

A ATUAL PREPARAÇÃO DA SELEÇÃO BRASILEIRA DE VOLEIBOL MASCULINA

**Bernardo Rocha de Rezende¹, Ricardo Tabash¹, Francisco Santos¹,
José Inácio Salles Neto¹, Guilherme Tenius¹, Roberta Giglio¹ e
Mário Felizardo Medina²**

1. Confederação Brasileira de Voleibol - Rio de Janeiro, RJ

2. Instituto de Pesquisa da Capacitação Física do Exército - Rio de Janeiro, RJ

Resumo

O presente estudo teve por objetivo relatar, de modo sucinto, a atual preparação que vem sendo desenvolvida pela Comissão Técnica da Seleção Brasileira de Voleibol Masculino. No contexto, foram descritos alguns aspectos da preparação técnica e tática dos fundamentos defensivos (recepção, defesa e bloqueio), associando com as estratégias adotadas na elaboração do sistema defensivo da equipe. Além da preparação técnica, são citados os métodos de treinamento adotados na preparação física da equipe para desenvolver as principais qualidades físicas necessárias ao atleta de voleibol masculino de alto rendimento. Na área da fisioterapia, são identificadas as causas das principais lesões e o modo de atuação dos profissionais no tratamento dos atletas. A análise estatística é descrita como um instrumento de assessoramento contínuo do treinador, antes e durante as partidas, passando informações permanentes do adversário e da sua equipe. Por fim, cabe ressaltar a participação da Diretoria de Pesquisa e Estudos de Pessoal no referido trabalho, disponibilizando todas suas instalações para treinamento e preparação das Seleções de Voleibol do Brasil.

Palavras-chave: Voleibol, Preparação, Seleção Masculina

Abstract

The purpose of this study was to describe briefly how Technical Committee has been preparing the Brazilian Male Volleyball Team. For doing so, some aspects of technical and tactical preparation concerning defensive techniques (reception, defense and blockade) have been described in association with the strategies adapted in the team defense system planning. Besides technical preparation, the training methods used in the physical preparation of the team so as to develop the essential physical qualities in high performance volleyball athletes were addressed. When it comes to physiotherapy, the reasons for the most common injuries, as well as the conduct taken by professionals while treating them were also mentioned. Yet, statistical analysis has been taken as a continuous advising tool of the coach, before and after each match, permanently transmitting information about the opponents to the team. Finally, it is important to point out the participation of Diretoria de Pesquisa e Estudos de Pessoal (Research and Personnel Studies Department) in this study, making all its facilities available for the training and preparation of Brazilian Volleyball Teams.

Key words: volleyball, preparation, male team.

INTRODUÇÃO

O voleibol foi introduzido no Brasil por volta do ano 1915 (Matthelesen, 1993). Contudo, esta modalidade esportiva não apresentou um destaque importante até o ano de 1982, quando ganhou projeção nacional, com a vitória da equipe brasileira masculina no Mundialito, realizado no Rio de Janeiro.

A partir desta época, o Brasil passou a fazer parte da elite internacional do voleibol masculino, conquistando vários títulos, tais como: medalha de prata no Mundial da Argentina (1982); medalha de prata na Olimpíada de Los Angeles (1984); medalha de ouro na Olimpíada de Barcelona (1992); tri-campeão da Liga Mundial (1993, 2001 e 2003); quinto lugar na Olimpíada de Atlanta (1996); bicampeonato no “Grand Prix Mundial” (1995 / 1996); sexto lugar na Olimpíada de Sydney (2000); campeão Mundial (2002); e, além dessas conquistas, o Brasil ainda possui títulos mundiais em todas as categorias de base.

Conforme Ugrinowitsch (1997), o Brasil divide com a Itália o posto de melhor campeonato de clubes do mundo. Estes dados permitem afirmar que, na última década, o Brasil passou a ocupar um papel de destaque no cenário do voleibol mundial, tornando-se uma escola respeitada em todo o mundo.

Dentro deste contexto, urge conhecer mais profundamente esta modalidade de esporte, em seus vários aspectos.

As questões técnicas e táticas evoluíram naturalmente, por meio do princípio do ensaio e erro. As questões físicas (funcionais), por sua vez, esbarram em princípios primários de treinamento.

Criam-se, portanto, o pressuposto e a exigência de se conhecer a modalidade por diversos ângulos, de modo a alcançar o padrão ideal de desempenho pelas equipes representativas do Brasil.

Como prática esportiva, o voleibol vem se revelando eficiente, congregando, em sua práxis, um conjunto de ações técnicas, táticas e motoras eficientes, que levam o seu praticante ao desenvolvimento psicológico, motor, físico e social. Tais instâncias são geradas não só em bases práticas, mas também pelo conhecimento teórico e sendo que, ambos, empirismo e teoria, irão determinar uma melhor performance ao praticante deste esporte (Medina, 2000).

O principal objetivo deste estudo é relatar, de modo sucinto, o trabalho que vem sendo desenvolvido pela Comissão Técnica da atual Seleção Brasileira de Voleibol Masculino, abordando: o treinamento técnico e tático dos fundamentos defensivos (recepção, defesa e bloqueio) e o sistema defensivo; a preparação física; a análise

estatística; a fisioterapia aplicada; e, por fim, destacar a participação da Diretoria de Pesquisa e Estudos de Pessoal no referido trabalho.

RECEPÇÃO E DEFESA TREINAMENTO TÉCNICO

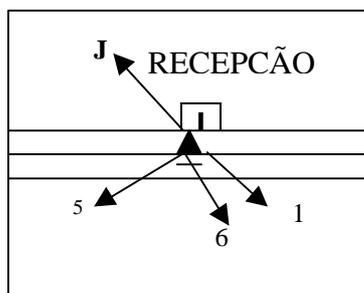
Todo o treinamento é baseado nas ações que exijam um controle e um domínio de bola, ou seja em função da evolução da potência do saque e do ataque no voleibol. Dificilmente o atleta tem condições de realizar a recepção ou a defesa com o posicionamento do corpo considerado ideal. Sendo assim, procura-se dar ênfase às ações nas quais os atletas são exigidos em situações adversas (aumentando as distâncias do deslocamento ou diminuindo a distância dos sacadores em relação à rede) e que exijam o desenvolvimento de recursos técnicos para a realização das mesmas.

Outro detalhe importante da filosofia empregada é a predominância de duas ações dentro do mesmo exercício, ou seja, o atleta, imediatamente após realizar uma defesa ou uma recepção, estará envolvido em outra ação (seja com ou sem bola, executando deslocamentos), tal como um ataque ou uma cobertura de bloqueio, condicionando, com isto, o atleta a estar sempre predisposto à ação subsequente, pois a grande característica do voleibol é a dinâmica e o envolvimento constante de todos os atletas em quadra.

Pode-se, com isto, citar como parte importante do treinamento a fase básica inicial (1 mês), realizada na quadra de areia, onde a condição natural do ambiente (vento, areia, sol) favorece o desenvolvimento destas habilidades na execução dos fundamentos, desenvolvendo naturalmente a capacidade física e, principalmente, promovendo uma motivação extra por não estarem no ambiente habitual de trabalho (ginásios).

TREINAMENTO TÉCNICO-TÁTICO

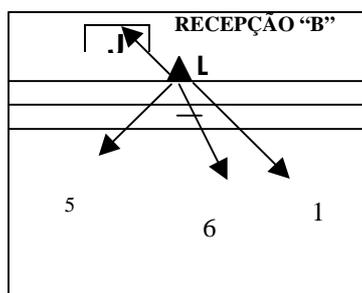
Na defesa, existem pequenas, porém importantes, variações de posicionamento. Basicamente, os atletas têm como referência para o posicionamento fundamental de defesa de 1º tempo (posição inicial) a recepção adversária; ou seja, quando a recepção é A (o levantador tem plenas condições de levantar o 1º tempo com bola rápida pelo meio de rede), os defensores ficam numa posição um pouco mais próxima da linha dos 3 metros, já que o atacante tem ângulo e condições de atacar a bola mais à frente (Figura 1).



Legenda: J= Jogador;
L= Levantador

Figura 1 – Recepção “A” com os defensores nas posições 5, 6 e 1 mais próximos da linha dos 3 metros.

Quando a recepção é B (a bola chega para o levantamento um pouco fora da rede) os defensores recuam um pouco mais, pois o atacante não tem um ângulo que favoreça este ataque mais próximo da linha dos 3 metros e, principalmente, a potência tende a ser menor. Com isto, os defensores deverão estar mais predispostos a defenderem as bolas trabalhadas (menos potentes) e tocadas nos bloqueadores (Figura 2).

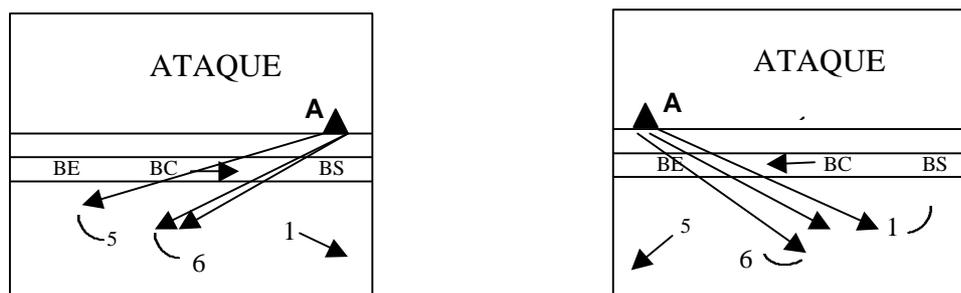


Legenda: J= Jogador;
L= Levantador

Figura 2 - Recepção “B”, com os defensores nas posições 5, 6 e 1 mais afastados da linha dos 3 metros.

Com relação ao posicionamento fundamental das bolas de ponta, a leitura continua sendo basicamente da recepção adversária, ou seja, na recepção A (Figuras 3 e 4). A velocidade das bolas nas pontas tende a ser maior, ou seja, os nossos bloqueadores dificilmente terão condições de chegar bem compostos. Com isto, nossos defensores deverão se deslocar para as áreas onde os bloqueadores não estarão protegendo.

Legenda:
A = Atacante;
BE = Bloqueio Entrada;
BS = Bloqueio Saída;
BC = Bloqueio Central.



Figuras 3 e 4 – Posicionamento defensivo para os ataques efetuados pela entrada e saída de rede com passe "A"

Na recepção B (Figura 5), pelo fato das bolas nas pontas tenderem a ser mais lentas, os defensores terão mais tempo de chegar às posições mais longas, já que os bloqueadores estarão mais bem compostos, protegendo com isto às áreas mais curtas.

Legenda:

A = Atacante;

BC = Bloqueio Central;

BS = Bloqueio Saída.

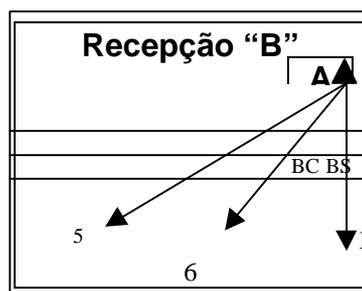


Figura 5 - Posicionamento defensivo para os ataques efetuados pela entrada de rede com passe "B".

Na recepção C, os defensores não vão esperar o levantamento (pois não existe a possibilidade da bola de 1º tempo) para chegarem na posição mais longa, já que os bloqueadores vão chegar ainda mais bem compostos e, muitas vezes, com o bloqueio triplo. Com isto, os defensores deverão estar sempre predispostos às bolas tocadas no bloqueio.

Legenda:

A = Atacante;

BE = Bloqueio Entrada;

BC = Bloqueio Central;

BS = Bloqueio Saída

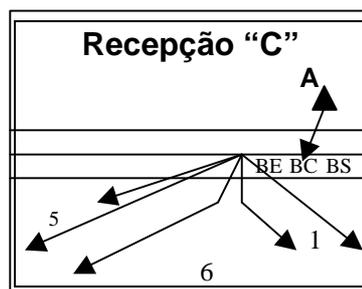


Figura 6 - Posicionamento defensivo para os ataques efetuados pela entrada de rede com passe “C”.

Além dessas pequenas variações citadas anteriormente, os bloqueadores fazem uma marcação através de sinais, mostrando aos defensores a área a ser priorizada em suas ações, determinando, com isto, uma maior preocupação às áreas desprotegidas.

Como exemplo (Figura 7), o bloqueador de meio marca 5 (protegerá a área de defesa 5/6); com isto, o defensor da posição 6 se deslocará mais para direita, ou seja, dará um auxílio à posição 1, que estará menos protegida pelo bloqueio.

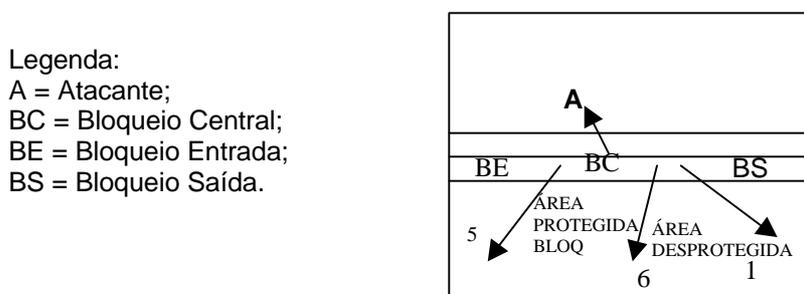


Figura 7 - Posicionamento defensivo para marcação de bloqueio protegendo a posição 5/6.

No treinamento é importante incluir nos exercícios pelo menos duas situações distintas (de recepção e levantamento) para que haja um condicionamento dos atletas tanto à leitura como à reação para o posicionamento correto.

TREINAMENTO TÉCNICO-TÁTICO DE BLOQUEIO E SISTEMA DEFENSIVO

O objetivo principal nesse fundamento, além da técnica, é a percepção (leitura) dos jogadores por meio de treinamentos técnico-táticos (média de 30 minutos diários), permitindo a elaboração de um sistema defensivo para cada adversário, de acordo com as situações de jogo.

TREINAMENTO TÉCNICO

Na seleção (em 2001), foi feito um trabalho voltado principalmente para a técnica. No Brasil, não existia um padrão de bloqueio como na Rússia, na Sérvia e Montenegro e na Itália, que sempre tiveram uma escola definida de bloqueio. Como não existia o padrão nacional, os jogadores executavam o bloqueio com muitas variações e era difícil montar um sistema tático defensivo (bloqueio- defesa).

Devido a essa variação, procurou-se unificar a técnica com algumas situações de jogo (técnico- tático), ou seja: bloqueio quando a recepção do adversário é “A” (muito boa); bloqueio quando a recepção é “B” (regular) e bloqueio para o contra-ataque do adversário.

De acordo com cada uma dessas situações, procurou-se desenvolver a melhor técnica para se utilizar.

TREINAMENTO TÁTICO

Depois que os jogadores assimilaram as variações técnicas, de acordo com as situações de jogo, procurou-se montar sistemas(bloqueio-defesa) para cada adversário, ou seja, não se tem apenas um sistema e, sim, vários sistemas, de acordo com cada adversário ou, ainda, de acordo com as variações de recepção(passe “A”, “B”, etc.).

O que é importante nessa variação de sistemas é que o adversário, raramente, no momento do jogo, consegue entender como é feita a marcação de seus ataques, devido a essas variações.

Além de todas essas variações, se desenvolve, na atual temporada (2003), algumas estratégias, tais como:

a)deixar o atacante de saída adversário(posição 1 ou 2) sem bloqueio, fazendo com que o nosso bloqueador da posição 4 queime (salte) com o 1º atacante e o nosso central saia para para o atacante adversário da posição 4;

b) deixar o atacante de ponta (posição 4 ou 5) sem bloqueio, fazendo com que o nosso bloqueador da posição 2 queime (salte) com o 1º atacante e o nosso central saia para o atacante adversário da posição 2;

c) determinar ao jogador central de nossa equipe que queime (salte) na 1ª bola do ataque adversário, sendo que, simultaneamente, os nossos bloqueadores das posições 2 e 4 saem para marcar os atacantes das extremidades; e

d) determinar ao central de nossa equipe que abandone a 1ª bola do ataque adversário e se desloque para entrada ou saída de rede para efetuar o bloqueio.

SISTEMA DEFENSIVO

Na montagem de um bom sistema defensivo, tem-se que usar muitos recursos, tais como: vídeos de jogos da equipe adversária; identificar bem as características dos atacantes; marcar bem a distribuição dos levantamentos e, durante os jogos, elaborar um “scout” da distribuição de ataques de cada rede do adversário. No caso dos jogos dos adversários, quanto mais partidas recentes filmadas para análise, mais fácil será elaborar nossa estratégia defensiva.

No caso dos atacantes adversários, pelos vídeos é possível levantar a incidência de ataque de cada jogador.

A distribuição dos levantamentos é realizada de acordo com as situações de ataque e contra-ataque do adversário (passe “A”, “B” ou “C” ou defesa “A”, “B” ou “C”). Em cada rede, deve ser marcado qual o atacante recebe mais bolas nas diversas situações do passe ou da defesa adversária.

Por fim, durante o próprio jogo, é importante se conhecer como está sendo feita a distribuição de ataques em cada rede. Para isto, elabora-se um “scout” para marcar cada ataque, em cada rede do adversário, permitindo o controle permanente de quem mais ataca e onde ataca nas seis redes do adversário.

A PREPARAÇÃO FÍSICA

O treinamento físico aplicado aos atletas da seleção brasileira masculina adulta de voleibol objetiva aperfeiçoar as capacidades físicas inerentes às ações técnicas exigidas pela modalidade, tais como a força, a resistência e a flexibilidade.

Visando um aperfeiçoamento da capacidade de contração das diversas estruturas musculares, é utilizado o treinamento de força, que é baseado no método de repetições máximas, no qual o peso adequado enquadra-se em um intervalo entre 8 a 12 repetições máximas. Após o estabelecimento da força básica, através do método acima citado, exercícios que visam aperfeiçoar a velocidade de contração são aplicados, sobretudo, através de exercícios pliométricos.

O treinamento da resistência, que busca retardar a instalação da fadiga, é aplicado através de exercícios intervalados que são executados em pedaladas, corridas e, sobretudo, com exercícios de deslocamentos nos quais a ênfase da técnica representa a principal exigência.

O treinamento da flexibilidade, por sua vez, utiliza duas estratégias básicas: a primeira se dá através de exercícios executados com auxílio, buscando atingir e sustentar máximas amplitudes, solicitando o estiramento dos membros inferiores, superiores e tronco. Na segunda, os atletas realizam exercícios individualmente, buscando, da mesma maneira, atingir máximas amplitudes em posturas diversificadas. Complementando, a mobilidade articular é enfatizada com exercícios dinâmicos, envolvendo as articulações do ombro, quadril e coluna vertebral.

A ESTATÍSTICA

Hoje em dia, é muito comum, em uma comissão técnica no voleibol, o profissional responsável pela Estatística. Como não era de ser diferente, na Seleção Brasileira, essa função também existe.

O objetivo da estatística é entregar ao técnico o máximo de dados técnicos e táticos dos seus atletas, ou seja, da sua própria equipe, e, também, dos seus futuros adversários. Além de dados numéricos, aliam-se também os vídeos de partidas e/ou treinamentos. Como instrumento para as análises, utiliza-se “lap tops” com programas específicos para coleta dos dados, e, junto dele, câmeras de vídeos e programas de edições.

Na Seleção, estuda-se dois pontos básicos:

- Análise da nossa equipe; e
- Análise da equipe adversária.

No primeiro, usa-se um programa que chamamos de *scout técnico*, que durante as partidas, o assistente técnico manipula, no próprio banco, com o objetivo de acompanhar o rendimento de todos os nossos atletas. São analisados todos os

fundamentos para se ter, de maneira *on line*, o que está realmente acontecendo na partida. Pode-se observar quem está acima ou abaixo das metas estabelecidas pelo treinador e quem está dando lucro ou prejuízo para a equipe em determinado fundamento. Sabe-se também qual posição nossa está sendo mais deficiente e qual está sendo mais eficiente e de que maneira tanto nossa equipe como o adversário estão obtendo os pontos.

No segundo, usa-se o programa *scout tático*, muito mais complexo que o já descrito anteriormente. Antes de se enfrentar qualquer adversário, em qualquer competição, tem-se como regra se assistir o máximo de vídeos de jogos dessa equipe e buscar o máximo de informações táticas possíveis, para que possam ser entregues ao treinador, que vai determinar então uma estratégia de jogo para impedir o sucesso do adversário.

Analisa-se toda a equipe adversária, rede a rede, posição por posição, e busca-se estudar com detalhes as características individuais de cada jogador e, principalmente, do levantador, para saber todas as possíveis combinações de ataque e contra-ataque que ele possa fazer em determinadas situações.

São entregues ao treinador relatórios pré-estabelecidos, juntamente com o vídeo da equipe. Esse vídeo seria a maneira de ilustrar todos os dados captados, assim é possível fazer uma leitura do seu adversário através dos inúmeros relatórios, juntamente com as imagens.

Para que isso aconteça de uma maneira rápida, pois hoje se joga, em campeonatos internacionais, às vezes com até menos de 20 horas de descanso, foi preciso desenvolver programas, tanto estatísticos como de vídeo, pois, assim que se termina uma partida, já tem-se que estar estudando a próxima em um espaço de tempo muito pequeno. No caso da seleção, foram desenvolvidos esses dois programas, que já são utilizados há alguns anos, pelo técnico Bernardinho, programas estes que oferecem tudo aquilo que é preciso. Com o passar do tempo, pode-se ir atualizando e redefinindo algumas informações de acordo com a sua exigência e suas necessidades e de seus assistentes.

Durante as partidas, também, trabalha-se de maneira *on line* em cima da equipe adversária, repassando todas as informações ao banco, orientando treinador e assistente. Esses dados são passados através de relatórios impressos e por rádio.

Hoje em dia, essa função está sendo encarada com muito mais profissionalismo e sendo cada vez mais respeitada dentro de uma equipe de Voleibol, principalmente de alto rendimento. Pode-se dizer que hoje é impossível se

trabalhar no alto nível sem ter um processo de estudo prévio, as equipes estão muito niveladas, os atletas estão cada dia maiores e mais fortes, e são os pequenos detalhes que em muitas ocasiões podem mudar o rumo de uma partida, e esses detalhes fazem parte da busca obcecada de um estatístico.

A FISIOTERAPIA

A fisioterapia, dentro de uma equipe de voleibol de alta performance, difere da fisioterapia tradicional em muitos aspectos, a começar pela abordagem inicial.

Em uma clínica, tem-se toda a tranqüilidade e todo o tempo necessário para que o tratamento prescrito traga os resultados esperados. Já em uma equipe, dentro de uma competição, não se dispõe desse tempo e, às vezes, tem-se apenas três, dois ou até um dia para tentar colocar o atleta em condições de jogo.

Costuma-se perguntar se o conhecido ditado “Esporte é Saúde” é verdadeiro e pode-se garantir que, muitas vezes, isso não se encaixa dentro do esporte de competição, digo saúde: o aparelho locomotor músculo – esquelético, pois em relação à saúde clínica trabalhamos sempre com atletas extremamente saudáveis.

Em 1997, a adaptação foi difícil, já que, com pouca experiência no convívio com atletas, houve muitas dificuldades de adaptação a essas diferenças: aquele cronograma traçado com o paciente no consultório já não tinha mais tanto valor, pois a rotina de treinamentos não permitia.

É claro que a integridade física do atleta é sempre respeitada, pois existem “lesões e lesões” e a sua carreira nunca será colocada em risco. No caso de um estiramento muscular grau II / III, por exemplo, o atleta não terá condições de atuar em menos de duas ou três semanas, pois há que se respeitar o tempo mínimo necessário para que, fisiologicamente, essa lesão seja cicatrizada; mas, em muitos casos de tendinites, contraturas e contusões em geral, dependendo do estágio em que se encontram e da importância do jogo e da competição, o atleta é colocado, com segurança, para atuar.

A carga de treinamento é muito elevada e cerca de 80% das lesões acontecem pelo esforço repetitivo. A preocupação, cada vez mais, é administrar esse esforço para que tudo isso seja minimizado ao máximo.

O descrito pode soar de forma estranha para alguns profissionais da área de saúde, mas é assim que a seleção brasileira masculina de voleibol adulta trabalha e

acredita que todas as equipes do Brasil e do Mundo também trabalhem.

A DPEP e as Seleções de Voleibol do Brasil

As relações entre a Diretoria de Pesquisa e Estudos de Pessoal (DPEP) e as Seleções de Voleibol do Brasil remontam a mais de 35 anos atrás, quer seja por meio do apoio permanente de suas instalações desportivas para o preparo e treinamento das equipes, quer seja por meio da participação de instrutores e monitores da Escola de Educação Física do Exército nas Comissões Técnicas das Seleções do País.

Neste contexto, a seleção masculina atual conquistou diversos títulos, com destaque para o Campeonato Mundial (2002) e para o tricampeonato da Liga Mundial (2001 e 2003), realizando toda sua preparação nas instalações desportivas da DPEP com apoio ininterrupto de todos os integrantes da Diretoria.

Em 1998, como técnico da seleção feminina, Bernardinho declarou, em artigo publicado na Revista de Educação Física, que as instalações desportivas para treinamento são de aprovação total da equipe, sendo motivo de grande satisfação pelos seguintes motivos:

- a comodidade e o conforto proporcionados pela integração, proximidade e fácil acesso a todas as instalações, fundamentais para o treinamento de uma equipe de alto rendimento;
- o carinho, a atenção e o apoio oferecidos por todos os integrantes do, então, Centro de Capacitação Física do Exército às atletas, fazem-nas se sentirem como “integrantes da família do calção preto”, segundo palavras das próprias jogadoras.

Em 2003, passados cinco anos e agora atuando como técnico da seleção masculina, Bernardinho continua com a mesma opinião em relação às afirmações feitas em 1998 sobre a atual DPEP, ratificando, também, que os atletas da seleção masculina também possuem o mesmo sentimento das atletas da seleção feminina

daquela época.



Foto 1 – Integrantes da DPEP e a Seleção após a conquista do Tricampeonato da Liga Mundial em 2003.

CONCLUSÃO

Os excelentes resultados obtidos pela Seleção Masculina de Voleibol do Brasil são frutos de um trabalho sério, competente e integrado por intermédio de uma Comissão Técnica composta por profissionais altamente qualificados, que atuam sob o comando de seu treinador, buscando, cada um em sua área de atuação, prestar o assessoramento oportuno e eficaz.

O referido assessoramento se traduz por meio de um planejamento detalhado, com metas definidas ao longo de toda a temporada.

Cabe ressaltar que o excelente relacionamento existente entre os integrantes da seleção e da DPEP proporciona condições afetivas ideais para o efetivo desenvolvimento de toda a preparação das equipes de voleibol do Brasil.

O voleibol brasileiro se encontra numa época espetacular, com diversas conquistas sendo obtidas pelas seleções de base e não esquecendo de mencionar o excelente retrospecto do voleibol de praia, fato que destaca o modelo que vem sendo desenvolvido pela Confederação Brasileira de Voleibol, servindo de parâmetro para os demais Países no mundo.

Endereço para correspondência:

Instituto de Pesquisa da Capacitação Física do Exército

Av. João Luiz Alves – s/n – Forte de São João

Urca – Rio de Janeiro – RJ – CEP: 22.291-090

e-mail: majmedina@bol.com.br

REFERÊNCIAS

MATTHLESEN, S. Q. *Um estudo sobre o voleibol: em busca de elementos para sua compreensão*. Revista Brasileira de Ciência do Esporte. V.15. n.2. p. 194-199. 1993.

MEDINA, M. F. *Identificação dos perfis genético e somatotípico que caracterizam atletas de voleibol masculino de alto rendimento*. Dissertação (Mestrado em Ciência da Motricidade Humana) – Universidade Castelo Branco. Rio de Janeiro. 2000.

REZENDE, B. R. *Comunicação Pessoal*. Rio de Janeiro. 2003

RIBEIRO, J. L. S. *O voleibol feminino no Brasil: a Seleção Feminina de Voleibol rumo a Atlanta*. Revista de Educação Física. n. 123. p.23-28. 1998.

UGRINOWITSCH, C. *Determinação de equações preditivas para a capacidade de salto vertical através de testes isocinéticos em jogadores de voleibol*. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo. São Paulo: 1997.