

UNIVERSIDADE SÃO JUDAS TADEU

Faculdade de Ciências Biológicas e da Saúde

Curso de Educação Física

Apostila de Voleibol



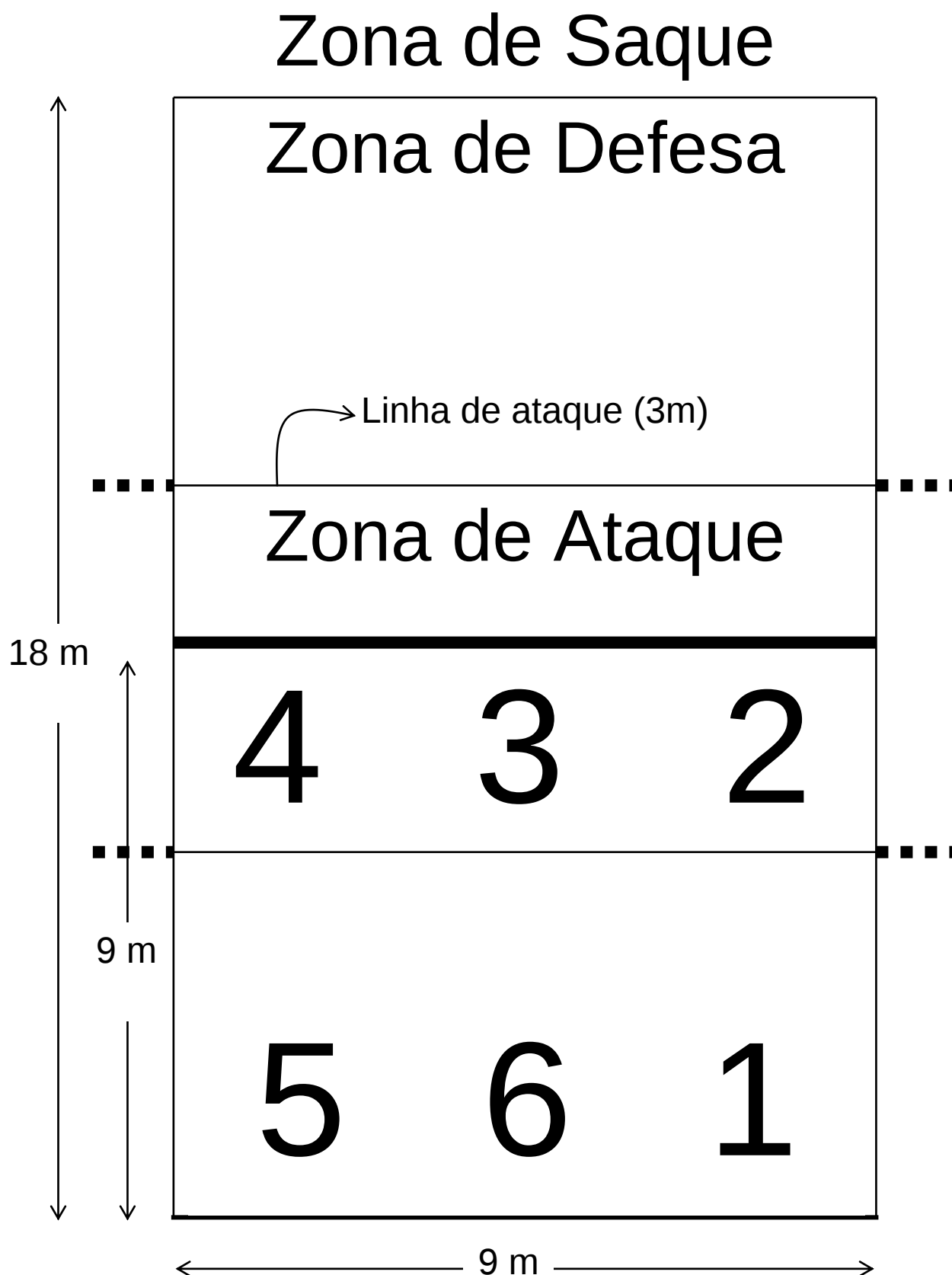
Profª Dra. Isabel Coelho Mola

Profº Ricardo Amendola

1º Semestre

2013

Sumário:	Página
1- Histórico do Voleibol	4
1.1. Voleibol no mundo	4
1.2. Voleibol no Brasil	4
2- Classificação do Voleibol	5
2.1. Habilidades básicas / Habilidades Específicas	5
2.2. Necessidades a serem desenvolvidas	5
2.3. Classificação do jogo	6
3- Habilidades Específicas do Voleibol (fundamentos)	8
3.1. Estágios de aprendizagem	8
3.2. Toque por cima ou toque	8
3.3. Manchete	10
3.4. Saque	11
3.4.1. Saque por baixo	11
3.4.2. Saque tipo tênis	12
3.4.3. Saque Viagem	13
3.5. Cortada	14
3.6. Bloqueio	15
3.7. Mergulho	17
3.8. Rolamento	18
3.9. Recursos	19
4- Referências Bibliográficas	19
5- Tarefas.....	20



1- Histórico do Voleibol

1.1. Voleibol no Mundo

Análise do contexto histórico social: final do séc. XVIII, implantação da máquina no âmbito da produção (revolução industrial), gerando o aumento da produtividade, com diminuição do tempo de produção.

Criação: em 1895, os esportes mais praticados na Associação Cristã de Moços (ACM), em Holyoke, Massachusetts, nos Estados Unidos eram o Basquetebol, a Ginástica Calistênica e o tênis de campo. Baseado nessas atividades, William G. Morgan (1870 – 1942), professor de educação física, cria um jogo para satisfazer as exigências de um grupo de associados de meia idade, denominado por ele como Minonete. O objetivo do jogo era passar a bola de um lado para o outro da quadra, por sobre a rede, com o intuito de que a mesma caísse no solo adversário, com o número de participantes indefinido para cada equipe.



Evolução:

No início de 1896, em uma apresentação do Minonete à conferência dos diretores dos departamentos de atividade física das ACMs, o Dr. A. T. Halstead altera o nome de minonete para Volleyball, já que a bola fica em constante voleio sobre a rede.

O objetivo do jogo se mantém (enviar a bola acima da rede, com o intuito de fazê-la cair na superfície da área da equipe adversária, como também evitar que a outra equipe realize o mesmo) mas, algumas regras são alteradas: a composição da equipe agora conta com 6 jogadores, o número de toques antes da bola ir para o lado oposto da quadra é alterado para três

1.2. Voleibol no Brasil

Não há um consenso quanto ao ano da primeira exibição do esporte no país, alguns autores afirmam que ocorreu em Pernambuco (1915), no colégio Marista de Recife. Outros afirmam que foi na ACM de São Paulo em 1916. De certo mesmo sabe-se que o primeiro campeonato nacional foi disputado somente em 1944.

Natthlesen (s/d), afirma que o esporte no Brasil era considerado um esporte elitista, e sua popularização veio somente nos tempos da ditadura militar, pois era utilizado como uma ferramenta de alienação.

Nos anos 80, ocorre o início da massificação do Voleibol pela televisão, por intermédio da Emissora Record.



Salão da sede da YMCA de Saint Paul, Minnesota nos Estados Unidos. Repare a quantidade de jogadores (8 para cada lado) e a falta de marcação da quadra. Só existe a de basquete.

2- Classificação do Voleibol

2.1. Habilidades Básicas / Habilidades Específicas

Para a prática do voleibol é necessário o desenvolvimento de habilidades próprias (fundamentos), sendo que essas habilidades são as combinações de habilidades básicas (andar, saltar, etc.) que devem apresentar estágio maduro de desenvolvimento antes do aprendizado das habilidades específicas do voleibol.

2.2. Necessidades a serem desenvolvidas em alunos de voleibol:

- a) Relação olho – mão – objeto;
- b) Precisão no envio da bola;
- c) Exatidão nos saltos;
- d) Exatidão na coordenação do deslocamento e contato com a bola;
- e) Mudança constante de posição e espaço;
- f) Equilíbrio estático, dinâmico e recuperado;
- g) Independência e coordenação dos membros em uma determinada ação;
- h) Percepção da trajetória quanto à distância, velocidade, direção e altura da bola;
- i) Domínio e diferenciação dos espaços em que se move em relação aos elementos que participam;
- j) Antecipação;
- k) Velocidade de reação.

2.3. Classificação do jogo:

O voleibol é composto por capacidades (geneticamente determinadas) e habilidades (aprendidas e modificadas pela prática). Uma capacidade pode servir como base para muitas habilidades e, por outro lado, uma habilidade pode depender de várias capacidades para sua execução ideal.

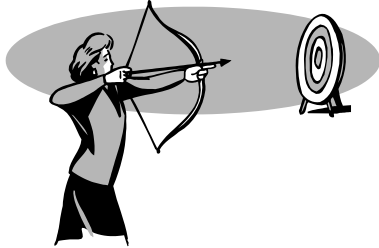
a) Precisão do movimento exigido pelas habilidades:

	Habilidades Globais	Habilidades Finas
Definição	Predominância do uso de grandes grupos musculares	Predominância do uso de pequenos grupos musculares
Exemplos	Correr, saltar, dançar, atletismo. 	Tocar piano, escrever, levantamento no voleibol, arremesso no basquete. 
Voleibol		

b) Pontos inicial e final das habilidades:

	Habilidades Discretas	Habilidades Contínuas
Definição	Apresenta início e fim bem definidos, duração breve.	Não apresenta início ou fim específico, duração demorada.
Exemplos	Chutar, cortar, bandeja no basquete. 	Nadar, correr, ciclismo, remo. 
Voleibol		

c) Estabilidade no ambiente:

	Ambiente Fechado	Ambiente Aberto
Definição	Atividade na qual o ambiente é estável e previsível.	Atividade na qual o ambiente é variável e imprevisível.
Exemplos	Ginástica olímpica, arco e flecha, boliche, natação. 	Futebol, handebol, paintball, tiro ao prato. 
Voleibol		

d) Dimensão da habilidade:

	Habilidade Cognitiva	Habilidade Motora
Definição	As decisões sobre qual ou como fazer o movimento são determinantes para o sucesso. - Tomada de decisão maximizada e controle motor minimizado	A qualidade do movimento é determinante para o sucesso. - Tomada de decisão minimizada, controle motor maximizado.
Exemplos	Xadrez, o técnico, cozinhar, escrever. 	Correr, salto em altura, levantamento de peso. 
Voleibol		

3- Habilidades específicas do voleibol (fundamentos):

O voleibol é composto por oito habilidades específicas (toque, manchete, saque, cortada, bloqueio, mergulho, rolamento e recursos). Tais habilidades devem ser ensinadas, pois são a combinação de habilidades básicas que já devem estar desenvolvidas (estágio maduro) no início da aprendizagem. É importante a verificação do estágio das habilidades básicas pelo professor, pois elas são os pré-requisitos necessários para o desenvolvimento das habilidades específicas da modalidade.

3.1. Estágios de aprendizagem:

A aprendizagem de uma habilidade se dá em três estágios:

Estágio Cognitivo: A habilidade nunca foi executada, mas já se tomou contato com ela.

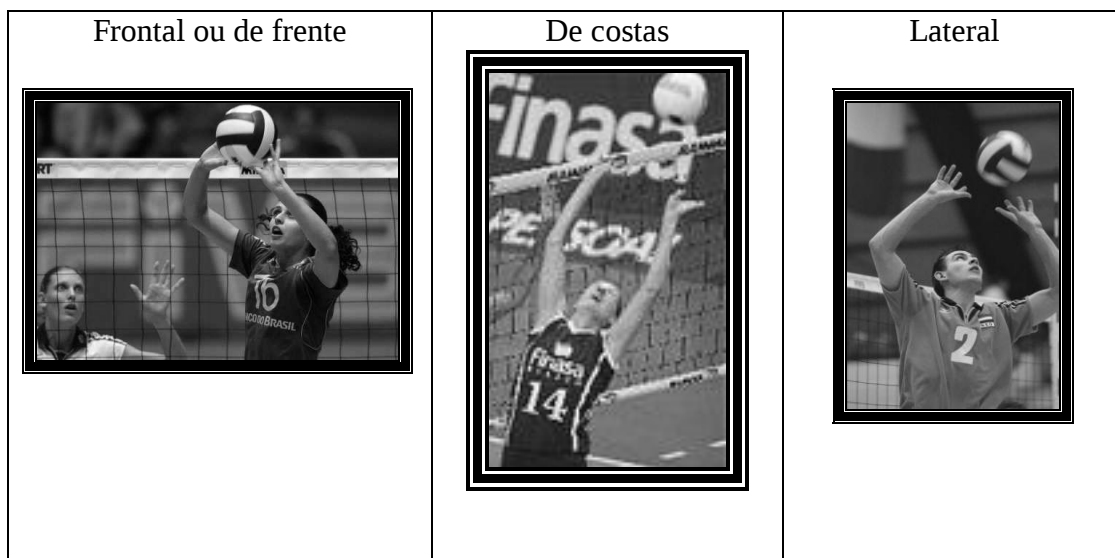
Estágio Associativo: Primeiras tentativas de execução de uma habilidade. Existe uma tentativa de se associar a imagem que se tem na cabeça com o movimento. Estágio duradouro, pois contém todo o processo de tentativa e erro.

Estágio Autônomo: Quando se executa o movimento sem associá-lo à imagem, ou seja, o movimento está automatizado.

3.2. Toque por cima (toque):

“É o fundamento realizado na altura da cabeça ou acima dela, no qual as mãos se flexionam para trás, deixando que a bola se encaixe nos dedos e seja enviada imediatamente para o local desejado” (Bizzocchi, 2001).

Tipos de toque:





Posição inicial:

Afastamento antero-posterior das pernas (joelhos semi-flexionadas), o suficiente para dar equilíbrio ao corpo, cabeça ligeiramente inclinada para trás (semi-extensão do pescoço), membros superiores semi-flexionados, acima e à frente do rosto, punhos semi-flexionados, dedos separados com o polegar ligeiramente voltado para baixo, formando quase um triângulo entre os polegares e os indicadores.

Desenvolvimento:

Desenvolvimento sistêmico da posição inicial, ou seja, extensão simultânea e contínua dos joelhos, transferindo o equilíbrio para a perna à frente do corpo, com extensão de membros superiores, punhos e dedos, mantendo contato com a bola na parte interna de todos os dedos.



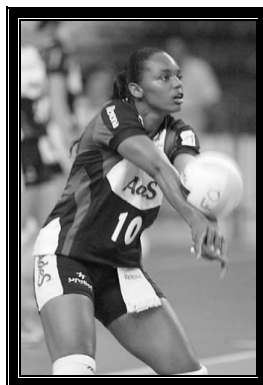
Erros mais comuns:

- rebater não volear com os dedos
- polegar voltado para cima;
- cotovelos muito abertos;
- abrir demasiadamente as mãos
- toque “de boca”;
- toque sem utilização da movimentação de pernas (mov. sistêmica).
- passar da linha da bola.

Habilidades Básicas:

3.3. Manchete:

Fundamento executado quando a bola estiver abaixo da cintura escapular do jogador, no qual os cotovelos devem estar totalmente estendidos, na altura do quadril executante. O momento da realização da manchete deve ser controlado, com o objetivo de diminuir a velocidade de chegada da bola e dar-lhe a direção desejada.

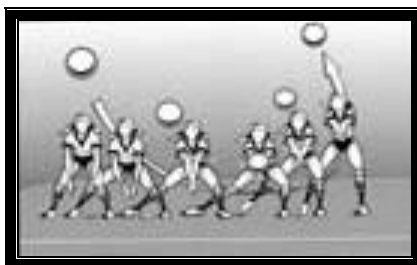


Posição inicial:

Pernas em afastamento antero-posterior (joelhos semi-flexionados), com a perna à frente mais próxima da linha lateral de jogo, com o intuito de direcionar o tronco do jogador para o centro da quadra. O tronco deve estar ligeiramente inclinado à frente, e os braços estendidos a frente do corpo, acima da linha dos joelhos e abaixo da linha dos ombros. Mãos em empunhadura de manchete, mantendo os punhos como prolongamento da linha dos antebraços.

Desenvolvimento:

Desenvolvimento sistêmico da posição inicial, ou seja, extensão simultânea dos joelhos. No momento do contato com a bola deve-se unir os braços (empunhadura da manchete) e a mesma deve bater no antebraço (acima dos punhos), que são responsáveis pela direção e trajetória da bola. Deve-se terminar o movimento com o corpo, depois do contato com a bola, de frente para o local onde a bola deverá ser enviada.



Erros mais comuns:

- flexionar os cotovelos antes ou após sua execução;
- não posicionamento de frente para o local onde se deve lançar a bola;
- executar com os joelhos estendidos (mov. sistêmica);
- manchete “pronta”;
- contato da bola no punho, ou dedos.

Habilidades Básicas:

3.4. Saque:

É o ato de enviar a bola da área de saque para a quadra contrária pelo atleta da posição 01. Será direcionada para a quadra do adversário e deverá passar por sobre a rede e entre as antenas.

Tipos de saque:

- saque por baixo;
- saque tipo tênis com ou sem rotação;
- saque viagem.

3.4.1. Saque por baixo



Posição inicial:

Pernas em afastamento antero-posterior (joelhos semi-flexionados) com a perna à frente contrária ao braço que irá golpear a bola. Tronco inclinado à frente, bola segura pela mão não dominante que não deve ser solta em hipótese alguma. Braço que irá executar o golpe deverá estar junto à bola para execução da alavanca (movimento pendular).

Desenvolvimento:

Executar alavanca com o braço que irá golpear a bola, mantendo o equilíbrio do corpo em relação ao movimento da alavanca (tronco e pernas). Movimentar o braço com velocidade para golpear a bola com a mão (fechada ou aberta). Terminar o movimento com o braço estendido à frente na direção em que se deseje enviar a bola.

Erros mais comuns:

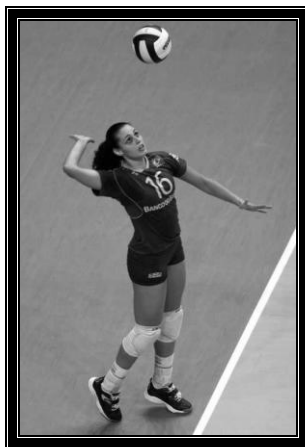
- pernas estendidas;
- tronco sem inclinação;
- não executar a alavanca;
- perna à frente igual ao do braço de contato com a bola;
- pouco movimento pendular.

Habilidades Básicas:

3.4.2. Saque tipo tênis (ou por cima):

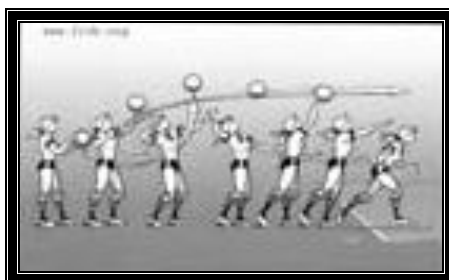
Posição inicial:

Pernas em afastamento antero posterior com a perna à frente contrária ao braço que irá golpear a bola, tronco reto, braço não dominante a frente do corpo segurando a bola na altura do peito. Braço dominante semi-flexionado, cotovelo alto próximo à cabeça, mantendo a palma da mão aberta e dedos estendidos e separados.



Desenvolvimento:

Lançar a bola para cima, a frente ao corpo, um pouco acima da extensão total do braço que irá golpear-la. A mão dominante deverá golpear a bola com velocidade. No contato com a bola, deverá ocorrer o movimento simultâneo da transferência da perna que está atrás para frente. Ao final do movimento, o braço que golpeou a bola, termina estendido ao lado do corpo, enquanto o que lançou a bola permanecerá flexionado próximo ao corpo.



Erros mais comuns:

- pés paralelos;
- lançamento da bola muito alta, ou baixa;
- lançamento da bola em cima da cabeça e não a frente do corpo;
- perna a frente igual ao do braço de contato com a bola;

- golpear a bola com a mão fechada.

Habilidades Básicas:

3.4.3. Saque viagem:

Posição inicial:

Pernas em afastamento antero posterior com a mesma perna à frente do braço que irá golpear a bola, tronco reto, braço a frente do corpo segurando a bola na altura do peito. Braço dominante baixo para auxiliar na alavanca para ganho na impulsão no momento do salto.



Desenvolvimento:

Lançar a bola a frente e alta, “invadindo” a quadra. O jogador deverá executar um deslocamento (passadas) em direção à bola, saltar, elevar os dois braços (utilizando a alavanca), golpear a bola com o braço dominante e, ao mesmo tempo, baixar o braço não dominante de encontro ao peito (movimento semelhante ao da cortada). Após o contato com a bola o jogador deverá cair no solo utilizando os dois pés e fazendo uma semi-flexão de joelhos para minimizar o impacto e adentrar a quadra.

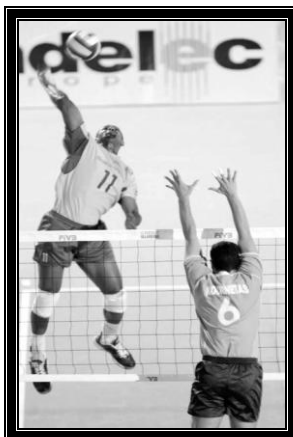
Erros mais comuns:

- lançamento muito alto da bola;
- iniciar o deslocamento com o pé errado;
- errar o “tempo” do salto (ou da bola);
- lançar a bola atrás do corpo;
- golpear a bola com a mão fechada.

Habilidades Básicas:

3.5. Cortada (ataque):

Movimento utilizado para enviar a bola com potência em direção ao solo da quadra adversária podendo ser precedida de um levantamento, erro adversário (“bola de check”), ou passe errado.



Posição inicial:

Saindo da posição inicial, (pernas em afastamento antero posterior com a mesma perna à frente do braço que irá golpear a bola, tronco reto) a cortada desenvolve-se em quatro fases:

a) Deslocamento:

O atacante deve estar afastado da rede cerca de quatro metros, executar três passadas iniciando com a perna contrária à mão dominante que irá golpear a bola. No momento das passadas, o jogador deverá executar uma alavanca com os dois braços para auxiliar na impulsão vertical.

b) Salto:

Na terceira passada o jogador deverá unir as pernas, flexionar e estender os joelhos impulsionando os braços para cima na direção da bola. O braço dominante deve ser inclinado para trás do corpo, enquanto o outro braço mantém-se na direção da bola.

c) Contato:

No momento de contato com a bola, o braço dominante deverá ser movimentado com velocidade em direção a bola, enquanto o braço não dominante deve ir de encontro ao peito. A bola deve ser golpeada com a mão aberta, na parte superior da bola, executando uma flexão de punho para auxiliar no envio da bola em direção ao solo da quadra adversária.

d) Queda:

Após o contato com a bola o jogador deverá cair no solo utilizando os dois pés e fazendo uma semi-flexão de joelhos para minimizar o impacto da queda e “frear” o movimento, evitando o toque na rede.

Obs.: Existem recursos do atacante no momento em que executa a cortada, como por exemplo, a direção em que irá enviar a bola (paralela, diagonal, curta, longa), largada, explorada ou “meia bola”.



Erros mais comuns:

- Entrar embaixo da bola;
- não utilizar alavanca com os dois braços;
- atacar com a mão fechada;
- não saltar;
- não executar a passada correta;
- quebra do movimento.

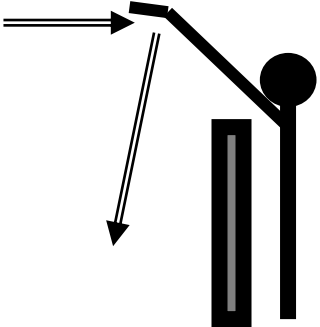
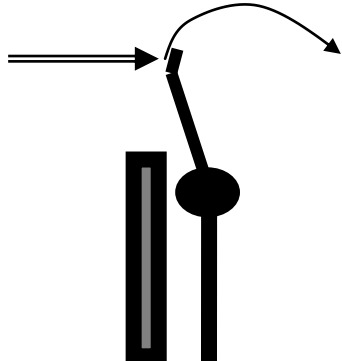
Habilidades Básicas:

3.6. Bloqueio

Ação executada pelos defensores pertencentes à zona de ataque (posição 2, 3 e 4) com o intuito de impedir o sucesso de um ataque adversário.

Tipos de bloqueio:

Simples (com um jogador)	Duplo (com dois jogadores)	Triplo (com três jogadores)
		

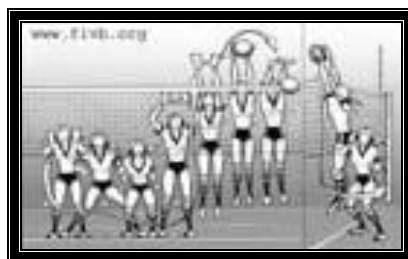
Tipo	Ofensivo	Defensivo
		
Objetivo	Enviar a bola diretamente ao solo adversário. As palmas das mãos devem estar voltadas para baixo (flexão do punho).	Amortecer o ataque e criar condições para a bola ser recuperada pela defesa. Palmas das mãos voltadas para cima (extensão do punho).

Posição inicial:

Em pé, pernas afastadas acompanhando a largura dos ombros, tronco ereto, braços semi-flexionados e separados, com as mãos abertas na altura do rosto.

Desenvolvimento:

De acordo com a movimentação do atacante e trajetória da bola, deve ocorrer o deslocamento lateral (passada lateral), a parada para assim executar o salto vertical, mantendo extensão total de joelhos e cotovelos, definindo com os braços e punhos o tipo de bloqueio desejado. No momento de contato com a bola, os olhos do bloqueador devem permanecer abertos.



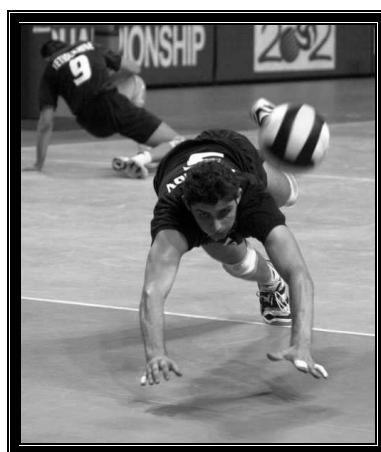
Erros mais comuns:

- olhos fechados;
- afastar demasiadamente as pernas no momento do salto;
- errar o “tempo da bola”;
- abaixar os braços para auxiliar a impulsão;
- toque na rede;
- bloquear com as mãos muito próximas e dedos unidos.

Habilidades Básicas:

3.7. Mergulho:

Habilidade utilizada para recuperação de bolas próximas ao solo, mais comum em homens, devido a grande necessidade de força nos membros superiores para amortecimento na queda.



Posição inicial:

Pernas em afastamento antero posterior, joelhos semi-flexionados, afastadas um pouco além da abertura dos ombros, tronco inclinado a frente.

Desenvolvimento:

Partindo da posição inicial, deslocar-se com o quadril baixo, executar um salto à frente, na direção da bola, deixando o corpo paralelo ao solo (fase aérea). Ao chegar com um dos braços próximos à bola, o jogador deverá recuperá-la com o dorso ou palma da mão, fazendo com que ela ganhe altura novamente. Após a recuperação da bola, o jogador deverá aterrizar utilizando as mãos e freando a queda com a força dos braços, tocando os peitorais no solo e executando uma “remada” com os braços para trás, enquanto os pés e a cabeça continuam elevados até perder velocidade.

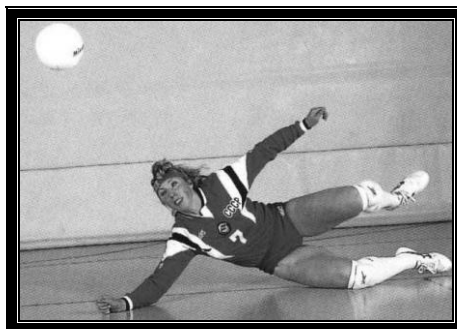
Erros mais comuns:

- falta de velocidade na saída;
- quadril alto no início do deslocamento;
- queixo baixo;
- não realizar a “remada”;
- não amortecer a queda com os braços;
- não tocar a bola com a mão.

Habilidades Básicas:

3.8. Rolamento:

Utilizado, principalmente, para recuperação de bolas baixas laterais, com o intuito de dar uma maior velocidade ao defensor para recuperação da posição de expectativa de frente para a quadra.



Posição inicial:

Pernas em afastamento antero posterior, joelhos semi-flexionados, afastadas um pouco além da abertura dos ombros, tronco inclinado a frente.

Desenvolvimento:

Partindo da posição inicial, deslocar-se com o quadril baixo, executar uma queda lateral, na direção da bola, deixando o corpo tocar o solo com o quadril. Ao chegar com um dos braços próximos à bola, o jogador deverá recuperá-la com a mão fechada, executando uma flexão de punho, fazendo com que ela ganhe altura novamente. Após a recuperação, as pernas devem ser impulsionadas para cima, em direção ao ombro contrário ao braço que tocou a bola que, ao mesmo tempo, deve estar estendido para estabilização do movimento (rolamento de ombro). Após o rolamento, o jogador deve utilizar a velocidade do deslocamento para retornar com maior velocidade à posição de expectativa. Deve ocorrer um relaxamento da musculatura do pescoço no momento da execução para prevenção de lesões.

Erros mais comuns:

- executar um salto lateral, a invés de queda;
- elevação do quadril;
- flexionar o braço que tocou a bola no momento do rolamento;
- não levantar com velocidade após o rolamento.

Habilidades Básicas:

3.9. Recursos:

Técnicas diferenciadas de um modo geral, utilizadas normalmente em ações defensivas, em circunstâncias especiais, onde dificilmente se encaixam perfeitamente a execução dos fundamentos básicos. Utilizado somente em equipes competitivas.

Recursos mais comuns:

- manchete invertida ou “machadinha”;
- defesa com as mãos espalmadas em cima da cabeça (defesa alta);
- uso dos pés;
- qualquer parte do corpo que toque a bola com o intuito de não deixar a bola tocar ao solo.



4. Bibliografia:

BIZZOCCHI, C. O Voleibol de Alto Nível: da iniciação à competição. São Paulo: Fazendo Arte Editorial, 2001.

BOJIKIAN, J.C.M. Ensinando Voleibol. Guarulhos: Phorte, 1999.

COSTA, A.D. Voleibol: fundamentos e aprimoramento técnico. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

GALLAHUE, D. L., OZMUN, J.C. Compreendendo o desenvolvimento motor: Bebês, Crianças, Adolescentes e Adultos. São Paulo: Phorte Editora, 2001.

SUVOROV, Y.P. & GRISHIN, O.N. Voleibol Iniciação. Vol II. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

www.cbv.org.br (CBV) Confederação Brasileira de Voleibol, 2005.

www.fibv.com.br (FIVB) Fédération Internationale de Volleyball, 2005.