



## NOTA INTRODUTÓRIA

Após um breve interregno nas publicações, o Boletim Técnico está de novo à vossa disposição no site da Federação Portuguesa de Voleibol dando continuidade ao trabalho desenvolvido anteriormente.

Nesta Edição do Boletim Técnico poderão encontrar a segunda e última parte do artigo dedicado à melhoria da qualidade do treino de Mike Voight, bem como a primeira parte de um artigo relativo ao papel do distribuidor que terá continuidade nas próximas edições do Boletim Técnico.

No Questiona poderemos encontrar resposta relativamente às premissas necessárias na preparação de uma equipa para competir em qualquer nível de competição, desde o período que antecede a competição, competição propriamente dita, com todas as problemáticas que lhe estão subjacentes, até ao período pós competição.

Não se esqueça que a sua participação é fundamental. Pode enviar-nos artigos, (tendo sempre em atenção a referência ao seu autor) questões, endereços Internet, etc... que considerem pertinentes sendo 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

[Melhorar a Qualidade do Treino \(parte II\).....2](#)

[Premissas relacionadas com a distribuição \(Partel \).....5](#)

### Dicionário Técnico

[M, N, O .....9](#)

[A Internet no Mundo do Voleibol.....12](#)

### Informações Diversas

[- Questiona.....14](#)

[- Publicações e Investigação.....20](#)

## FICHA TÉCNICA

### Coordenação

Ivone Guerra

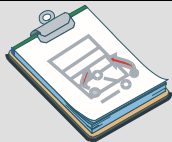
### Colaboração

Departamento Técnico FPV  
Gabinete de Imprensa FPV

### Apresentação Gráfica

Rui Duarte





## Melhorar a qualidade do treino (Parte II)

(Tradução – Ivone Guerra)

(Coaching Volleyball - Vol. 19, nº5, Setembro/Outubro 2002)

**Mike Voight**

\*Ph.D. da Universidade the Southern California  
e AIM Treatment-Performance Center

Na Parte I do Artigo foram referidos os métodos que os treinadores podem utilizar para melhorar a qualidade do treino dos seus jogadores. É igualmente importante que os atletas assumam a responsabilidade de evoluírem através da melhoria da sua qualidade de treino, adoptando uma atitude de qualidade, uma preparação de qualidade, qualidade na execução e utilizando métodos de qualidade no controlo do treino.

### **Atitude de qualidade**

Pete Carroll, treinador de Futebol na USC, numa conferência (Carroll, 1999) afirmou existir uma diferença significativa entre os atletas que têm uma *atitude profissional* (o que chama de atitude “A”) e os que têm uma *atitude medíocre* (atitude “C”). A maior diferença entre estes dois tipos de atitude é a forma como cada um percebe a prática: ou a prática é vista como uma oportunidade para jogar e melhorar (motivação interna – controlo interno), ou o treino é algo que é “feito para eles” (motivação externa – controlo externo).

O exposto de seguida caracteriza estas duas atitudes particulares.

### **Atitude medíocre**

O esforço no treino flutua, dependendo do seu estado de espírito, se gostam ou não da actividade, ou seja da motivação externa; o treino é algo que o treinador “faz para mim”. Os atletas com este tipo de característica mental, treinam em função das situações e apenas pretendem realizar as tarefas e concluir o treino.

### **Atitude profissional**

O treino é considerado uma oportunidade de melhoria e refinamento e não algo que lhes é obrigado. Os atletas, com este tipo de atitude, questionam-se: Como posso melhorar hoje? O que irei alcançar hoje de novo, através do meu esforço no treino?

Os atletas estabelecem padrões de desempenho para cada treino/semana de treinos e avaliam os seus desempenhos em termos de execução, esforço e qualidade total, enquanto procuram, simultaneamente, *feedbacks* relativamente aos seus desempenhos.

Basicamente, os atletas com atitude profissional assumem uma maior responsabilidade sobre os seus desempenhos, através da participação responsável em preestabelecer padrões de execução.

Outro aspecto importante que contribui para esta atitude é a sua capacidade para treinar. A capacidade de treino pode ser definida pela disposição do atleta em colocar máximo empenho nos exercícios, treino e competição, ouvir as instruções do treinador e intentar implementá-los no treino, assim como receber *feedbacks* de todos os tipos. Na maioria dos casos o nível da capacidade de treino pode ser alterada, especialmente no caso dos atletas pouco treinados, embora seja um trabalho conjunto do treinador, atleta, família, amigos, colegas de equipa..., e de treino específico para alterar alguns erros que podem ter conduzido a essa situação.



**Federação Portuguesa de Voleibol**

Avenida de França, 549 – 4050-279 Porto

☎ (+351) 22 8349570 📠 (+351) 22 8325494

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



Próximo à capacidade de treino está a motivação e o trabalho dos atletas no treino.

A *atitude profissional* dos atletas tende a ser motivada por desejos internos para melhorar e produzir melhores desempenhos do que os anteriores, aumentando, deste modo, a motivação e o trabalho no treino, de modo a fazerem tudo o que estiver ao seu alcance, para se assegurarem que estas melhorias ocorram.

Por seu turno, a *atitude medíocre* dos atletas tende a ser mais motivada por agentes externos (louvores, público, imprensa...). Na ausência destes agentes, a motivação falta, assim como o empenho no treino. Esta *atitude medíocre* encontra-se normalmente nos atletas que se identificam apenas como jogadores e que não consideram importante aplicarem esforço máximo no treino para atingirem os seus objectivos. Acreditam que conseguem alcançar bons desempenhos através de um *click*, sem terem que trabalhar no treino. Embora, estes atletas possam ser talentosos e bem sucedidos em jogo, a sua consistência de jogo não será consolidada e o seu progresso a longo prazo poderá ser condenado por falta de treino consistente e de qualidade.

### Preparação de qualidade

Actualmente, quantos atletas se preparam para o treino? Como a maioria, provavelmente, comem qualquer coisa, correm para o balneário, vestem activamente o equipamento, chegam ao pavilhão e esperam que lhes digam o que fazer no treino. Até parece uma *atitude medíocre* por parte dos atletas.

Os atletas com *atitude profissional* tentarão encontrar uma forma de se prepararem melhor para o treino. Actualmente estabelecer uma rotina de boa alimentação e descanso, bem como encontrar uma forma de se libertar dos problemas do dia a dia, permite aos atletas assegurar que as duas ou três horas de treino sejam inteiramente dedicadas à qualidade de execução.

Os treinadores podem ajudar os atletas na sua preparação para o treino, através do estabelecimento de rotinas pré-treino, tais como: chegar ao pavilhão antes da hora do treino para desempenhar uma série extensa de manchetes, trabalho dos apoios, manejo de bola e exercícios de defesa. Os jogadores que realizarem estas rotinas estão realmente preparados para iniciarem o treino. Os atletas também podem preparar-se melhor para o treino se estabelecerem padrões de desempenho (metas) para cada semana de treino ou para cada sessão de treino (por exemplo: o que pretendo alcançar em primeiro lugar? o que pretendo alcançar neste exercício de ataque?...).

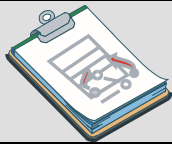
### Qualidade da execução

Atletas com *atitude medíocre* treinam frequentemente em função das situações de modo que não sejam chamados à atenção.

Atletas com *atitude profissional* estabelecem objectivos para cada sessão de treino e consideram o treino como uma oportunidade valiosa de prática. Também utilizam técnicas criadas em torno da sua própria qualidade de execução, onde os atletas com *atitude medíocre* tentam, basicamente, sobreviver à sessão de treino. Exemplos destas técnicas de execução de qualidade utilizadas pelos atletas com *atitude profissional* incluem:

- 1) tirar notas dos jogos realizados (ou após as sessões de treino) atendendo a determinados pontos específicos que consideram importantes;
- 2) avaliação do desempenho da prática (durante o treino) de modo que consigam assegurar-se sobre o que está a ser desenvolvido e o que não está (os atletas com "atitude medíocre" apenas pretendem chegar ao fim do treino e não têm noção do que alcançaram);





- 3) competição intrapessoal para aumentar a qualidade de execução. Por exemplo, se a *atitude profissional* de um atleta for no sentido de realizar trabalho de *sprints*, ele tenta perseguir a todo o custo o colega, e não apenas sobreviver à corrida. Durante o trabalho técnico, o atleta com *atitude profissional* conta o número de tentativas bem sucedidas em vez de apenas realizar o exercício até o terminar (outra vez, apenas sobrevivência para o caso dos atletas com *atitude medíocre*);
- 4) Utilizar rotinas pré estabelecidas, pode ajudar o atleta a aumentar a concentração quando esta começa a diminuir ao longo do treino (os atletas com *atitude profissional* utilizam rotinas de refocalização);
- 5) Saber exactamente porque estão a realizar determinado exercício, qual o resultado final a alcançar nesse mesmo exercício e o que devem focar durante a execução.

### Qualidade do controlo

Uma vez terminado o treino, os atletas avaliam o seu desempenho?

Os atletas com *atitude profissional* questionam-se a si próprios: Como foi o meu desempenho técnico, tático e físico? Como foi o trabalho, desenvolvido por mim, no treino? Quais foram os meus pontos fortes e fracos? O que tenho de fazer de diferente no próximo treino? Como me devo preparar para o próximo treino? O que me ajudaria, para me motivar para o treino de hoje? Como é que refoquei e em que é que me mantenho focado hoje? O que é que os treinadores me dizem em relação ao meu desempenho no treino?

Utilizar padrões e objectivos é bastante útil, especialmente se o treinador tiver atletas que avaliam os seus progressos. Se os atletas atingirem um determinado objectivo, devem-se orgulhar das suas concretizações e devem perseguir objectivos mais ambiciosos. Se os objectivos não forem atingidos, os jogadores devem reavaliar os seus desempenhos (positivos/negativos), procurando alcançar novamente esses objectivos no próximo treino ou então reformulá-los.

Aumentar a qualidade do treino é uma responsabilidade de todos, e os treinadores e jogadores podem ajudar a aumentar essa qualidade, adoptando uma atitude de qualidade, uma preparação de qualidade, qualidade na execução e no controlo. Conjuntamente a qualidade da equipa e do treino são melhorados, elevando o potencial da equipa e dos seus membros no que concerne à qualidade de jogo.

### Referências Bibliográficas:

- Carroll, P. (1999). Keynote speaker at the Third World Congress on Mental training. Salt Lake City, Utah.
- Chamberlin, C., & Lee, T. (1993). Arranging practice conditions and designing instruction. In R. Singer M. Murphey, & K. Tennant (Eds.), *Handbook of Research on Sport Psychology* (213-241). New York: Macmillan Publishing Company.

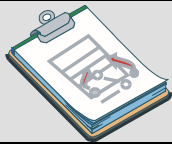


**Federação Portuguesa de Voleibol**

Avenida de França, 549 – 4050-279 Porto

☎ (+351) 22 8349570 📠 (+351) 22 8325494

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



### Premissas relacionadas com a distribuição (Parte I)

(Tradução – Ivone Guerra)

(Coaches Manual Level 4 - Volleyball Canada National Coaching Certification Program)

**Thomas D. Jones**

\*Former Team Canada Player

#### Introdução

É seguro dizer que para qualquer equipa de Voleibol de alto nível, a selecção do distribuidor é uma das decisões mais importantes que o treinador tem que fazer.

O distribuidor é fulcral para o sucesso funcional da equipa, colocando o seu cunho pessoal em quase todas as sequências ofensivas, enquanto cria e influencia o estado de espírito da equipa. De facto, o distribuidor é frequentemente visto como o líder espiritual da equipa, capaz de assegurar a sua coesão em momentos de dificuldade e de fazer o *click* que pode levar a equipa à vitória. Com a atribuição deste papel central, é precioso identificar os factores e qualidades que são importantes quando se tem possíveis jogadores para desempenhar esta posição. Estas delineações devem ser consideradas como partes de um todo que o treinador deve ter em conta quando selecciona o distribuidor.

#### Natureza da posição do Distribuidor

##### Considerações Físicas

Não sendo um fim em si mesmo, é claro que um mínimo de **velocidade** e **agilidade** é requerido para se deslocar para uma posição que lhe permita distribuir correctamente. Os erros mais comuns cometidos pelos distribuidores, mesmo a um nível nacional de competição, são resultado de uma pobre capacidade preditiva e velocidade inadequada em se posicionar debaixo da bola. Como consequência obtém-se uma posição desequilibrada do corpo, orientação inadequada relativamente à rede e ao atacante, e por último, um pobre manuseamento da bola e uma incorrecta selecção do passe a distribuir.

A premissa da **altura** já foi ponto central de discussão relativamente ao distribuidor. É geralmente reconhecido que o distribuidor deve ser capaz de bloquear a um certo nível para não ser considerado nulo na sua zona de ataque. Contudo, o aumento de agilidade e velocidade demonstrada pelos distribuidores mais baixos parece ter mais importância do que todas as considerações sobre a altura, à luz das exigências da posição do distribuidor. Talvez isto possa explicar que na maior parte das equipas de elite mundial ainda possuam um distribuidor de baixa estatura.

##### Considerações Técnicas

Enquanto existem indicadores regulares relativos à técnica base, que possam indicar que um determinado jogador poderá ser um bom distribuidor, deverá assumir-se que jogadores sem esses indicadores também poderão ser considerados. As capacidades técnicas requeridas para esta função são elementos aprendidos, e o treinador através do ensino e da repetição pode influenciar muito o desenvolvimento do distribuidor.

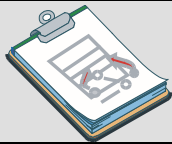


**Federação Portuguesa de Voleibol**

Avenida de França, 549 – 4050-279 Porto

☎ (+351) 22 8349570 📠 (+351) 22 8325494

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



Considerações técnicas como suavidade do contacto e posição das mãos, trabalho dos apoios, consistente orientação em campo e consistente posição corporal são elementos que podem ser aprendidos, no treino, ao longo do tempo.

Assim, podemos testemunhar a conversão de jogadores atacantes internacionais de sucesso, como por exemplo os casos de Dusty Dvorak e Karch Kiraly, de atacantes a distribuidores. Ao examinar as suas técnicas base, parece óbvio que existem outros factores que operam e que lhes permite sobressair.

### Considerações Perceptuais

No sentido de compreender a realidade do jogo, todos os jogadores deveriam jogar, pelo menos uma vez, na função de distribuidor. Nenhuma outra posição em campo permite ou requer o mesmo nível de **observação, percepção e processamento de informação** exigindo simultaneamente o mesmo grau de **lucidez, controlo emocional e capacidade de tomada de decisão**.

Em função de se ajustar adequadamente às sucessivas mudanças das condições de jogo, o distribuidor deve possuir a capacidade de processar correctamente enormes quantidades de informação em curtos períodos de tempo. Isto envolve **capacidade preditiva** em antecipar e analisar correctamente a trajectória da bola, assim como os movimentos dos elementos da sua equipa e dos adversários.

Os jogadores que possuem o sentido de observação desenvolvido com muita precisão, tanto em campo como fora dele, são geralmente bons candidatos para a posição de distribuidor.

Esta capacidade de observação permite-lhes escolher, das grandes quantidades de informação a serem processadas, para tomar uma decisão em campo em milésimos de segundos.

Enquanto o distribuidor prossegue sucessivamente em níveis mais elevados de competição, as exigências da capacidade de processamento de informação aumentam comensuravelmente.

Sistemas de jogo mais sofisticados requerem aperfeiçoadas capacidades de reconhecer pistas preditivas e seleccionar correctamente as mais importantes. Também os períodos de tempo para realizar estas tarefas são reduzidos. A existência desta capacidade perceptual pode ter um papel central na selecção e progressão de um distribuidor.

### Considerações Psicológicas / Personalidade

As considerações Psicológicas / Personalidade, precedentes dos factores físicos e técnicos (os factores mais mensuráveis) obviamente devem estar presentes num nível minimamente aceitável em todos os bons distribuidores.

A diferença entre um bom e um excelente distribuidor, em termos de *performance*, acentua no desempenho das considerações menos quantificáveis como os factores perceptuais e psicológicos, que são os factores mais subjectivos.

Existem elementos que simplesmente diferenciam os bons distribuidores dos excelentes distribuidores. A personalidade do indivíduo determina geralmente que tipo de jogador será.

Factores da personalidade que são dominantes fora do terreno de jogo irão inevitavelmente ser conduzidos para dentro, e é do interesse do treinador identificar, através dessas características e qualidades, os jogadores que poderão ser potenciais distribuidores.



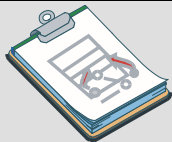
**Federação Portuguesa de Voleibol**

Avenida de França, 549 – 4050-279 Porto

☎ (+351) 22 8349570 📠 (+351) 22 8325494

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





O facto do Voleibol permitir ao distribuidor influenciar virtualmente todas as sequências ofensivas, significa que a natureza do seu jogo é unicamente limitada pelo alcance da sua **imaginação** e **criatividade**. A filosofia do treinador será também um factor a considerar. O grau de imaginação que o distribuidor possui, assim como a capacidade de lidar com o *stress* e de se relacionar bem com os outros, combinado com as ferramentas físicas e técnicas para cumprir as tarefas, determina o nível de sucesso nesta posição.

O jogador deve possuir a capacidade de criar a disposição no qual instrumentaliza esta imaginação ou criatividade. Um distribuidor com sucesso tem **skills interpessoais**, quer pela capacidade de persuasão, capacidade de comunicação, ou pela simples força do seu carácter, para convencer os seus jogadores de que determinadas séries sucessivas de jogadas irão funcionar e de que para que isso aconteça todos os jogadores devem colocar o máximo empenho nas suas tarefas.

Os bons distribuidores empregam a combinação dos métodos acima descritos dependendo da situação e dos jogadores envolvidos na tarefa.

O distribuidor de sucesso tem de ter uma forte **capacidade de liderança**. Deve ser capaz de tomar a iniciativa e de conduzir a equipa em novas acções tácticas ou em diferentes direcções.

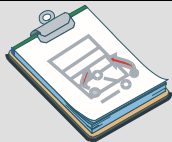
Distribuidores de top devem ser decisivos, já que não há espaço para hesitações. Em alguns casos, uma decisão menos acertada, tomada de forma decisiva, é melhor do que uma escolha acertada executada lentamente. Devem ser tomadas decisões rígidas e essas decisões devem ser sempre respeitadas por todos.

A capacidade de liderança identificada num jogador, resulta geralmente na sua escolha como capitão. Muitas das equipas de top mundial tem designado distribuidores para esse papel, já que o treinador e o distribuidor trabalham muitas vezes em harmonia; na realidade o distribuidor é, de muitas formas, um treinador no terreno de jogo.

O distribuidor deve possuir **confiança** para tomar decisões controversas e empreender jogadas que envolvem elevados níveis de risco. Deve estar preparado e equipado emocionalmente para aceitar a responsabilidade e as críticas resultantes de um fracasso. Devem estar abertos para trabalharem de modo estrito com a equipa técnica no desenvolvimento do plano de jogo. Devem ser fortes mentalmente para prosseguir esse plano de jogo, mesmo perante resistências dos seus colegas, e competente o suficiente para o pôr em prática.

Os bons distribuidores gostam de **controlo** e tem prazer em que as jogadas resultem positivamente, mesmo quando não são eles os seus finalizadores. Isto requer um determinado tipo de personalidade para prosperar neste tipo de envolvimento. Não se intimidam com o risco, muito pelo contrário apreciam o desafio e a exigência de ter de tomar decisões chave, tanto em situações de segurança como em situações de pressão. Geralmente os bons distribuidores são extremamente **competitivos** e pela natureza estratégica da sua posição, apreciam o **fair play** e os **desafios interpessoais** associados a elevados níveis de competição. Possuem um enorme desejo de sucesso e vê a equipa vencer. **Os bons distribuidores são aqueles que melhor conseguem converter os seus desejos pessoais para um contexto onde possa ajudar o grupo a vencer.** A personalidade joga uma enorme parcela nessa função e é papel do treinador identificar e contribuir para o desenvolvimento desses elementos no distribuidor seleccionado. Determinados elementos básicos estarão presentes, mas o treinador terá sempre um enorme trabalho em desenvolver o distribuidor que melhor se adequa à equipa.





A personalidade joga uma enorme parcela nessa função e é papel do treinador identificar e contribuir para o desenvolvimento desses elementos no distribuidor seleccionado. Determinados elementos básicos estarão presentes, mas o treinador terá sempre um enorme trabalho em desenvolver o distribuidor que melhor se adequa à equipa.

Os distribuidores são geralmente vistos como elementos que estabelecem o estado emocional na equipa. Isto pode requerer que o distribuidor realize uma jogada inspiradora, faça um olhar narrativo, ou até um comentário apropriado, num momento apropriado, quando o jogo parece estar perdido. O distribuidor poderá necessitar de demonstrar **vigor** e **coragem** quando o pânico ameaça instalar-se. Os jogadores recolhem pistas emocionais do distribuidor que actua como canal através do qual as jogadas ofensivas ocorrem.

A capacidade do distribuidor para controlar essas pistas, percorre um longo caminho para assegurar a resposta apropriada da equipa às constantes modificações das condições do jogo.

.... Continua.







## M

### **Metabolic specificity training**

Treino dos sistemas de energia utilizados pelo organismo de acordo com o metabolismo requisitado pelo desporto praticado.

### **Middle**

O jogador que está no meio de outros dois jogadores, quer esteja na zona ofensiva ou defensiva.

### **Middle-back**

Sistema defensivo que utiliza o jogador de zona 6 para defender os ataque realizados para o fundo do campo (3:2:1).

### **Middle blocker** - Blocoador central

Jogador blocoador posicionado no centro da rede que tem como responsabilidade bloquear os ataques realizados pela zona central da rede, bem como formar bloco duplo com os outros blocoadores em zona 4 e em zona 2.

### **Middle-up**

Um sistema defensivo que utiliza o jogador de zona 6 para defender os ataque curtos ou amorties (3:1:2).

### **Midline** - Linha média

Uma linha imaginária equidistante das linhas laterais no plano longitudinal do campo; uma linha imaginária vertical traçada no corpo do jogador que divide o lado esquerdo do lado direito.

### **Mintonette**

Nome originalmente atribuído ao jogo de Voleibol, criado por William Morgan em 1895.

### **Multiple attack** - Ataque múltiplo

Sistema ofensivo que consiste no ataque de dois ou mais jogadores em zonas diferentes da rede e em tempos diferentes.

### **Multiple block/Composite block** – Bloco múltiplo

Participação no bloco de dois ou três blocoadores.

### **Multiple offense**

Um sistema de jogo que utiliza diferentes tipos de tempos de passe, para além do passe de 3º tempo para as pontas.

### **Multiple offensive system**

Sistema de jogo em que o distribuidor se encontra na zona defensiva do campo, possuindo, deste modo, três atacantes na zona ofensiva permitindo-lhe executar diversificadas manobras ofensivas.





**Muscular power** – Potência muscular

**Muscular strength** – Força muscular

## N

**Net** - Rede

### **Net block**

Gíria que descreve quando o bloqueador coloca as mãos junto à rede e reflecte uma bola que foi enviada para a rede pelos adversários.

**Net hight** - Altura da rede

	Infantis/Iniciados	Juvenis	Juniores/Seniores	Veteranos
Masculino	2.24m	2.35m	2.43m	2.35m
Feminino	2.15m	2.20m	2.24m	---

## O

### **Off-blocker**

Bloqueador ala que não está incluído no bloco duplo.

**Officiating team** - Equipa de arbitragem

Equipa de arbitragem composta por 1º e 2º árbitro, 2 ou 4 juizes de linha e 1 juiz de mesa.

### **Offside block**

Jogador bloqueador que se encontra, na rede, no lado oposto ao do ataque adversário.

### **Off-hand side**

Distribuição efectuada do lado esquerdo dos atacantes destros ou do lado direito dos atacantes esquerdinos, na qual a bola atravessa o corpo do atacante antes deste contactar a bola.

### **Off-speed shot**

Ataque intencionalmente lento, onde a bola perde rapidamente velocidade por lhe ter sido imprimida menor quantidade de força do que o habitual, mas com *spin*.

### **On-hand side**

Distribuição efectuada do mesmo lado do membro superior de batimento dos atacantes.



**Federação Portuguesa de Voleibol**

Avenida de França, 549 – 4050-279 Porto

☎ (+351) 22 8349570 📠 (+351) 22 8325494

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

**On help**

Posição defensiva e postura corporal adoptada pelos jogadores que permite defender os ataques adversários à sua frente.

**One**

Um passe baixo e rápido que é atacado directamente à frente ou atrás do distribuidor.

**One-footed slide**

Corrida de aproximação para o ataque que inclui uma impulsão a um pé ao longo da rede.

**One set - 1º Tempo**

Passe vertical executado ligeiramente acima da rede, onde o atacante contacta a bola quando está a "sair" das mãos do distribuidor (antes de atingir o ponto mais alto da sua trajectória).

**Opposite - Oposto**

Jogador que se encontra em campo numa posição oposta ao distribuidor.

**Open hand tip**

Contacto com a bola, com os dedos (mão aberta).

**Outside blocker**

Blocadores das zonas 2 e 4. Estes blocadores decidem e marcam onde bloquear, assim como comandam também o tempo de impulsão no bloco duplo/triplo.

**Outside hitter**

Atacantes das zonas 2 e 4.

**Outside**

Fora das linhas laterais.

**Outside-in**

Defender das linhas laterais para o interior do campo.

**Overlap - Erro de formação**

Refere-se à irregularidade da posição dos jogadores, na rotação, que antecede o contacto com a bola, após o serviço.





## Publicações

### [www.volleyball.org/books/index.html](http://www.volleyball.org/books/index.html)

Site associado ao Amazon.com (onde a venda dos livros é efectuada).  
Mostra as publicações por temas, relativos ao Voleibol e ao treino.



### [www.2.uol.com.br/revistadovolei/default.shtm](http://www.2.uol.com.br/revistadovolei/default.shtm)

Revista digital do Voleibol Brasileiro que contém artigos técnicos sobre técnica e tática, preparação física, nutrição, psicologia e medicina desportiva, assim como outros artigos temáticos. Possui uma parte comercial (material desportivo e livraria).



## Software

### [www.allprosoftawre.com](http://www.allprosoftawre.com)

StatTrack 6.0 para Voleibol – programa de estatística para os jogos. Pode fazer down load do programa assim como ter acesso às fichas que o programa dispõe.  
Contém outros programas para outras modalidades.



### [www.teamanizer.com/index.htm](http://www.teamanizer.com/index.htm)

Software que contém gráficos completos das seguintes categorias: bloco, defesa, posições fundamentais, situações de jogo, ataque, serviço, passe, transição, aquecimentos.... Apresenta ainda folhas de jogo, folhas de estatística, planos de treino e jogo.



### [www.volleyball-software.com](http://www.volleyball-software.com)

Contém os programas Volleyball Coach e o Volleyball Planer para ajudar o treinador no treino e na competição. Pode visualizar-se as folhas dos programas e fazer os respectivos downloads.



**Federação Portuguesa de Voleibol**

Avenida de França, 549 – 4050-279 Porto

☎ (+351) 22 8349570 📠 (+351) 22 8325494

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



## Portais

### **www.vballnet.com**

Site com muitos links, zona comercial, informações sobre Voleibol.



## Comercial

### **www.northcoastvolleyball.com**

Site dedicado à venda de acessórios para o Voleibol.  
Pouco material disponível para o treino.



### **www.spikenashbar.com**

Loja on-line com múltiplos artigos de diversas categorias para a prática do Voleibol.  
Página de fácil consulta.



### **//xpapparel.com/brandsearch.cfm?brand\_id=9**

Loja oficial USA Volleyball que contém material desportivo, livros, publicações e vídeos.



## Fotos

### **www.photosport.com/beachvolleyball**

Site com fotos de diversos desportos e Voleibol de praia.  
Necessita de registo para se fazer download das fotos, assim como para as ver num formato maior.



### **www.leonasponce.com/galeria.html**

Galeria de fotos da equipa de Voleibol feminino de Ponce Leonas



**Federação Portuguesa de Voleibol**

Avenida de França, 549 – 4050-279 Porto

☎ (+351) 22 8349570 📠 (+351) 22 8325494

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



## Questões mais frequentes

### Envia as tuas questões para:

- E-mail: [fpvoleibol@fpvoleibol.pt](mailto:fpvoleibol@fpvoleibol.pt)
- Morada: Federação Portuguesa de Voleibol  
Avenida de França, 549  
4050-279 Porto

### Pergunta:

**Quais as premissas necessárias na preparação para uma competição?**

### Resposta:

São colocados ao treinador dois grandes desafios:

- A preparação dos atletas para a competição;
- E a orientação dos atletas no decorrer da própria competição, na adaptação à variabilidade de situações impostas pelo jogo.

Estas tarefas do treinador devem ser realizadas de tal modo que o atleta possa desempenhar em campo todo o seu potencial, assegurando, simultaneamente, uma participação/experiência positiva aos atletas. Para tal é fundamental percorrer determinados passos, antes e durante a competição:

- Período de tempo que antecede a competição:
  - Conhecimento prévio da equipa adversária;
  - Conhecimento das condições do local da competição;
  - Elaboração do plano de jogo;
  - Preparação da equipa em situações idênticas à do jogo;
- Durante a competição:
  - Aquecimento;
  - Escolha do serviço/campo;
  - Variações do sistema de jogo;
  - Pedidos de desconto de tempo, substituições e intervalos entre os set's;
- Após a competição:
  - Reunião com equipa técnica e jogadores.

Quanto mais elevado for o nível de competição mais precisas e focalizadas serão os passos a dar no espaço de tempo que antecede a competição; mais rigorosa será a análise do adversário (scouting de vídeos, observação directa do adversário em competição...), assim como as possibilidades de resposta da equipa em termos de adaptação organizativa. Isto pressupõe um aumento do volume de treino para permitir a consolidação das soluções estratégicas encontradas para confrontar com sucesso o adversário (organização ofensiva e defensiva, permutas e substituições por rotação).



**Federação Portuguesa de Voleibol**

Avenida de França, 549 – 4050-279 Porto

☎ (+351) 22 8349570 📠 (+351) 22 8325494

✉ [fpvoleibol@fpvoleibol.pt](mailto:fpvoleibol@fpvoleibol.pt) 🌐 [www.fpvoleibol.pt](http://www.fpvoleibol.pt)





## Antes da Competição

O treinador deve preparar o mais cedo possível a equipa para a competição, através da utilização de situações de treino idênticas à do jogo, contendo todos os ingredientes passíveis de prever (características dos jogadores da equipa adversária, condições do pavilhão, espectadores etc...), assim como para poder avaliar o desempenho dos seus atletas e determinar se estão capazes de cumprir o plano de jogo.

Durante esta fase deverão ser efectuadas todas as alterações na equipa que considerarem necessárias, de modo a melhorar a potencialidade táctica do jogo, colocando os jogadores, nas diferentes formações, de acordo com os pontos fortes e fracos do adversário, procurando simultaneamente a organização ofensiva mais eficaz para se superiorizar ao adversário.

Durante este momento será também determinado qual a formação base inicial e quais as possíveis substituições a fazer; também é o momento de treinar as substituições previstas em função das características do adversário (jogadores adversários mais e menos influentes no ataque, bloco, defesa, recepção e serviço) e os momentos de substituição com a permuta do jogador libero.

A sessão de treino que antecede a competição deverá destinar-se apenas a rever os pormenores do plano de jogo e alguns procedimentos técnicos específicos por jogador/função.

Antes da competição o treinador deve **reunir com a equipa técnica e jogadores**. A reunião deverá ser curta, objectiva, motivando os atletas a atingir o seu máximo potencial. Com um pequeno discurso, mas determinado, o treinador resumirá a importância do jogo, os objectivos da equipa, e repetirá os pontos principais do plano de jogo. Neste momento todas as questões colocadas pelos jogadores deverão ser esclarecidas evitando dúvidas no decorrer do jogo, tranquilizando os jogadores para os deveres nas suas tarefas.

## Durante a Competição

A equipa deverá chegar ao local da competição aproximadamente uma hora antes do início do jogo. Depois de devidamente equipados, deverão dar início ao **aquecimento**, estabelecido pelo protocolo de jogo, para essa competição, composto pela seguinte sequência: mobilização articular/alongamento, exercitação com bola, ataque junto à rede e serviço.

O aquecimento é determinante para uma eficiente realização dos diferentes procedimentos técnicos desde o início do jogo, evitando, simultaneamente, lesões decorrentes de uma ineficaz activação articular e muscular. É também o momento em que o atleta contacta com as condições gerais da competição (piso, público, luz...) e onde enfrenta pela primeira vez, antes da competição, o adversário.

O factor mental ligado à competição é tão importante quanto o factor físico, sendo que os exercícios utilizados no aquecimento servem para aumentar a autoconfiança dos jogadores, assim como enfatizar o espírito de grupo.

Durante o aquecimento todas as condições materiais/ambientais ligadas ao terreno de jogo: estado do campo, teto do pavilhão, espaço que circunda área de jogo, iluminação natural e artificial, público..., devem ser cuidadosamente avaliadas para determinar se jogar num dos lados do campo possui mais vantagens relativamente ao outro.





Durante a Competição (cont.)

Assim sendo, uma **equipa deve escolher servir** se:

- O adversário é fraco na recepção;
- A equipa é eficaz no serviço;
- As duas equipas são idênticas;
- Possuir uma forte defesa e possivelmente conquistar pontos a partir da defesa.

A **equipa deve escolher campo** se:

- Um lado do campo for francamente vantajoso relativamente ao outro, ou um dos lados do campo trazer desvantagens, tais como: iluminação artificial ou natural desconfortável, zona posterior do campo mal iluminada, piso em más condições... o que permite à equipa que escolhe campo, estar em posição vantajosa no início de cada rally (a equipa que se encontra na fase ofensiva está sempre em vantagem).



Durante todo o tempo que decorre o aquecimento, treinadores e jogadores devem demonstrar convictamente que pretendem terminar o encontro vitorioso.

No momento que antecede o início da competição, o treinador junta os atletas e dá as últimas indicações centradas nos principais objectivos da competição.

Nos **momentos iniciais do jogo**, o treinador deve determinar: se os jogadores estão capazes de cumprir o plano de jogo; as aptidões física e mental de cada jogador, avaliando-os individualmente; e as forças e fraquezas do adversário, informando os jogadores das alterações (se houver) a efectuar no plano de jogo.

Durante o 1º set, o treinador avalia a aptidão física e emotiva de cada jogador decidindo substituições, se necessário. O treinador precisa transmitir aos seus jogadores que ele tem confiança nas suas capacidades e nunca deve demonstrar que há falta de confiança na equipa.

O plano de jogo não deve ser alterado a não ser que definitivamente não resulte. A atitude em campo é fundamental e o treinador tem a responsabilidade de guiar a equipa para vencer, através das oportunidades que surgem em jogo.

Com o novo sistema de pontuação, o **rally scoring point**, todas as acções em jogo são fundamentais, pois um erro cometido permite que o adversário esteja em vantagem pontual nos momentos cruciais. Um erro neste sistema de pontuação penaliza triplamente uma equipa já que: esta deixa de pontuar, o adversário pontua e ainda fica em posse do serviço o que por sua poderá permitir pontuar novamente. Por este motivo, as acções desencadeadas pelos jogadores devem ser bem ponderadas já que o K1 (*Side-Out* de 1ª bola) se tornou num momento decisivo do jogo para a própria equipa podendo promover consecutivamente desequilíbrio no resultado em favor do adversário (em caso de erro neste momento de jogo). O K2 é o momento para os jogadores arriscarem nas suas acções e opções, procurando avançar rapidamente no resultado para vencer os set e conseqüentemente o jogo. Apesar da equipa perder um ponto, não é nesse momento que pode perder o set ou o jogo, já que é no K1 que tal acontece.



**Federação Portuguesa de Voleibol**

Avenida de França, 549 – 4050-279 Porto

☎ (+351) 22 8349570 📠 (+351) 22 8325494

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



Durante a Competição (cont.)

### Variações do Sistema de Jogo

O treinador deve estar concentrado na actuação da sua equipa e equipa adversária. É fundamental que mantenha uma postura construtiva, optimista e mantenha o controlo, não devendo reagir como um jogador a tudo o que acontece durante o jogo.

No decorrer do jogo haverão muitas situações em que o plano de jogo não poderá ser cumprido, em virtude da adaptação táctica do adversário ao nosso jogo. Por este motivo, a equipa precisa de ter diferentes variações ao seu sistema de jogo para combater a inerente adaptação do adversário. Sempre que possível, estas variações deverão estar de acordo com o sistema base da equipa e com as características dos jogadores e deverão ser treinadas fazendo com que gradualmente se tornem parte do sistema de jogo da equipa, sendo utilizadas sempre a que a equipa necessite “surpreender” o adversário. Por seu turno, os jogadores deverão ser capazes de adaptar-se às características ofensivas e defensivas do adversário.



### Jogadores Suplentes

Devem estar preparados para intervirem no jogo sempre que o treinador lhes solicite a sua participação, cumprindo na íntegra (o que nem sempre se verifica) as instruções recebidas e devem analisar o comportamento do adversário, ao longo do jogo, (relativo às suas funções) no que diz respeito às regularidades apresentadas.

Estes factores fazem com que os suplentes se sintam integrados e que possuem um papel fundamental no rendimento da equipa, já que em qualquer altura serão úteis para conquistar pontos ao adversário.

### Pedidos de Desconto de Tempo, Intervalos entre os Set's e Substituições

Durante o jogo o treinador possui 4 descontos de tempo: 2 para utilizar quando pretender e 2 tempos técnicos, atribuídos às duas equipas, aos 8 e 16 pontos.

Os descontos de tempo são preciosos e não devem ser desperdiçados, pois é uma das oportunidades que o treinador possui para intervir no jogo. Durante estes descontos de tempo, o treinador deve transmitir aos seus jogadores informações, importantes para a melhoria dos seus desempenhos, de forma objectiva, concisa e determinada e sempre que possível com um discurso construtivo. Deve falar de forma calma e optimista, transmitindo confiança aos jogadores.

Não deve descrever detalhadamente os pontos fracos da equipa, mas sim incidir o seu discurso sobre como melhorar o desempenho da equipa e dos jogadores e que ferramentas podem e devem ser utilizadas para obter sucesso perante as dificuldades criadas pelo adversário durante aquele momento de jogo, com o objectivo de ultrapassar pontualmente o adversário.



**Federação Portuguesa de Voleibol**

Avenida de França, 549 – 4050-279 Porto

☎ (+351) 22 8349570 📠 (+351) 22 8325494

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



Durante a Competição (cont.)

Numa situação de vantagem pontual o treinador poderá dar informações no sentido dos jogadores continuarem a melhorar o rendimento da equipa, dando indicações sobre os pontos fracos/fortes do adversário.

Nos **intervalos entre os set's** os jogadores estarão mais receptivos para ouvirem as instruções acerca da sua prestação em campo, sendo também o momento para reorganizar a equipa para o próximo set. O treinador poderá utilizar quadros ou diagramas para objectivamente orientar os atletas nas suas tarefas. Também este momento deve ser preparado antecipadamente (antes da competição). Quanto mais situações forem preparadas e antecipadas pelo treinador, mais apta e melhor orientada a equipa estará para atingir os objectivos propostos. Uma equipa bem preparada facilmente segue as instruções do treinador.



Ainda relativamente aos pedidos de desconto de tempo, o treinador deve verificar se os jogadores cumpriram as instruções dadas. Se não, então deve substituí-los.

### Quando substituir

Substituir um jogador é uma decisão difícil de tomar pelo treinador. Muitas vezes não há tempo suficiente para medir as vantagens e desvantagens de uma substituição que não estava planeada. É aqui que a experiência e conhecimento do treinador entra em acção.

De um modo geral, as substituições devem ser avaliadas e ponderadas antes da competição fazendo parte do plano de jogo para a competição. Devem ser exercitadas nas sessões de treino e o treinador deve assegurar-se que todos os jogadores compreendem o seu papel, não esquecendo que seu principal objectivo é melhorar o desempenho da equipa.

As substituições é outra das formas que o treinador possui para intervir no jogo. Quando o treinador substitui, deve dar instruções ao jogador que vai entrar para que em campo as aplique e ao jogador substituído sobre o que deve fazer para melhorar o seu rendimento em jogo.

O treinador deve avaliar os desempenhos dos jogadores, assim como as suas atitudes. Se um jogador não der o seu máximo esforço em cada jogada, afectará o desempenho da equipa e neste caso deverá proceder-se a uma substituição.

Por seu turno, o treinador não deve fazer substituições se a equipa está a pontuar e a ter a iniciativa em jogo, nem deve utilizar este momento de jogo para colocar em campo jogadores menos utilizados em jogo, pois vai provocar quebra no ritmo e fluidez podendo tornar-se desfavorável em termos pontuais.



**Federação Portuguesa de Voleibol**

Avenida de França, 549 – 4050-279 Porto

☎ (+351) 22 8349570 📠 (+351) 22 8325494

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



### Durante a Competição (cont.)

Também não é favorável substituir com muita frequência porque pode provocar perda de concentração e confiança nos jogadores. Por outro lado, se o treinador necessita substituir um jogador por outro mais jovem e inexperiente não o deve fazer em momentos críticos/decisivos do jogo, mas sim fazê-lo em jogos cujo à partida o adversário é conhecidamente mais fraco e quando a equipa estiver em vantagem pontual. Esta situação permite-lhe jogar livre de pressões dando-lhe “espaço” para se ocupar apenas das suas tarefas em campo. Também não o deve retirar do jogo após um erro, mas sim deixar que o volte a executar a acção novamente, sem erro, para lhe reforçar a capacidade de ultrapassar as suas dificuldades e evoluir naturalmente.

Situações em que o treinador deve pedir descontos de tempo ou substituições.

Se:

- A equipa perder pontos consecutivos;
- A equipa estiver desorganizada, confusa ou se os jogadores estiverem fora das suas posições;
- A equipa estiver psicologicamente afectada e pretender restabelecer a confiança dos jogadores;
- O adversário alterou o seu sistema de jogo com sucesso;
- Pretender proceder a alterações no seu plano de jogo;
- A equipa não conseguir cumprir o plano de jogo;
- Os jogadores não reagem rapidamente ao jogo adversário ou não demonstram determinação;
- Pretender quebrar o ritmo de jogo do adversário;
- O adversário atingiu, em primeiro lugar, uma barreira da pontuação e a sua equipa está uns pontos atrás;
- Um jogador está lesionado, fatigado ou perdeu a sua capacidade de concentração;
- Um jogador não segue o plano táctico ou as instruções do treinador;
- O treinador pretende substituir um jogador específico para fortalecer uma determinada zona do campo.
- ...

### Após a Competição

Independentemente do resultado obtido, a equipa técnica e jogadores devem reunir-se após a competição para avaliar o desempenho da equipa. Quais os objectivos atingidos? O que poderá ser melhorado? Quais os pontos fracos/fortes da equipa? Grau de adaptação ao adversário?...

Esta breve discussão deverá ser conduzida de modo positivo e construtivo.

Alguns detalhes analisados deverão ser tratados nas sessões de treino seguintes, com a finalidade de melhorarem na próxima competição.



**Federação Portuguesa de Voleibol**

Avenida de França, 549 – 4050-279 Porto

☎ (+351) 22 8349570 📠 (+351) 22 8325494

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





## Publicações

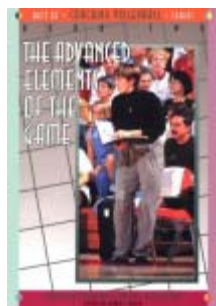
### THE BASIC ELEMENTS OF THE GAME

(The Best of Coaching Volleyball Series – Vol. I)



### THE ADVANCED ELEMENTS OF THE GAME

(The Best of Coaching Volleyball Series – Vol. II)



Autores: Treinadores da Associação Americana de Treinadores de Voleibol.

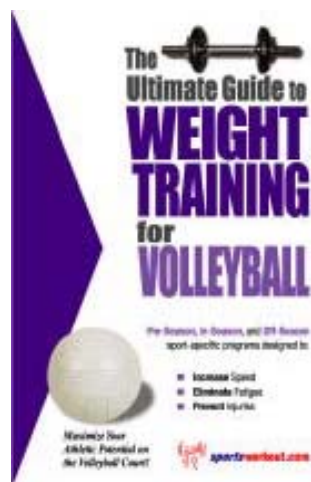
Editora: Kinda S. Asher

Ano de publicação: Junho 1995 (Vol. I) / Maio 1996 (Vol. II)

O Volume I, nível básico para principiantes, ensina os elementos básicos do jogo, ao mesmo tempo que ensina a estabelecer um programa sólido de como ensinar aos jogadores esses mesmos elementos. Apresenta também conceitos que ajudam o treinador na elaboração de exercícios, de forma a maximizar o desempenho dos seus atletas em jogo.

O volume II, nível mais avançado, foi criado para ensinar os mais avançados elementos do jogo, estratégias de jogo, bem como sistemas ofensivos e defensivos, onde cada autor apresenta a sua perspectiva sobre um aspecto particular do jogo.

### THE ULTIMATE GUIDE TO WEIGHT TRAINING FOR VOLLEYBALL



Autor: Robert G. Price

Editora: Robert Price e Maryanne Haselow-Dulin

Ano de Publicação: Junho 2003

Contém programas de treino de musculação, concebidos para desenvolver a musculatura específica utilizada no treino de Voleibol. Apresenta mais de 100 fotos para exemplificar os cerca de 84 exercícios dos quais este livro é composto. Pode ser utilizado desde os atletas principiantes aos mais experientes, já que é de fácil aplicação, ajudando os atletas na orientação do trabalho de força assim como permitindo que façam um trabalho de um modo mais eficiente.



**Federação Portuguesa de Voleibol**

Avenida de França, 549 – 4050-279 Porto

☎ (+351) 22 8349570 ☎ (+351) 22 8325494

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