

Cap. Paulo Roberto
Laranjeira Caldas

Instrutor da EsEFE
e Preparador Físico da
Seleção Brasileira de
Voliibol

Prof. Paulo Sevciuc

Técnico
da Seleção Brasileira de
Voliibol

BRASIL, PENTA CAMPEÃO SUL-AMERICANO DE VOLIBOL

40 MASCULINO-ADULTOS

GENERALIDADES

Atuando dentro do sistema 5x1, tal como nos Jogos Olímpicos de Montreal, apenas adaptando novos jogadores, já que quatro atletas titulares não puderam atender à convocação, o Brasil venceu o XII Campeonato Sul-Americano de Voliibol Masculino-Adultos, realizado no período de 26 de abril a 5 de março de 1977 no Peru, tornando-se pentacampeão.

Explorando principalmente a velocidade, vencemos com relativa facilidade, trazendo um saldo favorável de seis (6) vitórias e zero (0) derrota, sem perder nenhum set disputado.

A PREPARAÇÃO FÍSICA

Foram visadas as qualidades físicas endurance, resistência, resistência muscular (tronco e pernas), força explosiva (pernas), velocidade de deslocamento (pernas e braços), velocidade de impulsão, velocidade de reação, velocidade de decisão, equilíbrio dinâmico, agilidade e flexibilidade.

O aquecimento foi sempre realizado em movimento, inicialmente andando e depois correndo, com exercícios de efeitos localizados visando dar um estímulo inicial aos músculos, melhoria de sua flexibilidade, aumento da mobilidade articular e elevação progressiva dos batimentos cardíacos com aceleração do ritmo respiratório.

Foram utilizados os seguintes métodos:

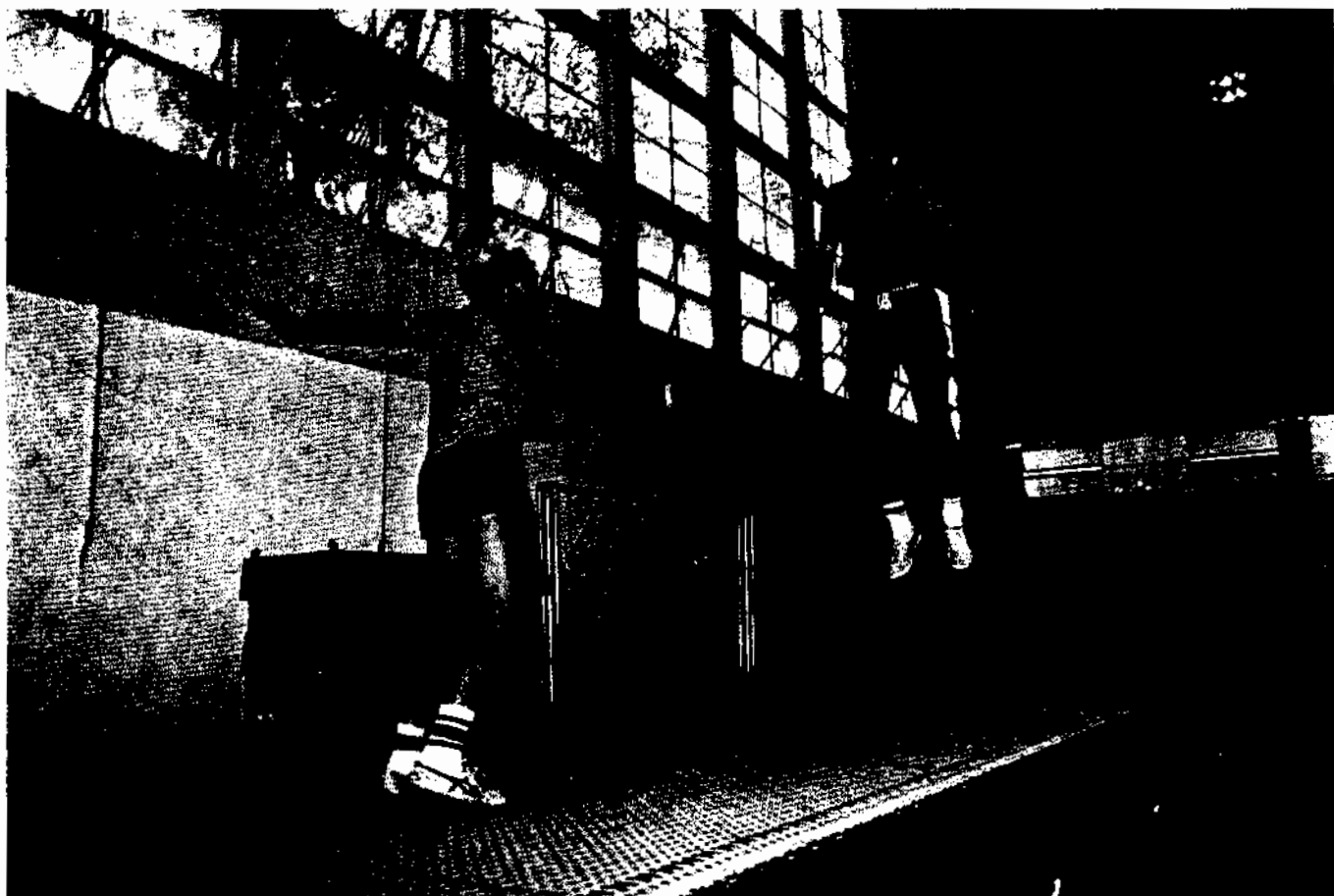
1. CIRCUIT TRAINING DE TEMPO FIXO

Foi montado um circuito-técnico de treze estações, de forma que o atleta

permanecia um minuto em cada uma, executando volta completa na quadra, em velocidade moderada, sempre que comandado "troca de estação".

CIRCUITO—TÉCNICO (2 a 2)

Número de ORDEM	ATIVIDADES	EFEITOS	MATERIAL UTILIZADO
1	Saltar	- Gerais - Domínio do espaço	Cama elástica
2	Arremesso com desenvolvimento dos braços	Braços	Medicinebol (5Kg)
3	Flexão do tronco sobre as pernas	Abdomen	Medicinebol (5Kg)
4	Saltar (Lateral)	Pernas	Banco Sueco
5	Saltar (bloqueio na parede)	Gerais	—
6	Lançar (medicinebol) por cima da cabeça	Braços	Medicinebol (5Kg)
7	"Canivete"	Abdomen	Medicinebol (5Kg)
8	Saltar (barreiras)	Pernas	5 (cinco) barreiras
9	"Burpee Test"	Gerais	—
10	Lançar (medicinebol) com explosão	Braços	Medicinebol (3Kg)
11	Hiper-extensão do tronco	Dorso-Lombar	—
12	Saltar ("Peixinho")	Agilidade Gerais	Bolas de voliibol
13	Saltar (bloqueio na rede)	Gerais	Rede de voliibol



2. EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO E FLEXIBILIDADE

Foram utilizados exercícios com forçamento estático, particularmente nas seguintes articulações:

- escápulo-umeral
- coluna vertebral
- coxo-femural
- joelho
- tibio-társica.

3. EXERCÍCIOS DE AGILIDADE

Foram utilizados 2 (dois) circuitos rápidos com base na Escola Japonesa, onde os atletas, após o comando dado por apito, executavam a "tarefa" com máxima velocidade.

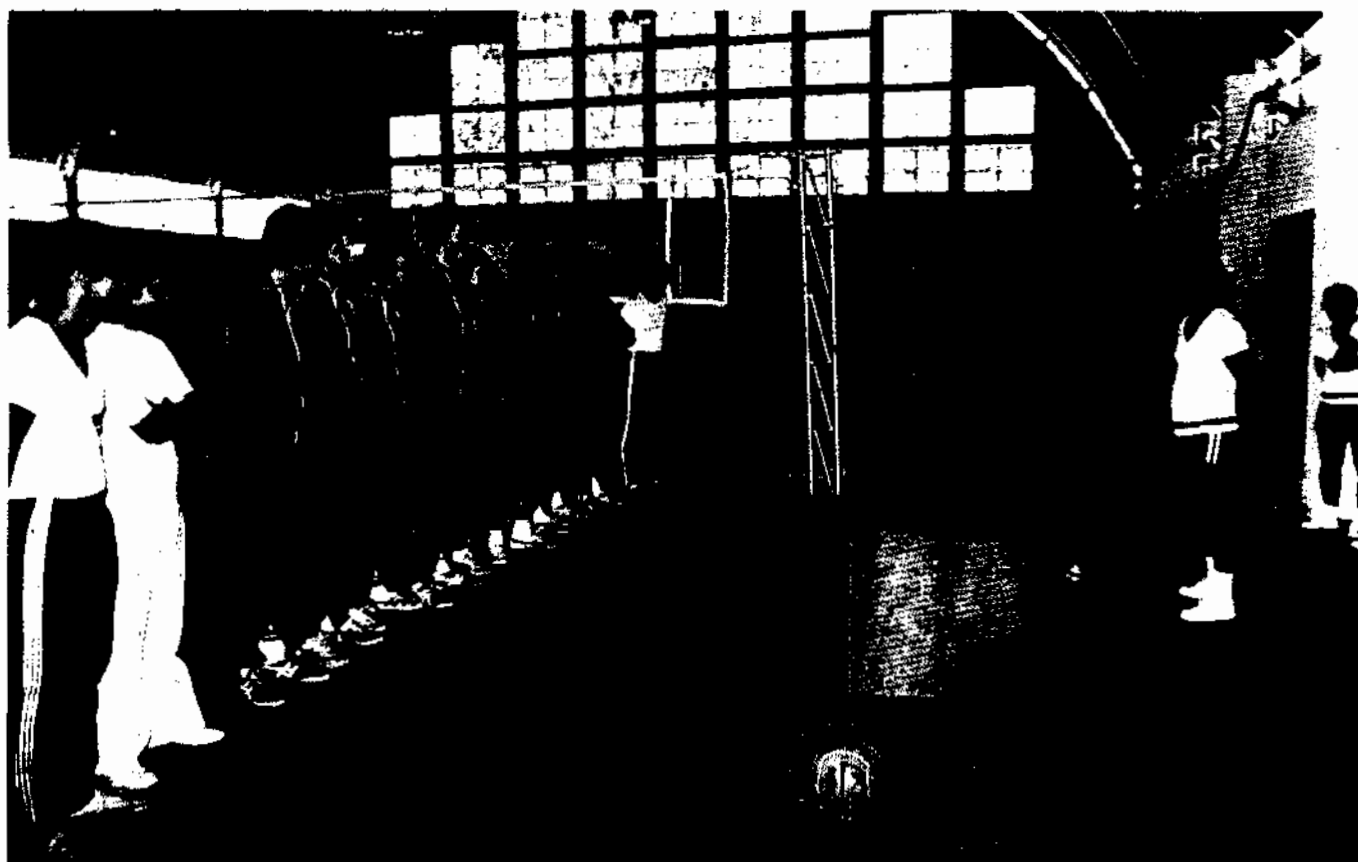
TAREFA 1 (SENTIDO TRANSVERSAL DA QUADRA)

Número de Ordem	Atividade	Repetições
1	Polichinelo	10
2	Deslocamento lateral para a direita tocando o solo com a mão direita	2
3	Deslocamento Lateral para a esquerda tocando o solo com a mão esquerda	2
4	Deitar em decúbito dorsal	1
5	Girar 180° e deitar em decúbito ventral	1
6	Rolamento lateral para a direita	2
7	Rolamento lateral para a esquerda	2
8	Levantar e executar um "peixinho" visando atingir a linha lateral oposta	1
9	Repetir o exercício nº 2	2
10	Repetir o exercício nº 3	2
11	Repetir o exercício nº 4	1
12	Repetir o exercício nº 5	1
13	Repetir o exercício nº 6	1
14	Repetir o exercício nº 7	1
15	Repetir o exercício nº 8	1

TAREFA 2 (SENTIDO LONGITUDINAL DA QUADRA)

Número de Ordem	Atividade	Repetições
1	Saltar grupado	10
2	Deslocamento para trás (tocar com a mão no solo)	2
3	Deslocamento para frente (tocar com a mão no solo)	2
4	"Peixinho" para frente (chegar próximo à rede)	1
5	Bloqueio na rede	1
6	"Peixinho" para trás	1
7	Ataque na rede	1
8	"Peixinho" para trás (chegar à linha de fundo)	1

42



4. CORRIDA DE LONGA DISTÂNCIA

Foram utilizadas distâncias de 2.500 a 3.000m, à base de 1 min 40 s por volta na pista (400m).

CONSIDERAÇÕES TÉCNICO-TÁTICAS

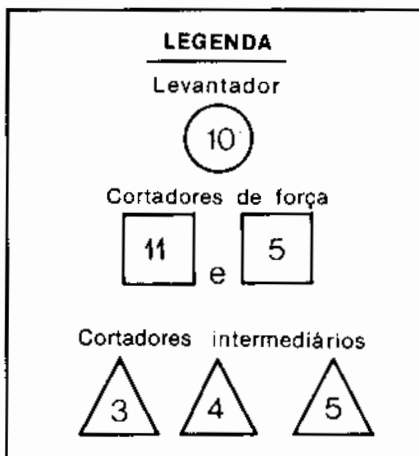
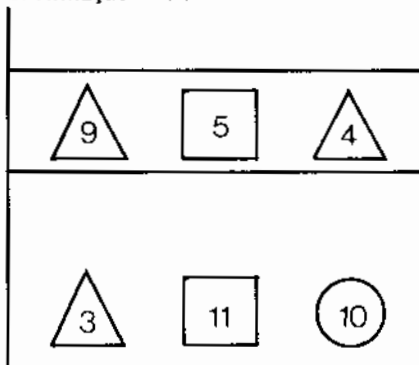
1. Resultados na competição

- 3x0 - Equador (15/2, 15/3, 15/1)
- duração 41 minutos
- 3x0 - Argentina (15/1, 15/8, 15/2)
- duração 44 minutos
- 3x0 - Bolívia (15/5, 15/1, 15/1)
- duração 30 minutos
- 3x0 - Peru (15/3, 15/4, 15/2)
- duração 35 minutos
- 3x0 - Paraguai (15/2, 15/9, 15/7)
- duração 56 minutos
- 3x0 - Venezuela (15/9, 15/11, 15/9)
- duração 64 minutos

2. Relação dos atletas

- Sevcic, Paulo Técnico
- Laranjeira, Paulo Preparador Físico
- L. Guimarães, J. Roberto n° 1
- Granjeiro, João n° 2
- Rajzman, Bernard n° 3
- Wanderley, Deraldo n° 4
- Moreno, A. Carlos n° 5
- Dalzotto, Renan n° 6
- Rezende, Ronaldo n° 7
- Frade, Manoel n° 8
- Marcelino, José Oswaldo n° 9
- Silva, William n° 10
- D'Avila, Fernando n° 11
- Ribeiro, Amauri n° 12

3. Armação inicial



4. Combinações ofensivas e armações para recepção do saque

São válidas as considerações feitas nas páginas 27 e 29 do número 101 da Revista de Educação Física, evidentemente com a adaptação de novos jogadores e algumas variações impostas pelas características individuais dos atletas substitutos.

CONSIDERAÇÕES SOBRE AS DEMAIS EQUIPES

1. Equador

Equipe recém-formada, com deficiência técnica geral, tentando jogar no sistema 4x2 com jogadas rápidas.

2. Bolívia

Equipe formada com atletas participantes de outras competições internacionais, porém com deficiência técnica geral. Tentativa de jogo no sistema 4x2.

3. Paraguai

Equipe formada com atletas participantes de outras competições inter-

nacionais. Pouca condição física e técnica, superando suas deficiências com muita garra. Jogou no sistema 4x2.

4. Peru

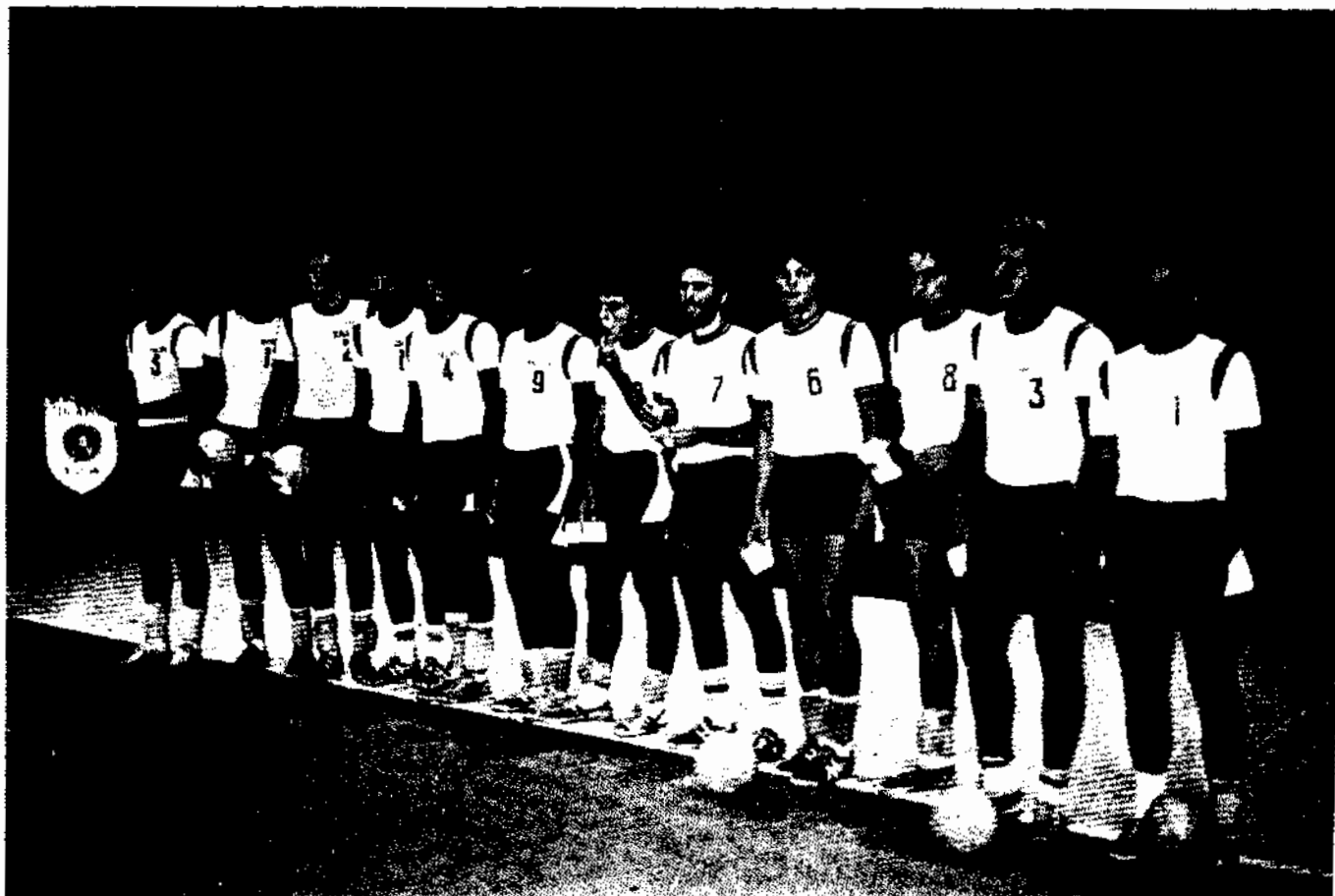
Equipe que progrediu muito em todos os aspectos. Carece de elementos mais altos para formação da equipe. Utilizou o sistema 4x2, tentando jogar rápido e com fintas.

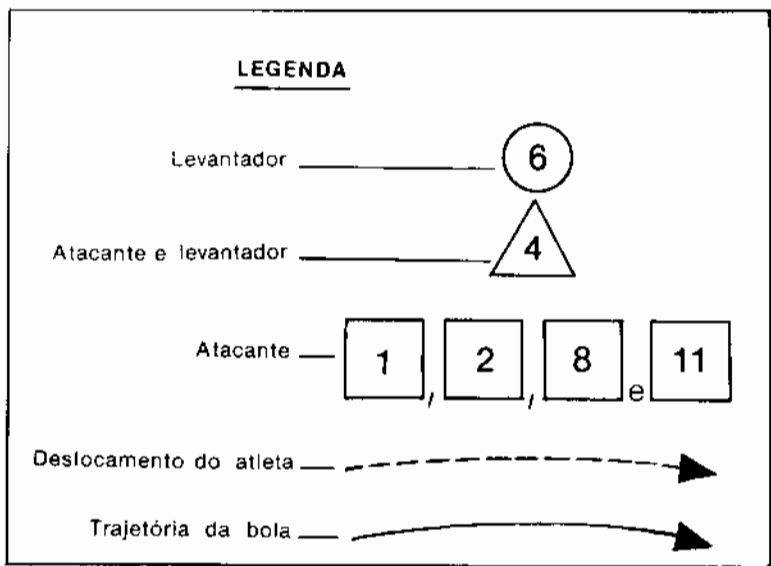
5. Argentina

Apresentou-se com a equipe juvenil que se prepara para o I COMPEONATO MUNDIAL DE VOLIBOL JUVENIL, a ser realizado neste ano no Brasil. A equipe jogou no sistema 4x2, bem estruturada, com tentativas de fintas.

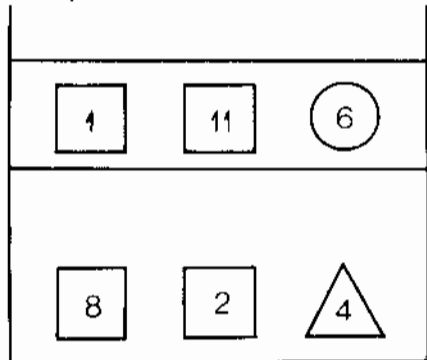
6. Venezuela

Foi nosso principal adversário. Progrediu muito em relação aos JOGOS PAN-AMERICANOS DO MÉXICO em 1975 e ao CAMPEONATO SUL-AMERICANO DE 1975 no PARAGUAI. Os atletas apresentaram sensível melhora nas partes física, técnica e tática, com destaque especial para a impulsão vertical. A equipe titular é a mesma de 1975. Utilizaram o sistema 5x1 com as seguintes variações no ataque:

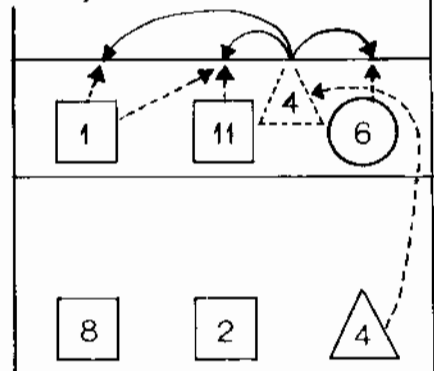




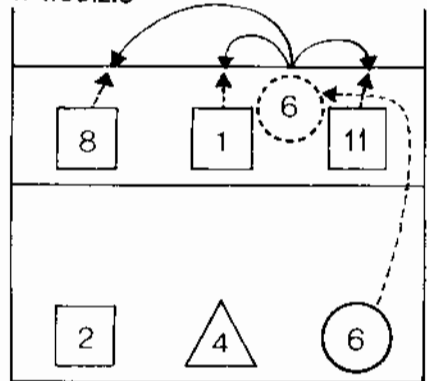
Armação inicial



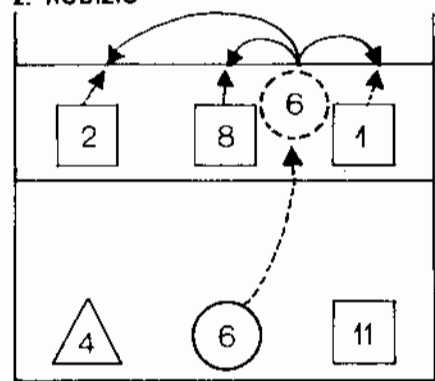
Formação inicial



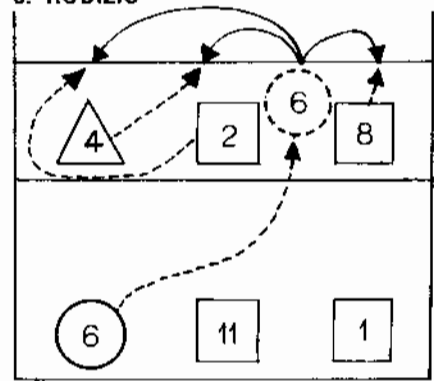
1º RODÍZIO

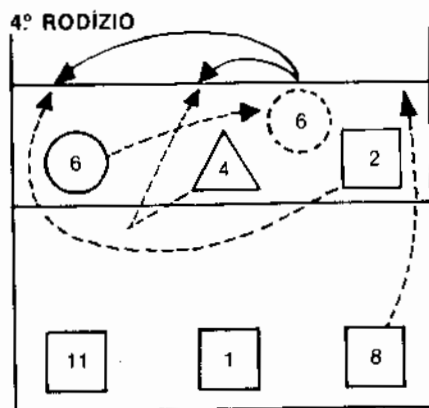


2º RODÍZIO

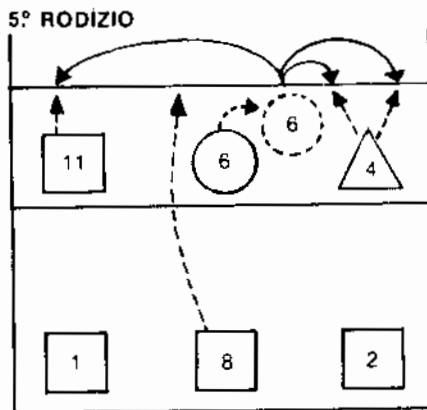


3º RODÍZIO





OBS. 8 — SOBE FALSO



OBS. 8 — SOBE FALSO

Na defesa jogam com o pivô bem recuado, fazendo a cobertura de bloquelo com o correspondente. Exploram bastante o saque nas laterais.

Composição da Equipe

José Ferrer	nº 1
Vicente Pastore	nº 2
Juan Rebolledo	nº 3
Jorge Zalatan	nº 4
Luis Carlos	nº 5
Yermahorio Figueira	nº 6 (Capitão)
Alberto Moreno	nº 7
André Ramos	nº 8
Guillermo Carrero	nº 9
Frank Lopes	nº 10
Marcos Lundo	nº 11

Ernesto Márquez nº 12
Tien Hsing Hsieh Técnico
(coreano)

Destaque para os atletas nº 6, levantador; nº 11, atacante; nº 2, atacante, e, nº 4, atacante rápido e com bom jogo de quadra.

CONCLUSÃO

O XII Campeonato Sul-Americano de Voleibol veio reafirmar a supremacia do voleibol brasileiro no continente. A equipe nacional cumpriu uma excelente performance, vencendo todos os sets disputados, exibindo um jogo rápido e moderno, apesar da ausência de nossos principais astros.

O trabalho de renovação foi altamente positivo, pois os quatro atletas juvenis integrantes da delegação saíram-se muito bem quando chamados a intervir.

Finalmente, chamamos a atenção para o progresso da equipe da Venezuela. A manutenção do técnico coreano Tien Hsing Hsieh trouxe grandes benefícios para uma equipe que se impôs com facilidade as demais representações e valorizou nossa vitória final. Careceu apenas de um melhor aprimoramento técnico e maior experiência internacional.