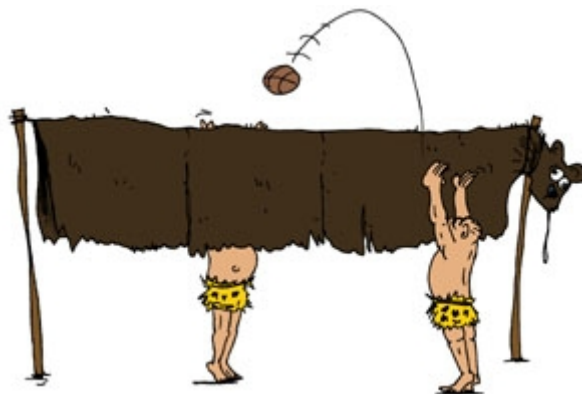




Documento de Apoio de Voleibol

ESCOLA SECUNDÁRIA DE MIRANDELA



HISTÓRIA DA MODALIDADE

O Voleibol foi criado em 1885, em Massachussets, por William G. Morgan, responsável pela Educação Física no Colégio de Holioko, no Estado de Massachussets, nos Estados Unidos da América.

Este professor de Educação Física, ao procurar criar uma nova actividade que fosse suave e motivante (ao contrário do fatigante e competitivo basquetebol), que se pudesse praticar no Inverno e que não colocasse tantos problemas de material e de ocupação (como o ténis), inventou uma nova modalidade a que chamou de "*Mintonette*" e que deu origem ao voleibol dos nossos dias.



William G. Morgan

William Morgan tentou portanto criar uma actividade de carácter mais recreativo, que se adaptasse aos seus alunos e aos homens de negócios que frequentavam os seus cursos e que simultaneamente exigisse um grande esforço e uma movimentação variada.

Ter-se-á inspirado no ténis, uma vez que permaneceu da sua ideia uma rede a dividir o espaço de jogo (elevada a 1.90 metros) e a separar duas equipas, ao mesmo tempo que o jogo deveria ser jogado num recinto rectangular, mantendo uma bola em movimento até que esta tocasse no solo, ou fosse batida para além dos limites do campo.

O número de jogadores não era limitado só tinha de ser igual para ambas equipas. O sistema de rotação era já usado, para que todos jogadores pudessem servir. Os jogadores rodavam passando pela zona de serviço, o qual era feito pisando a linha de fundo e sempre que uma equipa cometesse falta. 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 próprias mãos. A dificuldade estava em arranjar uma bola de grandes dimensões e de pouco peso, que se adaptasse ao tipo de jogo que se havia idealizado.

Como a bola de basquetebol era muito pesada, começou por se usar a sua câmara, o que também se tornava demasiado leve. Foi então que a firma A. G. Spalding & Brothers criou uma bola idêntica à dos tempos actuais.

A primeira demonstração pública deste jogo foi realizada em 1896 no Colégio de Springfield, durante uma conferência de directores de Educação Física do YMCA (Young Man Christian Association). Morgan apresentou duas equipas formadas por cinco jogadores, num campo de 15,35 m de comprimento, por 7,625 m de largura e com a rede colocada a uma altura de 1,98 m.

Durante a exibição o Prof. Alfred Halstead sugeriu que o nome de "*Mintonette*" fosse substituído por "*Volley-ball*", uma vez que a bola estava sempre no ar e em constante "voo".

Estavam assim lançadas as bases de um jogo que, sofrendo variadas e profundas alterações, em breve se iria expandir e popularizar por todo o mundo.

As primeiras regras que se conhecem datam de 1896 e foram escritas por J.Y. Cameron, e as principais eram:

- Jogo constituído por nove *innings*. Um *inning* consistia na execução de três serviços por cada jogador, em cada equipa;
- Uma equipa só marcava ponto quando possuía o serviço;
- A rede não podia ser tocada;
- A bola não podia ser agarrada;
- A bola podia tocar em qualquer objecto estranho ao jogo e, se voltasse novamente à área de jogo podia continuar a ser jogada;
- Os jogadores podiam tocar na bola duas vezes consecutivas;
- Número de toques era ilimitado;
- Número de jogadores por equipa era variável;
- O campo tinha 50 pés (15,35m) de comprimento, 25 pés (7,625m) de largura e a rede estava colocada a uma altura de 6 pés e 6 polegadas (1,98m).

À medida que os jogadores foram evoluindo tecnicamente e as equipas foram aperfeiçoando e melhorando a sua condição física e conhecimentos tácticos, houve uma natural necessidade de modificar e aperfeiçoar as regras do jogo. Exemplo disso são as alterações feitas no Congresso da FIVB em 24-09-94 em Atenas, especialmente às regras 14.4.1 - "A bola pode ser tocada com qualquer parte do corpo." e 14.4.3 b) - "No primeiro toque da equipa (regra 19.2) a bola pode tocar consecutivamente várias partes do corpo, desde que esses contactos tenham lugar no decorrer da mesma acção" com o intuito, de haver cada vez menos paragens no jogo e maior espectacularidade em cada ponto.

Em Portugal, o voleibol foi introduzido pelas tropas norte-americanas que estiveram estacionadas nos Açores durante a primeira guerra mundial.

O engenheiro António Cavaco, natural da Ilha de S. Miguel, veio para Lisboa cursar engenharia e teve um papel preponderante na divulgação do voleibol, nomeadamente nas Escolas Superiores e Faculdades e com mais incidência na Associação de Estudantes do Instituto Superior Técnico, equipa que dominou o voleibol nacional até à década de 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 escrito em português, bem como a sua importante contribuição para a fundação da Associação de Voleibol de Lisboa fundada em 28 de Dezembro de 1938.

Em 7 de Abril de 1947, foi criada em Lisboa, a Federação Portuguesa de Voleibol, cujo primeiro presidente foi Guilherme Sousa Martins. Esta Federação foi uma das fundadoras da Federação Internacional de Voleibol com a qual se deu início aos Campeonatos da Europa e do Mundo.

O primeiro Campeonato Nacional Masculino disputou-se em 1947 e teve como vencedora a equipa da A.E.I.S. Técnico.

Portugal participou no primeiro Campeonato da Europa em Roma, em 1948, e classificou-se em quarto lugar entre as seis equipas presentes. Em 1964, o Voleibol inscreveu-se pela primeira vez no programa oficial dos Jogos Olímpicos realizados em Tóquio.

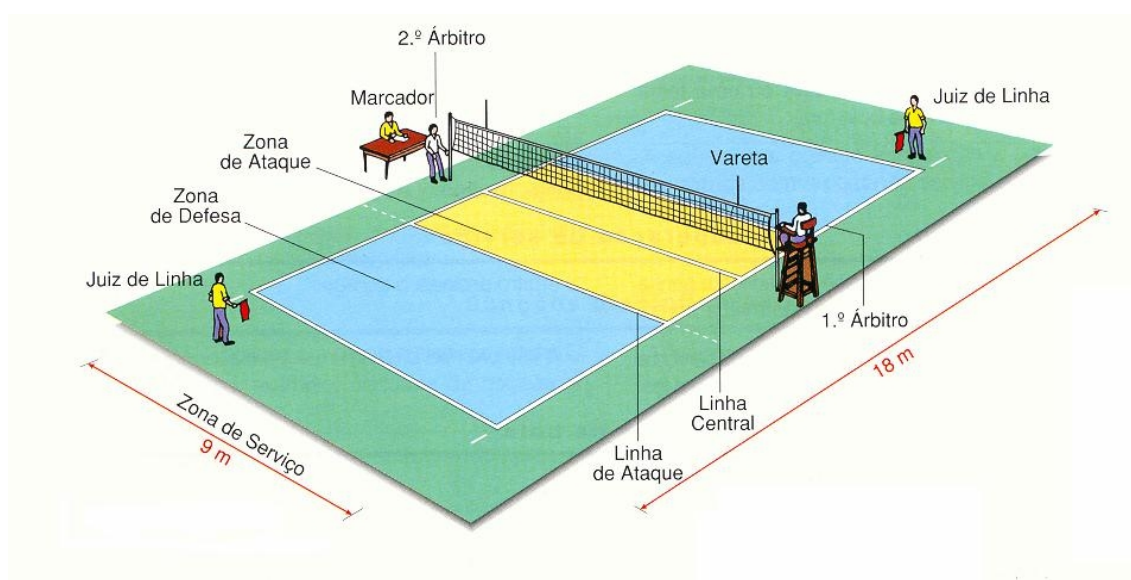


Roma 1948: I Campeonato da Europa

CARACTERIZAÇÃO DA MODALIDADE

Espaço

O terreno de jogo corresponde a um rectângulo de 18m de comprimento e 9m de largura, circundado por uma zona livre rectangular simétrica de, pelo menos, 3m e um espaço livre de obstáculos com um mínimo de 7m de altura a partir do solo. Para as competições da FIVB, a zona livre deve medir, pelo menos, 5m desde as linhas laterais, 8m desde as linhas de fundo e 12,50m de altura a partir do solo. O recinto oficial de jogo é rectangular, dividido ao meio por uma rede, delimitado por duas linhas laterais e duas de fundo. Em cada campo a zona de ataque é delimitada pela linha central e pela linha de ataque traçada a 3 metros da linha central. A zona de serviço é uma zona com 9 metros de largura e situa-se para além da linha de fundo; é delimitada lateralmente por duas pequenas linhas que se situam atrás da linha de fundo, no prolongamento das linhas laterais.



Terreno de jogo e Equipa de Arbitragem.

Altura da rede

A altura da rede num jogo formal de voleibol varia consoante o escalão e sexo da equipa.

No quadro seguinte estão as alturas oficiais dos juniores e seniores, mas lembra-te que para os escalões mais baixos, a altura da rede é também mais baixa.

Escalões	Altura oficial da Rede	
	Masculinos	Femininos
Seniores	2,43m	2,24m
Juniores	2,43m	2,24m

Bola

O objecto de jogo é uma bola com um perímetro que varia entre 65 a 67 cm e com um peso que varia entre 260 a 280 gramas.



Bola de Voleibol

Número de jogadores

O Voleibol tradicional é jogado com duas equipas de seis jogadores de cada lado e do mesmo sexo, existindo seis jogadores suplentes. Os jogadores de campo podem ser substituídos, apenas uma vez em cada *set*, embora o número total de substituições por *set*, seja de seis. Cada equipa deverá escolher entre os jogadores, um capitão, que irá garantir uma correcta atitude dos seus colegas e servirá de ligação entre eles e os juízes.

O Voleibol pode também ser jogado com equipas (mistas, ou não) de dois, de três ou quatro elementos, quer no interior, quer no exterior (Voleibol de praia).

Objectivo do jogo

O objectivo do jogo de Voleibol é enviar a bola por cima da rede, respeitando as regras de jogo, fazendo-a tocar no campo do adversário (acção ofensiva) e impedir que a bola toque no seu próprio campo (acção defensiva).

O jogo de voleibol é concretizado através de partidas, as quais são disputadas, em geral, num máximo de 5 *sets*, vencendo o jogo quem primeiro ganhar três deles. Um *set* termina aos 25 pontos, desde que uma equipa tenha uma vantagem de pelo menos 2 pontos (ex: 25 – 23). Se o resultado for 24 – 25, o *set* continua sem limite, até que uma das equipas disponha da vantagem referida (por exemplo 37 – 35). No entanto, o 5º *set* joga-se apenas até aos 15 pontos, decorrendo o jogo até que haja uma vantagem de 2 pontos para uma das equipas.

PRINCIPAIS REGRAS DO JOGO

Início do jogo

Antes de se dar o início ao jogo o 1º árbitro realiza o sorteio por moeda ao ar, na presença dos dois capitães. A equipa que ganhar tem direito a escolher realizar primeiramente o serviço (bola) ou então a escolher o campo. O jogo começa por um serviço executado por um jogador colocado atrás da linha final (sem a pisar) na zona de serviço:

A bola deve ser lançada ou largada antes de ser batida;

A bola deve ser batida com uma só mão ou com o antebraço;

Após o apito do árbitro, o jogador dispõe de uma única tentativa em 5 segundos para realizar o serviço.

Obtenção de pontos

No novo sistema a equipa que ganha a jogada soma um ponto. A jogada desenvolve-se até que a bola toque no solo, seja enviada para fora ou uma das equipas não a consiga reenviar correctamente. Em cada jogada é ganho um ponto (sistema de ponto por jogada). Quando a equipa que recebe ganha a jogada, ganha um ponto e o direito de servir e os seus jogadores efectuem uma rotação deslocando-se uma posição no sentido dos ponteiros do relógio. A rotação obriga os jogadores a jogar tanto junto à rede como na zona mais recuada do campo (tanto podem atacar como defender).

Um set é ganho pela equipa que faz primeiro 25 pontos com uma diferença mínima de dois pontos. Em caso de igualdade a 24-24, o jogo continua até haver uma diferença de dois pontos (26-24, 27-25). Em caso de igualdade de sets 2-2, o set decisivo (5º) é jogado até aos 15 pontos com uma diferença mínima de dois pontos.

Toques na bola

A cada equipa só é permitido realizar três toques e a cada jogador não é permitido realizar dois toques consecutivos.

Esta regra é alterada quando há uma situação de bloco, isto é, quando um jogador efectua a acção técnica de bloco pode realizar outro toque logo de seguida e consequentemente a equipa nesta situação poderá optar por dar quatro toques.

A bola pode ser tocada com qualquer parte do corpo.

Bola fora

As linhas que delimitam o campo fazem parte deste logo, A bola que bate na linha está dentro.

A bola só é considerada fora quando toca no chão fora das linhas, ou num objecto fora dos limites do terreno.

Violação da Rede e da Linha de meio campo

Tocar na rede ou passar com um ou dois pés para além da linha divisória do meio-campo é falta.

Área da linha dos três metros

Um jogador só pode realizar acções técnicas (remate e bloco) acima do bordo superior da rede se a chamada for realizada à frente da área da linha dos 3 metros e se estiver nas posições 2, 3 ou 4. Caso isto não se verifique o ponto é da equipa adversária.

Jogador Libero

Desde Atlanta 1996, que a FIVB introduziu um jogador especializado na defesa, o chamado libero. Este jogador só pode realizar tarefas defensivas estando impedido de executar funções atacantes, de serviço ou de bloco. Se o libero realizar um passe na zona atacante, a bola não pode ser atacada em remate. No entanto, se essa acção for realizada atrás da referida área o atacante pode atacar livremente.

Este jogador tem a particularidade de, obrigatoriamente, ter que usar um equipamento diferente que o distingue dos restantes jogadores da mesma equipa, podendo substituir qualquer jogador da defesa, em qualquer altura do jogo.

Cada equipa pode optar por indicar de entre a lista dos 12 jogadores um jogador especializado na defesa ("libero"). Antes do início do jogo deve-se registar no boletim de jogo o libero com um "L" logo a seguir ao seu nome. O seu número deve também ser acrescentado na ficha de formação do 1º set. As regras específicas para os jogadores liberos são as seguintes:

O libero está limitado a jogar como jogador defesa não lhe sendo permitindo completar qualquer ataque efectuado seja de onde for (campo ou zona livre) se, no momento do contacto, a bola estiver completamente acima do bordo superior da rede;

O libero não pode servir, bloquear ou tentar bloquear;

A bola passada em toque alto de dedos pelo libero, na zona de ataque ou sua extensão, não pode ser atacada se estiver mais alta que o bordo superior da rede. a bola pode ser livremente atacada se o passe for feito atrás da zona de ataque;

O libero deve usar uma camisola de cor ou desenho diferente da dos restantes colegas de equipa;

As substituições efectuadas com o libero não contam. O número de substituições é ilimitado, no entanto, haver uma jogada entre duas substituições;

As substituições devem ser feitas apenas quando a bola está "morta" e antes do apito para o serviço (mesmo antes do inicio do set). Os jogadores devem entrar e sair sempre pela linha lateral na zona de defesa do lado do seu banco.

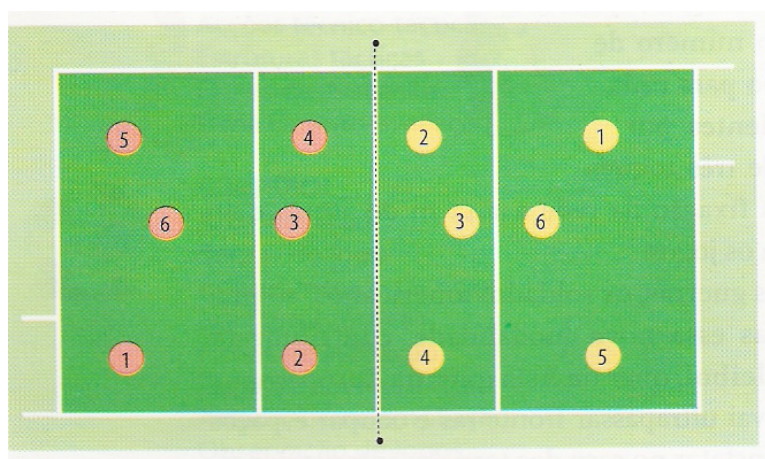
Posições e Rotação

No momento de serviço, cada equipa deve estar colocada no seu próprio campo (exceptuando o servidor), em duas linhas de três jogadores, linhas essas que podem ser quebradas;

Os três jogadores colocados junto da rede são os avançados e ocupam respectivamente as posições 4 (o jogador à esquerda), 3 (jogador ao centro), 2 (o jogador à direita);

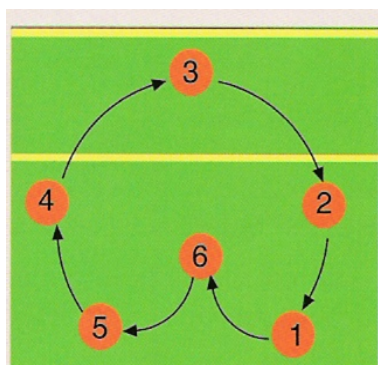
Os outros três são defesas e ocupam as posições 5 (o jogador à esquerda), 6 (o jogador ao centro), 1 (o jogador à direita);

Depois do serviço os jogadores podem deslocar-se e ocupar qualquer posição no seu próprio campo ou zona livre.



Posição dos jogadores.

Quando a equipa que recebe ganha o direito ao serviço, os jogadores efectuam uma rotação, deslocando-se uma posição no sentido dos ponteiros do relógio (o jogador da posição 2 vai para a posição 1, o jogador 1 para a 6, etc.).



Rotação dos jogadores.

Sanções disciplinares

Se um jogador cometer uma falta de natureza antidesportiva, por exemplo, discordar da decisão do árbitro: o árbitro adverte verbalmente o jogador.

Se o jogador tiver uma primeira atitude considerada grosseira: o árbitro penaliza, exibindo o cartão amarelo. O adversário ganha um ponto ou ponto e serviço.

Se o jogador cometer o mesmo tipo de falta pela segunda vez ou tiver uma conduta injuriosa: o árbitro expulsa, exibindo o cartão vermelho. O jogador deixa o campo durante aquele set.


Se um jogador tiver uma conduta injuriosa ou cometer uma agressão: o árbitro desqualifica, exibindo simultaneamente os cartões vermelho e amarelo, na mesma mão. O jogador abandona definitivamente o recinto de jogo.

Juízes

O jogo é dirigido por uma equipa de arbitragem, constituída por dois árbitros. O primeiro árbitro apita sempre para iniciar o serviço. O primeiro e o segundo árbitro apitam para parar uma jogada, assinalando por meio de gestos oficiais a natureza da falta, o jogador faltoso e a equipa que vai servir. No entanto, o primeiro árbitro tem autoridade sobre toda a equipa de arbitragem, auxiliares e membros das equipas. As suas decisões são irrevogáveis.

Ao primeiro árbitro compete aplicar a qualquer membro da equipa as sanções mais adequadas. Também o marcador faz parte da equipa de arbitragem: é responsável pelo preenchimento do boletim de jogo, em colaboração com o segundo árbitro; controla a ordem de rotação e regista os pontos marcados. A ordem de rotação é determinada pela formação inicial de cada equipa.

Sinais de Arbitragem

Equipa a servir	Autorização para o serviço	Serviço para a rede	Bola não levantada na execução do serviço
			
Serviço para fora ou bola fora	Bola dentro	Quatro toques	Dois toques
			
Transporte	Toque na rede da bola ou do jogador	Penetração no campo contrário	Fim do set
			
Advertência	Penalização	Desqualificação	Expulsão
			

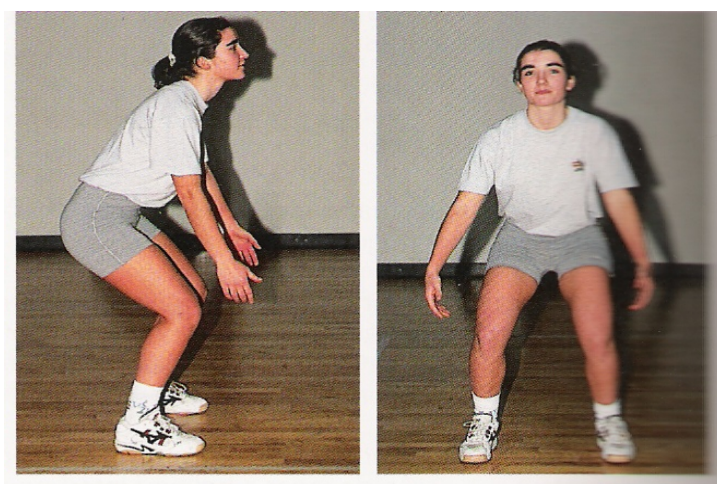
Fundamentos Técnicos

Para jogar Voleibol é necessário manter a bola no ar para a colocar no campo da equipa adversária, procurando dar os três toques permitidos pelas regras.

Por isso, é fundamental saber receber e passar a bola, realizar o serviço e rematar.

Posição Base

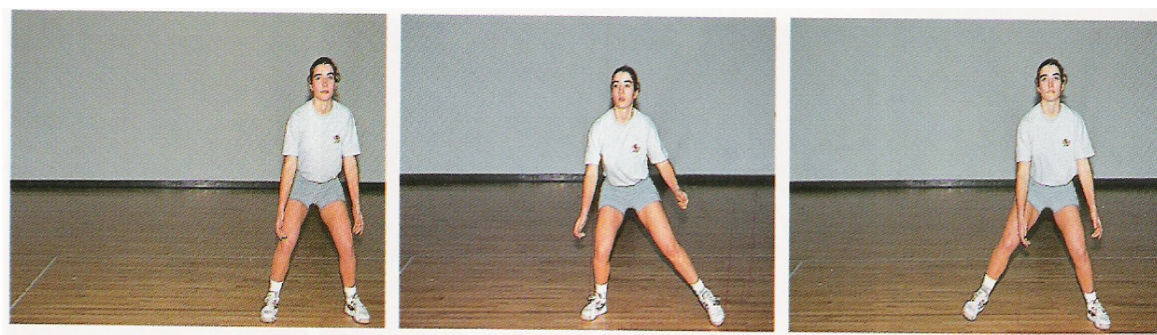
- Colocar os apoios ligeiramente afastados (largura dos ombros);
- Flectir ligeiramente os braços;
- Inclinar o tronco à frente;
- Dirigir o olhar para cima e para a frente.



Posição Base

Deslocamentos

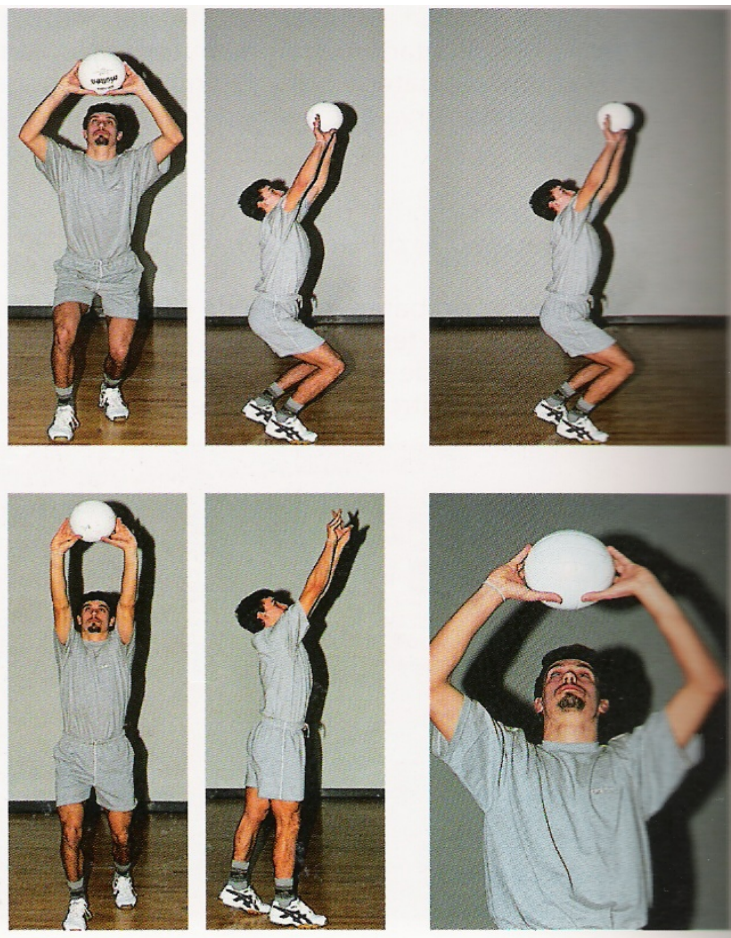
- Partir da posição base;
- Deslocar-te enquanto a bola está no ar;
- Utilizar o “passo caçado” (nunca cruze os apoios);
- Colocar o corpo atrás da bola;
- Parar antes do contacto com a bola.



Deslocamentos

Passe de Dedos de Frente

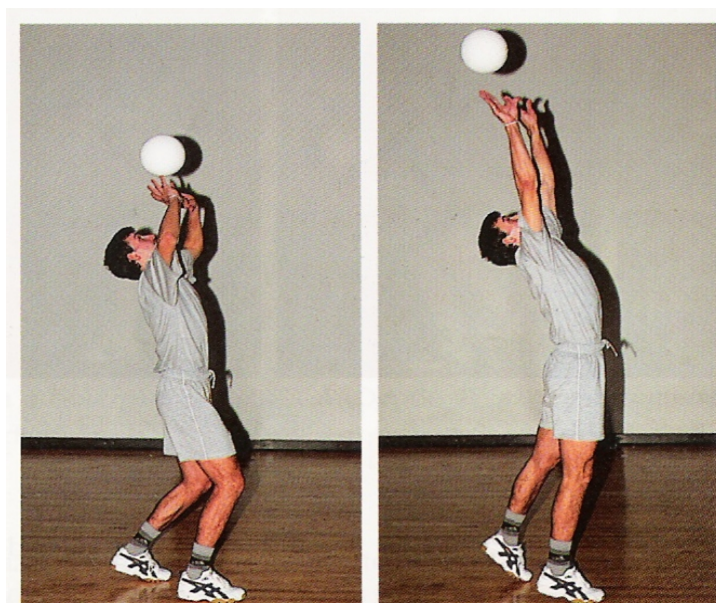
- Colocar os pés afastados (largura dos ombros) e orientados para o local de envio da bola;
- Contactar com a bola à frente e acima da testa;
- Contactar a bola com os dedos e não com as palmas das mãos;
- Afastar os dedos e orientar os cotovelos para a frente;
- Flectir os braços e as pernas para contactares a bola e estenderes as pernas para a enviares.



Passe de dedos de Frente

Passe de Dedos de Costas

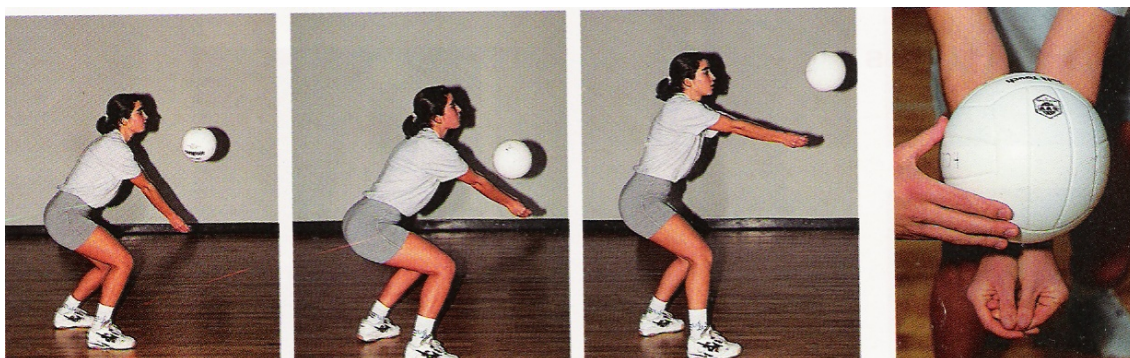
- Colocar os pés afastados (largura dos ombros) e orientados para o local de envio da bola;
- Flectir os braços e as pernas para contactares com a bola e estenderes as pernas para a enviares;
- Contactar a bola acima da cabeça, com as mãos orientadas para o tecto, arqueando as costas;
- Estender ligeiramente o tronco, assim como a cabeça, seguindo a bola.



Passe de dedos de Costas

Manchete

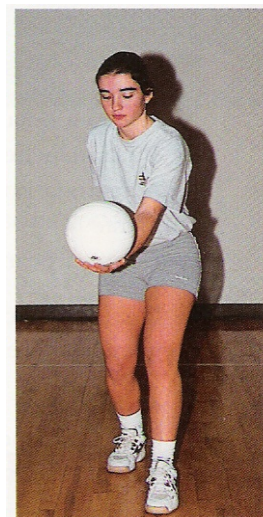
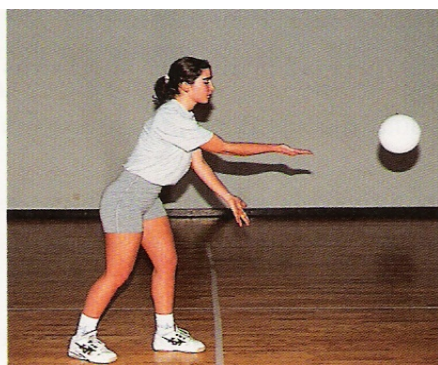
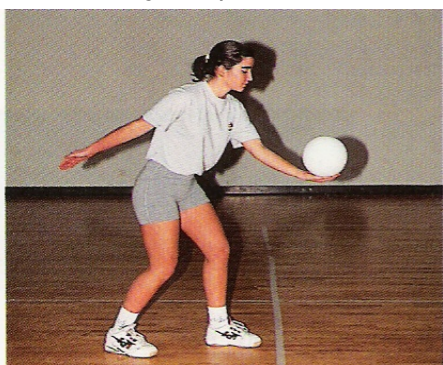
- Colocar as pernas flectidas e afastadas antes de contactares a bola;
- Colocar os braços afastados em posição confortável para te deslocares;
- Colocar os braços em completa extensão, com as mãos unidas no momento do contacto;
- Orientar os pés e a plataforma de batimento para o local de envio;
- Contactar a bola na zona dos antebraços;
- Estender as pernas no momento do contacto com a bola;
- Manter as mãos unidas durante o contacto.



Manchete

Serviço por Baixo

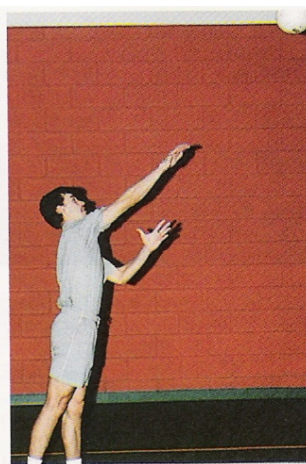
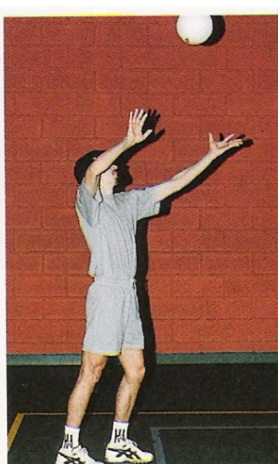
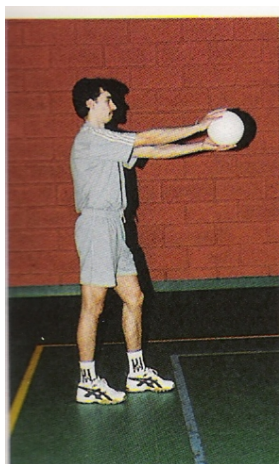
- Colocar os apoios orientados para o local de envio da bola;
- Avançar o pé contrário à mão que vai servir;
- Inclinar ligeiramente o tronco à frente;
- Colocar a bola sobre a mão livre e na direcção da mão que vai servir;
- Lançar a bola ao ar e estender à retaguarda o braço que vai bater na bola;
- No momento do batimento, o braço executa um movimento para a frente;
- Executar o batimento com a mão aberta ou fechada, numa superfície estável;
- Contactar a bola sensivelmente ao nível da bacia;
- Avançar a perna mais recuada no momento do batimento.



Serviço por Baixo

Serviço por Cima

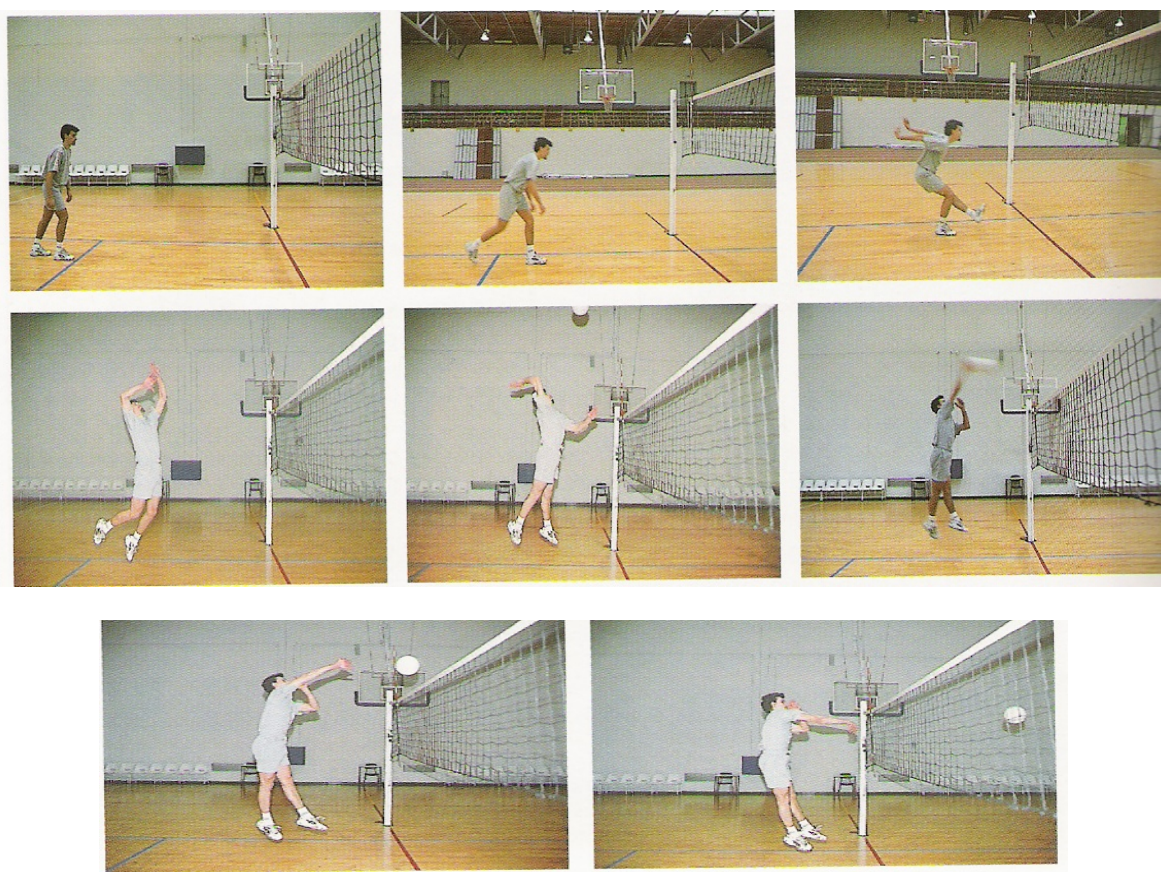
- Colocar o corpo de forma equilibrada, com o pé contrário à mão que serve avançado;
- Segurar a bola com a mão livre;
- Lançar a bola ao ar, para cima e para a frente da mão que bate;
- Flectir o braço que vai bater a bola seguido da extensão do cotovelo; mão aberta, com os dedos afastados no batimento;
- Bater a bola à frente e acima do nível da cabeça, mantendo o braço estendido.



Serviço por Cima

Remate

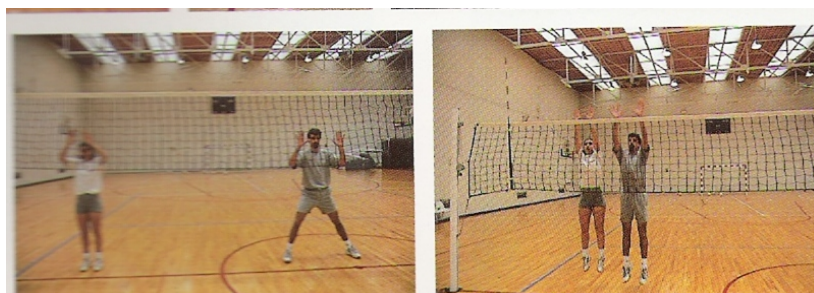
- Iniciar a corrida de aproximação quando a bola atinge o ponto mais alto da sua trajectória ascendente;
- Executar dois passos na corrida de aproximação, sendo o último realizado a dois tempos (chamada) de forma a travares e subires;
- Fazer o último apoio no solo com o pé contrário ao membro superior dominante (que executa o remate);
- Durante a impulsão, elevar os dois membros superiores à rectaguarda;
- Estender o membro superior esquerdo;
- Deslocar o membro superior atacante para cima e para a frente, batendo a bola acima e à frente da cabeça (avançar o respectivo ombro); o pulso exerce uma acção final sobre a bola;
- Bater a bola com a mão firme e contacta-la com a maior superfície da mão;
- Amortecer e controlar a queda, contactando o solo com a parte anterior dos pés e com os membros inferiores ligeiramente flectidos.



Remate







Bloco

- Estar junto da rede numa posição de espera;
- Dirigir o olhar para a bola;
- Deslocar-te paralelamente à rede, sem cruzares os apoios, sempre em posição frontal em relação à rede;
- Saltar, membros superiores em completa extensão e ligeiramente oblíquos em relação à rede;
- Colocar as mãos por cima da bola; os dedos devem estar afastados de modo a cobrirem a maior área possível da bola;
- Amortecer e controlar a queda, contactando o solo com os membros inferiores flectidos.



Bloco

BIBLIOGRAFIA

-  Amândio, G. (1995). O Ensino dos Jogos Desportivos Colectivos. Centro de Estudos dos Jogos Desportivos. FCDEF-UP
-  Barata, J. & Coelho, O. (1998). Hoje há Educação Física – 7º/8º/9º ano. 1ª Edição. Lisboa: Texto Editora.
-  Costa, J. (1998). Educação e Desporto Escolar – 9º ano. 1ª Edição. Porto: Porto Editora.
-  Costa, J. (2002). Jogo Limpo. 1ª Edição. Porto: Porto Editora
-  João, V. (2002). Fundamentos do desporto II- Voleibol. Elementos de apoio
(Documentos de circulação interna). Vila Real.
-  Romão, P. & Pais, S. (2002). Educação Física – 7º/8º/9º ano (1ª e 2ª parte). 1ª Edição. Porto: Porto Editora.