

O VOLEIBOL FEMININO NO BRASIL A SELEÇÃO FEMININA DE VOLEIBOL RUMO A ATLANTA

Major de Artilharia Jorge Luiz Soares Ribeiro

Instrutor de Voleibol da EsEFEx

Prof. Bernardo Resende

Técnico da Seleção Brasileira de Voleibol Feminino

Prof. Ricardo Tabach

Assistente Técnico da Seleção Brasileira de Voleibol Feminino

Prof. José Inácio Salles Neto

Preparador Físico da Seleção Brasileira de Voleibol Feminino

Introdução

A origem do voleibol é incerta. Jogos similares eram jogados há aproximadamente cem anos na América do Sul e Central e, possivelmente, no Sudeste Asiático, mas o voleibol – cujo nome de origem era *mintonette* – começou a ser praticado efetivamente por iniciativa de William Y. Morgan, diretor de atividades físicas do YMCA (Associação Cristã de Moços), em Holyoke, Massachussets, EUA, no ano de 1895, como uma atividade recreativa para "homens de negócios acima do peso".

Hoje, passados mais de cem anos da sua criação e após inúmeras adaptações e modificações, o voleibol tornou-se este vibrante e competitivo desporto, atualmente praticado por dezenas de milhões de pessoas em todos os continentes e que, somente na essência, lembra aquela atividade lúdica e recreativa idealizada por seu criador.

No Brasil, o esporte foi introduzido em 1916 e, nesses oitenta anos em que vem sendo praticado no nosso país, passou por "fases" de maior ou menor prestígio, até chegar ao estágio de hoje, quando se encontra em segundo lugar na preferência da população, perdendo apenas para o futebol.

O prestígio internacional foi sendo conseguido pelas equipes nacionais a partir da década de oitenta, quando a Seleção Masculina começou a se destacar entre as "equipes de ponta" (aquelas que sobem ao pódio) do voleibol mundial, conquistando as medalhas de prata no Mundial da Argentina e nos Jogos Olímpicos de Los Angeles.

A década de 90 veio consolidar o prestígio que o voleibol masculino do Brasil tinha no cenário mundial, com a conquista da medalha de ouro nos Jogos Olímpicos de Barcelona mas, principalmente, trouxe o voleibol feminino brasileiro ao mesmo patamar do masculino, com a conquista pela Seleção Feminina, em uma primeira fase, do bi-campeonato Mundial Juvenil e, numa segunda fase, do Grand Prix (a versão feminina da Liga Mundial) e do vice-campeonato Mundial, em 1994, além de excelentes colocações (campeã ou vice-campeã) em diversos campeonatos e torneios internacionais.

Para discorrer sobre o voleibol feminino no Brasil, que é o assunto deste artigo, ninguém melhor do que o técnico da nossa Seleção, Bernardinho, e sua Comissão Técnica.

Histórico

O voleibol feminino no Brasil, embora tradicional e sempre revelador de grandes talentos, jamais conseguiu se inserir entre as melhores equipes do mundo até meados dos anos 80. Essa época coincide com a "profissionalização" do esporte, a partir da entrada de patrocinadores, o que permitiu às atletas uma dedicação cada vez maior à prática da atividade esportiva. Nesse período surgem os primeiros "nomes" que tirariam da sombra do voleibol masculino o setor feminino: Jaqueline, Isabel (ambas em atividade no voleibol de praia) e Vera Mossa (atuando na Superliga) são as representantes de uma geração que começou a susci-

tar interesse e admiração do público e da mídia para o voleibol feminino. Mas o grande salto de qualidade que mostrou o imenso potencial de nossas atletas foi o bi-campeonato Mundial Juvenil, nos anos de 89 e 91, coroamento de um trabalho introduzido pela Confederação Brasileira de Voleibol, que investiu nas categorias de base e apoiou o excelente trabalho dos técnicos Marco Aurélio Mota, Jorge Barros de Araújo e Wadson Lima, entre outros, trabalho que revelou uma grande safra de jogadoras, responsáveis pelas recentes conquistas do nosso voleibol feminino adulto. Daí vieram Ana Moser, Márcia Fu, Fernanda Venturini, Ana Flávia e outras, que constituem hoje a base de nossa seleção. A transição das atletas da categoria juve-



nil para a categoria adulto não foi fácil, mas a partir de 94 a equipe se estabeleceu como uma das grandes forças do voleibol mundial.

Em janeiro de 94, a equipe venceu a Beck's Cup, em Bremen, Alemanha, derrotando a Rússia, na final, por 3x0. Seguem-se a conquista da BCV Cup, em Montreux, Suíça – com a vitória sobre a China por 3x1 –, e também a vitória no torneio da China e na Coca-Cola Cup, realizada na República Tcheca. Ainda no mesmo ano, a Seleção Feminina obteve o vice-campeonato Mundial no torneio disputado no Brasil e a segunda colocação no Top Four, no Japão, com derrotas apenas para a fortíssima equipe de Cuba.

No ano de 95 repetiu-se o mesmo bom desempenho na BCV Cup, com a vitória sobre a equipe de Cuba na final, a conquista do vice-campeonato no Grand Prix (com a derrota para os EUA por 3x2) e a segunda colocação na Copa do Mundo no Japão (que classificou a equipe para os Jogos de Atlanta – 96).

Com isso, foi iniciada, no mês de abril de 96, a terceira temporada de trabalho com o grupo, tendo em vista a conquista de uma medalha nas Olimpíadas de Atlanta, que seram realizadas no mês de julho.

Como nos anos anteriores, o local escolhido para a preparação foi o Centro de Capacitação Física do Exército e Fortaleza de São João (CCFEx e FSJ) na Urca (Rio de Janeiro), local que por muitos anos vem acolhendo nossas seleções e que nos últimos dois anos tornou-se o "lar" da seleção feminina.

Alguns podem falar em superstição, e não eliminamos tal argumento (tão vivo dentro de nós brasileiros), mas a escolha é antes de tudo técnica: as condições propiciadas pelas excelentes instalações do Centro e sua localização o tornam o local ideal para nossa preparação. Em relação aos anos anteriores, passamos a treinar no Ginásio Leite de Castro – que permite o uso simultâneo de 2 qua-

dras – e colocamos alguns aparelhos novos na sala de musculação, para que pudéssemos melhorar ainda mais a qualidade do nosso trabalho. Setor de fisioterapia, piscina, espaço de ginástica olímpica, pista de atletismo, enfim, tudo o que necessitamos e acreditamos importante no desenvolvimento do nosso trabalho, o Centro de Capacitação Física do Exército oferece.

Preparação Rumo a Atlanta

Preparação técnico-tática

A programação que estabelecemos para o

período de 3 meses e meio de que dispúnhamos – até o início dos Jogos Olímpicos – para a preparação da equipe consistiu basicamente de três fases: essencialmente técnica, técnico-tática (mesma ênfase nas duas áreas) e essencialmente tática.

A fase inicial, de 2 de abril a 1º de maio, data do embarque da seleção para um pequeno torneio e

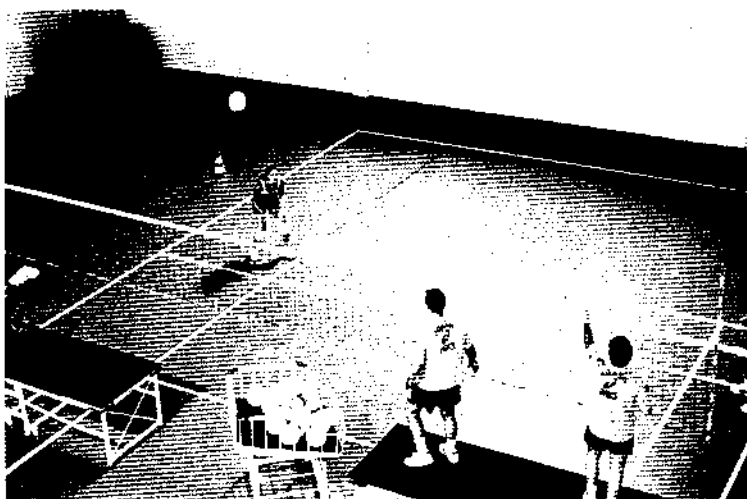
amistosos na Holanda, é o que chamamos de fase com predominância técnica. Associado com a preparação física, o trabalho foi baseado no desenvolvimento dos fundamentos e treinamentos específicos, tendo sido compartimentado em:

Defesa: postura, desenvolvimento de recursos, como defesas altas (mãos abertas), rolamentos, deslocamentos e posicionamentos;

Bloqueio: entrada de mãos, deslocamentos com desenvolvimento dos diversos tipos de passadas, equilíbrio;

Recepção: deslocamentos (laterais, frontais e transversais), análise dos diversos tipos de saque, desenvolvimento de recursos, como a "manchete lateral" e a recepção de toque;

Saque: séries curtas com objetivos de direção e intensidade, variação do saque, "viagem" (saque com salto) para algumas atletas;



Ataque: posicionamento, desenvolvimento de direções menos favoráveis às diversas atacantes, variações dos tipos de ataque, em 1º e 2º tempo, do fundo de quadra;

Levantamento: treinamento específico para aprimorar a precisão e a força das levantadoras, propiciar deslocamentos mais rápidos, inversões e leituras (desenvolvimento de fintas).

Esta é uma fase em que o volume de trabalho individual é grande e na qual o trabalho coletivo ainda tem importância secundária.

Na segunda fase, que teve início após o retorno dos primeiros jogos amistosos, no dia 13 de maio, começamos a dar ênfase à parte tática, com a montagem da equipe e desenvolvimento de sua estrutura. Este é o período em que o treinamento de fundamentos é feito de forma coletiva, para que se consiga um entrosamento entre as jogadoras e se desenvolva a comunicação, aspecto fundamental do jogo.

O treinamento de recepção é feito com as jogadoras ocupando as respectivas posições em quadra; o ataque começa a ser mais específico, com cada jogadora dando ênfase às funções que exerce na equipe. O bloqueio passa a ser treinado de forma coletiva, com integração e o desenvolvimento de formas coletivas, ou seja, busca-se desenvolver um sistema de bloqueio. Esta é uma fase onde o treinamento específico de fundamentos começa a dar espaço à aplicação coletiva, à construção de sistemas que constituirão o padrão da equipe.

O final deste período coincidiu com o segundo grande torneio da temporada, a BCV Cup, realizada em meados de junho, na Suíça. Oito equipes, das quais sete já classificadas para os Jogos Olímpicos, participaram do evento.

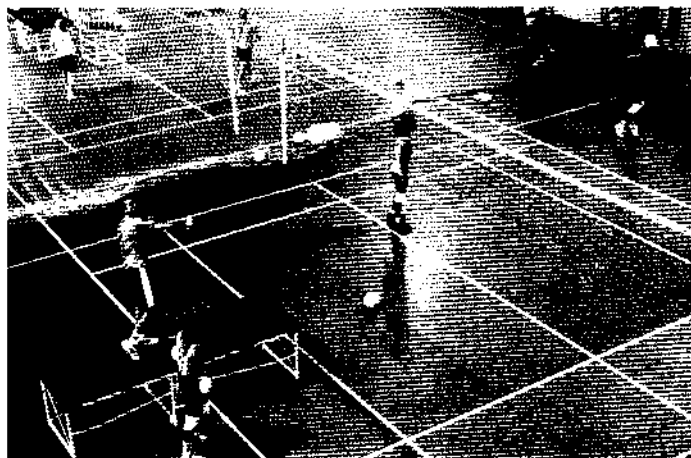
Ao retornarmos ao Brasil, tivemos ainda 3 semanas de treinamento. Podemos denominar essa etapa de fase de polimento, quando se ajustam os últimos detalhes e se corrigem eventuais deficiências, dando ênfase, assim, ao trabalho tático: re-

passo do sistema ofensivo e defensivo, opções de mudanças, etc.

Nessa fase, os treinos técnicos – denominados “chamadas técnicas”, como se tratasse de repassar um fundamento – foram esporádicos, servindo para estimular a memória motora das atletas. Reuniões de estudo também passaram a ser mais frequentes, tendo como objetivo a análise das equipes adversárias e a avaliação de táticas a serem utilizadas.

Nessa fase, também foram mais frequentes os jogos contra equipes masculinas, que simularam serem nossas adversárias.

Preparação física



Através de um direcionamento pedagógico, que permite sincronizar o aperfeiçoamento das capacidades físicas com os níveis de proficiência dos elementos técnicos, objetivamos desenvolver a força dos grandes grupos musculares, a força de salto, a resistência e a flexibilidade.

Com exercícios analiticamente distribuídos para solicitar

a ação dos principais músculos dos segmentos corporais, empregando os recursos materiais da sala de musculação, buscamos elevar os níveis da força, adotando a metodologia de repetições máximas. Em seguida utilizamos também o procedimento de diversificar as formas de contração muscular, justamente quando a ação anterior não se apresentava como a estratégia adequada para superar a estagnação nos processos de crescimento da força.

No treinamento de resistência, cuja meta é impedir que a fadiga se instale prematuramente, além de possibilitar a recuperação em tempo ótimo, empregamos corridas e pedaladas em bicicletas ergométricas.

O trabalho contínuo, com esforço moderado, ocupou a primeira fase da preparação e o treinamento intervalado, com recuperação incom-

pleta, com esforço equivalente a 20-30% do limiar ventilatório, foi a principal forma de preparação da resistência durante o segundo terço do período de treinamento. Na fase final do período de preparação, o circuito de deslocamento técnico passa a ter prevalência para o aperfeiçoamento da resistência.

A flexibilidade, estimulada através de exercícios de mobilidade e alongamento, é incorporada em pelo menos uma das sessões diárias de treinamento durante toda a preparação; com característica profilática e visando impedir restrições nas amplitudes dos movimentos técnicos, elaboramos uma rotina, em forma de circuito, cumprida pelas atletas, que colaboram mutuamente naqueles exercícios em que necessitam de auxílio e suportam os rigores do desconforto de certas posturas.

Preparação psicológica

Este é um capítulo delicado, sobre o qual ainda temos muito a crescer e aprender, mas em que começamos a dar os primeiros passos na busca de um maior equilíbrio e maturidade.

O primeiro passo no sentido de um estado psicológico que permita uma performance de alto nível é o trabalho físico, técnico e tático de qualidade e intensidade tal que gerem confiança e segurança na equipe.

Técnicas de relaxamento, vinculadas a uma ótima utilização da capacidade respiratória, também foram elementos usados em nossa preparação. Tais técnicas foram fornecidas pelo professor Orlando Cani (ex-campeão mundial de pentatlo militar).

Palestras com especialistas da área de comportamento, bem como textos extraídos de bibliografia internacional, rica na área da psicologia esportiva, também foram motivo de estudo.

A busca de técnicas que possam contribuir no sentido do amadurecimento psicológico da equipe é constante, e, como já disse, temos ainda muito a crescer nessa área.

Preparação complementar

As atletas convocadas (15) ficaram concentradas num hotel próximo ao CCFEx e FSJ, onde permaneceram durante os 3 meses de preparação, tendo folgas nos fins de semana a cada 15 dias.

Receberam acompanhamento nutricional

feito por um médico que, a partir dos testes de avaliação e dos exames clínicos necessários, elaborou cardápios que regeram a alimentação de cada atleta.

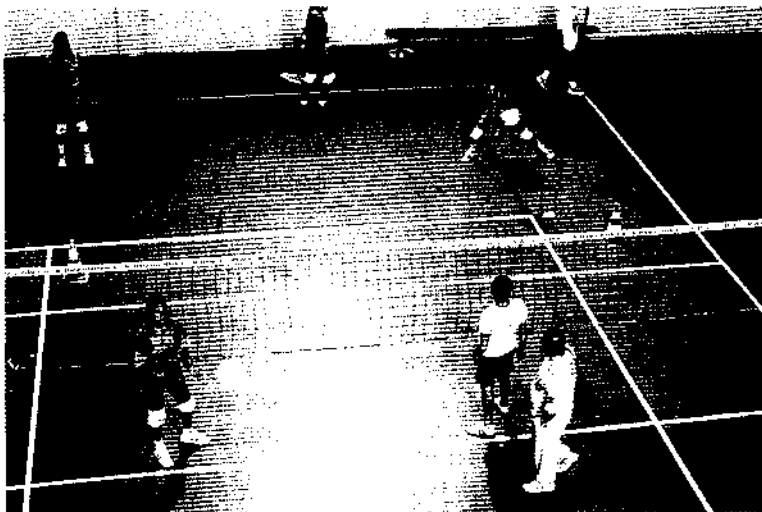
Dois carros de transporte coletivo tipo Kombi ficaram à disposição das atletas para transportá-las aos locais de treinamento.

Contamos ainda com o apoio do Banco do Brasil, um dos nossos patrocinadores, que através do seu Posto de Serviço no CCFEx e FSJ proporcionou atendimento VIP às jogadoras e à Comissão Técnica.

Os horários de café da manhã, almoço, lanche e jantar eram determinados em função dos horários de treinamento, sendo as atletas obrigadas a um descanso entre o treinamento da manhã e o treinamento da tarde (visando a recuperação física). Após o jantar, as jogadoras tinham algumas horas livres, quando geralmente buscavam formas de lazer, como cinema, teatro, passeios etc.

O CCFEx e a Seleção Feminina

As ligações entre o Centro de Capacitação Física do Exército e o voleibol são bastante estreitas e



remontam há mais de trinta anos, seja através de seus instrutores e monitores, que por diversas vezes fizeram parte da comissão técnica das equipes brasileiras, seja pela cessão de suas instalações para a preparação e treinamento dessas equipes.

Nossa Seleção Feminina utiliza as instalações do Centro há mais de dois anos e, por unanimidade, externa a sua total aprovação e satisfação em ter o Centro de Capacitação Física do Exército como seu "lar", como definiu o próprio técnico. Essa satisfação decorre basicamente de dois motivos:

- a comodidade e o conforto proporcionados pela integração, proximidade e fácil acesso a todas as instalações necessárias à preparação de uma equipe de alto nível;

- o carinho, a atenção e o apoio oferecidos por todos os integrantes do Centro – carinho que é recíproco – às nossas atletas, o que fazem-nas sentir-se como "integrantes da família do calção preto", segundo palavras das próprias jogadoras.

São as seguintes as instalações e áreas utilizadas pela nossa Seleção: Ginásio Leite de Castro, Sala de Musculação, Fisioterapia, Piscina, Sala de Ginástica Olímpica, Pista de Atletismo e Praia de Fora.

Conclusão

Assim, com base no resultado alcançado pela Seleção Feminina em Atlanta (medalha de bronze), resultado que, devido ao excelente desempenho apresentado pela equipe em quadra, pode ser considerado injusto, comprovamos a excelência do trabalho realizado pela Comissão Técnica, que só não se traduziu na medalha de ouro pela ocorrência de fatores imprevistos, detalhes muitas vezes determinantes do resultado de competições de altíssimo nível, como é o caso dos Jogos Olímpicos.

A par de tudo isso, pudemos constatar, também, o brilhante trabalho realizado no voleibol feminino brasileiro, trabalho que definitivamente o colocou em lugar de destaque, ocupando o pódio em todas as competições de que participou nos últimos 3 anos, além de proporcionar os dois títulos no Grand Prix, conseguidos em 1994 e 1996.

A seguir, a opinião das jogadoras sobre o tra-

balho desenvolvido no Centro de Capacitação Física do Exército e Fortaleza de São João (CCFEx e FSJ):

Além de estarmos acostumadas a treinar aqui há muito tempo, pelas instalações, pessoal e localização, posso afirmar que não existe melhor local no mundo. (Márcia Fu)

A comodidade proporcionada pela concentração de todas as instalações (ginásio, sala de musculação, piscina, fisioterapia, pista, praia), além da tranquilidade, oferece todas as condições para se trabalhar em alto nível. A amizade dos integrantes do Centro assim como o ambiente familiar servem de incentivo à busca dos objetivos da Equipe. (Ana Flávia, capitã da Equipe)

Local extremamente organizado, onde existe bastante facilidade para utilização das diversas instalações necessárias ao treinamento de uma equipe de alto nível. (Ana Moser)

A beleza, as instalações e a simpatia do pessoal fazem o local ser 10 demais. (Leila)

A natureza, o relaxamento proporcionado pela beleza do local, trazem a paz de um retiro espiritual que nos faz esquecer as dificuldades e desgastes ocasionados pelo treinamento. (Hilma e Virna)

A melhora a cada ano, não só das instalações, como das condições de trabalho, é motivo de agradecimento da parte da Equipe. O Centro, um local agradável, calmo, organizado e disciplinado, oferece todas as condições para o treinamento da Equipe. (Fernanda)

As condições oferecidas pelo Centro atendem perfeitamente as necessidades da Equipe, proporcionando a nós, jogadoras, a tranquilidade necessária ao desenvolvimento da nossa preparação. (Ida)

É o local ideal, onde todas as necessidades do treinamento são atendidas. (Fofão e Filó)

Com a melhoria realizada nas instalações, é impossível encontrar um lugar melhor. Se voltasse a jogar no Rio, gostaria que o treinamento fosse aqui. (Sandra)

A beleza e o astral do local são algo que não existe em nenhum outro centro de treinamento. (Ana Paula)