

O VOLIBOL BRASILEIRO E A MEDALHA OLÍMPICA

Cap Paulo Roberto Laranjeira Caldas - Instrutor da EsEFE e Preparador Físico da Seleção Brasileira de Vólibol

Prof. Paulo Sevcic — Técnico da Seleção Brasileira de Vólibol

2º Prêmio IV Concurso Revista de Educação Física

Os últimos campeonatos internacionais de vólibol masculino adulto tiveram suas chamas apagadas e os resultados, além da reafirmação de algumas nações como verdadeiras potências volibolísticas, serviram para mostrar um Brasil ainda distante dos nossos anseios. Não se pode negar um progresso bastante considerável, que se assenta na filosofia adotada pelo Governo Federal, canalizando verbas significativas para o desporto amador, na dedicação dos dirigentes, na especialização dos técnicos e, principalmente, no sacrifício dos atletas que, inseridos em nossa infraestrutura sócio-econômica, participam das atividades desportivas paralelamente às atividades profissionais. É necessário viver e fazer viver a família.

Na URSS e na maioria dos países comunistas, quando o atleta atinge determinado rendimento físico-técnico, julgado ótimo ou muito promissor, é a comissão técnica da respectiva federação quem lhe determina a residência, destina o treinador, programa o plano anual de treinamento, enquanto o Estado lhe concede um ordenado mensal que dispensa de ocupar-se em outra profissão. É, no fim de contas, um autêntico profissional a quem rotulam "Atleta do Estado". Se o desportista pertence aos quadros das Forças Armadas, são estas responsáveis por promoções a postos elevados, a pôr-lhe nas mãos um automóvel, a abonar-lhe casa gratuita e a distingui-lo com quantos privilégios possa haver.

No Japão, o vólibol de alto nível está estruturado fundamentalmente no meio fabril. As equipes da Nippon Kokan, Shinitetsu, Senbai e Suntory congregam quase todos os grandes ases que formam na seleção nacional. O jovem atleta que se destaca é de imediato alvo dos olhares cobiçosos dos dirigentes que os contratam, semelhante ao que se faz com o futebolista profissional ocidental. Nas fábricas têm salários, treinadores, médicos especializados, enfim, todo um aparato e eficiência técnico-científicos extraordinários.

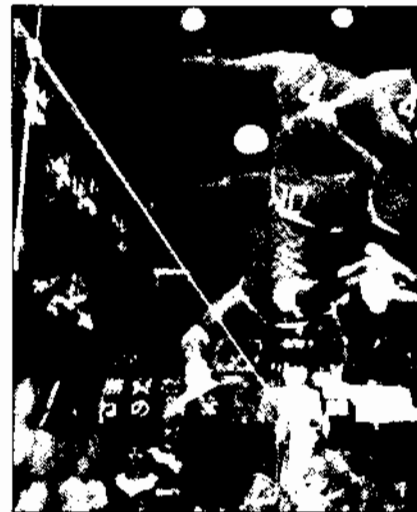
Nosso progresso, constatado no Mundial da Itália (1978), altamente meritório, é resultado de um trabalho planejado dentro de limitações. É o início de uma mentalidade que não é tudo, porque falta muito e, o momento, quando estamos a um ano dos Jogos Panamericanos e a dois dos Jogos Olímpicos, é ideal para uma avaliação. Estamos convencidos de que não é por falta de recursos que continuamos afastados dos primeiros postos do vólibol mundial. Inclusive, conforme ficou comprovado em Montreal, a verba destinada à delegação olímpica brasileira foi superior à utilizada pela grande maioria das demais representações. Qual o grande obstáculo que nos separa do *pódium* olímpico?

Existem diversos modelos de como planejar a formação de uma grande equipe. Todos coincidem com a utilização do tempo integral para treinamento, como acontece com russos, poloneses, japoneses e cubanos, ainda os grandes aspirantes às medalhas olímpicas. É verdade que os atletas de elite têm de despender muito tempo e esforço antes de atingirem a classe mundial. Para vencer é preciso aceitar disciplina rigorosa na vida particular e consagrar grande parte de seu tempo ao treinamento, às deslocamentos e às competições. É praticamente impossível a um atleta que quer atingir o máximo, ter atividade profissional que lhe ocupe o dia todo.

Baseados em observações pessoais, medidas antropométricas e testes de impulsão vertical, colhidos através de alguns anos na direção da Seleção Brasileira, procuraremos mostrar, no curso deste artigo, dados bastante significativos que nos parecem conclusivos quanto às nossas reais possibilidades no momento volibolístico mundial.

CARACTERÍSTICAS MORFOLÓGICAS

O resultado desportivo depende de um grande número de fatores. Um deles é constituído, sem dúvi-



Os cubanos são famosos por sua excepcional impulsão vertical

da, das características morfológicas do atleta. De fato, a estrutura biomecânica do movimento e, em consequência, a técnica individual, pelo menos em grande parte, depende diretamente de valores antropométricos. É fundamental considerar a estrutura morfológica do atleta de forma a permitir a maior eficiência possível.

No vólibol, é claro que a altura do salto ou, mais exatamente, o alcance das mãos do jogador no salto, é de grande importância tanto para o ataque como para o bloqueio; quanto mais alto atingirem as mãos do jogador, maiores serão as possibilidades de sucesso na ação tática desenvolvida.

Algumas variáveis antropométricas têm influência significativa sobre o alcance máximo que as mãos do jogador poderão atingir. É verdade que algumas delas não são desenvolvidas com o treinamento e, dessa forma, tornam-se fundamentais na seleção dos atletas. O ponto máximo de alcance das mãos na posição ereta é uma medida que contribui de forma acentuada para seu alcance máximo durante o salto. A força explosiva, necessária a uma melhor impulsão, cresce proporcionalmen-

TABELA 8: QUADRO RESUMO (CONTINUAÇÃO)	BRASIL	BULGARIA	CHINA	CUBA	JAPÃO	COREIA	POLÓNIA	URSS
Força de extensão do tronco (Kg)	157,7 ± 35,88		179,4 ± 23,73	201,1 ± 20,43	178,3 ± 20,01	173,1 ± 28,35	198,2 ± 22,59	190,9 ± 18,82
Salto Vertical (Cm)	73,5 ± 8,00	56,8 ± 8,42	81,4 ± 6,14	81,7 ± 8,83	70,4 ± 6,95	79,1 ± 3,70	64,4 ± 7,02	80,0 ± 6,68
Salto com 3 paradas (Cm)	53,4 ± 4,21	74,2 ± 8,78	91,1 ± 8,16	91,1 ± 5,87		88,7 ± 3,20	72,9 ± 7,14	88,8 ± 6,68
Salto + Bateria (Cm)	78,1 ± 5,93	95,9 ± 8,66	78,8 ± 5,90	75,4 ± 9,01		76,4 ± 3,41	47,9 ± 5,73	78,0 ± 5,36
Força do braço (D)	0,98 ± 0,09		0,95 ± 0,08	0,98 ± 0,14	0,96 ± 0,12			
Perímetro do braço (E)	0,92 ± 0,10		0,87 ± 0,11	0,98 ± 0,08	0,91 ± 0,13			
Força do braço (D)	1,04 ± 0,08		0,97 ± 0,09	1,09 ± 0,13	1,04 ± 0,12			
Perímetro do antebraço (E)	1,02 ± 0,08		0,99 ± 0,12	1,09 ± 0,12	1,00 ± 0,12			
Força da perna (D)	1,25 ± 0,21				1,83 ± 0,30			
Perímetro da coxa (E)	1,36 ± 0,31				1,83 ± 0,30			
Força da perna (D)	1,84 ± 0,31				2,52 ± 0,32			
Perímetro da perna (E)	2,01 ± 0,42				2,84 ± 0,48			
Força do torso (D)	1,83 ± 0,22		2,14 ± 0,14	2,02 ± 0,27	2,17 ± 0,18			
Perímetro do antebraço (E)	1,80 ± 0,38		2,05 ± 0,36	1,88 ± 0,21	2,15 ± 0,12			
Força de extensão do tronco (Kg)	1,65 ± 0,34		2,25 ± 0,32	2,38 ± 0,31	2,12 ± 0,24	2,07 ± 0,26	2,16 ± 0,26	2,21 ± 0,20

TABELA 9: QUADRO RESUMO (CONTINUAÇÃO)

CARACTERÍSTICAS COMUNS AS PRINCIPAIS POTÊNCIAS VOLIBOLÍSTICAS

Ao final de cada campeonato mundial, e principalmente dos Jogos Olímpicos, temos analisado nossa *performance*, estabelecido comparações e buscado novos conhecimentos dentro da filosofia de treinamento total, que possam conduzir nosso vólibol ao pedestal olímpico. A maior observação está voltada para as principais potências volibolísticas do momento por apresentarem uma série de caracteres comuns, que convém serem assinalados por constituírem, sem dúvida, a explicação desses resultados:

Características em relação ao treinamento



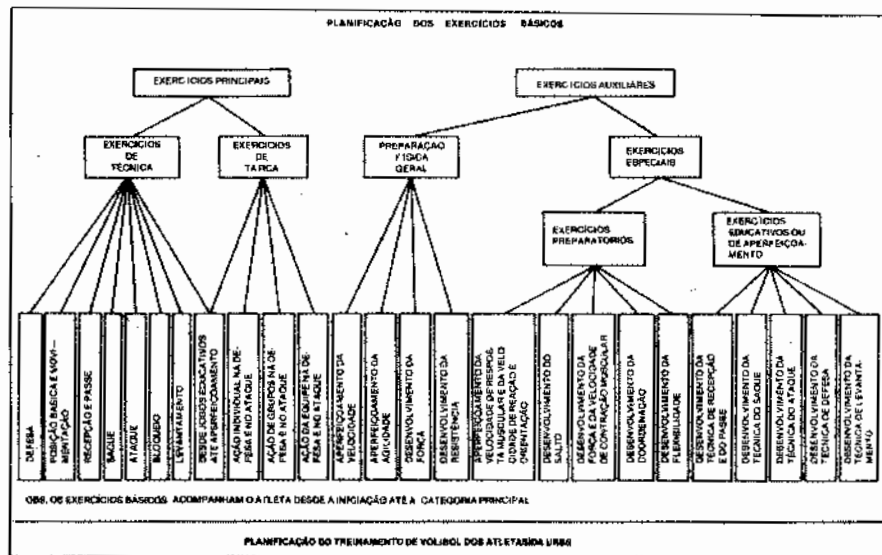
O vólibol japonês está estruturado fundamentalmente no meio fabril

- Tempo integral voltado para o vólibol, sem solução de continuidade, na ordem de 24 a 30 hs por semana.
- Objetivos claramente definidos.
- Planificação sistemática e metódica.
- Grande volume e intensidade, trabalhando de 6 a 7 dias por semana, com até três sessões diárias, variando com o período de treinamento.

através das Forças Armadas, dos Clubes, das Federações, dos Comitês Olímpicos, das Universidades ou de organizações diversas, para atender à sua elite desportiva.

Sintetizando, cremos que as fundamentais são:

- consideração e apreço por seu papel social;
- disponibilidade para trabalhar e/ou estudar, treinar e descansar;



- Acentuadas motivações intrínsecas e extrínsecas.
- Competições nacionais e internacionais integradas ao programa de treinamento.
- Controles técnicos e táticos integrados ao plano geral de treinamento.
- Controles do esforço físico em laboratórios de alto nível científico.

Características em relação às necessidades do atleta.

Todos os países em destaque têm encontrado distintas soluções,

- facilidades que possibilitam segurança para ele e sua família;
- programada atenção para o futuro do atleta, particularmente pela utilização de seus conhecimentos no próprio vólibol.

Características em relação ao atleta.

Analisaremos os valores genéticos (hereditários) e a ação educadora e formativa que a família, a sociedade e o meio ambiente exercem de forma geral.

Convém, dentro desse item, destacar a influência que a educação

física de base, principalmente nas escolas primárias, traz para o desporto competitivo.

Creemos que as mais significativas são:

- excepcional capacidade física;
- grande motivação intrínseca;
- desejo e determinação para treinar;
- ambição e sentido de responsabilidade;
- auto-disciplina;
- grande tolerância ao esforço;
- vontade, tenacidade;
- combatividade, agressividade;
- elevado poder de concentração;
- equilíbrio emocional;
- tolerância às frustrações;
- elevado sentimento de nacionalidade e coletividade;
- inteligência voltada para os fundamentos e situações do vôlei.

Os atletas de Cuba são utilizados na iniciação desportiva no vôlei



Características em relação à organização desportiva.

As vitórias estão estruturadas, de um modo geral, na organização desportiva do País. Ainda que haja diferenças, existem pontos comuns que nos interessa citar. Os mais marcantes são:

- existem órgãos como as Forças Armadas, Clubes, Federações, Comitês Olímpicos, Universidades ou organizações diversas, de excepcional estrutura e, com adequados propósitos, dedicados à divulgação, organização, coordenação e controle do vôlei em todo o território; o desporto se estrutura em uma organização nacional piramidal. A base corresponde ao desporto de massa. O vértice é ocupado pelos atletas de elite;
- toda a prática está, principalmente na iniciação, obrigatoriamente por lei, em mãos de professores e técnicos de alta capacidade e com diplomas de habilitação expedidos por autoridades competentes;
- toda nova manifestação desportiva é objeto de estudo e investigação no mais alto nível científico, através de laboratórios modernos e sofisticados;
- os resultados desportivos são encarados como propaganda de regimes políticos.

Características em relação aos calendários de competições.

Os calendários estão diretamente relacionados com a organização desportiva do País. Porém, alguns aspectos de planejamento serão assinalados, particularmente quanto ao número de jogos realizados, que oscila em torno de 100 por ano. Devem ser ainda mencionados:

- intensa atividade competitiva anual, de natureza nacional e internacional;
- programação em todos os níveis e cobrindo todo o território nacional;
- adaptação das temporadas às estações climáticas;
- calendários competitivos nacionais integrados aos calendários de competições internacionais.

Características em relação aos centros de treinamento e ginásios.

Também nesta área, apesar das mais variadas soluções, podemos extrair uma série de informações que são comuns aos "grandes do vôlei":

- são construídos após investigação das necessidades regionais, procurando cobrir todo o território nacional;



Tomasz Wojtowicz, astro da equipe polonesa atual campeã olímpica, foi o grande ausente do mundial da Itália

- são construídos em zonas de influência calculada;
- organizados e dirigidos por pessoal capacitado e eficiente;
- mantidos em excelente estado de uso e conservação.

Características em relação aos equipamentos de treinamento e competição.

Os grandes resultados não são alcançados utilizando equipamentos ultrapassados.

A tecnologia no mundo dos desportos tem colocado à disposição dos treinadores e atletas, modernas máquinas de força, equipamentos de excepcional qualidade e acabamento, e sofisticados aparelhos de controle do esforço que, em outros desportos, têm inclusive provocado profunda modificação na concepção de treinamento.

Os diversos caracteres observados oferecem os seguintes pontos comuns:

- equipamentos e materiais desportivos de qualidade excepcional e suficientes para todos os atletas do país;
- alta qualidade em nível internacional;
- indústria voltada para o desporto.

Os resultados olímpicos e mundiais encontram, de modo geral, um grande número de explicações nos aspectos abordados no decorrer deste artigo. Algumas anomalias apareceram convertendo-se nas exceções que confirmam todas as regras.

Assinalamos a importância da altura do atleta, mas enfatizamos bem o alcance máximo das mãos na posição ereta. Esse fato, de fundamental importância na seleção de atletas, associado à impulsão vertical, que pode ser desenvolvida pelo treinamento, possibilitará um maior alcance para as mãos do jogador durante as ações táticas na rede.

COMPETIÇÕES	J.O./72	C.M./74	J.O./76	C.M./77	C.M./78
PAÍSES	ALEMANHA	MÉXICO	CANADÁ	JAPÃO	ITALIA
U.R.S.S.	3º	2º	2º	1º	1º
POLÔNIA	9º	1º	1º	4º	8º
JAPÃO	1º	3º	4º	2º	11º
CUBA	10º	8º	3º	3º	3º
BRASIL	8º	9º	7º	8º	6º

CLASSIFICAÇÃO DAS GRANDES FORÇAS DO VOLIBOL NOS ÚLTIMOS CONFRONTOS INTERNACIONAIS

Utilizando a equipe da URSS como exemplo, podemos concluir que, em média, seus atletas podem atacar e bloquear na altura das antenas limitrofes da rede, facilitando acentuadamente as ações ofensivas e fazendo do bloqueio uma arma poderosa. Nossos atletas, ainda que apresentando valores aceitáveis para o alcance das mãos na posição ereta, necessitam de treinamento mais intenso e específico, de forma a melhorar ainda mais a impulsão vertical.

Quanto ao treinamento, nossos volibolistas não dispõem de dedicação integral. As obrigações profissionais e escolares são predominantes e as atividades desportivas nos clubes restringem-se a três dias por semana, com um volume diário de uma e meia a duas horas em uma só sessão.

Devemos assinalar, também, as restrições que a falta de uma educação física de base, generalizada e adequada, traz para nossos atletas de alto nível. A iniciação desportiva nos clubes tem efeitos reduzidos pois conduzem as crianças, precocemente, a uma especialização e, o que é pior, nem sempre são orientadas por professores de excepcional competência que a função exige. As "atividades de base" são fundamentais nas faixas

etárias inferiores. Excepcionalmente temos assistido ao seu emprego.

É preciso participarmos de maior número de competições. O nosso jogador participa, em média, de vinte partidas internacionais por ano, enquanto nossos maiores adversários oscilam de 100 a 120. É verdade que a distância física que nos separa dos principais centros volibolísticos tem sido uma terrível barreira, que temos conseguido minimizar com as verbas que a Loteria Esportiva possibilita ao desporto amador de um modo geral.

Cada um desses pontos influencia decisivamente no ritmo de jogo de uma equipe. Temos assistido aos nossos atletas vencerem "sets" contra equipes consagradas como do Japão, Cuba, Polônia e ou-

mecanismo de um relógio, qualquer que seja o resultado momentâneo e o nível de seus adversários. A regularidade do ritmo de jogo tem importância capital no volibol moderno, que dificilmente surpreenderá as equipes de alto nível com novas jogadas ou táticas diferentes.

Apresentamos uma série de medidas antropométricas e funcionais, fizemos comparações e destacamos algumas necessidades que, acreditamos, têm-nos mantido afastados da medalha olímpica. Sabemos que a maior parte desses fatos é do conhecimento de todos que militam no volibol. Será que lhes temos dado a importância merecida? □

BIBLIOGRAFIA

- Medical comission report, Volleyball World Cup'77 — Japão 1977.
- Langlade, Alberto — "Los países en via de desarrollo y las performances olimpicas y mundiales" — Revista Stadium n.º 44 — Buenos Aires — 1974.
- Vários autores — "Jornal Vilne Slovo" — Toronto-1974.
- Vários autores — "Revista Sovietski Sport" — Moscou — 1976.
- Vários autores — Manual do Treinador — Rio de Janeiro — 1977.
- Strahonja, Andrija — "I Risultati Sportivi e le Caratteristiche Morfologiche" — Revista "Pallavolo" — Roma — 1976.



O volibol brasileiro, de grande potencial técnico, conforme ficou demonstrado, necessita de mais tempo para treinar e de maior número de jogos internacionais