais nas ações do jogo de voleibol, nas etapas finais de uma competição.

Nesse sentido, o objetivo geral desse trabalho é quantificar os saltos da final da superliga feminina de voleibol 2010-2011 e, especificamente, analisar os diferentes tipos de salto verticais segundo posição de jogo

4. METODOLOGIA

A unidade observacional do estudo foi o jogo final da Superliga Feminina de Voleibol versão 2010 – 2011, realizado no Ginásio do Mineirinho em Belo Horizonte (MG).

O referido campeonato é atualmente a principal competição nacional e referência no exterior pela sua organização e o alto nível técnico. O evento é organizado pela Confederação Brasileira de Voleibol (CBV), de Novembro de 2010 a Maio de 2011, contando com a participação de 12 equipes de todas as regiões do Brasil. Quanto ao sistema de disputas, as equipes jogaram em dois turnos, sendo um jogo na “casa do adversário” e outro “dentro de casa”, os 8 primeiros classificados jogam os *play-offs* das quartas de final (melhor de três jogos) divididos em dois grupos com cruzamento olímpico. Passam para a próxima fase 4 times que disputaram os *play –offs* da semi finais (melhor de três jogos) e finalmente sairão os finalistas para a disputa de um jogo na grande final.

Para filmagem do jogo final foram utilizadas duas filmadoras JVC Everio Gz-Hm30 70x Sdhc®, alocadas estrategicamente no fundo da quadra, nos dois lados, para permitir a visualização total das duas equipes em quadra. Após a fase de filmagem, as fitas foram analisadas por meio de DVD e os dados com número de saltos que cada atleta executava durante os sets e no jogo foram registrados ponto a ponto na planilha de observação específica, elaborada no Excel contendo a posição de cada atleta e os tipos de saltos. Após a fase de preenchimento da planilha (anexo A) diante da filmagem do DVD, os dados foram digitalizados em banco computacional produzindo informações estatísticas no plano descritivo.

Para análise dos saltos, utilizou-se a seguinte classificação:

- Saltos verticais com deslocamento para o ataque (SVCA);
- Saltos verticais sem deslocamento para o ataque (SVSDA);
- Saltos verticais com deslocamento para o bloqueio (SVCB);
- Saltos verticais sem deslocamento para o bloqueio (SVSDB);
- Saltos verticais para execução do levantamento (SVL);
- Saltos verticais para execução do saque (SVS).

Esta divisão foi estruturada na tentativa reconhecer as características de vários tipos de saltos que estão envolvidos nas ações do jogo de voleibol.

As jogadoras foram analisadas separadamente em sua função técnico-tática, de ponta, oposta, meio e de levantadora. No caso de substituição, continuou-se analisando a substituta em quadra, com exceção da libero.

5. RESULTADOS

Os resultados dos saltos são apresentados quanto as diferentes posições, sets do jogo e no seu total.

Durante a partida analisada foram coletados os dados e preenchidos na planilha manual. Contabilizando um total de 1017 ações na partida que envolvem os saltos verticais e que no presente estudo serão demonstrados de forma descritiva através dos valores máximos, mínimos, médios e respectivos desvios padrão, dos tipos de saltos SVCA (salto vertical com deslocamento de ataque), SVSDA (salto vertical sem deslocamento de ataque), SVCDB (salto vertical com deslocamento de bloqueio), SVSDB (salto vertical sem deslocamento de bloqueio), SVL (salto vertical para execução do levantamento), e SVS (salto vertical para execução do saque) para as jogadoras em suas posições específicas (levantadora, ponta, oposta e meio).

Dentro do jogo de voleibol a levantadora tem como função principal executar o levantamento, ela está presente em praticamente todas as jogadas. O levantamento pode ser executado com ou sem salto. Quando executado com salto é chamado de levantamento em suspensão. Outra situação em que a levantadora utiliza o salto é no bloqueio que pode ser executado com ou sem deslocamento. O tipo de deslocamento mais utilizado pela levantadora é o deslocamento lateral, o qual é utilizado em espaços curtos. O bom desempenho na execução dos saltos nestes fundamentos demonstra a sua importância.

As jogadoras opostas (saída) são as jogadoras que durante toda a partida jogam em diagonal com a levantadora, assim como as ponteiros são de extrema importância para o ataque, sendo muitas vezes solicitadas não só nos ataques de dentro da linha dos três metros, mas também da zona de defesa, denominado como ataque de fundo. Sua função no bloqueio também é de relevante importância, pois são essas jogadoras que bloqueiam as jogadoras de ponta do time adversário e como já dito anteriormente são as jogadoras do time mais solicitadas para o ataque.

As ponteiros têm como sua principal função a ação de atacar. Também não se pode deixar de lado a importância de sua atuação no bloqueio, estes dois fundamentos têm suas peculiaridades dentro desta posição. Normalmente utilizam-se deslocamentos com duas ou três passadas para o ataque, e ocasionalmente executam-se ataques sem deslocamento. Isso acontece quando na quadra adversária se passa para um ataque imediato. Quanto ao bloqueio, a jogadora de ponta utiliza predominantemente deslocamentos curtos em seu espaço de

atuação para o bloqueio, ou utiliza bloqueio sem deslocamento, quando já está posicionada à frente do ataque adversário, para executá-lo.

As jogadoras de meio são de extrema importância para o bloqueio, já que sua participação neste movimento técnico é fundamental para a estruturação do bloqueio conjunto (duplo e triplo). Para os bloqueios executados com deslocamentos para as extremidades de rede são utilizados deslocamentos maiores com passadas cruzadas e mistas, e para as bolas de velocidade no centro da rede são utilizados os deslocamentos curtos com passadas laterais. No ataque a jogadora de meio participa praticamente em todas as situações: ataque com saltos para fintas e para o ataque propriamente dito. Diferentes das jogadoras de ponta costumeiramente realizam dois tipos de ataque durante as partidas, normalmente com duas passadas e em alta velocidade ou quando acontece um ataque sem deslocamento, denominada bola de “*cheque*”.

Na tabela 1 tabulamos os dados do número de saltos verticais realizados no primeiro set em cada posição específica

AÇÕES	LEVANTADOR		MEIO		PONTA		OPOSTA		TOTAL	MIN	MAX	Média±DP
	ABS	REL(%)	ABS	REL(%)	ABS	REL(%)	ABS	REL(%)				
SVCA	0	0	35	30	32	42	27	39	94	27	35	23,5±16,01
SVSDA	1	2	1	1	1	1	0	0	3	1	1	0,75±0,5
SVCB	0	0	48	48	8	10	12	17	68	8	48	17±21,26
SVSDB	5	8	18	18	24	31	18	26	65	5	24	16,25±8,02
SVL	49	79	0	0	0	0	1	1	50	1	49	12,5±24,34
SVS	7	11	15	15	12	16	11	16	45	7	15	11,25±3,3
TOTAL	62	100%	117	100%	77	100%	69	100%				
Méd±DP	10,3±19,15		19,5±21,05		12,83±12,81		11,5±10,25					
MIN	1		1		1		1					
MAX	49		48		32		27					

Ao observar a tabela nota-se que no primeiro set do jogo as atacantes que mais realizaram SVCA foram as jogadoras de meio em valores absolutos, no entanto, são das ponteiros o maior percentual dessa ação na partida. Os SVCB são bastante realizados durante a partida representando um total de 21% das ações que envolvem os saltos verticais durante esse set e tendo novamente as jogadoras centrais como maiores realizadoras dessa ação tanto em valores absolutos quanto relativos, o que condiz com sua função de ajudar as atacantes de extremidades realizando o bloqueio composto. Os SVSDB tivemos valores absolutos relativamente próximos entre as atacantes, no entanto com relação ao percentual as que mais

realizaram essa ação foram as ponteiros. Nos SVL as levantadoras se destacam com um percentual de 79% das suas ações voltadas para esse tipo de salto, o que também vem comprovar a principal função da sua posição específica. Já com relação aos SVS as meios foram as jogadoras que mais realizaram essa ação.

Na tabela 2 são mostrados o número de saltos verticais realizados no segundo set em cada posição específica

AÇÕES	LEVANTADOR		MEIO		PONTA		OPOSTA		TOTAL	MIN	MAX	Média±DP
	ABS	REL(%)	ABS	REL(%)	ABS	REL(%)	ABS	REL(%)				
SVCA	0	0	35	26	45	43	30	38	110	30	45	27,5±31,5
SVSDA	3	4	0	0	0	0	0	0	3	3	3	0,7±1,73
SVCB	0	0	70	52	18	17	15	19	103	15	70	25,7±30,53
SVSDB	7	9	15	11	22	22	25	31	69	7	25	17,2±8
SVL	59	72	2	1	1	1	0	0	62	1	59	15,5±29
SVS	13	15	13	10	18	17	10	12	54	10	18	13,5±3,31
TOTAL	82	100%	135	100%	104	100%	80	100%				
Méd±DP	13,6±22,74		22,5±26,4		17,3±16,46		13,3±12,5					
MIN	3		2		1		10					
MAX	59		70		45		30					

Analisando a tabela do segundo set nota-se que agora as jogadoras de ponta foram as que realizaram mais SVCA, com valores absolutos 45 e relativos de 43% seguidas pelas opostas com valores absolutos de 30 e relativos de 38%. Nos SVSDA nota-se que as únicas que realizaram essa ação são as levantadoras, possivelmente com a realização de uma largada, ou “bola de segunda”. Novamente nos SVCB as jogadoras centrais foram unânimes com 70 ações desse tipo, representando mais que a metade de suas ações durante o set. Nos SVSDB, as opostas foram as que mais realizaram esse tipo de ação com 25 e 31%, seguidas pelas ponteiros com 22 e 22% comprovando que entre as funções principais das atacantes de extremidade está o bloqueio. Nos SVL novamente a levantadora se destaca com 59 ações desse tipo, um número absoluto maior comparado a tabela anterior. Já nos SVS foram as ponteiros as jogadoras que mais repetiram essa ação, portanto podemos dizer que foram elas as maiores pontuadoras em números de saque. É importante atentar-se as médias de ações realizadas durante o segundo set entre todas as posições, mostraram os maiores valores as centrais com 22,5±26,4, seguidas pelas ponteiros com 17,3±16,46, as levantadoras e opostas tiveram médias bastante parecidas com 13,6±22,74 e 13,3±12,5 respectivamente.

Na tabela 3 são mostrados os dados do número de saltos verticais realizados no terceiro set em cada posição específica

AÇÕES	LEVANTADOR		MEIO		PONTA		OPOSTA		Média±DP	TOTAL	MIN	MAX
	ABS	REL(%)	ABS	REL(%)	ABS	REL(%)	ABS	REL(%)				
SVCA	0	0	28	25	33	43	14	26	18,7±14,86	75	14	33
SVSDA	1	2	2	1	0	0	0	0	0,75±0,95	3	1	2
SVCB	0	0	48	43	8	11	9	9	16,2±21,54	65	8	48
SVSDB	5	8	13	12	19	25	25	25	15,5±8,54	62	5	25
SVL	49	80	3	3	1	1	0	0	13,2±23,86	53	1	49
SVS	7	10	17	16	15	20	5	5	11±5,88	44	5	17
TOTAL	62	100%	111	100%	76	100%	53	100%				
Méd±DP	10,3±19,15		18,5±17,35		12,6±12,4		8,8±9,57					
MIN	1		2		1		5					
MAX	49		48		33		25					

Observa-se nessa tabela que os SVCA são novamente mais realizados pelas ponteiros, mantendo sua representação próxima a metade de todas suas ações durante esse set, e mantendo a mesma porcentagem nesse set para o anterior. Os SVSDA foram mais realizados em valores absolutos pelas meios, em uma possível bola de cheque. Já nos SVCB as meios mantiveram o maior número absoluto nesse tipo de ação, confirmando sua presença efetiva nos bloqueios duplos ou triplos durante a partida. Nos SVSDB as opostas assim como no primeiro set foram as que mais realizaram essa ação, dessa forma, conclui-se que o número de ataques na posição de entrada de rede foram maiores que na saída durante esses sets. As levantadoras mantiveram sua porcentagem alta com 80% das ações voltadas para os SVL e no SVS as meios assim como no primeiro set foram as mais efetivas com 17 ações, seguidas pelas ponteiros com 15, as levantadoras com 7 e as opostas com 5. Observa-se que nesse set as meios continuaram com a maior média de ação com saltos verticais com 18,5±17,35, seguidas pelas ponteiros com 12,6±12,4, as levantadoras com 10,3±19,15 e as opostas com 8,8±9,57.

A tabela 4 é uma comparativa do número total de saltos verticais realizados durante a partida em cada posição específica

AÇÕES	LEVANTADORA		MEIO		PONTA		OPOSTA		TOTAL	MIN	MAX	X	DP
	ABS	REL	ABS	REL	ABS	REL	ABS	REL					
SVCA	0	0%	98	27%	110	43%	71	35%	279	71	110	69,7	49,27
SVSDA	6	3%	3	1%	1	0,50%	0	0%	9	1	6	2,25	2,64
SVCB	0	0%	166	45%	34	13%	36	18%	86	16	36	21,5	16,9
SVSDB	5	2%	46	13%	65	24,50%	68	33%	184	5	68	46	29,01
SVL	155	80%	5	2%	2	1%	1	1%	23	1	155	5,75	76,18
SVS	29	15%	45	12%	45	18%	26	13%	145	26	45	36,25	10,17
TOTAL	195	100%	363	100%	257	100%	202	100%					
MIN	5		3		1		1						
MAX	155		98		110		71						
X	32,5		35,5		42,8		33,6						
DP	65,8		21,13		27,79		28,12						

Analisando a tabela comparativa podemos enxergar um panorama geral com o número de saltos realizados por cada posição específica durante todo o jogo. Nota-se que em valores absolutos as meios representam valores maiores que as opostas, no entanto para as opostas essa ação representa um total de 35%, sendo sua ação mais efetiva. Na questão dos SVSDA as levantadoras foram as que mais realizaram essa ação com valores de 6 e 3%, seguidas pelas meios com 3 e 1%. No SVCB as meios foram as maiores realizadoras dessa ação, também observa-se que esse tipo de salto representa a maior porcentagem de ações das meios durante a partida. Os SVSDB mostram valores próximos entre as atacantes de extremidades representados em valores absolutos entre 65 e 68. Nos SVL as levantadoras provam que 80% do total de suas ações são saltos para realização do levantamento, diferente das outras jogadoras que participam mais efetivamente do ataque. Os SVS apresentam dados absolutos com valores bem próximos entre as levantadoras e opostas com 29 e 26 respectivamente, assim como, as meios e ponteiros pontuaram exatamente igual durante o jogo realizando um total de 45 saques com saltos cada uma dessas posições. Ao analisar as médias e desvios de saltos realizados durante a partida em cada posição nota-se a proximidade entre os valores, sendo as ponteiros as jogadoras mais ativas quanto ao número de saltos verticais $42,8 \pm 27,79$, seguidas pelas meios com $35,5 \pm 21,13$, pelas levantadoras $32,5 \pm 65,8$ e opostas com $33,6 \pm 28,12$.

A tabela 5 mostra dados separados das duas equipes que participaram da partida final da Superliga Feminina quanto aos saltos realizados por cada posição em cada um dos sets durante o jogo. A equipe do UNILEVER/RJ está representada na tabela como equipe-A, a equipe SOLLYS/OSASCO está representada como equipe-B.

AÇÕES	POSIÇÃO																							
	LEVANTADOR						MEIO						PONTA						OPOSTA					
	1º SET		2º SET		3º SET		1º SET		2º SET		3º SET		1º SET		2º SET		3º SET		1º SET		2º SET		3º SET	
	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
SVCA	0	0	0	0	0	0	12	23	17	18	14	14	15	18	20	25	13	20	14	13	19	11	10	4
SVSDA	1	0	1	2	1	1	1	0	0	0	0	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
SVCB	0	0	0	0	0	0	29	19	38	32	23	25	6	2	7	11	4	4	9	3	10	5	5	4
SVSDB	1	2	3	3	0	0	11	7	7	8	8	5	12	12	10	12	10	9	10	8	17	8	16	9
SVL	21	28	28	31	26	21	0	0	0	2	0	3	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0
SVS	3	4	7	6	6	3	9	6	4	9	10	7	9	8	7	11	7	8	5	6	7	3	2	3
TOTAL	26	34	39	42	33	25	62	55	66	69	55	56	43	40	44	60	34	42	38	31	53	27	33	20
MÉDIA	4,3	5,6	6,5	7	5,5	4,1	10,3	9,1	11	11,5	9,1	9,3	7,1	6,6	7,3	10	5,6	7	6,3	5,1	8,8	4,5	5,5	3,3
DP	8,2	11,1	10,9	12,0	10,3	8,3	10,5	9,7	14,6	11,9	8,8	8,8	6,0	7,3	7,4	9,1	5,3	7,3	5,7	4,9	8,1	4,4	6,4	3,3
MIN	1	2	1	2	1	1	1	6	4	2	8	2	1	2	7	1	4	1	5	1	7	3	2	3
MAX	26	28	28	31	26	21	29	23	38	32	23	25	15	18	20	25	13	20	14	13	19	11	16	9

Observa-se nesta tabela que nos SVCA as ponteiros foram as que mais realizaram essa ação durante toda a partida e as jogadoras da equipe B foram as que mais realizaram esse tipo de salto. Nos SVSDA nota-se que as levantadoras que ambas equipes foram as que mais efetivaram essa ação, no total esse tipo de salto foi realizado de forma equivalente entre as duas equipes ao longo da partida. Os SVCB confirmam os valores apresentados pelas outras tabelas, que mostram as meios como as jogadoras mais especialistas nesse tipo de salto, ainda destaca-se as meios da equipe B como as mais efetivas. Com relação aos SVSDB as jogadoras de ponta e opostas se mantiveram na frente e com números bem próximos entre as duas equipes. Novamente comprovando o que as tabelas anteriores mostraram, as levantadoras foram as que mais realizaram os SVL, sendo a jogadora da equipe B a que mais realizou o salto em suspensão para o levantamento. Nos SVS as jogadoras da equipe A foram de forma geral, as que mais efetivaram essa ação durante a partida. Comparando as médias das ações de saltos totais das jogadoras nota-se que durante o primeiro set do jogo os valores se mostraram bem equilibrados e no decorrer da partida o desequilíbrio começou a surgir.

7 . DISCUSSÃO E CONCLUSÃO

Os dados apresentados no tipo de salto SVCA mostraram comportamentos distintos entre as posições. As levantadoras não pontuaram nesse tipo de salto, comprovando a não especialidade da função, no entanto, é possível ocorrer um ataque de levantadora de primeira ou segunda bola durante o jogo, ou mesmo uma “larga de segunda”, e foi o que aconteceu na partida já que podemos observar um total de 6 saltos do tipo SVSDA entre as duas equipes. Em relação às pontadeiras, o salto do tipo SVCA foi o mais utilizado, quando comparado com as outras posições, demonstrando ser a posição mais acionada no ataque, e assim, confirmando essa ação como uma função determinante para a posição. Isso aconteceu, provavelmente, em razão dessas jogadoras estarem ocupando a posição de ataque, e que lhe permitiu estar preparada, e assim exigir deslocamento da bloqueadora adversária. Já as jogadoras opostas realizaram um número de saltos desse tipo inferior as pontadeiras, no entanto do total de 71 SVCA das opostas 12 foram realizados atrás da linha dos três metros, caracterizando o ataque de fundo, 17% no total dessa ação, enquanto as pontadeiras realizaram 111 SVCA sendo 10 realizados do fundo, um total de 9% da sua ação total. Isso comprova a evolução do voleibol quanto as novas possibilidades de ataque, no intuito de não tornar somente as três jogadoras que estão na rede as responsáveis pela ação de ataque e sim todas as outras fora a levantadora, aumentando assim a maior preocupação para o bloqueio adversário e a maior velocidade nas jogadas. Ainda a respeito do tipo de salto SVCA, as jogadoras de meio, demonstraram valores somente inferiores às jogadoras de ponta, provavelmente pelo fato de que as jogadoras dessa função participaram da maioria das ações de ataque, realizando saltos para fintas e para o ataque propriamente dito.

No tipo de salto SVCB as levantadoras não realizaram essa ação, já no tipo de SVSDB as jogadoras dessa posição executaram um número pequeno dessa ação em comparação as outras posições. Isso possivelmente acontece por que as levantadoras executam, na maioria das vezes, bloqueios partindo da posição de marcação da jogadora à frente no ataque adversário, o que possibilita acompanhar toda jogada. No entanto, ainda nos SVCB comprova-se que as meios são as jogadoras mais efetivas nessa ação, seguidas pelas pontadeiras e opostas respectivamente. Isso por conta do número de ataques que acontecem nas extremidades durante o jogo e o deslocamento que essa posição tem que realizar para junto de uma das extremidades (pontadeiras ou opostas) formarem o bloqueio duplo. Barbanti (2007)

aponta que para os bloqueios nas extremidades da rede, a jogadora dessa posição, necessita de deslocamentos maiores com passadas cruzadas ou mistas, e para as bolas de velocidade no centro da rede, ela utiliza os deslocamentos curtos com passadas laterais, o que explica o elevado número de saltos de bloqueio com deslocamento. Por este e outros motivos é que a função de bloqueio é considerada de maior importância para esta posição, na estrutura de defesa de uma equipe. Os valores do tipo de salto SVSDB foram próximos e sem diferenças significativas entre as posições de ponta e oposta, mantendo-se equilibrados durante todos os sets e em relação as duas equipes separadamente. Isso pode ocorrer porque as posições de extremidades da rede na hora da realização do bloqueio, assim como as levantadoras, na maioria das vezes realizam o bloqueio partindo da posição de marcação da jogadora à frente no ataque adversário, e assim se posicionando como base para as meios se deslocarem até elas e realizarem um bloqueio conjunto.

Os resultados encontrados no tipo SVL mostraram que as levantadoras são as que mais utilizam esta ação, quando comparado com outras posições. Evidentemente, é pelo fato da função específica da jogadora, de exercer a função do levantamento. Elas procuram utilizar estas jogadas, com o intuito de ludibriar o bloqueio adversário e proporcionar maior velocidade ao ataque. Ainda nesse aspecto, nota-se que quando a levantadora realiza uma defesa, ou quando a recepção do saque não chega efetivamente até a levantadora, as outras posições são quem realizam a função do levantamento, e de acordo com a tabela nota-se que, nesse jogo especificamente, quem mais realizou essa função foram as jogadoras de meio.

No tipo SVS as jogadoras de ponta e meio foram as que mais realizaram essa função e em valores exatamente iguais 49 saques em suspensão durante a partida. Foram seguidas pelas levantadoras e posteriormente pelas opostas. É importante ressaltar que no total da partida foram realizados 158 saques e desse total 150 foram realizados com saltos verticais, o que representa o total 95% dessa ação. Com esses dados pode-se comprovar através de um só fundamento a importância dos saltos verticais na modalidade de Voleibol.

A quantidade de saltos analisados no estudo demonstrou valores descritivos referenciais quanto a partida final da Superliga Feminina de Voleibol 2010-2011. Revelou, que cada posição específica de levantadora, ponta, oposta e meio executam tipos de saltos verticais aliados a execução do fundamento de bloqueio, ataque, levantamento e saque, bem como uma diversificação de volume (número). As levantadoras, durante a partida, podem executar saltos: de bloqueio, levantamento e, eventualmente, de ataque, por sua função na partida. No presente estudo, elas realizaram os três tipos de saltos, apresentando o de maior

número o de levantamento (SVL), o qual apresenta uma característica peculiar, a saber, a execução de um salto ótimo e não o de intensidade máxima, possibilitando maior qualidade ao levantamento. As jogadoras de ponta e opostas executaram três tipos de saltos, o de ataque, o de bloqueio e o de levantamento eventualmente. O mais utilizado pelas jogadoras de forma geral é o tipo de salto SVCA, sendo executado mais vezes pelas ponteiros de dentro da zona de ataque e opostas pelo fundo, demonstrando ser posições bastante acionadas no ataque, com uma característica eminentemente ofensiva.

As jogadoras de meio semelhantes as outras posições de ataque, executaram também três tipos de saltos, o de ataque, o de bloqueio e do levantamento. Entretanto, os saltos de bloqueio SVCB são os mais utilizados nesta posição, pelo fato de exercer esta função de bloquear as três posições da rede (2, 3 e 4), o que em partes caracteriza sua ação no jogo predominantemente defensiva.

Através desse estudo buscamos mostrar os diferentes tipos de saltos, que as jogadoras em suas diferentes posições específicas executam, e ainda o esforço empregado na hora da execução do salto, trazer informações específicas sobre a modalidade, proporcionando aos técnicos, comissão e preparadores físicos que trabalham nessa área do Voleibol condições de elaborarem treinos que contemplem as exigências mais próximas da realidade do jogo.

Diante dos dados apresentados e discutidos o presente estudo, sugere a elaboração de treinos de saltos específicos para jogadoras de meio com um volume (número) de 45% destinados aos saltos com deslocamentos para o bloqueio e 27% para o deslocamento para o ataque. As jogadoras de ponta e opostas recomendam-se destinar 43% e 35% respectivamente para os saltos com o deslocamento para o ataque, podendo ser fracionado entre ataques dentro da zona de ataque e jogadas de fundo. Já para as levantadoras recomenda-se que durante a sessão de treino seja destinado 80% do total de saltos para a execução do levantamento.

8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS

- ARRUDA, M; HESPANHOL, J, E. **Saltos Verticais**. São Paulo: Phorte Editora, 2007.
- ARRUDA, M; HESPANHOL, J, E. **Fisiologia do voleibol**. São Paulo: Phorte Editora, 2007.
- ARRUDA, M; HESPANHOL, J. E. RESISTÊNCIA ESPECIAL DO VOLEIBOLISTA. **Revista Treinamento Desportivo**, Campinas - SP, n. , p.53-61, 2006.
- BARBANTI, V. J; ROCHA, M. A. Análise das ações de saltos de ataque, bloqueio levantamento no voleibol feminino. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, Londrina - PR, n. , p.284-290, 07 fev. 2007.
- BARROSO, A. L. R. **Saltos no voleibol: Do jogo para o treinamento**. 1993. 1 v. Monografia (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1993.
- BAYER, C . **O ensino dos desportos coletivos**. Lisboa, Dinalivro, 1994.
- BAYER, C. **La enseñanza de los juegos deportivos colectivos**. Barcelona: Hispano Europea S.A., 2ª edição, 1992.
- BAKER, D. Improving vertical jump performance through general, special, and specific strength training: a brief review. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 10, n. 2, p.131-136, 1996.
- BIZZOCCHI, C. **O voleibol de alto nível: da iniciação à competição**. São Paulo: Fazendo Arte, 2000.
- BOSCO, C. **La valoración de la fuerza com El teste de Bosco**. Barcelona: Paidotribo, 1994. P. 185.
- BOSCO. C. The influence of whole body vibration on jumping performance. **Biology Sports**, v.15, n.3, p.1-8, 1998.
- BOMPA, T. O. **PERIODIZAÇÃO: Teoria e Metodologia do Treinamento**. 4ª São Paulo: Phorte Editora, 2002. 423 p.
- BORIN, J; PRESTES, J; MOURA, N. A. Caracterização, Controle e Avaliação:. **Revista Treinamento Desportivo**, São Paulo, v. 8, n. 1, p.06-11, 2007.
- BORSARI, J. R. **Voleibol: aprendizagem e treinamento – um desafio constant**. São Paulo: EPU, 2001.

- CORDEIRO, C. Apostila do curso de treinamento de técnicos de voleibol: **Curso nacional para técnicos de voleibol nível I**. Canoas: Confederação Brasileira de Voleibol, 2001.
- CORDEIRO, C. Apostila do curso de treinamento de técnicos de voleibol: **Curso nacional para técnicos de voleibol nível II**. Joenville: Confederação Brasileira de Voleibol, 2001.
- CLUTCH, D . et al. The effect of depth jump and weinght training on leg strength and vertical jump. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, v.54, n.1, p.5-10, 1983.
- DESCHAMPS, S. R; ROSE JUNIOR, D. Os aspectos psicológicos da personalidade e da motivação do voleibol masculino de alto rendimento. **Revista Digital - Buenos Aires**, Buenos Aires- Argentina, n. 92, p.01-06, 2006.
- DRUBSCKY, R. **Universo tático do futebol**. Belo Horizonte. Editora Health, 2003.
- DYBA, W. Physiological and activity characteristics of volleyball. **Volleyball Technical J.**; [S.1]; v.6, n.3, p.33-51,1982.
- ESPER, A. **Cantidad y tipos de saltos que realizan las jugadoras de voleibol en un partido**. Buenos Aires: revista digital. <http://www.efdeportes.com> . n° 58, 2003.
- FATOUROS, I. G. et al. Evolution of plyometric exercise training, weight training, and their combination on vertical jumping performance and leg strength. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v.14, n.4, p.470-476, 2000.
- FERRARESSO, G. G. " **Análise dos esforços no voleibol**". 1995. 1 v. Monografia (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1995.
- FERREIRA, R. B.; PAOLI, P. B.; COSTA, F. R. Proposta de 'scout' tático para o futebol. **Revista Digital - Buenos Aires**, Buenos Aires- Argentina, n. 118, p.1-9, mar. 2008.
- GALLAHUE, D. L.; OZMUM, J. C. **Compreendendo o desenvolvimento motor**: bebês, crianças, adolescentes e adultos. São Paulo: Phorte, 2001.
- GARGANTA, Julio. **A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo**. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto. 2001. Vol.1, nº1, 57-64.
- GOMES, A.; FAGUNDES, L. **Caracterização das finalizações do jogo de futsal: uma análise técnico e tática**. 2007. Monografia (graduação em Educação Física) – Centro Universitário de Belo Horizonte, Belo Horizonte, 2007.

- GOUVÊA, F. L. **Análise das ações de jogo e suas implicações para o treinamento técnico- tático da categoria infanto-juvenil feminina (16 e 17 anos)**. 2005. 2 v. Dissertação (Mestrado) - Curso de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2005.
- GOUVÊA, F. L. et al. Carga Psíquica em situações de jogo:Avaliações em equipes masculinas e femininas de voleibol Infanto- Juvenil. **Salusvita**, Bauru - Sp, v. 1, n. 23, p.63-76, 2004.
- HASEGAWA, H.et al. Programas de treinamentos periodizados para atletas. In: KRAEMER, W.J.; HÄKKINEN, K. **Treinamento de força para o esporte**. Porto Alegre: Artmed,2004.
- HEDRICK, A. M. A.; ANDERSON, J. C. The vertical jump: a review of the literature and a team case study. **National Strength and Conditioning Association**, p. 7-12, 1996.
- HESPANHOL, J.E. **Avaliação da resistência de força explosiva através de testes de saltos verticais**. 2004. 133f. Dissertação (Mestrado) – Curso de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2003.
- IGLESIAS, F. Análisis Del esfuerzo em El voleibol. **Stadium Argentina**, [S.1]; v. 28, n.168, p.17-23, 1994.
- IROKAWA, G. N. F. et al. Caracterização das circunstâncias e setores de finalização do jogo de futsal: um estudo da fase final da copa do mundo de futsal-FIFA 2008. **Educación Física Y Deportes**, Buenos Aires, n. 144, maio 2010. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com>>. Acesso em: 18 ago. 2010.
- KISS, M. A. P. D.; BÖHME, M. T. S. Laboratório de Desempenho esportivo: LADESP. **Revista Paulista de Educação Física**, v.13, p.62-68, 1999.
- KOLLATH, E. **Bewegungsanalyse in den sportpielen**. Köln: Sport & Buch straub. 1996.
- LECOMPTE, J. C.; RIVET, D. Tabulated data on the duration of exchange and stops in a volleyball matches. **Volleyball Technical J.**, [S.1]; v.4, n.3, p.87-91, 1979.
- LOPES,M. R.et al.Análise dos tempos de jogos no voleibol masculine-campeonato Brasileiro infant-juvenil do ano de 2002. In: XXVI SIMPÓSIO INTERNACIONAL DE CIÊNCIAS DO ESPORTE,**Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, [s.1];v.26,p.19,2003.
- LOPES. M. B.S. **Estudos dos desníveis e desvios posturais nas atletas que praticam a modalidade desportiva voleibol**. 1999. 95 f. Tese (Doutorado) - Curso de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1999.
- MARCHI JUNIOR, W. SUBSÍDIOS PARA UMA DISCUSSÃO SOCIOLÓGICA SOBRE A EVOLUÇÃO DO VOLEIBOL. **Revista da Faculdade de Educação Física da Unicamp**, Campinas - Sp, n. 4, p.141-150, 2000.

- MAGILL, R. A. **Aprendizagem motora**: conceitos e aplicações. São Paulo: Edgard Blucher, 1984.
- MARQUES J, N. K. Treino de força para melhorar o Salto Vertical do atleta de Voleibol. **Revista Digital Buenos Aires**, [s.1], n. 81, p.1-13, fev. 2005.
- MOURA, N. A. RECOMENDAÇÕES BÁSICAS PARA A SELEÇÃO DA ALTURA DE. **Boletim Iaaf**, Santa Fé, n. , p.1-8, 1994.
- MOURA, N. A. Treinamento pliométrico: introdução a suas bases fisiológicas, metodológicas e efeitos do treinamento. **Revista Brasileira de Ciência do Movimento**, 2 (1) : 30- 40, 1988.
- NEVILLE, W. J. **Coaching Volleyball Successfully**: the USVBA Coaching Accreditation Program. Champaign: Human Kinectics, 1991.
- NEWTON, R. U.; KRAEMER, W.J.; HÄKKINEN, K. Effect of ballistic training on preseason preparation of elite volleyball player. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v.31, n.2, p.323 - 330, 1999.
- OFICIAL, Site. **CONFERÊNCIA BRASILEIRA DE VOLEIBOL**. Disponível em: <www.cbv.com.br>. Acesso em: 02 abr. 2011.
- OUELLET, J. G. O voleibol. In. NADEAU; PÉRONNET (orgs.). *Fisiologia Aplicada na Atividade Física*. São Paulo: Ed. Manole, 1985. p. 122-123.
- RAPETTI, W.; INVERNIZZI G.; BOMBARDIERI, E. Pallavolo. Piacenza: Sperling & Kupfer Editori S.p.A., 1991.
- RIZOLA NETO, A. **Uma proposta de preparação para equipes jovens de voleibol feminino**. 2003. 2 v. Dissertação (Mestrado) - Curso de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2003.
- ROCHA, C. M.; **Análise das ações de ataque no voleibol Masculino de alto nível**. 2000. 2 v. Dissertação (Mestrado) - São Paulo: Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo, 2000.
- ROCHA, C.; UGRINOWITSCH, C.; BARBANTI, V. J. A. A influência do contra-movimento e da utilização dos braços na performance do salto vertical – um estudo de basquetebol de alto nível. **Revista da Associação dos professores de Educação Física de Londrina**, v. 14, n. 1, p. 5-12, 1999.
- RODACK, L. F. **Determinação da altura individual de queda para saltos em profundidade em atletas de voleibol em ambos sexos**. P. 155. Dissertação (Mestrado) – São Paulo: Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo, 1997.

- RODACK, L.F.; FOWLER, N. E.; BENNETT, S. J. Vertical jump coordination: fatigue effects. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v.34, n.1, p.105-116, 2002.
- SCHALMANOV, A. A. **Voleibol: fundamentos biomecânicos**. São Paulo: Phorte, 1998. p. 99.
- SCHMIDT, R. A.; WRISBERG, C. A. **Aprendizagem e performance motora: uma abordagem da aprendizagem baseada no problema**. Porto Alegre: Artmed, 2001.
- SELINGER, A. **El voleibol de Potencia: I Parte**. Bueno Aires: Confederación Argentina de Voleibol, 1986.
- SILVA, C. D; TUMELEIRO, S. Comparação física e de resposta ao treinamento para atletas da categoria infanto-juvenil em funções específicas no voleibol. **Revista Digital - Buenos Aires**, Buenos Aires- Argentina, n. 107, p.01-12, 2007.
- SLEIVERT, G. G.; BACKUS, R. D.; WENGER, H. A. Neuromuscular differences between volleyball players, middle distance runners and untrained controls *International Journal of Sports Medicine*. v. 16, n. 6, p. 391, 1995.
- SMITH, D. J.; ROBERTS, D.; WATSON, B. Physical, physiological and performance differences between Canadian national team and universiade volleyball players. *Journal of Sports Science*. v. 10, n. 2, p. 132, 134, 136 and 137, 1992.
- Superliga Feminina 2010-2011. **CONFERERAÇÃO BRASILEIRA DE VOLEIBOL**. Disponível em: <<http://www.cbv.com.br/cbv2008/superliga/fem.asp>>. Acesso em: 02 abr. 2011.
- TEIXEIRA, H. V. **Educação Física e Desportos**. São Paulo: Saraiva, 1995.
- TEIXIERA, M.; GOMES, A. C. Aspectos da reparação física no voleibol de alto rendimento. *Revista Treinamento Desportivo*. v. 3, n. 2, p. 105-108, 1998.
- TRAPÉ, Á. A. **Criação e validação de uma escala para análise do estresse psíquico em atletas infanto-juvenis de voleibol feminino**. 2008. 99 f. Monografia (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2008.
- TRICOLI, V. A; BARBANTI, V.J.; SHINZATO, G.T. Potência muscular em jogadores de basquetebol e voleibol: relação entre dinamometria isocinética e salto vertical. **Revista Paulista de Educação Física**, v. 8, n.2, p. 14-27, 1994.
- VIITASALO, J. T. Anthropometric an physical characteristics of male volleyball. **Canadian Journal of sports Sciences**, [S.1]; v. 7, n.2, p. 182-7, 1982.

- VIITASALO, J. T. et. al. Biomechanical effects of fatigue during continuous hurdle jumping. **Journal of Sports Sciences**, v.11, n.6, p.503-509, 1993.
- WIELKI, C. **Standardization of the duration of volleyball meets**. Volleyball Technical J., [S.1]; v. 4, n.3, p.37-50, 1979.
- WILSON, G. J. et al. The optimal training load for the development of dynamic athletic performance. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v.25, p. 1279-1286, 1993.
- YOUNG, W; BYRNE, C; WILSON, G. Relationship between strength qualities and performance in standing and run-up vertical jumps. **Journal Of Sports Medicine And Physical Fitness**, [s.1], p. 240-245. 5 jul. 1999.

9. APÊNDICES

APÊNDICE A: Planilha de observação manual

PLANILHA : TIPOS DE SALTOS E POSIÇÕES ESPECÍFICAS				
JOGO: _____ X _____		FINAL SUPERLIGA FEMININA DE VOLEIBOL 2010 - 2011		
DATA: __/__/__.		LOCAL: _____		SET: _____
	LEVANTADORA	MEIO (CENTRAL)	PONTA (ENTRADA)	OPOSTA (SAÍDA)
SVCA				
SVSDA				
SVCB				
SVSDB				
SVL				
SVS				