



## NOTA INTRODUTÓRIA

Nesta Edição do Boletim Técnico poderão encontrar a segunda parte do artigo dedicado às premissas relacionadas com a distribuição, de *Thomas D. Jones*, que verá a sua publicação concluída na próxima edição. O segundo artigo publicado está centrado sobre os elementos fundamentais a ter em conta na consecução da excelência da equipa. Este artigo referencia os aspectos psicológicos que permitem assegurar as condições ideais de *performance* para competição e para criar uma força emocional colectiva, tal como refere o autor.

No Questiona veremos abordada a questão da escolha do(s) treinador(s) adjunto(s), a apropriação deste elemento relativamente à equipa e aos seus objectivos, assim como às características do treinador principal.

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

<a href="#">Nota Introdutória.....</a>	<a href="#">1</a>
<a href="#">Índice.....</a>	<a href="#">1</a>
<b>Artigo Técnico</b>	
<a href="#">Premissas relacionadas com a distribuição (Parte II).....</a>	<a href="#">2</a>
<a href="#">Origens da excelência da equipa.....</a>	<a href="#">5</a>
<b>Dicionário Técnico</b>	
<a href="#">O, P.....</a>	<a href="#">12</a>
<a href="#">A Internet no Mundo do Voleibol.....</a>	<a href="#">15</a>
<b>Informações Diversas</b>	
<a href="#">- Questiona.....</a>	<a href="#">17</a>
<a href="#">- Publicações e Investigação.....</a>	<a href="#">20</a>

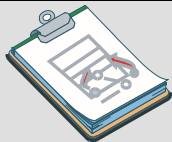
## FICHA TÉCNICA

**Coordenação**  
Ivone Guerra

**Colaboração**  
Departamento Técnico FPV  
Gabinete de Imprensa FPV

**Apresentação Gráfica**  
Rui Duarte





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

(Tradução – Ivone Guerra)

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

**Thomas D. Jones**

\*Former Team Canada Player

### Estabelecimento de regras básicas ofensivas

Esta parte tem a finalidade de sublinhar a importância do estabelecimento de regras básicas ofensivas sobre as quais se irá organizar um sistema ofensivo. Irá também sugerir e delinear um método a aplicar. Implícito está a posse, por parte do distribuidor, de todos os fundamentos de distribuição apropriados ao alto nível (passe em suspensão, execução mínima de erros, capacidade para distribuir todas as bolas em todas as situações, e a capacidade de distribuir para a zona central da rede após recepções afastadas da zona ofensiva) e a capacidade dos atacantes em finalizarem as opções ofensivas de alto nível. Esta assumpção permite a discussão dos princípios ofensivos em todas as suas possibilidades.

Para que qualquer equipa obtenha sucesso, os sistemas ofensivos básicos devem ser absolutamente claros para distribuidores e atacantes. Nesse sistema **os princípios básicos ofensivos devem estar estabelecidos**. A partir deste fundamento devem ser construídas jogadas mais complexas. Mesmo ao nível internacional surgem erros por falta de comunicação e desentendimento e é por esta razão que todas as equipas de alto rendimento empregam grandes quantidades de tempo a estabelecer e a clarificar os papéis e responsabilidades de cada jogador envolvido na organização ofensiva. O autor identifica esta situação como o estabelecer **regras básicas**.

No início de cada época, especialmente nos campeonatos nacionais onde os jogadores mudam de equipa de época para época, **os distribuidores tem de ter tempo para se familiarizar com as capacidades, tendências e até preferências de cada atacante**. Esta situação requer cooperação e paciência de todos os jogadores e irá trazer elevados dividendos para a equipa. Não despendar tempo para estabelecer esta compreensão pode tornar-se crucial quando a pressão e o stress são elevados e quando os erros são mais custosos.

**O treinador deve trabalhar conjuntamente com o distribuidor na avaliação das capacidades dos atacantes em finalizarem todos os tipos de ataques** de modo a formar o padrão de ataque para cada atacante. Isto vincula a comunicação entre o distribuidor e o atacante, perfilando as preferências e tendências de ataque. Isto também ajuda a introduzir o elemento confiança que deve existir (o atacante acredita que o distribuidor tem confiança nas suas capacidades). Por seu turno a confiança leva também o distribuidor a acreditar que o atacante irá aplicar o máximo esforço em todas as sequências ofensivas. É crucial para o distribuidor a posse desta confiança para que todas as jogadas ofensivas sejam credíveis.

Do ponto de vista do distribuidor, ele é avaliado através do grau de sucesso de cada escolha estratégica. O distribuidor deve ser capaz de fazer essa avaliação baseado unicamente nas escolhas tácticas efectuadas e não questionando o esforço dos atacantes envolvidos. Ao longo da época e com o aumento da confiança por parte dos atacantes, outras combinações de ataque poderão ser ensaiadas.

Se esta confiança não for estabelecida, o distribuidor irá optar por outras vias que conduzam a resultados ofensivos de sucesso, mas a confiança entre distribuidor e atacantes será perdida.

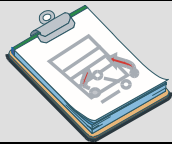


**Federação Portuguesa de Voleibol**

Avenida de França, 549 – 4050-279 Porto

L (+351) 22 8349570 & (+351) 22 8325494

ž fpvoleibol@fpvoleibol.pt . www.fpvoleibol.pt



No processo de avaliação das capacidades de ataque de cada atacante, **o treinador e distribuidor devem estabelecer regras básicas ofensivas a aplicar em todas as situações.** Não existe lugar para confusões e erros de comunicação quando o resultado se encontra empatado aos 24 pontos e há elevado barulho no pavilhão; o sistema ofensivo deve funcionar automaticamente baseado nas regras ofensivas estabelecidas.

Na sequência de que jogadas mais complexas poderão ser bem sucedidas, a equipa estará mais confiante e preparada sabendo que poderá utilizar essas regras simples. **Essas regras assumirão uma maior importância na eventualidade da ruptura total do sistema ofensivo.**

Para tal, o distribuidor deve em primeiro lugar determinar essas regras e depois comunicá-las claramente aos atacantes. Vejamos alguns exemplos:

### No passe 31

– Manter uma distância consistente entre o atacante e o distribuidor independentemente da posição do distribuidor em campo.

#### **Ou**

– Realizar consistentemente a distribuição para o mesmo local da rede.

### No passe 51

– Ter sempre um atacante central a aproximar-se da posição que o distribuidor ocupa em campo.

#### **Ou**

– Manter o princípio do triângulo, devendo o distribuidor deslocar-se da posição *standard* de distribuição.

### No ataque de 2ª linha

– Manter uma distância *standard* entre o distribuidor e o atacante de 2ª linha.

#### **Ou**

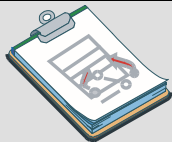
– O atacante de 2ª linha atacar consistentemente de um local designado no terreno de jogo.

As situações acima descritas são apenas alguns exemplos dos muitos que podem ser apresentados pelo distribuidor. **Todas as eventuais situações ofensivas devem ser consideradas e acordadas sobre princípios firmes, estabelecidos para cada situação.** Estes princípios devem ser transmitidos claramente a todos os membros da equipa.

Com a definição de regras básicas ofensivas devem-se desenvolver **sistemas de comunicação**, que devem ser simultaneamente verbal e gestual (sob a forma de sinais). Na experiência do autor, este processo é melhor controlado pelo distribuidor com o *input* por parte dos atacantes.

O sistema deve ser simples de utilizar e fácil de compreender. Em alguns casos, o sistema de comunicação pode ser estruturado de forma a que uma sequência ofensiva possa ser realizada utilizando para tal, apenas um único sinal; obviamente quanto mais simples melhor. Por exemplo, no sistema verbal, o distribuidor irá dizer a cada atacante que tipo de passe irá atacar. Ou o distribuidor poderá denominar sequência 1 ou A que significará uma combinação de ataque específica. O mais comum é uma série de sinais gestuais realizada como dedos das mãos. De igual modo, um sinal a indicar combinação de ataque é preferível se os atacantes estiverem clarificados sobre as **regras básicas.**





# BOLETIM TÉCNICO

## Artigo Técnico

Janeiro/Fevereiro/Março  
2005  
Série II  
Número 6

O distribuidor deve continuar a analisar os atacantes ao longo da época com o sentido de criar situações ofensivas que melhor se adaptem às suas capacidades. Jogadas criativas surgem geralmente como resultado de habilidades únicas de certos jogadores e devem ser utilizadas (por exemplo, características próprias: no “armar” do membro superior de batimento para atacar; na corrida de aproximação; nos apoios e na impulsão etc...). Isto requer uma constante discussão e alguma criatividade por parte dos jogadores por forma a poder-se acrescentar à eficácia do sistema ofensivo.

Por último, estas regras básicas juntamente com os jogadores devem ser alicerces sobre os quais serão construídas as combinações ofensivas e sistemas mais elaborados. Todas as jogadas ofensivas, quer individuais ou colectivas, devem ser exercitadas exaustivamente tanto no K1 como no K2.

Estabelecer regras básicas permite flexibilidade e improvisação para prosperar com a segurança de que existe alicerces sólidos, aos quais podemos recorrer se as opções tomadas não obtiveram resultados positivos.

Após terem sido discutidos alguns pontos relacionados com as regras básicas ofensivas, está ao alcance do treinador determinar o tipo de sistema ofensivo mais apropriado à sua equipa. Os factores a considerar devem incluir:

- o nível de competição em que a equipa está inserida;
- as capacidades/forças/fraquezas dos jogadores da sua equipa;
- e o tipo de oposição que vão encontrar.

O sistema ofensivo resultante deve ser o que mais se adapta às exigências da situação, quer seja um ataque simples, de 3º tempo, baseado no potencial de ataque do jogador (altura e força) ou um ataque rápido, explosivo, centrado na precisão da recepção e nos jogadores centrais.

Isto faz-nos entrar em áreas relacionadas com o plano ofensivo e a formulação do plano de jogo, tópicos que estão para lá das considerações deste artigo. Todavia, é claro que em qualquer plano de jogo deve ser construído um plano de jogo específico em termos ofensivos. Esse plano de jogo deve ser baseado na análise das capacidades do adversário e da própria equipa.

.... Continua.

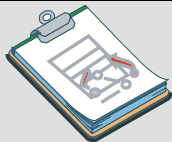


**Federação Portuguesa de Voleibol**

Avenida de França, 549 – 4050-279 Porto

L (+351) 22 8349570 & (+351) 22 8325494

Ž fpvoleibol@fpvoleibol.pt . www.fpvoleibol.pt



## Origens da excelência da equipa

(Tradução – Ivone Guerra)  
(Coaching Volleyball - Vol. 19, nº3, Maio/Junho 2002)

**J.M. Hogg**  
University of Alberta

### Introdução

Nos últimos dez anos o autor teve o privilégio de trabalhar como consultor de *performance* numa equipa de voleibol feminino de sucesso na Universidade de Alberta. Quando foi convidado para ser o responsável pelo ensino e aplicação de *skills* mentais, de modo a assegurar as condições ideais de *performance* para competição e para criar uma força emocional colectiva, teve de admitir possuir poucos conhecimentos específicos da modalidade. Felizmente tinha trabalhado com treinadores que não apenas se preocupavam e pretendiam jogar com uma superioridade mental, mas que integravam e aplicavam astutamente os *skills* mentais em cada treino, assim como em cada competição.

Ao longo dos anos foi adoptada uma abordagem cognitivo-comportamental para ensinar os *skills* mentais fundamentais (auto-conhecimento, estabelecimento de metas, auto-reforço positivo, relaxamento/estimulação, imagem criativa e atenção), a psicologia da preparação da *performance*, realização da *performance* e avaliação da *performance*. Esta abordagem trouxe consistência e controlo quer a nível individual, quer colectivo. Uma abordagem de resolução de problemas foi também utilizada para ajudar as jogadoras a ultrapassarem barreiras encontradas no voleibol de alto nível. Por seu turno, esta abordagem desenvolveu competências adicionais, assim que as jogadoras aprendiam a enaltecer em vez de reprimir as suas forças emocionais, conseqüentemente em seu proveito e em prejuízo do adversário.

Em cada época de trabalho com as jogadoras o tema central emergia naturalmente. Recentemente o autor reviu esses temas e não pode deixar de concluir que as jogadoras “baixavam os braços” a esses ingredientes ou origens de excelência e criavam elas próprias uma mistura diferente e com muito sucesso em cada época.

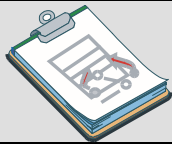
No início de cada época as jogadoras e equipa técnica questionavam-se sobre 3 questões fundamentais:

- Que competências especiais possuímos como equipa de sucesso?
- Que conjunto especial de competências como jogadora trago para a equipa?
- Que competências especiais extra são necessárias à nossa equipa que no passado provaram terem sucesso?

Há a necessidade de identificar todas as competências e mais importante ainda ensinar, facilitar e decidir sobre a melhor forma de as aplicar e de as tornar claras.

Ao longo dessas 10 épocas a tradição sugeria uma mistura precisa dos ingredientes, que irão ser descritos, como causas da excelência da equipa. O autor partilha essas causas de excelência neste artigo com algumas considerações que as nutre e sustenta. Todavia, estes temas não são apresentados nem sequenciados por ordem de importância. O treinador e os jogadores são os que melhor deverão determinar essa mesma ordem.





### Ser merecedor de confiança

Isto sugere que cada jogador da equipa seja **confiante** no desempenho do seu papel, estando ao treino empenhado em trabalhar com qualidade e intensidade, focado em metas individuais e colectivas, assim como em expor claramente os objectivos de treino.

Antes de cada competição a cada jogador é lhe confiado a responsabilidade em se preparar para um estado óptimo de prontidão e que estejam activos de forma a desempenharem os seus papéis e responsabilidades até ao limite das suas possibilidades.

**Ser merecedor de confiança** como competência implica total comprometimento de todos e este compromisso produz auto-confiança. Elevados níveis de auto-confiança separa os bons *performers* dos medíocres.

#### Por conseguinte:

- # A bagagem que é acumulada durante o dia deve ser decididamente deixada, juntamente com qualquer pensamento negativo ou tentativas de desculpa, à porta do pavilhão.
- # Pouco ou nenhum tempo pode ser atribuído ao típico jogador egoísta ou egocêntrico que está muito centrado em manipular a sua própria agenda a custo dos colegas da equipa.
- # Os jogadores necessitam questionar-se sobre a dura questão da dimensão do seu compromisso, exemplo: que expectativas realistas possuo sobre mim próprio? Quais são as minhas crenças sobre os meus desempenhos? ...
- # As habilidades por si só não são suficientes para garantir bons desempenhos. A equipa precisa acreditar nela própria de forma a empregar as habilidades com eficácia.

**Ser merecedor de confiança** exclui delongas ou deixar as coisas ao acaso, quando por qualquer razão, ocorrer algo indesejado ou declarações de culpa pelo sucedido, que irão eventualmente conduzir a uma falta de consistência e controlo.

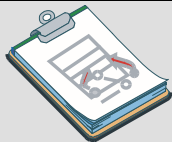
**Ser merecedor de confiança** é baseado na capacidade do jogador em lidar com os seus impulsos e emoções eficazmente. Isto reflecte-se no empenho dos jogadores em irem um pouco mais além, em demonstrar preocupação em relação às necessidades da equipa e em colectivamente conhecer as exigências da tarefa. Confiança na interacção entre os colegas de equipa gere um sentimento positivo de equipa, um forte sentido de união e um único foco no sucesso.

### Iniciativa

Esta é uma capacidade muito prática associada à procura, de uma forma rápida, de soluções eficazes para enfrentar os diferentes desafios que fazem parte do desporto. Não existem barreiras ou conjunto de problemas que não possam ser efectivamente resolvidos utilizando as enormes reservas de vontade e persistência que podem ser retiradas de uma equipa de sucesso.

Num sentido prático, um atleta inteligente utilizará a sua própria iniciativa para obter um novo e mais eficaz tipo de produção tanto para o treino como para a competição. Irá procurar novos desafios e desenvolver competências especiais para competir com sucesso e estar sempre em controlo da situação. O auto-conhecimento é a fonte de para se ser intuitivo. Cada jogador deve ser conhecedor das suas condições internas, crenças, preferências, recursos e intuições.





### Por conseguinte:

- # Assegure-se em conhecer e maximizar as disponibilidades pessoais, experiência e *expertise* que envolve a equipa.
- # Construa soluções a partir da dinâmica da equipa criada pelos jogadores.
- # Saiba exactamente o que é necessário fazer em todos os momentos do jogo e simule no treino situações que requeira dos jogadores o alargar das suas percepções do jogo.
- # Encontre formas únicas de superar as pressões competitivas que surgem explicável e inexplicavelmente.

A **iniciativa** pode alterar as percepções de ameaça ao desafiá-la de forma energética e oportuna. A utilização de padrões positivos e vigorosos de auto-diálogo irá ajudar os jogadores a permanecerem centrados na realização da tarefa.

A capacidade de intuição necessita também ser cimentada e obviamente desenvolvida no treino, com o conhecimento e entendimento da equipa. Isto pode permitir ao jogador a execução de uma componente de risco, cuidadosamente calculado, o qual, por si só tornar-se-à num elemento surpresa.

### Adaptabilidade

Este é um elemento chave para o sucesso da equipa e é descrita como uma grande capacidade de liderança. Contudo, é necessário que todos os membros da equipa se adaptem às mesmas crenças. É necessário que esta flexibilidade e agilidade estejam sempre presentes, não apenas em situações de liderança, mas também no decorrer das aprendizagens e nas dificuldades encontradas no decorrer do jogo.

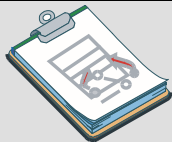
A **adaptabilidade** é sobre como lidar com o acaso, seja com novos treinadores ou estilo de treino, adaptar-se a novas posições, aceitar novos papéis e responsabilidades, em campo ou fora dele. Isto requer o desenvolvimento de uma clara auto-compreensão e um novo auto-conhecimento de forças e fraquezas.

### Por conseguinte:

- # Crie situações no treino que requeira flexibilidade em lidar com alterações imediatas e efectivas.
- # Experimente colocar os atletas em diferentes posições e observe de forma cuidadosa e imparcial como se adaptam especificamente.
- # Reconheça que as mudanças frequentemente derivam numa forte resposta emocional. Isto pode ser uma eficaz força emocional, devendo as emoções ter um impacto positivo, caso contrário poderá tornar-se negativo e com efeitos devastadores para a equipa.
- # Mantenha a mente aberta a novas sugestões e ideias. Tenha sempre como finalidade a capacidade de abarcar a imagem global, como atleta e como treinador.

A **adaptabilidade** tem o seu ponto mais significativo no momento da competição. Atletas que apresentem fraca capacidade de adaptação, ao que está a ocorrer em jogo, e que utiliza a sua capacidade de intuição de base para assumir o controlo, não pode contribuir satisfatoriamente para o sucesso da equipa. É necessário tempo para que se ensine e se aprenda a utilizar a **adaptabilidade** o que é usualmente demonstrado de modo claro por jogadores com mais experiência e sucesso. Tudo isto requer empatia e auto-gestão emocional e simultaneamente exclui qualquer tipo de rigidez mental.





## Optimismo

É reflexo do positivismo da equipa e da conquista, a curto e longo prazo, dos objectivos a prosseguir quer individual quer colectivamente.

O verdadeiro **optimismo** é baseado na consciência em se ser um jogador com sucesso, em ultrapassar e alcançar um elevado nível de aprendizagem.

A procura da conquista desvia a concentração da pressão, tanto no treino como na competição. Isto conseqüentemente proporciona um acréscimo de tempo que é precioso para a equipa técnica e jogadores, ao poderem ponderar diferentes opções e alternativas de resposta quando tomam decisões. Naturalmente que a tradição em vencer e o alcançar consistente de sucesso irão ajudar na construção desse **optimismo**.

### Por conseguinte:

- # Prepare-se para permitir a manifestação de sentimentos e emoções recalcadas que orientam respostas e decisões tomadas logo ao início da época, por parte dos atletas.
- # Procure por trajectos a percorrer para contornar/ultrapassar barreiras e contrariedades que surjam.
- # Reaja às críticas e fracassos de forma positiva, em vez de negar responsabilidades ou atribuir culpas.
- # Mostre sempre empatia e consideração pelos outros, proporcionado através de um conceder incondicional de conhecimentos positivos e emotivos de modo que a confiança não seja nunca posta em causa.

Atletas optimistas vêm o lado positivo das situações, agem decisivamente para resolver os problemas, evitam qualquer especulação ou reflexão desnecessária e de um modo geral reconhecem os seus próprios erros, em vez de os encobrir.

Atletas optimistas acreditam neles próprios, no planeamento e na equipa técnica. Inevitavelmente elevam a sua intensidade competitiva e proporcionam momentos especiais nos seus desempenhos.

Para se procurar continuamente a conquista e se ser optimista, é necessário confiar completamente em si próprio, sentir-se invencível com dignidade e tranquilidade.

## Liderança

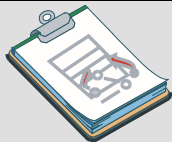
É a capacidade de aceitar qualquer papel no seio da equipa, de trabalhar em colaboração com a finalidade de identificar metas e de construir um relacionamento forte e cooperativo, entre jogadores e equipa técnica.

Jogadores com sucesso reconhecem e aceitam a diversidade entre os colegas e tem intenção de estabelecer boas relações com os diferentes elementos da equipa. Preferem trabalhar com o sentido de elevar com eficácia a experiência da equipa quer em treino quer em competição, do ordinário ao extraordinário.

Para exercitar a **liderança** é essencial um comprometimento com a auto-disciplina e com o auto-aperfeiçoamento. Cada jogador necessitar ter controlo e administrar a sua vida de modo que seja produtivo na sua actividade, especialmente no terreno de jogo. Deve ser ávido na perseguição da melhoria das diferentes habilidades, estratégias e respostas a qualquer obstáculo e deve seguir meticolosamente os *feedbacks* internos e externos.







### Por conseguinte:

- # A melhor forma de demonstrar **liderança** é cada jogador aceitar responsabilidades e ser responsável pelos seus desempenhos.
- # Siga todas as instruções com precisão e tenha como desígnio fazer parte da equipa, ser auto-suficiente e seguro, e nunca se tornar num peso a suportar por todos.
- # Esteja preparado para ajudar os diferentes elementos da equipa através da emissão de *feedbacks* construtivos e gratuitos, quer seja o jogador mais importante da equipa ou o suplente.
- # Seja entusiasta por receber *feedbacks*, direcione-os e impulsione-se para um novo nível de desempenho pessoal e colectivo.

Cada jogador possui um papel de **liderança**. A equipa não pode depender de apenas um jogador para liderar.

A **liderança** pode ser periódica e de curta duração, mas todos os jogadores necessitam aplicar a sua iniciativa para dar um passo mais à frente e liderar de um modo interactivo.

**Lideranças** eficazes originam harmonia na equipa quando as necessidades de cada jogador são reforçadas o suficiente.

À medida que a coesão é construída ao longo da época; trabalhar cooperativamente como equipa, nas fases finais de preparação da competição para os *play-offs* conjuntamente com o conhecimento das forças e fraquezas de cada jogador, proporcionarão e manterão em segurança o aprimorar da competição.

**Liderança** é sobre ser tecnicamente, taticamente, psicologicamente e mentalmente capaz, é estar sobre controlo, assim como possuir e exercitar *skills* mentais e interpessoais.

### Plasticidade

Esta competência está reflectida na capacidade dos jogadores ou da equipa em repelir as contrariedades ou as derrotas.

É sobre lidar com qualquer condição adversa desde: arbitragem irregular, lesão, absorção de críticas ou em reagir positivamente perante erros individuais e de equipa.

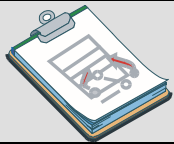
Esta capacidade de reaparecer com um incremento de força pode tornar-se muito irritante para o adversário e poderá perturbar o seu equilíbrio emocional. É uma decisão com a qual não devemos contar, mas cada jogador deve ter como desígnio ser um verdadeiro guerreiro, com um profundo sentimento de orgulho de guerreiro que lhes permitirá o derradeiro impelir do inesperado.

O primeiro desafio de cada jogo é mostrar ao adversário confiança e decisão nos seus desempenhos e estar preparado para qualquer eventualidade.

### Por conseguinte:

- # Os jogadores precisam de estar cientes do momento do jogo e saber se está positivamente a seu favor.
- # É necessário mudar paciente, imediata e eficazmente qualquer momento psicologicamente negativo através de adaptação rápida às exigências do jogo.
- # Jogar com confiança sobre pressões extremas e retomar continuamente aos fundamentos básicos do jogo, executando-os com sucesso.
- # Se cometerem erros, e todos os jogadores cometem erros, devem esquecer os quer sejam individuais ou colectivos; podem fazê-lo através de pequenas coisas especiais realizadas nas jogadas subsequentes e que irão fazer com que se anule os erros cometidos.





**Plasticidade** não é sobre ser arrogante, mas sim procurar soluções rápidas para deter ou inverter qualquer adversidade no desempenho. É converter os receios em desafios e inteligentemente corrigir alguns erros. É voltar ao prazer do jogo e recuperar a sensação de gozo e controlo. “Jogar o jogo”, aqui e agora é tudo o que importa. Os jogadores precisam de se deslocar do medíocre para o ordinário e depois para o extraordinário. Mais uma vez, eles são capazes de o fazer acreditando firmemente neles próprios, nos seus colegas de equipa e no planeamento.

### Persuasão

Está reflectida na determinação e persistência da equipa em se convencerem uns aos outros do real potencial de sucesso existente na equipa (quer individual quer colectivamente). Naturalmente, quanto mais alto é colocado o patamar, mais difíceis são os desafios e mais importante é para os colegas de equipa expandirem as suas percepções e ultrapassarem as suas zonas de conforto. No entanto, a equipa pode ser persuadida das suas capacidades sem nunca ser bem sucedida, porque foi incapaz de se impulsionar para um nível superior de desempenho.

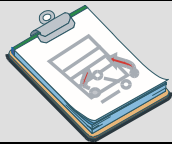
Uma avaliação exacta dos contornos do desempenho irá assegurar uma adequada recuperação mental de cada jogador, ao saberem o seu verdadeiro potencial e onde devem ser colocadas as barreiras para esse desempenho. Quando cada jogador é persuadido para trabalhar cuidadosamente as suas competências como jogador, irá naturalmente emergir uma harmonia saudável na equipa e irão demonstrar em campo um apoio sincero entre os diferentes elementos da equipa.

### Por conseguinte:

- # Uma vez que todas as componentes do desempenho estejam estabelecidas, os jogadores devem ser lembrados de que a confiança suprema é a recompensa por todo o duro trabalho.
- # Esforçar-se até ao limite tendo a consciência de que o corpo não o pode fazer se a mente não estiver totalmente focalizada na complexidade da tarefa.
- # Estar convicto da invencibilidade da equipa adversária, mas simultaneamente estar inteiramente ciente da sua vulnerabilidade.
- # Determinar que desafios existem e aplicar todas as habilidades práticas necessárias de modo que todas as exigências, requeridas pelas situações, sejam cumpridas.

**Persuasão** é uma atitude ou uma pequena decisão para analisar se os jogadores têm o que é necessário para se manterem comprometidos com a tarefa, com total concentração para vencerem e terem sucesso. A equipa precisa de se convencer a si própria que merece estar consistentemente envolvida na competição, quer seja num jogo do campeonato nacional, *play offs* ou finais de campeonatos. A equipa tem que se convencer a si própria, cada época, que possui o comando da realização das tarefas e o auto-controlo para obter sucesso repetidamente.





### Inteligência emocional

Este último ingrediente é talvez o mais importante de todos. É preciso possuir paixão pelo jogo, um desejo genuíno em ter sucesso, o que impõe a qualquer planeamento estratégico ou auto-gestão um fim relativamente fácil.

Um atleta de alto nível precisa de estar cognitivamente ciente das exigências do desporto, mas ao mesmo tempo não será um atleta de sucesso se não tiver conhecimento de como as suas emoções, sentimentos e disposições pode positivamente ou negativamente afectar os resultados.

**Inteligência emocional** é sobre aplicar todos os *skills* e competências de tal forma que permita o máximo desempenho da equipa. É o ingrediente que falta a muitas equipas para alcançarem a excelência em competição.

As emoções, se correctamente enquadradas, podem proporcionar uma enorme fonte de poder para criar incalculáveis vantagens sobre o adversário (especialmente no sector feminino). Invariavelmente é permitido às forças emocionais dissiparem-se ou manterem-se encobertas. Um atleta inteligente será capaz de ler e agir sobre mensagens emocionais dadas pelos colegas de equipa e pelo adversário.

#### Por conseguinte:

- # Seja conhecedor de todas as competências, individuais e colectivas, que os jogadores trazem para o jogo; decorre daqui o significado das questões colocadas no parágrafo inicial do artigo.
- # Conhecer o estado emocional dos colegas de equipa, cujas emoções actuam a favor e contra eles, e em que grau de intensidade funcionam melhor.
- # Aplique as suas competências emocionais no treino e em que competição em adição a qualquer competência cognitiva e conhecimento técnico.
- # **Inteligência emocional** opera melhor no alto nível quando as competências tendem a reunir-se para formar a mistura certa de auto-conhecimento e controlo, motivação, confiança, sensibilidade para com as necessidades de todos os colegas de equipa, etc ...

Se o jogador e a equipa reconhecerem a amplitude de emoções disponíveis a utilizar em seu proveito, nos seus desempenhos, então tornar-se-ão mais fortes.

É necessário compreender o impacto das emoções, conseguir a hábil combinação de pensamentos e sentimentos e utilizar a mistura certa dos sete elementos de excelência referidos ao longo do artigo (Ser merecedor de confiança, Iniciativa, Adaptabilidade, Optimismo, Liderança, Plasticidade e Persuasão) e então uma forma diferente e muito prática de ser inteligente e ter sucesso irá emergir.

A equipa poderá deste modo ser capaz de mobilizar as suas forças para um nível superior de desempenho. Cada jogador precisa jogar distanciado das energias e emoções de cada um dos elementos da equipa, para que sejam realçados os seus desempenhos, aumentando assim a sua confiança e para produzir mudanças significativas.

Por fim, deve ser mencionado que é essencial para todos os jogadores e equipa técnica, incorporar estes elementos de modo a construir uma cultura de grupo forte e de sucesso, que possa ser transmitida orgulhosamente de equipa para equipa ao longo da época.

*“Numa ordem mais elevada é de outro modo. Mas aqui em baixo, viver é mudar, e para se ser perfeito é preciso mudar muitas vezes”*

**Jonh Henry Newman**





## O

**Overhand floater serve** – Serviço tipo ténis flutuante

**Overhand serve** - Serviço tipo ténis

**Overhand spin serve**

Serviço no qual o jogador contacta a bola na sua metade inferior, relativamente ao centro da bola, quando serve, originado movimento de rotação na bola.

**Overhand topspin serve**

Serviço no qual o jogador contacta a bola com a palma da mão e os dedos tocam na parte superior da bola. O movimento de spin é realizado através da flexão rápida do pulso sobre a bola.

**Overhead pass** – Passe

Um dos procedimentos técnicos fundamentais do jogo, que utiliza simultaneamente as mãos para contactar a bola, acima e à frente da cabeça, dirigindo-a para o alvo.

**Overpass**

Uma bola que é recebida directamente para o campo adversário.

**Overset**

Uma bola que é distribuída directamente para o outro lado da rede, no campo adversário, sem que tenha sido contactada anteriormente por um atacante (erro na distribuição).

## P

**Pace**

O ritmo global da equipa ou de um jogador.

**Pancake**

Técnica defensiva de recurso em que o jogador utiliza apenas uma mão para contactar a bola (dorso), fazendo deslizar a palma da mão sobre o solo enquanto efectua um enrolamento ou mergulho.

**Pass** – Recepção

Primeiro contacto com a bola após o serviço adversário, utilizando manchete ou toque para cima com a finalidade de a dirigir para o distribuidor.



**Pepper**

Exercício de aquecimento no qual dois jogadores executam manchete, passe e “batimento”.

**Penetration** – Invasão

Penetração no espaço aéreo adversário quando os jogadores executam bloco ou quando contactam a bola para distribuir, estando esta sob o espaço aéreo adversário.

**Peripheral vision** – Visão periférica

Muito utilizado no jogo de Voleibol, auxiliando o jogador na focalização, já que deste modo, poderá ter acesso ao que vai passando à sua volta, permitindo optar pela melhor solução.

**Perimeter** – Sistema defensivo perimétrico

Sistema defensivo na qual os jogadores defensores se organizam defensivamente na proximidade dos limites do campo (localização periférica).

**Pipe set**

Ataque de 2ª linha realizado na zona central do campo.

**Play** – Jogada

Denominação atribuída à fase de ataque no qual poderão estar em acção um, dois ou três jogadores atacantes, incluindo as combinações de ataque.

**Play set** – Jogada combinada

Jogada combinada pelo distribuidor com pelo menos duas opções de ataque, exemplo: um atacante simula um ataque de 2º tempo e outro, um ataque de 1º tempo.

**Player-back defense**

O Jogador defensor colocado em zona 6 desce mais no terreno de jogo para junto da linha final, enquanto os outros dois defensores, colocados mais à frente deste em zona 5 e 1, se deslocam para as linhas laterais.

**Playing area**

Zonas defensiva e ofensiva do terreno de jogo, zona de substituições e de serviço.

**Point** – Ponto

Unidade de pontuação do jogo. Actualmente a pontuação no jogo de Voleibol é caracterizada por uma contagem contínua dos pontos (rally scoring point).

**Point of contact** – Ponto de contacto com a bola

Local do campo ou zona da rede onde a bola é contactada.

**Point of service**

Um serviço que resulta em ponto directo (Ás) ou no qual o recebedor não conseguiu colocar a bola em situação de se poder efectuar o segundo toque (erro do recebedor).



**Post – Poste**

Poste que suporta a rede de jogo.

**Posture – Postura**

Posição corporal dos jogadores quando executam um procedimento técnico.

**Power alley**

Ataque realizado à diagonal do campo adversário e dirigido ao ponto mais longínquo deste (distância medida entre o atacante e o ponto de queda da bola).

**Power side of the court**

O lado esquerdo do campo quando o jogador é dextro.

**Power tip**

Uma bola que é colocada ou dirigida com poder por uma equipa atacante.

**Power volleyball**

Refere-se a um estilo competitivo de Voleibol introduzido pelos japoneses.

**Precontact position – Posição de pré-contacto**

Posição corporal assumida pelo jogador no momento que antecede o contacto com a bola.

**Pump – Bomba**

Uma jogada na qual o jogador simula que vai atacar uma bola de 1º tempo, mas que na realidade ataca, na mesma zona, uma bola de 2º tempo.

**Push – Transporte**

Transporte ilegal da bola no passe (prolongar o tempo de contacto com a bola parecendo agarrar a bola no reenvio) ou no ataque (empurrando a bola para o outro lado da rede com gesto de ataque).

**Federação Portuguesa de Voleibol**

Avenida de França, 549 – 4050-279 Porto  
T. (+351) 22 8349570 & (+351) 22 8325494  
E. fpvoleibol@fpvoleibol.pt . www.fpvoleibol.pt



## Publicações

### **www.humankinetics.com**

Editora que apresenta no seu site diversas áreas às quais poderemos ter acesso desde: Ciências do Desporto e do Exercício, Medicina Desportiva e Reabilitação, Actividade Física, Marketing e Gestão Desportiva, Coaching etc... com literatura variada editada pela Human Kinetics e por outras editoras.

æææææ

### **www.arabeti.com.br**

Livraria brasileira on-line, que contém inúmeras categorias onde se poderá encontrar publicações ligadas ao Desporto e à Educação Física. Contém também resumos das publicações apresentadas.

ææææ

### **www.allbooksstores.com/book**

Livraria on-line que contém uma vasta oferta de livros das mais variadas categorias. Na secção desportiva são também inúmeras as modalidades das quais existe bibliografia à venda. No caso específico do Voleibol contém 11 "páginas" de literatura à disposição de cada um.

æææææ

## Software

### **www.ace4vb.com**

PC de bolso que fornece informações ao longo do jogo. Dá informações sobre a equipa em diferentes momentos e aspectos do jogo. Dá também informações sobre o adversário por rotação.

æææææ

### **www.dartfish.com/darttrainer**

É um instrumento ideal para o desenvolvimento técnico/táctico da equipa bem como análise do jogo em vídeo. Transfere vídeos para o PC, define páginas (*screen shets*), faz análise técnica, táctica e estatística e transfere a análise vídeo em outros formatos média, entre outras funções. Pode também ser utilizado por outras modalidades.

æææææ





## Portais

### **[www4.geometry.net/sports/volleyball.html](http://www4.geometry.net/sports/volleyball.html)**

Contém 185 sites de Voleibol, fazendo-nos viajar comodamente dentro da diversidade de temas que a área contém. Apresenta também uma lista detalhada de 100 livros da modalidade.

æææææ

## Comercial

### **[www.nextag.com](http://www.nextag.com)**

Site que apresenta na categoria *sports and outdoor* inúmeros artigos desportivos para a prática do Voleibol. Pode-se encontrar artigos por categorias e também por marcas desportivas.

æææææ

### **[www.justvolleyballstore.com](http://www.justvolleyballstore.com)**

Site comercial que contém material destinado à prática do Voleibol. Para mais fácil acesso aos produtos em venda, este site contém um catálogo em PDF que se pode consultar.

æææææ

### **[www.volleyballbc.ca/shop](http://www.volleyballbc.ca/shop)**

Site comercial que se encontra dividido apenas nas seguintes categorias: material de protecção para joelhos e tornozelos dos jogadores, bolas, material para o treinador e outdoor.

æææææ

### **[www.dealtime.com](http://www.dealtime.com)**

Site comercial que apresenta diversas categorias para vender onde se pode encontrar inúmeros artigos desportivos destinados à prática do Voleibol. Simples, prático e diversificado. Pode também encontrar literatura específica da modalidade.

æææææ

## Fotos

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

Centenas de fotos de Voleibol de praia e *indoor*, feminino e masculino, de equipas e Selecções Nacionais dos USA. Contém fotos por procedimentos técnicos.

æææææ



**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:**

**Como escolher o treinador adjunto apropriado para a sua equipa? e Quais as características fundamentais a ter em conta na sua selecção?**

**Resposta:**

A natureza da equipa técnica é hierárquica. E isto é inquestionável.

A equipa é um grupo colectivo no qual é impossível alcançar-se a excelência com o desempenho de apenas um elemento, mas sim com o contributo de todos os elementos que a compõe, desde jogadores até ao último elo da hierarquia da equipa técnica.

Neste enquadramento a selecção do(s) treinador(s) adjunto(s) ou assistentes desempenha um papel determinante na consecução do projecto estruturado para a época desportiva, de tal modo que o treinador principal deve seguir determinadas linhas orientadoras por forma a seleccionar aqueles que melhor se adequem à equipa, aos objectivos e à sua forma de trabalhar.

Existem diversas tipologias de treinadores no que concerne ao que procuram nos seus assistentes. Há treinadores que necessitam de adjuntos que se encaixem na forma de trabalhar que desenvolveram ao longo dos anos como treinador; há outros que ao possuírem um forte jogo e ao serem simultaneamente grandes estrategas geralmente necessitam de um treinador adjunto vigoroso para treinar a equipa; treinadores principais mais experientes e com mais anos de trabalho, podem necessitar de “sangue novo” e fervor para se identificar com os jogadores e oferecer à equipa novas perspectivas, assim como novas técnicas; treinadores principais com menos experiência poderão necessitar de assistentes, nos quais deposita confiança, que o ajude a lidar com os altos e baixos da profissão; ...

Uma situação ideal seria o treinador principal ser seguro o suficiente das suas qualidades, capacidades e conhecimentos, o qual procure no treinador adjunto colaboração e conhecimentos específicos em áreas nas quais irá estar mais implicado e que complemente as suas capacidades e forças, já que da escolha do corpo técnico está fortemente implicado o sucesso e o “crescimento” da equipa.

Existem questões que devem ser colocadas pelo treinador principal aquando da escolha dos adjuntos, tais como: Quais as minhas forças e fraquezas? O que é que a equipa e o planeamento necessitam? Quais as competições nas quais a equipa vai estar envolvida? Quais os objectivos competitivos da equipa (classificações) para a presente época? Quais os objectivos da equipa a curto e longo prazo? ...



**Federação Portuguesa de Voleibol**

Avenida de França, 549 – 4050-279 Porto

L (+351) 22 8349570 & (+351) 22 8325494

Ž fpvoleibol@fpvoleibol.pt . www.fpvoleibol.pt



Após reflectir sobre a sua realidade, a realidade da equipa e das suas necessidades para esta época, o treinador deve fazer um esboço das qualidades e capacidades que necessita encontrar no(s) treinador(s) adjunto(s) e ir ao seu encontro.

O factor “confiança” pode estar presente desde o primeiro momento da escolha (quando já existe um conhecimento mútuo das personagens) como também pode ser construída ao longo do trabalho a realizar, desde que a vertente do respeito, ética e responsabilidade sejam mantidos (quando existe desconhecimento pessoal e apenas das qualidades que se procuram nos adjuntos).

Como tal, o **treinador adjunto** deve:

- Ser o “braço direito” do treinador principal e ter o seu papel bem definido; conhecer muito claramente os contornos do seu papel, as suas extensões e implicações. Ter bem preciso quais as áreas da sua responsabilidade e aprofundar os seus conhecimentos nessas mesmas áreas. Seleccionar, dos diversos meios disponíveis, aqueles que lhe irão ser mais úteis para a concretização dos objectivos. Estar sempre a par das alterações e inovações nas diferentes metodologias ligadas ao treino desportivo e ao treino no Voleibol;

- Ser capaz de abdicar dos seus ideais, se estes forem discordantes dos do treinador principal, para apoiar os deste em função do que a equipa necessita. Treinador principal e adjunto devem estar sempre do mesmo lado da balança e trabalhar em uníssono, visto que o que os faz trabalhar conjuntamente é a equipa e esta é a única razão pelo qual estão juntos nesta tarefa. As questões éticas estarão sempre presentes nas suas relações. Mas no entanto, aquilo no qual ele acredita e que faz parte do seu reportório como treinador, pode também ser muito útil ao treinador principal por ser uma perspectiva diferente da sua e muita das vezes é da confrontação de ideias, pensamentos, saberes... que se encontra novas formas de actuar, organizar e estruturar pensamentos e até conhecimentos;

- Dominar as diversas técnicas de treino (batimento, serviço, lançamentos, ...) para rentabilizar o tempo e o desempenho dos jogadores no treino e conseqüentemente na competição;

- Trabalhar em conjunto com o treinador principal na definição de tarefas que estão inerentes ao planeamento; na definição das qualidades e características físicas, de execução técnica e, se possível, psicológicas (quando não existe psicólogo na equipa técnica), assim como no desempenho técnico-táctico dos jogadores.





Nem todas as equipas têm a possibilidade de ter um corpo técnico extenso que abranja diferentes áreas do treino desportivo onde a especialização é um facto evidente. Quando tal acontece o mais frequente é que o treinador adjunto tenha a seu cargo diferentes áreas do treino, tais como: preparação física/musculação; scouting; observação e análise do jogo, pré e pós competição, tratamento estatístico, determinação das tendências de jogo, ... para as quais necessita ter conhecimentos específicos, para além do seu desempenho diário no treino propriamente dito.



O treinador principal deve atribuir aos seus assistentes responsabilidades e suficiente flexibilidade e autonomia para que desempenhem com sucesso as suas funções, sem nunca abdicar do que é prioritário para a equipa. Um indicador de liderança verdadeira por parte do treinador principal é a capacidade de delegar responsabilidades e de promover a capacidade do(s) treinador(s) adjunto(s) (neste caso específico) em receber e agir sobre essa responsabilidade.

Por seu turno, o treinador principal deve possuir conhecimentos relativamente às áreas delegadas nos seus assistentes e simultaneamente estar familiarizado com o processo utilizado por estes para atingir os objectivos traçados.

Por vezes o papel do(s) treinador(s) adjunto(s) pode ser modificada, mas a definição do seu papel deve ser inalterável. No entanto, a característica mais importante da relação entre treinador principal e treinador adjunto é a partilha da filosofia de treino de cada um, assim como, o compromisso partilhado nos objectivos similares. O ideal seria ambos aprenderem constantemente um com o outro.



**Federação Portuguesa de Voleibol**

Avenida de França, 549 – 4050-279 Porto

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

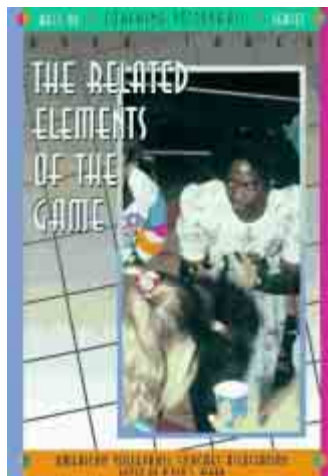
✉ fpvoleibol@fpvoleibol.pt . www.fpvoleibol.pt



## Publicações

### THE BASIC ELEMENTS OF THE GAME

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

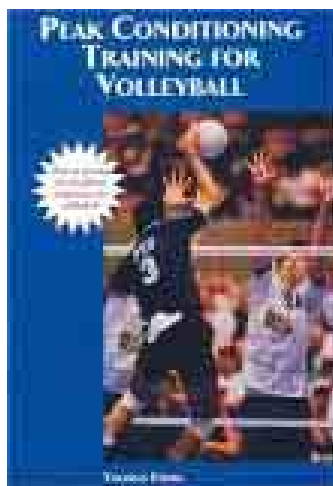


Autores: Kinda S. Asher  
Editora: Mc Graw Hill  
Ano de publicação: Julho 1996

É o terceiro volume desta série de livros e inclui artigos escritos por treinadores de nível internacional que transmitem uma perspectiva particular dos diferentes aspectos do jogo.

Um guia dos elementos relacionados com o jogo, desde a estatística, os aspectos físicos, programas de desenvolvimento, prevenção de lesões e psicologia do desporto. Este livro inclui ainda secções dedicadas à filosofia e psicologia do desporto.

### PEAK CONDITIONING TRAINING FOR VOLLEYBALL



Autores: Emma Thomas  
Editora: Coaches Choice Books  
Ano de publicação: Setembro 2003

O autor é presidente da **Power Performance, Inc.** uma empresa especializada no treino de desenvolvimento da Força e na melhoria do desempenho técnico dos atletas e é especialista em strength & conditioning. Neste livro apresenta programas de desenvolvimento e estratégias de acção para melhorar a performance dos atletas.

É composto por quatro partes: estratégias para manter elevados níveis de *performance*; programas de treino aeróbio e anaeróbio; treino da força no voleibol (com informação detalhada sobre os princípios, protocolos de treino e ilustrações dos exercícios a realizar); e por último inclui o treino pliométrico, *speed training*, *cross-training* ...

O livro contém inúmeras ilustrações, fotos e diagramas o que o torna de fácil utilização ao mesmo tempo que é escrito de forma clara e simples sendo acessível a qualquer leitor.



**Federação Portuguesa de Voleibol**

Avenida de França, 549 – 4050-279 Porto

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

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