

Fundamentos e características do Voleibol

Educação Física

Enviado por: _marcelocosta@seed.pr.gov.br

Postado em:14/08/2013

Um time que deseja competir em nível internacional precisa dominar um conjunto de seis habilidades básicas, denominadas usualmente sob a rubrica "fundamentos". Elas são: saque, passe, levantamento, ataque, bloqueio e defesa. A cada um destes fundamentos compreende um certo número de habilidades e técnicas que foram introduzidas ao longo da história do voleibol e são hoje consideradas prática comum no esporte. Saque ou serviço O saque ou serviço marca o início de uma disputa de pontos no voleibol. Um jogador posta-se atrás da linha de fundo de sua quadra, estende o braço e acerta a bola, de forma a fazê-la atravessar o espaço aéreo acima da rede delimitado pelas antenas e aterrissar na quadra adversária. Seu principal objetivo consiste em dificultar a recepção de seu oponente controlando a aceleração e a trajetória da bola. Existe a denominada área de saque, que é constituída por duas pequenas linhas nas laterais da quadra, o jogador não pode sacar de fora desse limite. Um saque que a bola aterrissa diretamente sobre a quadra do adversário sem ser tocada pelo adversário - é denominado em voleibol "ace", assim como em outros esportes tais como o tênis. No voleibol contemporâneo, foram desenvolvidos muitos tipos diferentes de saques:

- Saque por baixo ou por cima: indica a forma como o saque é realizado, ou seja, se o jogador acerta a bola por baixo, no nível da cintura, ou primeiro lança-a no ar para depois acertá-la acima do nível do ombro. A recepção do saque por baixo é usualmente considerada muito fácil, e por esta razão esta técnica não é mais utilizada em competições de alto nível.
- Jornada nas estrelas: um tipo específico de saque por baixo, em que a bola é acertada de forma a atingir grandes alturas (em torno 25 metros). O aumento no raio da parábola descrito pela trajetória faz com que a bola desça quase em linha reta, e em velocidades da ordem de 70 km/h. Popularizado na década de 1980 pela equipe brasileira, especialmente pelo ex-jogador Bernard Rajzman, ele hoje é considerado ultrapassado, e já não é mais empregado em competições internacionais.
- Saque com efeito: denominado em inglês "spin serve", trata-se de um saque em que a bola ganha velocidade ao longo da trajetória, ao invés de perdê-la, graças a um efeito produzido dobrando-se o pulso no momento do contato.
- Saque flutuante ou saque sem peso: saque em que a bola é tocada apenas de leve no momento de contato, o que faz com que ela perca velocidade repentinamente e sua trajetória se torne imprevisível.
- Viagem ao fundo do mar: saque em que o jogador lança a bola, faz a aproximação em passadas como no momento do ataque, e acerta-a com força em direção à quadra adversária. Supõe-se que este saque já existisse desde a década de 1960, e tenha chegado ao Brasil pelas mãos do jogador Feitosa. De todo modo, ele só se tornou popular a partir da segunda metade dos anos 1980.
- Saque oriental: o jogador posta-se na linha de fundo de perfil para a quadra, lança a bola no ar e acerta-a com um movimento circular do braço oposto. O nome deste saque provém do fato de que seu uso contemporâneo restringe-se a algumas equipes de voleibol feminino da Ásia.

Passe Também chamado recepção, o passe é o primeiro contato com a bola por parte do time que não está sacando e consiste, em última análise, em tentativa de evitar que a bola toque a sua quadra, o que permitiria que o adversário marcasse um ponto. Além disso, o principal objetivo deste fundamento é controlar a bola de forma a fazê-la chegar rapidamente e em boas condições nas mãos do levantador, para que este seja capaz de

preparar uma jogada ofensiva. O fundamento passe envolve basicamente duas técnicas específicas: a "manchete", em que o jogador empurra a bola com a parte interna dos braços esticados, usualmente com as pernas flexionadas e abaixo da linha da cintura; e o "toque", em que a bola é manipulada com as pontas dos dedos acima da cabeça. Quando, por uma falha de passe, a bola não permanece na quadra do jogador que está na recepção, mas atravessa por cima da rede em direção à quadra da equipe adversária, diz-se que esta pessoa recebeu uma "bola de graça".

Manchete É uma técnica de recepção realizada com as mãos unidas e os braços um pouco separados e estendidos, o movimento da manchete tem início nas pernas e é realizado de baixo para cima numa posição mais ou menos cômoda, é importante que a perna seja flexionada na hora do movimento, garantindo maior precisão e comodidade no movimento. Ela é usada em bolas que vem em baixa altura, e que não tem chance de ser devolvida com o toque. É considerada um dos fundamentos da defesa, sendo o tipo de defesa do saque e de cortadas mais usado no jogo de voleibol. É uma das técnicas essenciais para o líbero mas também é empregada por alguns levantadores para uma melhor colocação da bola para o atacante.

Levantamento O levantamento é normalmente o segundo contato de um time com a bola. Seu principal objetivo consiste em posicioná-la de forma a permitir uma ação ofensiva por parte da equipe, ou seja, um ataque. A exemplo do passe, pode-se distinguir o levantamento pela forma como o jogador executa o movimento, ou seja, como "levantamento de toque" e "levantamento de manchete". Como o primeiro usualmente permite um controle maior, o segundo só é utilizado quando o passe está tão baixo que não permite manipular a bola com as pontas dos dedos, ou no voleibol de praia, em que as regras são mais restritas no que diz respeito à infração de "carregar". Também costuma-se utilizar o termo "levantamento de costas", em referência à situação em que a bola é lançada na direção oposta àquela para a qual o levantador está olhando. Quando o jogador não levanta a bola para ser atacada por um de seus companheiros de equipe, mas decide lançá-la diretamente em direção à quadra adversária numa tentativa de conquistar o ponto rapidamente, diz-se que esta é uma "bola de segunda".

Ataque Jogador atacando: O ataque é, em geral, o terceiro contato de um time com a bola. O objetivo deste fundamento é fazer a bola aterrissar na quadra adversária, conquistando deste modo o ponto em disputa. Para realizar o ataque, o jogador dá uma série de passos contados ("passada"), salta e então projeta seu corpo para a frente, transferindo deste modo seu peso para a bola no momento do contato. O voleibol contemporâneo envolve diversas técnicas individuais de ataque:

- **Ataque do fundo:** ataque realizado por um jogador que não se encontra na rede, ou seja, por um jogador que não ocupa as posições 2-4. O atacante não pode pisar na linha de três metros ou na parte frontal da quadra antes de tocar a bola, embora seja permitido que ele aterrisse nesta área após o ataque.
- **Diagonal ou Paralela:** indica a direção da trajetória da bola no ataque, em relação às linhas laterais da quadra. Uma diagonal de ângulo bastante pronunciado, com a bola aterrissando na zona frontal da quadra adversária, é denominada "diagonal curta".
- **Cortada ou Remate:** refere-se a um ataque em que a bola é acertada com força, com o objetivo de fazê-la aterrissar o mais rápido possível na quadra adversária. Uma cortada pode atingir velocidades de aproximadamente 200 km/h.
- **Largada:** refere-se a um ataque em que jogador não acerta a bola com força, mas antes toca-a levemente, procurando direcioná-la para uma região da quadra adversária que não esteja bem coberta pela defesa.
- **Explorar o bloqueio:** refere-se a um ataque em que o jogador não pretende fazer a bola tocar a quadra adversária, mas antes atingir com ela o bloqueio oponente de modo a que ela, posteriormente, aterrisse em uma área fora de jogo.
- **Ataque sem força:** o jogador acerta a bola mas reduz a força e conseqüentemente sua aceleração, numa tentativa de confundir a defesa adversária.
- **Bola de xeque:** refere-se à cortada realizada por um dos jogadores que está na rede quando a equipe recebe uma "bola de graça" (ver passe, acima).

Bloqueio Bloqueio triplo: O bloqueio refere-se às ações executadas pelos jogadores que ocupam a parte frontal da quadra (posições 2-3-4) e que têm por objetivo impedir ou dificultar o ataque da equipe adversária. Elas consistem, em geral, em estender os braços acima do nível da

rede com o propósito de interceptar a trajetória ou diminuir a velocidade de uma bola que foi cortada pelo oponente. Denomina-se "bloqueio ofensivo" à situação em que os jogadores têm por objetivo interceptar completamente o ataque, fazendo a bola permanecer na quadra adversária. Para isto, é necessário saltar, estender os braços para dentro do espaço aéreo acima da quadra adversária e manter as mãos viradas em torno de 45-60° em direção ao punho. Um bloqueio ofensivo especialmente bem executado, em que bola é direcionada diretamente para baixo em uma trajetória praticamente ortogonal em relação ao solo, é denominado "toco". Um bloqueio é chamado, entretanto, "defensivo" se tem por objetivo apenas tocar a bola e deste modo diminuir a sua velocidade, de modo a que ela possa ser melhor defendida pelos jogadores que se situam no fundo da quadra. Para a execução do bloqueio defensivo, o jogador reduz o ângulo de penetração dos braços na quadra adversária, e procura manter as palmas das mãos voltadas em direção à sua própria quadra. O bloqueio também é classificado, de acordo com o número de jogadores envolvidos, em "simples", "duplo" e "triplo".

Defesa Defesa: A defesa consiste em um conjunto de técnicas que têm por objetivo evitar que a bola toque a quadra após o ataque adversário. Além da manchete e do toque, já discutidos nas seções relacionadas ao passe e ao levantamento, algumas das ações específicas que se aplicam a este fundamento são:

- Peixinho: o jogador atira-se no ar, como se estivesse mergulhando, para interceptar uma bola, e termina o movimento sob o próprio abdômen.
- Rolamento: o jogador rola lateralmente sobre o próprio corpo após ter feito contato com a bola. Esta técnica é utilizada, especialmente, para minimizar a possibilidade de contusões após a queda que é resultado da força com que uma bola fora cortada pelo adversário.
- Martelo: o jogador acerta a bola com as duas mãos fechadas sobre si mesmas, como numa oração. Esta técnica é empregada, especialmente, para interceptar a trajetória de bolas que se encontram a uma altura que não permite o emprego da manchete, mas para as quais o uso do toque não é adequado, pois a velocidade é grande demais para a correta manipulação com as pontas dos dedos.

Este conteúdo foi acessado em 14/08/2013 - educacaofisicaa.net. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.