

EVERSON PEREIRA DA SILVA

**IMPORTÂNCIA DO FUNDAMENTO
DEFESA NO VOLEIBOL**

Monografia apresentada como requisito
parcial para a conclusão do Curso de
Licenciatura em Educação Física, Setor
de Ciências Biológicas da Universidade
Federal do Paraná.

CURITIBA

1997

EVERSON PEREIRA DA SILVA

IMPORTÂNCIA DO FUNDAMENTO DEFESA NO VOLEIBOL

Monografia apresentada como requisito parcial para a conclusão do curso de Licenciatura em Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, da Universidade Federal do Paraná.

CURITIBA

1997

EVERSON PEREIRA DA SILVA

IMPORTÂNCIA DO FUNDAMENTO DEFESA NO VOLEIBOL

Monografia apresentada como requisito parcial para a conclusão do curso de Licenciatura em Educação Física, Setor de Ciências Biológica, da Universidade Federal do Paraná.

PROFESSOR ORIENTADOR: WANDERLEY MARCHI JUNIOR, MS.

AGRADECIMENTO

À toda a equipe de professores do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Paraná com os quais tive a oportunidade de crescer profissionalmente, principalmente aqueles que sempre mostraram-se com disposição para debater sobre assuntos que dominavam e desta forma transformar mais interessante a vida acadêmica, e em especial ao Mestre Wanderley Marchi Júnior, por todas as orientações e também pelo apoio e crédito dedicado em nosso trabalho.

As pessoas que conheci, durante o curso, as quais tornaram-se amigos em quem sempre pude confiar, e buscar inspiração para conseguir superar as dificuldades da vida acadêmica.

A meus familiares que sempre acreditaram nos meus ideais, possibilitaram, durante a minha permanência na Universidade, todo o apoio que precisei para a complementação de um sonho.

À todas as pessoas que trabalham com o Voleibol e dedicam suas vidas a busca de novos conhecimentos que possam torná-lo cada vez mais espetacular.

SUMÁRIO

1 - INTRODUÇÃO.....	01
1.1 - APRESENTAÇÃO DO PROBLEMA.....	01
1.2 - JUSTIFICATIVA.....	01
1.3 - OBJETIVOS.....	02
2 - REVISÃO DE LITERATURA.....	04
2.1 –BREVE RESGATE HISTÓRICO	04
2.1.1 - CARACTERÍSTICAS REGIONAIS DO VOLEIBOL.....	05
2.1.2 - VOLEIBOL NO BRASIL.....	06
2.2 - FATORES QUE DECIDEM UMA PARTIDA.....	07
2.3 - A DEFESA.....	08
2.3.1 - ELEMENTOS FUNDAMENTAIS PARA A TÉCNICA INDIVIDUAL NA DEFESA.....	11
2.3.2 - DESENVOLVIMENTO DAS TÉCNICAS INDIVIDUAIS DE DEFESA EM SITUAÇÕES DE JOGO.....	14
2.3.2.1 - O INÍCIO DA DEFESA.....	15
2.3.2.2 SITUAÇÕES TÍPICAS DA DEFESA.....	16
2.4 - OS SISTEMAS DEFENSIVOS.....	19
2.5 EVOLUÇÃO DAS REGRAS EM FUNÇÃO DOS PRINCÍPIOS DA DEFESA.....	25
3 – METODOLOGIA.....	27
4 – CONCLUSÃO.....	28
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	30

RESUMO

Este trabalho de revisão, tem o objetivo de fornecer subsídios para todas as pessoas que tenham o desejo de conhecer as diferentes formas de trabalho apresentadas por autores que tratem do fundamento de defesa no voleibol, seja no próprio fundamento ou nos diferentes sistemas defensivos, e através deste estudo ter opções diferentes para trabalhar em suas equipes, não importando a categoria para qual este trabalho vai ser aplicado. O estudo aqui desenvolvido possibilita um conhecimento amplo sobre os sistemas de defesa utilizados no voleibol, também subsídios para planejar os treinamentos das técnicas empregadas na ação da defesa.

1 - INTRODUÇÃO

1.1 - APRESENTAÇÃO DO PROBLEMA

A defesa no Voleibol é um fundamento importante e de difícil execução devido a velocidade e força dos ataques, portanto, torna-se difícil a previsão para onde a bola vai ser direcionada, devido ao desenvolvimento de técnicas, combinações de ataque, aprimoramento físico dos atletas (força, velocidade e impulsão), aliados a estatura que cada vez é maior. Desta forma é necessário buscar a maior eficiência possível do fundamento defesa bem como do sistema defensivo, porque uma equipe que defende bem tem mais chance de conseguir contra-ataques e desta forma obter os pontos para se atingir o objetivo principal, a vitória.

Referenciando-se pela afirmativa acima, temos como problema principal na área do desenvolvimento técnico-esportivo, conhecer como os autores que tratam o Voleibol, desenvolveram seus estudos teóricos sobre o fundamento defesa? Quais são as propostas para a melhoria do fundamento defesa e do sistema defensivo? E também quais são os subsídios para professores e técnicos que desejam desenvolver suas equipes de treinamento?

1.2 - JUSTIFICATIVA

O presente trabalho de revisão literária busca um aprofundamento maior sobre o fundamento defesa e sistemas defensivos no Voleibol, pois o material disponível não dá conta de detalhar as diferentes perspectivas de trabalho com a defesa. Visando trazer subsídios para professores e técnicos que desejem um conhecimento de todas as formas que existem de

manipular um sistema defensivo eficaz, para suas equipes do colégio, na iniciação, no clube com categorias de base e também em suas equipes de médio e alto nível.

Para evidenciar melhor a importância do sistema defensivo basta analisar os dois últimos Jogos Olímpicos. Em Barcelona 1992, a seleção do Brasil sagrou-se campeã com um sistema de ataque renovador, onde existiam sempre cinco atacantes com muitas combinações de jogadas. Já em Atlanta 1996, todas as equipes estavam utilizando o mesmo padrão de jogo que o Brasil apresentou em 1992, mas as equipes européias obtiveram um melhor resultado por terem um sistema defensivo mais eficiente, onde quem defendeu mais conseguiu os melhores resultados. Desta forma é necessário buscar a maior eficiência possível do fundamento defesa e do sistema defensivo, porque uma equipe que defende bem tem mais chance de conseguir melhores resultados nas competições que participar.

MACGREGOR (1977) justifica bem a importância da defesa nesta frase:

“A defesa ganha os pontos e o ataque perde os pontos”.

1.3 - OBJETIVOS

Esta pesquisa bibliográfica busca um aprofundamento sobre o fundamento defesa no Voleibol, da seguinte forma:

- a) Comparar os diferentes sistemas defensivos;
- b) Definir se existe o sistema defensivo mais eficiente para utilizar em uma equipe;
- c) Se o sistema defensivo pode ser definido de acordo com a forma de jogar dos adversários;

d) Definir se as características da equipe influenciam a escolha de um determinado sistema defensivo;

e) Se as propostas teóricas do fundamento, dão conta de melhorar a eficiência do aspecto defensivo.

2 - REVISÃO DE LITERATURA

2.1 – BREVE RESGATE HISTÓRICO

O voleibol teve sua origem na América do Norte. Seu idealizador foi Willian G. Morgan, em 1895. Seu objetivo principal era o de ser praticado tanto por jovens, adultos, homens e mulheres. Assim é que até hoje o voleibol é na América do Norte o rei dos esportes recreativos. Mas o voleibol que se espalhou de seu berço para toda a Europa (especialmente a Rússia), Ásia (especialmente Japão) e Brasil que foi diferente da América do Norte e tem se desenvolvido como esporte atlético. (CARVALHO, 1980 e FIELDLER, 1976)

O voleibol é composto pelos seguintes fundamentos:

- SAQUE
- RECEPÇÃO
- LEVANTAMENTO
- ATAQUE
- BLOQUEIO
- DEFESA
- COBERTURA DE ATAQUE E BLOQUEIO

O Voleibol é jogado por seis jogadores titulares em cada equipe, existindo ainda seis jogadores reservas. O jogo é desenvolvido em uma quadra com 18 metros de comprimento por 9 metros de largura, e dividida por uma rede que no masculino adulto tem 2,43 metros e no feminino adulto mede 2,24 metros de altura.

2.1.1- CARACTERÍSTICAS REGIONAIS DO VOLEIBOL

Podemos classificar o Voleibol mundial em cinco escolas distintas. Verificamos que esta classificação é proveniente da diferença de raças, história, personalidade e clima. Em resumo, em países como a Rússia, Polônia e Bulgária, o Voleibol se caracteriza pelo vigor, que é característica do povo eslavo. Apesar dos Tchecos pertencerem ao grupo dos eslavos, seu Voleibol é jogado mais com inteligência e habilidade. O Voleibol da Alemanha Oriental é completamente distinto dos acima citados, a maior característica do Voleibol alemão é a “segurança primeiro”, baseado em cálculos minuciosos. Este Voleibol se vincula ao orgulho da excelente raça que detesta errar. No Voleibol da Romênia, notamos uma profunda mudança, apesar de se situar na Europa Oriental, eles jogam jovialmente. Expressam alegria e tristeza com todo o corpo e fazem algazarra em campo como se fossem atores. Seu Voleibol se caracteriza pelo ritmo e velocidade, o ardor dos latinos corresponde bem a sua fama.

Em resumo até o início da década da oitenta, existiam cinco escolas de Voleibol:

- 1) Escola Russa: que gosta da “força”;
- 2) Escola Tcheca: que procura a “habilidade”;
- 3) Escola Alemã: tem o princípio da “segurança primeiro”;
- 4) Escola Romena: busca a “personalidade primeiro”;
- 5) Escola Japonesa: “ataque rápido combinado”.

Estas diferenças são notadas na armação técnica e tática de uma equipe. O voleibol russo apresenta sucessivamente jogadores que derrotam os adversários pela supremacia em vigor e força física. O voleibol tcheco caracteriza-se pelo grande número de bons e habilidosos jogadores. Os alemães são bons ao cortar bolas altas, usando seus braços completamente estendidos. Os romenos jogam Voleibol com vigor e raça. São muito fortes

quando se empolgam, no entanto, uma vez que o capitão da equipe desanima, eles se desgovernam como se lhes tivessem atado fogo.

O Voleibol japonês estabeleceu um padrão completamente diferente dos europeus. Tem estratégia peculiar à sua maneira de pensar. Em resumo, a partida não é disputada não de um a um, mas por seis jogadores que cobrem os pontos fracos uns dos outros, multiplicando os pontos fortes. O espírito em que se baseia a equipe é o da cooperação, aplicação e sacrifício.(CARVALHO, 1980)

Atualmente dados empíricos retirados dos últimos campeonatos pode-se dizer que as grandes potências do Voleibol moderno são:

No masculino, ITÁLIA, HOLANDA, BRASIL, CUBA e no feminino, CUBA, BRASIL, CHINA, RÚSSIA.

2.1.2 - VOLEIBOL NO BRASIL

Introduzido em nosso país pela AMC de São Paulo em 1917, o Brasil disputou sua primeira partida internacional em 1951, pelo Campeonato Sul-americano, onde obteve o primeiro lugar. A Confederação Brasileira de Voleibol também foi criada em 1951 e desta data até hoje o Brasil tem participado das Olimpíadas e dos Campeonatos Mundiais. No âmbito Sul-americano o Brasil domina no masculino e também acabou com a supremacia das peruanas no feminino. No que diz respeito as competições internacionais, tanto no masculino como no feminino as equipes brasileiras são muito respeitadas e tem obtido excelentes resultados nos últimos anos.

Na parte técnica e tática o Voleibol do Brasil é bem evoluído, o jogador brasileiro tem a facilidade de se adaptar tanto à escola Russa como à escola Japonesa. Atualmente a

tendência do Voleibol brasileiro é a do jogo rápido e com fintas da escola Japonesa e um pouco da escola Russa. O atleta brasileiro tem muita vontade e luta bravamente quando sente a possibilidade de vitória ou de boa classificação. Mas o temperamento desses mesmos atletas faz com que eles muitas vezes percam a calma, discutam entre si e se desinteressem pelo jogo. O atleta brasileiro não está acostumado a “vender caro” uma derrota, isto é, lutar até o final de uma partida. (CARVALHO, 1980)

2.2 - FATORES QUE DECIDEM UMA PARTIDA

O Voleibol é um dos esportes mais difíceis de se aprender bem. Esta dificuldade é devida a complexidade de detalhes dos elementos técnicos e táticos e sobretudo ao tempo extremamente curto no qual se deve desenvolver-se as ações. No Voleibol, mais do que em qualquer outro esporte, a fixação correta dos gestos, dos movimentos técnicos e táticos têm a maior importância porque uma falta individual significa saque ou ponto perdido, pois não se pode recuperá-lo na mesma ação. Nas ações futuras nunca se tem a certeza que aquele precioso ponto vai ser recuperado. No jogo de Voleibol é posto a prova o máximo da capacidade humana. O essencial a uma equipe para conquistar a vitória em uma competição de alto nível é possuir “capacidade” em grau elevado bastante para ultrapassar esse nível. Como capacidade podemos nos referir a diversos fatores que contribuem para o aumento do poder de luta de uma equipe. Esses fatores são:

- 1 - Resistência Física:
- 2 - Técnicas (estratégia, tática, astúcia e destreza individual)
- 3 - Força Espiritual (não apenas dedicação passageira, mas duradoura)

4 – Grau de Experiência

5 - União (deve existir dentro e fora da equipe).

Inúmeros fatores, como os acima mencionados, associados ao jogador e à equipe, contribuem para a construção da resistência total de uma equipe. Como resultado, a equipe pode conseguir superar outras.

2.3 - A DEFESA

A defesa no Voleibol pode ser definida como a ação de recuperar as bolas vindas do ataque adversário que ultrapassam o bloqueio e criar condições para o contra-ataque, exigindo concentração, coragem, agilidade e determinam o espírito de luta da equipe.

Segundo CARVALHO (1980), todos os jogadores, com a prática intensiva de exercícios próprios, podem tornar-se exímios defensores, mas, normalmente, o instinto de defesa é nato. Para se comprovar esse ponto de vista, basta que se observe logo nos primeiros treinos coletivos que certos jogadores, antes mesmo de adquirirem os recursos técnicos necessários, demonstram mais aptidão para a defesa de bolas vindas da quadra adversária e a tendência natural de socorrer o colega que se acha em situação difícil. É sem dúvida o primeiro dote que se deve considerar para efeito da escolha daqueles que se pretende aproveitar na equipe com mais urgência. Não se tem dúvida de que a vitória, em Voleibol, é conquistada pela equipe que mais ataca. Mas para se conseguir tal objetivo, é necessário, antes, superar numérica e tecnicamente a equipe adversária na defesa. No Voleibol torna-se difícil distinguir o exato momento em que se está defendendo, isto porque, ao mesmo tempo em que a equipe é atacada, ela já se prepara para o contra-ataque. O primeiro toque de bola na

defesa já pode ser considerado como a primeira ação ofensiva, desta forma quanto mais eficiente for esta ação, melhor será a armação das jogadas de contra-ataque e assim obter com mais facilidade os pontos.

No Brasil, tem se adotado uma posição inadequada para a defesa, a maioria de nossos jogadores tomam uma posição estática dentro da quadra. Basicamente, a defesa de uma cortada depende da posição dos braços e das pernas.

FIELDLER (1976), comenta que testes eletrônicos mostraram que as mãos de um atleta na defesa gastam cerca de 0,44 segundos para se deslocarem dos joelhos até os ombros (no caso de uma defesa de bola alta), mas levam somente 0,39 segundos para fazer o movimento inverso (defesa de uma bola baixa). Sabe-se que a velocidade de reação não é a única variável dos movimentos defensivos. A distância em que o atleta se encontra da rede tem um papel decisivo, a combinação desses dois fatores é que permite a adaptação do atleta ao ângulo de queda da bola. Assim temos:

- a) Atleta perto da rede deve ficar com os braços acima da cabeça;
- b) Atleta no centro da quadra deve ficar com os braços na altura média, na altura da cintura;
- c) Atleta no fundo da quadra deve ficar com os braços na posição baixa, prontos para a manchete. (CARVALHO, 1980)

Segundo FIELDLER (1976), a frequência que aparece durante o jogo (mais ou menos 14%), os elementos de defesa se encontram na primeira linha, ao contrário do que se acredita, eles são a causa de 42% (feminino 39%) das falhas no jogo, e somam aproximadamente uns 23% (feminino 28%) do total de pontos perdidos de uma equipe. FIELDLER (1976) também dá grande importância a tática individual, e coloca que em primeiro lugar ela busca reconhecer com segurança cada lugar dentro de sua zona e ao mesmo tempo ocupar a zona em

que se dirige o ataque. Um bom defensor alcança a maioria dos ataques sem muito esforço, porque ele ocupa o espaço com antecipação. Mas existem situações que exigem grande esforço, apesar de ter se colocado antecipadamente, as bolas inesperadas que tocam o bloqueio, ou por falhas dos companheiros na colocação, exigem mudanças rápidas no posicionamento de defesa. Em segundo lugar, diz respeito a forma que será realizada a defesa, mais ou menos próximo a rede. Lamentavelmente (principalmente no que confere as equipes de nível médio) muitas vezes são insuficientes os conhecimentos elementares. O defensor deve considerar suas próprias condições, desta forma, por exemplo, um jogador alto pode adiantar-se mais do que um baixo sem correr o risco de que uma bola seja jogada por cima de sua cabeça.

CARVALHO (1980), faz um comentário sobre as qualidades que são exigidas para que um atleta seja um bom defensor, e as divide da seguinte forma:

a) Capacidade de previsão - o defensor deve ter a capacidade de observar três fatores cruciais do jogo:

1) Condições do cortador adversário:

- características do jogador (cortador técnico ou cortador forte);
- direção em que se desloca para a rede;
- distância que está da rede;
- tipo e frequência das cortadas.

2) Condições do seu próprio time:

- bloqueio bom ou ruim;
- que jogadores estão defendendo (os melhores ou os piores).

3) Situação do jogo:

É uma função exclusiva do técnico, mas o atleta deve saber captar os momentos psicológicos ou decisivos.

a) Velocidade de reação:

1) Velocidade da bola na cortada;

2) Velocidade da bola “pingada” ou “largada”.

b) Técnica individual:

Consiste no perfeito desempenho, pelo atleta, de todos os fundamentos e recursos defensivos.

c) Coragem:

É bem mais do que a simples predisposição do defensor a salvar bolas difíceis. Da coragem depende a constância do empenho do atleta, que deve se atirar mesmo em bolas perdidas. Disso resulta seu envolvimento psicológico na partida, bem como a motivação para o esforço coletivo.

2.3.1 - ELEMENTOS FUNDAMENTAIS PARA A TÉCNICA INDIVIDUAL NA DEFESA

Para que a defesa possa ser realizada com eficiência é necessário que exista por parte do atleta uma postura básica, que permita movimentar-se com facilidade para recuperar bolas consideradas difíceis. Desta forma estabeleceu-se a postura fundamental de expectativa, que é uma posição que permite ao jogador se preparar para defender, em qualquer situação de jogo. Esta posição consiste em ficar com as pernas afastadas (aproximadamente a distância entre os ombros), um pé ligeiramente à frente, tronco semi-flexionado e braços (quase unidos) à

frente, ligeiramente semi-flexionados.(MURPHY & GASSE,1990) Esta postura proporciona vantagens como:

1) Facilita os deslocamentos para frente e mudanças de direção, propiciando a possibilidade de defesa em maior número de situações de jogo, tais como bolas “largadas”, ricocheteadas no bloqueio, atacadas imperfeitamente, entre outras.

2) Favorece a movimentação dos braços em todos os sentidos, tanto para a manchete frontal, como para a lateral e invertida, além de outros recursos necessários nas bolas atacadas rapidamente, como as de primeiro tempo.

3) A posição do quadril e ombros (baixos) facilita as quedas para rolamentos e mergulhos.

ARAÚJO (1994), comenta que é muito comum jogadores adotarem uma postura com pernas muito afastadas e paralelas, quadril “sentado”, tronco ereto e braços afastados, como goleiro de futebol. Esta postura acarreta em perda de mobilidade que é necessária em muitas situações de jogo.

A defesa é composta por alguns fundamentos e alguns recursos como:

a) Toque de bola acima da cabeça:

Normalmente é utilizado para os passes e levantamentos, é de extrema utilidade na defesa em diversas situações de jogo. É utilizado nas bolas passadas de “graça”, bolas largadas, bolas tocadas no bloqueio, bolas colocadas no fundo da quadra e bolas a meia força.

b) Manchete:

Com ela são realizadas a maioria das intervenções da defesa. A manchete divide-se em:

1) Manchete Frontal: utilizada no domínio de bolas atacadas violentamente, que para um perfeito domínio é necessário amortecimento da bola.

2) **Manchete Lateral:** utilizada em bolas atacadas no sentido contrário ao tomado pelo defensor, bolas tocadas pelo bloqueio, bolas defendidas na primeira ação, bolas largadas e bolas de primeiro e segundo tempos atacadas rapidamente.

3) **Manchete de Costas:** os asiáticos são muito hábeis neste recurso, é utilizado em bolas que tocam no bloqueio e que se dirigem para fora dos limites da quadra, bolas defendidas na primeira ação que se dirigem para fora dos limites da quadra e bolas colocadas que encobrem o defensor.

4) **Manchete Invertida:** utilizada com bolas colocadas no fundo da quadra, ataque forte acima da cabeça, cortadas tocadas pelo bloqueio e quando o jogador esta em desequilíbrio.

5) **Manchete em Suspensão:** é aplicada quando o jogador prevê uma bola mais baixa, ataques em que o defensor entrou e a bola tocou no bloqueio, bolas colocadas no fundo da quadra e bolas de primeiro e segundo tempos quando o jogador está muito adiantado.

c) **Soco acima da Cabeça:**

Recurso da técnica individual para situações em que o jogador não tem tempo de intervir com as duas mãos. É utilizado como recuperação pelo bloqueador de bolas colocadas atrás do bloqueio e também quando a bola toca o bloqueio e cai em cima do próprio bloqueador.

d) **Rolamento:**

É mais utilizado pelas equipes femininas, seu aprendizado requer cuidados, pelo risco de lesões. Há dois tipos de rolamento: pelo ombro e pelas costas. É muito aplicado em bolas largadas, ataques a meia força e bolas tocadas na primeira ação por outro defensor.

e) **Mergulho (peixinho):**

Técnica mais usada no masculino por exigir força dos braços e não ter o desconforto dos seios, foi introduzido pelos asiáticos. É aplicado nas mesmas situações de jogo que o rolamento.

2.3.2 - DESENVOLVIMENTO DAS TÉCNICAS DE DEFESA EM SITUAÇÕES DE JOGO

Em uma situação momentânea de jogo, qualquer técnica torna-se incerta! A técnica “correta” é medida pela efetividade da ação e da capacidade física do atleta.(MURPHY & GASSE, 1990) A ação defensiva pode ser considerada eficiente a partir do momento que:

- possibilita todas as opções de ataque;
- consegue manter a bola em jogo e ainda possibilita ao levantador alguma opção de ataque, mesmo que tenha dificuldade.

Levando em consideração as situações de jogo, esses objetivos da ação de defesa resultam na compreensão da técnica dinâmica. O desenvolvimento da técnica dos atletas não será mais direcionado para o comando de um perfeito quadro motor (como uma técnica básica), mas sim para o desenvolvimento de seqüências de movimentos individuais, como passadas ou posição do tronco, braços e mãos, que combinam-se de acordo com as tarefas e situações de jogo no momento (tática individual, coletiva e estratégica). Tanto para as situações de ataque ou de estrutura de jogo, como para as situações de defesa, são desenvolvidas seqüências de movimentos específicos, geralmente descritas como técnicas básicas de recepção, ataque, levantamento e defesa. A soma das características da situação define, ao mesmo tempo, a escolha da melhor resposta, visto que as necessidades biomecânicas conduzem a uma técnica básica para aquela situação. Estas técnicas básicas

forneem as melhores condições de domínio de bola desde que todos os fatores da situação do momento, como antecipação, definição da posição e conduta do atacante, estejam corretas. Contudo, isto raramente acontece em um jogo. Por esta razão, a variedade das técnicas de defesa têm uma influência decisiva na efetividade e precisão da defesa. De acordo com o nível do jogo e a probabilidade de ataques individuais, certas combinações de seqüências de movimentos ocorrem com uma freqüência que varia de acordo com a situação específica.

Estas seqüências são influenciadas por fatores como:

- definição das tarefas em função de uma situação de jogo;
- estratégia desenvolvida para a equipe e para a situação (influência, por exemplo, pelas características e freqüência dos ataques, concentração do ataque e/ou ações típicas dos adversários);
- altura, condições físicas e componentes antropométricos de cada atleta;
- seqüência momentânea de ações. (MURPHY & GASSE, 1990)

2.3.2.1 - O INÍCIO DA DEFESA

Para a seqüência de passada e correções de postura, identificamos três tipos de ação:

- Defesa sem deslocamento - o atleta se encontra no ponto de impacto com a bola e no momento certo na área de defesa, devendo passar a bola para o local do levantamento.
- Defesa partindo de um deslocamento - o atleta deve corrigir sua posição básica através de movimentos amplos (passadas laterais, para frente ou para trás, caindo para frente em defesa) para alcançar a bola.

- Defesa partindo de uma corrida - o atleta só pode alcançar as bolas que batem no bloqueio ou inesperadamente o encobrem, se correr atrás delas.

DISTRIBUIÇÃO DE FREQUÊNCIA NAS DIFERENTES TÉCNICAS PARA A DEFESA

Defesa	Parado	Movimento	Correndo	Total
frontal(manchete)	27	23	10	60(25.2%)
lateral(manchete)	10	35	12	57(23.9%)
acima da cabeça	13	17	0	30(12.6%)
uma das mãos	7	63	4	74(31.1%)
Mergulhos	-	-	17	17(7.2%)
TOTAL	57(23.9%)	138(58.0%)	43(18.7%)	238

O quadro acima mostra algumas diferenças que devem se levadas em consideração. Ele nos dá uma idéia da distribuição das ações individuais de defesa mais utilizadas pelas principais equipes mundiais (avaliação dos jogos EUA x URSS e EUA x FRANÇA, durante a America Cup, 1988).

2.3.2.2 - SITUAÇÕES TÍPICAS DA DEFESA

Para mostrar em que circunstâncias e por que razão deve ser dada uma solução de momento, deve-se mostrar quatro situações típicas de defesa:

a)“A bola vai me encobrir”;

•Descrição da situação.

Antecipando a uma bola curta, o defensor avançou e foi encoberto pela bola, ou o defensor foi encoberto pela bola que tocou no bloqueio.

•O que o defensor pode fazer?

Solução 1 - O atleta defende a bola sobre a cabeça com um ou ambos os braços, possivelmente saltando.

Solução 2 - O atleta gira e se desloca no sentido da trajetória da bola, enviando-a para o levantador, se possível de frente.

Solução 3 - O atleta troca a direção da bola ainda no vôo, jogando-a para o alto e possibilitando a continuação pelo seu companheiro.

b)“A bola vai passar ao meu lado”;

•Descrição da situação.

O defensor esperava uma cortada no prolongamento da corrida do atacante, mas, girando o corpo, o atacante altera a direção do ataque ou a bola desvia no bloqueio.

•O que o defensor pode fazer?

De acordo com o desvio da direção e da altura que a bola anteriormente era esperada.

Solução 1 - Para bolas que se aproximam rapidamente, o atleta coloca, se possível, ambos os braços na nova direção do ataque, direcionando-a para o local desejado.

Solução 2 - Para bolas fáceis com pequenos desvios, o atleta efetua uma abertura lateral de perna, projetando o corpo para trás da bola de acordo com as técnicas básicas.

Solução 3 - Para bolas difíceis com grandes desvios, o atleta se movimenta lateralmente na nova direção do ataque, efetuando o manchete. O movimento termina com um rolamento, ou queda, e com o atleta retornando imediatamente à posição de jogo.

c)“A bola vêm na minha direção”;

•Descrição da situação.

O defensor conclui que a bola está se aproximando rapidamente e mais alta do que ele esperava inicialmente. Se ele continuar na mesma posição, a bola vai bater nele. Esta situação pode ocorrer em função da:

1. variação técnica do ataque;
2. bola que resvalou no bloqueio;
3. avaliação errada da circunstância do atacante da rede;
4. posição básica da defesa errada.

•O que o defensor pode fazer?

De acordo com a posição básica (baixa ou alta) e a posição da bola na quadra (aspecto tempo).

Solução 1 - O atleta dá um passo lateral e defende a bola com um ou com ambos os braços.

Solução 2 - O atleta se ajoelha e defende a bola com ambos os braços acima da cabeça.

Solução 3 - O atleta assume a posição alta, e dá um pequeno salto para trás, ao defender de manchete, mantendo os braços perto do corpo.

d) "A bola vai cair distante de mim".

•Descrição da situação.

O defensor conclui que a bola está se aproximando rapidamente ou é jogada além de seu raio de ação. Se ele mantiver a posição ou adotar a técnica básica, não vai alcançá-la. Esta situação pode ocorrer através de uma variação tática individual do atacante, do amortecimento da bola no bloqueio ou como resultado de uma avaliação errada do defensor.

•O que o defensor pode fazer?

Solução 1 - Ter de cobrir de 2 a 4 metros. O atleta dá um passo e defende quando estiver caindo para a frente através de um "mergulho".

Solução 2 - A bola está dentro do mais amplo raio de ação do atleta. Da sua posição de partida, o atleta flexiona seu joelho, projeta-se sobre ele e coloca suas mãos embaixo da bola.

O movimento pode ser concluído deslizando sobre os antebraços até uma posição deitada, retornando em seguida para a posição de defesa.(MURPHY & GASSE, 1990)

MURPHY & GASSE(1990) comentam que é comum a todas as soluções que o atleta varie os elementos da técnica básica:

- controlar os movimentos do antebraço para enviar a bola com precisão para onde você deseja;
- defender com ambos os braços (se possível);
- amortecer e tirar a velocidade da bola;

É tarefa do treinador observar até que ponto o treinamento destas variações corresponde às exigências da situação de jogo e se estas variações podem garantir, com solução ideal, uma defesa precisa, também em condições desfavoráveis.(MURPHY & GASSE, 1990)

2.4 - OS SISTEMAS DEFENSIVOS

Para GLADMAN (1970), a posição básica de defesa é um “v”. Porque as modernas exigências táticas requerem outros dispositivos defensivos, sendo o bloqueio a base de todos eles.

MACGREGOR (1977), divide a defesas em duas zonas defensiva:

a) Zona atacante

A primeira linha de defesa é o bloqueio, e por esta razão é vital que seja uma zona de defesa forte. É bom para a equipe que os melhores bloqueadores joguem na posição três, pois eles participarão de quase todos os bloqueios. Ele deve ser capaz de chegar às duas pontas

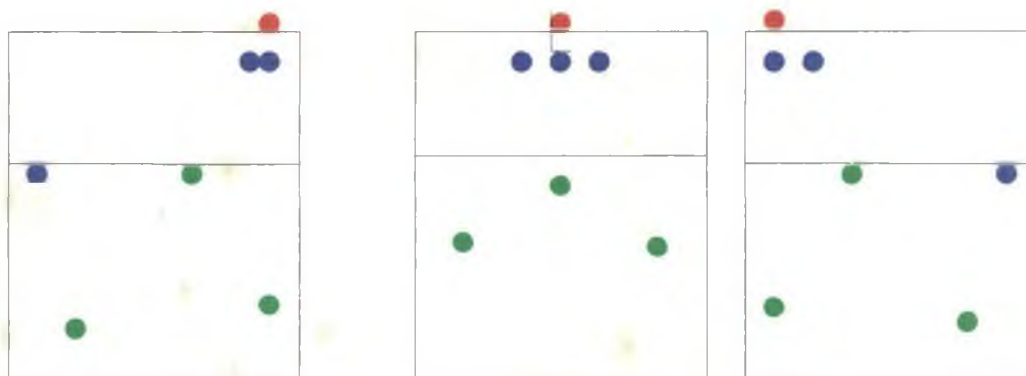
para ajudar os outros bloqueadores a construir um bloqueio eficiente, bem como comandar o bloqueio do meio. De modo geral o bloqueio tem o objetivo de evitar um ataque para uma determinada região do campo, podendo proteger tanto a paralela como a diagonal para que a defesa possa posicionar-se de acordo com o bloqueio.

b) Zona defensiva

MACGREGOR (1977), comenta dois sistemas de defesa, o seis avançado e o seis recuado.

No sistema do seis avançado, o jogador da posição 6 joga sobre a linha de ataque e move-se de um lado para o outro durante a jogada para cobrir bolas colocadas que caíam atrás do bloqueio. O jogador da rede que não participa do bloqueio (posição 2 ou 4) cobre a área entre a rede e a linha de ataque. Os restantes jogadores da zona defensiva, posições 1 e 5, cobrem a paralela ou a diagonal maior conforme o lado que vier o ataque.

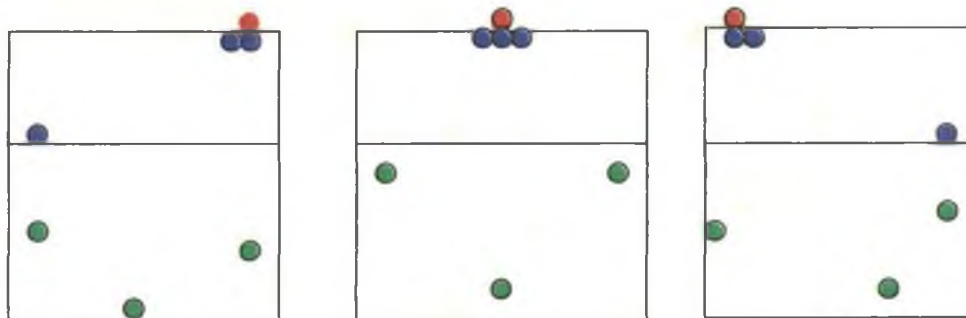
- Atacante adversário
- Jogadores da zona de ataque ● Levantador na zona de ataque
- Jogadores da zona de defesa



A fraqueza principal deste sistema reside no grande espaço aberto deixado no meio da quadra. Um atacante inteligente pode tirar proveito desta abertura, fazendo ataques colocados

para essa parte da quadra. Por outro lado, este é um bom sistema para se utilizar quando se enfrenta uma equipe que utiliza muitas bolas colocadas atrás do bloqueio.

No sistema seis recuado, o jogador da posição 6 joga a um metro da linha de fundo, enquanto os outros se colocam praticamente da mesma maneira que no sistema seis avançado. O jogador da posição 6 é responsável pelas bolas atacadas para a sua zona do campo, por cima ou através do bloqueio e de quaisquer bolas atacadas para os cantos da quadra. Os jogadores das posições 1 e 5, assim como o jogador da zona de ataque que não está envolvido no bloqueio, tem responsabilidade sobre os ataques dirigidos para as suas zonas, assim como nas bolas colocadas a sua frente. Este sistema é mais exigente, pois o atleta deve estar bem fisicamente e também com sua capacidade de prever o que o atacante vai fazer muito bem treinada. É uma defesa forte para enfrentar adversários que usem, na maioria das vezes ataques fortes.



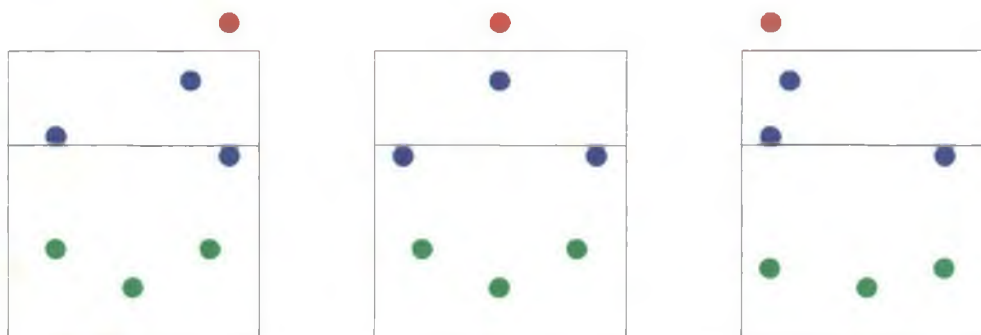
Para BORSARI & SILVA(1972) a defesa pode ser trabalhada de acordo com o bloqueio, portanto esta dividida em três grupos distintos:

1) Formação defensiva sem bloqueio.

É organizada nas seguintes situações:

- a) a equipe está iniciando no desporto;
- b) a equipe adversária não possui ataque forte;
- c) a equipe adversária ataca uma bola longe da rede.

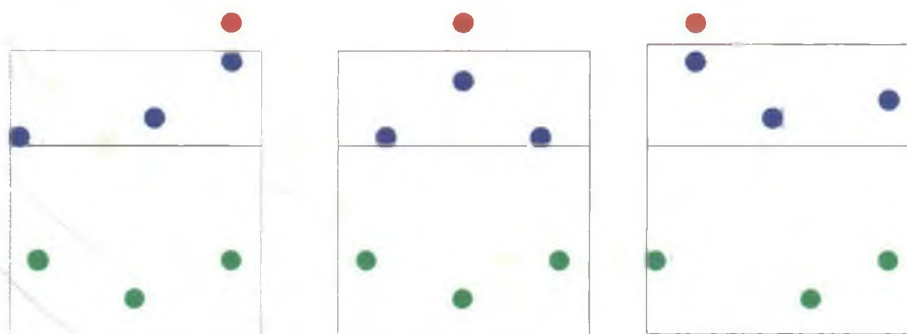
Na formação defensiva sem bloqueio, a preocupação será distribuir os jogadores de modo a cobrir toda a quadra.



Nesta distribuição dos jogadores pelo campo, de forma equilibrada, é importante observar a posição do corpo e dos pés. O corpo deverá estar voltado para o centro do campo, isto porque, no caso da bola ser defendida sem muitas possibilidades do defensor dirigi-la para o levantador, ela será lançada para o centro da quadra, facilitando a preparação do ataque.

2) Com bloqueio simples.

É utilizada com equipes compostas por jogadores novos. Podemos encontrá-la em prática, quando uma equipe enfrenta um ataque rápido, tirando a possibilidade da utilização do bloqueio duplo ou triplo.



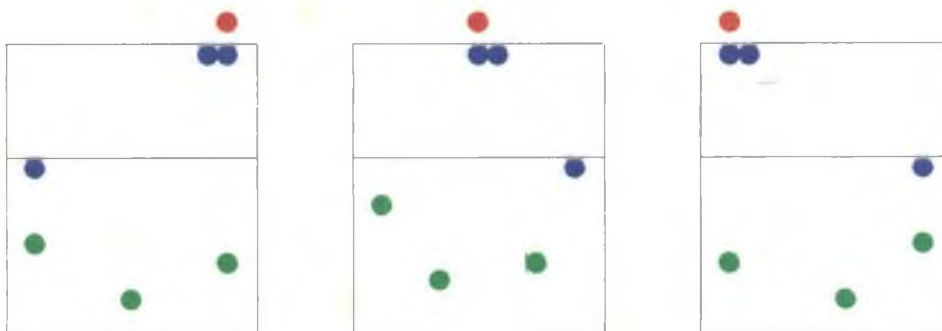
3) Com bloqueio duplo.

É a formação mais utilizada, principalmente em equipes de nível médio e superior. A aplicação do bloqueio duplo é muito difícil e por esta razão exige um treinamento intenso. A distribuição dos jogadores, na execução do bloqueio duplo poderá ter as seguintes formações:

a) Semi-círculo sem cobertura.

É uma das mais utilizadas. Nesta não há cobertura do bloqueio. Os defensores partem das linhas laterais e do fundo em direção à bola. É recomendável contra equipes que atacam forte e mais para o fundo da quadra. Para o êxito desta formação é necessário que os jogadores tenham excelente movimentação e executem com segurança o mergulho, este possibilita a recuperação das bolas largadas atrás do bloqueio, permitindo a cobertura de uma grande distância o mais rápido possível.

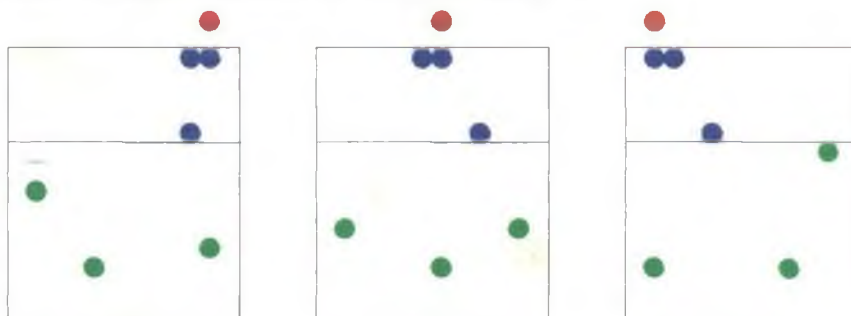
DAIUTO(1967), comenta que esta defesa é feita com quatro jogadores sem cobertura do bloqueio, as bolas ali largadas deverão ser defendidas pelo jogador que estiver mais próximo.



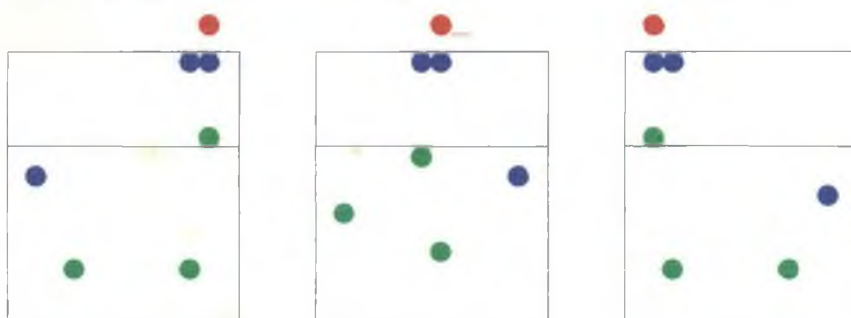
b) Semi-círculo com cobertura.

A defesa é efetuada com três jogadores, já que um é destacado para fazer a cobertura do bloqueio. Nesta formação, a cobertura poderá ser executada das seguintes formas:

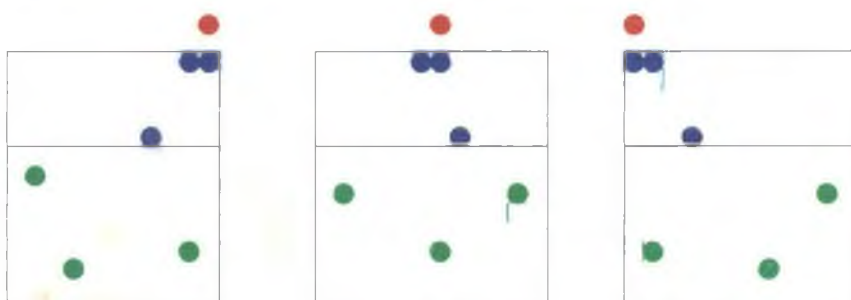
b.1) Pelo jogador que não participa do bloqueio.



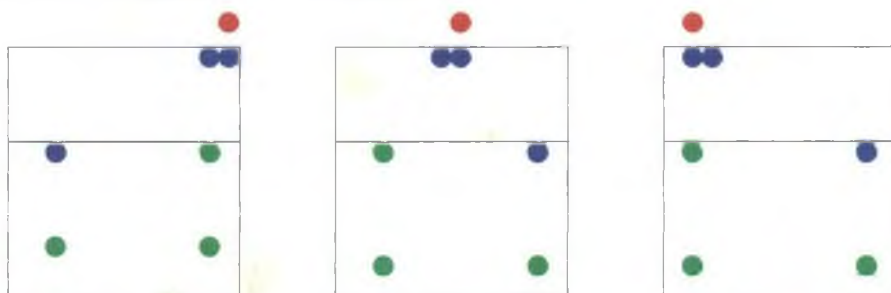
b.2) Pelo jogador que estiver na posição 1, 6 ou 5, isto é pelo correspondente.



b.3) Pelo levantador, quando este estiver na rede.



BORSARI & SILVA(1972), cita a defesa com formação de um quadrado, com cobertura do bloqueio pelo correspondente.



2.5 - EVOLUÇÃO DAS REGRAS EM FUNÇÃO DOS PRINCÍPIOS DA DEFESA

Da criação do voleibol em 1895 até o início da década de 50, poucas foram as modificações das regras oficiais, se considerarmos mais de meio século de existência do esporte. Nesse período, pela própria origem do Voleibol, criado nos Estados Unidos, os americanos ditaram as normas do jogo e só com a criação da Federação Internacional de Volley-Ball(FIVB), em Paris, 1947. Em sua fase inicial, os dirigentes do Voleibol ainda não trabalhavam segundo uma filosofia de desenvolvimento do esporte, como na atualidade, e as regras, conseqüentemente, acompanhavam esta tendência. Havia mais preocupação de atender ao ataque que a defesa. Tomando como base o Campeonato Mundial realizado no Brasil em 1960, pode-se observar uma tendência em favorecer a defesa ao invés do ataque.

Na recepção do saque:

- utilização do toque de bola (até 1960, no Brasil);
- criação da manchete e utilização do toque em condições especiais (1962, Rússia);
- utilização da manchete predominantemente (1964, Japão);
- atualmente, liberação do toque para a recepção do saque.

Na defesa:

- defesa de toque (até 1960, Brasil);
- assim como na recepção, introdução da manchete (1962, Rússia);
- utilização da manchete (1964, Tóquio);
- introdução das antenas para limitar a zona de ataque (1970, Bulgária);
- redução do espaço entre as antenas de 9,40 m para 9,00 m (1976, Montreal);
- menor rigor na cobrança do contato duplo na defesa (1982, Argentina);
- defesa com contatos múltiplos e consecutivos em uma mesma ação (após 1984, Los Angeles);

- defesa com qualquer parte do corpo, do joelho, inclusive, para cima (após 1992, Barcelona);
- atualmente não existe mais dois toques na execução da defesa, e também a bola pode ser tocada com qualquer parte do corpo inclusive os pés.

No bloqueio:

- permissão para que dois atletas participem do bloqueio (bloqueio duplo, 1938);
- bloqueio no próprio campo (até 1964);
- permissão para o bloqueio invadido (1964, Tóquio);
- permissão ao jogador que bloqueou de dar um segundo toque (após 1964, Tóquio);
- toque no bloqueio não computado entre os três permitidos (após 1976, Montreal);
- proibição do bloqueio de saque (após 1984, Los Angeles).

O atual Plano 2001 da FIVB, documento que traça as linhas filosóficas para o Voleibol do novo século, busca tornar o jogo mais atraente para o público e/ou atletas, e promover melhor o espetáculo, ao mesmo tempo que se procura uma duração ideal para as partidas de voleibol. Muitos julgam que estas modificações não sejam suficientes. No entanto, o Voleibol tem se mostrado um esporte dinâmico, basicamente pela constante mudança nos critérios de aplicação destas regras, o que o torna, a cada dia, um esporte mais espetacular, atraindo um número maior de fãs em todo o mundo.(PALMERIM,1994)

3 - METODOLOGIA

A metodologia utilizada para a elaboração deste trabalho, foi a pesquisa bibliográfica, onde foram estudados vários autores que escreveram sobre o Voleibol e também tecem comentários específicos sobre o fundamento de defesa. Os estudos foram realizados através de leituras das obras existentes visando proporcionar um maior esclarecimento sobre os aspectos da defesa e seus sistemas táticos.

O processo de elaboração deste trabalho dividiu-se em três etapas distintas:

- a) Seleção e fichamento das obras que comentavam sobre a defesa no Voleibol;
- b) Leitura e análise das obras selecionadas;
- c) Elaboração do trabalho e conclusões.

4 - CONCLUSÃO

Após apresentar o que a literatura descreve sobre o voleibol, mais especificamente o fundamento defesa e seus sistemas defensivos existentes, pode-se concluir que:

- a) Para se conseguir uma grande eficiência do fundamento é preciso treinar muito os atletas individualmente para que eles possam assimilar, dominar e desenvolver a habilidade no gesto técnico da defesa, bem como os seus recursos;
- b) Deve-se elaborar uma seqüência de treinos que possibilitem a melhora gradativa do fundamento, permitindo desta maneira que o atleta não tenha que pular etapas do treinamento, e assim conseguir um maior controle sobre a bola;
- c) Os critérios para considerar uma defesa eficaz estão relacionados com o domínio da bola, e se ela permite várias opções de ataque;
- d) O técnico pode criar novas formas de treinamento para sua equipe, dentro de uma certa distribuição de frequência das variações individuais da técnica. Para isso o técnico deve saber qual é o nível da sua equipe e suas condições técnicas e físicas;
- e) Para montar os treinos de defesa, o técnico deve também conhecer as situações que ocorrem com mais frequência no nível de jogo da sua equipe. Também quais são as situações decisivas neste nível de jogo, para aproximar os treinos o máximo possível da realidade;
- f) Quanto aos sistemas defensivos pode-se dizer que não existe um mais eficiente que o outro, mas aquele que se adapta melhor as características da sua equipe, e também aquele que tem mais vantagens para enfrentar adversários com um padrão de jogo característico. Por isso é importante que os atletas conheçam todos os sistemas para poderem realizar o esquema tático mais eficiente ;

- g) Deve-se treinar muito a tática coletiva, por exemplo, com coletivos simulados, treinando as situações que ocorrem com frequência durante uma partida
- h) As propostas teóricas existentes tem condições de ajudar na melhoria da técnica eficiência da defesa, desde que bem estudada;
- i) Desenvolver com treinamentos coerentes a rápida transição do ataque para a defesa, para que a defesa tenha condições de recuperar mais bola e aumentar o número de contra-ataques, pois são eles que decidem a maioria dos pontos de uma partida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ARAÚJO, Jorge Barros de. Voleibol Moderno: O sistema defensivo. 1^a. ed. Rio de Janeiro: Editora Exclusiva, 1994.
- BORSARI, José Roberto & SILVA, João Bosco. Volibol: fundamentos - aulas - circuitos. São Paulo, 1972.
- CARVALHO, Oto Morávia de. Caderno Técnico e Didático do Voleibol: o ensino e a técnica dos fundamentos - a tática de ataque e defesa. Brasília. MEC, Secretária de Educação Física e Desportos, Departamento de Documentação e Divulgação, 1980.
- DAIUTO, Moacyr. Volibol. São Paulo. Editora Gráfica Latina, 1967.
- GLADMAN, George. Voleibol. 3^a. ed. Barcelona. Editora Sintes, S.A, 1970.
- FIELDLER, Marianne. Voleibol Moderno. Buenos Aires. Editorial Stadium, 1976.
- KELLER, Cleverson Bastos Vicente. Aprendendo a Aprender: introdução à metodologia científica. 3^a.ed. Petrópolis. Editora Vozes, 1992.
- MACGREGOR, Barrie. O Voleibol. Tradução Jorge Manuel Pereira da Silva. 38008/3282 ed. Gráfica Europam, 1977.
- MURPHY, Peter & GASSE, Michael. Revista Volei Técnico. Número 1, ano 1, Rio de Janeiro. Confederação Brasileira de Volley-Ball, 1994.
- PALMERIN, Josebel. Revista Volei Técnico. Número 1, ano 1, Rio de Janeiro. Confederação Brasileira de Volley-Ball, 1994.