

## **MINI - VOLEIBOL**

### **UM MÉTODO SIMPLIFICADO E ADAPTADO PARA AS CRIANÇAS**

Denise Pirollo<sup>1</sup>

Este trabalho foi elaborado a partir da revisão de literatura do Mini - Voleibol (**MV**), e de nossa experiência profissional desde 1992 através de torneios e campeonatos realizados no município de Maringá, PR.

Nossa pretensão é colaborar com o processo de conhecimento do método teórico-prático do Mini-Voleibol (MV), tendendo a sua característica didático - pedagógica, relacionado aos aspectos de sua estruturação metodológica.

A importância do conhecimento deste elemento didático - pedagógico para professores de Educação Física que desenvolvem o voleibol tanto em áreas escolar, quanto em clubes e instituições, justifica nosso interesse em abordar o assunto.

#### **1. INTRODUÇÃO**

É fato que o voleibol tornou-se uma das primeiras atividades esportivas do país e hoje está sendo praticado por crianças cada vez mais novas. São reconhecidos os benefícios de ordem pedagógica deste desporto e este é um dos motivos que o faz ser praticado em âmbito escolar. Contudo, observamos que para crianças na faixa de idade de 8 a 14 anos deverão

---

<sup>1</sup> Responsável pelas equipes femininas (infantil e infanto-juvenil) do selecionado maringaense; professora da rede estadual (Col. Est. Juscelino K. de Oliveira) e particular (Col. Marista) de ensino de 1º e 2º graus; Especialista na área de Performance de Treinamento Desportivo - Arapongas, PR; árbitro aspirante Nacional pela Confederação Paranaense de Volley - Ball, Vice-presidente da Federação Paranaense de Volley - Ball, Sub - Sede Maringá - PR.

adaptações de acordo com as condições físicas e psíquicas desta população, desde que haja adaptações, como veremos a seguir, através de comentários de diversos autores:

BAACHE (s.d., p.1) defende a idéia de que “um jogo normal 6x6, no número de vezes que cada criança toca na bola durante o jogo, não é suficiente para um desenvolvimento rápido. Desta forma, não possibilita maior experiência de movimento”.

Para DÜRRWÄCHTER (1984, p.1) a criança “[...] apenas consegue aprender COMO JOGAR sob condições de jogo simplificado, ou seja, através de certos pequenos jogos ou jogos preparatórios”. Acredita também que evoluir técnica e taticamente em conjunto é importante e deve obedecer a seqüência de primeiramente aprender e depois automatizar. O autor também defende a idéia de que uma concepção tática e a antecipação de jogadas adversárias, são o “supra sumo” do processo de aprendizagem por basear-se em atividade de raciocínio.

O mesmo autor entendendo por concepção tática como “[...] saber antes o que deveria acontecer logo mais [...]”, comenta e que para antecipar uma jogada ou sentir o que poderia vir acontecer, exige um bom desenvolvimento desta capacidade. (1984, p.1).

Este, “[...] além de ser um processo constante e descontínuo, é também um processo individualizado pelo que não nos devemos surpreender com o facto de podermos encontrar diferenças individuais sensíveis, quer nos rapazes quer nas raparigas.” (GONÇALVES 1988, p. 5)

BORSARI (1990, p.82) afirma que os jogos pré-desportivos “constituem um dos meios fundamentais de desenvolvimento polivalente das crianças”.

BAACHE (s.d., p.1), FRAGA (1990, p.61) e RODRIGUES (1990, p.111) defendem o Mini Voleibol como sendo uma forma de jogo adaptável as necessidades e capacidades dessa faixa etária, por estimular o domínio de bola, *fair play*, sem trazer com isso , sobrecarga física ou mental.

A princípio sabemos que o **MV** não é caracterizado enquanto um esporte e sim como um método de trabalho que favorece uma aprendizagem rápida devido sua peculiaridade de adaptação às condições da fase em que a criança se encontra. Tem o objetivo de evitar especializações precoces.

Este apresenta regras simplificadas, direcionadas às diferentes faixas etárias e possui uma estreita aproximação com o voleibol *indoor*.

O que veremos a seguir corresponde a alguns aspectos de sua constituição. Centramos nossas atenções, entretanto na 1ª fase da 3ª etapa porque esta corresponde a realidade dos escolares que cursam a 5ª série do 1º grau.

## 2. SUAS REGRAS

Embora existam algumas regras adotadas para trabalho com **MV**, queremos deixar claro que estas são flexíveis de acordo com as possibilidades encontradas na realidade do profissional.

### **2.1. NÚMERO DE JOGADORES:**

O número de jogadores sempre estará diretamente relacionado com o nível e idade em que se encontram estes jogadores, visando sempre proporcionar maiores contatos com a bola. Geralmente varia de um a quatro jogadores em quadra.

### **2.2. TAMANHO E PESO DA BOLA:**

O tamanho da bola deverá ser adaptado ao número de jogadores, a idade e ao nível de jogo. Por exemplo, uma bola plástica enorme e leve é compatível a um grupo de crianças que ainda não dominam determinadas habilidades.

Uma bola mais leve de circunferência menor deverá ser adotada, adaptando-se a força e mãos das crianças, promovendo menor força e movimentos reduzidos e conseqüentemente rallies longos.

### **2.3. CONDUÇÃO DA BOLA**

A preocupação maior deve ser a de promover maior fluência de jogo para a aprendizagem do voleibol. Uma cobrança rigorosa a esta questão deve ser evitada.

### **2.4. RODÍZIO**

O rodízio deverá ser utilizado.

### **2.5. ATAQUE E BLOQUEIO**

Deve ser evitado o ataque e o bloqueio do(s) jogador(es) de fundo.

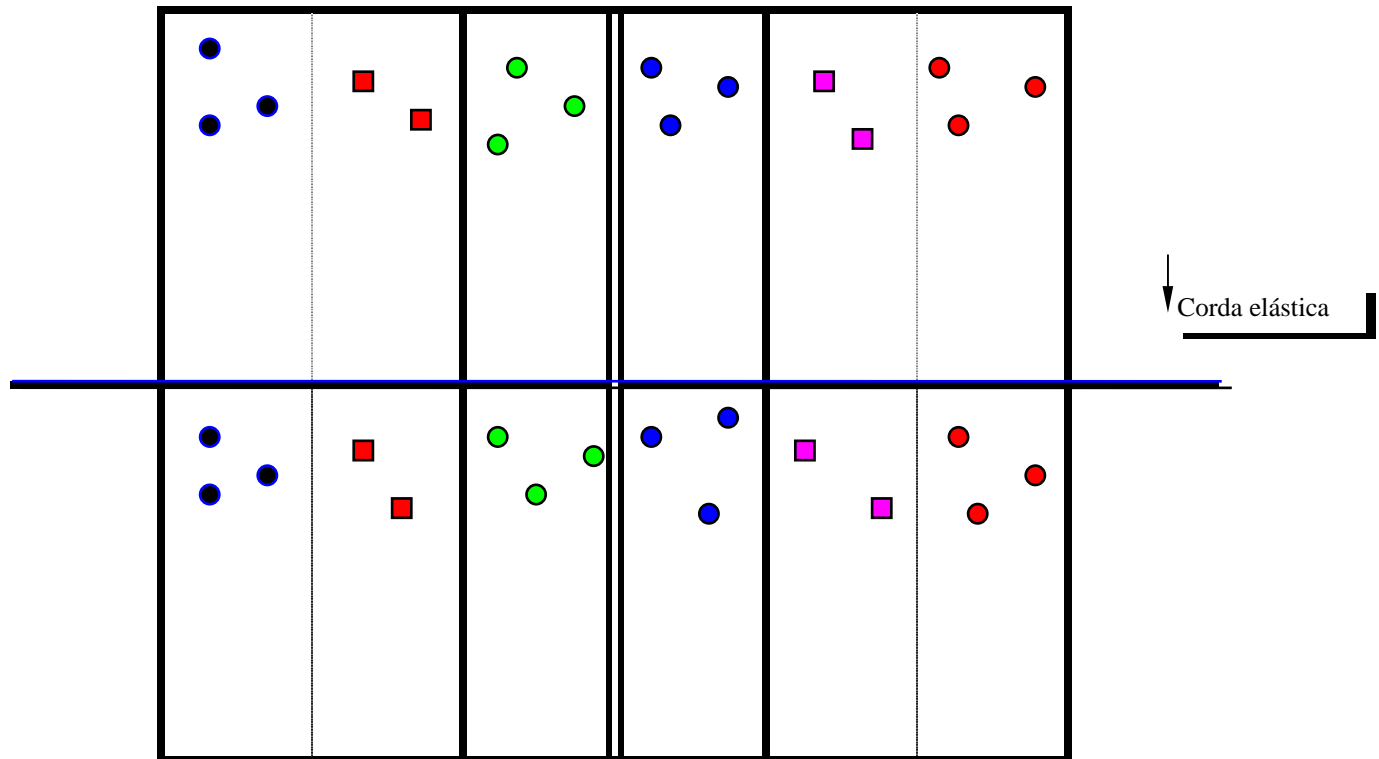
## 2.6. MEDIDAS

CORDEIRO (1996, p.61) indica como referência as seguintes medidas:

IDADE	9/11 anos	10/12 anos	11/13 anos
Equipes	2x2	3x3	4x4
Quadra	3x9m	6x9m	8x12m
	4.5x9m	6x12m	9x12m
Altura de rede <sup>2</sup>	210 ± 5cm	210 ± 5cm	220 ± 5cm

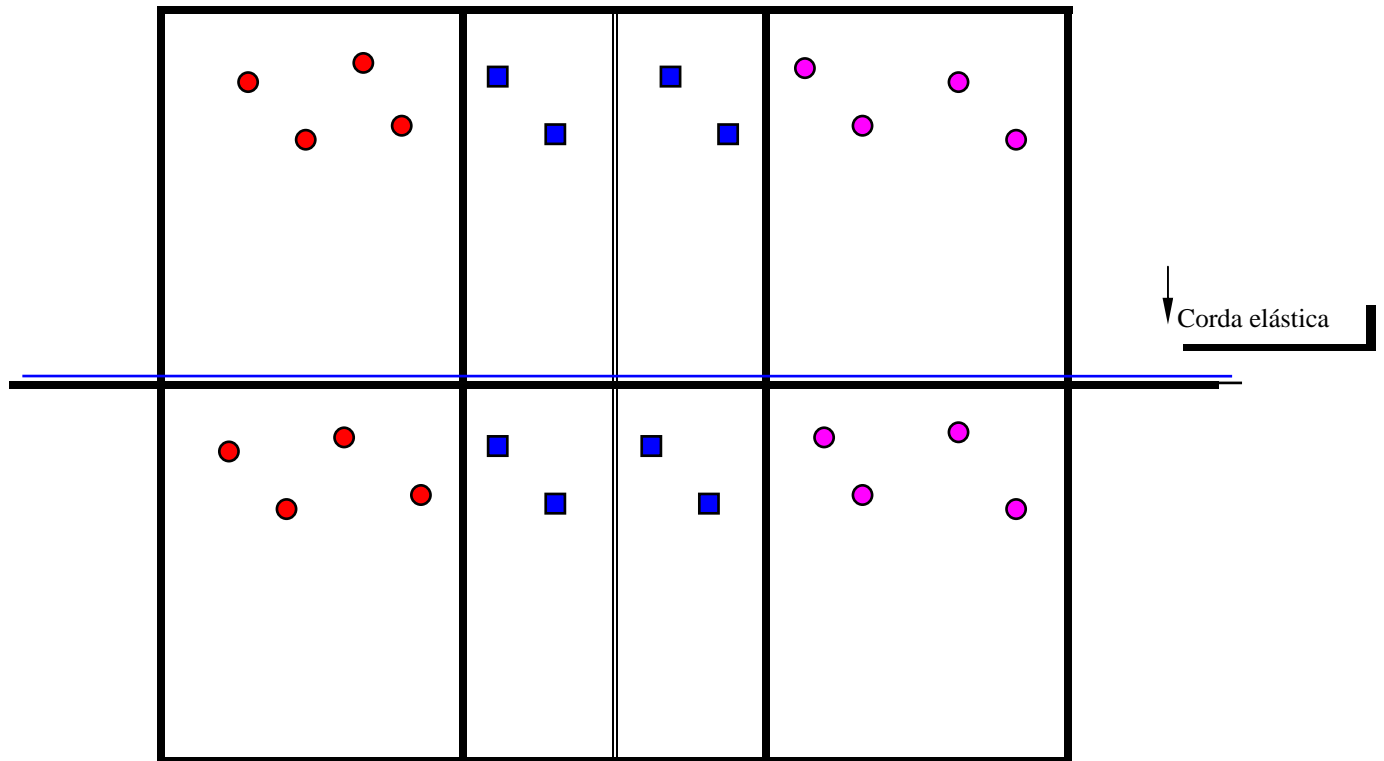
## 3. SUGESTÕES PARA UTILIZAÇÃO DE QUADRAS

### 3.1. Para 32 alunos (6 bolas)

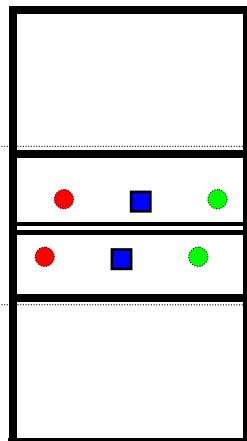


<sup>2</sup> Quando pretendemos favorecer o trabalho de defesa e aumentar o tempo do rally é comum a utilização de redes mais altas.

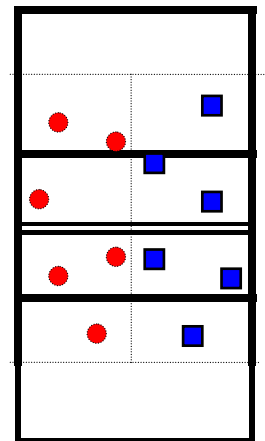
**3.2. Para 24 alunos (3 bolas)**



**3.3. Para 6 alunos (3 bolas)**



**Para 12 alunos (2 bolas)**



## 4. SEU DESENVOLVIMENTO

De acordo com a Federação Internacional de Volley-Ball (FIVB), o **MV** está dividido da seguinte forma:

### 4.1. MÉTODO PARA ENSINO DO VOLEIBOL

ETAPA IDADE	JOGOS	TÁTICAS	TÉCNICAS	PREP. FÍSICA
<b>1ª ETAPA</b> <b>8-10 anos</b> <b>BASE MV</b>	PEQUENOS JOGOS Bola por cima da rede Vôlei 1x1	Cooperar/Antecipar Movimento na direção da bola Regras básica	Segurar Apanhar Arremessar jogar Rolar Passe de toque	Posturas Movimento na direção da bola Velocidade Agilidade Reação Força
<b>2ª ETAPA</b> <b>9-11 anos</b> <b>PREPARAÇÃO MV</b>	PEQUENOS JOGOS Bola por cima da rede Mini VB 2x2	Cooperação observar o adversário Antecipação da bola Regras básicas	Segurar Apanhar Passe de toque jogar Passe Manch. Recepção Levantam Ataque Passe Saue por baixo	Movimento rápido Agilid. Quedas Rolam. P/ frente Lateral P/ Trás Força Veloc Salto
<b>3ª ETAPA</b> <b>10-12 anos</b> <b>INTRODUÇÃO MV</b>	PEQUENOS JOGOS Mini VB 3x3	Uso táticos dos fundamentos Tática básica da equipe Regras do MV	Passe Manch. Pas. de toque Saue tipo tênis Recepç. Saue Recepção Levantam Ataque Defesa de cortada Cortada	Mergulh. Veloc. Reaç. Agilid. Flexib. Força Salto c/ Corrida
<b>3ª ETAPA</b> <b>11-13 aos</b> <b>APERFEIÇAMENTO MV</b>	Mini Basquete Mini VB 4x4	Tática individual Formação de equipe e sistemas de ataque e defesa	Bloqueio Cortada Colocada difícil Saue colocado	Queda Rolam. Mergulh. Veloc. Reaç. Agilid. Flexib. Força Resist.
<b>4ª ETAPA</b> <b>12-14 ANOS</b> <b>TRANSIÇÃO AO INDOR</b>	Diversos jogos com bola Vôlei 6x6	Formação de equipe e sistemas Tática individual Regras do voleibol	Aperfeiçoamento em todos os fundamentos Novas variações de fundamentos	Continuação da preparação física geral Aperfeiçoamento de todas as habilidades relativas ao fundamentos

#### **4.2. ETAPA 1 - (8 a 10 anos), dedica-se ao desenvolvimento das bases fundamentais.**

Entendemos aqui como bases fundamentais como sendo a introdução as habilidades do voleibol assim como o aperfeiçoamento dos hábitos dos saltos, lançamentos, rolamentos, recebimentos e deslocamentos em direção à bola. É necessário uma análise dos elementos que compõem estas habilidades, buscando sempre seu estágio maduro de execução (cf. TANI, 1988 - padrão maduro de movimento), possibilitando uma qualidade motriz, uma propriedade moral e volutiva, que são fundamentais ao voleibol. (BORSARI 1990)

GONÇALVES (1988, p. 22) diz que um estágio de desenvolvimento da criança deverá ser progressivo, variado e completo, para possibilitar a passagem de uma etapa à outra com qualidade. O autor considera que estas etapas passam pela: alfabetização motora, iniciação, orientação especialização.

WASULIK (1982) apud RODRIGUES (1990) recomenda situações de jogo 1x1, para promover o desenvolvimento motor e técnico tático e perceptivo de base. Estes movimentos podem ser com 1 toque, 2 toques, 3 toques ou mais por cada jogador.

Segundo WELFORD (1968) apud TANI (1988, p. 9) a "Percepção é basicamente um processo de organização de informações e que depende de ações e experiências passadas. Ela se desenvolve através do processo de aprendizagem e pode ser influenciada por fatores como atenção seletiva, capacidade sensorial de detecção, memória e processo perceptivo de alto nível, como antecipação e predição."



Enquanto a atenção seletiva, MAGILL (1993) o indivíduo focaliza em um único ponto para antecipar o movimento do adversário, Este é considerado estado de prontidão que ocorre mesmo quando imaginamos a realizar um movimento, desencadeando um potencial de ação na zona cortical do Sistema Nervoso Central. Por outro lado, estar pronto significa estar maduro para mudar seu comportamento dentro de condições ambientais apropriadas.

Conforme TANI (1988) há um inter-relacionamento entre o movimento do indivíduo e a exploração do meio ambiente através da sensação. Integrar as sensações percebê-la e organizá-la, culmina na cognição de programar e controlar as ações motoras. A sensação é a detecção de informação necessária para desempenhar habilidades motoras (MAGILL 1984).

**4.3. ETAPA 2 - (10 a 12 anos). Conhecida como Baby Voleibol, ou seja, preparação para MV com introdução do conceito “3 toques” (passar ou defender, passar ou levantar, passar ou atacar).**

Nesta etapa utilizamos os jogos pré-desportivos em situação de 2x2, objetivando uma atitude de cooperação nas fases de ataque e defesa, uma visão e observação de companheiros e adversários, uma capacidade de antecipação ou **estado de alerta** para tomadas de decisões rápidas. O estado de alerta, atenção e as sensações também são característicos nesta fase.

Para MAGILL (1984), “atenção inclui o estado de alerta, que implica preparar-se para a informação sensorial e manter o estado de alerta”.

Segundo WEINECK (1996) as sensações são sinais recolhidos, transmitidos e elaborados por analisadores como: tátil (pele, contato);

óptico (olho, receptores de distância); acústico (sinais auditivos é o mais limitado); cinestésico (músculos e tendões, complexo de golgi e fuso muscular); e, estático, dinâmico (Aparelho vestibular da orelha interna que informa as modificações que ocorrem na direção e aceleração da cabeça - cerebelo).

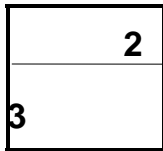
#### ***4.4. ETAPA 3. Começa o aperfeiçoamento das habilidades do voleibol com pequenos jogos de 3x3.***

Para RODRIGUES (1990, p. 12) situações de jogo de 3x3 “[...] visa sobretudo cimentar o conceito da estrutura cíclica do jogo do Voleibol”.

Fase 1 – (10 a 12 anos) Introdução ao **MV** com suas regras simplificadas. Envolve automatização dos movimentos, cujo tempo de reação é importante que seja desenvolvido. O tempo de reação é responder imediatamente a um estímulo através de um movimento previamente **automatizado**. Ou seja, para WEINECK (1986, p.174) a entrada de informação por meios dos analisadores desencadeia-se os mecanismos de percepção e execução, desprezando o mecanismo de programação; e ainda há saída de informação através do sistema neuro-muscular pelo movimento.

## 5. TÁTICA COLETIVA

### 5.1. RECEPÇÃO



**PI**

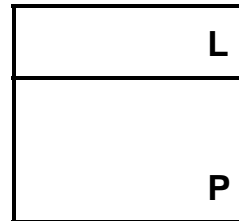
Posição inicial

1: jogador de defesa

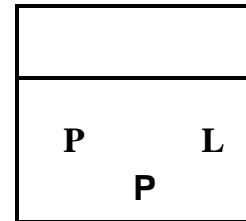
2: jogador de ataque direita

3: jogador de ataque esquerda

**C/ 2**



**C/ 3**



**P:** PASSE

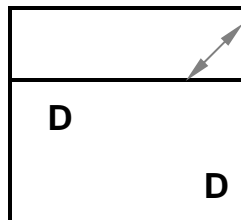
**A:** ATAQUE

**L:** LEVANTADOR

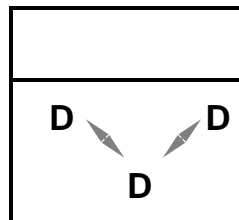
### 5.2. DEFESA

#### A) SEM BLOQUEIO:

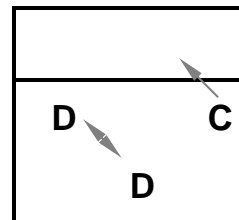
**S/ CORTADA**



**AT. FORTE**

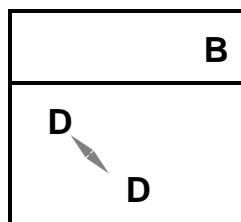


**AT. FRACO**

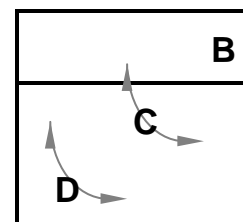


#### B) COM BLOQUEIO:

**AT. FORTE**



**AT. FRACO ou LARGADA**



**D:** DEFESA

**C:** COBERTURA

**B:** BLOQUEIO

### 5.3. ATAQUE e COBERTURA

S/ BLOQUEIO

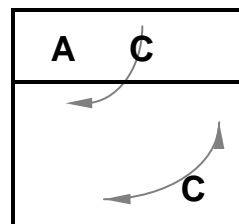
A	L
C	

A: ATAQUE

C: COBERTURA

L: LEVANTAMENTO

C/ BLOQUEIO



FASE 2 e 3 - (11 a 13 anos) - lapidação das habilidades com 4x4, utilizando de sistemas de cobertura, ataque e defesa. A partir desta etapa há utilização de jogos pré-desportivos direcionado à outras modalidades como por exemplo o basquete.

ETAPA 4 -(13 a 14 anos) - há aproximação do jogo 6x6 em relação ao tamanho da quadra, altura e dimensões da rede. Há a utilização dos sistemas ofensivos e defensivos, com estratégias próprias e coletivas. Iniciamos, assim o supermini (sistema 4:4), até evoluirmos para o sistema 6:6 (com infiltração do levantador)<sup>3</sup>, evitando, contudo, a especialização precoce (utiliza-se muito de diversos jogos com bola). Outro sistema ofensivo muito utilizado é o 6:0 em sintonia com o defensivo 3:3.

MEIER (1995, p. 23), afirma que:

“Ocasionalmente, nós perdemos levantadores potenciais porque aplicamos tarefas de especialização somente levando em conta a altura da criança”.

“Especialização em uma idade tenra pode ser entediante para os jovens jogadores, fazendo-os desistir do voleibol. Por isso ocorre uma grande desistência de jogadores na faixa etária entre 15 e 16 anos. Um jogador que passou por uma boa educação global pode receber um nível maior de especialização nesta idade!”.

“Nesta idade todos os jogadores devem ter o direito de aprender o jogo de voleibol de uma forma global. Nós, como treinadores e professores, não temos o direito de limitar o desenvolvimento dos jovens jogadores

---

<sup>3</sup> O objetivo não é caracterizar um sistema de jogo avançado, mas garantir que todas as crianças passem pelo processo de infiltração (aprendizagem).

somente com algumas situações de jogo (é diferente com os iniciantes de maior idade). A especialização só deve iniciar de um a dois anos após o aprendizado do voleibol 6:6 (dependendo do número de aulas praticadas)".

## 6. CONCLUSÃO

Iniciar o voleibol através do método Mini Voleibol (MV) além de facilitar o desenvolvimento motor na execução das tarefas táticas, obtêm-se a vantagem de distribuir diferentes responsabilidades durante o jogo aos iniciantes, e também de transmitir uma visão geral das funções do voleibol.

## **7. ANEXO 1**

### **PADRÃO MOTOR MADURO**

Este anexo traz uma abordagem de diversos autores sobre a aquisição dos padrões fundamentais do movimento citado por TANI (1988, p.47-86) como mostramos a seguir:

#### **7.1. Andar**

A marcha apresenta como pontos-chaves o apoio pelo calcanhar, tratamento duplo de joelho e oscilação coordenada de braços.

#### **7.2. Correr**

Segundo está nesta sequência de desenvolvimento:

**1º nível:** “A criança apresenta, na corrida, uma fase aérea (sem apoio) muito curta. O pé é apoiado no solo num ponto bem além do Centro de Gravidade. O apoio é feito com toda a planta do pé no chão, direcionando para fora os dedos da perna dianteira. Os braços são mantidos numa posição de guarda e a criança salta quando o corpo é propulsionado para frente”. (STEWART apud TANI, 1988, p. 47)

**2º nível:** “A fase aérea é maior e o pé de apoio é colocado quase sob o centro de gravidade. Um menor direcionamento para fora dos dedos do pé é evidenciado e os braços são usados, costuma-se cruzar a linha média do corpo. Uma pequena flexão do cotovelo é demonstrada. A corrida é menos saltada e há um aumento na elevação do joelho da perna de frente,

enquanto que há uma maior extensão do quadril, joelho e tornozelo da perna de propulsão”. (Idem)

**3º nível:** “Para uma corrida mais rápida, o apoio é feito pela ponta do pé e diretamente sob o centro de gravidade. A fase aérea é máxima. A extensão do quadril, joelho e tornozelo da perna de propulsão é aumentada. O movimento dos pés para fora praticamente inexistente e a flexão do quadril da perna de oscilação para a frente é máxima. Os braços oscilam às pernas numa posição de cotovelo flexionado”. (Ibdem)

Conforme EICKSTRON apud TANI (1988, p. 42), o padrão maduro da corrida apresenta as seguintes características:

- o tronco mantém uma leve inclinação para a frente durante o padrão de passadas;
- ambos os braços balançam, através de um amplo arco, no plano oblíquo vertical e numa sincronizada relação à ação das pernas;
- extensão completa da perna de apoio no quadril, joelho e tornozelo, propulsiona o corpo para a frente e para cima, fazendo, com que o mesmo entre na fase sem apoio do padrão;
- assim que a perna de recuperação oscila rapidamente para a frente até a elevação alta do joelho, a parte inferior da perna flexiona trazendo o calcanhar perto da nádega;
- o pé da perna de recuperação que se move de trás para frente toca o solo aproximadamente plano e sob o centro de gravidade;
- o joelho de perna de apoio flexiona-se levemente após o contato do pé com o solo.



### 7.3. Salto

Para o desenvolvimento da forma madura do padrão fundamental do salto vertical, um problema básico é a criança pensar que o importante para o salto é elevar os pés o mais alto possível (WICKSTROM apud TANI op. cit.), trazendo implicações como uma impulsão em que pouca força é aplicada. A forma imatura se caracteriza por uma ação dos braços que pouco auxilia o salto, já que são elevados apenas à altura da cintura, e tem-se ainda a extensão incompleta seguida de rápido flexão das pernas, além do salto apresentar tendências no desenvolvimento podem ser estabelecidas, como a ação dos braços, que se inicia mais cedo em relação à seqüência dos movimentos para o salto; o agachamento preparatório torna-se mais baixo, o tronco permanece numa posição mais erecta durante o agachamento preparatório, as pernas e todo o corpo são estendidos na impulsão, diminuição no deslocamento para frente do centro de gravidade, e , finalmente, o ajuste do *timing* dos movimentos dos braços com o demais movimentos do corpo.

Segundo GALLAHUE apud TANI op. cit. há três estágios de salto:

**Estágio inicial:** O agachamento preparatório é inconsistente e há dificuldade em dar impulsão com os dois pés, com pobre extensão do corpo. Há pouca ou nenhuma elevação da cabeça e a ação dos braços não está coordenada com a ação do tronco e pernas, sendo que pouca altura é obtida;

**Estágio elementar:** A flexão do joelho excede os 90° no agachamento preparatório, havendo uma exagerada inclinação do tronco para frente. A

impulsão é feita com os dois pés, mas o corpo não se estende completamente, durante a mesma e na fase de vôo. Os braços tentam ajudar o vôo (mas freqüentemente de maneira desigual) e o equilíbrio, havendo um marcante deslocamento horizontal na aterrissagem.

**Estágio Maduro:** Há uma flexão dos joelhos de 60 a 90° no agachamento preparatório. Na impulsão há uma vigorosa elevação nos quadris, extensão das pernas, coordenados simultaneamente com a elevação dos braços. A cabeça eleve-se com os olhos focalizando o alvo. Há uma ampla extensão do corpo e elevação da cintura do lado do braço que busca o alvo, combinada com o abaixamento do outro braço no ponto mais alto de vôo. A aterrissagem é controlada, sendo feita quase sobre o ponto de impulsão.

WILCKSTROM apud TANI (1988, p. 68) reportou o salto em seu padrão maduro quando:

- há flexão do quadril, joelho e tornozelos durante o agachamento preparatório;
- o salto inicia-se com uma vigorosa elevação para frente e para cima dos braços;
- o impulso é seguido por vigorosa extensão do quadril, joelho e tornozelos;
- o corpo permanece em extensão até os pés estarem prontos para a aterrissagem e então os tornozelos, joelhos e quadris flexionam-se para absorver o impacto com o solo”.

#### **7.4. Arremesso**

Este mesmo autor supra citado aborda o arremesso com as seguintes características:

### **Movimentos de Preparação:**

- o corpo gira para a direita com o peso sobre o pé direito, e o braço de arremesso oscila para trás e para cima.

### **Movimento do arremesso:**

- o pé esquerdo vai para frente na direção em que se intenciona arremessar;
- o quadril então gira e os ombros, em seqüência, também giram, com o braço de arremesso permanecendo atrasado;
- o úmero gira medialmente e o antebraço é estendido com uma ação de açoite;
- a bola é arremessada num ponto pouco acima da cabeça, com o braço quase estendido.

### **7.5. Receber**

WILLIAMS citado por TANI (1988, p.236) estabeleceu que o padrão maduro do receber surge ao redor dos 5 anos de idade e apresenta as seguintes características:

- o corpo está alinhado de acordo como a chegada da bola;
- os pés estão ao lado do corpo os cotovelos flexionados. Mãos e dedos estão relaxados, mas levemente flexionados e direcionados para o objetivo que está chegando;
- os olhos seguem o vôo da bola até que o contato seja feito;

- as mãos vão se colocar numa posição alta ou baixa de acordo com a trajetória da bola;
- quando a bola faz contato com as mãos, os cotovelos flexionam-se para absorver o impacto, e os dedos se fecham sobre ela;
- o peso é transferido da frente para trás.

### **Estágio Maduro:**

- tronco gira para o lado em antecipação à bola arremessada e o peso é transferido para o pé de trás; o quadril gira e a transferência do peso é feita num padrão contralateral. A mudança do peso para frente ocorre com um amplo e completo arco num padrão horizontal. No contato com a bola, tem-se a transferência do peso para o pé da frente.

## 8. REFERÊNCIA BIBLIOGRAFICA

MAGILL, R. A . Aprendizagem motora: conceitos e aplicações. São Paulo: Átila. 1993.

TANI, Go et all. Educação Física escolar - fundamentos de uma abordagem desenvolvimentista. São Paulo: EPU. 1988.

WEINECK, J. Manual do treinamento desportivo. São Paulo: Manole.1986.

BAACKE, H. (s.d.) Manual do treinador. Confederação Brasileira de Volley-Ball. s.d.

FRAGA, F. O. Minivoleibol. Revista de Ed. Física e Desporto Horizonte. Portugal: 7 (38): (61-67) 1990.

RODRIGUES, J.J. O ensino do jogo de voleibol. Revista de Ed. Física e Desporto Horizonte. Portugal, 40: (111-114) 1990.

MEIER, Max. A evolução do mini-voleibol para o 6:6 com infiltração do levantador. Revista Vôlei Técnico. Rio de Janeiro: 2 (6). 1995

CORDEIRO FILHO, C. Apostila Técnica do Curso de Treinadores nível 1. Porto Alegre: CBV.1997.

GONÇALVES, C. A. O desenvolvimento do jovem praticante - Manual do Monitor, Oeiras, Portugal: DGD. 1988.

BORSARI, J. R. Aprendizagem e treinamento - um desafio constante. Ed. São Paulo: EPU 1989.

DÜRRWÄCHTER, G. Voleibol: treinar jogando. Rio de Janeiro, Ao Livro Técnico, 1984.