

Estudo sobre o VOLLEY-BALL

COORDENAÇÃO DO 1º TEN. FRITZ A. MANSO DA E.E.F.E.

Com o presente artigo, iniciamos uma série de publicações sobre o treinamento de um quadro de volley-ball técnico, proporcionando, aos nossos camaradas da tropa, um conhecimento de detalhes técnico e tático e algumas considerações gerais tão necessárias ao treinamento de um quadro de Volley-ball, que, não raro, levará um quadro à vitória final.

Existem dois tipos clássicos de Volley-ball:

- a) Volley-ball recreativo.
- b) Volley-ball técnico.

O volley-ball técnico é aquele que visa, em primeiro plano, uma técnica e uma tática perfeitas, esmerando o mais possível o jogo de conjunto. Nêle, os pontos são conquistados unicamente pela habilidade e treinamento do quadro.

Deve ser praticado somente por jogadores que reúnem uma ampla combinação de requisitos.

O jogador de volley-ball técnico deve ser dotado de extrema vivacidade no olhar e de grande rapidez de movimentos, para poder aparar as bolas que lhe atiram com vigor os atacantes do quadro adversário. Sendo levantador, deve possuir uma agilidade e exatidão que lhe permitam receber o passe do jogador da defesa e executar a preparação para uma boa cortada.

Sendo cortador, deve adivinhar e analisar a tática do quadro adversário, bem como de poder raciocinar com grande rapidez de que modo jogará a bola e onde a colocará no campo adversário. Deve possuir ainda grande destreza para saltar a uma altura capaz de alcançar a bola acima da rede para poder "enterrá-la", bem como a energia suficiente para, durante todo transcorrer dum jogo, estar em condições de cortar sempre com a mesma eficiência, pois, numa partida entre dois quadros bem treinados, cada cortador pode dar de 50 a 100 saltos, o que significa um total de 150 a 300 por jogo.

Quanto ao volley-ball recreativo, é aquele em que há inteira ou quasi inteira ausência de técnica; os pontos são ganhos mais pelas falhas dos adversários do que pela habilidade dos componentes do seu próprio quadro, havendo mais interesse no jogo individual de que no jogo de conjunto.

É o tipo do esporte coletivo ideal para ser praticado por aqueles que já atingiram a idade madura, porque sendo mínima a fadiga, é uma ótima maneira de praticarem um pouco de Educação Física, unindo o útil ao agradável.

Há ainda os tipos intermediários de volley-ball, como sejam: recreativo-técnico e técnico-recreativo, conforme haja o predomínio recreativo ou técnico.

Como aplicação, podemos citar o "Volley-ball gigante", que trataremos oportunamente.

TREINAMENTO

O treinamento físico geral do praticante de Volley-ball técnico é obtido por meio de lições de educação física. O treinamento particular de volley-ball técnico consiste:

- I) **Treinamento técnico:** tem por objetivo a formação individual dos jogadores.
- II) **Treinamento propriamente dito:** Consiste no treinamento do jogo de conjunto, por meio de partidas dirigidas, completado pelo estudo da tática do jogo.

TREINAMENTO TÉCNICO

A base do treinamento de um quadro de Volley-ball é o treinamento técnico, com o qual se visa a aprendizagem e a execução correta, por parte dos jogadores, de todos os lances referentes ao jogo individual.

O principal objetivo do treinador de um quadro em treinamento preparatório é inculcar em seus jogadores um verdadeiro automatismo na execução dos lances intermediários, despertando "reflexos" pela prática continuada dos exercícios fundamentais.

A continuação desses exercícios despertará verdadeiros hábitos em cada jogador, que passará a agir automaticamente em qualquer jogada intermediária.

É tão fácil para um jogador formar hábitos incorretos como adquiri-los corretos; devemos, então, exigir desde o início do treinamento a execução correta de todos os elementos do jogo individual, tornando-se facilíma a tarefa do treinador na execução do treinamento propriamente dito, isto é, no treinamento do conjunto.

Todos os elementos do jogo individual devem ser perfeitamente executados por todos os jogadores dum quadro de volley-ball técnico, tanto cortadores como levantadores, com exceção do corte, conforme veremos quando o estudarmos separadamente.

Os elementos do jogo individual são: saque, defesa, passe, preparação e ataque.

SAQUE

Deve merecer especial cuidado do treinador dum quadro de Volley-ball técnico a parte relativa ao saque. Sendo uma vantagem que o quadro adquire, sem a qual não poderá conseguir ponto, todos os componentes dum quadro devem fazê-lo perfeitamente, pois é inconcebível e inadmissível um jogador de volley-ball técnico perder saque.

Da mesma forma que não é concebível a perda de saque por um jogador de volley-ball, não visamos em absoluto a conquista de ponto por meio de saque; visamos, sim, dificultar a defesa do saque pelos contrários, acarretando, como consequência, uma preparação má, evitando-se assim, o corte, única maneira produtiva de ataque.

O saque deve ser então orientado em direção, colocação e altura, cuja razão de ser veremos detalhadamente quando estudarmos a tática do saque.

Sempre que a bola é posta em jogo é por meio de saque; consiste em jogar a bola da respectiva área de saque, ultrapassando a rede e caindo no campo oposto.

Há tres maneiras de ser feito o saque: com as mãos acima dos ombros, com as mãos ao lado dos ombros e com as mãos abaixo dos ombros.

Mãos acima dos ombros — O saque é feito levantando-se a bola, jogando-a depois para cima, na vertical, e batendo-a na direção do campo oposto com a região tenar da mão direita. A posição dos pés é em afastamento para a frente, com o pé esquerdo avançado, terminando o saque na ponta dos pés. (Fig. 1).



Fig. 1

Este saque apresenta a vantagem de poder ser dado com força e permitir uma trajetória tensa da bola, em virtude do toque na bola ser dado mais ou menos na altura da rede, tornando assim mais difícil a sua defesa e respectivo passe ao levantador da dupla de ataque, o qual está na rede. (Fig. 2).

No entanto, apresenta desvantagens: o controle de direção é difícil, bem como é muito fácil a perda desse saque, tanto na rede como na linha de fundo.

Em consequência, não é aconselhável esse modo de sacar, salvo para aqueles que já têm um certo treino.

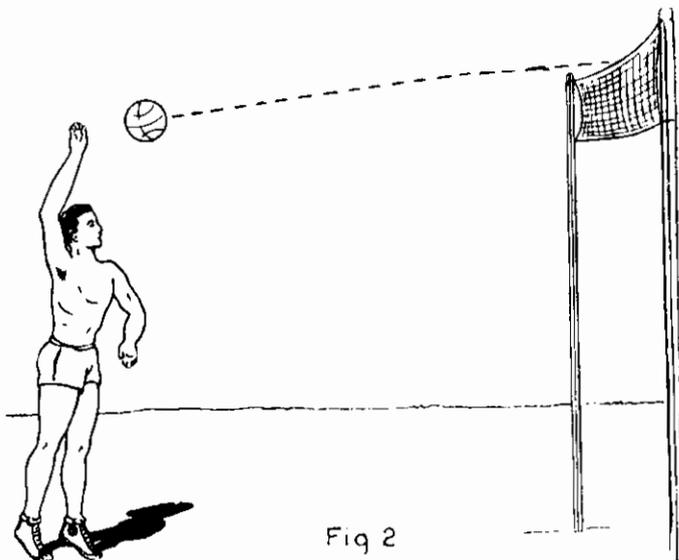


Fig. 2

Com as mãos ao lado dos ombros — O saque é dado fazendo-se uma rotação do tronco para a direita, segurando a bola com a mão esquerda e, com a direita, batendo-a na direção do campo oposto, ficando o braço paralelo ao solo; os pés em afastamento para a frente. (Fig. 3).

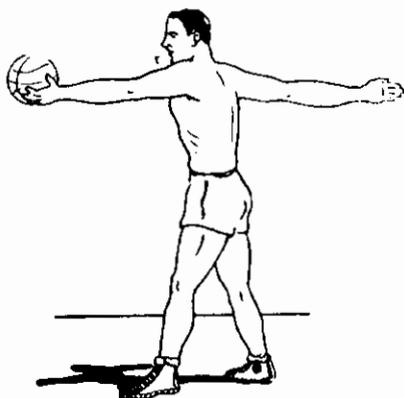


Fig. 3

Por ser muito incerto, não é aconselhável o uso deste modo de sacar.

Com as mãos abaixo dos ombros — É o saque de mais efeito e pode ser perfeitamente controlado em força, direção, colocação e altura. Reunindo todos esses requisitos e sendo de fácil execução e treinamento, é a maneira de sacar que deve ser treinada por todos os jogadores de volleyball. É tão seguro que o sacador pode, em vez de olhar

para a bola, examinar a colocação dos adversários, mandando-a na direção e colocação que bem desejar.

O saque é dado com as pernas em afastamento para a frente, semi-flexionadas, bem como o braço esquerdo, sendo a bola segura com a mão aberta, por baixo e a direita do corpo; nessa posição a bola é batida na direção do campo oposto. (Fig. 4).

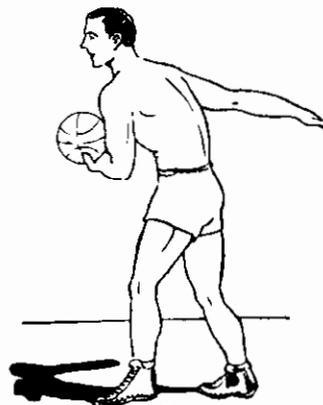


Fig. 4

A batida deve ser dada com a região tenar da mão com os dedos flexionados, sendo esta a melhor maneira de ser conseguido o controle do saque; é conveniente notar que a bola deve permanecer na mão esquerda até ser batida pela direita, sem o que prejudica consideravelmente o controle do saque. (Fig. 5).

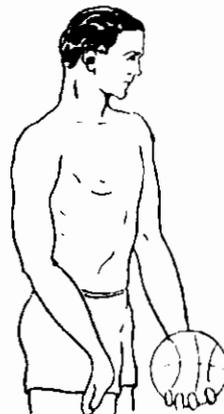


Fig. 5

Este saque pode ser dado ainda com as seguintes variações na batida:

Com a mão aberta, rígida, batendo com o polegar e indicador unidos. (Fig. 6).

Com o dorso da mão aberta (metacarpo e punho). (Fig. 7).

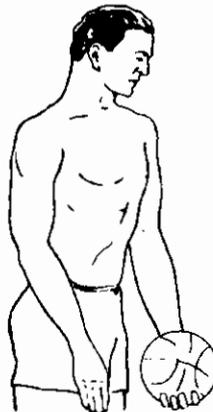


Fig. 6

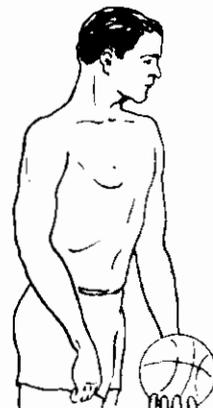


Fig. 7

TREINAMENTO DO SAQUE

a) **Execução** — O instrutor deve, em primeiro lugar, exigir a execução perfeita do sacador, visando, em princípio, somente que a bola caia no campo oposto.

É conveniente chamar a atenção da colocação dos pés em relação à linha de fundo.

O sacador só pode fazer o saque da respectiva área; se não o fizer, será violação, havendo, por conseguinte, perda de saque.



— Josefina! Que trajes são estes?

— Não tive tempo de mudar a roupa de ginástica. O professor chegou atrasado.

Como também não é permitido sacar com o pé na linha de fundo, para evitar engano do árbitro, enganos esses provenientes do modo de sacar de certos jogadores que o fazem com os pés a uma distância mínima da linha de fundo, os jogadores no momento do saque devem fazê-lo com os pés a distância da linha de fundo no mínimo de 0m,20. (Fig. 8).

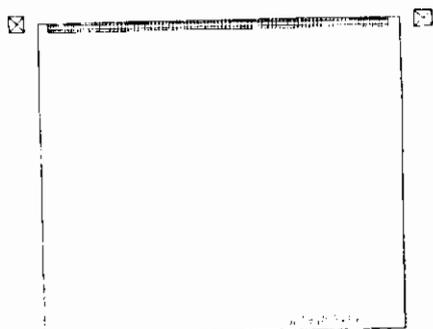


FIG. 8

h) Contrôles em direção e colocação.

Após a execução correta do saque, deve ser iniciado o controle em direção e colocação, o que se consegue colocando um jogador no campo oposto, devendo todos os jogadores sacarem de modo que a bola caia ao alcance desse jogador. A princípio, esse jogador será fixo; depois, mudará de posição.

Com o fim de incentivar o treinamento técnico do saque, o treinador pode realizar concursos entre os jogadores, permitindo assim verificar a precisão dos mesmos. Damos abaixo dois exemplos.

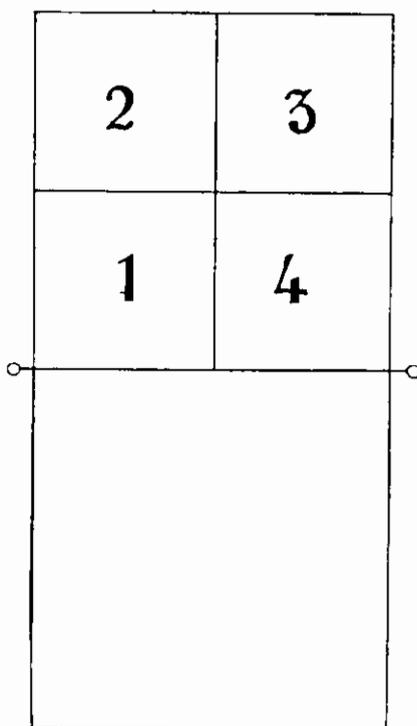


FIG. 9

1) Sacar 2 vezes para cada quadro, contado um ponto para cada tentativa certa. (Fig. 9).

2) Sacar 5 vezes, contando 1, 2, 3 e 4 pontos, respectivamente, para cada saque dado nas áreas 1, 2, 3 e 4. (Fig. 10).

c) **Contrôle em altura** — É a parte mais difícil do saque, porque, sendo a altura ideal de 0m,5 a 1m,5 é muito fácil bater na rede, motivo pelo qual não deve ser dado a menos de 0m,5 de altura da rede.

É então preferível ser dado um pouco mais afastado da rede do que perder saque num jôgo.

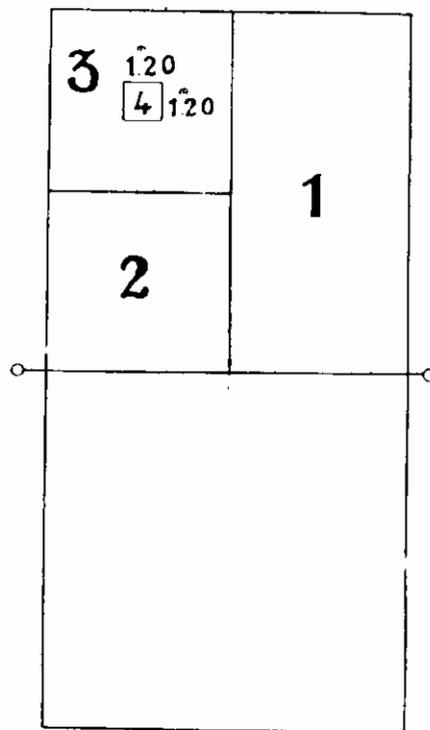


FIG. 10

O treinamento pode ser feito dando o saque contra uma parede marcada ou amarrando duas cordas por cima da rede, respectivamente a 0m,5 e 1m,5, devendo a bola passar entre as duas cordas. O treinador poderá ainda regular a altura "a olho", tornando-se muito mais fácil o treinamento.

Pode ainda o treinador realizar concursos, combinando os precedentes com a altura.

(Continúa no próximo número)



— Vocês devem jogar pensando nas cores do clube.

— Só de apostas eu tenho dois contos de réis...