

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE LICENCIATURA PLENA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

DIEGO TRINDADE LOPES

**APLICAÇÃO DE UM TREINAMENTO PARA A
PRECISÃO DO PASSE DE MANCHETE NA
INICIAÇÃO DO VOLEIBOL DE QUADRA**

JOÃO PESSOA / PB

2011

DIEGO TRINDADE LOPES

**APLICAÇÃO DE UM TREINAMENTO PARA A
PRECISÃO DO PASSE DE MANCHETE NA
INICIAÇÃO DO VOLEIBOL DE QUADRA**

Monografia apresentada ao Curso de Licenciatura Plena em Educação Física do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba como requisito para obtenção do grau de Licenciatura Plena em Educação Física.

Orientador: Prof^o Ms. Rogério Márcio Luckwu dos Santos

JOÃO PESSOA / PB

2011

L864a Lopes, Diego Trindade.

Aplicação de um treinamento para precisão do passe da manchete na iniciação do voleibol de quadra / Diego Trindade Lopes. - - João Pessoa: [s.n.], 2011.

58 f.: il. -

Orientador: Rogério Márcio Luckwu dos Santos.
Monografia (Graduação) – UFPB/CCS.

1. Voleibol. 2. Treinamento. 3. Precisão. 4. Manchete. 5.
Iniciação.

DIEGO TRINDADE LOPES

APLICAÇÃO DE UM TREINAMENTO PARA A PRECISÃO DO PASSE DE MANCHETE NA INICIAÇÃO DO VOLEIBOL DE QUADRA

Monografia apresentada ao curso de Licenciatura Plena em Educação Física do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba – UFPB, como exigência parcial para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Data de defesa: 13 de julho de 2011

Resultado: 8.0

Banca Examinadora

Nome do orientador (a) Profº Ms. Rogério Márcio Luckwu dos Santos
UFPB/CCS/ DEF

Nome Membro da banca Profº Ms. Leonardo dos Santos Oliveira
UFPB/CCS/DEF

Nome Membro da banca Profº Esp. José Ricardo Nunes
UFPB/CCS/DEF

A Deus primeiramente, onipresente e onipotente, por nas horas difíceis mostrar que sempre está comigo.

Dedico.

Aos meus pais, pelo esforço, dedicação, compreensão e amor em todos os momentos desta e de outras caminhadas em minha vida.

Dedico

As minhas avós as quais através da educação mudaram suas vidas e passaram uma educação familiar cristã que é minha referência.

Dedico.

A minha namorada pelo extremo amor, carinho e compreensão em todos os momentos.

Dedico.

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais Carlos Soares Lopes e Maria Rosângela Trindade, que sempre foram meu alicerce, apoiando minhas decisões, exemplos de determinação, perseverança e honestidade. Por acreditarem na minha capacidade em cada etapa da minha vida. Amo vocês.

A minha irmã, Carolina Trindade Lopes, pelo amor que sempre teve. Obrigado por fazer parte da minha vida.

A minha namorada Jéssica Leite Serrano, que com seu amor consegue a cada dia que passa me transformar em um homem melhor e me fazer mais feliz. Amo Você!

A toda minha família, avós, avôs, tios, tias, primos e primas que sempre estão unidos nos momentos essenciais. Obrigado a todos.

Ao meu orientador Prof^o Ms. Rogério Márcio Luckwu dos Santos por sua enorme contribuição ao meu trabalho e principalmente à minha vida profissional, pois sempre o terei como um exemplo a seguir. Ao Prof^o Ms. Leonardo dos Santos Oliveira pela sua contribuição na correção da versão final do meu trabalho.

Aos meus amigos (a), em especial a Poliane de Alencar Holanda e Euclides Campos Neto, por toda ajuda ao longo dessa caminhada no curso de Educação Física e pela forte amizade construída ao longo desses anos.

Aos Professores Idebaldo Grisi e Carlos Wladimir, com os quais aprendi muito durante minha caminhada no Voleibol.

A todos os Professores do curso de educação Física da Universidade Federal c... Paraíba, pela atenção, dedicação e pelo incentivo em meu crescimento profissional.

A todos os alunos das instituições em que realizei a pesquisa e a todos os alunos dos estágios que participei. Aprendi muito com todos (as).

E a todas as pessoas que, das mais variadas formas, contribuíram para que esse trabalho pudesse ser realizado.

RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo principal identificar a efetividade de um treinamento técnico de precisão de passe de manchete de três semanas em jogadores de voleibol de quadra na iniciação do esporte, tendo em vista a importância do desenvolvimento de novas técnicas que facilitem a aprendizagem deste fundamento. Para isso, foi aplicado o teste 2 da Bateria de Testes de Habilidades em voleibol da Universidade da Carolina do Norte antes e após o treinamento em um grupo experimental (n=15), e um grupo controle (n=11) com média de 11 de idade. Foram realizados os testes para realizar a comparação entre os grupos e identificar a efetividade do treinamento, essas diferenças foram calculadas através do teste de Wilcoxon e do teste de Mann-Whitney respectivamente. Os dois testes se apresentaram de forma significativa. Os dados foram analisados com o uso do programa estatístico SPSS versão 16.0. As variáveis analisadas foram a precisão, altura e constância do passe de manchete. As diferenças entre as médias de acertos no pós treinamento e no pré treinamento no grupo experimental foi de 29.4% e no grupo controle foi de 3.4%. Diante disto, o presente estudo confirma a efetividade do treinamento proposto na melhoria da precisão do passe de manchete na iniciação.

Palavras chave: Voleibol, treinamento, precisão, manchete, iniciação.

ABSTRACT

This work has as main objective to identify the effectiveness of a technical training for a precision passing headline of three weeks in volleyball players in the initiation of indoor sports, in view of the importance of developing new techniques that facilitate the learning of the plea. For this, the test was applied 2 Battery Testing Skills in volleyball at the University of North Carolina before and after training in an experimental group (n=15), and a control group (n= 11) with an average of 11 years and standard deviation of 0.45. It was done only to perform tests to compare groups and identify the effectiveness of training. Data were analyzed using the SPSS version 18.0. The variables were the accuracy, consistency and high pass headline. The differences between the averages of correct responses in training and pre-pro training in the experimental group was 29.4% in the control group was 3.4%. These differences were calculated by Wilcoxon test and performed significantly. Given this, the present study confirms the effectiveness of the proposed training in improving the accuracy of the pass in the initiation of headlines.

Keywords: Volleyball, training, accuracy, headline, introduction.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	12
2 REVISÃO DE LITERATURA	16
2.1 Método Progressivo Associativo.....	16
2.2 Treinamento Técnico.....	18
2.2.1 Treinamento Técnico para Atletas em Formação.....	18
2.2.2 Intensidade do esforço nas ações em um jogo de Voleibol.....	19
2.2.3 Precisão do passe para o voleibol.....	20
2.3 Recepção do Saque.....	21
2.3.1 Relação entre a posição inicial e a recepção do saque.....	21
2.3.2 Sistemas de Recepção do Saque.....	22
2.3.2.1 Conceito.....	22
2.3.2.2 Estratégia adotada.....	23
2.3.3.3 Área de Recepção.....	23
2.3.4 Classificação para a Recepção do Saque.....	24
2.3.4.1 Recepção do Saque em “W” com cinco jogadores.....	25
2.3.4.2 Recepção em “Semicírculo” com quatro jogadores.....	25
2.3.4.3 Recepção com três jogadores.....	26
2.3.4.4 Recepção com dois jogadores.....	27
2.3.5 Importância da recepção do saque.....	28
2.4 Fundamento Técnico do Voleibol: Passe de manchete.....	29
2.4.1 História.....	29
2.4.2 O Dilema: Fundamento do Voleibol ou Gesto Técnico.....	30
2.4.3 Classificação.....	30
2.4.4 Fases do Movimento.....	31
2.4.5 Erros comuns.....	32
2.4.6 Utilização e Capacidades Físicas Envolvidas.....	32
3 METODOLOGIA	33
3.1 Caracterização da Pesquisa.....	33
3.2 População e Amostra.....	33
3.3 Variáveis e Instrumentos	33
3.4 Coleta dos Dados.....	35
3.5 Procedimentos.....	37
3.6 Análise dos dados.....	37
4 RESULTADOS	38
5 DISCUSSÃO	40
6 CONCLUSÃO	42
7 CONSIDERAÇÕES FINAIS	43

REFERÊNCIAS	44
APÊNDICES	45
Apêndice A – Termo de consentimento livre e esclarecido.....	46
Apêndice B – Planos de Aula.....	48
ANEXOS	57
Anexo A – Tabela de pontuação do fundamento técnico do voleibol passe de antebraço (manchete).....	58
Anexo B – Autorização.....	59

LISTA DE QUADROS, FIGURAS E TABELAS

Quadro 1	17
Figura 1.....	34
Quadro 2.....	37
Tabela 1.....	38
Tabela 2.....	39
Tabela 3.....	39

1 INTRODUÇÃO

O voleibol foi criado em 1895 por Willian G. Morgan, diretor de Educação Física da ACM (Associação Cristã dos Moços), inicialmente chamava-se Minonette. Sua criação se deve as dificuldades encontradas por crianças e adultos em jogar basquete, que na época era um dos esportes que podia ser praticado em local fechado já que durante o inverno a prática esportiva nos países do Hemisfério Norte se tornava difícil. A grande movimentação do basquete associada à debilidade física dos idosos e a distância das crianças até a cesta de basquete impediam os mesmos de praticarem o esporte de forma satisfatória. Diante disto, Willian G. Morgan idealizou um jogo em que uma rede de Tênis era colocada à altura de 1.83 metros em uma quadra cujas medidas eram de 15,35 metros por 7,65 metros; a bola utilizada era confeccionada com câmara de borracha coberta por couro ou lona com cores claras, sua circunferência era de 67,5 centímetros e o peso variava entre 255 e 340 gramas.

O Minonette foi praticado apenas no Ginásio da ACM durante um ano, até que em 1896, na Universidade de Springfield houve uma Conferência sobre Educação Física em que William G. Morgan apresentou duas equipes de Minonette de sua cidade, desde então começou o desenvolvimento do esporte. O nome Volleyball foi dado pelo Dr. A.T Halsted da Universidade de Springfield, quando constatou que para o objetivo da modalidade que era jogar com as mãos a bola de um lado para o outro por cima da rede, esse nome melhor se adequava.

Desde então a difusão do Voleibol foi aumentando. A Tchecoslováquia em 1922 foi o primeiro país a instituir uma Federação para o Voleibol. Em 1947 foi criada a Federação Internacional de Voleibol (FIVB) com o objetivo de controlar o esporte.

NETO (2004) afirma que: “A partir de 1947, com o advento da FIVB, começa uma reestruturação das regras visando à unificação das várias versões assim como, um maior dinamismo do desporto.”

No Brasil há uma divergência entre a chegada ao Brasil do Voleibol.

“Alguns autores informam que ocorreu no Recife, Pernambuco, em 1915. Outros dizem que foi na ACM de São Paulo, em 1916. Há registro fotográfico dessa apresentação na capital

paulista e o fato de ter sido exibido em uma unidade da ACM, instituição na qual o voleibol foi exclusivamente praticado nos primeiros anos aqui no Brasil, dão mais crédito, embora não definitivamente, à segunda versão.” (BIZZCCHI, 2008, p.6).

O Voleibol se tornou um esporte que caiu no gosto popular e, tendo esta visão a mídia começou a fazer uso disto em seu benefício.

A partir da década de 80, o voleibol começa a ser visto como um ótimo meio de comercialização de produtos esportivos. Este fenômeno apresenta uma vertiginosa escalada na década de 90 e, a FIVB, já tendo o mexicano Rubem Acosta na presidência (eleito em 1984) e já na nova sede na Suíça, vê-se com a obrigação de alterar algumas regras para a melhoria do voleibol enquanto espetáculo, já que a alta performance alcançada pelas equipes vinha tornando enfadonhas as competições. (NETO, 2004, p.1)

É o período de grandes contratos publicitários e da grande cobertura da mídia assim como, de grandes premiações nos torneios organizados pela FIVB. É uma época de adequação do jogo ao formato televisivo. Partidas com uma duração menor para adequação à grade, bolas coloridas permitindo uma melhor visualização pelos telespectadores, um jogador especialista na defesa para aumentar o tempo do *rally*, maior interatividade dos técnicos junto aos atletas e o tempo técnico foram algumas das mudanças propostas para a melhoria do espetáculo junto à TV, que com todo o seu poderio econômico, é um grande parceiro do desenvolvimento deste esporte no mundo.

No Brasil, o voleibol tornou-se um esporte conhecido por todos, só o Futebol tem mais popularidade do que ele, havendo muitos torcedores que acompanham e praticam o esporte. As mudanças ocorridas na Seleção Brasileira de Voleibol atrelada as suas grandes conquistas sob o comando do Técnico Bernardinho vem atraindo mais seguidores e tornando o voleibol cada vez mais valorizado. Dadas as proporções, em todo o país existem crianças, jovens e adultos praticantes do esporte, seja como forma recreativa ou competitiva.

Diante desta valorização do esporte em âmbito internacional, é de fundamental importância que os estudiosos da área realizem estudos que objetivem propor soluções e melhorias na qualidade do voleibol, a fim de manter o nível elevado do esporte e facilitar o ingresso e a continuidade de mais pessoas na modalidade.

Para justificar os motivos que levam os profissionais de Educação Física a estudar o Voleibol, BOJIKIAN, (2008) afirma que:

“Quando utilizada na busca ou manutenção de saúde, a prática esportiva visa proporcionar um bem estar físico através do crescimento harmonioso de crianças e adolescentes, e um condicionamento físico que permita às pessoas sentir-se mais aptas e dispostas para suas atividades cotidianas. Mas quando utilizada como forma de lazer, talvez ela preste mais serviço ao bem estar. É cada vez maior a procura do esporte como uma forma de as pessoas se libertarem de suas tensões e ansiedades causadas pela vida moderna.” (BOJIKIAN,2008, p.19).

As maiores dificuldades encontradas para a prática do voleibol, está na iniciação, e é exatamente nesta fase que os fundamentos do voleibol devem ser aprendidos da maneira mais eficiente.

O desempenho no esporte está relacionado com alguns fatores, e a precisão na execução de habilidades específicas de um esporte influenciará diretamente na aprendizagem do desporto. Para o desenvolvimento adequado das habilidades específicas deve-se levar em consideração o estágio de crescimento e desenvolvimento motor que a criança ou adolescente encontra-se.

Weineck (1991) ensina que alguns alunos são mais "acelerados" nos aspectos físicos e psicomotores, conseqüentemente desempenham, melhor, as tarefas do que outros da mesma idade cronológica, assim devemos estar atentos à idade biológica.

O voleibol é caracterizado pela complexidade exigida para a execução das habilidades motoras envolvidas, por serem habilidades que não são aprendidas naturalmente e suas exposições serem em momentos repentinos.

Bojikian (2008) expõe que essas habilidades do voleibol são técnicas distintas das consideradas normais como andar, correr, saltar, etc. Com isso o voleibol por ser constituído desses movimentos antinaturais o treinador/professor deve ter cuidados especiais no processo de ensino aprendizagem.

As habilidades motoras realizadas pelos praticantes do voleibol são chamadas – assim como em outros esportes – de fundamentos. São habilidades geralmente padronizadas no aspecto motor, que são ensinadas aos aprendizes e continuam a ser praticadas pelos atletas que já dominam os movimentos em um grau adiantado. (BIZZOCCHI,2008, p. 38).

A não retenção da bola faz com que as habilidades motoras que compõem o voleibol provoquem um contato muito rápido na bola, pois a condução desta é punida pela regra. Esse toque rápido requer jogadores habilidosos, com mais recursos técnicos e coordenação motora especialmente desenvolvida, além de raciocínio rápido para encontrar a melhor opção de jogada em cada situação. O voleibol é um esporte de situação, ou seja, de momento. Suas características exigem que o praticante tenha uma percepção e compreensão contínua de cada situação de jogo, elaboração da informação recebida e resposta adequada à ação escolhida em questão de segundos. Além do raciocínio rápido e da velocidade de reação, o praticante exercita muito a tomada de decisão com rapidez. (BOJIKIAN, 2008, p.20).

Os fundamentos do voleibol estão sempre relacionados uns com os outros. O passe de manchete tem uma relação direta com as posturas básicas, movimentações específicas e quedas específicas, além de ser o fundamento ideal para a recepção do saque adversário.

No início da década de 60 os japoneses começaram a utilizar a manchete para recepção dos saques mais potentes, revolucionando o voleibol. Depois dos jogos olímpicos de 1964 ele já era utilizado por todas as equipes (BIZZOCCHI, 2008).

Na iniciação e nas categorias de base do treinamento de voleibol de quadra é comum equipes apresentarem erros de passe, prejudicando assim o andamento do rally e conseqüentemente da partida.

Esse estudo é necessário para a apresentação de novas técnicas que auxiliem no desenvolvimento motor do fundamento passe de manchete, já que são comuns os erros de passe e não existem muitas literaturas sobre o assunto, tornando-se essencial para justificar aos treinadores/professores com bases científicas sobre a importância desse treinamento na melhoria da precisão da manchete.

Portanto, será apresentada uma metodologia de treinamento técnico no qual após o período de aplicação do treinamento planejado, se propõe a hipótese de que a precisão do passe de manchete do grupo experimental apresentará uma melhoria significativa.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 MÉTODO PROGRESSIVO ASSOCIATIVO

Vários autores citam o Método Progressivo Associativo como sendo o mais adequado e com maior rapidez e qualidade na aprendizagem e fixação dos fundamentos do Voleibol.

O sistema consiste em seguir a dinâmica dos movimentos específicos a serem realizados, associando-os de acordo com a semelhança de postura e, aumentando-se progressivamente o grau de dificuldade dos fundamentos, proceder a uma transferência mais suave do fundamento aprendido para o seguinte...

A posição básica é associada à movimentação específica, que nada mais é que a manutenção da postura em deslocamento. Depois vem o primeiro fundamento com bola, o toque por cima, que pode ser associado às posições básicas e movimentações específicas já desenvolvidas. Essa combinação oferece maior possibilidade de variações de exercícios e tarefas, permitindo a fixação da aprendizagem.

A manchete é ensinada logo após o toque, aproveitando-se a mesma posição básica para realizar as movimentações específicas e chegar às bolas enviadas distantes do corpo. Com esses dois fundamentos aprendidos, aumenta-se a riqueza de exercícios, tarefas e jogos adaptados que podem ser realizados e associados às posições básicas e movimentações específicas. (BIZZOCCHI, 2008, p.101-102).

Em resumo, enquanto o trabalho de aprendizagem está progredindo e seguindo a ordem dos fundamentos, está também associando os fundamentos na fase de aplicação dos processos metodológicos (BOJIKIAN, 2008, p.53).

O processo progressivo associativo são os conhecimentos adquiridos com a prática, específicos do voleibol, os quais o aluno absorve durante o processo de aprendizagem. Esses conhecimentos são obtidos através de atividades planejadas, seguindo as regras preestabelecidas e coordenadas, com o intuito progressivo de captar habilidades técnicas e utilizá-las em situações de jogo. (Pirolo e Pirolo, 2008).

Por esses motivos, o Método Progressivo Associativo é considerado o mais apropriado para ensinar o voleibol de maneira uniforme e rica em organização, associação e variação de elementos (BIZZOCCHI, 2008, p.101).

O Método Progressivo Associativo está descrito no quadro 1 abaixo:

Quadro 1 – Método progressivo Associativo

Exercícios Educativos

Estão divididos em atividades fechadas, abertas e de precisão.

- Atividades Fechadas

São consideradas atividades fechadas aquelas que educam somente a técnica ou gesto desportivo. Elas servem para preparar a criança ao domínio do objeto-bola e são traçadas a fim de auxiliá-la em seu feedback de execução.

- Atividades Abertas

São atividades ministradas para que o gesto deixe de ser fechado e torne-se o mais dinâmico possível. Aconselha-se proporcionar uma gama de exercícios que explorem as diferentes formas de movimentação, não descaracterizando os gestos técnicos. Soma-se à mecânica técnica pretendida com a habilidade de deslocamento.

- Atividades de Precisão

São atividades ministradas com o objetivo de atingir um alvo, ponto ou local específico como resultante da ação técnica. Exigem tranqüilidade na execução, e o cansaço certamente irá prejudicar o resultado positivo do alvo.

I. Exercícios de correção

Os exercícios de correção são usados para corrigir a mecânica exigida no desporto e reeducar os movimentos, fora dos padrões técnicos.

II. Exercícios Formativos

São considerados de ordem física (e não gestual) e fornecem ao corpo a capacidade de responder ao esforço exigido à prática do fundamento. Também são exercícios que auxiliam o desenvolvimento de gestos ainda não automatizados. Dão forma ao corpo, e permitem sanar as dificuldades no gesto quando houver debilidade de ordem física.

III. Exercícios de Automatização

São aplicados quando o iniciante executa bem o gesto esportivo, entretanto este ainda não foi automatizado. São exercícios de repetições em sequência, para que haja oportunidade de memorizar o movimento, estabelecendo o hábito. A criança nesta fase ainda terá dificuldades em decidir o momento exato de aplicar o fundamento automatizado, ou relacioná-lo a dinâmica de jogo.

IV. Exercícios Associativos

São atividades com duas ou mais habilidades do voleibol para que a criança associe e relacione as etapas iniciais acima descritas, ao jogo propriamente dito.

O exercício torna-se mais dinâmico à medida que for aumentando o domínio das situações experimentadas.

- Exercícios em forma de jogo

Equivalem ao trabalho próximo ao jogo real. São usados dois ou três toques, rodízios com dois ou mais alunos.

Também são chamados de volume de jogo, não pela quantidade de atividade oferecida, mas pela qualidade de seu objetivo.

- Coletivo simulado

Os coletivos simulados equivalem a jogos realizados em meia quadra, com seis ou sete elementos, nos quais o professor detém todo o controle das situações de jogo, no intuito de aperfeiçoar as jogadas.

A atenção do profissional poderá estar mais voltada à estrutura de jogo (sistemas e ataques combinados), ou a problemáticas técnicas, como a recepção de um saque.

- Jogo propriamente dito

Está dividido em coletivo e competitivo (amistoso e competição).

Coletivos: são jogos realizados com o próprio grupo para avaliar a assimilação de cada fundamento ou da soma de fundamentos.

A etapa inicial de aprendizagem dos coletivos (jogar 1x1, 2x2, 3x3 e etc.), serve ao propósito de melhorar o domínio de bola associação e fixação dos movimentos.

Em sua etapa mais avançada (6x6) ainda há a interferência direta do profissional para adequar esquemas técnicos e táticos e garantir a passagem para a fase seguinte (amistosos e competições).

2.2 TREINAMENTO TÉCNICO

2.2.1 Treinamento para Atletas em Formação

O treinamento técnico deve levar em consideração não só a idade cronológica dos atletas, mas também a idade biológica deles, ou seja, o seu estágio de desenvolvimento maturacional, pois, na puberdade podemos encontrar crianças que já atingiram seu potencial máximo de crescimento e outras que ainda estão no início desse processo (BIZZOCCHI, 2008).

“A literatura relaciona alguns estágios de maturação biológica, neurológica e motora pelos quais o ser humano passa antes de ter condições de aprender os fundamentos específicos das modalidades esportivas” (BIZZOCCHI, 2008, p. 96).

Os indicadores que têm sido mais utilizados para a avaliação da idade biológica são a avaliação da idade óssea, feita através de radiografias e da maturação sexual. Neste último item, o desenvolvimento dos caracteres sexuais secundários é um ótimo indicador do quanto falta para o físico ainda se desenvolver. Para as moças, a menarca tem sido um dado bastante útil para saber se a menina crescerá mais. Estudos indicam que seu surgimento é um sinal da desaceleração do ritmo de crescimento. A menarca ocorre, em média, acerca de dois meses após o pico de velocidade de crescimento. Com relação aos meninos, não temos muitos estudos relativos à espermarca (BOJIKIAN, 2008).

TRITSCHLER (2003) afirma que os testes de habilidade motora servem para identificar os diferentes níveis de desenvolvimento das habilidades motoras que os atletas se encontram possibilitando assim fazer uma análise mais eficaz e uma aplicação correta dos treinamentos técnicos, condizentes com a fase que os atletas estão. Outra finalidade é de diagnosticar as deficiências específicas de cada um e corrigindo-as no período adequado.

No desporto de crianças e jovens, a idade de início das práticas desportivas é uma questão amplamente discutida, mas, ainda bastante polêmica pela amplitude do problema e elevada importância como indicador do sucesso desportivo futuro (SOARES, 2009).

2.2.2 Intensidade do Esforço nas Ações em um Jogo de Voleibol

As ações do jogo são subdivididas de acordo com a intensidade em:

- Intensidade máxima: ataque, bloqueio, saque e levantamento.
- Intensidade moderada e baixa: recepção de saque, defesa e cobertura.

As sequências das ações são de uma a cinco ações em um mesmo rally (MIGUEL, 2008).

A intensidade do esforço em um jogo de voleibol pode ser caracterizada pelo percentual das ações ocorridas em diferentes intensidades. Quanto aos movimentos com intensidades máximas, foram encontrados, no estudo de Iglesias, valores totais de 323 ações, considerando que, dessas ações encontradas, os saltos verticais foram o elemento com maior quantidade de ações, correspondendo a valores de 194 saltos (60%). Já para os deslocamentos, foram encontrados valores de 108 ações, e para as defesas, valores de vinte ações. Na sequência das ações de intensidade máximas, foram apresentados valores percentuais de 94% para uma sequência de duas ações consecutivas, bem como valores de 80% para a sequência de uma ação. (MIGUEL, 2008, p.22).

2.2.3 Precisão do Passe para o Voleibol

Percebe-se que é de extrema importância a precisão na execução de um determinado movimento em qualquer que seja o esporte. Comumente denominamos os atletas que detêm uma precisão nas tarefas executadas de jogadores técnicos e habilidosos. Frequentemente são intitulados pelos meios de comunicação como atletas que “fazem o que querem com a bola”, tamanho o controle motor que o indivíduo consegue ter.

Magill (2000) diz que no momento em que a velocidade e a precisão estiverem relacionadas a um desempenho bem sucedido de uma habilidade, estaremos observando um dos princípios fundamentais do desempenho motor: a inter-relação entre a velocidade e a precisão.

Schmidt e Wrisberg (2001) subdividem a precisão em três grupos:

1. Precisão Espacial - Exige movimentos de pontaria, nos quais a posição espacial dos pontos finais do movimento é importante para o desempenho do atleta.
2. Precisão Temporal - Exige movimentos rápidos, nos quais a precisão de tempo é importante para o desempenho do trabalho a ser executado.
3. Precisão de Organização Temporal - Exige movimentos rápidos, nos quais a precisão de tempo do movimento é importante para o desempenho do exercício em execução.

O movimento de realização do passe de manchete é feito a partir da percepção da chegada da bola do lado oposto da quadra, seja do saque, do ataque ou de uma bola passada para o seu lado de qualquer maneira. O passe de manchete deve ser realizado com o objetivo de diminuir ou aumentar a velocidade da bola decorrente do saque, do ataque ou de uma bola passada com maior facilidade. Direcionar a bola até o local desejado também é um objetivo fundamental para o jogo de voleibol.

Na defesa, ela perde um pouco em qualidade. Muitas vezes o defensor está em situação inferior à do atacante e o máximo que consegue fazer é colocar a bola para o alto, dentro de uma área que um companheiro possa recuperá-la. É necessário criar no iniciante a preocupação em executar a manchete com precisão e

qualidade, mesmo em bolas mais fortes. Na aprendizagem, o estímulo à defesa de bolas mais fortes deve ser colocado paulatinamente (BIZZOCCHI, 2008).

A recepção do saque é uma das situações que exigem maior precisão, pois é a partir dela que o levantador cria sua estratégia de ataque. Quanto mais o passe se afastar da região do levantador, mais dificuldade ele terá para imprimir velocidade ao jogo, contando, portanto, com menos opções ofensivas. Sendo assim, a importância da manchete se traduz em contribuir significativamente para definir o ponto do rali (BIZZOCCHI, 2008).

A manchete pode ser até mais fácil de ser executada, mas por ter o contato da bola no antebraço, que é uma região com sentido tátil muito inferior às pontas dos dedos, oferece menos precisão, dificultando a realização dos primeiros jogos de aplicação (BOJIKIAN, 2008, p.52).

Portanto, a precisão do passe de manchete de acordo com a velocidade, altura e local que a bola chegue torna-se de extrema importância para que o levantador possa ter boas condições de executar o levantamento de forma adequada e precisa, aumentando as chances de ter êxito no ataque do companheiro finalizando o rali com o ponto para sua equipe.

2.3 RECEPÇÃO DO SAQUE

Ribeiro (2004) descreve que geralmente a construção de uma jogada no Voleibol é construída com três contatos com a bola e o primeiro desses contatos é proveniente do ataque ou do saque adversário. Ele ainda explica que é denominado recepção do saque, ou, simplesmente passe, uma ação que efetivada pelo atleta sobre a bola sacada pelo adversário, com a finalidade de posicioná-la em boas condições para a realização do levantamento.

“Por esse motivo, a qualidade da recepção influirá decisivamente na construção do ataque, vindo daí a sua extrema importância para a capacidade de jogo da equipe” (Ribeiro, 2004, p.51).

2.3.1 Relação Entre a Posição Inicial e a Recepção do Saque

Costa (2005) afirma que depende do técnico diante de sua avaliação posicionar os jogadores dentro dos seis rodízios da posição inicial para conseguir o equilíbrio tático entre o nível técnico e a especialidade dos seus jogadores. Tempos atrás era utilizado na posição inicial dentro da zona ofensiva o levantador na posição 2, o meio na posição 3 e um ponteiro na posição 4, atualmente é colocado o ponteiro ao lado do levantador, ou seja, meio na posição 4, ponteiro na posição 3 e levantador na posição 2 com a finalidade de otimizar os sistemas de ataque e de recepção.

Esta mudança visa favorecer dois sistemas, o de Recepção e o de Ataque, e começou a ser aplicada em consequência da necessidade de melhor especialização técnica dos ponteiros dentro da tática do Sistema de Recepção (tanto que no alto nível competitivo, somente dois ou três jogadores são responsáveis por cobrir a Área de Recepção, ver Capítulo 2). Como normalmente atacam a bola mais alta em relação à dos jogadores de meio e saída, teriam mais tempo para recompor sua corrida de ataque sem maiores prejuízos ao Sistema de Ataque, principalmente com a prática da nova regra que solicita melhor qualidade e precisão na recepção do saque adversário, que se faz vital para manter o equilíbrio da equipe e se vencer uma partida (COSTA, 2005, p.19).

2.3.2 Sistemas de Recepção do Saque

2.3.2.1 Conceito

“A formação para a recepção de saque é a distribuição dos jogadores que compõe uma equipe, de forma a evitar o sucesso do saque adversário” (BOJIKIAN 2008, p.118).

“A atuação do Sistema de Recepção considera as formações que utiliza, buscando a melhor distribuição entre os jogadores, motivando o equilíbrio técnico e tático para receber o saque adversário com maior eficiência possível” (COSTA, 2005, p.45).

Impossibilitar o ponto direto proveniente do saque adversário e recepcioná-lo ao levantador possibilitando a organização de um ataque com o propósito de

retomar a posse do saque são dois quesitos fundamentais para impedir o sucesso do saque rival (BOJIKIAN, 2008).

2.3.2.2 Estratégia adotada

Bizzicchi (2008) descreve como o primeiro passo da estratégia a ser adotada é traçar a área de posicionamento e logo após, definir os espaços de atuação de cada jogador levando em consideração a capacidade de deslocamento, envergadura dos passadores, altura da rede e o tempo que a bola irá percorrer, ou seja, qualquer estratégia adotada pelo técnico deve respeitar as capacidades técnicas, físicas e psicológicas dos jogadores, além do posicionamento e tipo de saque do adversário.

De acordo com Ribeiro (2008) para armar uma equipe com a finalidade de receber o saque adversário se faz necessário organizar os jogadores dentro da quadra de jogo onde ocorre maior incidência das bolas sacadas com a finalidade de passar a bola em perfeita condição para o levantador entre as posições 3 e 2.

O alcance do equilíbrio tático e técnico se faz por meio de uma divisão de responsabilidades predeterminadas dentro da área de recepção, onde pode ocorrer uma alteração quanto ao número de jogadores responsáveis pelo passe das maiores áreas predeterminadas com o intuito de proporcionar ao passador uma otimização do seu desempenho técnico através das condições oferecidas, que visam facilitar sua antecipação a bola enviada pelo sacador dentro de seu espaço predeterminado (COSTA, 2005).

2.3.3 Área de recepção

Em relação a “área de recepção” alguns autores divergem sobre o tamanho da área a ser “coberta” pelos jogadores responsáveis pelo passe.

Para determinar a área de maior incidência de saques, que, na verdade, é a área de posicionamento dos jogadores que têm a missão de receber os saques, parte-se do princípio de que um jogador que sabe utilizar a manchete tem a obrigação de proteger uma área de, no mínimo, 1m de raio em torno de si.

Isso significa que o mais próximo que um jogador deve estar posicionado das linhas laterais e da linha de fundo é 1m. Na zona de ataque também não se coloca ninguém, pois é uma área protegida pela simples presença da rede.

Como se determina a área onde se posicionam os passadores?

Em uma área de 28m², onde os jogadores deverão se posicionar para recepcionar o saque. Essa área também é conhecida como zona de maior incidência de saques (BOJIKIAN, 2008, p.118-119).

O primeiro cuidado é traçar a área de posicionamento, onde ficarão os jogadores responsáveis pela recepção. A quadra, que tem área de 81m², deve ser ocupada de maneira racional, pela probabilidade de cada região ser alcançada pelo saque...

Calcula-se a área de posicionamento dos passadores tomando-se 3,5m aproximadamente a partir da rede e 1,5m da linha de fundo e das laterais, obtendo-se, assim, 24m² (BIZZOCCHI, 2008, p.177).

Costa (2005) não quantifica o tamanho da área de recepção, mas, afirma que a demarcação da área deve ser feita levando em consideração a área onde ocorre maior probabilidade de incidência de saques, fazendo a distribuição dos jogadores através dos seguintes fatores:

- tempo de deslocamento da bola no momento do saque
- altura da rede com relação à velocidade de deslocamento
- agilidade do jogador
- envergadura do jogador

Analisando esses fatores ele descreve que é possível a realização do passe da bola enviada pelo sacador, dentro da área de responsabilidade de cada um jogador.

2.3.4 Classificação para a recepção do saque

Costa (2005) classifica a recepção do saque como:

- Recepção em “W”: Cinco jogadores efetuando a recepção do saque
- Recepção em Semicírculo: Quatro ou três jogadores efetuando a recepção do saque
- Recepção Paralela ou Linha Reta: Dois jogadores efetuam a recepção

2.3.4.1 Recepção em “W” com cinco jogadores

Bojikian (2008) relata que cinco jogadores é a quantidade máxima de passadores, visto que, o levantador obrigatoriamente não poderá participar da armação da recepção do saque, devido ao seu posicionamento ser sempre na posição 3.

Costa (2005) cita que o sistema de recepção em “W” é utilizado nas categorias de iniciação do Voleibol e que tem essa denominação devido ao posicionamento dos jogadores incumbidos pela recepção e que em sua distribuição formam a letra “W” imaginariamente. As condições para a execução do passes são divididas entre os 5 jogadores com as responsabilidades predefinidas.

Utilizada por iniciantes e categorias menores, é conhecida como recepção em “W”, em razão do posicionamento dos jogadores em quadra, pois, quando vista de cima, traçando-se linhas imaginárias, cada passador representa uma ponta da letra “W”. Esse tipo de recepção pode ser empregado em qualquer uma das seis passagens, independentemente do sistema de jogo. Os cinco jogadores (exceto o levantador) são organizados em duas linhas, a mais próxima da rede com três passadores e a outra com dois (BIZZOCCHI, 2008, p.178-179).

Segundo Ribeiro (2004), a armação em “W” é a que emprega o número máximo de jogadores concebível, pois o levantador é o único a não ter essa responsabilidade de recepcionar, conseqüentemente, é aquela que ocupa um maior espaço na quadra de jogo. Essa formação é a mais apropriada para equipes na iniciação, pois, diminui a responsabilidade de cada receptor e utiliza todos os jogadores na recepção do saque, não permitindo que suceda uma especialização precoce na iniciação do Voleibol.

2.3.4.2 Recepção em “Semicírculo” com quatro jogadores

Ribeiro (2004) expõe que a armação com 4 jogadores é empregado por equipes amadoras, de nível médio, para acelerar o ritmo do jogo. Entre outras, a recepção com 4 jogadores exerce funções para:

- Estabelecer de forma mais precisa, a área de responsabilidade de cada jogador

- Eliminar um jogador com deficiência na execução da recepção;
- Poupar da recepção um jogador de ataque rápido, para otimizar sua preparação para o ataque
- Tirar do passe um atacante do fundo com o intuito de facilitar a sua movimentação

Por volta de 1975, algumas equipes masculinas deixaram de recepcionar o saque com cinco jogadores. Para neutralizar a intenção crescente dos sacadores de buscar o jogador com mais dificuldade técnica ou o atacante de velocidade retirou-se uma das cinco peças do “W”. Com o tempo, a recepção em quatro jogadores ganhou cada vez mais adeptos. A organização mais utilizada é em “semicírculo”, voltado para a rede (BIZZOCCHI, 2008, p. 179).

Desde a iniciação, como tática, ensina-se aos iniciantes que no momento do saque procurem dirigi-lo ao receptor de menor qualidade técnica, e como raramente encontram-se cinco receptores de nível técnico equilibrado, a necessidade em “esconder” um jogador da formação de recepção tornou-se visível, pois, a boa qualidade técnica na recepção influencia diretamente no resultado de uma partida. Além dessa situação de equilíbrio técnico na recepção, pode-se “livrar” um atacante do passe, proporcionando-lhe a condição de preocupar-se somente em estar bem posicionado para definir com maior precisão seu ataque, e também a situação de preservar a Zona de Infiltração do saque adversário, realizando uma Infiltração Fechada e, desta forma, “esconder” o jogador correspondente ao levantador, entre outras já citadas (COSTA, 2005, p. 55).

2.3.4.3 Recepção com três jogadores

Costa (2005) descreve que o desenvolvimento do Sistema de Recepção mostra a formação com 3 passadores a mais utilizada, especialmente em times da categoria feminina, sendo utilizados em alguns rodízios específicos no masculino também, dependendo do saque adversário, técnica dos passadores ou até mesmo por uma opção tática do técnico.

A distribuição dos jogadores por Zonas de Responsabilidade na quadra encontra equilíbrio no semicírculo (por vezes até em uma linha reta), “escondendo-se” os jogadores pela qualidade dos receptores ou para facilitar a finalização de algum atacante (COSTA, 2005, p.62).

Com o aumento da média de altura, o jogo tornou-se mais veloz e as equipes masculinas abandonaram o quarto elemento na recepção. Assim, dois jogadores, além do levantador, não tinham mais responsabilidade de receber o saque; os que estavam na rede, livres dessa função, podiam bloqueá-lo. Os sacadores passaram a imprimir maior altura à bola, tornando-o o saque muito mais fácil de ser recebido. O jogo ficou monótono, pois dificilmente a equipe receptora deixava de colocar a bola no chão adversário. Essa evolução tática provocou uma mudança na regra: a proibição do bloqueio do saque.

As formações de recepção com três jogadores configuram uma linha reta ou tendem para um “semicírculo”, dependendo das características do sacador. É a mais utilizada atualmente para receber saques do tipo “Viajem” (BIZZOCCHI, 2008, p.180-181).

Na armação para recepção do saque com três jogadores o ideal é que se tenha em quadra quatro “especialistas” nesta função, sendo que os três que a executariam em cada rodízio seriam o atacante de velocidade que estivesse no fundo e os dois “ponteiros” ou um “ponteiro” e o universal (que faz a diagonal do levantador). Assim, estariam liberados da função o levantador, o “central” que estivesse na rede e o atacante de fundo, por motivos óbvios.

Com a inclusão do “líbero” ficou bastante facilitada a utilização deste tipo de armação para recepção do saque, que sendo então necessária a presença de apenas 2 “passadores” em quadra (os 2 ponteiros), além do líbero, logicamente, que estará em quadra no lugar do central que não estiver na rede (RIBEIRO, 2004, p.114-115).

2.3.4.4 Recepção com dois jogadores

A proibição do bloqueio do saque não causou retrocesso na marcha imposta pelas novas táticas de diminuir o número de passadores. Nos Jogos Olímpicos de 1984, a seleção norte americana masculina instituiu somente dois jogadores nessa função (BIZZOCCHI, 2008, p. 181)

Nesta armação, assumem uma importância maior ainda a habilidade e a capacidade dos “passadores” em executar deslocamentos rápidos em qualquer direção. Como no caso anterior, a presença do líbero facilitou bastante a utilização desse tipo de armação (RIBERIO, 2004, p.116)

Essa maior especialização de somente dois receptores, favorece também o planejamento e divisão dos treinamentos, neste e em outros fundamentos (COSTA, 2005, p. 69).

A revolução tática provocada pela inovação levou todas as equipes masculinas a adotar esse procedimento. Três motivos foram determinantes para essa aceitação:

- vantagem técnica, pois apenas os dois mais hábeis na recepção participavam da ação, deixando os menos capacitados isolados;
- vantagem ofensiva, pois há mais atacantes (os de meios e os de fundo) preocupados apenas com o ataque e, portanto, em condições de imprimir velocidade ao jogo e utilizar todo o potencial de salto;
- racionalização de treinamento, uma vez que, com a especialização, menos jogadores treinam a recepção de saque.

A exigência sobre os passadores passou a ser maior, tanto em carga de treinamento como em rendimento durante o jogo, já que a responsabilidade está mais concentrada (BIZZOCCHI, 2008, p.181).

2.3.5 Importância da recepção do saque

O mais importante é o ajuste da recepção do saque de acordo com as particularidades de cada equipe, sendo assim, o técnico tem a função de equilibrar as posições dos melhores receptores, levando em consideração os tipos de saque utilizados pela equipe adversária (RIBEIRO 2004).

A evolução progressiva da qualidade técnica dos jogadores no fundamento manchete (apesar de se poder usar o toque), agregada ao nível técnico da equipe, necessariamente objetiva a existência de menos jogadores responsáveis por essa função. A alta performance na especialização da recepção reflete, significativamente, no Sistema de Ataque, pois influencia diretamente na qualidade do levantamento, preparação das jogadas de ataque e na precisa distribuição por parte do levantador. (COSTA, 2005, p.46).

Seja qual for o sistema de recepção adotado, a divisão das áreas de responsabilidade irá respeitar a capacidade técnica, física e psicológica de cada elemento envolvido na recepção, além das características e posicionamento do sacador (BIZZOCCHI, 2008, p.178).

É essencial destacar que independente de qualquer Sistema de Recepção escolhido pelo técnico para sua equipe, definir antecipadamente as Áreas de Responsabilidades é de extrema importância, porém, essas áreas podem passar por modificações devido ao nível técnico, psicológico e físico dos passadores, do lugar onde o atleta adversário irá efetuar o saque e do estilo de saque executado por rival. A escolha por quaisquer formações de Sistema de Recepção podem ser usadas em qualquer Sistema de Jogo que a equipe vem a fazer uso (COSTA, 2005).

2.4 FUNDAMENTO TÉCNICO DO VOLEIBOL: MANCHETE

Para executar precisamente a manchete devemos realizar o gesto mecânico correto da seguinte forma:

“As pernas devem estar em afastamento lateral maior que o assumido na posição básica, a fim de dar equilíbrio ao corpo sem prejudicar os ajustes que precisarão ser feitos com os pés, objetivando o melhor posicionamento para a execução. É importante manter o corpo atrás da bola, com a certeza de que ela não o ultrapassará.

É importante lembrar que os braços devem estar soltos enquanto se aguarda a chegada da bola, só se armando para a manchete instantes antes da execução.

Dá-se então a necessária simetria aos antebraços, oferecendo uma base que a direcione para frente. As mãos devem estar juntas e seguras, com os punhos unidos e os cotovelos aproximados ao máximo. A projeção dos ombros à frente auxilia o movimento de leve rotação dos braços e de aproximação entre eles. Essa rotação visa colocar a parte mais musculosa dos antebraços e contato com a bola, pois a musculatura oferece melhores condições de amortecimento e direção do que as irregulares faces ósseas que poderiam estar expostas. A projeção dos polegares para baixo dará maior simetria aos antebraços, favorecendo a rotação dos braços. É fundamental o relaxamento relativo de pescoço e cintura escapular, para que o momento de amortecimento e direção não fique comprometido por uma contração muscular exagerada.” (BIZZOCCHI, 2008, p.128).

A maioria das intervenções na defesa é feita por meio do uso da manchete, fundamento a ser treinado de diferentes formas e, para atender a alguns objetivos, com a finalidade de que o jogador tenha domínio de bola nas mais variadas circunstâncias de ataque numa partida (ARAÚJO, 1994, p.20)

2.4.1 História

O passe de manchete surgiu no Japão e foi um dos fundamentos de jogo criados mais tardiamente no voleibol.

Bizzocchi (2008) descreve que no início da década de 60 os japoneses começaram a utilizar o fundamento como forma de recepcionar os saques com mais potência revolucionando o voleibol com uma nova técnica e mudando significativamente a maneira de jogar. Após os Jogos Olímpicos de Tóquio (1964) já era usada por quase todas as equipes.

2.4.2 O Dilema: Fundamento do Voleibol ou Gesto Técnico?

O passe de manchete é um tema que dentro do voleibol ainda gera muitas discussões sobre o assunto no que se refere a ser um fundamento do voleibol ou um gesto técnico.

De acordo com a Federação Internacional de Voleibol (FIBV) a manchete é um gesto técnico utilizados para realizar alguns fundamentos.

“A técnica da manchete é básica para as ações defensivas sendo, por isso, importantíssimo para a prática do Voleibol que o jogador domine completamente esta técnica” (RIBEIRO, 2004, p.52).

Já para outros autores, Bojikian (2008) e Bizzocchi (2008), a manchete é um fundamento técnico que é utilizado em algumas situações do jogo.

A manchete é o fundamento mais utilizado para recepção de saques e defesa de bolas cortadas, pois o contato da bola com o antebraço, que é uma região que suporta melhor os fortes impactos provocados por ela nessas situações, quando comparado aos dedos, que são utilizados pelo toque. (BOJIKIAN, 2008, p. 73).

“O fundamento mais indicado para a recepção do saque é a manchete [...].

É utilizada também na recuperação de bolas, na defesa e na proteção de ataque” (BIZZOCCHI, 2008, p.43).

Apesar de concordar que a manchete é um fundamento técnico do voleibol utilizado na execução de fases do jogo o presente estudo não tem como finalidade trazer fundamentação teórica para ampliar a divergência e abrir uma discussão sobre o assunto limitando-se a expor as duas vertentes relacionadas ao tema.

2.4.3 Classificação

Ribeiro (2004) classifica a manchete da seguinte forma:

- Manchete
- Manchete lateral
- Manchete invertida
- Manchete com queda

De acordo com Bizzocchi (2008) a manchete pode ser classificada como:

- Manchete baixa ou forma básica – realizado na frente do quadril na altura da cintura.
- Manchete alta – realizada em frente ao tronco na altura dos ombros.
- Manchete lateral – realizada ao lado do corpo na altura da cintura.
- Manchete invertida – realizada com os braços semiflexionados e elevados na frente do rosto.
- Manchete com um dos braços – realizadas em situações que a bola está afastada do corpo e vem em alta velocidade.
- Manchete de costas – realizada de costas para onde se quer direcionar a bola.
- Manchete com rolamento – realizada quando a bola está a uma altura próxima do chão e afastada lateralmente ao corpo, sendo seguida de um rolamento lateral.

2.4.4 Fases do Movimento

Bojikian (2008) afirma que o movimento do passe de manchete é dividido em três fases:

- Entrada sob a bola
- Ataque à bola
- Término do movimento

Já Bizzocchi (2008) subdivide as principais fases de execução da manchete básica em:

- Posição básica e deslocamento para a bola
- Colocação para a realização da manchete
- Execução da manchete

É comum o passe de manchete ser utilizado para a recepção de saque e para a defesa, porém, no voleibol atual ela exerce outras funções que não são exclusivas dela, entretanto, é mais um recurso utilizado para melhorar o desempenho e dos jogadores durante a partida.

2.4.5 Erros Comuns

Ribeiro (2004) aponta os erros mais comuns na execução da manchete conforme os tópicos abaixo:

- Rigidez geral do corpo
- Antebraços flexionados
- Não extensão das pernas no momento da execução
- Má colocação do corpo em relação à bola
- Posicionamento incorreto das pernas

Para Bojikian (2008), os erros comuns da execução da manchete são:

- Flexionar os braços
- Não flexionar as pernas
- Tocar as mãos na bola
- Flexionar o tronco, e não os joelhos
- Não coordenar os movimentos de braços com os de perna

2.4.6 Utilização e Capacidades Físicas envolvidas

A manchete pode ser utilizada eventualmente nas seguintes ocasiões:

- Levantamento
- Proteção de Ataque
- Recuperação de bolas

A manchete envolve as seguintes capacidades físicas: agilidade; coordenação dinâmica geral; velocidade de reação; coordenação visual-motora; força isotônica; e isométrica de membros inferiores, dorsal e cintura escapular; flexibilidade de punhos; equilíbrios estático, dinâmico e recuperado (BIZZOCCHI, 2008).

3 METODOLOGIA

3.1 Caracterização da pesquisa

Esta pesquisa se caracteriza pelo método experimental. Segundo Minayo (2007) e Lakatos (1986), neste tipo de pesquisa determina-se um objeto de estudo, selecionam-se as variáveis que seriam capazes de influenciá-lo, definindo as formas de controle e de observação dos efeitos que a variável produz no objeto.

3.2 População e amostra

A população foi composta pelos jogadores na iniciação do voleibol de quadra do município de João Pessoa.

A amostra foi formada por 26 jogadores iniciantes, participantes das escolinhas de Voleibol de duas instituições da rede particular de ensino da cidade de João Pessoa - PB, selecionados aleatoriamente por conveniência (disponibilidade de horários e disponibilidade dos atletas).

Os critérios de inclusão dos participantes foram:

Estar treinando voleibol de quadra há, no mínimo, seis meses e no máximo dois anos.

Não ter nenhuma lesão anteriormente ou durante o treinamento do voleibol experimental.

Ter entre o mínimo de três e o máximo de seis horas de treinamento durante a semana.

Ter no mínimo 85% de presença no treinamento experimental.

Os atletas que não se encaixarem nestes critérios foram automaticamente excluídos da amostra do presente estudo.

3.3 Variáveis e instrumentos

Para investigar o nível de precisão do passe de manchete foi empregado o teste 2 da Bateria de Testes de Habilidades em voleibol da Universidade da Carolina

do Norte (BARTLETT et al., 1991 apud TRITSCHLER, 2003), cujo objetivo é avaliar a precisão, a altura e a constância no passe de manchete.

O desenvolvimento do teste se dá segundo a descrição:

Marcações na Quadra:

“A quadra é marcada como mostrado na Figura 1. Além das marcações, é estendido um barbante a 2,44m de altura por cima da quadra, alinhado com a linha de ataque”. (TRITSCHLER, 2003).

Equipamentos:

“Este teste requer bolas de voleibol, 9,15m de barbante, dois postes com 2,44m de altura, planilha para os resultados e lápis” (TRITSCHLER, 2003).

O teste foi adaptado com a altura da rede passando para 2,24m de altura, tamanho oficial da rede feminina, e o barbante foi trocado por uma corda de nylon.

A bola de voleibol de quadra utilizada foi a Penalty 6.0, por ser a bola oficial da Confederação Brasileira de Voleibol e por ser a bola comumente utilizada em escolas e clubes de toda Paraíba e do Brasil.

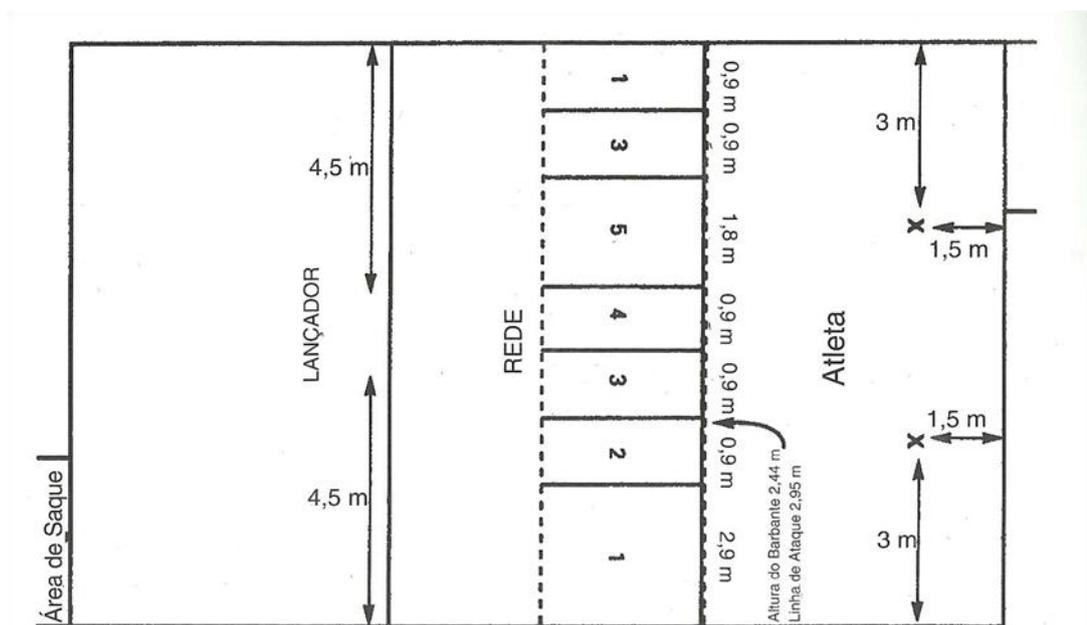


Figura 1 - Marcações na quadra segundo o teste de passe de antebraço (BARTLETT et al., 1991 apud TRITSCHLER, 2003).

3.4 Coleta de dados

Os testes foram aplicados durante o mês de maio com uma autorização prévia do técnico responsável pela equipe e da instituição onde ocorre o treinamento. As duas autorizações foram feitas por escrito. O estudo teve o consentimento dos pais ou responsáveis que assinaram o termo de consentimento e livre esclarecimento que está presente no apêndice junto da autorização do técnico responsável e da instituição.

A amostra será dividida em dois grupos:

- Experimental – Participam dos testes e do treinamento elaborado durante as três semanas.
- Controle – Só participará dos testes.

Os testes foram aplicados em dois momentos distintos. O primeiro será antes do início do treinamento como forma de avaliação, e o segundo momento será ao término do treinamento para obtenção dos resultados.

Os participantes dos dois grupos executarão um teste 2 dias antes do primeiro para aprendizagem do procedimento a ser realizado, para que o não conhecimento do teste influencie no resultado final.

O examinado recebe um total de dez tentativas de passe; cinco são dadas da posição direita do fundo e cinco da posição esquerda do fundo. Para cada tentativa, um lançador lança uma bola por cima da rede para a área de recepção pretendida; ele utiliza um lançamento com ambas as mãos por cima da cabeça. Os lançamentos malfeitos devem ser repetidos. O examinado usa um passe de antebraço para passar a bola por cima do barbante de 2,44m e para dentro da área de alvo (TRITSCHLER, 2003, p. 447).

O treinamento foi dividido em quatro momentos:

No primeiro momento, houve o alongamento e aquecimento que duraram aproximadamente 10 minutos de duração.

No segundo momento, ocorreu a explicação do treinamento técnico e a execução do mesmo. A duração da explicação e a execução do treinamento técnico, foram aproximadamente 30 minutos, totalizando 40 minutos.

No terceiro momento, que durou cerca 20 minutos houve um jogo treino, em que, foi induzido pelo professor mediante de explicação oral a aplicação dos exercícios do treinamento atual e das aulas anteriores, corrigindo os erros mais frequentes em situações reais de jogo, totalizando 60 minutos.

A duração total do treinamento foi de 1 hora.

Nos dias em que o treinamento durou 1 hora e 30 minutos foram acrescentados 10 minutos ao segundo momento e 20 minutos ao terceiro momento.

No Grupo Experimental o treinamento foi realizado durante três dias na semana, segunda-feira, quarta-feira e sexta-feira, onde nos dois primeiros dias a duração foi de uma 1 hora e no último dia a duração foi de 1 hora e 30 minutos, totalizando 3 horas e 30 minutos semanais e um total de 10 horas e 30 minutos de treinamento.

No Grupo Controle o treinamento também era realizado durante três dias na semana, segunda-feira, quarta-feira e sexta-feira, com a duração cada dia de 1 hora e 20 minutos, totalizando 4 h semanais e um total de 12 h de treinamento.

3.5 Procedimentos

O treinamento foi dividido conforme a quadro abaixo da seguinte forma: O treinamento está escrito conforme o APÊNDICE B.

Quadro 2 - Divisão Treino

	Semana 0	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
A	Conhecimento	Atividades	Atividades	Atividades de	Pós
T	do Teste	Fechadas:	Abertas:	Precisão:	Teste
I	Pré Teste	Associar o	Associar o	Associar o	
V		passe de	passe de	passe de	
I		manchete	manchete as	manchete as	
D		com	posturas	posturas	
A		posturas	básicas e	básicas e	
D		básicas	movimentações	movimentações	
E				com objetivo de	
S				acertar um alvo	

3.6 Análise dos dados

Os dados foram tabulados em planilha Excel (Microsoft, EUA) e analisados pelo programa SPSS 16.0. Uma análise exploratória foi realizada para determinar valores descritivos de média e desvio-padrão da variável idade, bem como a frequência relativa do sexo, escores e erros, por grupo. Com base no tamanho da amostra, os dados das variáveis escore e erro foram expressos por mediana e amplitude interquartil. A partir do teste de *Levene*, confirmou-se que os grupos partiram da mesma condição inicial para as variáveis escore e erro ($p > 0,05$). Comparações pareadas, pré-pós, foram realizadas por meio do teste de *Wilcoxon*. A efetividade do treinamento foi analisada pelo teste de *Mann-Whitney*. Consideraram-se significativas, diferenças em que $p < 0,05$.

4 – RESULTADOS

Os praticantes apresentaram idades entre 10 e 12 anos, com média de 11 anos e desvio padrão de 0,5. Apenas três alunos eram do sexo masculino (11,5%). Os escores de acerto (em ambos os lados) e erro, para o grupo controle, foram similares após o período de treinamento ($p>0,05$) (Tabela 1). Por sua vez, o grupo experimental obteve uma melhora significativa ($p<0,05$), em todas as variáveis, após o período de treinamento, e, além disso, foi significativamente melhor que o grupo controle ($p<0,001$), para as mesmas variáveis, confirmando a efetividade do programa (Tabela 1).

Tabela 1 – Escores de acertos e erros, por lateralidade, de jovens praticantes de voleibol no teste de passe de antebraço de Voleibol da Universidade da Carolina do Norte adaptado (N=26).

Variável	Pré-teste		Pós-teste**	
	Controle	Experimental	Controle	Experimental
Acerto D	4(8)	1(5)	3(6)	16(9)*
Acerto E	5(6)	10(11)	6(7)	19(8)*
Erro	8(3)	5(2)	7(2)	2(3)*

D – Lado direito; E – Lado esquerdo. Dados apresentados por mediana e amplitude interquartil (entre parênteses). *Diferença significativa entre valores pré e pós ($p<0,05$). **Diferença significativa entre grupos ($p<0,001$).

A tabela 2 apresenta os erros pré-teste, reportados de acordo com os setores do teste. Verifica-se que, do total de passes realizados, destaca-se que o principal erro é o *Baixo linha*, em ambos os grupos.

Tabela 2 – Erros pré-teste de jovens praticantes de voleibol no teste de passe de antebraço de Voleibol da Universidade da Carolina do Norte adaptado (N=26).

	Total de Passes	Lateral	Baixo Linha	Cima Rede	Rede	Bola Alta	Total Erro	% Erro
Grupo								
Experimental (n=15)	150	20	33	11	12	3	79	52,67
Grupo Controle								
(n=11)	110	21	30	18	03	9	81	73,63

A tabela 3 apresenta os erros pós-teste, reportados de acordo com os setores do teste. Verifica-se que, do total de passes realizados, destaca-se que o principal erro é o *Baixo Linha* e o *Cima Rede*, para o grupo experimental, e, para o grupo controle, nota-se que o erro *Baixo Linha* permanece como principal, em relação aos valores pré-teste.

Tabela 3 – Erros pós-teste de jovens praticantes de voleibol no teste de passe de antebraço de Voleibol da Universidade da Carolina do Norte adaptado (N=26).

	Total de Passes	Lateral	Baixo Linha	Cima Rede	Rede	Bola Alta	Total Erro	% Erro
Grupo								
Experimental (n=15)	150	7	9	9	4	3	32	21,33
Grupo Controle								
(n=11)	110	27	28	9	6	5	75	68,18

5 – DISCUSSÃO

Os resultados obtidos estão de acordo com o que a literatura indica para a iniciação do Voleibol, utilizando o método progressivo associativo, propiciando ao aprendiz uma melhor evolução técnica dos fundamentos.

Apesar de que na iniciação devido a não ter um estímulo anterior, todo treinamento surtirá efeito na criança, um treinamento técnico adequado irá desenvolver as habilidades mais rapidamente, com mais qualidade técnica e precisão como ocorreu na pesquisa realizada, ou seja, os alunos terão um amplo repertório motor preparando-se de forma correta para aprendizagem dos demais fundamentos e também para as categorias seguintes

De acordo com (BIZZOCCHI, 2008) o Método Progressivo Associativo é a metodologia mais adequada para o ensino do Voleibol, pois, de maneira uniforme e rica em organização, associação e variação dos elementos, ela segue a dinâmica dos movimentos específicos associada com a postura semelhante, e assim, gradativamente irá aumentar a dificuldade na realização dos fundamentos tornando o processo de transição entre um fundamento e o próximo mais brando em sua complexidade para a criança.

Tanto no Grupo Experimental quanto no Grupo Controle foram encontradas melhorias na precisão do passe de manchete, porém, enquanto o Grupo Controle evoluiu 3,4% o Grupo Experimental evoluiu 29,4% uma diferença de 26% de um grupo em relação ao outro. Essa diferença foi bastante significativa levando em consideração o tempo curto do treinamento aplicado e pelo fato de que o Grupo Controle teve 30 minutos de treinamento semanal a mais que o Grupo Experimental.

Houve uma diminuição nos erros executados pelas duas equipes, porém o Grupo Experimental novamente teve uma minimização extremamente significativa dos erros do Pré Teste para o Pós Teste, confirmando o que é relatado na literatura que indica o Método Progressivo Associativo como o mais adequado para o ensino do Voleibol. O Grupo Experimental evoluiu 31,34% do Pré Teste para o Pós Teste, enquanto no mesmo período o Grupo Controle evoluiu 5,25% do Pré Teste para o pós Teste.

Em relação à constância do passe também houve melhoria nos dois grupos, o Grupo Controle conseguiu uma constância de acertos no objetivo (área de número 5

no teste) de 10,90% no Pré Teste, enquanto no Pós Teste esse dado aumentou para 11,82%. Já no Grupo Experimental esse aumento foi mais acentuado passando de 23,33% no Pré Teste, para 46% no Pós Teste, tendo um ganho assim de 22,67% na constância de acertos no objetivo do Teste.

Outro fator importante foi a melhoria na altura do passe, onde o Grupo Experimental obteve no Pré Teste 22,66% de erro nas bolas por baixo da linha, e no Pós Teste diminuiu para 6% os erros, ou seja, houve um ganho de 16,66% no que diz respeito a altura do passe, enquanto o Grupo Controle obteve no Pré Teste 27,27% de erro de passe por baixo da linha e no Pós Teste o erro diminuiu para 25,45%, havendo uma minimização de 1,82% apenas.

O Grupo Controle continuou treinando normalmente os fundamentos, toque, manchete e saque por baixo, enquanto o Grupo Experimental teve o treinamento direcionado para a melhoria da precisão do passe de manchete, o que explica a grande evolução do Grupo Experimental, confirmando assim as afirmações da literatura sobre a metodologia a ser usada na iniciação do Voleibol.

6 – CONCLUSÃO

Observou-se nos resultados encontrados do grupo experimental a evolução da precisão do passe, que foi de 29,4%, e a diminuição de 31,34% dos erros confirmando a eficácia desse treinamento para a melhoria da precisão do passe de manchete, sendo bastante significativa (com significância $P < .001$ e $P = .001$), mostrando-se importante para acrescentar dados aos estudos da área.

Com o passar das semanas foi observado que com a melhoria nos treinamentos houve uma melhoria na qualidade técnica durante o jogo, observado com a maior utilização dos três toques durante o “rally”, também foi observada uma maior duração do tempo em que a bola permanecia no ar devido a uma maior mobilidade, habilidade e precisão dos jogadores, impedindo com que a bola caísse no chão com frequência.

O presente estudo teve como amostra crianças da categoria pré mirim, estudo esse que poderia ter sido realizado com categorias de mais idade, onde devido à maior vivência dos alunos com o Voleibol e com outras experiências motoras o resultado poderia ser evidenciado de forma diferente. O estudo também poderia ser feito com duas equipes que tivessem o nível técnico mais semelhante possível, fator que também poderia ter detalhado mais o resultado da pesquisa. Porém, houve uma grande dificuldade com a disponibilidade dos locais e da quantidade de indivíduos praticando o Voleibol, por isso o treinamento foi realizado com as duas equipes participantes.

Outros estudos podem ser realizados a partir desse, como aplicação de um treinamento técnico voltado para altura ou constância do passe, aplicação de um treinamento técnico voltado para precisão do levantamento ou do saque, ou voltado para melhoria da constância do levantamento e do saque, comparação da eficácia entre metodologias na iniciação do Voleibol de quadra.

7 - CONSIDERAÇÕES FINAIS

No geral, percebe-se que as categorias de base do Voleibol da Paraíba estão em uma fase onde o nível técnico dos atletas está diminuindo a cada ano devido à diminuição da quantidade de escolinhas nas escolas e em clubes onde é realizado o treinamento de iniciação ao Voleibol. Os jogadores chegam a categorias acima como a infanto-juvenil com bastante dificuldade de realizar exercícios e tarefas que deveriam ser aprendidas na iniciação devido a pouca experiência motora adquirida pelos alunos, havendo assim, uma especialização com grandes limitações de movimentos específicos do Voleibol e uma baixa qualidade técnica dos jogadores.

Por isso, a execução de treinamentos técnicos utilizando uma metodologia adequada na iniciação torna-se imprescindível para a evolução da qualidade técnica dos atletas, refletindo diretamente no processo de transição de uma categoria para outra e na formação de jogadores com um vasto repertório motor, ou seja, uma maior habilidade técnica no Voleibol.

REFERÊNCIAS

- ARAUJO, JORGE BARROS DE. **Voleibol moderno: sistemas defensivos**. Rio de Janeiro, Paletas Sport, 1994
- ARRUDA, M. DE.; HESPANHOL, J. E. **Fisiologia do Voleibol**. São Paulo: Phorte, 2008.
- BIZZOCCHI, C. **O voleibol de alto nível: da iniciação à competição**. 3ª. ed. Barueri, São Paulo: Manole, 2008.
- BOJIKIAN, J. C. M. **Ensinando Voleibol**. 4º. ed. ampl e rev. – São Paulo: Phorte, 2008.
- CARVALHO, O. M. DE. **Voleibol 1000 exercícios**. 6º. Ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2005.
- COSTA, A.D. **Voleibol: Sistemas e Táticas**. Rio de Janeiro: Sprint, 2005
- MAGILL, Richard A. **Aprendizagem motora: conceitos e aplicações**. São Paulo: E. Blücher, 2000.
- MINAYO M.C de S. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. Rio de Janeiro: Abrasco, 2007.
- NETO, SILVESTRE CIRILO DOS SANTOS. **A evolução das regras visando o espetáculo no voleibol**. revista digital, buenos aires, nº 76, setembro, 2004. disponível em:< [http:// www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)>. acesso em: 20 de junho de 2011.
- PIROLO, A.L., PIROLO, D. **O Voleibol e sua metodologia**. XII Semana de Educação Física, Maringá, Novembro de 1998.
- LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. **Fundamentos de Metodologia Científica**. São Paulo. Ed. Atlas, 1986.
- SCHMIDT, Richard A.; **Aprendizagem e performance motora: uma abordagem da aprendizagem baseada no problema**. 2. ed. Rio de Janeiro Ed. Movimento, 2001.
- SOARES, Y. S. (Org.). **Educação, Educação Física e Esportes: Uma abordagem Multidisciplinar**. João Pessoa: Ideia, 2009.
- TRITSCHLER, K. A. **Medida e avaliação em educação física e esportes de Barrow & McGee**. 1. ed. Barueri: Manole, 2003.
- WEINECK, J. **Biologia do Esporte**. São Paulo: Manole, 1991.

APÊNDICES

APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado (a) Senhor (a)

Esta pesquisa é sobre precisão do passe de antebraço no voleibol e está sendo desenvolvida por Diego Trindade Lopes, aluno do Curso de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba, sob a orientação do Professor Rogério Luckwu.

O objetivo do estudo é Identificar a efetividade de um treinamento técnico de precisão de passe de antebraço de 3 semanas em jogadores de voleibol de quadra na iniciação .

A finalidade deste trabalho é contribuir com uma nova metodologia para o aperfeiçoamento da precisão do passe de antebraço em atletas de voleibol auxiliando profissionais que trabalham na área de treinamento esportivo.

Solicitamos a sua colaboração nos testes, como também sua autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos da área de saúde e publicar em revista científica. Por ocasião da publicação dos resultados, seu nome será mantido em sigilo. Informamos que essa pesquisa não oferece riscos, previsíveis, para a sua saúde.

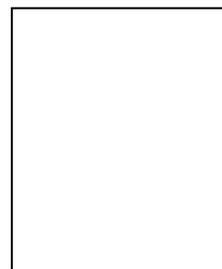
Esclarecemos que sua participação no estudo é voluntária e, portanto, o(a) senhor(a) não é obrigado(a) a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelo Pesquisador(a). Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum dano, nem haverá modificação na assistência que vem recebendo na Instituição.

Os pesquisadores estarão a sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Diante do exposto, declaro que fui devidamente esclarecido(a) e dou o meu consentimento para participar da pesquisa e para publicação dos resultados. Estou ciente que receberei uma cópia desse documento.

Assinatura do Participante da Pesquisa
ou Responsável Legal

OBSERVAÇÃO: (em caso de analfabeto - acrescentar)



Espaço para impressão

Assinatura da Testemunha

Contato com O Pesquisador Responsável: (83) 87203427

Caso necessite de maiores informações sobre o presente estudo, favor ligar para o pesquisador Diego Trindade Lopes.

Atenciosamente,

Assinatura do Pesquisador Responsável

Assinatura do Pesquisador Participante

APÊNDICE B – PLANOS DE AULA

1º SEMANA

1º Dia – Atividades:

Explicar o conceito de posturas e a importância delas na realização de um fundamento e mostrar visualmente os três tipos de posturas no voleibol, alta, média e baixa.

Mostrar visualmente a posição correta dos pés, pernas, tronco, braços e mãos.

Dois a dois, o jogador “A” com as bolas nas mãos, braços estendidos para frente e um pouco para baixo, enquanto o jogador “B” de frente para o “A” sairá da postura alta para a postura média e dará um passo a frente agachando embaixo da bola e com os braços estendidos empurrando a bola para cima. Ao término as funções são trocadas.

Dois a dois, o jogador “A” afastado dois metros do jogador “B” lança a bola para ele executar a manchete devolvendo para o jogador “A”. O jogador “B” deverá estar em postura média para executar o passe.

Mesmo exercício anterior com a distância de 5 metros e de 8 metros respectivamente. Deverá ser cobrado dos aprendizes que a bola volte na altura acima da cabeça do colega que lançou.

Dispostos frente a frente em cima da linha de ataque separados pela rede o jogador “A” lança a bola por cima da rede para o jogador “B” que devolve a bola executando o passe por cima da rede para o jogador “A”

Frente a frente o jogador “A” estará em cima da linha de ataque e o jogador “B” estará à frente da linha de fundo na distância de um metro, onde o jogador “A” lança a bola para o jogador “B” que devolve a bola executando o passe, estando em postura média, há uma altura acima da cabeça do jogador “A”.

O jogador “A” na postura média tem o jogador “B” a dois metros a sua frente, o jogador “C” a dois metros a sua direita e o jogador “D” a dois metros a sua esquerda, onde “B”, “C”, e “D” estão com uma bola. O jogador “B” lança a bola à frente do jogador “A” com uma baixa altura para que ele devolva a bola executando o passe, logo após o jogador “A” vira-se e fica de frente para o jogador “C” e “D”

respectivamente para executar o passe devolvendo a bola para cada um. A bola deverá ser devolvida a uma altura superior da cabeça de quem lançou a bola.

2º Dia – Atividades:

Dois a dois, um de frente para o outro em uma distância de três metros o jogador “A” com a bola nas mãos lançará a bola em uma altura baixa para o jogador “B” que estará agachado em postura baixa, onde ele irá sair da posição de início no momento em que o jogador “A” lançar a bola e executará o passe devolvendo a bola.

Mesma formatação do exercício anterior mudando agora a saída que será em postura média após o lançamento da bola o jogador “B” irá agachar e tocando as mãos no chão entre os joelhos e subindo para realizar o passe para o jogador “A” voltando para a postura média.

Três jogadores, “A” de frente para “B” distanciando dele três metros e “C” ao lado direito de “B” distanciando dois metros também de frente pra “A”. O jogador “B” lança a bola para “A” que executa o passe para “C”. O jogador “A” deve estar em uma postura média com a perna esquerda à frente da direita e de frente para “C” antes do lançamento.

A mesma formatação anterior com o jogador “C” a esquerda de “B” e o jogador “A” com a perna direita a frente da esquerda.

Três jogadores formando um triângulo “B” e “C” ao lado do outro com bola e “A” executando o passe devolvendo a bola após o lançamento de “B” e “C” respectivamente, em uma distância aproximadamente de quatro metros.

Quatro jogadores, “A” dentro da zona de ataque de frente para a rede, “B” do outro lado em cima da linha de ataque, “C” e “D” atrás um metro de “B”. O jogador “B” passa a bola por baixo da rede para “A” que irá efetuar um toque por cima da rede para “B” e o mesmo executará o passe para “A” por cima da rede e encaminhasse para o fim da fila depois de “C” e “D” respectivamente.

Cinco jogadores, onde “A” ficará no centro, “B” a sua frente, “C” a sua direita, “D” atrás dele e “E” a sua esquerda. Os jogadores “B”, “C”, “D” e “E” o professor irá atribuir o nome de uma fruta e ao comando do próprio o jogador “A” irá girar e

efetuar o passe em postura média. A distância deverá ser aproximadamente de quatro metros.

3º Dia – Atividades

Dois a dois, um de frente para o outro, o jogador “A” realiza toque e “B” deixa a bola quicar uma vez no chão e executa o passe de manchete para “A”, em uma distância aproximada de seis metros.

Mesma formatação do exercício anterior sem deixar a bola quicar no chão, controlar a bola no ar em uma distância aproximada de cinco metros.

Dois a dois, um de frente para o outro controlar a bola deixando-a quicar no chão uma vez e executando o passe para o colega em uma distância aproximada de seis metros.

Mesma formatação do exercício anterior sem deixar a bola quicar no chão, executar o passe controlando a bola no ar em uma distância aproximada de cinco metros.

Dois a dois um de frente para o outro e em frente à rede, darão um passo atrás da linha de ataque, o jogador “A” executará o toque e “B” deixará a bola quicar uma vez no chão e efetuará a manchete.

Mesma formatação anterior, com os jogadores em cima da linha de ataque controlando a bola sem quicar no chão.

Do mesmo jeito, com os jogadores em cima da linha de ataque, agora os dois efetuam o passe sem deixar a bola cair no chão.

Dois a dois, de frente para o outro, o jogador “A” efetua uma manchete vertical (para cima) e outra para o jogador “B” que estará a aproximadamente seis metros de distância.

Três jogadores, sendo “B” e “C” nas linhas laterais um de frente para o outro e “A” no meio entre os dois. Os jogadores “B” e “C” lançam a bola a uma altura maior que a rede para “A”, respectivamente que irá executar o passe de manchete de volta para os jogadores.

Dois a dois um de frente para o outro deverão controlar a bola no ar executando a manchete.

Mesma formatação anterior com os alunos efetuando uma manchete vertical (para cima) e a segunda para o colega controlando a bola no ar.

O professor lança a bola estando na posição 2 da quadra de Voleibol marca um "X" na posição 5 (local do lançamento) onde os alunos executam o passe de manchete, devolvendo entre as posições 2 e 3. Os alunos ficam dispostos em uma fila atrás da linha de fundo na posição 5, outra ao lado da linha lateral na posição 4 e mais uma ao lado da linha lateral na posição 2. O aluno executa a manchete na posição 5 e sai para a fila da posição 4 para pegar a bola que vem de outro colega, segundo com a bola para a fila da posição 2 que entregará a bola ao professor retornando a fila da posição 5.

Mesmo exercício anterior com o professor na posição 4 e a marca do "X" estará na posição 1. As filas da posição 4 e 2 são invertidas.

2° SEMANA

4° Dia – Atividades

Dois a dois, um de frente para o outro, o jogador "A" ficará em cima da linha de ataque e o jogador "B" ficará em cima da linha de fundo. O jogador "B" desloca para frente cinco metros e o jogador "A" lança a bola baixa para "B" efetuar o passe.

Mesma formatação anterior, agora o jogador "B" desloca para frente três metros e efetua o passe para o jogador "A".

Mesma formatação com o jogador "B" deslocando na diagonal para frente e a direita (45°) cinco metros executando o passe. Depois o jogador "B" desloca três metros e também efetua o passe.

Mesmo exercício anterior deslocando para a esquerda agora.

Agora o jogador "A" estende os braços à frente do corpo com a bola nas mãos e o jogador "B" a sua frente toca na bola, solta e desloca para trás três metros executando o passe.

Mesma formatação anterior, agora o jogador "B" desloca para trás cinco metros e efetua o passe.

Mesma formatação com o jogador “B” deslocando para trás na diagonal (45°) três metros, executando o passe do lado direito, depois deslocando cinco metros do mesmo lado e efetuando o passe.

Mesmo exercício deslocando para trás na diagonal do lado esquerdo.

Quatro jogadores, o jogador “A” estará sem bola no meio enquanto “B”, “C” e “D” estarão com bola a frente, direita e esquerda respectivamente, a uma distância de três metros. O jogador “A” desloca para frente, onde “B” larga a bola a uma distância curta para “A”, que executa o passe e volta deslocando para trás ao ponto de partida, vira-se para “C” e posteriormente para “D” fazendo a mesma movimentação.

5° Dia – Atividades

Três jogadores, “B” e “C” em cima da linha de ataque com uma distância lateral de um para o outro de dois metros virados para a linha de fundo. O jogador “A” fica distante da linha de ataque três metros, de frente para “B” e “C” deslocando-se lateralmente e executando o passe para “B” e “C” após o lançamento da bola pelos mesmos.

Mesmo exercício anterior, sendo que o jogador “A” ficará distante cinco metros da linha de ataque

Dois a dois um de frente para o outro o jogador “A” com a bola lança a bola na lateral direita do jogador “B” que estará em postura média com a mão esquerda em cima de um cone. Após o lançamento o jogador “B” efetua o deslocamento lateral e ficará de frente para “A” executando o passe. Logo após a execução do passe “B” retornará para a posição inicial, preparando-se para o próximo lançamento.

Mesmo exercício anterior do lado esquerdo com o jogador “B” em postura média e agora com o braço direito em cima do cone antes do lançamento.

Mesma formatação da atividade anterior, sem o cone e com o jogador “A” lançando a bola para esquerda e para a direita e o jogador “B” efetuará o passe ora na esquerda, ora na direita mantendo a passada lateral sem parar.

Divide-se em dois grupos de alunos. Três jogadores, cada um com uma bola nas posições 4, 3, e 2 de costas para a rede de cada lado da quadra irão lançar a bola quando os jogadores passarem a sua frente atrás da linha de ataque. Os

jogadores restantes sairão da linha lateral na posição 4 distantes quatro metros da rede deslocando-se lateralmente e executaram o passe nas três posições onde estão os colegas lançando, depois retornam ao fim da fila. Todos os jogadores deverão lançar as bolas, para isso, os alunos vão passando da posição 4 para a posição 3 e depois para a 2 como no rodízio de jogo.

Mesma formatação com o deslocamento sendo feito na linha lateral da posição 2 passando pela posição 3 e posição 4 antes do retorno a fila.

6° Dia – Atividades

Dois a dois o jogador “A” deixa a bola quicar no chão uma vez e executa a manchete e o jogador “B” executa o toque.

Mesma formatação com os dois jogadores executando a manchete deixando a bola quicar uma vez no chão.

Dois a dois controlando a bola no ar, sendo que o jogador “A” executa a manchete e o jogador “B” o toque.

Mesma formatação com os dois jogadores executando a manchete.

Dois a dois separados pela rede um de frente para o outro em cima da linha de ataque o jogador “A” executa a manchete e o jogador “B” o toque controlando a bola no ar.

Mesmo exercício anterior com os dois jogadores executando a manchete.

Três jogadores, “A” em cima da linha de fundo e “B” e “C” um ao lado do outro em cima da linha de ataque, onde “B” lança uma bola mais longa no fundo da quadra onde “A” executa o passe e seguidamente “C” lança a bola curta que “A” deverá deslocar rapidamente para frente efetuando o passe de volta para “C” e voltar de costas até a linha de fundo.

Dois a dois, um de frente para o outro, separados pela rede, o jogador “A” lança a bola para o jogador “B” que está em cima da linha de ataque para que ele efetue o passe dentro da zona de ataque adversária.

Quatro jogadores, “B”, “C” e “D” em cima da linha de ataque da esquerda para a direita respectivamente e “A” na linha de fundo da quadra de frente para “B”. O jogador “C” lança a bola para o Jogador “A” que efetua o passe de volta para “C”, corre em frente a “B” para pegar uma bola curta e executar o passe de volta para

“B”, logo em seguida irá deslocar-se para trás em diagonal até ficar de frente para “D” recebendo outra bola de “C” para efetuar o passe e posteriormente irá para frente de “D” para executar um passe curto. Após isso o jogador “A” desloca para trás em diagonal retornando para o ponto inicial e repetindo o processo.

Mesma formatação do exercício anterior, com o jogador “A” executando a bola longa lançada por “B” e depois deslocando-se para frente efetua um passe curto em frente ao jogador “C”, logo após ele faz o deslocamento para trás até ficar de frente para “D” e executar o passe para ele. Em seguida “A” volta para frente do jogador “C” para pegar a bola curta, volta para frente de “B” e repete o processo.

3º SEMANA

7º Dia – Atividades

Três jogadores, o jogador “A” na posição 5, “B” em cima da linha de ataque de frente para ele e “C” ao lado de “B” entre as posições 4 e 3. O jogador “A” em cima da linha de fundo corre para efetuar um passe curto em direção a “C”. O intuito é que o jogador dirija essa bola sempre para “C”, logo após “C” devolve a bola para “B” e o jogador “A” simultaneamente desloca-se para trás voltando a posição inicial.

Mesmo exercício anterior com o lançamento para o fundo da quadra, onde o jogador “A” toca na bola segurada por “B” deslocando para trás e executa o passe para “C”.

Quatro jogadores, “B”, “C” e “D” respectivamente, em cima da linha de ataque, sendo que os jogadores “B” e “D” estão com uma bola e “C” sem bola. O jogador “A” estará em frente a “B” distante dois metros para executar o passe curto para “C” que devolverá a bola para “B”, simultaneamente “A” desloca-se lateralmente até ficar de frente para “D” efetuando o passe para “C” que devolverá a bola pra “D”, enquanto isso “A” volta para o lugar de início deslocando-se lateralmente e assim sucessivamente.

Mesmo exercício anterior com o jogador “A” distante cinco metros dos demais continuando o deslocamento lateral.

Três jogadores, “C” e “B” na linha de ataque nas posições 3 e 2 respectivamente e “A” a quatro metros da linha de ataque de frente para “B” na

posição 1, agachado com as mãos abertas lateralmente tocando no cume de dois cones localizados em suas laterais. O jogador “B” lançará a bola na frente de “A” para que ele dê uma passada e execute o passe para “C” que devolve a bola para “B”, simultaneamente “A” volta pra a posição inicial.

O mesmo exercício estará acontecendo simultaneamente com “C” e “B” na linha de ataque nas posições 3 e 4 respectivamente e “A” a quatro metros da linha de ataque de frente para “B” na posição 5.

8º Dia – Atividades

Dois a dois uma de frente para o outro o jogador “A” realiza o toque e o jogador “B” executa a manchete.

Mesmo exercício anterior com os dois executando a manchete.

Quatro jogadores, um cone equidistante entre a linha de ataque e a linha de fundo no meio da quadra, o jogador “A” na linha de fundo de frente para o cone, “B” na linha de ataque na posição 4, ao lado da linha lateral, “C” na linha de ataque em frente ao cone e “D” atrás de “A” fora da quadra. O jogador “A” desloca pra frente até o cone, toca nele e desloca-se lateralmente até ficar de frente para “B” que lança a bola para “A” onde ele efetua o passe pra “C”. Logo após isso “C” entrega a bola para “A” que vai para o lugar de “B”, o jogador “B” vai para o lugar de “C”, o jogador “C” para o lugar de “D” e o jogador “D” para o lugar de início do jogador “A”. O processo é repetido fazendo um ciclo em sentido horário.

O mesmo exercício é feito na outra lateral do mesmo lado da quadra com “B” na posição 2 e o processo é repetido fazendo um ciclo em sentido anti horário.

Mesmo exercício anterior com “A” saindo da linha de ataque de costas para o cone deslocando-se para trás chegando ao cone e efetuando o deslocamento lateral para executar o passe. O jogador “B” estará na posição 4 e “C” ao lado esquerdo de “D” para receber a bola passando-a para “A” que vai para o lugar de “B”, que vai para o lugar de “C”, que vai para o lugar de “D”, que chega ao lugar de início de “A”, repetindo o ciclo em sentido horário.

O mesmo exercício é feito na outra lateral do mesmo lado da quadra com “B” na posição 2 e o processo é repetido fazendo um ciclo em sentido anti horário.

9º Dia – Atividades

Dois a dois uma de frente para o outro o jogador “A” realiza o toque e o jogador “B” executa a manchete por cima da rede.

Mesmo exercício anterior com os dois executando a manchete por cima da rede.

Um lado da quadra é dividido verticalmente em dois lados iguais com uma fita crepe ou uma corda, onde quatro alunos de cada lado executam o passe, sendo que, três alunos por vez, ficando um ao lado da linha lateral da quadra pra que ocorra o rodízio dos jogadores em sentido horário. Do outro lado da quadra mais quatro jogadores efetuam o saque por baixo depois da linha de ataque, lembrando a eles que o saque deve ser dirigido aos colegas. O passe deve cair dentro um arco que será colocado pelo professor dentro da zona de ataque, lembrando aos passadores que a bola deverá passar a altura da rede antes de cair dentro do arco.

Agora, quem estava sacando irá passar e quem estava passando irá sacar.

O mesmo exercício deverá ser feito trocando os grupos dos dois lados da quadra, quem estava do lado direito irá para o lado esquerdo e quem estava no esquerdo irá para o direito.

Jogo: Manchete-bol

Dividimos a quadra verticalmente em dois lados, onde acontecerá um jogo que só poderemos utilizar o fundamento manchete, exceto no saque, que deverá ser o saque por baixo. A quadra é reduzida na linha de fundo ficando com seis metros da linha que divide a quadra até a linha de fundo. De uma linha lateral até a outra haverá quatro metros.

O mesmo acontece no outro lado da quadra deixando um metro de distância no meio para evitar o choque entre os alunos.

Ficarão três alunos passando e um no levantamento, efetuando o rodízio normalmente em sentido horário.

ANEXOS

ANEXO B - AUTORIZAÇÃO

Autorizo o aluno Diego Trindade Lopes, matrícula 10712057, concluinte do curso de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba a realizar a pesquisa com o título **APLICAÇÃO DE UM TREINAMENTO PARA A PRECISÃO DA MANCHETE NA INICIAÇÃO DO VOLEIBOL DE QUADRA** com a equipe _____ da instituição _____ para a finalização do seu Trabalho de Conclusão de Curso (TCC).

Técnico Responsável / CREF

Responsável pela Instituição