



NOTA INTRODUTÓRIA

Neste número do Boletim Técnico, vão poder encontrar o primeiro de três artigos de Marco Paollini, a editar nos próximos números do Boletim, sobre o treino nos Escalões de Formação. Neste número Paollini faz uma análise ao treino dos Sub-14, desde os princípios básicos de treino subjacente a este escalão, orientações metodológicas para o ensino do jogo, a exercícios práticos que poderão ser incluídos nas sessões de treino. No espaço Artigo Técnico terão ainda à disposição um artigo que faz referência à credibilidade do treinador, aspecto importante a ter em conta na prática diária de todo o treinador. Para ler e reflectir.

No espaço Competições estarão descritos os esquemas de provas dos Campeonatos Nacionais Seniores feminino e masculino das diversas divisões e Escalões de Formação, assim como o calendário de competição das Poules de Apuramento para o Campeonato Europeu da Juventude (Cadetes masculino e feminino). Nas próximas edições do Boletim Técnico apenas serão incluídas as classificações finais das diferentes fases dos respectivos Campeonatos Nacionais devido à elevada quantidade de jogos que se realizam trimestralmente, podendo os interessados em acompanhar, passo a passo, o desenrolar dos referidos campeonatos, consultar o site da Federação Portuguesa de Voleibol (www.fpvoleibol.pt), onde os resultados dos jogos se encontram em permanente actualização.

Relembramos que a sua participação é fundamental, podendo enviar-nos artigos, (tendo sempre em atenção a referência ao seu autor) questões, endereços Internet, etc... que considerem pertinentes e que serão publicados no Boletim Técnico, após análise cuidada pelo Departamento Técnico.

As sugestões que enviarem serão sempre bem-vindas.

O Departamento Técnico

ÍNDICE

Nota Introdutória	1
Índice	1
Artigo Técnico	
O Treino dos Sub-14	2
A importância da credibilidade do treinador	8
Dicionário Técnico	
C,D,E	11
A Internet no Mundo do Voleibol	
A Internet no Mundo do Voleibol	14
Informações Diversas	
- Questiona	16
- Publicações e Investigação	22
- Competições 2003	23

FICHA TÉCNICA

Coordenação
Ivone Guerra

Colaboração
Departamento Técnico FPV
António Guerra
Nuno Pinheiro (distribuidor da
Seleccção Nacional Sénior
masculino)
Jorge Castro

Apresentação Gráfica
Rui Duarte





O treino dos sub-14

(Tradução – Ivone Guerra)

(The Coach - nº1, Março 1999)

Marco Paolini

Treinador da equipa italiana A1 de Falconara 1983/1994

Treinador da selecção Júnior italiana 1985/1991

O Grupo dos Sub-14 é o grupo de competição do clube, que participa pela primeira vez num campeonato, numa categoria relevante. Isto significa que é a primeira vez que os atletas de catorze anos competem entre si, seis contra seis, numa competição; este facto introduz o primeiro e principal problema.

O passado desportivo dos jovens pode ser variado: alguns poderão ter jogado no escalão Mini-Voleibol em anos anteriores; outros poderão ter praticado outras modalidades desportivas; alguns estarão a iniciar a sua participação em actividades desportivas. Em qualquer um dos casos, o treinador deve motivar os jovens, de tal modo, que estes aprendam o mais rapidamente possível, os elementos técnicos mais importantes do jogo. Por outras palavras, que os jovens desenvolvam uma atitude de “prontidão para jogar” como primeiro e principal objectivo, e que deverá ser perseguido de forma que os jovens obtenham prazer em jogar, e conseqüentemente aumentem o seu repertório técnico.

Tudo isto parece óbvio, mas na realidade por trás existe um grande problema de interesse pedagógico relativo ao ensino: os jovens não podem jogar se não “possuírem” as aptidões técnicas mais importantes, tais como, por exemplo, como manter a bola em trajectória aérea e aprender em condições idênticas ao jogo.

Mas como deverá o treinador iniciar o trabalho, com um novo grupo de jovens iniciantes na modalidade? Através do ensino dos procedimentos técnicos (passe, manchete, serviço, etc...) ou através da aplicação de formas simplificadas de jogo adaptadas aos jovens de catorze anos? A resposta é que se deverá, desde o primeiro dia, aplicar as duas formas de ensino, dividindo equitativamente o tempo disponível para o treino. Para o treinador é proveitoso dedicar a primeira parte do treino à aplicação de exercícios analíticos, destinados à aprendizagem dos procedimentos técnicos básicos, e a segunda parte do treino a formas de jogo nas quais os mais novos sustentam a bola e onde estarão activamente empenhados. É lógico que, quanto mais eficaz for o processo de treino, mais a primeira parte estará ligada à segunda onde os jovens poderão pôr em prática aquilo que previamente aprenderam.

No trabalho com jovens, é importante ser-se capaz de estimular o seu entusiasmo.

Um exemplo: quando exercitam com bola, pode dar-se algumas sugestões de jogo aos jovens, que contenha como regra principal apenas contactar a bola através do passe.

Depois de clarificar o importante conceito da divisão do trabalho em parte analítica e parte geral, pretende-se agora acrescentar que a qualidade deste trabalho depende, acima de tudo, de determinadas decisões básicas sobre que procedimentos técnicos devem ser introduzidos em primeiro lugar e que formas de jogo deverão ser apresentadas com maior frequência.

Actualmente, o autor acredita, sem qualquer dúvida, que acima de tudo os jovens devem aprender a executar o passe, por duas razões:

1- ainda que apenas dominem o passe, eles estarão preparados para jogar. Podem servir utilizando o passe (melhor ainda se puderem servir a uma distância inferior aos 9 metros da área de jogo), podem distribuir, podem realizar passe em suspensão (saltar durante a execução do passe), e possivelmente realizar alguma mímica remanescente do bloco e tudo isto apenas através do passe;



Federação Portuguesa de Voleibol

Rua de Henrique Pousão, 56 – 4100-278 Porto

☎ (+351) 22 6079590 & (+351) 22 6065477

✉ fpvoleibol@fpvoleibol.pt . www.fpvoleibol.pt



2- com o passe a aptidão requerida nos movimentos típicos do Voleibol é estimulada e melhorada; para ser-se capaz de realizar o passe, a bola deve ser contactada directamente acima da testa (quer para a esquerda ou para a direita). O jovem tem que se movimentar simultaneamente, mesmo que seja apenas um pequeno deslocamento; mas este movimento tem de ser executado antes da bola chegar até ele. Adicionalmente tem de antecipar a trajectória aérea da bola de modo que o deslocamento esteja coordenado com o trajecto da bola.

Para o autor, o passe representa um elemento fundamental enquanto componente de jogo e instrumento de ensino, e a consequência lógica é a introdução inicial do jogo 1x1 numa área reduzida (3mx3m ou 4mx4m) apropriada e com a altura da rede variável; ao mesmo tempo é dada aos mais jovens a oportunidade de contactar a bola três vezes consecutivas, respeitantes a cada acção lógica do jogo. Naturalmente esta situação apenas é propedéutica, embora ao mesmo tempo aumente o entusiasmo e o prazer de jogar.

Na realidade o jogo 1x1 é apenas o que as crianças fazem sozinhas e espontaneamente, quando se sentem livres de qualquer tipo de pressão. É função do treinador simplesmente entusiasamá-los pelo jogo, de modo que joguem não apenas no pavilhão, mas a toda a hora e em toda a parte, onde haja um fio, corda ou cabo: dois amigos, jogadores aficionados do Voleibol, a quem é dado uma bola, podem treinar-se a si próprios muito melhor do que qualquer treinador profissional. Agora, alicerçado a isto, se conseguirmos estimular um determinado entusiasmo no grupo, os atletas terão já obtido uma boa aptidão para o movimento. Irão deste modo, jogar e movimentar-se em harmonia com a bola e não ficarão imóveis, nem por um segundo no campo de jogo: por outras palavras, eles terão a compreensão do que significa “jogar” para continuamente movimentarem-se com e sem bola, sem pararem e apenas através da observação, produzem movimentos súbitos; estes movimentos devem, em todos os casos, ser posteriormente confrontados com a bola em trajectória aérea.

Devemos estar preparados para responder a uma questão decisiva, que nos é colocada por eles, neste momento: “quando é que vamos começar a jogar Voleibol como os campeões?” ou como eles preferem: “quando é que vamos começar a rematar?”. Não vamos evitar estas questões, mas responder-lhes: “brevemente”. Sim, brevemente. Porque os atletas estão correctos. Devemos agora tentar, cada vez com maior frequência, aplicar o jogo 6x6 e convidá-los a reproduzir o que viram dos seus campeões na televisão. Quando a oportunidade surgir, devemos fazer tudo o que estiver ao nosso alcance para proporcionar aos atletas a observação dos seus campeões ao vivo e assim direccionar a sua atenção em particular para o que lhes sugerimos no pavilhão durante os treinos: “Lad viste o Papi correr para bater na bola?” Vamos tentar fazer o mesmo. Os olhos são realmente os melhores treinadores. O jovem “Samu” disse um dia ao treinador: “Quando era apanha bolas o meu ídolo era Daniel Castellani do Falconara: eu efectivamente acredito que aprendi a corrida de aproximação observando-o”.

Observar os campeões é uma fonte substancial de aprendizagem para os Sub-14

Iremos desta maneira tentar desenvolver, passo a passo, as aptidões para o jogo, nos jovens de catorze anos, de modo que consigam estar em campo na situação 6x6, em movimento continuo e concentrados nas trajectórias da bola. Eles irão estar tão activamente empenhados, que o Voleibol praticado pelos jovens nos treinos, irá também ser praticado nas escolas, nos parques e na rua.

Na realidade, seria preferível que os jovens se iniciassem aos treze anos, tal como seria claramente melhor tornar o Voleibol mais acessível para as crianças; mas naturalmente esta situação não serve de desculpa para os que, por outro lado, apenas se iniciaram na modalidade aos catorze anos, sem nunca terem algum tipo de contacto com a bola;



Federação Portuguesa de Voleibol

Rua de Henrique Pousão, 56 – 4100-278 Porto

☎ (+351) 22 6079590 & (+351) 22 6065477

✉ fpvoleibol@fpvoleibol.pt . www.fpvoleibol.pt



o “segredo” reside, em todos os casos, em captá-los inteiramente para a modalidade, podendo dar enorme motivação aos atletas, mas também grande entusiasmo ao treinador. Agora, com estas condições, o treino será um prazer para os jovens, que podem expressar a sua personalidade no jogo, bem como para o treinador, que estará sempre à procura de novos exercícios para a preparação do jogo 6x6, que continuará a ser sempre a forma de jogo repetida em todas as sessões de treino.

E a este ponto podemos falar de plano de jogo: como devem estar posicionados para parar o serviço adversário? Depois de receber quem deve distribuir a bola para o atacante? e Como organizar a defesa, quando os outros atacam?

Uma resposta prática para estas e outras questões é ser-se capaz de jogar. O autor tenta dar respostas exaustivas, mesmo quando adverte para o facto de que não existem receitas para todas as equipas de Sub-14, e que, antes de tudo, todas as realidades tem as suas características, que as diferencia umas das outras e que cada uma deve ter isso em consideração. Por outro lado, é precisamente por esta razão que os desportos de equipa são tão fascinantes.

O denominador comum de cada componente individual do jogo deve ser sempre a simplicidade do que é oferecido aos jovens.

*Devemos dar sempre preferência às coisas simples, bem executadas,
em detrimento das complicadas,
que apenas podem ser alcançadas com muitos erros.*

No que diz respeito à análise técnico-táctica do jogo dos Sub-14, deveremos iniciar com o ensino do serviço e recepção dizendo peremptoriamente que estes foram durante vários anos os procedimentos técnicos essenciais mais importantes, mas que actualmente, depois da introdução do serviço por baixo, já não é assim (apenas em vigor em Itália). Esta regra simplificou naturalmente a recepção do serviço, que na realidade se transformou numa mancha mais “substancial”, possibilitando deste modo aos jovens, jogarem muito mais. Por outras palavras, as manobras em jogo já não se limitam apenas ao remate e à recepção do serviço (que muitas vezes eram antecipadas), mas vai mais além com o passe, o remate, o bloco e a defesa que satisfazem vantajosamente a continuidade do jogo.

Tudo isto é valorosamente positivo, mesmo quando se tem de suportar as consequências negativas:

1. O problema de receber um serviço por cima é simplesmente posto de lado por algum tempo. O autor assegura que o trauma desenvolvido por esta situação, é experimentado pelos jovens com grande insegurança. Todo aquele que concorda com esta consequência pensa: “espero que eles não pretendam atacar directamente para mim”.

2. Vamos recuar um pouco: nos Sub-14, o ataque adquiriu indubitavelmente grande importância desde que se começou a utilizar o serviço por baixo. Todos sabemos que o ataque em Voleibol é actualmente caracterizado ao mais alto nível, e automaticamente questionámo-nos se é correcto que também aconteça na competição dos escalões de formação. O autor tem grandes dúvidas e acredita que, pelo contrário, na carreira “ideal” do jogador de Voleibol, no escalão Sub-14 deve-se, acima de tudo, ensinar a “técnica vigente”.

Já é tempo de deixar crescer o potencial de ataque, agradecendo também aos desenvolvimentos morfológicos futuristas. Por outras palavras, é preferível (para vencer uma competição nos escalões de formação) ter uma boa recepção de serviço, assim como um ou dois jovens, fortes no ataque, que possam utilizar todas as bolas possíveis de ataque.





Isto é o resultado da obrigatoriedade do serviço por baixo: os conceitos básicos do ataque são exercitados e o facto de possuímos alguém na equipa capaz de “pôr a bola no chão” significa ter óptimas hipóteses de vitória..., e ninguém deve dizer que vencer não é importante no escalão Sub-14.

O autor acredita que esta é uma das maiores trivialidades de todo o treinador que se sente incapaz de motivar correctamente os seus atletas. Quem diz que está a trabalhar para o futuro e, como resultado, não se importa com o ser capaz de vencer, está a esconder-se, na realidade, por trás de desculpas banais e não é modelo para os jovens; o que ele deve como principal tarefa é ensinar-lhes a não procurar desculpas pelos erros no jogo: quem continuamente comete erros durante o jogo e levanta o braço depois de um erro e admite “desculpa, o erro foi meu”, é um bom jogador.

Voltemos à análise técnico-táctica: o autor acredita que é importante construir uma equipa de formação com três servidores, que possam executar manchetes das suas posições, ou que posteriormente desenvolvam comportamentos, de modo que lhes permita enviar a bola desde a posição um e seis. Deste modo, é razoavelmente fácil distribuir responsabilidades técnico-tácticas aos jovens, sem causar confusões.

O autor considera utópicas as soluções no que respeita a todas as manchetes realizadas regulamentarmente, a partir da posição três: na realidade, escondido por trás desta simples observação de que “todos fazem tudo”, está a necessidade dos jovens serem capazes de, no mínimo, executar manchetes e rematar um pouco, o que o autor considera ser realmente muito difícil.

Finalmente, falemos de bloco e defesa. Na realidade sobra muito pouco tempo no treino para treinar estes dois elementos básicos; neste caso duas dicas são suficientes:

1. conseguirmos que os jovens se acostumem a fazer bloco e não a ignorarem este elemento básico; pelo contrário, temos que incitá-los a imitarem os campeões: terem um “muro” com dois jogadores. Devemos também por esse meio espicaçar os atletas mais baixos a saltarem com a finalidade de fazerem um “muro”; estes irão inocentemente responder “mas eu não consigo chegar ao topo da rede”;
2. devemos criar um sistema defensivo com uma cobertura sólida às bolas que são jogadas mais alto, por exemplo, o dispositivo 3:2:1; esta situação obriga ao jogador de zona 6, que se encontra no centro do campo, a estar preparado para defender bolas que caem nesta zona do campo, tendo em consideração o escalão Sub-14.

Por último, ainda outra observação (talvez a mais importante de todas) de tudo o que foi dito, um facto evidente emerge: os Sub-14 devem simplesmente jogar mais.

Actualmente, a respeito disso, o autor é da opinião que as Associações Desportivas estão a cometer erros. Durante alguns anos, a competição nos escalões de formação representava o desporto de exibição da Associação Italiana de Voleibol, até alcançar importância nacional, depois de uma fase comunitária, regional e inter-provincial criando um verdadeiro festival de Voleibol. Tal admirável performance deveria ser futuramente apoiada, possivelmente integrada em exposições de Voleibol de alto nível; ou propor também para os atletas de 15 anos, dando deste modo à actividade juvenil elevadas hipóteses de continuidade (actualmente já não existe).





Exercícios:

1) Activação geral - 25 minutos.

Corrida controlada através do assobio ou palmas.

Os jovens correm em fila, no sentido dos ponteiros do relógio, ao longo das linhas do campo de Voleibol.

Realizam os seguintes exercícios:

- corrida para a frente;
- corrida com pequenos passos para o lado direito;
- corrida com pequenos passos para o lado esquerdo;
- corrida para trás;

O treinador marca o passo, um após o outro, com o bater de palmas. Quando o treinador apita, altera-se a direcção da corrida (do sentido dos ponteiros do relógio para sentido contrário), pelo que ritmo de corrida também tem de ser alterado.

Nota:

- Um bom jogo pode ser criado com alteração do ritmo da corrida através das palmas ou do assobio.
- Não esquecer o alongamento muscular (membros inferiores) alternado com o treino muscular da parede abdominal.

2) Exercícios técnicos

Corrida de estafetas com bola como exercício técnico.

Os jovens formam uma coluna de três elementos sobre uma linha do campo, a bola encontra-se na linha final. O 1º de cada grupo apanha a bola, corre até à rede e arremessa-a por cima da rede e apanha-a ainda em trajectória aérea. Arremessa-a novamente por cima da rede e apanha-a novamente (em trajectória aérea); agora corre até à parede arremessa a bola contra a parede de modo que do ressalto a consiga apanhar em trajectória aérea. Corre para junto do seu grupo e atira a bola para o 2º elemento que vai tocar na linha final e faz exactamente o mesmo percurso que o seu colega. Este exercício deve ser realizado em competição com outros grupos.

Nota:

- Repita o exercício pelo menos 6 vezes.
- Se a bola cair durante o exercício tem que se repetir até a bola se manter no ar.
- O grupo que terminar em último lugar faz abdominais.

3) Batimento da bola para a parede – 10 minutos

Rematar continuamente para a parede

Os jovens encontram-se de frente para a parede a uma distância de 4 a 5 metros.

Utilizando o batimento, batem a bola para o solo ressaltando para a parede, de modo a que, consecutivamente, sejam possíveis novos batimentos.

Nota:

- O exercício deve ser realizado, em primeiro lugar, individualmente, depois a pares (um batimento para cada um) e finalmente na forma competitiva.
- Bater sempre por cima da bola!





4) Exercícios de passe – 20 minutos.

Os jovens estão aos pares, dispostos em coluna, e executam diversos exercícios.

- Passe alto de uma distância de pelo menos 6 metros;
- Passe de controlo, meia volta, passe de costas sobre o ombro para o colega;
- Arremessar a bola para a frente 2 metros, correr, arremessar a bola para a trás 2 metros, correr e passar a bola ao colega.

Nota:

- Repetir cada exercício pelo menos 10 minutos por jogador.
- O arremesso é sempre realizado a partir da posição parado.

5) Exercícios de ataque – 20 minutos

Os jovens estão aos pares, dispostos em coluna, e executam diversos exercícios.

- O jogador A junto da rede ataca para B que defende utilizando os dois membros superiores (manchete).
- O jogador A junto da rede alternadamente executa passe e remate para B que executa passe e defesa (com elevada exactidão).
- A e B atacam e defendem alternadamente, mas a bola não pode cair pelo menos durante 1 minuto.

Nota:

- A finalidade individual de cada exercício é adaptar as forças individuais de jogo dos grupos.

6) Ataque na rede – 25 minutos

Ataque com corrida de aproximação após recepção

O treinador dá a bola a A1 que se encontra na rede, que faz passe alto para o atacante que se prepara para atacar. Simultaneamente o atacante de zona 4 dá a bola ao A2, que distribui. Neste caso a corrida de aproximação deve ser executada extensivamente (à volta de uma bola medicinal).

Nota:

- O remate deve ser bem executado. Tanto quanto as capacidades dos jovens lhes permita, podemos claramente estabelecer que depois de executar manchete, A1 e A2 devem gritar:

1. ataque na paralela
2. ataque na diagonal
3. ataque no centro da rede

7) 6+6 continuidade de jogo – 30 minutos

jogo contínuo em metade do campo.

- 6 jovens jogadores (em rotação) em metade do campo de jogo. O treinador encontra-se na outra metade do campo com os restantes jogadores. Assim que a bola cair, o treinador lança uma nova bola e progressivamente o jogo continua sem pausas.

Nota:

- Não esquecer dos exercícios de alongamento muscular no final do treino





A importância da credibilidade do treinador

(Tradução – Ivone Guerra)

(Coaching Volleyball – Junho/Julho 1999)

Sean McCann

* Director de Psicologia do Desporto do Comité Olímpico U.S.A.
da Divisão do Desporto, Ciência e Tecnologia
* Psicólogo Desportivo da equipa Olímpica
dos Jogos de inverno de 1994 (Lillehammer, Noroega)

Em 1998, Dr. Nilsen e G. Hernez Broome escreveram um artigo intitulado “Integridade na liderança”.

É imperioso lembrar a importância da credibilidade e da integridade para qualquer líder ou treinador.

Baseado na investigação de David Campbell do Centro de Liderança Criativa o artigo refere que a credibilidade é a primeira qualidade que separa o líder mais eficaz do menos eficaz, definido por “ser crível e merecedor de confiança”. Exemplos de liderança credível incluem ser-se consistente nas tomadas de decisão (mesmo quando isso resulta num problema de curto prazo) e ir das palavras à acção.

O resultado deste estudo de líderes nos negócios foi tão dramático que os autores concluíram que a primeira vez que o comportamento do líder cause a perda da credibilidade “muito provavelmente não voltará a recuperá-la”.

Treinadores talentosos que perderam a credibilidade junto dos seus atletas podem nunca mais recuperar este ingrediente chave do sucesso da liderança no treino. Os dois exemplos mais comuns, especialmente do treino de alto nível, são: 1) desistir dos atletas, e 2) desaparecer nos maus momentos e aparecer nos bons momentos (mudança de atitudes do treinador).

1) Desistir dos atletas

Treinar ao mais alto nível requer enorme energia e sacrifício, muitas vezes sem recompensas significantes. Quando as equipas ou atletas tem fracos desempenhos, é fácil para o treinador questionar se os sacrifícios e a energia requerida para treinar são merecedores de tal compromisso. Isto é especialmente verdade quando as responsabilidades familiares ou outras, não inerentes ao treino, também são importantes para o treinador.

Fracos desempenhos no campo podem ser tão desanimadores que a atitude do treinador perante as diferentes situações pode alterar-se para o pior; os pensamentos, a linguagem e os comportamentos podem modificar radicalmente. Estas modificações são geralmente perceptíveis às pessoas que fazem parte do seu envolvimento e pode tornar-se desvantajoso para o treinador.

Um treinador olímpico disse uma vez que as suas atletas nunca poderiam ser competitivas internacionalmente devido às desvantagens que o desporto enfrentava nos Estados Unidos. Meses mais tarde nos Jogos Olímpicos, uma atleta disse: “Isto é estupendo, mas é tão difícil “pôr-nos de pé” nos Jogos porque ninguém na equipa pensa que possamos fazer alguma coisa. Até a nossa treinadora desistiu de nós após a nossa última jornada. Ela nem sequer tentou motivar-nos. Porquê importar-me? Metade das minhas colegas de equipa só cá estão para ir às festas”.

Quando um treinador desiste dos atletas, ele sabe que a sua credibilidade e as hipóteses de se encaminhar em direcção ao sucesso desaparecem.

2) Mudança de atitudes do treinador

É a acção de desaparecer quando os resultados são maus e “estar” com os atletas quando as coisas estão bem. Tal como desistir dos atletas, treinadores sobre elevada pressão e stress podem achar difícil não cair neste padrão de comportamento.



Federação Portuguesa de Voleibol

Rua de Henrique Pousão, 56 – 4100-278 Porto

☎ (+351) 22 6079590 & (+351) 22 6065477

✉ fpvoleibol@fpvoleibol.pt . www.fpvoleibol.pt



Devido aos momentos de pressão, os treinadores necessitam de focalizar, com frequência, as suas energias nos atletas com maiores possibilidades de sucesso. Isto é simplesmente a natureza das elevadas pressões no desporto. Os atletas nem sempre apreciam este aspecto do desporto de alto nível, mas compreendem-no. Por outro lado, os treinadores que levam este comportamento até aos extremos podem perder a sua credibilidade e a capacidade para liderar atletas.

Por exemplo, uma atleta descreve os seus sentimentos para com o seu treinador após vencer uma competição internacional: “É patético. Quando estava a ter maus desempenhos, disse-me que era preguiçosa mas nem sequer sabia no que eu estava a trabalhar. Agora que venci, ele salta em frente aos repórteres para lhes dizer que foi o seu plano de jogo que “deu a volta à situação”. Na realidade foi o seu adjunto que trabalhou comigo quando eu estava a debater-me com o adversário, e nós os dois sabemos isso. Ele age do mesmo modo com os atletas lesionados, nunca os chamando e ignorando-os até estarem aptos para competir. Isto faz com que nos sintamos uma “peça de carne” e faz com que queiramos pensar apenas em nós.”

Desistir dos atletas e mudanças extremas de atitudes por parte do treinador são comportamentos que se reportam ao treinador - os atletas aprendem que “o treinador não se importa comigo.”

Reciprocamente, os treinadores que perdem a credibilidade tornam-se solitários quando as coisas correm mal. A via de dois caminhos de boa vontade e paciência, que pode beneficiar o treinador, está ausente quando o treinador perde a sua credibilidade perante os atletas, treinadores e directores. O treinador que perde a credibilidade perde a liderança, o que pode conduzir à perda do seu emprego.

*“Preocupa-te mais com o carácter do que a reputação,
porque o teu carácter é aquilo que realmente és,
enquanto a tua reputação é meramente o que os outros pensam que és”.*

Jonh Wooden

Construção e manutenção da credibilidade do treinador

Perder a credibilidade é devastador. O que podem fazer os treinadores para a construir e manter? A citação de Jonh Wooden sugere um bom ponto de partida – Carácter; mas a reputação também é importante. Tal como a investigação indicava, no que concerne aos papéis de liderança, a percepção (e reputação) podem tornar-se realidade. Muitos treinadores, em perigo de perder a sua credibilidade, desconhecem o que está prestes a acontecer-lhes por não se apercebem de que são perceptíveis pelos outros.

Dicas para os treinadores que pretendem manter a credibilidade

Ø Obter *feedback*

Têm um mecanismo de feedback para obter uma leitura exacta de como os outros o percebem? Se não, este deve ser um ponto de partida.

Os treinadores que ultrapassam o receio e desconforto iniciais de solicitar *feedback* a outros treinadores e atletas, descobrem a sua extrema utilidade. Se tiver sorte, a sua organização desportiva tem o seu próprio sistema para obter *feedback*, mas se não existe, deve “organizar” um.

Ø Aumentar a consistência

“Pôr as palavras em acção” é fácil de dizer, mas muitas vezes difícil de concretizar. Um erro comum é criar uma regra que apenas é cumprida rigorosamente por alguns atletas e não tão rigorosamente por outros atletas (denominados “estrela”). Este é um exemplo clássico do tipo de inconsistência que conduz à perda de credibilidade.



Federação Portuguesa de Voleibol

Rua de Henrique Pousão, 56 – 4100-278 Porto
L (+351) 22 6079590 & (+351) 22 6065477
ž fpvoleibol@fpvoleibol.pt . www.fpvoleibol.pt



Tomar uma ocasional perda de credibilidade por uma perda de credibilidade de longo tempo, raramente é um erro. Por outro lado, o autor frequentemente aconselha os treinadores para não estabelecerem regras ou expectativas que sejam incapazes de impor. Se o treinador sabe que é incapaz de ser consistente no seu comportamento, então não deve fazer-se passar por aquilo que não é, ou irá perder a sua credibilidade perante os seus atletas.

Ø Conhecer as suas forças e as suas fraquezas

A perda da credibilidade pode estar relacionada com uma zona obscura dentro de si mesmo. Os treinadores que conhecem as suas motivações, personalidade e preferências podem construir um envolvimento que ajude a manter a sua credibilidade. Por exemplo, um treinador que prospera sobre constantes mudanças e novos desafios pode não pretender “pregar” o evangelho da consistência a não ser que o treinador tenha outras pessoas envolvidas no processo (como um bom treinador adjunto) que lhe possibilitará manter essa mesma consistência.

Conclusão

A credibilidade é a chave para uma liderança forte e a perda da credibilidade é o principal factor quando o treinador perde a capacidade de liderar.

Se liderar os outros é um dos objectivos do treinador, ele deve ter em consideração a sua credibilidade e determinar o que necessita para a construir e manter.



Federação Portuguesa de Voleibol

Rua de Henrique Pousão, 56 – 4100-278 Porto

☎ (+351) 22 6079590 & (+351) 22 6065477

✉ fpvoleibol@fpvoleibol.pt . www.fpvoleibol.pt



C

Center line - Linha central

Linha sob o plano vertical da rede que se estende de uma linha lateral a outra, dividindo o campo em duas partes.

Camel toe – Dedos de camelo

Golpeada com o nó dos dedos.

Closing the block - “Fechar ou juntar” o bloco

Responsabilidade dos bloqueadores centrais “assistente ou ajudante” de se enquadrar com o bloqueador que “marca” o atacante em causa.

Cobra

Uma bola golpeada com a ponta dos dedos e com a mão em extensão.

Combination - Combinação

Jogada ofensiva que inclui dois ou mais atacantes sincronizados.

Commit block

Uma opção de bloco em que um jogador, normalmente o bloqueador central, se compromete totalmente, saltando com e tentando bloquear o atacante central adversário.

Control block - Bloco controlo

É uma tentativa de bloco que deflacte e reduz a velocidade do ataque permitindo aos defesas um melhor controlo da bola.

Cover the hitter - Protecção ao ataque

Protecção dos jogadores que não participam no ataque ao atacante que finaliza a jogada.

Cross

Uma combinação na qual a corrida de um atacante cruza o caminho de outro.

Cross court shot - Ataque cruzado ou na grande diagonal

Ataque dirigido para a linha lateral do lado oposto, ao do ataque, do campo adversário.

Cross over

Um padrão de deslocamento lateral no bloco em que o 2º passo cruza por cima do 1º e é usado para cobrir médias distâncias.

Cross step

Um padrão de deslocamento que permite ao jogador mover-se rápida e equilibradamente para uma posição de pré-contacto que antecede o passe e a manchete.



Federação Portuguesa de Voleibol

Rua de Henrique Pousão, 56 – 4100-278 Porto
T (+351) 22 6079590 & (+351) 22 6065477
E fpvoleibol@fpvoleibol.pt . www.fpvoleibol.pt



Cut shot - Ataque muito cruzado ou na pequena diagonal

Ataque do lado mais forte do atacante em que a bola é colocada com um ângulo muito pequeno ao longo da rede.

D

Decoy - Simulação

Uma jogada ofensiva com o objectivo de “simular ou esconder” o atacante que vai receber o passe.

Deep set - Passe afastado da rede

Passe para ser atacado longe da rede com o objectivo de dificultar a acção dos bloqueadores sobre a bola.

Defensive system - Sistema defensivo

Sistema tático que dispõe os jogadores para defesa do ataque adversário. Um sistema eficaz dispõe os jogadores nas áreas mais prováveis de ataque e tem em consideração as forças e fraquezas do adversário.

Dig - Defesa baixa

Acto de recuperar uma bola atacada perto do chão.

Dink - “Amortie”

Toque legal da bola colocada ou enrolada por cima ou ao lado dos bloqueadores.

Dive - Mergulho

Técnica de recuperação defensiva na qual um jogador se estende para uma bola perto do chão, fazendo com que ambos os pés deixem o solo. O jogador contacta a bola com um ou ambos os membros superiores e desliza sobre o abdómen e coxas.

Double block - Bloco duplo

Bloco formado por dois jogadores.

Double quick - Dupla curta

Dois atacantes aproximam-se em simultâneo do distribuidor para um ataque rápido.

Double contact - Duplo contacto

Quando a bola é contactada duas ou mais vezes consecutivas pelo mesmo jogador ou quando a bola contacta sucessivamente várias partes do corpo do mesmo jogador.

Double quick - Dupla “curta”

Dois atacantes em simultâneo aproximam-se do distribuidor para um ataque rápido.

Double stack

Um *Commit block* no qual ambos os bloqueadores adoptam uma posição inicial mais afastada na zona 3 de modo a seguir o atacante de zona 4.



Federação Portuguesa de Voleibol

Rua de Henrique Pousão, 56 – 4100-278 Porto

☎ (+351) 22 6079590 & (+351) 22 6065477

✉ fpvoleibol@fpvoleibol.pt . www.fpvoleibol.pt

**Doubles** - Duplas

Um jogo com dois jogadores em cada lado do campo (2x2).

Down ball

Bola em que os bloqueadores decidem não tentar bloquear, porque o ataque vai ser executado muito distante da rede ou o atacante não tem controlo sobre a bola.

Drive

Um *Down ball* normalmente utilizado quando o atacante não tem tempo para se aproximar para atacar ou quando o distribuidor não pode saltar.

Dump

Bola atacada pelo distribuidor ao 2º toque.

E

Extension roll - Enrolamento

Uma técnica de recuperação defensiva semelhante a um mergulho, com um ou dois membros superiores, em que o jogador contacta com o corpo no chão e rola com o impulso do movimento passando os pés por cima do ombro, retomando à posição vertical.

**Federação Portuguesa de Voleibol**

Rua de Henrique Pousão, 56 – 4100-278 Porto
T (+351) 22 6079590 & (+351) 22 6065477
✉ fpvoleibol@fpvoleibol.pt . www.fpvoleibol.pt



Publicações de Voleibol:

www.champonline.com/volleyball.html

Contém livros e vídeos sobre treino, exercícios, preparação física, lesões, voleibol de praia, psicologia... dedicados ao Voleibol, bem como software e diversos materiais para o desenvolvimento da modalidade.



www.supervolley.com

Site italiano que contém a revista SuperVolley. Apresenta resumo dos números lançados mensalmente. Este site apresenta também informação dos campeonatos da liga italiana de voleibol.



www.performancecondition.com

Muitos livros de voleibol e outras modalidades. Fácil consulta. Pode encontrar respostas às dúvidas sobre preparação física do voleibolista.



Software de Voleibol:

www.liberiadeportiva.com/software.php

Site espanhol com software para Voleibol e para outras modalidades.

Contém programa informático para análise dos procedimentos técnicos e acções de jogo permitindo registar e interrelacionar alguns dos factores mais importantes que intervêm no decorrer do jogo, bem como registar os erros na execução técnica. Contém ainda 1 CD-ROM que permite desenhar e analisar situações tácticas e estratégicas da equipa/adversários e elaborar gráficos, animações e sequências...



www.dsd.es/vtrain.htm

Programa informático interactivo concebido para ser um instrumento de apoio ao treinador desde a planificação da época à elaboração do plano de treino...



Federação Portuguesa de Voleibol

Rua de Henrique Pousão, 56 – 4100-278 Porto

☎ (+351) 22 6079590 📠 (+351) 22 6065477

✉ fpvoleibol@fpvoleibol.pt 🌐 www.fpvoleibol.pt



Portais:

www.blackworld.com/sports/volley.htm

Contém muita informação e ligação a vários endereços de voleibol



www.sportplayground.com

Site português com aceso a muita informação de Voleibol e outras modalidades.



Comercial:

www.volleyballshop.safeshopper.com

Loja de material desportivo para Voleibol, desde bolas, uniformes desportivos, sacos, protecções para o tornozelo e joelho...



www.fogdog.com/home/index.jsp

Expõe muito material desportivo para diversas modalidades à escolha.

Para o Voleibol tem à disposição material desportivo para indoor e outdoor, bolas, sistemas de rede, suportes de treino, material de protecção, acessórios, calçado desportivo....



www.q-sport.com

Dedicado ao Voleibol tem todo o tipo de material necessário para a sua prática, bem como diversos artigos para serem utilizados pelos amantes da modalidade...



Fotos:

www.v-spirit.com

World Volleyball Online Magazine.

Contém imensas fotos de jogadores das diferentes selecções, retiradas também pelos fans do Voleibol. Para além das fotos pode-se também encontrar informação relativa às competições internacionais (datas, locais, calendário de competição e resultados)...



Federação Portuguesa de Voleibol

Rua de Henrique Pousão, 56 – 4100-278 Porto

☎ (+351) 22 6079590 📠 (+351) 22 6065477

✉ fpvoleibol@fpvoleibol.pt 🌐 www.fpvoleibol.pt



Questões mais frequentes

Envia as tuas questões para:

- E-mail: fpvoleibol@fpvoleibol.pt
- Morada: Federação Portuguesa de Voleibol
Rua de Henrique Pousão.56
4100-278 Porto

Pergunta:

Qual o propósito da utilização da sinalética nas combinações de ataque e quais os sinais que se poderão utilizar nas diferentes jogadas combinadas?

Resposta:

O objectivo das **combinações de ataque** é confundir e enganar o bloco e defesa adversária, criando situações de superioridade aos atacantes. Isto é conseguido com diferentes formações e variando a velocidade e altura do passe.

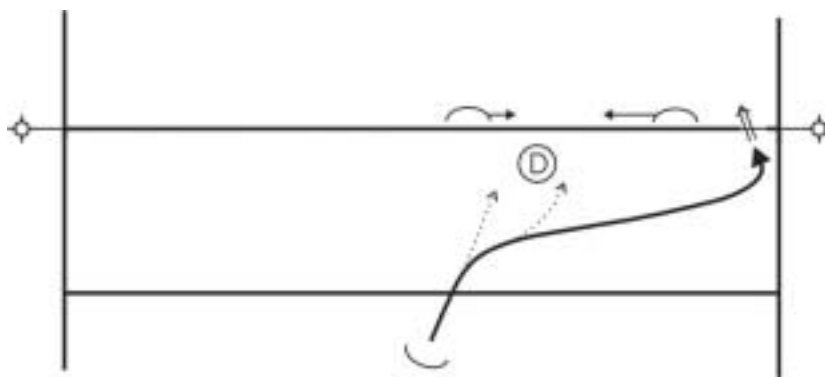
Princípios estratégicos com que o ataque combinado procura confundir ou vencer o bloco adversário:

- 1- **Separar o bloco a toda a largura da rede.** Primeiro isola-se o bloqueador central com um atacante rápido e depois o distribuidor opta por distribuir para outra zona da rede e com uma velocidade que impossibilite o bloqueador central de formar bloco duplo com os bloqueadores de ponta.
- 2- **Manipular o tempo de bloco usando jogadas sequenciais ou cruzadas.** Dois atacantes atacam a mesma zona ou zonas adjacentes, em tempos diferentes numa tentativa de forçar o bloco a saltar muito cedo ou tarde. Quando executado com qualidade cria pelo menos situações de bloco/ataque um para um.
- 3- **Incorporar um atacante de 2ª linha.** O ataque de 2ª linha ao criar múltiplas oportunidades de ataque pode forçar o bloco a desintegrar-se ou torná-lo hesitante na sua acção. O ataque de 2ª linha pode complicar a responsabilidade de cada um dos bloqueadores ao criar uma situação de três bloqueadores para quatro ou cinco atacantes.





- 4- **Corridas de aproximação dissimuladas** que obrigam os bloqueadores adversários a ajustarem continuamente a zona de bloco enquanto tentam bloquear um atacante que foge constantemente à marcação do bloco. Quando bem executado, e com um atacante muito rápido, o bloco não tem tempo suficiente para ajustar o seu deslocamento à corrida de aproximação do atacante. Um exemplo de corrida de aproximação dissimulada é a “China”.



O distribuidor desempenha um papel crucial nas combinações de ataque. Ele tem de ser capaz de distribuir um número variado de bolas a diferentes alturas e velocidades e ainda ser muito sensível aos movimentos em campo de ambas as equipas. Os atacantes apresentam a oportunidade mas o distribuidor é que escolhe quem é que ataca.

Habitualmente é também o distribuidor que assinala aos atacantes qual a jogada que vai ser efectuada; no entanto há métodos de organização e coordenação do ataque que permitem a cada atacante marcar a jogada que deseja.

Devido ao elevado nível de ruído que pode estar no pavilhão durante a realização dos jogos, pensamos que dos diferentes sistema de marcação de jogadas utilizados a sinalética gestual é o melhor método. Para evitar que o adversário veja os sinais, o distribuidor simplesmente coloca as mão atrás das costas e assinala com os dedos a jogada pretendida, ou volta-se de costas para o campo adversário e assinala as jogadas com a mão junto ao tronco.

De seguida mostramos alguns dos principais gestos utilizados no Voleibol actual onde o principal objectivo da sua utilização é dificultar a acção do bloco adversário e aumentar eficiência do ataque. Os sinais apresentados de seguida variam de equipa para equipa, senão seria muito fácil decifrar o jogo de ataque adversário. Mas apesar das diferenças que possam existir, encontramos sinais que são utilizados na generalidade. Se você tem alguma dúvida ou existem outros que não estão aqui mencionados, envie-nos um E-mail, e futuramente serão publicados.





Sinalética Gestual

1) Bola Alta

Esta jogada é geralmente designada por bola de segurança e é utilizada por atacantes lentos ou quando a recepção não chega nas condições ideais ao distribuidor. Bola facilmente marcada pelo bloco adversário (elevadas possibilidades de bloco triplo).



2) Meia Bola

Esta jogada é geralmente utilizada em fintas que envolvem mais do que um jogador. É um passe executado um pouco mais baixo que a bola alta, dependendo da velocidade do atacante.



3) Curta à Frente ou Tempo Zero à Frente

Esta jogada consiste num ataque muito rápido executado pelos atacantes de ponta e central, tendo geralmente como oposição bloco individual. Geralmente é executada pelo atacante central que ataca uma bola rápida à frente e sobre a cabeça do distribuidor.



4) Curta à Frente ou Tempo Zero à Frente (esquerda)

É uma curta à frente em que a bola é distribuída para o lado esquerdo do atacante. Tem com o objectivo desmarcar-se do bloco adversário nos dois últimos apoios/take off que antecede o batimento.



5) China

Esta jogada é feita pelo atacante central com uma bola tensa aproximadamente dois passos atrás do distribuidor.





6) Curta Atrás ou Tempo Zero Atrás

Esta jogada consiste num ataque muito rápido executado pelos atacantes de ponta/central, que ataca uma bola rápida nas costas do distribuidor, tendo normalmente como oposição apenas um bloqueador.



7) Curta Atrás ou Tempo Zero Atrás (afastada)

É uma curta atrás em que a bola é distribuída para o lado direito do atacante. Tem com o objectivo desmarcar-se do bloco adversário nos dois últimos apoios/take off que antecede o batimento.



8) Tensa na Ponta

Esta jogada consiste num ataque rápido em local pouco previsível, executado pelos atacantes de ponta, deixando o atacante com bloco individual. É uma bola rápida, distribuída em direcção a uma das pontas da rede e que tem como finalidade dificultar a acção do bloqueador central. O atacante atacará com oposição de bloco individual ou duplo onde o jogador central adversário tende a bloquear em desequilíbrio.



9) Tensa ao Meio

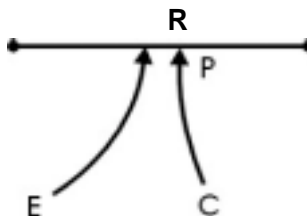
Esta jogada consiste num ataque rápido em local pouco previsível, executado geralmente pelos jogadores de ponta, mas também pelo central, deixando o atacante com bloco individual. É uma bola rápida, distribuída para zona 3, aproximadamente dois passos à frente do distribuidor, obrigando ao deslocamento do bloqueador central adversário, que consequentemente estará em desequilíbrio.





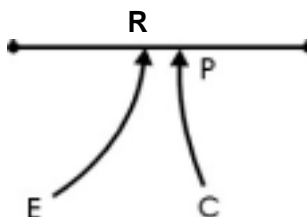
10) Sobe e desce

Esta jogada é feita com o atacante central que ataca uma bola rápida à frente do distribuidor e com o jogador de ponta que ataca uma meia bola atrás do mesmo.



11) Desmico

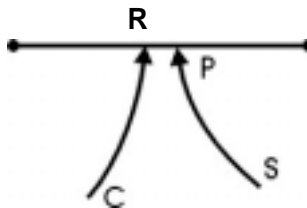
Esta jogada é usada para criar dificuldades a adversários com elevada eficácia de bloco. É feita com o atacante de ponta que ataca uma bola rápida e com o atacante central que ataca uma meia bola atrás do mesmo (é o inverso do sobe e desce).



Nota: geralmente o distribuidor marca jogadas isoladas para cada atacante visto estes não se cruzarem e ataquem tempos de bola distintos.

12) Desmico inverso

É usada para o mesmo propósito do *Desmico*, mas é feita com o atacante central que ataca uma bola rápida e com o jogador de saída que ataca uma meia bola atrás do mesmo.

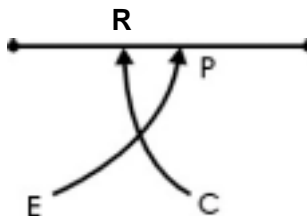


Nota: geralmente o distribuidor marca jogadas isoladas para cada atacante visto estes não se cruzarem e ataquem tempos de bola distintos.



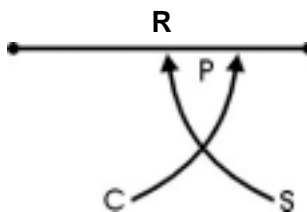
13) *Between*

É uma jogada em que o bloqueador central perturba a acção do bloqueador de saída. É feito com o atacante central que ataca uma bola tensa na zona 3 e o atacante de entrada ataca uma meia bola entre o central e o distribuidor. O bloqueador central adversário acompanha o atacante central, “dificultando” a passagem do bloqueador que marcará o atacante de ponta.



14) *Tesoura*

É uma jogada em que o bloqueador de saídas perturba a acção de bloco do bloqueador central. É feito com o atacante de saída que ataca uma bola rápida à frente do distribuidor e o central ataca meia bola atrás do distribuidor.





Publicações

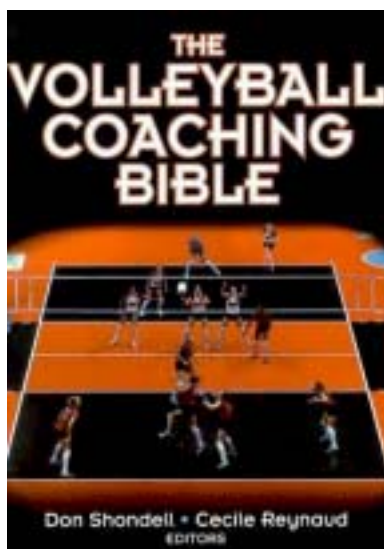
IL NUOVO SISTEMA PALLAVOLO



É uma síntese de uma notável experiência acumulada nos últimos 20 anos de prática como formador de jovens voleibolistas, com introdução do aprofundamento do seu conceito de técnica e tática e da recente inovação do Voleibol moderno: o libero e o sistema rally point. Inclui exercícios práticos.

Autor: Marco Paolini
Ano de publicação: 2001

THE VOLLEYBALL COACHING BIBLE



Contributo de um vasto grupo de conceituados Treinadores de Voleibol de sucesso que partilham os seus conhecimentos, experiências e estratégias reunidos num único livro, abrangendo todos os aspectos do jogo.

Encontra-se dividido em 5 partes, tendo ao todo 24 capítulos, tantos quantos os treinadores que compõem o corpo de autores: Doug Beal, Mary Wise, Russ Rose, John Cook, Paula Weishoff, Pete Waite, Jim Coleman, Bill Neville, Mary Jo Peppler, Mike Hebert, Al Scates, Terry Pettit, Steve Shondell, John Dunning, Tom Pingel, Rudy Suwara, Taras Liskevych, Teri Clemens, Peter Hanson, Jona Braden, Dave Shondell, Fred Sturm, Mark Pavlik, Jim Stone.

Este livro providencia o plano de jogo para um planeamento de sucesso.

Ano de Publicação: 2002



Campeonatos Nacionais 2002/2003



Esquema de provas das Fases seguintes dos Campeonatos Nacionais Sénior (masculino e feminino) das diferentes divisões.

Campeonato Nacional Sénior Masculino

Divisão A1

2ª Fase:

➤ Série dos Primeiros

- 8 equipas melhor classificadas na 1ª fase.
- Forma de disputa:

Sistema de Play-Off à melhor de 3 jogos (1º e 3º jogos (se necessário) realizados em casa da equipa com melhor classificação na 1ª fase), excepto na final, à melhor de 5 jogos (1º, 3º e 5º (se necessário) realizados em casa da equipa com melhor classificação na 1ª fase) de acordo com os seguintes esquemas:

Play-Off A1 – Chave dos Vencedores

A 1º - 8º →

E vencedores dos jogos A e B ↯

B 4º - 5º →

└ G vencedores dos jogos E e F → **Campeão Nacional**

C 2º - 7º →

F vencedores dos jogos C e D ↯

D 3º - 6º →

H vencidos dos jogos E e F → **3º e 4º** classificados
(melhor de 3 jogos)

¼ de Final
(melhor de 3 jogos)

½ Final
(melhor de 3 jogos)

Final
(melhor de 5 jogos)

Os vencidos dos ¼ de Final jogam a chave dos perdedores.

Os vencidos dos ½ Final jogam o apuramento para os 3º e 4º lugares.

O vencedor da Final é Campeão Nacional.

O último classificado da chave de perdedores (8º) joga o Play-Off de Promoção.



Federação Portuguesa de Voleibol

Rua de Henrique Pousão, 56 – 4100-278 Porto

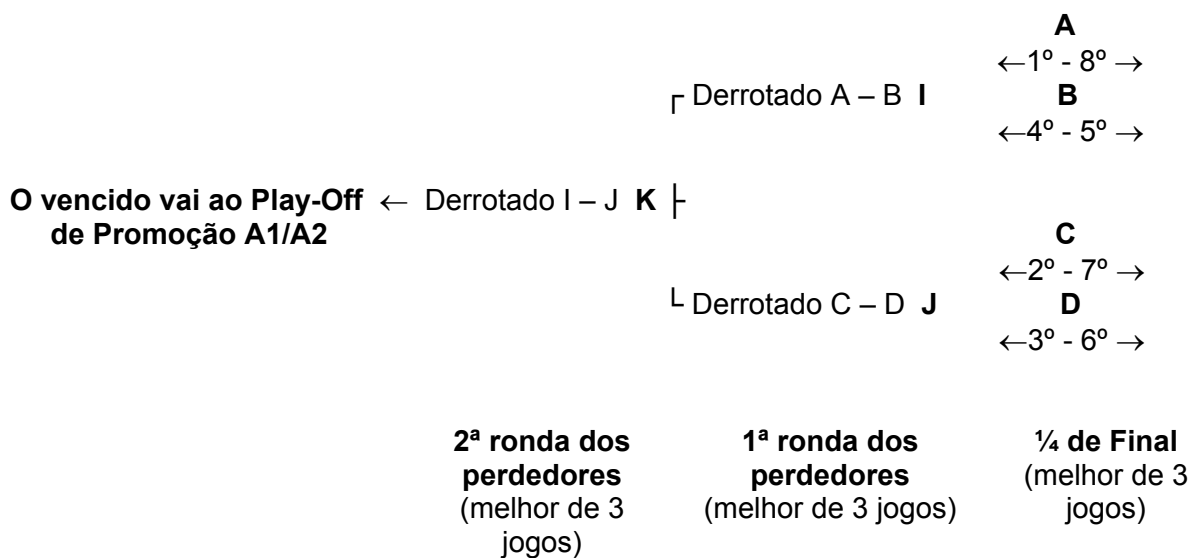
☎ (+351) 22 6079590 📠 (+351) 22 6065477

✉ fpvoleibol@fpvoleibol.pt 🌐 www.fpvoleibol.pt



CAMPEONATOS NACIONAIS

Play-Off A1 - Chave dos Perdedores



➤ Série dos Últimos

- Do 9º ao 12º classificados da 1ª fase-
- Forma de disputa:
Sistema à melhor de 3 jogos (1º e 3º jogos (se necessário) realizados em casa da equipa com melhor classificação na 1ª fase), de acordo com o seguinte esquema:

A 9º - 12º →
C Vencedores dos jogos A e B → **Vencedor:** é o **9º classificado** para o Play-Off de Promoção
Vencido: é o **10º classificado** para o Play-Off de Promoção

D Vencidos dos jogos A e B → **Vencedor:** é o **11º classificado** para o Play-Off de Promoção
B 10º - 11º → **Vencido: Desce à Divisão A2**





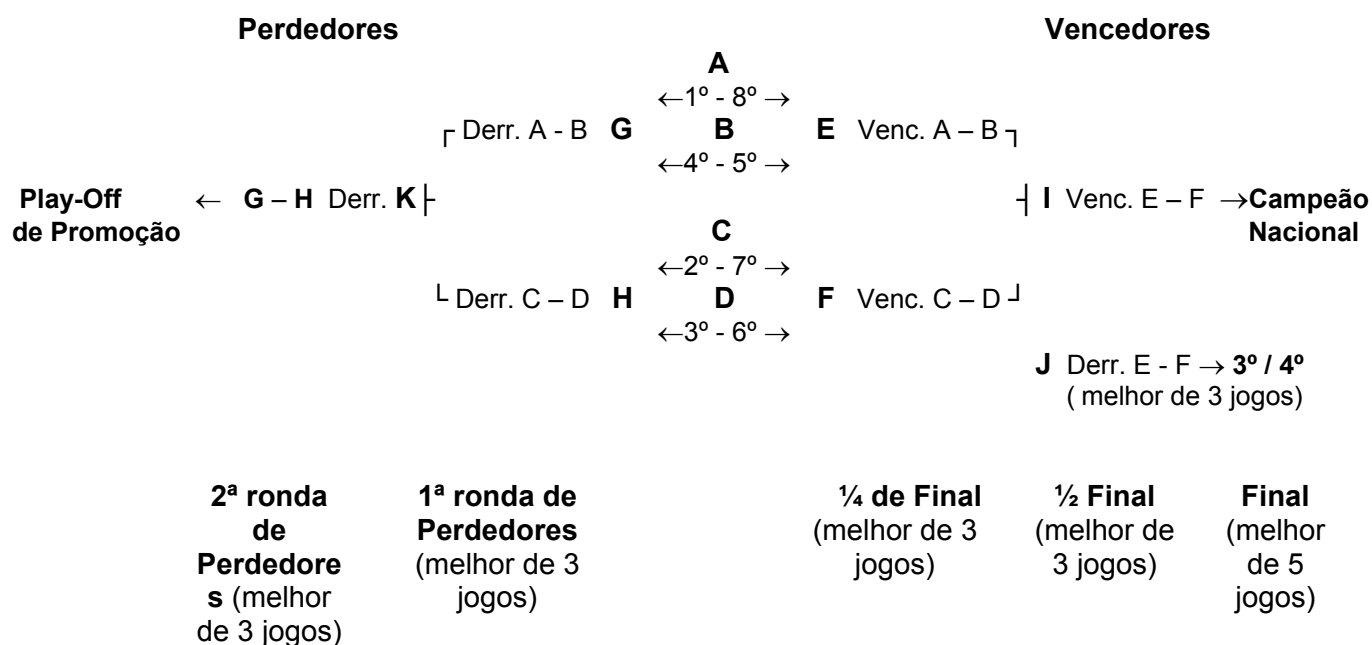
CAMPEONATOS NACIONAIS

Divisão A2

2ª Fase:

➤ Série dos Primeiros

- 8 equipas melhor classificadas na 1ª fase.
- Forma de disputa:
Sistema de Play-Off à melhor de 3 jogos (1º e 3º jogos (se necessário) realizados em casa da equipa com melhor classificação na 1ª fase), excepto na final, à melhor de 5 jogos (1º, 3º e 5º (se necessário) realizados em casa da equipa com melhor classificação na 1ª fase) de acordo com os seguintes esquemas:



Os vencidos dos ¼ de Final jogam a chave dos perdedores, definindo sucessivamente as classificações de 7º (2 equipas), 6º e 5º.

Os vencedores dos ¼ de Final jogam a chave dos vencedores.

O vencedor da Final é Campeão Nacional e ascende à Divisão A1.

Os 2º, 3º, 4º e 5º classificados apuram para os jogos de passagem (Play-Off de Promoção A1/A2).



Federação Portuguesa de Voleibol

Rua de Henrique Pousão, 56 – 4100-278 Porto

☎ (+351) 22 6079590 📠 (+351) 22 6065477

✉ fpvoleibol@fpvoleibol.pt 🌐 www.fpvoleibol.pt



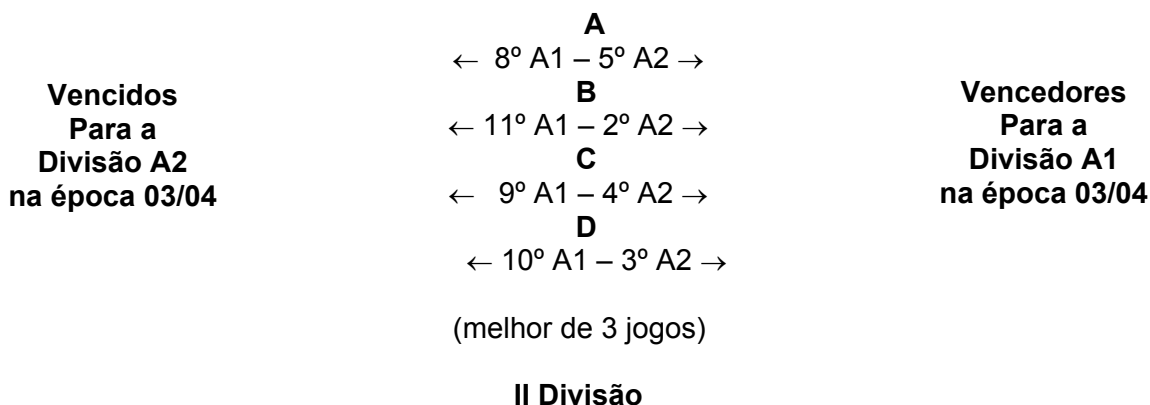
CAMPEONATOS NACIONAIS

➤ Série dos Últimos

- Disputa de 2 lugares na Divisão A2.
- Do 9º ao 12º classificados da 1ª Fase.
- Forma de disputa: todos contra todos a 2 voltas (6 jogos).
- Os 2 últimos classificados descem à II Divisão, por troca com os vencedores das Zonas Norte e Sul da mesma divisão.
- Os 2 primeiros classificados jogam os jogos de passagem A2/II Divisão com os 2º classificados das Zonas Norte e Sul da II Divisão (todos contra todos a 2 voltas – 6 jornadas).

➤ Jogos de Passagem (Play-Off de Promoção A1/A2)

- 8º classificado da 2ª fase – Série dos Primeiros A1.
- 1º, 2º e 3º classificados da 2ª Fase - Série dos Últimos A1.
- Os 2º, 3º, 4º e 5º classificados da 2ª Fase da Divisão A2.
- Forma de disputa:
Sistema de Play-Off à melhor de 3 jogos (1º jogo será sempre realizado em casa da equipa da Divisão A1. O 3º jogo (se for o caso) será realizado em casa da equipa que obteve melhor “set avarage” ou “point avarage” nos dois primeiros jogos de acordo como seguinte esquema:



2ª Fase:

➤ Série dos Primeiros

- Disputa de 2 lugares na A2 (1 Zona Norte e 1 Zona Sul).
- Do 1º ao 4º classificado de cada zona, trazendo metade dos pontos conquistados na 1ª Fase
- Forma de disputa:
Os 4 primeiros classificados de cada zona jogam entre si, todos contra todos a 2 voltas - 6 jornadas.

O 1º classificado Zona Norte e o 1º classificado da Zona Sul sobem automaticamente para a A2 e disputam a 3ª Fase – Apuramento do Campeão Nacional; os 2º classificados das respectivas zonas disputam o jogo de passagem (A2/II Divisão).



Federação Portuguesa de Voleibol

Rua de Henrique Pousão, 56 – 4100-278 Porto

☎ (+351) 22 6079590 📠 (+351) 22 6065477

✉ fpvoleibol@fpvoleibol.pt 🌐 www.fpvoleibol.pt



CAMPEONATOS NACIONAIS

➤ Série dos Últimos

- Disputa de 2 lugares na II Divisão.
- Do 5º ao 8º classificados de cada Zona, trazendo metade dos pontos conquistados na 1ª Fase.
- Forma de disputa:
Os 4 últimos classificados de cada Zona jogam entre si, todos contra todos a 2 voltas - 6 jornadas

O 1º e 2º classificados de cada Zona ficam na II Divisão e o 3º e 4º classificados de cada Zona descem à III Divisão.

3ª Fase:

- Apuramento do Campeão Nacional.
- O 1º classificado da Zona Norte, e o 1º classificado da Zona Sul, 2ª Fase, Série dos Primeiros.
- Forma de disputa:
Poule a 2 voltas para apuramento do Campeão Nacional da II Divisão. Em caso de empate, o 3º jogo disputado em casa da equipa que obtiver melhor “set average” ou “point average” nos dois primeiros jogos.
O 2º classificado da Zona Norte e o 2º classificado da Zona Sul disputam 1 jogo, em campo neutro, para apuramento dos 3º e 4º classificados.

➤ Jogos de passagem A2/II Divisão

- Os dois primeiros classificados da 2ª Fase – Série dos Últimos A2.
- Segundos classificados das Zonas Norte e Sul da II Divisão, 2ª Fase – Série dos Primeiros.
- Forma de disputa:
Todos contra todos a 2 voltas - 6 jornadas.

Os vencedores participam na Divisão A2 na época 2003/2004.

Os vencidos participam na II Divisão na época 2003/2004.

III Divisão

2ª Fase (Zonal):

- 16 equipas apuradas da 1ª Fase, dependendo o número de apurados por região da totalidade de equipas participantes, agrupadas em duas séries de 8 (Norte e Sul).
- Forma de disputa:
Todos contra todos a 2 voltas - 14 jornadas, em cada série.

Os dois primeiros classificados e, eventualmente, o 3º classificado da Zona Norte e dos dois primeiros classificados e, eventualmente, o 3º classificados da Zona Sul, passam à 3ª Fase.



Federação Portuguesa de Voleibol

Rua de Henrique Pousão, 56 – 4100-278 Porto

☎ (+351) 22 6079590 📠 (+351) 22 6065477

✉ fpvoleibol@fpvoleibol.pt 🌐 www.fpvoleibol.pt



CAMPEONATOS NACIONAIS

3ª Fase:

- Disputa de subida de Divisão
- Duas séries de 4 equipas constituídas pelos dois ou três primeiros classificados de cada Zona da 2ª Fase, mais 1 ou 2 equipas apuradas regionalmente de cada Região Autónoma (Madeira + Açores; Açores + Sul). As Regiões Autónomas far-se-ão representar com 1 equipa se tiver até 5 equipas a participar no Regional, e com 2 equipas se forem 6 ou mais.
- Forma de disputa:
Todos contra todos a 1 volta em cada série - 14 jornadas em competição concentrada.

Os dois primeiros classificados de cada Série sobem automaticamente para a II Divisão e disputam a 4ª Fase de Apuramento do Campeão Nacional; os segundos classificados disputam um jogo, em campo neutro, para apuramento dos 3º e 4º classificados.

4ª Fase:

- Apuramento do Campeão Nacional.
- O 1º classificado de cada série da 3ª Fase.
- Forma de disputa:
Jogos à melhor de 3 jornadas. Em caso de empate o 3º jogo será disputado em casa da equipa que obtiver melhor “set average” ou “point average” nos dois primeiros jogos.

Campeonato Nacional Sénior Feminino

Divisão A1

2ª Fase:

➤ Série dos Primeiros

- 6 melhor classificados da 1ª Fase, trazendo metade dos pontos conquistados na 1ª Fase.
- Forma de disputa:
Todos contra todos a 2 voltas - 10 jornadas. Se existir empate após a disputa de todos os jogos, o 1º critério de desempate será a classificação da 1ª Fase.

➤ Série dos Últimos

- 7º, 8º, 9º e 10º classificados da 1ª Fase, trazendo metade dos pontos conquistados na 1ª Fase.
- Forma de disputa:
Todos contra todos a 2 voltas - 6 jornadas. Se existir empate após a disputa de todos os jogos, o 1º critério de desempate será a classificação da 1ª Fase.

Do 1º ao 3º classificados passam para a 3ª Fase; o 4º classificado desce para a A2.



Federação Portuguesa de Voleibol

Rua de Henrique Pousão, 56 – 4100-278 Porto

☎ (+351) 22 6079590 📠 (+351) 22 6065477

✉ fpvoleibol@fpvoleibol.pt 🌐 www.fpvoleibol.pt



CAMPEONATOS NACIONAIS

3ª Fase:

➤ Jogos de Passagem (Promoção A1/A2)

- 1º, 2º e 3º classificados da 2ª Fase – Série dos Últimos A1, e 2º, 3º, e 4º classificados da 1ª Fase – Série dos Primeiros da A2.
- Forma de disputa:
Todos contra todos a 2 voltas - 10 jornadas. O desempate será feito pelos critérios previstos no Regulamento Geral de Provas.

Do 1º ao 3º classificados ficam na A1; do 4º ao 6º classificados descem de Divisão.

4ª Fase:

➤ Play-Off Final para Apuramento do Campeão Nacional

- 2 equipas vencedoras da 2ª Fase, Série dos Primeiros.
- Forma de disputa:
Jogos à melhor de 5 jornadas. O 1º, 3º jogo e 5º (se necessário) serão sempre realizado em casa da equipa que obteve melhor classificação na 2ª Fase.

➤ Apuramento do 3º e 4º lugar

- 3º e 4º classificados da 2ª Fase, Série dos Primeiros.
- Forma de disputa:
Jogos à melhor de 3 jornadas. O 1º, 3º jogo (se necessário) serão sempre realizado em casa da equipa que obteve melhor classificação na 2ª Fase.

➤ Apuramento do 5º e 6º lugar

- 5º e 6º classificados da 2ª Fase, Série dos Primeiros.
- Forma de disputa:
Jogos à melhor de 3 jornadas. O 1º, 3º jogo (se necessário) serão sempre realizado em casa da equipa que obteve melhor classificação na 2ª Fase.

Divisão A2

2ª Fase:

➤ Série dos Primeiros

- Apuramento do Campeão Nacional da Divisão A2.
- 1º, 2º, 3º e 4º classificados da 1ª Fase, trazendo metade dos pontos conquistados na 1ª Fase
- Forma de disputa:
Todos contra todos a 2 voltas - 6 jornadas. Se existir empate após a disputa de todos os jogos, o 1º critério de desempate será a classificação da 1ª Fase.

O 2º, 3º e 4º classificados passam para a 3ª Fase da A1; o 1º classificado sobe directamente para a A1 e é Campeão Nacional da A2.



Federação Portuguesa de Voleibol

Rua de Henrique Pousão, 56 – 4100-278 Porto

☎ (+351) 22 6079590 📠 (+351) 22 6065477

✉ fpvoleibol@fpvoleibol.pt 🌐 www.fpvoleibol.pt



CAMPEONATOS NACIONAIS

➤ Série dos Últimos

- Do 5º ao 10º classificados da 1ª Fase, trazendo metade dos pontos conquistados na 1ª Fase.
- Forma de disputa:
Todos contra todos a 2 voltas - 10 jornadas. Se existir empate após a disputa de todos os jogos, o 1º critério de desempate será a classificação da 1ª Fase.

O 9º e 10º classificados descem à II Divisão.

II Divisão

2ª Fase:

- Apuramento das equipas que disputarão o título de Campeão Nacional da II Divisão e a subida de Divisão.
- Duas Séries de 4 equipas constituídas pelos 2 ou 3 primeiros classificados de cada Zona da 1ª Fase, mais 1 ou 2 equipas apuradas regionalmente de cada Região Autónoma (Madeira + Norte; Açores + Sul). As Regiões Autónomas far-se-ão representar com 1 equipa se tiver até 5 equipas a participar no regional e com 2 se forem 6 ou mais equipas.
- Forma de disputa:
Todos contra todos a 1 volta em cada Série - 3 jornadas em regime concentrado.

Os primeiros classificados de cada Série sobem automaticamente à Divisão A2 e disputam a 3ª Fase - Apuramento do Campeão Nacional; os segundos classificados disputam um jogo, em campo neutro, para apuramento dos 3º e 4º classificados.

3ª Fase:

- Equipas vencedoras de cada uma das Séries da 2ª Fase.
- Forma de disputa:
Jogos à melhor de 3 jornadas. Em caso de empate o 3º jogo será disputado em casa da equipa que obtiver melhor “set average” ou “point average” nos dois primeiros jogos.

O Vencedor é Campeão Nacional da II Divisão.



Federação Portuguesa de Voleibol

Rua de Henrique Pousão, 56 – 4100-278 Porto

☎ (+351) 22 6079590 📠 (+351) 22 6065477

✉ fpvoleibol@fpvoleibol.pt 🌐 www.fpvoleibol.pt



CAMPEONATOS NACIONAIS

Infantis, Iniciados, Juvenis e Juniores

O campeonato disputa-se em 3 fases: **Zonal, Nacional e Final.**

1ª fase - Zonal

- Após inscrição aberta na FPV e em função do número de equipas inscrita e da sua situação geográfica, a FPV estabelecerá um número par de séries, com 3 a 5 equipas.
- Forma de disputa:
Cada equipa joga com os da sua série, a 2 voltas, e em jornadas alternadas, com os da série contígua a 1 volta.
O número de jogos a disputar por cada equipa será de 7 em séries de 3; 10 em séries de 4; e 13 em séries de 5 equipas.

A classificação final é a soma dos pontos conquistados pelas equipas em todos os jogos, abrangendo as equipas de ambas as séries.

Dependendo do número de equipas, não transitarão para a 2ª Fase a última ou duas últimas classificadas da Fase Zonal.

Nota: se o número de equipas for maior que 24, haverá uma fase preliminar que será jogada sempre em séries de 3 equipas. Se o número de equipas for inferior a 12, a 1ª Fase servirá apenas para ranqueamento da 2ª Fase.

Jogos	Inter-Série A	Inter-Série A/B	Inter-Série B	Inter-Série C	Inter-Série C/D	Inter-Série D
1ª Jorn.		A1-B1 A2-B2 A3-B3 A4-B4		o mesmo formato das séries A e B		
2ª Jorn.	A1-A2 A3-A4		B1-B2 B3-B4			
3ª Jorn.	A4-A1 A2-A3		B4-B1 B2-B3			
4ª Jorn.		B2-A1 B3-A2 B4-A3 B1-A4				
5ª Jorn.	A1-A3 A4-A2		B1-B3 B4-B2			
6ª Jorn.	A2-A1 A4-A3		B2-B1 B4-B3			
7ª Jorn.		A1-B3 A2-B4 A3-B1 A4-B2				
8ª Jorn.	A1-A4 A3-A2		B1-B4 B3-B2			
9ª Jorn.	A3-A1 A2-A4		B3-B1 B2-B4			
10ª Jorn.		B4-A1 B1-A2 B2-A3 B3-A4				



Federação Portuguesa de Voleibol

Rua de Henrique Pousão, 56 – 4100-278 Porto

☎ (+351) 22 6079590 📠 (+351) 22 6065477

✉ fpvoleibol@fpvoleibol.pt 🌐 www.fpvoleibol.pt



CAMPEONATOS NACIONAIS

Classificação da 1ª Fase:

1ºAB		1ºCD	
2ºAB		2ºCD	
3ºAB		3ºCD	
4ºAB		4ºCD	
5ºAB		5ºCD	
6ºAB		6ºCD	
7ºAB	não transitam	7ºCD	não transitam
8ºAB		8ºCD	

2ª Fase – Nacional

- 12 equipas participantes.
- De acordo com a classificação da Fase anterior as equipas apuradas serão distribuídas em 3 séries pelo método de serpentina.
- Forma de disputa:
Todos contra todos, a 2 voltas, por série, de acordo com o seguinte esquema:

	Série A	Série B	Série C
Equipas	1º AB 3º CD 5º CD 6º AB	1º CD 3º AB 5º AB 6º CD	2º AB 2º CD 4º AB 4º CD

As 3 primeiras classificadas de cada série disputarão a Fase Final, juntamente com as representantes da Regiões Autónomas (Madeira e Açores).

Nota: as Regiões Autónomas realizarão a sua fase para apuramento do(s) seu(s) representante(s).

3ª Fase – Fase Final

- 5 equipas participantes.
- vencedores das séries da 2ª Fase – representantes Continentais e representantes das Regiões Autónomas da Madeira e Açores.
- Forma de disputa:
Disputada em regime de concentração, todos contra todos, a 1 volta, de acordo com o seguinte esquema:

1º Série A

1º Série B

1º Série C

Representante da RA Madeira

Representante da RA Açores

**O vencedor
é o campeão Nacional**



Federação Portuguesa de Voleibol

Rua de Henrique Pousão, 56 – 4100-278 Porto

☎ (+351) 22 6079590 📠 (+351) 22 6065477

✉ fpvoleibol@fpvoleibol.pt 🌐 www.fpvoleibol.pt



Campeonato Europeu da Juventude 2002/2003 Torneios de Qualificação

Calendário da Competição

Cadetes masculino			Cadetes feminino		
Torneios de Qualificação					
Pool A	Polónia	7 - 11/01/2003	Pool A	Bardejov (SVK)	9 - 11/01/2003
Pool B	Mulhouse (FRA)	9 - 11/01/2003	Pool B	Riga (LAT)	9 - 11/01/2003
Pool C	Cecina (ITA)	9 - 11/01/2003	Pool C	Giannitsa (GRE)	10 - 12/01/2003
Pool D	Heidelberg (GER)	8 - 12/01/2003	Pool D	Moscow (RUS)	9 - 11/01/2003
Pool E	Tallinn (EST)	8 - 12/01/2003	Pool E	Gordoba (ESP)	10 - 12/01/2003
Pool F	Nitra (SVK)	8 - 12/01/2003	Pool F	Liberec (CZE)	7 - 11/01/2003
Fase Final					
Croácia		12 - 17/04/2003	23 - 28/04/2003		

Seleção Nacional Cadetes masculino

Mulhouse (França)

9 a 11 de Janeiro 2003

Poule B: França, Portugal, Áustria e Holanda.

9 Janeiro	16h30 19h00	França x Áustria Holanda x Portugal
10 Janeiro	16h30 19h00	Áustria x Portugal França x Holanda
11 Janeiro	16h30 19h00	Holanda x Áustria Portugal x França

Resultados

Holanda x Portugal	3-0 (25/16; 25/15; 25/9)
Áustria x Portugal	0-3 (23/25; 20/25; 18/25)
Portugal x França	1-3 (24/26; 25/23; 15/25; 18/25)

Classificação

1º Holanda	6 pontos
2º França	5 pontos
3º Portugal	4 pontos
4º Áustria	3 pontos



Federação Portuguesa de Voleibol

Rua de Henrique Pousão, 56 – 4100-278 Porto

☎ (+351) 22 6079590 📠 (+351) 22 6065477

✉ fpvoleibol@fpvoleibol.pt 🌐 www.fpvoleibol.pt



Seleção Nacional Cadetes feminino

Giannitsa (Grécia)

10 a 12 de Janeiro 2003

Poule C: Grécia, Portugal, Alemanha e Holanda

10 Janeiro	18h00 20h00	Alemanha x Holanda Grécia x Portugal
11 Janeiro	17h00 19h00	Portugal x Alemanha Holanda x Grécia
12 Janeiro	17h00 19h00	Portugal x Holanda Grécia x Alemanha

Resultados

Grécia x Portugal	3-1 (24/26; 25/23; 25/23; 25/14)
Portugal x Alemanha	0-3 (15/25; 18/25; 20/25)
Portugal x Holanda	0-3 (22/25; 23/25; 20/25)

Classificação

1º Alemanha	6 pontos
2º Holanda	5 pontos
3º Grécia	4 pontos
4º Portugal	3 pontos

O balanço que se retira dos resultados das Selecções Nacionais Cadetes Masculino e Feminino, nas respectivas competições, é bastante positivo em função dos objectivos propostos a atingir a médio e longo prazo. Ambas Selecções são constituídas por atletas nascidos em 1986 e 1987 o que significa que sejam um a dois anos mais novos do que os seus adversários presentes na prova, assim como menos experientes neste tipo de competição. Deste modo, os atletas estão ainda em idade de continuarem a fazer parte dos planos dos seleccionadores a médio prazo, estando lançada a base das equipas de cadetes dos próximos anos.

É de realçar que os jovens jogadores da Seleção de Cadetes masculinos fizeram a sua estreia competitiva, a nível internacional, no Torneio Fim-de-Ano em Espanha, numa competição exigente, com três jogos em três dias e hipótese de apuramento de apenas uma equipa.

Por último, os árbitros Marcelino Tavares e Vaz de Castro foram os árbitros portugueses internacionais presentes nas Fases de Apuramento para o Campeonato da Europa, respectivamente, em Mulhouse e em Giannitsa.



Federação Portuguesa de Voleibol

Rua de Henrique Pousão, 56 – 4100-278 Porto

☎ (+351) 22 6079590 📠 (+351) 22 6065477

✉ fpvoleibol@fpvoleibol.pt 🌐 www.fpvoleibol.pt