

VOLEIBOL – 7º ANO

ESCOLA SECUNDÁRIA DE TONDELA

**Departamento de Educação Física e Desporto
2007/2008**

1. História do voleibol

A modalidade denominada hoje em dia por Voleibol foi criada em 1895 por Willian G. Morgan, Professor de Educação Física de nacionalidade americana. Nascido em Lockford, New York em 1870, Morgan veio a interessar-se pelas actividades físicas e obteve o diploma de Professor de Educação Física no Colégio de Springfield. Deu ao Voleibol o nome inicial de “Mintonette que “nasceu” no ginásio da Associação Cristã da Juventude (Y.M.C.A.) em Holyoke, onde Morgan dirigia a secção de Educação Física.

Willian Morgan pretendia um jogo que não fosse tão fatigante e competitivo como o Basquetebol, ou que não colocasse tantos problemas de material e de ocupação do espaço como o ténis. A sua preocupação centrou-se na criação de uma actividade de carácter mais recreativo, que se adaptasse aos seus alunos e aos seus homens de negócios que frequentavam os seus cursos e que simultaneamente exigisse algum esforço físico e uma movimentação variada.

Na mente de Morgan permaneceu sempre a ideia de uma rede a dividir um espaço de jogo rectangular. Era pois um jogo que poderia ser jogado em recintos cobertos ou ao ar livre, por um qualquer número de jogadores, que não precisavam de material para bater a bola, pois poderiam fazê-lo com as suas próprias mãos.

A primeira demonstração pública do jogo foi realizada em 1896 no Colégio de Springfield, durante uma conferência de directores de Educação Física do Y.M.C.A. Durante a exibição que a todos entusiasmou, e já com as regras criadas pelo Dr. Luther Guliek, o Dr. Alfred. T. Halstead, sugeriu a alteração do nome inicial para Volley-Ball (em português Voleibol). Após várias exhibições e demonstrações o novo jogo foi sendo sucessivamente divulgado.

O jogo espalhou-se pelos E.U.A. e, devido principalmente à influência do movimento internacional dos jovens cristãos, tornou-se conhecido noutros países. O Canadá foi o primeiro país estrangeiro a adoptar este desporto em 1900, que em breve se iria difundir pela América Central e América do Sul. O voleibol foi jogado pela primeira vez em Cuba no ano de 1905, em Porto Rico em 1909, no Uruguai em 1912 e no Perú e Brasil em 1917.

Chegou à China e ao Japão em 1908, penetrou nas Filipinas em 1910 e, em 1913, era uma modalidade já incluída nos Jogos Orientais que tiveram lugar em Manila.

A guerra de 1939-45 veio dar um grande impulso ao jogo, dado que é nesta altura que as tropas Americanas introduzem este jogo na Europa. O Voleibol vem assim a desenvolver-se muito rapidamente em países como a França, Checoslováquia, Bulgária e União Soviética.

Em Portugal o Voleibol é igualmente introduzido pelas tropas Norte Americanas que estiveram estacionadas nos Açores durante a 1ª Guerra Mundial.

Os vários países que se dedicaram à prática do Voleibol foram-no aperfeiçoando e desenvolvendo de modo diferente, quer em relação ao estilo de jogo, quer mesmo quanto às próprias regras. Podemos dizer que o Voleibol foi evoluindo, tomando no entanto diversas formas de jogo, mesmo dentro do próprio país de origem.

Com a existência de diferentes regras de jogo em vários países do mundo, houve pois uma grande necessidade de regulamentar leis de jogo comuns a todos os países que se dedicavam à prática da modalidade.

Após vários esforços e tentativas, a 20 de Abril de 1947 em Paris foi criada a FIVB. (Federação Internacional de VOLEIBOL) por 14 países, que foram os seus fundadores. Portugal fez parte do leque de países fundadores da FIVB.

História do Voleibol em Portugal

O Voleibol foi introduzido em Portugal pelas tropas norte-americanas que estiveram estacionadas na Ilha dos Açores durante a 1ª Grande Guerra Mundial. O Eng.º António Cavaco, natural de S. Miguel, teve um papel preponderante na divulgação do Voleibol quando veio para Lisboa cursar engenharia, nomeadamente nas Escolas Superiores e Faculdades, com mais incidência na Associação de Estudantes do Instituto Superior Técnico, equipa que dominaria a modalidade até aos anos sessenta.

A Associação cristã da Mocidade (A.C.M.), ramo português do Y.M.C.A., teve igualmente uma acção relevante na difusão do voleibol em Portugal e a ela se deve a publicação do primeiro livro de regras, bem como a sua contribuição para a fundação da Associação de Voleibol de Lisboa, que seria fundada em 28 de Dezembro de 1938, presidida por José Morgado Rosa.

O primeiro Clube a ser oficialmente filiado foi o Campolide Atlético Clube, juntamente com a Associação Cristã da Mocidade, Belenenses, Sporting, Técnico, Benfica, Clube Internacional de Futebol, A.A. Instituto Comercial, A.A. Faculdade de Direito, Associação de Alunos do Monte Estoril e outros.

O primeiro torneio oficial e o primeiro Campeonato de Lisboa foram organizados pela Associação de Voleibol de Lisboa em 1939/40 e tiveram como vencedora a equipa da A.E.I.S. Técnico.

Em 31 de Março de 1942 o Clube Fluvial Português, Estrela e Vigorosa, Associação Académica de Espinho, Clube Portuense de Desportos, Vilanovense Futebol Clube e Sport Clube do Porto fundaram a Associação de Voleibol do Porto.

O primeiro jogo Porto-Lisboa, realizou-se em 23 de Junho de 1946, cabendo a vitória a Lisboa por 2-0.

A Federação Portuguesa de Voleibol nasceu no dia 7 de Abril de 1947 em Lisboa, sendo presidida por Guilherme Sousa Martins. A F.P.V. seria uma das fundadoras da Federação Internacional de Voleibol.

O primeiro Campeonato Nacional de Seniores Masculino disputou-se em 1946/47, tendo como vencedor a A.E.I.S. Técnico. A prova feminina apenas começou em 1959/60, com a equipa do S.C. Espinho a sagrar-se campeã nacional.

A estreia da selecção portuguesa em provas internacionais deu-se no Campeonato da Europa de 1948 em Roma, acabando a prova em quarto lugar. Para além de Portugal estiveram presentes a França, Holanda, Itália, Bélgica e Checoslováquia. Três anos mais tarde a selecção portuguesa participou no 3º Campeonato da Europa, em Praga, obtendo o 7º lugar.

A participação num Mundial aconteceu em 1956, no 3º Campeonato do Mundo, em Paris, tendo-se classificado em 15º lugar, entre 24 países concorrentes.

No final da década de cinquenta e até princípios de 70, por decisão política do Ministério da tutela, a selecção portuguesa deixou de participar em competições internacionais.

A F.P.V. organizou em 1979 a Fase Final do Campeonato Europeu de Júniores culminando uma aposta mais intensa na formação dos jovens. Entretanto as selecções seniores masculina e feminina começam a participar na Taça da Primavera (Spring Cup), tornando-se a prova como barómetro de referência e comparação do nosso voleibol.

No ano de 1990 a selecção júnior masculina qualifica-se para a fase final do Campeonato da Europa. É também o ano, que conjuntamente com a televisão, a F.P.V. começa a realizar o Torneio Internacional R.T.P.. Esta prova, da qual se realizaram 7 edições, trouxe ao nosso país algumas das melhores equipas mundiais como é o caso da Holanda, Bulgária, Cuba, Suécia, França entre outras.

O III Campeonato Mundial da Juventude Masculino e Feminino é organizado em 1991 em Portugal, participando 24 Selecções. A prova masculina decorreu no Porto e a feminina em Lisboa. Na classificação final Portugal é o 9º no masculino e 12º no feminino.

A F.P.V. organiza em 1993, no Porto, uma Poule de Qualificação para o Campeonato do Mundo de Seniores Femininos-94.

Em 1994, Portugal qualifica-se para o IV Campeonato do Mundo da Juventude, na Turquia, classificando-se em 4º lugar e no ano seguinte qualifica-se para a fase final do Campeonato Europeu de Júniores, sendo o décimo classificado.

Ainda em 1995 e, após ter sido finalista em 1994 com a Espanha, organiza-se em Portugal a Spring Cup, terminando a Selecção Sénior Masculina em terceiro lugar.

Em 1993 realiza-se o primeiro Campeonato Nacional de Duplas Masculinas e Femininas em Voleibol de Praia, tendo como campeões as duplas Miguel Maia / João Brenha e Cristina Pereira / José Schuller. No ano seguinte, Espinho recebe uma etapa do Circuito Europeu de Voleibol de Praia, sendo ganha pela dupla Maia / Brenha.

No ano pré-olímpico de 1995 realizaram-se em Portugal duas etapas da World Series of Beach Volley sendo um sucesso em termos de público. Foi também o ano em que a dupla portuguesa masculina se qualificou para os Jogos Olímpicos de Atlanta. A dupla feminina, apesar de não conseguir qualificar-se para os Jogos Olímpicos, foi quinta classificada no final do Europeu, ganhando a etapa disputada na Grécia.

Em 1996 Portugal organizou a Poule de Qualificação Olímpica para os Jogos de Atlanta-96, com a presença das seguintes selecções: Bulgária, Canadá e Venezuela. Portugal obteve o 2º lugar, atrás da Bulgária, vencendo as Selecções Nacionais do Canadá e Venezuela.

A Selecção Nacional de Beach Volley, constituída pela dupla Miguel Maia / João Brenha, participou nos Jogos Olímpicos de Atlanta, obtendo um brilhante 4º lugar, que se repercutiu a nível nacional, por uma grande projecção do voleibol nos mass-média.

Ainda neste ano, a organização em Agosto do Grand Slam de Beach Volley, em Espinho, foi um sucesso de público e impacto nos órgãos de comunicação social. Para tal contribui a participação dos melhores jogadores mundiais, vindos dos Jogos Olímpicos de Atlanta.

Começando em finais de 1996 e prolongando-se até Maio de 1997, a Selecção nacional de Seniores Masculinos, qualificou-se em 2º lugar na sua Poule de Qualificação para o Campeonato da Europa, apurando-se para a Poule de Qualificação Final. Esta foi disputada pelos segundos de todas as Poules, qualificando-se os dois primeiros para a Fase Final do Europeu.

Portugal, mercê deste resultado, entrou na I Divisão das Selecções Nacionais da Confederação Europeia de Voleibol.

No Beach Volley, 1997 viu ainda a organização do único Grand Slam do Circuito Mundial de Voleibol de Praia, bem como a realização do Open de Portugal Feminino, das World Series de Beach Volley.

A nível Europeu e Mundial, colaborando com a C.E.V. e a F.I.V.B., a F.P.V. tem sabido honrar os seus pergaminhos e a história, continuando o desenvolvimento do Voleibol Nacional e do Desporto Português.

A evolução do Voleibol

- 1896 - Aparecimento das primeiras regras escritas por J. Y. Cameron
- 1897 - Publicação das primeiras regras no manual da Liga Atlética do Y.M.C.A.
- 1912 - É introduzida a rotação dos jogadores
- 1916 - Publicadas pelo N.C.A.A. (National Collegiate Athletic Association) as regras do Voleibol, assim como uma série de artigos sobre a modalidade. Proibição dos jogadores tocarem duas vezes seguidas na bola. Criada a zona de serviço.
- 1918 - O número de jogadores por equipa foi reduzido a seis.
- 1922 - O número máximo de toques na bola foi reduzido a três. Aparece a linha central. Realização do 1º campeonato do Y.M.C.A. com a participação de 23 equipas.
- 1924 - Publicação das primeiras regras oficiais para Senhoras.
- 1928 - Criação da Associação de Voleibol dos E.U.A.
- 1938 - Aparecimento do Bloco. Inicialmente a regra permitia ao bloqueador um só contacto com a bola
- 1947 - Criação da FIVB e seu 1º Congresso. Entre 18 e 20 de Abril, em Paris, 14 Federações Nacionais fundam a F.I.V.B. (Fédération Internationale de Volleyball) cuja sede fica situada em Paris, Paul Libaud, francês, é eleito Presidente. As regras americanas e europeias existentes sobre este desporto chegam a um consenso. O terreno de jogo passa a medir 9 x 18 metros e a rede é colocada a 2,43 metros para os masculinos e a 2,24 metros para os femininos.
- 1948 - 1º Campeonato da Europa (Masculino) em Roma com a participação de seis equipas, entra as quais a Portuguesa.
- 1949 - 1º Campeonato do Mundo (Masculino) em Praga com a participação de 10 equipas. Realização do 2º Congresso da FIVB em Praga. Aparecimento da regra que permite a penetração do passador e a possibilidade de atacar com três jogadores.
- 1951 - 3º Congresso da FIVB - Paris. No seu III Congresso, a F.I.V.B. decretou 2 novas regras: as mãos de um jogador atacante poderiam "invadir" o espaço aéreo da equipa adversária, mas apenas na fase final do acto de remate. Um jogador da zona de defesa pode agora também atacar.
- 1952 - 1º Campeonato do Mundo Feminino em Moscovo com a presença de oito equipas.
- 1953 - 4º Congresso da FIVB - Bucareste. Declaração dos gestos e termos da arbitragem
- 1954 - Em Manila, Filipinas, é fundada a Confederação Asiática - o primeiro passo na unificação do Voleibol a nível mundial segundo a F.I.V.B..

- 1955 - 5º Congresso da FIVB - Florença. O Japão renuncia ao seu formato de jogo, 9 contra 9 e torna-se filiado da F.I.V.B., adoptando progressivamente as regras internacionais de jogo. O Voleibol mundial torna-se assim num único desporto a nível mundial.
- 1956 - Publicação do boletim oficial nº 1 da FIVB. A França alberga o Campeonato Mundial Feminino e Masculino; pela 1ª vez estão representadas equipas dos quatro continentes.
- 1957 - 6º Congresso da FIVB - Moscovo. A F.I.V.B. introduz o 2º árbitro enquanto a duração do 'tempo de desconto' passa de 1 minuto para 30 segundos. De 22 a 26 de Setembro e durante a 53ª reunião do Comité Olímpico Internacional em Sofia, Bulgária, A F.I.V.B. organiza no estádio de Spartak um torneio de exibição que contou com uma média de espectadores por jogo de 35.000. A imediata aprovação por parte do C.O.I. foi decisiva para a inclusão do Voleibol Masculino no programa olímpico da XVII edição que teria lugar em Tóquio, em 1964.
- 1958 - Os Checos, autênticos especialistas no gesto do bloco, introduzem um novo gesto na defesa - "bagger" - o qual é apresentado pela primeira vez no Campeonato da Europa em Praga.
- 1959 - 7º Congresso da FIVB - Budapeste. O Congresso da F.I.V.B. proíbe a "cortina" durante o serviço e limitou a falta por "invasão" do campo adversário a todo o pé. Criadas as taças europeias para clubes (masculinos). Estabeleceu-se a largura das linhas para 5 cm.
- 1961 - 8º Congresso da FIVB - Marselha. Apareceu na RDA o Minivoleibol. O Voleibol é integrado nos próximos Jogos Olímpicos.
- 1962 - Com a aproximação da data de realização dos Jogos Olímpicos, houve a necessidade de modificar a data do Campeonato Mundial. A partir deste ano esta prova viria a ser disputada alternadamente com os Jogos Olímpicos em anos pares (a única excepção deu-se no Campeonato Mundial Feminino em 1967). O congresso do C.O.I. em Munique conclui com a inserção do Voleibol Feminino nos Jogos Olímpicos de 1964.
- 1963 - É organizada a 1ª Taça da Europa de Clubes. É fundada a C.E.V. (Confederação Europeia de Voleibol).
- 1964 - 9º Congresso da FIVB - Tóquio. Novas regras relativamente ao bloco. O Voleibol participa pela 1ª vez nos Jogos Olímpicos. São estabelecidas novas regras para o bloco: é proibida qualquer "invasão" do espaço aéreo, enquanto que passa a ser permitido um segundo toque na bola após o acto de bloco. Entre 13 e 23 de Outubro, no Japão, o Voleibol dá os seus primeiros passos olímpicos.
- 1965 - A polónia alberga a 1ª edição da Taça Mundial de Masculinos.
- 1966 - 10º Congresso da FIVB - Praga.
- 1968 - 11º Congresso da FIVB - México. No seu congresso na Cidade do México, a F.I.V.B. decide introduzir o uso de duas varetas (separadas por 9,40 metros) que delimita o espaço aéreo de jogo.
- 1969 - Criação da Comissão de Treinadores da FIVB. A F.I.V.B. reconhece uma nova zona continental - NORCECA - que é constituída pelos países da América do Norte e Centro e as Caraíbas.
- 1970 - 12º Congresso da FIVB - Sófia. Aparecimento das varetas para delimitar o espaço de jogo. É estabelecido o peso da bola - 250/280 gramas.
- 1971 - É estabelecida a Comissão Médica e a subcomissão de Minivoleibol.
- 1972 - 13º Congresso da FIVB - Munique. Estabelecidas regras para o Minivoleibol. As 5 zonas continentais constituídas pela Europa, Ásia-Oceania, África, Norceca e América do Sul tornam-se oficialmente Confederações Continentais.
- 1973 - Montevideo é o palco para a 1ª edição da Taça Mundial de Femininos.
- 1974 - 14º Congresso da FIVB - México. No congresso da F.I.V.B. na Cidade do México é decidido uma mudança em 2 regras que irá ter efeito a partir de 1976: as varetas laterais passarão a estar afastadas 9 metros e serão colocadas perpendicularmente às linhas delimitadoras laterais do terreno de jogo. São permitidos 3 toques na bola após o acto de bloco.
- 1976 - 15º Congresso da FIVB - Montreal. Definida a regra que permite três contactos com a bola após o toque de bloco. A área de jogo foi reduzida de 9,40 m para 9 metros.
- 1977 - O primeiro Campeonato Mundial de Juniores Masculinos e Femininos tem lugar no Brasil.
- 1978 - 16º Congresso da FIVB - Roma.
- 1980 - 17º Congresso da FIVB - Moscovo. São adoptadas 3 línguas oficiais para as regras do jogo: francês, inglês e espanhol.

- 1982 - 18º Congresso da FIVB - Buenos Aires. A pressão da bola é aumentada de 0,40 Kg/cm² para 0,46 Kg/cm².
- 1984 - 19º Congresso da FIVB - Los Angeles. O 19º congresso da F.I.V.B. tem como ponto alto a eleição do seu novo presidente, o mexicano Rúben Acosta. A habilidade do Brasil em efectuar serviços em suspensão nos Jogos Olímpicos de Los Angeles é de tal forma copiada que passa a fazer parte das técnicas básicas. Interdição de bloquear a bola proveniente do serviço. Autorização de duplo contacto após ataque da equipa adversária. Na primeira acção defensiva, quando a bola vem do campo adversário ou mesmo tocando no bloco, o jogador defesa poderá dar mais do que um toque involuntário, desde que o faça na mesma acção, com excepção do toque de dedos.
- 1986 - 20º Congresso da FIVB – Praga. O Voleibol de Praia recebe o estatuto oficial de disciplina da F.I.V.B..
- 1987 - Tem início a actividade a nível internacional do Voleibol de Praia da F.I.V.B..
- 1988 - 21º Congresso da FIVB - Seoul. Introdução do 17º ponto como decisivo em caso de igualdade a 16 pontos. 5º Set jogado em sistema de marcação contínua. Autorização para o treinador poder dar indicações para dentro do campo. Durante os tempos de repouso os jogadores podem sair do terreno de jogo para a zona livre perto do seu banco. Diminuição de cinco para três minutos o intervalo entre o quarto e o quinto set. Confirmada a norma que evita a interrupção do jogo para limpeza do terreno de jogo, cabendo essa função aos jogadores. Tem início no Japão a edição da prova World Super Four organizada de 2 em 2 anos.
- 1989 - Em Dubai (Masculinos) e no Brasil (Femininos) jogam-se as primeiras edições do Campeonato do Mundo de Cadetes.
- 1990 - 22º Congresso da FIVB - Rio de Janeiro. A F.I.V.B. cria a World League. Uma competição itinerante e de milhares de dólares exclusiva para os masculinos e para os países que reúnem as condições necessárias para haver cobertura televisiva e publicitária.
- 1992 - Após os Jogos Olímpicos de Barcelona, as regras do “tie-break” são alteradas: é abolido o resultado máximo de 17-16. É agora necessária adquirir a vantagem de 2 pontos para obter a vitória, como acontece nos outros sets.
- 1993 - Apenas 7 anos após ter obtido o reconhecimento da F.I.V.B., o Voleibol de Praia recebe do C.O.I. o passaporte oficial para os Jogos Olímpicos de Atlanta. A F.I.V.B. cria o Grand Prix, prova equivalente à World League para os masculinos mas em versão exclusiva para os femininos. Também neste ano surge a Grand Champions Cup, que alterna a sua realização em anos ímpares com a Taça Mundial.
- 1994 - O congresso da F.I.V.B. em Atenas teve como resultado grandes alterações em nas regras que viriam a entrar em vigor a partir de 1 de Janeiro de 1995: o contacto com a bola pode ser feito com qualquer parte do corpo, incluindo os pés. A zona de serviço é alargada aos 9 metros da linha de fundo. É eliminada a dupla falta aquando do 1º contacto com a bola vinda do campo adversário. Faltas como tocar na rede ou invadir o campo do adversário são liberalizadas caso o jogador em causa não esteja no centro de acção.
- 1995 - O Voleibol celebra o seu Centenário. Este acontecimento é registado em todo o mundo através de acontecimentos festivos, realização de torneios, e edições especiais de selos. Estas celebrações culminaram com a Gala do Centenário do Voleibol a 2 de Dezembro em Tóquio. Ao mesmo tempo a F.I.V.B. lança o “World Plan 2001” que se destina a estimular e consequentemente desenvolver as actividades das Federações Nacionais.
- 1996 - Pela 1ª vez o Voleibol recebe quatro medalhas de ouro olímpicas: Voleibol masculino e feminino e Voleibol de Praia masculino e feminino. O congresso da F.I.V.B. em Atlanta aprova uma nova norma em favor da defesa: a pressão da bola é reduzida para 0,300 - 0,325 Kg/cm². A linha dos 3 metros é agora prolongada por uma linha em tracejado em cada lado do campo. São agora permitidas defesas para além da linha divisória dos dois campos. O pé do jogador pode tocar o lado do campo adversário desde que o pé se mantenha em contacto com a linha divisória de terreno de jogo. As competições da World League e Grand Prix experimentam o “libero”, um jogador especializado na defesa e recepção que apenas pode jogar na zona defensiva (nunca pode atacar), podendo substituir um colega seu sem limites de substituições. A competição World Super Four recebe uma nova designação: Super Challenge.
- 1997 - A F.I.V.B. celebra o seu 50º aniversário. De 18 a 20 de Abril são agendadas comemorações oficiais em Lausanne, Suíça (sede oficial). O número de afiliados na F.I.V.B. cresceu desde os originais 14 para 213. A F.I.V.B. encontra-se em estudo de possíveis regras de alteração do tempo de duração dos jogos de Voleibol. O Voleibol aposta fortemente em conquistar o mercado televisivo para o terceiro milénio.

2. Arbitragem

O jogo é dirigido por uma equipa de arbitragem constituída por dois árbitros, o 1º e o 2º árbitro, por 4 juizes de linha e por um marcador.

1º Árbitro - dirige o jogo e as suas decisões são soberanas. está colocado numa cadeira, num plano superior à rede, de modo a dominar com mais facilidade a parte superior da rede e a área de jogo.

O 1º árbitro pode utilizar o cartão amarelo e ou o vermelho para punir qualquer conduta incorrecta dos jogadores ou dos outros intervenientes colocados no banco.

Quando exhibe o cartão amarelo é sinal de advertência. O vermelho é sinal de penalização.

Quando mostra simultaneamente os dois cartões é expulsão ou desqualificação. Se estes forem utilizados na mesma mão significa expulsão até ao fim do set. Se a amostragem for feita com um cartão em cada mão significa desqualificação para todo o jogo.

2.1. 2º árbitro - coloca-se do lado oposto ao 1º árbitro. Tem como principais funções:

- Decidir sobre todas as faltas que se cometem na ultrapassagem da linha central e da linha de ataque;
- Julgar as faltas na rede;
- Cronometrar os tempos de repouso pedidos pelos treinadores das equipas;
- Controlar as substituições que são efectuadas;
- Verificar as posições dos jogadores no momento do serviço;
- Verificar antes do início de cada set, se a formação das equipas corresponde à apresentada na folha de formação;
- Antes do jogo se iniciar, verificar em conjunto com o 1º árbitro a altura da rede e o estado das bolas a utilizar durante o jogo;
- Verificar a conduta dos elementos que estão sentados no banco;
- Auxiliar o 1º árbitro sempre que este o solicite;
- Informar o 1º árbitro de qualquer falta que este não assinale

2.2. Juizes de linha

Os juizes de linha estão colocados na zona livre, distanciados de um a três metros de cada ângulo do terreno e em frente ao prolongamento da linha à sua responsabilidade. Utilizam para os seus sinais uma bandeira de 30 a 35 cm.

Têm como função auxiliar o 1º e 2º árbitros fundamentalmente sobre o julgamento:

- do contacto da bola com a área de jogo;
- do toque da bola em qualquer jogador;
- da trajectória da bola que passa por fora do espaço delimitado pelas varetas;
- de qualquer falta efectuada no serviço.

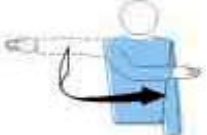

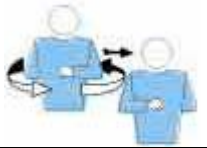








2.3. Marcador








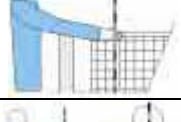
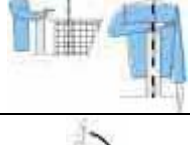




O marcador está colocado numa mesa atrás do segundo árbitro e frontalmente ao primeiro árbitro. A sua principal função é o preenchimento do boletim de jogo onde são registados:







- Os nomes e números dos jogadores
- A formação do seis inicial
- A ordem de rotação de cada equipa
- Os pontos que cada equipa tem
- Os tempos de repouso pedidos
- As substituições efectuadas
- Todos os acontecimentos que se tenham passado ao longo do jogo

O marcador verifica ainda se a rotação das equipas se processa de modo correcto, alertando o árbitro, quando tal não aconteça.

2.4. Gestos técnicos da arbitragem

Situação a assinalar	Descrição dos gestos a executar pelo primeiro (P) e pelo segundo (S) árbitro	Gesto a executar pelos árbitros
Autorização para o serviço	Deslocar a mão para indicar a direcção do serviço	
Equipa a servir	Estender o braço do lado da equipa que deverá servir	
Mudança de campo	Levantar os antebraços à frente e atrás e rodá-los à volta do corpo	
Tempo Morto	Colocar a palma da mão sobre os dedos da outra estendida verticalmente (em forma de T) e indicar a equipa que o solicitou	
Substituição	Rotação de um antebraço à volta do outro	
Conduta incorrecta - Penalização	Exibir o cartão amarelo para a penalização	
Expulsão	Exibir o cartão vermelho para a expulsão	
Desqualificação	Exibir os cartões amarelo + vermelho juntos para a desqualificação	
Fim do set (ou jogo)	Cruzar os antebraços à frente do peito com as mãos abertas	
Bola não levantada na execução do serviço	Levantar o braço estendido com a palma da mão para cima	
Demora no serviço	Levantar oito dedos separados	

Falta no bloco ou cortina	Levantar verticalmente os dois braços com as palmas das mãos para a frente	
Falta de posição ou rotação	Descrever um círculo com o indicador	
Bola "dentro"	Estender o braço e os dedos em direcção ao chão	
Bola "fora"	Levantar os antebraços na posição vertical com as mãos abertas e as palmas viradas para o corpo	
Bola retida	Levantar lentamente o antebraço, com a palma da mão virada para cima	
Dois toques	Levantar dois dedos afastados	
Quatro toques	Levantar quatro dedos afastados	
Rede tocada por um jogador ou bola do serviço que não passa para o campo contrário	Indicar o respectivo lado da rede	
Transposição por cima da rede	Colocar uma mão por cima da rede, com a palma virada para baixo	
Falta de ataque	Efectuar um movimento de cima para baixo, com o antebraço, com a mão aberta	
Penetração no campo contrário ou bola que atravessa o espaço inferior da rede	Apontar a linha central com o dedo	
Falta dupla e repetição da jogada	Levantar verticalmente os dois polegares	
Bola tocada	Tocar com a palma de uma mão os dedos da outra, colocada na posição vertical	

Advertência por Demora Penalização por demora	Sobrepor a palma da mão esquerda ao pulso da mão direita virada para si (advertência) ou apontar o pulso com cartão amarelo (penalização)	
Bola "dentro"	Baixar a bandeirola	
Bola "fora"	Levantar a bandeirola	
Bola tocada	Levantar a bandeirola e tocar o topo superior com a palma da mão livre	
Bola fora ou falta com o pé no serviço	Agitar a bandeirola acima da cabeça e apontar a vareta ou a respectiva linha	
Julgamento Impossível	Cruzar os dois antebraços e mãos à frente do peito	

3. O Campo de Voleibol

3.1. Dimensões, linhas e áreas

A área de jogo deve ser de 18 m de comprimento por 9 m de largura (linhas incluídas). O espaço livre por cima do campo deve ser de 7 m no mínimo sem qualquer obstrução. Os campos devem ser limitados por linhas de 5 cm de largura, afastadas pelo menos 2 m de qualquer parede ou obstáculo. A área de serviço deve ter um mínimo de 2 m de profundidade.

A e A' - Linhas de fundo; 9 metros

B e B' - Linhas laterais; 18 metros

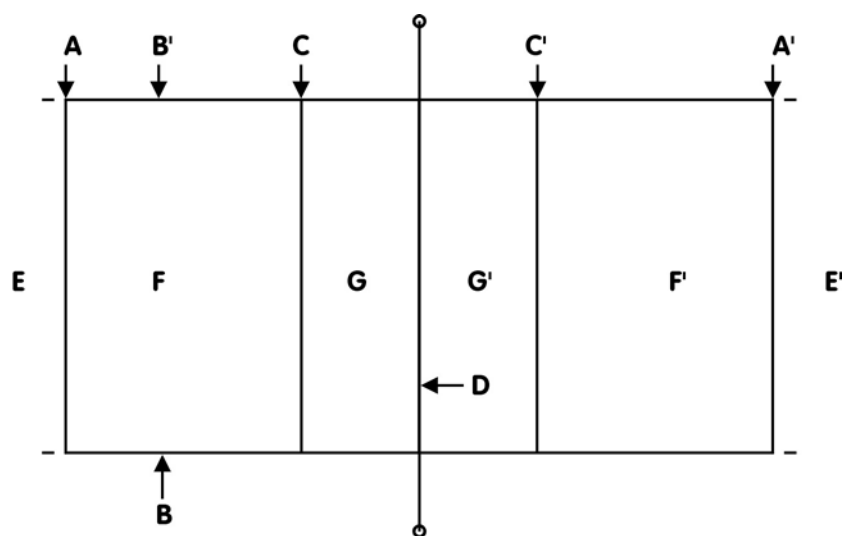
C e C' - Linhas de 3 metros; 9 metros (distam 3 metros da linha central)

D - Linha central; 9 metros

E e E' - Áreas de serviço

F e F' - Áreas de defesa

G e G' - Áreas de ataque



3.2. A rede

Dimensões: A rede deve ser de 1 m de largura e 9,50 m de comprimento com malha de 10 cm. No cimo da rede deve haver uma tela com 5 cm de largura.

Marcas laterais: De ambos os lados da rede, perpendicularmente às linhas laterais e à linha central, deve existir uma banda móvel de tela branca com 5 cm de espessura. A toda a largura do bordo exterior de cada uma das bandas serão colocadas na vertical, antenas flexíveis, separadas de 9 metros. As varetas têm de ter 1,80 m de altura e 10 mm de largura sendo obrigatoriamente feitas em fibra de vidro ou material similar. Serão colocadas de modo a passarem 80 cm do bordo superior da rede.

Altura :

Séniiores Masc. - 2,43 m Séniiores Fem. - 2,24 m

Juniiores Masc. - 2,43 m Juniores Fem. - 2,24 m

Juvenis Masc. - 2,35 m Juvenis Fem. - 2,22 m

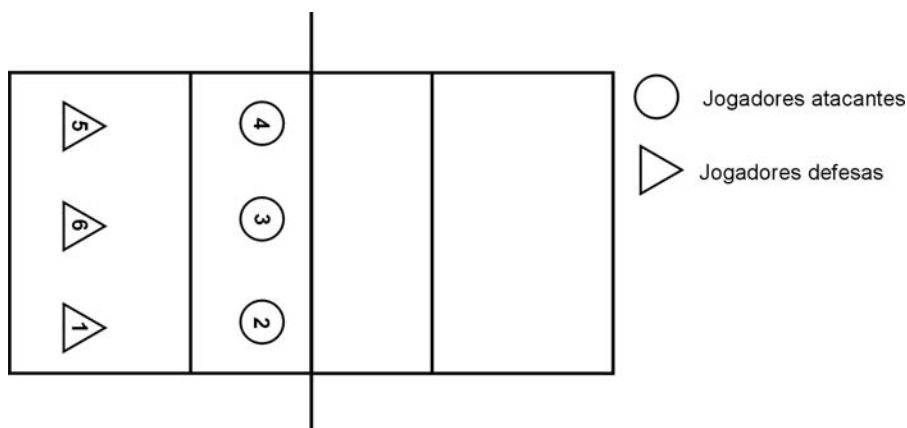
Iniciados Masc. - 2,20 m Iniciados Fem. - 2,15 m

3.3. As equipas

O número de jogadores por equipa será obrigatoriamente de seis. A composição completa de uma equipa de Voleibol, incluindo os suplentes, não deverá ultrapassar os 12 jogadores.

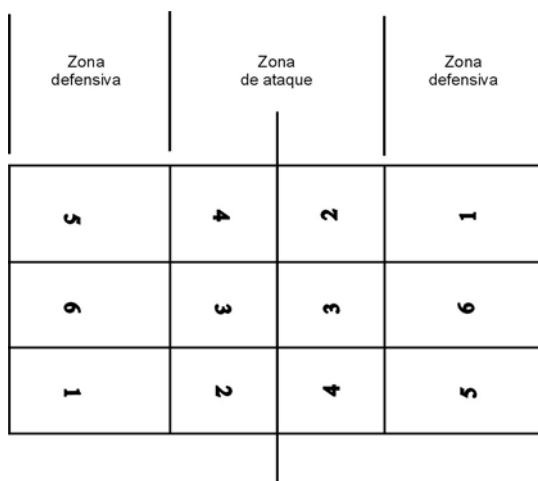
Antes de começar o jogo, os nomes de todos os jogadores (efectivos e suplentes) deverão ser inscritos no boletim de jogo. Os jogadores não inscritos não poderão participar no jogo.

Uma equipa declarada incompleta para um set ou para um jogo perde o set ou o jogo. Atribui-se à equipa adversária os pontos e sets que faltam para ganhar o set ou o jogo. A equipa incompleta conserva os pontos e os sets conquistados.



Num set cada equipa pode efectuar seis substituições, quer elas sejam realizadas separadamente ou todas de uma vez. Um jogador da formação inicial pode sair do jogo uma só vez por set e não pode voltar a reentrar senão para o lugar que ocupava anteriormente. Um jogador suplente só pode entrar uma vez por set para o lugar de um jogador da formação inicial e só pode ser substituído por este.

As posições dos jogadores no campo estão numeradas de 1 a 6, partindo da zona de serviço avançando no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio.



O jogador da posição 1 é o defesa direito

O jogador da posição 2 é o avançado direito

O jogador da posição 3 é o avançado central

O jogador da posição 4 é o avançado esquerdo

O jogador da posição 5 é o defesa esquerdo

O jogador da posição 6 é o defesa central

É obrigatório que antes da execução do serviço, ou do serviço do adversário a equipa esteja colocada do seguinte modo:

Relação entre os atacantes:

- O jogador da posição 3 tem de estar entre os jogadores das posições 4 e 2
- O jogador da posição 4 tem de estar à esquerda do jogador da posição 2

Relação entre os defesas:

- O jogador da posição 6 tem de estar entre os jogadores das posições 5 e 1
- O jogador da posição 5 tem de estar à esquerda do jogador da posição 1

Relação entre avançados e defesas:

- O jogador da posição 1 tem de estar atrás do jogador da posição 2
- O jogador da posição 6 tem de estar atrás do jogador da posição 3
- O jogador da posição 5 tem de estar atrás do jogador da posição 4

A posição entre avançados e defesas é verificada pelo pé dianteiro, ou seja, pelo apoio mais próximo da rede. A posição dos avançados e defesas entre si é verificada em função da colocação do pé exterior, ou seja, do apoio mais próximo da linha lateral.

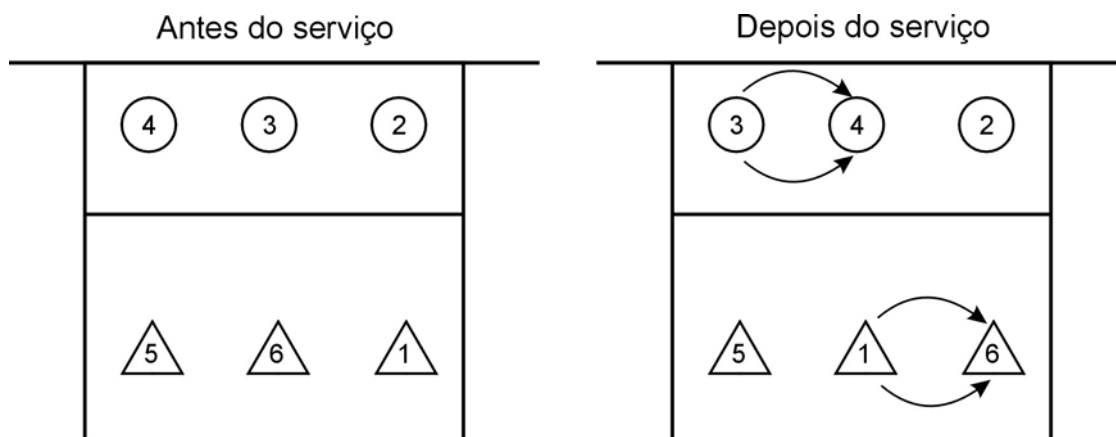
3.4. Permutações

A partir do momento da execução do serviço, os jogadores podem trocar de posição no terreno. Estas trocas de posição, também chamadas permutações, devem no entanto respeitar a zona defensiva e a zona de ataque. Os jogadores defesas, dentro da zona de ataque, não podem participar no bloco, em lances de ataque ou enviar a bola para o campo adversário, quando esta se encontra a um nível mais elevado do que o bordo superior da rede.

As permutações fazem-se no sentido de:

- * aproveitar ao máximo as características de cada jogador;
- * especializar os jogadores numa dada posição
- * melhorar a adaptação à equipa contrária.

Vejamos um exemplo de uma permuta entre jogadores:

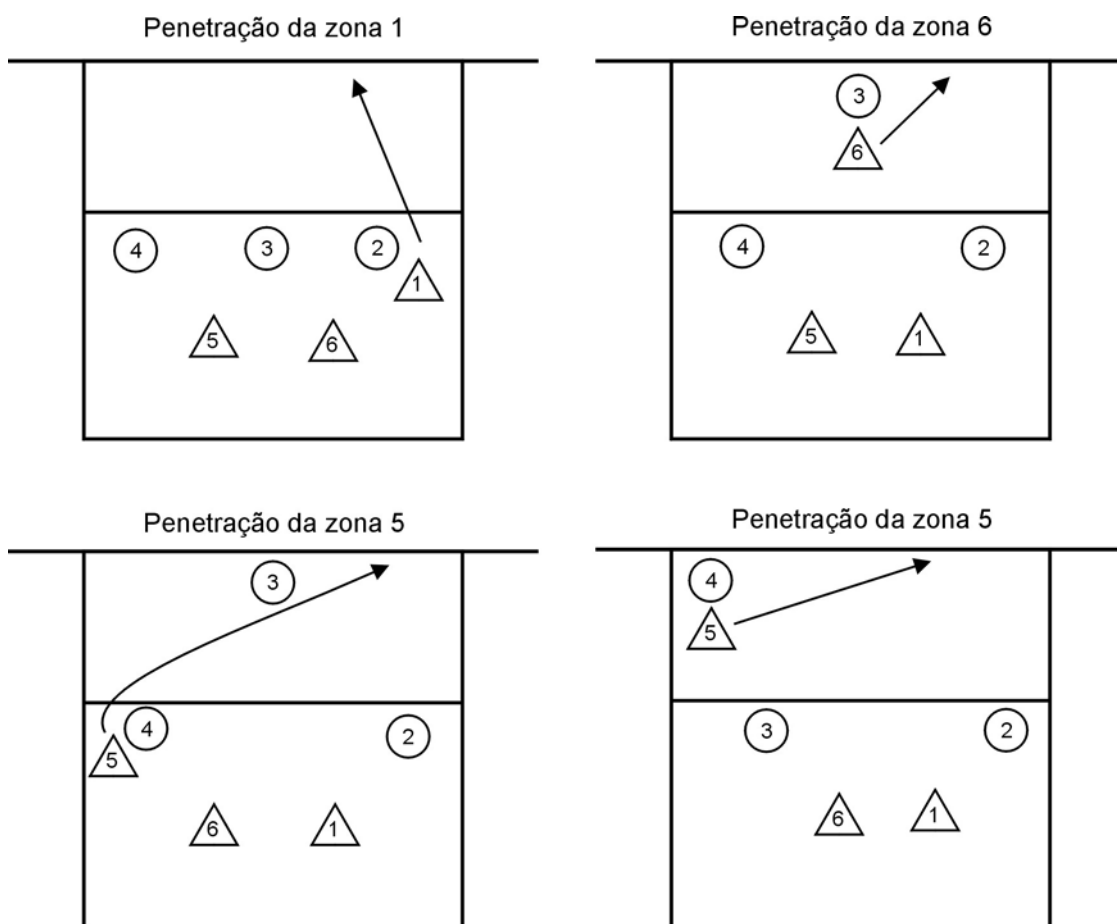


3.5. Penetração

De modo a criar uma maior eficácia atacante, as equipas utilizam geralmente três atacantes na acção defensiva, o que obriga um jogador da zona defensiva a deslocar-se para a zona de ataque na tarefa de distribuir o jogo. A este jogador damos o nome de passador, distribuidor ou até mesmo levantador.

Esta movimentação, que se opera num plano perpendicular à rede, tem o nome de penetração. De acordo com a colocação do passador, esta movimentação pode efectuar-se a partir das posições 1, 6 ou 5.

Vejamos os seguintes exemplos:



4. Gestos técnicos

- Posição fundamental
- Deslocamentos
- Passe
- Serviço
- Manchette
- Remate

4.1. Posição fundamental

Pode ser definida como a atitude preparatória que o jogador adopta de modo a poder responder com mais eficácia às várias situações de jogo e a permitir uma intervenção mais correcta e tecnicamente mais adequada.

Para realizar um passe correctamente e de uma forma eficaz, o jogador deverá adoptar uma atitude preparatória antes da chegada da bola.

Este princípio é válido para a maioria dos desportos colectivos, e em especial para o Voleibol.

As posições fundamentais, alta, média e baixa, diferenciam-se pelo grau de flexão dos membros inferiores e pela posição dos braços.

É primordial para o jogador aprender estas posições, dado a importância que têm no Voleibol o equilíbrio e a orientação em campo. O jogador deverá conservar a posição fundamental durante o tempo em que a bola está em jogo.

Vejamos como definem a posição fundamental os seguintes autores:

Manuel Hernandez - Pés à largura dos ombros, com o peso do corpo em ambos os pés; pernas ligeiramente flectidas, tronco ligeiramente inclinado à frente, braços e mãos relaxadas; flexão do antebraço sobre o braço e cabeça olhando em frente.

Nicolai Sotir - Pés à largura dos ombros, em que cada um dos pés está ligeiramente colocado à frente do outro para assegurar uma equitativa repartição do peso do corpo; pernas ligeiramente flectidas; tronco ligeiramente inclinado à frente; braços flectidos e mãos à altura do peito.

Jayr Ramos - Pés afastados à largura dos ombros; planta do pé inteiramente assente no solo; pernas ligeiramente flectidas; tronco ligeiramente inclinado à frente; braços à frente do corpo; mãos soltas e flexíveis diante da linha dos ombros; mãos ligeiramente flectidas para trás; dedos ligeiramente distendidos e recurvados; cabeça elevada para que o atleta possa acompanhar a trajectória da bola.

José Luís Gomes - Pés afastados sensivelmente à largura dos ombros, estando um dos pés avançado relativamente ao outro; pernas ligeiramente flectidas; tronco ligeiramente flectido à frente; braços flectidos; mãos à altura do queixo; dedos afastados com os polegares e os indicadores formando um triângulo. A escolha do pé da frente depende da posição do jogador no terreno.

é caracterizada fundamentalmente por:

- maior ou menor flexão dos membros inferiores e consequente abaixamento do centro de gravidade do corpo;
- apoios afastados e ou colocados em planos diferenciados (um apoio à frente do outro), permitindo um bom equilíbrio geral do corpo;
- tronco ligeiramente inclinado à frente;
- linha dos ombros à frente da linha dos joelhos;
- braços à frente do corpo, ligeiramente flectidos, preparando uma possível intervenção.

A adopção da correcta posição fundamental vai permitir ao jogador um menor tempo de reacção, uma maior facilidade de deslocamento e um bom equilíbrio na acção a efectuar.

4.1.1. Tipos de Posição Fundamental

Alta - junto à rede

Média - No centro do terreno e à recepção

Baixa - Na defesa e na protecção ao bloco

Posição alta - Nesta posição o jogador deve estar capacitado para elevar alternadamente um e outro pé sem dificuldade, ou seja o peso do corpo deve estar igualmente dividido pelo dois pés, e deve assentar sobre toda a planta do pé. Esta posição é utilizada pelos jogadores que estão junto à rede.

Posição média - O jogador deve apresentar uma flexão média dos membros inferiores. Os antebraços estão colocados na horizontal. Esta posição deve ser mantida quer durante os deslocamentos, quer durante todo o tempo que o jogador está em jogo. Esta posição apresenta variações na recepção em manchete; nesta situação os pés deverão estar colocados na mesma linha com os joelhos mais separados do que a linha dos ombros, os braços mais abertos e à altura da cintura.

Posição baixa - Há nesta posição uma acentuação da flexão dos membros inferiores e uma elevação dos antebraços. O peso do corpo cai na parte anterior dos pés, quando este se encontram na mesma linha; se um dos pés está à frente, o, peso do corpo cai sobre toda a planta desse mesmo pé, enquanto que o outro pé apenas apoia apenas a sua parte anterior.

Como devo passar de uma posição alta para uma posição baixa?

- aumentar o afastamento dos pés,
- aumentar a flexão dos joelhos,
- alterar a posição do trem inferior.

4.1.2. Principais erros na posição Base Fundamental e vantagens da sua utilização.

Erros da P.B.F.:

- peso do corpo apenas sobre uma perna, o que provoca uma posição instável
- tronco demasiado flectido à frente, obrigando o jogador a uma extensão forçada da cabeça
- pés demasiados afastados, o que vai provocar um retardamento da entrada em movimento
- exagerada e forçada flexão dos joelhos, que vai provocar um endurecimento excessivo das articulações
- braços demasiadamente em extensão
- cotovelos demasiadamente "puxados" para o lado
- dedos demasiadamente estendidos e abertos
- mãos demasiadamente elevadas.

Vantagens da P.B.F.:

- melhor equilíbrio

- abaixamento do centro de gravidade
- permitir uma pré-disposição para o movimento

4.2. Deslocamentos

A preocupação de Professores e Treinadores pelo passe fez esquecer a importância que têm os deslocamentos no Voleibol. Podemos ver hoje, que a continuidade do jogo, a precisão e a eficácia dos diferentes gestos técnicos estão dependentes de deslocamentos rápidos e equilibrados. Qualquer atraso ou erro no deslocamento influenciará a precisão e a eficácia da realização técnica dos gestos.

A dificuldade no deslocamento está em que é preciso ter em conta a velocidade e o equilíbrio sem nunca abandonar a posição fundamental. Como podemos ver a P.B.F. está intimamente relacionada com os deslocamentos, e vice-versa.

Os deslocamentos estão sempre em função da trajectória da bola. O deslocamento mais eficaz é aquele que oferece melhor possibilidade de manter o equilíbrio. No final de um deslocamento um jogador deverá apresentar uma perfeita execução da P.B.F..

Um jogador que é capaz de adoptar uma posição correcta e deslocar-se rapidamente voltando a recuperar a posição adequada, está em melhores condições para aprender os restantes gestos técnicos.

Os deslocamentos podem ser de diferentes tipos, tais como o deslocamento à frente, à rectaguarda, na lateral, salto e duplo salto, corrida e deslocamento em P.B.F..

Um deslocamento deverá ter como principais características:

- ser executado no momento preciso
- ritmo contínuo
- ser rápido e controlado
- paragem equilibrada para a intervenção sobre a bola
- estar ligado à qualidade de antecipação (leitura da jogada)

Os principais erros que podemos cometer ao executarmos um deslocamento são:

- cruzar as pernas
- deslocamento em desequilíbrio provocado por má repartição do peso do corpo pelos apoios
- má colocação dos apoios; demasiado próximos demasiado afastados
- deslocamento numa posição muito alta
- deslocamento numa posição muito baixa
- braços participando no equilíbrio do corpo, quando devem estar libertos desta acção para que possam entrar na realização do gesto técnico adequado à situação.
- Todos os erros praticados na P.B.F., dado que um mau deslocamento provém de uma má posição que lhe está na base

De uma forma reduzida poderemos afirmar que um deslocamento deve ser executado sem cruzamento das pernas, de uma forma rápida e com manutenção da P.B.F. antes e depois do deslocamento.

4.3. Passe

No Voleibol, “passe” significa recepção e transmissão da bola. A realização destes dois movimentos deve ser rápida e harmoniosa para que consigamos ter a imagem de apenas uma única acção. Aqui reside precisamente a dificuldade deste gesto técnico, quer durante a aprendizagem, quer durante o aperfeiçoamento.

Todas as partes do corpo devem participar na correcta execução deste gesto, actuando de modo contínuo, coordenado e controlado.

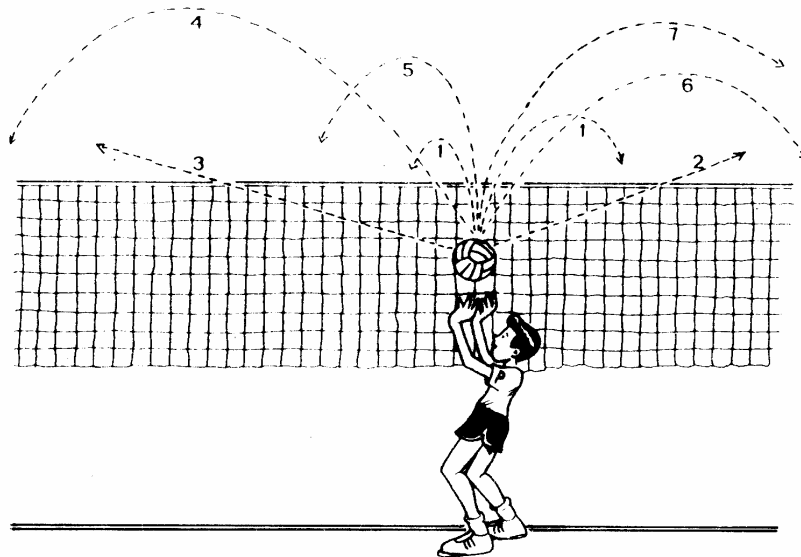
A apreciação (leitura) da trajectória da bola é importantíssima para a realização do passe. Assim, o jogador deverá fazer a leitura da trajectória da bola, deslocando-se para o ponto previsto da sua queda, colocando-se “debaixo” dela, e adoptando a posição correcta para a perfeita execução deste gesto.

Para a realização correcta do passe o jogador deverá adoptar a P.B.F. adequada (alta, média ou baixa) consoante a trajectória da bola.

Existem dois tipos de passe relativamente à questão dos apoios: o passe em apoio e o passe em suspensão. Qualquer um destes dois tipos de passe pode ser executado de frente, de costas e na lateral. Se pretendermos classificar os passes em função da trajectória da bola, eles poderão ser altos, médios e curtos.

A classificação dos diferentes tipos de passes de ataque poderá ser feita da forma que a figura seguinte ilustra:

- 1 - Passe curto de frente / costas
- 2 - Passe tenso de costas
- 3 - Passe tenso de frente
- 4 - Passe alto de frente
- 5 - Passe meio curto de frente
- 6 - Passe meio alto de costas
- 7 - Passe alto de costas



Vejamos quais as acções que garantem a boa execução do passe.

- observar a trajectória da bola
- deslocar-se para o ponto previsto de queda da bola
- tomar a posição fundamental adequada
- executar o passe com todos os segmentos do corpo

O passe é executado em duas fases. A fase preparatória e a fase de execução.

Fase preparatória - é constituída pelo deslocamento do jogador e ou pela colocação adequada do seu corpo, em função da trajectória da bola.

Há nesta fase uma flexão dos membros inferiores e consequente abaixamento do centro de gravidade do corpo, uma colocação dos apoios em planos diferenciados, de modo a permitirem um bom equilíbrio do corpo e finalmente uma colocação do corpo debaixo da trajectória da bola.

Fase de execução - nesta fase o jogador de verá colocar os braços em elevação superior com os cotovelos flectidos à altura do rosto, os dedos afastados e mãos em extensão sobre os pulsos, polegares orientados para o rosto. A bola deverá ser tocada com a superfície interior dos dedos.

Após a execução do passe há uma extensão de todo o corpo com um movimento global e coordenado. Os braços seguem o movimento da bola.

4.4. Serviço

O serviço é o gesto técnico mais fácil de aprender. Durante a sua aprendizagem deve ter-se atenção especial na precisão e na regularidade. De todos os tipos de serviço existentes, aquele que menor grau de dificuldade apresenta na sua aprendizagem é o chamado serviço “por baixo”.

Tipos de serviço:

- por baixo
- tipo ténis
 - flutuante
 - em força
- balanceiro
 - flutuante
 - em força
- em suspensão

4.4.1. Serviço por baixo

O jogador permanece em posição ligeiramente flectida para a frente, com a perna esquerda avançada em relação à direita (para jogadores destros). Os pés estão à largura dos ombros com pernas ligeiramente flectidas e tronco ligeiramente inclinado à frente. A mão esquerda segura a bola colocando-a na trajectória do braço direito, que deverá estar perfeitamente esticado. A mão deverá adoptar a forma de “concha”.

Durante a execução do gesto, o jogador deverá manter sempre o braço direito perfeitamente esticado. Este movimento do braço é um movimento de pêndulo, em que o eixo do movimento é o ombro. A linha dos ombros deve estar na perpendicular à trajectória da bola, com o jogador olhando o local para onde quer executar o serviço.

Na execução deste tipo de serviço devemos evitar os seguintes erros:

- apoios (pés) mal orientados
- braço que bate a bola em flexão
- mão adoptando outra forma que não a de concha
- execução do serviço “em pé”
- em suma, qualquer alteração à descrição anteriormente apresentada.

4.4.2. Serviço tipo ténis

Este tipo de serviço toma esta designação pois a bola é batida a um nível superior ao da cabeça, apresentando desta forma algumas semelhanças ao serviço executado pelos tenistas.

Ténis em força

Neste serviço os pés estão à largura dos ombros, com o pé esquerdo colocado à frente do direito. Os ombros estão paralelos à rede. Quando a bola é lançada ao ar, o braço direito é "armado", ou seja, colocado em flexão atrás da cabeça, com o cotovelo levantado e a mão em extensão sobre o antebraço (ombros estão oblíquos à rede). No momento em que se efectua o contacto mão/bola por cima da cabeça, o jogador deve estar equilibrado sobre o pé da frente. Uma vez efectuado o batimento da bola, a perna traseira avança, o que permite ao jogador pôr-se em movimento, entrar em campo e ocupar o seu lugar.

Ténis flutuante

A descrição da posição inicial é idêntica à do serviço em força. A sua grande diferença manifesta-se no contacto mão/bola, que neste caso reside na paragem do movimento do braço após o batimento da bola. É esta acção que provoca a "flutuação" da bola, ao invés da rotação que acontece no serviço em força.

4.4.3. Serviço balanceiro

Balanceiro em força

É uma variante mais difícil de aprender.

No momento em que se lança a bola ao ar, há uma flexão lateral do tronco e da perna traseira (direita para jogadores destros). O tronco, e o braço que vai bater a bola, descem ligeiramente atrás. Depois com um movimento de rotação o braço sobe, havendo ainda a extensão do tronco e das pernas. O contacto da bola é feito acima e à frente da cabeça.

A eficácia do serviço balanceiro está intimamente ligada à precisão do lançamento da bola ao ar. Qualquer erro nesta acção motora modificará o movimento do braço e a posição do corpo, o que por sua vez levará o jogador a efectuar um serviço deficiente.

Balanceiro flutuante ou "Japonês"

Efectua-se a partir da posição inicial referida para o balanceiro em força, e deve respeitar tudo o que atrás foi dito para o serviço ténis flutuante.

4.4.4. Serviço em suspensão

O serviço em suspensão é constituído por 6 fases:

- 1 - A atitude preparatória
- 2 - A corrida de balanço
- 3 - A chamada
- 4 - A elevação
- 5 - O batimento da bola
- 6 - A queda

A atitude preparatória - O corpo está paralelo à linha final, ligeiramente flectido. Os apoios estão colocados em planos diferenciados. A bola é lançada com as duas mãos, para a frente e para o interior do campo.

A corrida de balanço - O jogador efectua uma pequena corrida de balanço constituída por um ou dois passos.

A chamada - Após a corrida, o jogador efectua a chamada com a colocação diferenciada dos apoios, com um abaixamento acentuado do centro de gravidade do corpo, com os dois braços situados atrás da linha do corpo. O apoio mais adiantado é o contrário ao braço de batimento. A chamada tem de ser efectuada antes da linha final.

A elevação - Elevação de todo o corpo, avanço da bacia e subida dos dois braços com o braço de batimento bem armado atrás da cabeça.

O batimento da bola - Movimento muito rápido do braço de batimento, de cima para baixo e de trás para a frente, em total extensão, acompanhado do movimento de todo o corpo, o que permite imprimir à bola uma grande velocidade.

A queda - Efectuada com os dois apoios e normalmente na sua região anterior. Após o batimento da bola o jogador pode cair no interior da área de jogo.

4.5. Manchette

Não pode dizer-se que este gesto seja novo pois há já 40 anos que diferentes equipas o utilizam. Contudo, é o mais recente na sua realização técnica.

A manchete foi descoberta pelos Japoneses como meio eficaz na recepção do serviço, especialmente ao serviço flutuante. Hoje em dia é utilizado por todas as equipas do mundo.

Vejamos a sua descrição técnica. Efectua-se em posição fundamental ou na sua variante com pés mais afastados. Os braços estão esticados, cotovelos unidos e mãos juntas. O contacto com a bola deve ser feito nos antebraços, cuja parte anterior deve estar voltada para cima.

Assim como no passe, este gesto técnico deve ser executado com a participação de todos os segmentos corporais, e o jogador deverá colocar-se “debaixo” da bola, adoptando a posição adequada.

É o gesto técnico normalmente utilizado na recepção do serviço e na defesa baixa, para defender o ataque da equipa adversária.

Excepcionalmente pode ser usado como meio de transmissão da bola. A recepção do serviço constitui sem dúvida o aspecto mais importante do jogo, já que é partir da recepção que se organiza toda a acção ofensiva e a consequente criação das várias alternativas de ataque.

É fundamental que os jogadores possuam uma elevada técnica de recepção, que lhes permita uma resposta eficaz ao serviço, executado cada vez mais com um maior grau de dificuldade, e ao ataque adversário, de modo a poderem organizar em boas condições a acção de ataque.

A manchete divide-se em três fases:

- 1 - A atitude
- 2 - O deslocamento
- 3 - A intervenção sobre a bola

A atitude

A atitude que o jogador adopta, na situação de espera, é de primordial importância para o bom desempenho e eficácia do gesto.

Uma posição base correcta facilita largamente a intervenção sobre a bola.

Principais características ou pontos principais;

- Membros inferiores em acentuada flexão e centro de gravidade do corpo muito baixo;
- Corpo inclinado para a frente com o plano dos ombros ligeiramente à frente do plano dos joelhos;
- Apoios: um dos apoios avançado em relação ao outro, permitindo uma boa situação de equilíbrio;
- Peso do corpo distribuído desigualmente pelos dois apoios;
- Braços em extensão quase paralelos ao solo;
- Visão colocada sobre a bola.

O deslocamento

O jogador deverá estar totalmente concentrado e ligado ao deslocamento da bola.

Os vários tipos de deslocamento a efectuar vão depender da trajectória da bola e da colocação do jogador.

A intervenção sobre a bola

O ponto de contacto com a bola são os antebraços, de modo a poder oferecer-se uma boa e ampla superfície de contacto.

Os braços deverão estar em completa extensão e em rotação externa.

As mãos sobrepostas, ou a tocarem-se ao nível dos pulsos com os cotovelos praticamente unidos.

No momento do contacto com a bola, deverá existir um movimento de extensão de todo o corpo, acompanhado do movimento de elevação dos braços, mais ou menos acentuado, em função da velocidade da bola.

Os braços não devem subir acima do plano dos ombros e o seu movimento deverá estar sempre controlado.

A amplitude do movimento dos braços vai depender da trajectória que se pretende imprimir à bola e da velocidade de que a bola vem animada. Uma maior amplitude de movimento produz uma trajectória de bola mais longa, ao passo que uma menor amplitude de movimento repercute-se numa trajectória de bola mais curta.

O centro de movimento é articulação dos ombros.

4.6. Remate

É o gesto técnico mais complexo do Voleibol. A sua aprendizagem comporta numerosos problemas, mas apesar da sua dificuldade é o gesto que mais atrai o principiante.

O remate é a acção mais comum de ataque em voleibol e constitui um elemento de jogo de grande importância, de alta espectacularidade e de difícil execução.

Apresentamos seguidamente as suas fases de execução.

1. Atitude preparatória:

Tónus muscular distribuído desigualmente pelos apoios permitindo a libertação do segmento inferior que vai fazer o primeiro apoio no solo. Ligeira inclinação do tronco à frente e colocação dos braços a preparar o movimento.

O maior ou menor afastamento da rede é determinado em função das características do jogador e do tipo de ataque a efectuar. Atitude preparatória que vai corresponder às respostas pré-organizadas mentalmente pelo jogador e que vai reflectir a sua leitura do jogo.

2. Corrida preparatória:

Em geral compõe-se de três passos uniformemente acelerados, dados em função da trajectória da bola. O último passo é o de maior importância devendo ser o maior e o mais rápido. Durante a corrida preparatória o jogador deverá estar a olhar a trajectória da bola e correr o mais rapidamente possível na perpendicular da rede.

Para um jogador direito o apoio mais avançado, também chamado pé director, é o esquerdo, podendo ser ou não, o último a colocar.

A fase terminal da corrida de balanço é travada pela parte posterior dos apoios, os calcanhares, de modo a poder executar-se a chamada com um bom equilíbrio corporal.

O penúltimo apoio é o mais largo e resulta do maior avanço da perna oposta à da chamada. Posteriormente o pé de chamada junta-se ao pé de apoio.

O momento de partida e o ritmo de deslocamento dependem fundamentalmente de:

- 1 - da trajectória da bola
- 2 - do local onde o ataque vai ser realizado
- 3 - da sinalização da jogada

A corrida de balanço pode ter uma orientação:

- Frontal;
- Oblíqua;
- Com mudança de direcção.

A orientação do plano do corpo é sempre realizada em função do tipo de ataque a efectuar.

3. Chamada:

A sua finalidade é transformar a velocidade adquirida na corrida preparatória em ascensão vertical. O contacto com o solo é feito com o calcanhar contrário ao braço que irá executar o remate. Braços e pernas devem ajudar na impulsão do corpo. Nesta fase os braços estão "puxados" atrás.

Há um acentuado abaixamento do centro de gravidade do corpo e grande flexão dos membros interiores.

Movimento dos braços da frente para trás e sua colocação em extensão atrás do plano do centro de gravidade do corpo, com as costas das mãos viradas para o solo.

Os braços vão ter duas funções essenciais: permitir um melhor equilíbrio corporal e auxiliarem o movimento de elevação de todo o corpo

Pontos importantes

- Centro de gravidade do corpo muito baixo.
- Grande flexão dos membros inferiores.
- Colocação dos braços na posição adequada.
- Colocação dos apoios em tempos diferenciados.
- Transformação do movimento horizontal (corrida) em movimento vertical (elevação).

4. Salto ou voo:

Efectua-se com o impulso das pernas e acção dos braços. O braço que não vai bater a bola tem como acção preponderante equilibrar o corpo no ar, facilitar e melhorar a extensão do tronco e provocar um movimento bascular ao corpo e ao tronco, aumentando assim a força do braço que vai interferir directamente no remate.

A impulsão pode dividir-se em duas fases:

A fase inicial - em que se verifica um movimento de elevação de todo o corpo apoiado na extensão dos membros inferiores e no movimento dos braços de trás para a frente e de baixo para cima.

A fase final - com uma maior amplitude de movimento do braço de remate, colocação da bacia à frente do plano longitudinal do corpo (eixo de gravidade do corpo), permitindo um movimento posterior do tronco, principalmente do ombro cujo braço vai bater a bola, de modo a poder armar correctamente o braço para o remate.

5. Batimento da bola:

A bola deve ser batida com a palma da mão completamente aberta, acima do seu eixo horizontal e no ponto mais alto possível acima da rede.

Movimento muito rápido do braço de remate de cima para baixo, a fim de poder bater a bola com o máximo de velocidade, acompanhado simultaneamente do movimento de trás para a frente de todo o corpo.

O plano que contém a trajectória da bola deverá situar-se à frente do plano do corpo do rematador para a bola poder ser batida com o braço em extensão, de modo a conseguir-se uma maior eficácia.

O movimento do braço de remate deverá continuar após o batimento da bola.

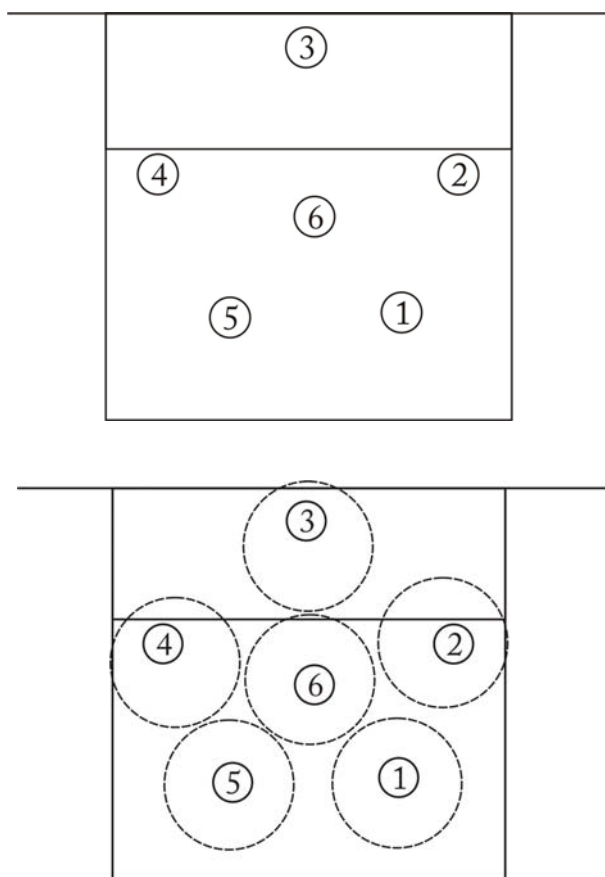
6. Queda:

O contacto com o solo deve fazer-se com ambos os pés, seguindo-se posteriormente uma flexão dos membros inferiores. A queda deve ser suave, equilibrada e pré-dinâmica, de modo a que o jogador possa imediatamente participar no desenrolar do jogo.

5. Sistemas de Recepção

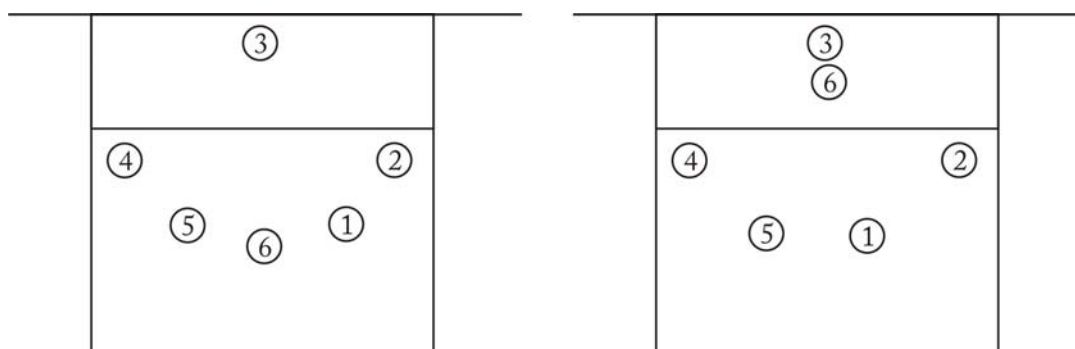
Os sistemas de recepção mais utilizados em Voleibol são o sistema em “W” e em “meia-lua”.

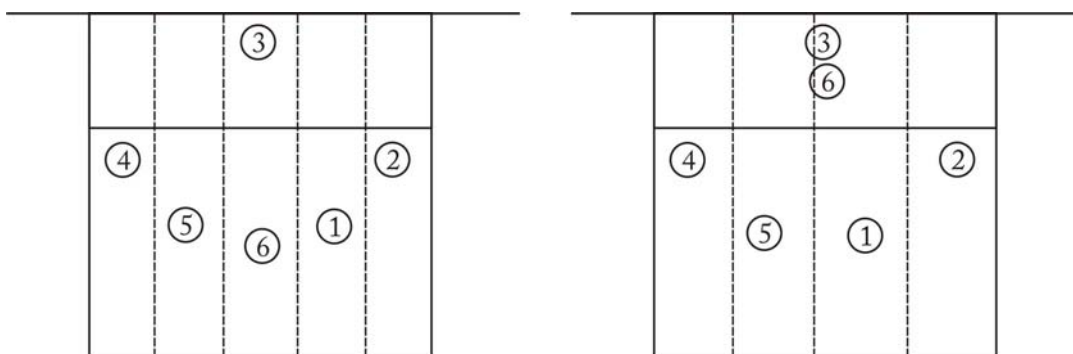
5.1. Sistema de recepção em “W”



Neste sistema cada jogador (posições #1, #2, #4, #5 e #6) é responsável pela recepção da bola numa área correspondente a um círculo à sua volta. Neste sistema o jogador da #3 não deverá participar nas tarefas de recepção, ficando desta forma disponível para a realização do passe.

5.2. Sistema de recepção em “meia-lua”





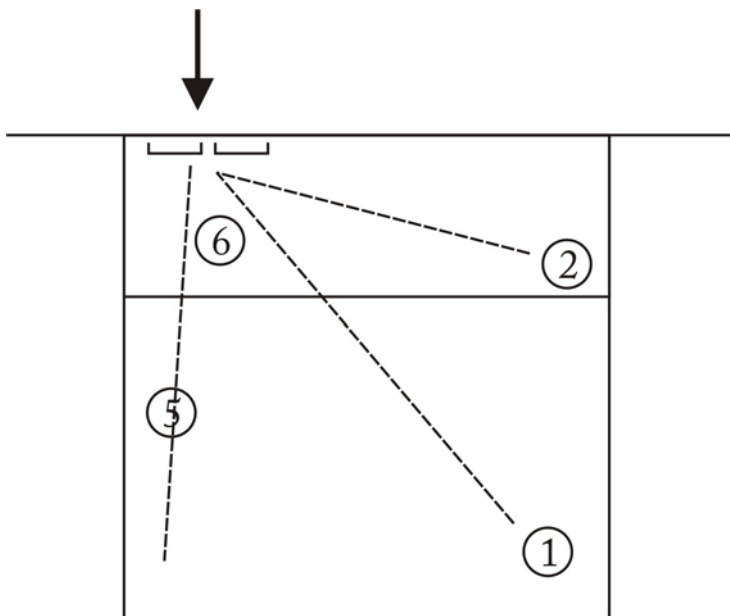
Neste sistema cada jogador (posições #1, #2, #4, #5 e #6 ou "1, #2, #4 e #5) é responsável pela recepção da bola numa área correspondente a uma fatia de terreno que vai desde a linha central até à linha de fundo.

Nas equipas de topo este sistema evolui para um sistema de recepção com dois jogadores apenas (jogadores das posições #1 e #5) libertando desta forma os jogadores das posições #2 e #4 para as acções ofensivas de remate.

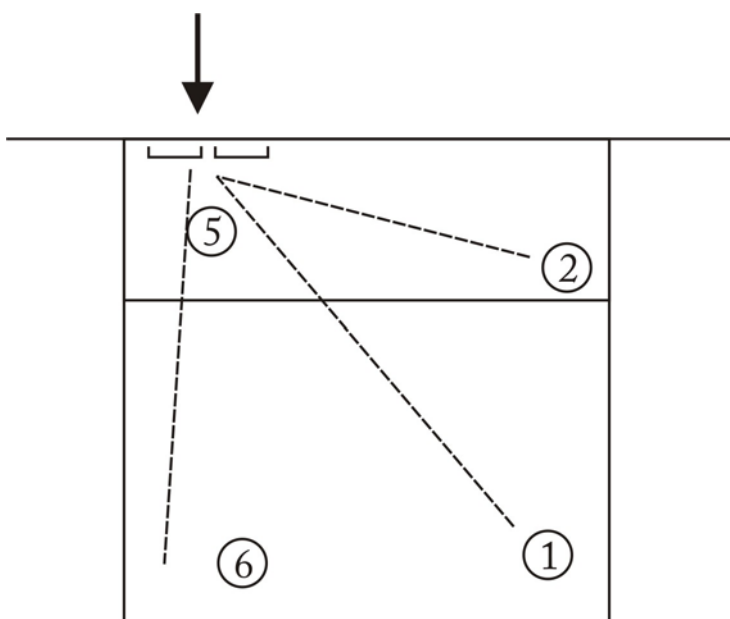
6. Sistemas defensivos

Existem dois principais sistemas defensivos em Voleibol. O sistema 3:1:2 e o sistema 3:2:1.

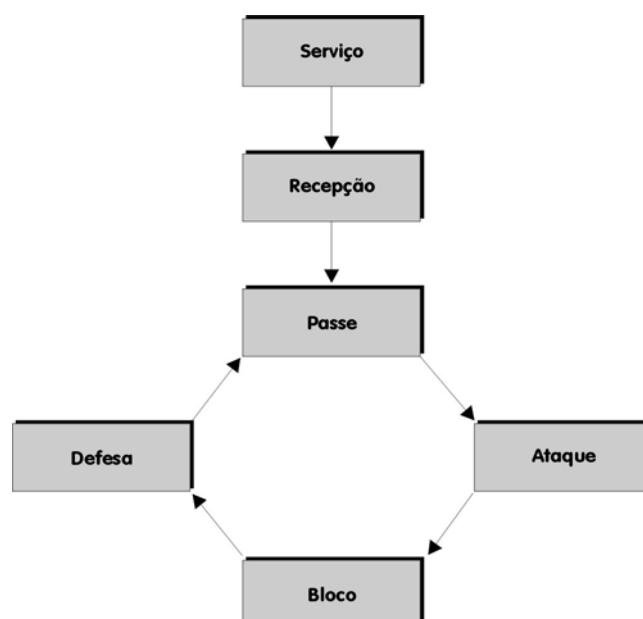
3:1:2



3:2:1



7. Organização Cíclica do Jogo - Fases do Jogo



8. Simbologia



Bola



Jogador atacante



Jogador defesa



Jogador na posição 2



Jogador na posição 5



Deslocamento da bola



Deslocamento do jogador



Movimento do jogador para a posição final



Movimento do jogador para a posição final



Ataque



Bloco individual



Bloco duplo



Bloco triplo



Passe curto



Passe meio alto



Passe alto



Passe tenso