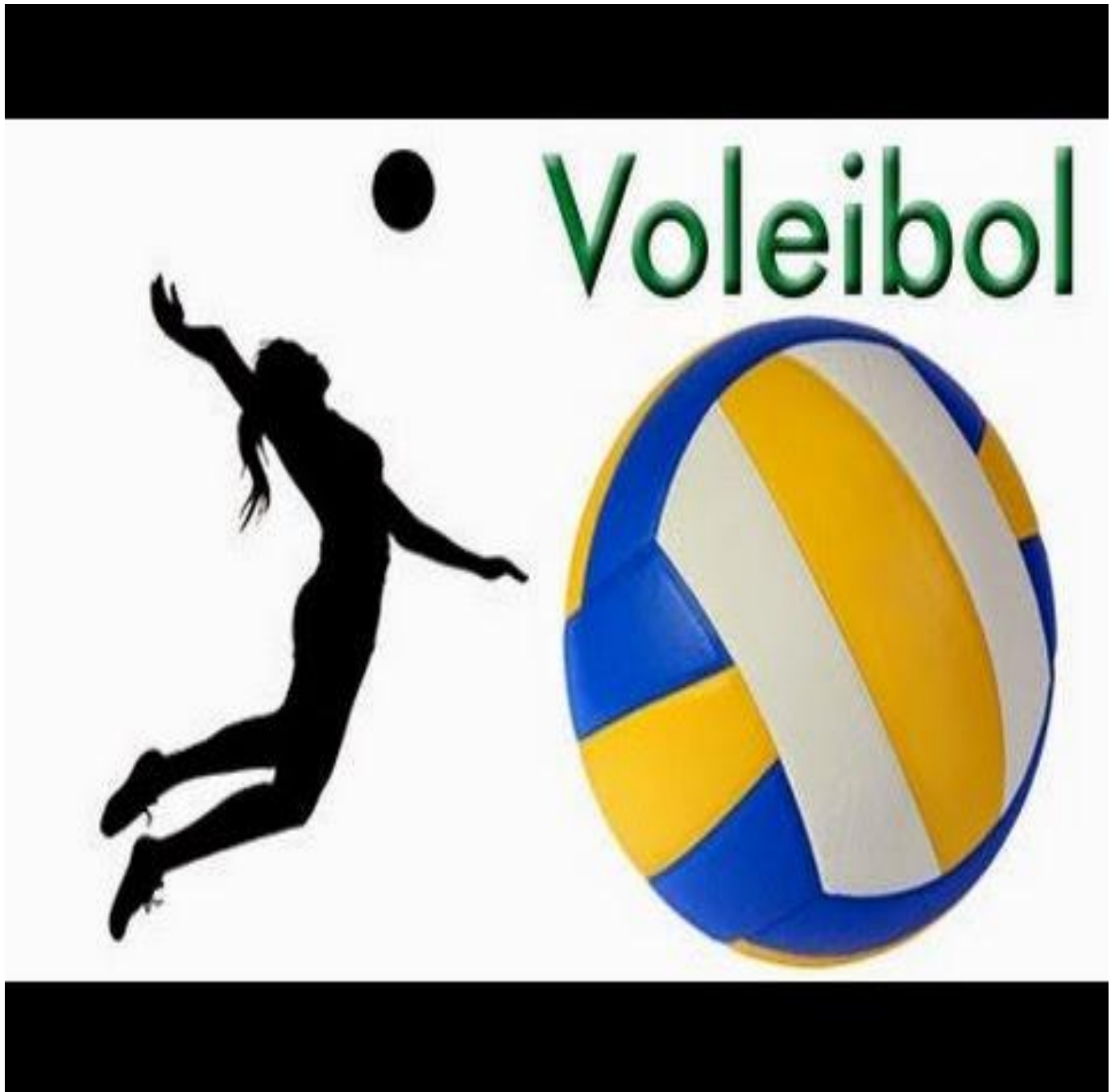




SECRETARIA DE SEGURANÇA PÚBLICA/SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
COMANDO DE ENSINO POLICIAL MILITAR
COLÉGIO ESTADUAL DA POLÍCIA MILITAR DE GOIÁS
POLIVALENTE MODELO VASCO DOS REIS
DIVISÃO DE ENSINO/COORDENAÇÃO PEDAGÓGICA
SUBSEÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO



EDUCAÇÃO FÍSICA – 2º ANO
1º BIMESTRE



GERSON APARECIDO DE SOUZA JUNIOR

História do Vôlei de Praia

O Vôlei de Praia, que tem sua origem no vôlei de quadra, é um esporte praticado na areia da praia. Foi criado no estado da Califórnia (Estados Unidos) e no Havaí, na década de 1920. Porém, tornou-se um esporte profissional somente na década de 1980. Foi neste período que chegou ao Brasil e espalhou-se pelas praias do mundo todo.

O vôlei de praia é praticado numa quadra, demarcada com fita, na areia. As medidas são: 16 metros de comprimento por 8 metros de largura. No meio, deve ficar uma rede que mede 2,43 metros de altura (masculino) ou 2,24 metros (feminino).

O jogo é disputado em equipes de 2 a 4 jogadores (nas Olimpíadas os jogos são disputados por duplas). A equipe vencedora é aquela que ganha dois sets (o jogo possui 3 sets). Os dois primeiros sets vão até 21 pontos. Quando há empate em 1 set a 1, o terceiro set é realizado com 15 pontos. Para fechar o set, a equipe deve sempre abrir dois pontos de vantagem.

Para marcar o ponto a equipe deve fazer a bola passar por cima da rede e atingir a quadra do adversário.

Federação e Confederação

Internacionalmente, a FIVB (Federação Internacional de Vôlei de Praia) organiza as competições e eventos de Vôlei de Praia. No Brasil, temos a CBV (Confederação Brasileira de Voleibol).

A diferença entre o vôlei de quadra e o vôlei de praia

- O ambiente do vôlei de praia é aberto e sobre a areia, enquanto o ambiente do vôlei é uma quadra.
- O vôlei de praia é jogado em duplas e não há substituições, enquanto o vôlei de quadra conta com 6 jogadores em campo e 6 jogadores reserva.
- No vôlei de praia, o bloqueio é contado como um dos três toques permitidos para cada equipe durante seu contato com a bola.
- No vôlei de praia, há uma ocasião em que o jogador pode tocar a bola duas vezes seguidas: durante o bloqueio e no movimento seguinte.
- Nos dois primeiros sets, as equipes trocam de lado na quadra de sete em sete pontos conquistados por qualquer uma delas.

As regras do vôlei de praia

1. Os fundamentos permitidos são os mesmo do vôlei de quadra: O saque, para iniciar a disputa por um ponto, o passe ou manchete, para receber a bola sacada, o levantamento, para levantar a bola e prepará-la para devolver ao campo adversário, o ataque, para tentar marcar um ponto, e o bloqueio, para tentar impedir o ponto adversário e devolver a bola ao outro campo.
2. Os jogos são divididos em 5 sets normalmente, sendo cada set o conjunto da conquista de 21 pontos por uma equipe. Entretanto, é necessário que a equipe tenha uma diferença de 2 pontos sobre a adversária. Caso uma equipe alcance os 21 pontos, enquanto a outra tenha alcançado 20, o jogo prossegue até que a diferença seja obtida.
3. É permitido que a bola encoste em qualquer parte do corpo do atleta durante o primeiro contato da equipe com a bola, como forma de defesa.
4. O saque pode ser executado em qualquer região do fundo da quadra.
5. Cada equipe tem direito a apenas dois três toques na bola antes de devolvê-la ao campo adversário, de forma que os jogadores não podem tocar a bola duas vezes seguidas.

Conquistas recentes do Brasil no Vôlei de Praia

- O Brasil pode ser considerado uma das potências do esporte na atualidade, já que os brasileiros ganharam os principais campeonatos mundiais nos últimos anos.

- No Campeonato Mundial de Vôlei de Praia, realizado em 2011 na cidade de Roma, a dupla Larissa França e Juliana Felisberta foi campeã. Já no masculino, os campeões foram Emanuel Rego e Alison Cerutti.

- Em 2011, a dupla Larissa França e Juliana Felisberta ficou em primeiro lugar no Circuito Mundial de Vôlei de Praia. Neste mesmo torneio, a dupla masculina Emanuel Rego e Alison Cerutti ganhou o título.

- Em 2013, no Campeonato Mundial de Voleibol de Praia (realizado na Polônia), os brasileiros Ricardo Santos e Álvaro Filho conquistaram a medalha de prata. Enquanto as brasileiras Bárbara Seixas e Liliane Maestrini ficaram com o bronze.

- Em 2015, no Campeonato Mundial de Voleibol de Praia (realizado na Holanda), o Brasil obteve o melhor resultado dos últimos anos. A dupla formada por Alison Cerutti e Bruno Schmidt ficou com a medalha de ouro, enquanto a formada por Pedro Solberg e Evandro Gonçalves ficou com o bronze. No feminino, o Brasil ocupou todos os lugares no pódio: ouro (Bárbara Seixas e Ágatha Bednarczuk), prata (Taiana Lima e Fernanda Berti) e bronze (Maria Elisa e Juliana Silva).

- O próximo Mundial de Vôlei de Praia ocorrerá em Viena (Áustria), entre os dias 28 de julho e 6 de agosto de 2017.

Vôlei de Praia nas Olimpíadas

- Nos Jogos Olímpicos do Rio de 2016, o Brasil teve uma ótima participação: medalha de prata com a dupla formada por Agatha e Bárbara Seixas e medalha de ouro com Alison e Bruno.

Curiosidades:

- O Vôlei de Praia tornou-se um esporte olímpico em 1996, durante os Jogos Olímpicos de Atlanta (Estados Unidos).

- Existe uma jogada de defesa, muito utilizada no vôlei de praia e também no de quadra, chama peixinho. Ela ocorre quando o jogador arremessa seu corpo, em direção ao solo, para alcançar a bola. Como o movimento é parecido com o de mergulho, a jogada ganhou este nome.

Contextualização Histórica do Voleibol

O vôlei, dinâmico e exigente do ponto de vista físico, foi criado em 1895 curiosamente para os alunos de meia-idade da Associação Cristã de Moços (ACM) da cidade de Holyoke, Massachusetts, nos EUA. O diretor de educação física da unidade, William G. Morgan, considerava o recém-inventado basquete muito extenuante e dedicou-se à criação de um novo esporte, mais leve.

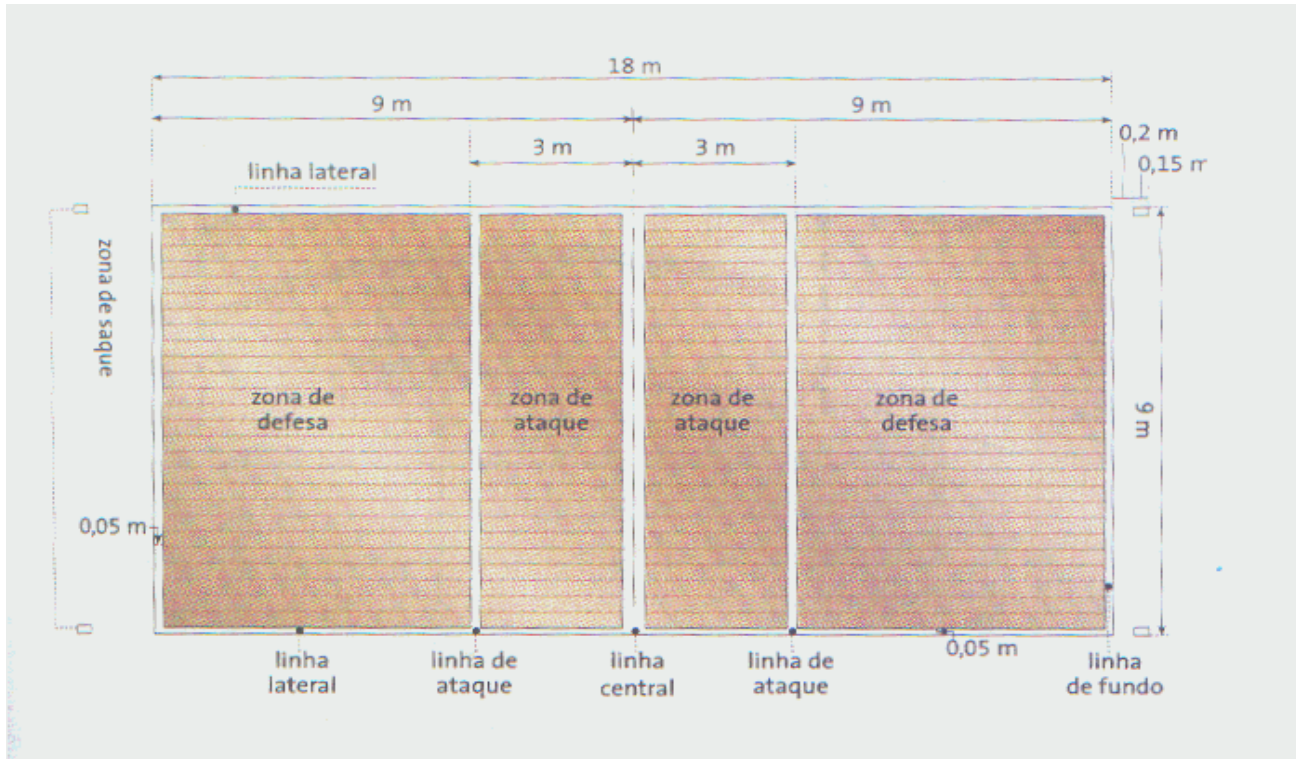
Antes de ser volleyball, foi chamado de minonette, não se sabe por quê. Inspirado no tênis, foi nos primeiros dias disputado com uma câmara de bola de basquete, com a rede a 1,98m do chão. Por ser muito leve, a câmara foi substituída pela própria bola, mas seu peso castigava demais as mãos dos jogadores. Para salvar sua invenção, o professor Morgan encomendou uma bola especial à empresa A. G. Spalding & Brothers. Era o impulso necessário para seu desenvolvimento. A internacionalização da novidade, no entanto, só começou, pelo Canadá, após o estabelecimento das primeiras regras, em 1900. Antes, porém, desde 1896, com algumas diferenças, chegou ao Japão por meio da enorme rede da ACM. Do país do sol nascente, espalhou-se para regiões próximas da Ásia.

2-Como é jogado

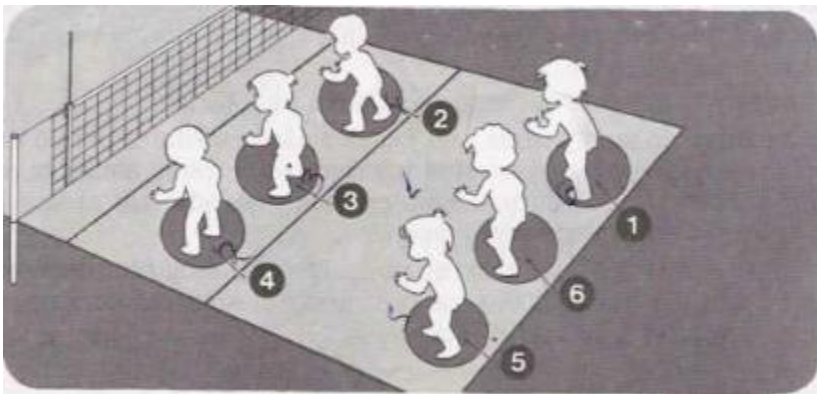
O voleibol é um esporte jogado entre duas equipes, com seis jogadores cada, em uma quadra dividida por uma rede. O objetivo do jogo é fazer a bola cair no campo do adversário, enviando-a por cima da rede e entre as antenas laterais e impedir que isto aconteça no seu próprio campo. Cada equipe dispõe de três toques para devolvê-la à quadra adversária, além do toque no bloqueio. A bola é colocada em jogo com um saque: o jogador golpeia a bola enviando-a por cima da rede para a quadra adversária. A bola continua em jogo até que caia dentro da quadra, vá para "fora" ou a equipe não a devolva corretamente para a quadra oposta. No vôlei, o time que ganha um rally marca um ponto. Quando a equipe receptora ganha um rally, ganha um ponto e o direito de sacar, e seus jogadores mudam de posição, efetuando um movimento de rotação sempre no sentido dos ponteiros do relógio. Cada partida é disputada em melhor de cinco sets, ganhando quem vencer três. Cada set tem 25 pontos. Caso haja empate em 24, ganha quem abrir dois pontos de vantagem. Apenas no quinto set é que a pontuação vai até 15. E, havendo empate em 14, acaba vencedor quem abrir dois pontos sobre o adversário.

- Cada equipe tem 01 (um) capitão, dentro de quadra, 01 (um) técnico, dirigindo e 06 (seis) jogadores reservas.
- 03 (três) metros da linha central que divide a quadra, passa outra paralela a ela (linha de três metros ou linha de ataque). A área entre a linha central e a linha de ataque é chamada zona de ataque.
- A zona de saque é toda a linha de fundo da quadra.

Quadra do Voleibol



Posição dos jogadores na hora do rodízio:



1 – Defesa direito, 2 – Ataque direito, 3 – Ataque central, 4 – Ataque esquerdo
5 – Defesa esquerdo, 6 – Defesa central

- Defesa direita** - tem que está atrás do ataque direito e do lado direito da defesa central.
- Defesa central** - tem que esta atrás do ataque central e entre a defesa direito e esquerdo.
- Defesa esquerda** - tem que esta atrás do ataque esquerdo e ao lado esquerdo da defesa central.
- Ataque direito** - à frente da defesa direito e ao lado direito do ataque central.
- Ataque central** - À frente da defesa central e entre o atacante direito e esquerdo
- Ataque esquerdo** - À frente da defesa esquerda e ao lado esquerda do ataque central.

3- Qualidades de um jogador de voleibol:

- Força;
- Resistência (Muscular, aeróbica e anaeróbica);
- Velocidade;
- Flexibilidade;
- Coordenação

Uniformes **dos Atletas:**

Os atletas deverão usar camisetas, calções e caçados leves e flexível.

Os atletas de cada equipe deverão levar no peito números de 1 á 18, com 15 cm de altura. A largura dos traçados dos números, deverá ser de 2cm.

Importante: O líbero, posição criada há pouco tempo, deve usar uniforme de cor diferente para se destacar entre os demais jogadores.

Composição da equipe de arbitragem.

O jogo é dirigido por uma equipe com:

- 01 (um) 1º árbitro;
- 01 (um) 2º árbitro;
- 01 (um) Apontador;
- 02 (dois) Fiscais de linha.

- O 1º árbitro dirige o jogo e suas decisões são soberanas, ele é responsável pela normalidade do jogo na quadra.
- O 2º árbitro auxilia o 1º e se posiciona no lado oposto ao 1º árbitro.
- O apontador é responsável pelo registro das ocorrências do jogo na súmula e pelo marcador.
- Os fiscais de linha são em n.º de 02 (dois) no mínimo e se posicionam diagonalmente.

4 - Fundamentos do Jogo.

Toque p/ cima - princípios técnicos



O toque é o fundamento mais característico do voleibol. Ele é importante, porque é responsável pela preparação do ataque e também serve como forma de defesa

Como a manchete, exige a participação total do corpo. A primeira preocupação de um jogador que vai executar o toque por cima é colocar o corpo embaixo da bola, estando as pernas semiflexionadas e afastadas lateralmente (distância = a largura dos ombros), pés voltados para frente.

O tronco deverá estar ligeiramente inclinado para frente, mãos voltadas para cima em forma de concha, dedos afastados com os polegares a altura da testa e voltados para os olhos. Os braços devem estar semiflexionados.

Obs:

1º- Os braços não poderão estar muito afastados, tal posição fará com que os polegares sejam projetados para frente o que determinará um toque irregular, além de provocar contusões dos dedos.

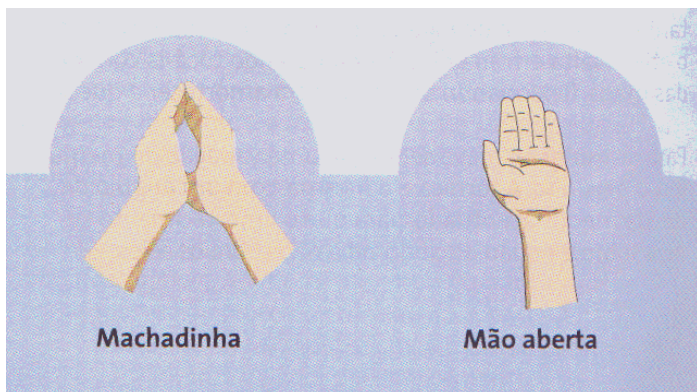
2º- É importante a participação de todos os dedos no toque, principalmente dos polegares, indicadores e médios, que determinem a direção da bola, os outros dois servem apenas de apoio.

3º- Deverá haver uma extensão dos membros superiores de tal forma que ao terminar o toque as mãos e dedos devam dar a impressão que fizeram o último esforço ao empurrar (impulsionar) a bola.

Importante: Muitas vezes durante uma partida, a bola passa bem acima da cabeça do jogador, o que dificulta a realização de um simples toque. Normalmente, isso acontece porque o jogador espera uma bola curta, mas sua trajetória é longa.

Para auxiliar os jogadores nessas situações, foram criados toques alternativos que dispensam a precisão no posicionamento das pernas, braços e tronco. Entre os mais comuns estão: Machadinha

Na machadinha, as mãos ficam em forma de concha, unidas com os polegares cruzados e os braços devem estar semiflexionados e inclinados para trás. No momento da aproximação da bola, a batida deve levanta-la o máximo possível, para que seu companheiro prepare uma nova jogada.



Punho fechado

Com a mão fechada o jogador bate, como se fosse dar um soco.



Tipos de toque p/ cima.

- Toque alto
- Toque médio
- Toque baixo
- Toque em suspensão

4.2- Manchete



A manchete é utilizada para a recepção do saque e para defender cortadas. Ela exige do atleta, atenção especial para a posição de diversas partes do corpo, principalmente as pernas, braços e ombros.

Para receber a bola, com o máximo de eficiência, o jogador necessita ficar com as pernas semiflexionadas e com um afastamento lateral proporcional à largura dos ombros. Uma perna deve estar ligeiramente à frente da outra.

Os braços devem estar estendidos, as mãos unidas e os ombros projetados para frente, rebatendo a bola com o antebraço, que é uma região que suporta melhor os fortes impactos provocados pelas cortadas.

Com o objetivo de ampliar a área do antebraço que rebaterá a bola, a ponta dos dedos deve estar apontada para baixo (extensão dos punhos).

4.3- O passe

O passe no voleibol é considerado em duas situações: na recepção da primeira bola, em manchete ou toque por cima; e na preparação do ataque, com o levantamento da bola.

Pra receber a bola, o jogador precisa se posicionar de uma forma correta, que lhe permita deslocamentos rápidos. É o que se chama de posição de expectativa. Ou seja, a preparação para o passe.

O jogador fica com as pernas semiflexionadas - afastadas na largura aproximada dos ombros - e com os braços semiflexionados à frente do tronco. Normalmente, no jogo de voleibol, o jogador se mantém nessa posição em duas ocasiões.

A primeira é o momento em que a bola está com o time adversário. Nesse instante, ele precisa observar atentamente a direção da bola para saber se deverá intervir ou não. Esse posicionamento favorece a rápida aplicação da manchete.

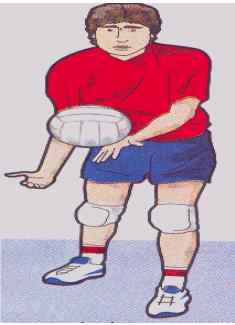
Na outra ocasião, a direção tomada pela bola já está definida, isto é, a equipe adversária já formou o lance de ataque. Dessa forma, o jogador já está em posição defensiva e passa a se preocupar com uma possível bola rebatida.

Obs: É importante observar que os outros companheiros, que não defenderam a bola, precisam manter uma posição de auxílio ao receptor da bola, pois dali pode surgir à formação de uma nova jogada ofensiva

4.4- Saque

É o ato de se colocar a bola em jogo, golpeando com uma só mão ou punho a bola solta no ar, pelo jogador que executa o saque, sendo o lance mas rápido de se conseguir o ponto. A mão a golpear a bola, poderá estar aberta em forma de concha ou fechada.

Tipos de saques: Saque por baixo



Saque por baixo

Este tipo de saque é mais fácil de ser executado por quem está aprendendo a jogar voleibol. Ele é mais simples e por isso as chances de acerto são maiores.

Para sacar por baixo, o jogador fica de frente para a rede, tendo a perna de apoio à frente e o peso sobre a perna de trás.

O braço que vai sacar precisa ficar estendido, formando um tipo de alavanca. O outro, semiflexionado, segura a bola na altura da mão que irá bater na bola. (altura do umbigo).

No momento do golpe na bola, o jogador deve utilizar a parte superior da palma da mão, lançando-a com força moderada.

Saque por cima



Saque por cima

O saque por cima, além de ser um instrumento de ataque, funciona como um bom aprendizado para a cortada. Esse saque tem maior potência e menos precisão em relação ao saque por baixo, por isso requer mais treinamento.

Para realizá-lo, o jogador lança a bola à cerca de 8cm de sua cabeça, já preparado para batê-la. Novamente as pernas devem estar semiflexionadas. A de apoio fica à frente e a outra, em elevação, sustenta o peso do corpo.

A bola é golpeada com a palma da mão e o braço, assim como o tronco, acompanha o movimento durante o maior tempo possível (inclinando o corpo para frente, a bola ganhará maior força e velocidade).

Saque balanceado

O jogador tem que se posicionar de lado para a quadra de jogo, com o ombro direito (esquerdo se for sinistro) paralelo à linha de fundo e a perna esquerda (direita p/ os canhotos ou sinistros) um pouco à frente. Para sacar, ele segura a bola com a mão que não vai golpeá-la.

A mão que vai golpear sai de trás e ataca a bola no ponto mais baixo, depois que ela foi lançada pela mão que está segurando. É importante utilizar bastante força, para que a bola chegue à quadra do adversário e dificulte a recepção.

Os saques mais famosos

Viagem ao fundo do mar

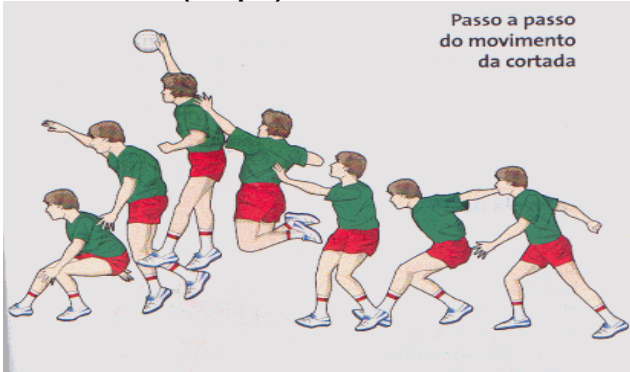


Jornada nas estrelas

É um saque muito forte porque é a realização do saque por cima com salto (como uma cortada). O objetivo é explorar o fundo da quadra adversária. Ele foi ressuscitado pelo jogador William, na década de 80, para rivalizar com o Jornada nas Estrelas, de Bernard. Mas o saque já existia desde os anos 60 e chegou ao Brasil pelas mãos do jogador Feitosa.

O saque "jornada", como é mais conhecido, popularizou-se em 1982 com o ex-jogador Bernard. A bola chegava a uma altura de mais ou menos 25 metros e descia a uma velocidade de 72Km/h. Segundo especialistas, o jornada já existia na década de 40, nos Estados Unidos, e era conhecido como "spin service".

4.5- Cortada (ataque)



O ataque é o fundamento do jogo que finaliza toda a ação ofensiva. Quando o time está atacando, ele utiliza algumas importantes jogadas. A cortada é uma delas.

A cortada consiste em um rápido golpe na bola, com a intenção de fazê-la cair na quadra do adversário. A cortada, normalmente, é composta de cinco etapas: deslocamento, chamada, salto, fase aérea e queda.

O deslocamento realiza-se por duas, três ou mais passadas, que se transformam na "chamada". A chamada compreende o instante em que o cortador se posiciona, junto à rede, para receber a bola e então salta.

Fases da cortada

Independentemente da corrida, o movimento básico da cortada é quase o mesmo para todas as situações. O atleta olha para a bola, salta com os braços esticados (estendidos) e usa um deles para cortar, ou seja, bater na bola.

4.6 - O bloqueio

O bloqueio consiste em um obstáculo junto à rede, contra o ataque adversário. Apesar do caráter defensivo, quando bem executado o bloqueio passa a ser uma forma de ataque.

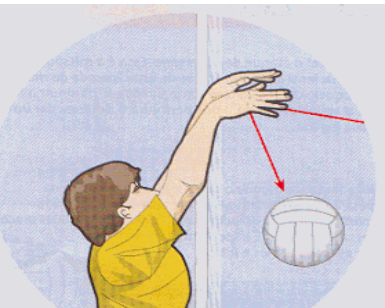
Com a evolução das regras, permitiu-se que as mãos do bloqueador passassem para o lado contrário (desde que não toquem a rede), podendo com isso formar um tipo de alavanca ofensiva.

Essa medida foi adotada para dificultar a jogada ofensiva e obrigar os atacantes a recorrerem a fintas e a levantadas fora da rede. O bloqueio pode ser individual, duplo ou triplo.

Sua formação depende das circunstâncias da jogada. No entanto, cada membro do time, alto ou baixo, pode exercer um papel importante como bloqueador. Apesar da vantagem dos altos, jogadores baixos podem rebater ou diminuir a velocidade dos ataques, através dos bloqueios defensivos.

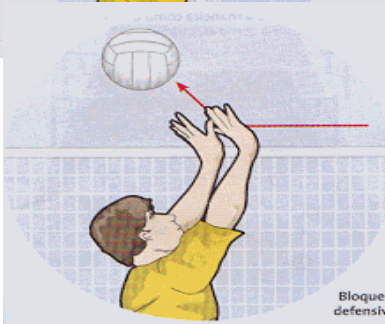
Para efetuar o bloqueio, o defensor fica na posição de expectativa - mãos abertas e os braços semiflexionados, acompanhando atentamente a preparação do ataque adversário.

Ao se levantada a bola, ele se prepara para saltar com os braços estendidos e as mãos abertas e firmes para tentar impedir sua passagem.



O bloqueio ofensivo é utilizado por bloqueadores com alcance mais elevado que os atacantes.

O tempo do salto do bloqueador é determinado pela altura do levantamento feito pelo adversário, bem como pela distância da bola a ser atacada. Quando mais alta ou mais distante a bola, mais o bloqueador retarda o salto.



Amortecer o ataque do adversário. Essa é a missão do bloqueio defensivo. Utilizando-se de uma "parede de mãos", o bloqueio defensivo tem como finalidade diminuir a força do ataque adversário, o que permitirá a equipe criar uma nova jogada.

Para fazer um bloqueio defensivo, o jogador fica na posição de expectativa, sempre acompanhando a formação da jogada do adversário - mãos abertas e os braços semiflexionados. É importante também manter as mãos firmes e retas.

Ao ser levantada a bola, o jogador se prepara e salta com os braços estendidos e as mãos bem abertas e firmes. Para melhorar o bloqueio, o jogador salta depois do atacante, aumentando suas chances de tocar na bola.

É importante coordenar o tempo de subida em relação ao cortador, para que o defensor não salte antes ou depois do atacante. Toda essa mecânica depende da velocidade da bola.

O bloqueio defensivo é feito por bloqueadores com alcance menor que os atacantes.

LISTA DE EXERCÍCIOS

- 01- Cite as diferenças entre o voleibol de quadra e o de areia.
- 02- Discorra sobre o histórico do voleibol e sua evolução.
- 03- Quais são as dimensões (tamanho) de uma quadra de Voleibol?
- 04- Desenhe uma quadra de voleibol e nomeie suas demarcações.
- 05- Qual a quantidade de jogadores por equipe permitida em uma partida de voleibol?
- 06- O que é set? Quantos são necessários para vencer uma partida?
- 07- Para que serve o toque no voleibol? Quantos podem ser executados pela equipe?
- 08- Qual a diferença entre o toque por cima e a manchete?
- 09- Quais são as posições dos jogadores?
- 10- O que é o rodízio? Quando ele deve ser utilizado?
- 11- O que é o saque? Descreva os tipos de saque do voleibol?
- 12- Descreva as características do jogador líbero.
- 13- Descreva sobre as qualidades físicas necessárias para o jogador de voleibol.
14. O que é bloqueio defensivo e ofensivo?