



Special Olympics

Ensinoando Habilidades Esportivas

Voleibol da Special Olympics

**Tabela de Conteúdos**

Aquecimento.....	3
Exercícios de Aquecimento	5
Exercícios Para Todas as Habilidades (Construa Todas as Habilidades de maneira Eficiente)	7
Exercício 3 x 3 x 3	10
Alongamento.....	12
Parte superior do corpo	14
Lombar e glúteos.....	16
Parte inferior do corpo	18
Alongamento — Dicas de Referência Rápida.....	21
Saque.....	22
Saque por Baixo.....	22
Progressão da habilidade de saque por baixo.....	24
Gráfico de faltas e posições do saque por baixo	25
Saque por Cima.....	26
Progressão da Habilidade de Saque por Cima	28
Gráfico de faltas e posições do saque por cima	29
Exercícios de saque (por cima e por baixo)	30
Passes	32
Progressão da Habilidade na Manchete	34
Gráfico de faltas e posições do toque.....	35
Progressão da Habilidade de Toque	36
Gráfico de faltas e posições do toque.....	38
Exercícios de Passe (manchete e toque).....	39
Exercícios com as Mão.....	42
Progressão da Habilidade com as Mão.....	43
Gráfico de faltas e posições dos movimentos com as mãos	44
Exercícios de posicionamento das mãos	45
Ataque/Corte	48
Progresso das habilidades de ataque/saque	51
Tabela de falhas e correções de ataque/saque	52
Exercícios de Ataque/Golpe.....	53
Bloqueio.....	55
Progressão de habilidades de bloqueio	57
Tabela de falhas e correções de bloqueio.....	58
Exercícios de Bloqueio	59



Special Olympics Guia de Treinamento

Voleibol

Relaxamento	60
Exemplo de Exercícios.....	61
Modificações	64
Treinamento Cruzado no Vôlei	65



Aquecimento

O período de aquecimento é a primeira parte de cada sessão de treino ou preparo para a competição. O aquecimento começa devagar e gradualmente envolve todos os músculos e partes do corpo. Também é um bom momento para o treinador e os atletas conversarem sobre os objetivos do treino que está por vir. Além de preparar o atleta mentalmente, o aquecimento também possui diversos benefícios fisiológicos.

A importância do aquecimento antes do exercício não pode ser subestimada. O aquecimento aumenta a temperatura corporal e prepara os músculos, sistema nervoso, tendões, ligamentos e sistema cardiovascular para futuros alongamentos e exercícios. A probabilidade de lesões é bastante reduzida aumentando a elasticidade dos músculos.

Aquecer:

- ◆ Aumenta a temperatura do corpo
- ◆ Melhora o metabolismo
- ◆ Melhora a capacidade cardíaca e respiratória
- ◆ Prepara os músculos e o sistema nervoso para o exercício

O aquecimento é realizado para a atividade que será executada, e consiste de movimentos ativos que levam a ações mais vigorosas para elevar a frequência cardíaca, respiratória e o metabolismo. O período total de aquecimento leva no mínimo 25 minutos e antecede o treino ou competição. O aquecimento inclui a seguinte sequência e componentes básicos.

Atividade	Finalidade	Tempo (mínimo)
Caminhada aeróbica lenta /caminhada rápida /corrida	Aquece os músculos	3 minutos
Alongamento	Aumenta a amplitude de movimentos	5 minutos
Treinos Específicos	Treino de coordenação para o treinamento /competição	10 minutos

Aquecimento Aeróbico

Atividades como caminhada, corrida leve, caminhada com giros do braço, polichinelo.

Caminhada /Corrida

A primeira atividade da rotina de treino do atleta deve ser aquecer os músculos. Com base na capacidade do atleta, pode ser: caminhada rápida, corrida devagar ou corrida por 3-5 minutos. Como treinador, é necessário estar ciente das necessidades individuais dos atletas com relação à caminhada ou corrida de aquecimento. Esta atividade circula o sangue por todos os músculos, oferecendo assim maior flexibilidade para o alongamento.

Para os atletas que conseguem correr, é necessário que comecem devagar e gradualmente aumentem a velocidade; entretanto, os atletas nunca devem atingir 50 por cento do esforço máximo até o final da corrida. Lembre-se, o único objetivo desta fase do aquecimento é circular o sangue e aquecer os músculos no preparo para atividades mais cansativas.



Alongamento

O alongamento é uma das partes mais importantes do aquecimento e do desempenho do atleta. O músculo mais flexível é mais forte e mais saudável, e responde melhor aos exercícios e atividades, e ajuda a prevenir lesões.

Treinos Específicos

Os exercícios de treino são atividades criadas para ensinar as habilidades do esporte. As progressões de aprendizado começam com um nível baixo de capacidade, avançam para um nível intermediário e atingem um nível alto de habilidade. Incentivar cada atleta a avançar para seu maior nível possível. Os exercícios podem ser combinados ao aquecimento e levar ao desenvolvimento específico da habilidade.

As habilidades são ensinadas e reforçadas por meio da repetição de um pequeno segmento da habilidade a ser realizada. Muitas vezes, as ações são exageradas para fortalecer os músculos que executam a habilidade. Cada sessão de treinamento deve levar o atleta em toda a progressão, para que este seja exposto a todas as habilidades que constituem um evento.

Atividades de Aquecimento Específicas

- ◆ Balançar os braços para trás e para frente simulando o balanço de um pêndulo.
- ◆ Mover rapidamente por entre as técnicas sem a bola.
- ◆ Realizar um aquecimento de 10 a 15 minutos na quadra, com exercícios que envolvam movimento e a bola.



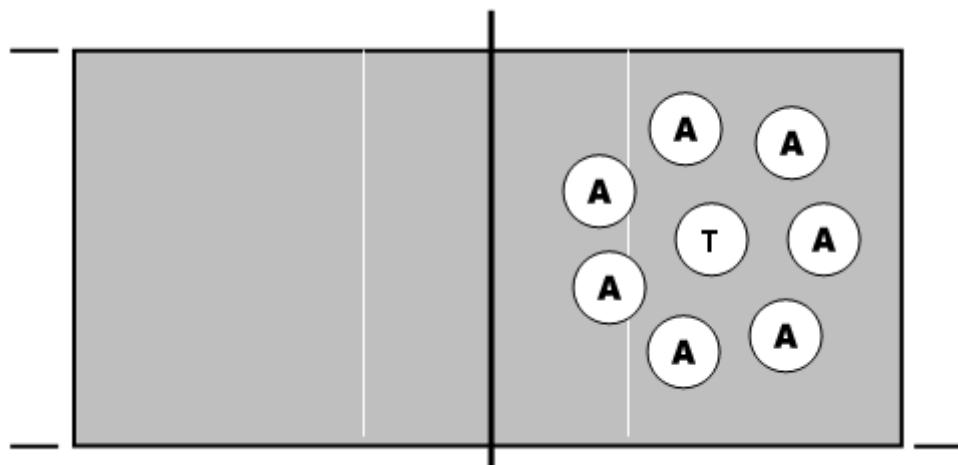
Exercícios de Aquecimento

Os melhores exercícios de aquecimento são baseados em habilidades programadas para serem abrangidas no treino, e que os atletas possuem alguma confiança na execução. O aquecimento é um exercício de baixo impacto, e destina-se a circular o sangue enquanto os atletas estão revendo os movimentos de vôlei desde o último treino ou competição.

Exercício de Passe em Círculo

Descrição

Os atletas (A) formam um círculo em um lado da rede. O treinador (T) permanece no meio do círculo e inicia o exercício lançando a bola para um dos atletas, que irá passá-la de volta para o treinador. Este, por sua vez, passa (ou lança) a bola para outro atleta, que a devolve ao treinador, e assim por diante.



Este exercício de baixo impacto é uma oportunidade para que o treinador discuta as metas do restante da sessão de treinamento, reforce as metas gerais em que a equipe deve se focar ou discute as competições futuras; ou somente faz com que a equipe se une em um exercício de cooperação.

O exercício pode ficar mais complexo fazendo com que os atletas lancem ou realizem toques na bola de forma mais controlada. Nos níveis mais avançados, o treinador pode golpear a bola (25% esforço) para os atletas para aquecê-los com as habilidades de passar ou enterrar.





**Special Olympics Guia de Treinamento
Voleibol**





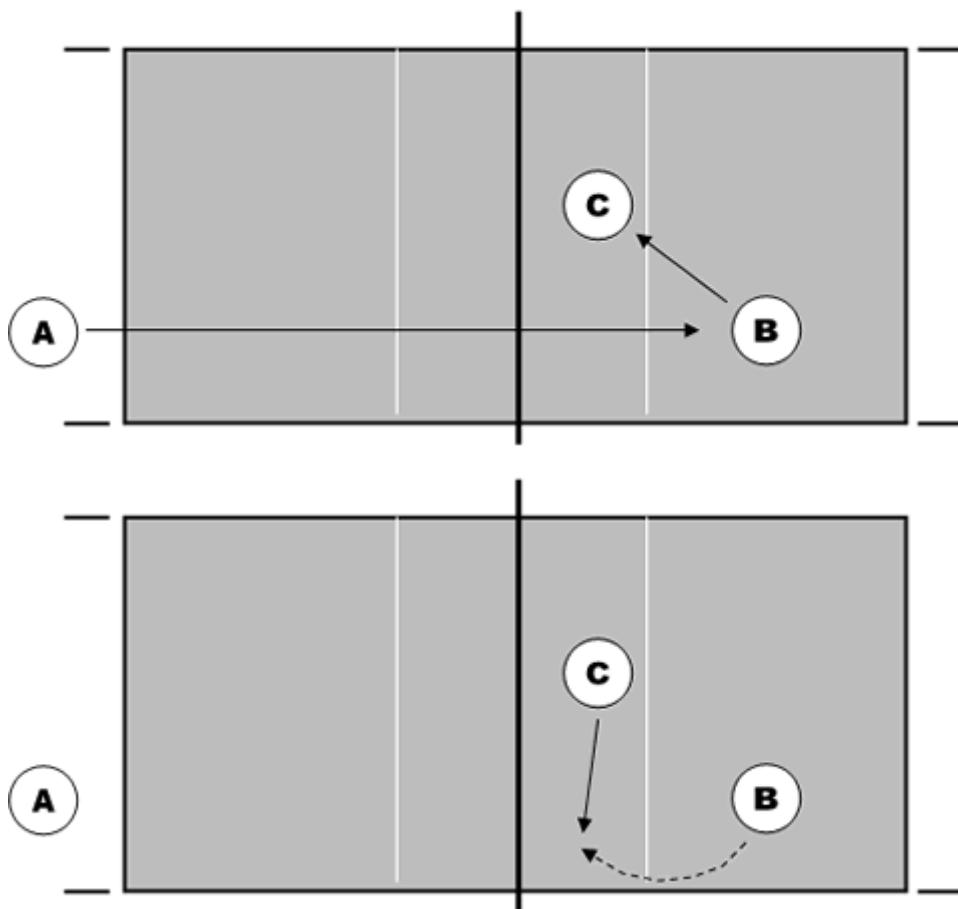
Exercícios Para Todas as Habilidades (Construa Todas as Habilidades de maneira Eficiente)

O exercício básico de passe abaixo foi criado para ser facilmente adaptável a todos os níveis de habilidades. Também permite que atletas de diferentes níveis de habilidades participem dos mesmos exercícios enquanto melhoram sua capacidade específica.

Descrição

Um jogador permanece na posição A, um na B e um na C. Os jogadores restantes formam uma fila fora da quadra atrás da posição A.

1. A bola é lançada acima da rede pelo Jogador A para o Jogador B (Já que cada bola vem por cima da rede, quanto antes começar a ensinar este exercício, mais cedo os atletas desenvolverão os hábitos corretos.)
2. O Jogador B passa a bola para o Jogador C com toque ou manchete, e se aproxima da rede.
3. O Jogador C bate na bola com força para o Jogador B, o qual está a 2 metros da rede. Este pega a bola e a rola por baixo da rede para o próximo Jogador A na fila.
4. Quando o exercício for realizado e o jogador seguinte na fila move para a posição A, o jogador que anteriormente estava nesta posição muda para a posição B, o jogador da posição B muda para a posição C e o jogador que estava nesta posição muda para a última posição da fila atrás da posição A.



Variações

Usando as variações abaixo, é possível criar desafios cada vez maiores no exercício principal, deixando-o



mais lúdico possível. Este exercício deve ser realizado a partir do lado direito com a mesma frequência do lado esquerdo.

Antes de iniciar o exercício, é necessário determinar quanto tempo cada jogador permanecerá na posição. Poderá ser por:

- ◆ Uma só rotação, e então cada jogador "segue a bola", correndo para o novo lugar.
- ◆ Determinado número de tentativas, e então o grupo faz a rotação.
- ◆ Determinado número de vitórias, e então o grupo faz a rotação.
- ◆ Um tempo determinado, e então o grupo faz a rotação.

Este exercício pode ser aprimorado variando a dificuldade da tarefa executada por cada jogador (enumerado por ordem crescente de complexidade):

Jogador A:

- ◆ Lança a bola acima da rede com as mãos abaixo do ombro.
- ◆ Lança a bola acima da rede com as mãos acima do ombro.
- ◆ Lança a bola acima da rede, direto e forte, com as mãos acima do ombro.
- ◆ Bate na bola acima da rede com as mãos abaixo do ombro.
- ◆ Bate na bola acima da rede com as mãos acima do ombro.

Jogador B:

- ◆ Pega a bola como for possível.
- ◆ Pega a bola como uma cesta, entre os antebraços e os braços.
- ◆ Passa a bola para o levantador com manchete.
- ◆ Passa a bola para o levantador com toque.

Jogador C:

- ◆ Pega a bola como for possível.
- ◆ Pega a bola como uma cesta, entre os antebraços e os braços.
- ◆ Pega a bola com toque.
- ◆ Passa a bola forte para o Jogador B.
- ◆ Dá um toque na bola para o Jogador B.

Este exercício pode ser variado ajustando outros fatores, incluindo:

Distância

- ◆ O Jogador A pode variar sua distância da rede ao iniciar o exercício. No nível mais básico, este jogador poderá estar somente a 2 metros da rede, enquanto os jogadores avançados começam atrás da linha de saque.
- ◆ O Jogador A pode mandar a bola diretamente para o Jogador B ou para uma área adjacente, forçando-o a mexer os pés para executar o passe. No nível mais básico, o Jogador B pode não



precisar se mover, ao passo que os jogadores avançados podem correr uma pequena distância ou lançar-se para pegar a bola quanto estiver a mais de 3 metros.

- ◆ O Jogador A pode variar a altura da bola enviada para o Jogador B. No nível mais básico, o Jogador A pode mandar a bola suavemente, enquanto os jogadores mais avançados podem receber bolas de 10 metros de altura ou diretas e fortes,

Posição na Quadra

- ◆ O Jogador A pode iniciar o exercício em qualquer lugar em seu lado da quadra, incluindo atrás da linha de saque.
- ◆ O Jogador B pode estar posicionado em diversos locais em seu lado da quadra, para simular um ponto específico na rotação.

Introdução da Pontuação

- ◆ O Jogador B deverá pegar ou passar a bola de forma correta por X vezes seguidas.
- ◆ O Jogador B deverá passar a bola de forma correta para o levantador X de Y vezes.

Precisão

- ◆ O passe do Jogador B deverá cair dentro de 1 metro do Jogador C para ser considerada “precisa.”
- ◆ O passe do Jogador B deve ser alto o bastante para que o levantador consiga dar um toque com facilidade na bola.
- ◆ O lançamento do Jogador C deve cair até 1 metro à frente do Jogador B para ser considerado “preciso.”

Conclusão

Este exercício é flexível, desta forma os três jogadores podem trabalhar o mesmo nível de habilidade, ou cada um com um nível diferente. Um exemplo seria: O Jogador A está executando um lançamento por baixo do ombro muito básico, enquanto o Jogador B está executando um passe mais complexo acima do ombro ao mesmo tempo em que o Jogador C está posicionando os pés corretamente para dar um toque na bola.

Como treinador, é preciso fazer com que os jogadores executem este exercício sozinhos, o mais cedo possível. Você poderá ser um treinador mais eficaz quando conseguir trabalhar de forma independente do exercício, fornecendo sugestões de correção e incentivo.

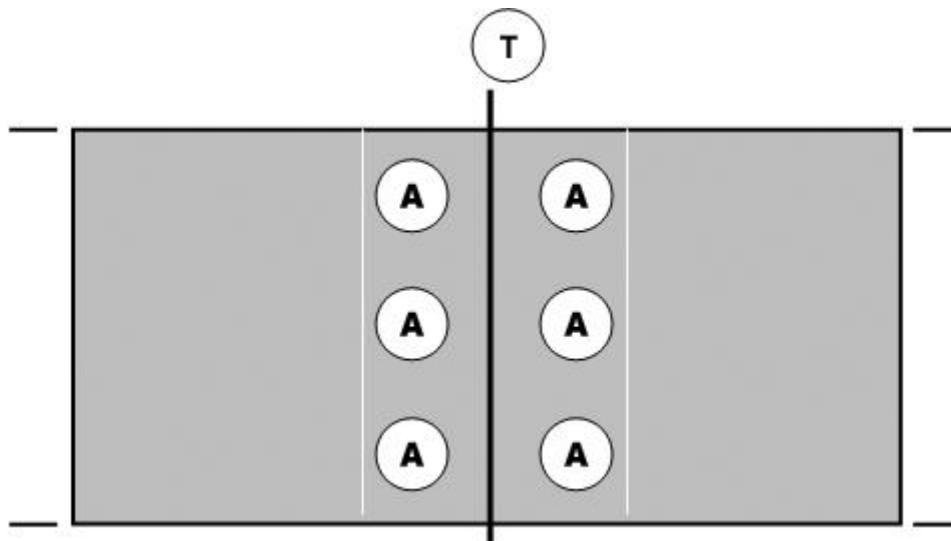


Exercício 3 x 3 x 3

Descrição

Seis atletas participarão de um minijogo de três toques até 5 pontos do rally. Três atletas ficam em cada lado da rede dentro da rede de 3 metros.

O exercício começa com o treinador (T) lançando a bola na quadra para um atleta (A) em uma das equipes. O atleta deverá passar a bola de forma controlada para o atleta ao lado, que passará a bola de volta para o primeiro atleta, o qual atacará por cima da rede para a equipe adversária. A bola deve ser jogada dentro dos primeiros 3 metros da rede em cada lado para ser válida.



A equipe marca ponto somente quando usarem os três toques e a bola cair dentro da área válida do adversário (dentro da linha de 3 metros), ou o adversário não conseguir devolver a bola usando os três toques. Quando uma equipe marcar 5 pontos rally, a outra equipe poderá ser substituída por uma nova equipe de três atletas para jogar com os vencedores ou as equipes existentes podem ser misturadas para formar novas equipes.

Este exercício reforça a ideia de que o vôlei é um jogo de três toques, e se destina a resolver dois problemas principais: reduzir a tendência de somente fazer a bola ultrapassar para o lado adversário, incentivando os atletas a compreender suas responsabilidades para jogar na defesa, reduzindo a quadra para proporções mais administráveis.





Alongamento

A flexibilidade é essencial para o desempenho ideal de um atleta tanto no treino como na competição. Esta característica é alcançada por meio do alongamento, praticado no início ou no final de um treino ou competição.

Começar com um alongamento fácil no ponto de tensão, e manter a posição por 15-30 segundos até a distensão diminuir. Quando a tensão reduzir, forçar lentamente o alongamento até que esta retorne. Manter esta nova posição por mais 15 segundos. Cada alongamento deve ser repetido 4-5 vezes de cada lado do corpo.

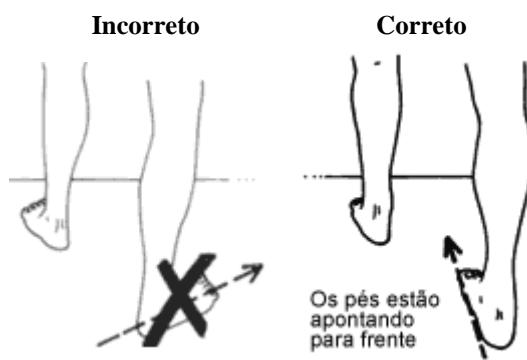
É importante continuar a respirar ao realizar o alongamento. Quando inclinar no alongamento, expirar. Quando o ponto de alongamento for alcançado, inspirar e expirar ao manter a posição. O alongamento deve fazer parte da rotina diária de todos. Foi demonstrado que o alongamento regular e diário possui os seguintes efeitos:

1. Aumenta a extensão da unidade músculo-tendão
2. Aumenta a capacidade de movimentação das juntas
3. Reduz a tensão muscular
4. Desenvolve a consciência do corpo
5. Melhora a circulação
6. Traz uma sensação de bem estar

Alguns atletas como os portadores da Síndrome de Down, podem apresentar tônus muscular baixo, o que pode fazer com que pareçam mais flexíveis. Ter cuidado para não deixar que estes atletas se alonguem além de um nível normal e seguro. Diversos alongamentos são perigosos de realizar para todos os atletas, e nunca devem fazer parte de um programa seguro de alongamento. O alongamento não seguro inclui:

- ◆ PESCOÇO DOBRADO PARA TRÁS
- ◆ TRONCO DOBRADO PARA TRÁS

O alongamento é eficaz somente se for realizado de maneira precisa. Os atletas devem focar no posicionamento e alinhamento corretos do corpo. No alongamento de panturrilha, por exemplo, muitos atletas não conseguem manter os pés para frente, na direção em que correm.



Outra falha comum no alongamento é flexionar as costas para tentar alongar melhor os quadris. Um exemplo é realizar o alongamento das pernas sentado.



Neste guia, focaremos em alguns alongamentos básicos para a maioria dos grupos musculares. Também apontaremos algumas falhas comuns, ilustraremos correções e identificaremos alongamentos mais específicos. Começaremos com a parte superior do corpo e passaremos para pernas e pés.



Parte superior do corpo

Abrir o Peito



Juntar as mãos nas costas
As palmas se tocando
Levantar as mãos

Alongamento lateral



Levantar os braços acima da cabeça
Juntar os antebraços
Dobrar para um dos lados

Alongamento lateral do braço



Levantar os braços acima da cabeça
Junte as mãos, palmas para cima
Levantar as mãos (se o atleta não conseguir
segurar as mãos, ainda poderá realizar um
alongamento correto levantando as mãos como o
atleta acima)

Giro de Tronco



Ficar de costas para a parede
Virar, encostar as palmas na parede

**Alongamento de tríceps**

Levantar os braços sobre a cabeça
Dobre o braço direito, traga a mão para trás
Segure o cotovelo do braço dobrado e puxe
gentilmente em direção ao meio das costas
Repetir com o outro braço

Alongamento de tríceps pelo ombro

Levar o cotovelo à mão
Puxar o ombro oposto
O braço pode estar esticado ou dobrado

Alongamento do peito

Prender as mãos na nuca.
Empurrar os cotovelos para trás
Manter as costas retas e eretas



Este é um alongamento simples que os atletas
poderão não sentir muito ao fazê-lo. Entretanto,
abre o peito e a região abaixo dos ombros,
preparando o peito e os braços para o exercício.



Lombar e glúteos

Alongamento com tornozelos cruzados



Sente-se com as pernas estendidas e cruzadas na altura dos calcanhares
Estenda os braços na frente do corpo

Alongamento da virilha



Sente, as plantas dos pés se
tocando
Segure os pés / tornozelos
Curve-se a partir dos quadris
Certifique-se de que o atleta
esteja alongando a parte
inferior das costas

Aqui, as costas e ombros estão
encurvados. O atleta não está
inclinado desde os quadris e não
está aproveitando o
alongamento ao máximo

Aqui, o atleta está trazendo o
peito aos pés corretamente e
não está puxando seus dedos
em direção ao corpo

Rolamentos de quadril



Deite de costas, os braços esticados
Traga os joelhos até o peito
Escorregue lentamente os joelhos para a
esquerda (expirar)
Traga os joelhos de volta ao peito (inspirar)
Escorregue lentamente os joelhos para a direita
(expirar)

Trabalhe para deixar os joelhos juntos de modo a
alongar totalmente as nádegas

**Abraçar o Joelho Alongamento**

Deite-se de costas, pernas esticadas para cima
Alternando as pernas, traga-as em direção ao peito
Traga as duas pernas ao peito ao mesmo tempo

Cachorro Olhando para Baixo**Dedos dos pés**

Ajoelhe-se, mãos diretamente abaixo dos ombros, joelhos abaixo dos quadris
Erga os calcaneos até ficar sobre os dedos dos pés
Lentamente, traga os calcaneos ao chão
Continue alternando para cima e para baixo lentamente

Pés Espalmados

Deixe os calcaneos descerem ao chão
Alongamento excelente para a parte inferior das costas

Alternando as Pernas

Alternar erguer-se com os dedos dos pés com uma perna para cima, enquanto mantém o outro pé no chão
Alongamento excelente para a prevenção e auxílio à Tibialgia



Parte inferior do corpo

Alongamento de panturrilha



Fique de frente para a parede/cerca
Dobre uma perna um pouco à frente
Dobre o tornozelo da perna para trás

Alongamento da Panturrilha com Joelhos Flexionados



Dobre os dois joelhos para aliviar a tensão

Alongamento da parte anterior da coxa



Pernas esticadas e juntas
Pernas não estão travadas
Curve-se sobre os quadris, na direção dos tornozelos
Com o aumento da flexibilidade, alcance os pés
Empurre os calcanhares, forçando os dedos para cima

Alongamento sentado com as pernas abertas



Com as pernas abertas, curve-se sobre os quadris
Vá em direção ao meio
Mantenha as costas retas

**Alongamento com barreira**

O alinhamento correto da perna principal é importante no alongamento com barreira. O pé deve estar alinhado na direção da corrida.

Sentar com as pernas estendidas, flexionar um joelho, tocar a parte inferior do pé na coxa oposta
Os dedos da perna estendida encontram-se flexionados para o alto
Empurre com o calcanhar, forçando os dedos para cima
Dobre os quadris em um alongamento fácil e gostoso, alcançando os pés ou tornozelos
Traga o peito até os joelhos

Alongamento das coxas

Ficar na posição de alongamento com barreira
Virar e inclinar na direção oposta à da perna flexionada
Manter a posição por 15 segundos e retornar para a posição inicial
Repetir 3 a 5 vezes

Se o atleta sentir dor no joelho durante o alongamento e o pé estiver apontando para o lado, retornar o pé para uma posição confortável.

Se o atleta sentir dor no joelho durante o alongamento, movê-lo em direção ao corpo para aliviar a tensão.



Flexão à Frente



Fique em pé com os braços estendidos acima da cabeça

Lentamente flexione na altura da cintura

Trazer as mãos para o tornozelo ou canela sem tensão excessiva

Aponte os dedos na direção dos pés



Alongamento — Dicas de Referência Rápida

Comece Relaxado

Não comece antes que os atletas estejam relaxados e os músculos aquecidos

Seja sistemático

Comece com o topo do corpo e trabalhe descendo

Passe do Geral para o Específico

Comece no geral e prossiga para exercícios específicos

Alongamento Fácil antes do Desenvolvimento

Faça alongamentos lentos e progressivos

Não estale ou puxe para alongar além do ideal

Use Variedade

Torne divertido, use exercícios diferentes para trabalhar os mesmos músculos

Respire Naturalmente

Não prenda a respiração; fique calmo e relaxe

Permita Diferenças Individuais

Atletas começam e progridem em níveis diferentes

Alongue Regularmente

Sempre reserve tempo para o aquecimento e para o relaxamento

Alongue-se em casa



Saque

Ensinar aos atletas uma rotina constante para usar cada vez que se aproximarem da linha de saque é o fator mais importante para um saque bem-sucedido. Os atletas ou estão saindo do banco para sacar ou acabaram de sair de um jogo cansativo na quadra; em ambos os casos, ter uma rotina fixa lhes dará confiança para um saque bem-sucedido.

Saque por Baixo

Descrição — Saque por Baixo

O atleta deve posicionar os pés atrás da linha de saque, distantes no comprimento dos ombros e virado perpendicular à linha de fundo (como se fosse bater em uma bola de golfe ou softball acima da rede). O atleta deve proceder da seguinte maneira: Segurar a bola com a mão, lançá-la a aproximadamente 0,3 metros (1 pé) para cima. Quando a bola voltar para baixo, mover a mão dominante com o punho fechado pelo corpo, em um movimento natural na parte inferior da bola em direção à rede. A força que o atleta deve aplicar é determinada pela distância na parte oposta da quadra que se deseja que a bola caia.



Pontos de Ensino

- ◆ Muitos atletas inicialmente não são fortes o bastante para atravessar a bola na rede a partir da linha de fundo regulamentar. Se existir a competição modificada em seu programa, pode ser feita uma acomodação para permitir que estes atletas se movam mais próximo à rede quando realizarem o saque. Estes atletas devem ser incentivados nos treinos para retornar lentamente em direção à linha de saque oficial à medida que sua força e confiança aumentam, sacando a partir da linha de fundo regulamentar.
- ◆ Alguns atletas podem ter uma limitação física com a mão secundária, e não conseguem lançar a bola de forma correta com a mesma. É válido lançar e golpear a bola usando somente a mão dominante. Os atletas podem até lançar a bola com as duas mãos, caso ajude com a precisão do movimento.



- ◆ Treinar com um apito para iniciar o saque é útil, desta forma os atletas podem treinar nas mesmas condições da competição.





Progressão da habilidade de saque por baixo

O atleta:	Nunca pode	Pode, às vezes,	Pode, frequentemente,
Lançar a bola corretamente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fazer contato com a bola	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bater na bola com um ponto de contato rígido e consistente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Executar um saque válido por baixo acima da rede	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Executar um saque válido por baixo acima da rede e dentro da quadra	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Posicionar a bola de forma precisa a um local apontado na quadra	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Gráfico de faltas e posições do saque por baixo

Erro	Correção	Referência da Atividade
Os atletas estão executando lançamentos incorretos	<ul style="list-style-type: none"> • Treinar o lançamento com a outra mão. • Fazer com que o atleta use a mão dominante para lançar a bola. • Fazer com que o atleta execute lançamentos com as duas mãos. 	Exercício de Lançamento da Bola
O atleta não está conseguindo atingir o ponto correto da bola (apesar de realizar bons lançamentos)	Fazer com que o atleta pratique golpear a bola com a mão dominante diretamente a partir da outra mão - sem lançamento. Quando o atleta melhorar o movimento do braço, reintroduzir o lançamento lentamente.	Saque em direção ao alvo
O atleta executa saques curtos	<ul style="list-style-type: none"> • Verificar se o atleta comprehende que deve usar toda a parte superior do corpo para ter força, e não somente o cotovelo. • Ensinar o atleta a golpear a bola com uma superfície rígida como o punho fechado. • Fazer com que o atleta foque no movimento direto na bola, ao invés de parar no ponto de contato. 	Saque em direção ao alvo
O atleta sistematicamente está sacando forte em direção à rede	O atleta é forte o suficiente; ele deve tocar a bola ligeiramente abaixo de sua superfície, para aumentar a curva do movimento.	Saque em direção ao alvo
O atleta sistematicamente está sacando para a esquerda ou direita	<ul style="list-style-type: none"> • O atleta pode estar girando o corpo em uma direção com o movimento do braço. • O atleta pode estar encolhendo o braço dominante para dentro com o cotovelo, ao invés de mover todo o braço como uma unidade. <p>Em qualquer caso, a correção é minimizar o movimento do corpo durante o balanço do braço.</p>	Saque em direção ao alvo
O atleta está sacando a bola muito longe	<ul style="list-style-type: none"> • Ensinar o atleta a movimentar o braço mais devagar. • Fazer com que o atleta move mais para trás se o espaço permitir. 	Saque em direção ao alvo



Saque por Cima

A posição do atleta está atrás da linha de saque, de frente para a rede, com os pés ligeiramente afastados na distância dos ombros. O pé oposto da mão dominante deve estar ligeiramente para frente (para a esquerda e para frente para os atletas destros), dedos do pé apontando para o local que o sacador está mirando, com o peso do corpo apoiado principalmente no pé que está atrás. O atleta deve segurar a bola na outra mão na frente do corpo, palma para cima. O braço dominante deve ser segurado acima do ombro, com o cotovelo na altura da orelha e apontando para trás, e a mão apontando para frente ("polegar na orelha" ou "posição de arco e flecha").

O atleta procederá da seguinte maneira: Lançar a bola suavemente a 1 metro no ar, de forma a passar na frente do ombro dominante. Alternar o peso do pé que está atrás para o que está à frente inclinando para frente, e girar o braço dominante alto e em direção do caminho da bola. Bater forte na bota com a mão aberta, mirando em um ponto ligeiramente acima da altura da rede. Seguir com o movimento do braço, girando a parte superior do corpo para obter mais força.

O estilo de saque lateral também funciona para muitos atletas. O atleta é posicionado da mesma forma que o estilo de saque tradicional com o braço abaixo do ombro descrito na seção anterior. Ao invés de segurar a bola na altura da cintura e mover o braço nesta altura ao redor do corpo, o atleta irá segurar a bola na altura do ombro, lançá-la acima da cabeça e movimentar o braço para tocar a bola em um movimento giratório.



Pontos de Ensino

O problema mais comum em um saque com a mão acima do ombro é um lançamento inadequado. Muitos atletas da Special Olympics não possuem coordenação com uma mão para realizar um lançamento consistente. Uma solução que funciona com alguns desses atletas é fazer com que usem as duas mãos no lançamento. O princípio mecanicamente é o mesmo, com exceção que o atleta usa as duas mãos ao invés de uma, e a bola deve ser lançada mais alto que o normal para dar ao atleta tempo de levantar o braço e movimentar.

O segundo maior problema é a mecânica inadequada no movimento do braço. Em geral, os atletas da Special Olympics nunca aprenderam a forma correta de lançar a bola, a qual é traduzida exatamente pelo movimento de lançamento acima da cabeça usado no vôlei. A correção deste problema é substituir a bola de



vôlei por uma de tênis ou de tamanho semelhante, e praticar o movimento de lançamento acima da cabeça corretamente. Os atletas devem continuar a usar o saque com a mão abaixo do ombro até que consigam jogar algum tipo de bola acima da cabeça, quando poderão começar a treinar este saque.



Progressão da Habilidade de Saque por Cima

O atleta:	Nunca pode	Pode, às vezes,	Pode, frequentemente,
Lançar a bola corretamente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fazer contato com a bola	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bater na bola com um ponto de contato rígido e consistente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Executar um saque válido por cima acima da rede	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Executar um saque válido por cima acima da rede e dentro da linha	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Posicionar a bola de forma precisa a um local apontado na quadra	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Gráfico de faltas e posições do saque por cima

Erro	Correção	Referência da Atividade
Os atletas estão executando lançamentos incorretos	Praticar o lançamento correto.	Exercício de Lançamento da Bola
O atleta está perdendo a bola	Praticar o lançamento correto	Exercício de Lançamento da Bola
O atleta sistematicamente está sacando forte em direção à rede	Fazer com que o atleta lance a bola ligeiramente mais alto e focalize em golpeá-la para cima ao invés de direto para a frente, mirando em um ponto imaginário mais alto que a rede.	Exercício de Saque no Alvo
O atleta sistematicamente está sacando a pouca distância em direção à rede	<ul style="list-style-type: none"> Ensinar o atleta a movimentar o braço mais rápido. Ensinar o atleta a bater na bola com uma superfície rígida ao invés da mão. Verificar se o braço do atleta está totalmente estendido acima da cabeça ao fazer contato com a bola. 	Exercício de Saque no Alvo
O atleta sistematicamente está sacando para a esquerda ou direita	<ul style="list-style-type: none"> Verificar a precisão do lançamento; se a bola for lançada em qualquer lugar com exceção à frente do ombro dominante, o saque tenderá a cair fora do limite. Ajustar como o atleta está posicionado na linha de saque; os dedos dos pés devem apontar para o alvo, evitando movimento excessivo da parte superior do corpo. 	Exercício de Lançamento da Bola / Exercício de Saque no Alvo
O atleta está sacando a bola muito longe	<ul style="list-style-type: none"> Ensinar o atleta a movimentar o braço mais devagar. 	Exercício de Saque no Alvo



Exercícios de saque (por cima e por baixo)

Os exercícios enumerados aqui podem ser usados para o saque por cima e por baixo.

Exercício de Lançamento da Bola

Descrição do Exercício

Fazer com que o atleta permaneça na posição correta de saque (perpendicular à linha de limite, pés separados pelo comprimento dos ombros, uma mão segurando a bola na frente, palma para cima). O atleta lança a bola repetidamente para cima e para baixo na mesma mão. A altura do lançamento inicialmente será bastante pequena, podendo ser somente alguns centímetros (2 polegadas). Quando o atleta ganhar confiança com um lançamento muito baixo, aumentar lentamente a altura do lançamento até que consiga lançar a bola de forma consistente reto para cima e para baixo a 0,3 metros.

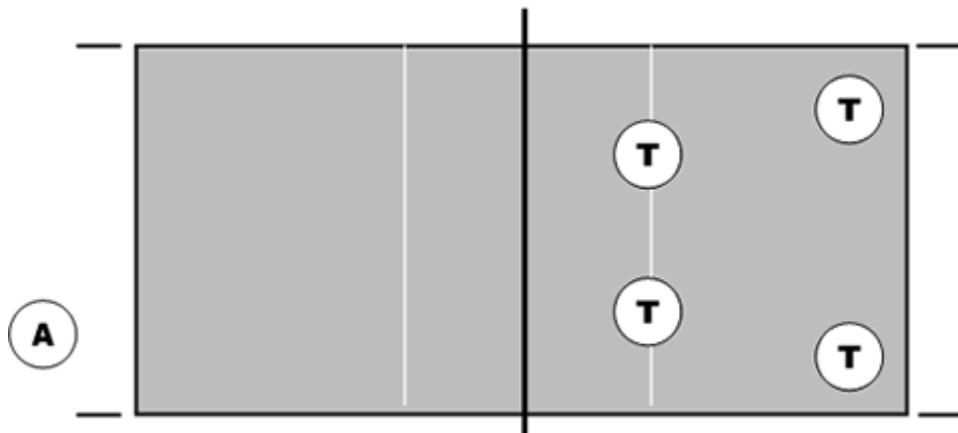


Exercício de Saque ao Alvo

Descrição do Exercício

Fazer com que o atleta permaneça na posição correta de saque. O treinador posiciona alvos no lado oposto da rede — dois alvos a 3 metros da rede e a 2 metros de cada linha lateral; dois alvos a 2 metros da linha de fundo e 1 metro de cada linha lateral. Os alvos podem ser cadeiras dobráveis deitadas no chão, jornais abertos, riscos com giz ou até colegas da equipe sentados no chão. Os alvos devem ser horizontais para treinar melhor os saques na quadra, longe dos jogadores adversários que estão em pé (verticais).





Cada atleta sacará 10 bolas em direção a estes alvos conforme indicado verbalmente e visualmente pelo treinador (longo para a direita, curto para a esquerda, etc.). Imediatamente após cada saque, o atleta corre para uma posição defensiva na quadra, tal qual como se fossem condições de jogo, e retorna para a linha de saque. Para cada alvo que o atleta atingir, é acrescentado um ponto. Como exemplo, cada atleta pode ter metas pessoais de desempenho para aumentar de 3 pontos no primeiro treino para 6 pontos no final da temporada.

Uma variação para os atletas que não possuem força para pegar a bola acima da rede a partir da linha regulamentar é posicioná-los na linha de 3 metros para executarem o exercício. Desta forma, poderão treinar seus movimentos básicos ganhando a força de que precisam para sacar de trás da linha final. Afastar estes atletas lentamente da rede aumenta sua confiança e os fortalece.



Passes

O atleta deve possuir uma posição atlética — virado para a direção que a bola virá, pés ligeiramente afastados no comprimento dos ombros, joelhos flexionados, parte superior do corpo ligeiramente inclinada para frente, mãos soltas na frente do corpo. Quando o atleta decidir dar uma manchete na bola (ao contrário do toque), este junta as mãos na posição que lhe for mais confortável, desde que os polegares estejam paralelos. Os cotovelos devem estar fixos e estendidos, e os polegares apontados em direção ao chão, 1 metro na frente do atleta.

O atleta deve observar a bola em movimento e mover os pés para que ela toque um ponto dos antebraços acima dos pulsos, entre os braços esticados, enquanto ele ainda se encontra agachado na posição atlética, sem se desequilibrar.



Pontos de Ensino

Nos níveis mais básicos, o problema mais comum que os atletas possuem é o movimento em direção à bola. Para muitos é o medo de não calcular a posição da bola e ser atingido ou sofrer uma lesão. Para outros, é a incapacidade de focalizar na bola quando está no alto em direção ao atleta. O vôlei requer alta percepção de profundidade, bem como coordenação dos olhos com as mãos. Executar os exercícios com paciência e de forma progressiva pode aumentar a confiança dos atletas de nível mais básico em sua capacidade de passar a bola em situações de jogo. Um exemplo seria praticar passar a bola durante diversas semanas lançada a 1



metro de distância e 2 metros de altura, e em seguida lentamente aumentar a altura e distância do lançamento até que o atleta se sinta confortável em receber o saque em uma partida.

Nos níveis intermediários, o problema mais comum é o desejo de golpear a bola imediatamente de volta, ao invés de para o levantador da equipe, para executar um ataque. Enquanto este procedimento pode ser eficaz em curto prazo, remove o elemento de jogo em equipe tão importante para a apreciação do esporte. Os exercícios de três golpes realizados em condições de jogo podem tratar deste problema.

A queixa comum de antebraços feridos ou doloridos pode ser eliminada com uma combinação da técnica adequada e o uso de bolas mais macias e mangas longas. Os atletas em geral passam a bola no lugar errado dos braços - usando os pulsos ao invés da parte do braço com mais carne.





Progressão da Habilidade na Manchete

O atleta:	Nunca pode	Pode, às vezes,	Pode, frequentemente,
Criar uma plataforma consistente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Demonstrar uma postura estável, balanceada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Demonstrar uma postura atlética	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dar um toque na bola lançada diretamente para ele	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dar um toque na bola lançada a 1 metro dele	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dar um toque na bola lançada para o levantador	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dar um toque na bola sacada diretamente para ele	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dar um toque na bola sacada em sua área de responsabilidade	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dar um toque na bola sacada para o levantador	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Form



Gráfico de faltas e posições do toque

Erro	Correção	Referência da Atividade
O atleta não se move até a bola	Fazer com que o atleta treine arrastando os pés até uma bola lançada a uma pequena distância (para a esquerda/para a direita/para frente/para trás). Persuadir o atleta para se mexer durante o exercício.	Exercício da Bússola
Mandar a bola de volta para o adversário imediatamente	Reforçar a mudança na direção da bola até um alvo do lado da rede em que está o atleta.	Exercícios BASE
Bater na bola com os punhos/polegares	Fazer com que o atleta treine pegar a bola entre os antebraços e os braços, como uma cesta.	Exercício da Cesta
Passar a bola a partir de um braço	Fazer com que o atleta treine pegar a bola entre os antebraços e os braços, como uma cesta.	Exercício da Cesta
Movimentos vigorosos do braço durante o contato com a bola	Fazer com que o atleta focalize a bola no ângulo correto a uma distância muito pequena, até um alvo sem balançar os braços.	Exercícios BASE
Passar a bola alto demais acima dos braços (cotovelos ou bíceps)	Fazer com que o atleta treine pegar a bola entre os antebraços e os braços, como uma cesta.	Exercício da Cesta



Progressão da Habilidade de Toque

O atleta deve assumir uma posição atlética - virar para a direção em que a bola virá, pés ligeiramente afastados na distância do comprimento dos ombros, joelhos flexionados, parte superior do corpo ligeiramente inclinada para frente, mãos soltas na frente do corpo.

O atleta deve observar o trajeto da bola e mover os pés para que tenha contato com a bola um pouco acima e na frente da cabeça com ambas as mãos, como se estivesse rebatendo a bola. As mãos do atleta deverão ser muito mais fortes, já que a bola virá mais rápido e alto. A bola deve ser direcionada de forma controlada para o levantador, ao invés de simplesmente bater na mesma de volta.



O atleta:	Nunca pode	Pode, às vezes,	Pode, frequentemente,
Criar uma posição consistente da mão acima da cabeça	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Demonstrar uma postura estável, balanceada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Demonstrar uma postura atlética	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dar um toque na bola lançada diretamente a ele	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dar um toque na bola lançada a 1 metro do atleta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dar um toque na bola lançada para o levantador	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dar um toque na bola sacada diretamente a ele	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dar um toque na bola sacada em sua área de responsabilidade	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dar um toque na bola sacada para o levantador	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Pontos de Ensino**

Um problema comum com o toque é a tendência de mandar a bola imediatamente de volta. Isto pode ser minimizado com exercícios que enfatizem a alteração do ângulo da bola em direção ao levantador ao invés de direto de volta para o atacante. Nestes exercícios com pontuação, a equipe pode ganhar um ponto quando usam três toques antes de mandar a bola de volta acima da rede.

Alguns atletas não possuem força na mão/punho para passar a bola usando a mecânica correta do toque. Uma opção é juntar os pulsos e inverter o toque, passando a bola acima da cabeça, usando a parte inferior do punho (ocasionalmente chamado Tomahawk). Este movimento é bastante impreciso e deve ser usado somente quando o atleta não consegue passar a bola usando as técnicas adequadas descritas acima.





Gráfico de faltas e posições do toque

Erro	Correção	Referência da Atividade
Não saber a diferença quando executar um toque e uma manchete	O treinador deverá realizar exercícios de corrida e pedir "mãos" ou "braços" enquanto a bola estiver no ar, para pedir que o atleta pegue a bola com toque ou manchete, respectivamente.	Exercícios BASE
Mandar a bola de volta para o adversário imediatamente	Permitir que a equipe marque pontos em um exercício somente quando usam três toques para devolver a bola.	Exercício 3 x 3 x 3
Fazer com que a bola passe pelas mãos do jogador no toque	<ul style="list-style-type: none">• Treinar pegar a bola com toque de maneira firme e precisa.• Usar um toque inverso (chamado Tomahawk) para os atletas que não possuem muita força nas mãos.	Exercício 3 x 3 x 3



Exercícios de Passe (manchete e toque)

Os exercícios enumerados aqui podem ser usados para o toque e manchete.

Exercícios Para Todas as Habilidades (Construa Todas as Habilidades de maneira Eficiente)

O **Exercício BASE** está descrito na seção **Aquecimento** deste livro.

Exercício 3 x 3 x 3

O **Exercício 3 x 3 x 3** está descrito na seção **Aquecimento** deste livro.

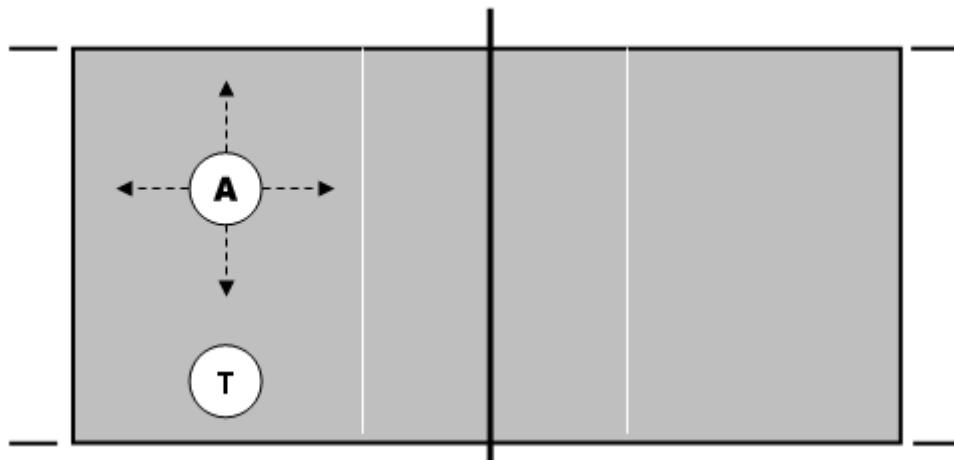
Exercício da Bússola

Descrição

O atleta (A) assume a posição de passe correta em frente ao treinador (C), a aproximadamente 3 metros de distância. O treinador inicia o exercício lançando a bola diretamente na frente do atleta, o qual a devolve para o treinador. Este lança a bola 1 metro à esquerda do atleta, o qual a devolve para o primeiro, lançando-a a 1 metro para trás do atleta; este por sua vez devolve a bola para o treinador, que a lança a 1 metro à direita do atleta; o atleta devolve a bola para o treinador, que a lança a 1 metro na frente do atleta. O exercício é repetido mais 4 vezes.

Cada vez que o atleta move os pés em direção à bola, deverá retornar para a posição inicial de prontidão para aguardar o próximo lançamento — o atleta não deve antecipar o próximo lançamento e correr para a posição antes do tempo.





O exercício é destinado a forçar o atleta a mover seus pés em direção à bola. O treinador deve reforçar o comando verbalmente de forma contínua durante o exercício — para onde a bola está indo?; mexa os pés rapidamente; use a forma adequada, etc.

Variações

Para os atletas mais avançados, o treinador pode variar o local toda vez sem ser avisado, ao invés de seguir um padrão previsível. O treinador também pode introduzir giros nos lançamentos, de modo que o atleta possa praticar passar a bola em situações semelhantes às de jogo.

Exercício da Cesta

Descrição

A finalidade deste exercício é permitir que os atletas fiquem confortáveis ao julgarem onde a bola deve tocar os antebraços. O mesmo foi designado para atletas iniciantes ou que estão buscando contato com a bola no ponto correto dos braços, ou que ainda estão pensando em quando mover os pés para ficarem na posição correta.

O atleta ficará virado para o treinador a 1 metro de distância na posição de passe adequada. O treinador lança a bola ligeiramente para o atleta a 2 metros de altura. Este pega a bola formando uma cesta com os braços enquanto fixa as mãos.



**Variações**

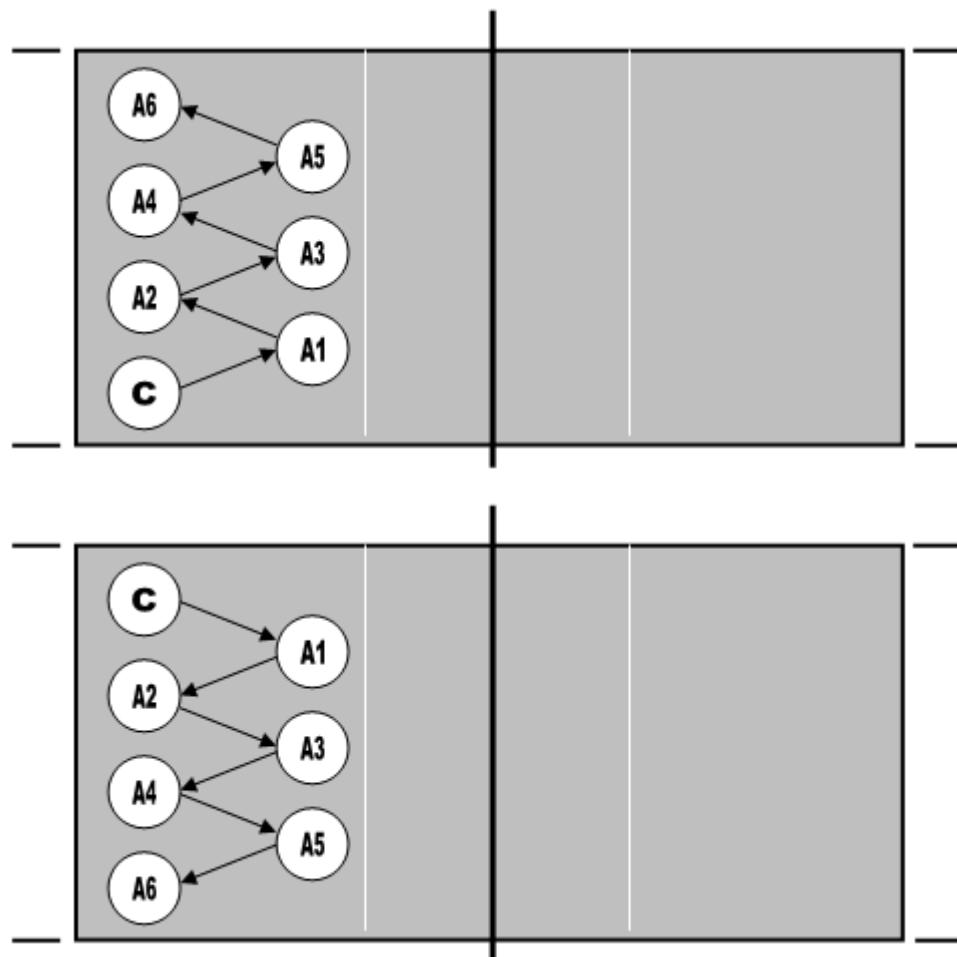
O exercício pode ter a complexidade aumentada quando o treinador lança a bola ainda mais longe e alto, acima da rede ou ligeiramente distante do atleta, para que este possa mover os pés para pegar a bola.

Quando o atleta demonstrar a capacidade de pegar a bola no ponto correto dos braços, poderá repetir o exercício descrito acima, enquanto devolve a bola para o treinador ao invés de pegá-la.

Exercício Ziguezague**Descrição**

A finalidade deste exercício é ensinar o controle adequado da bola aos atletas iniciantes, enquanto muda a direção da mesma, incentivando três toques durante a competição.

Os atletas (A) ficam alinhados em duas filas a aproximadamente 3 – 4 metros de distância, (–) enquanto ficam de frente um para o outro no mesmo lado da rede. O exercício começa com o treinador passando a bola para o atleta na posição A1, o qual passa para o atleta na posição A2, este para o atleta na posição A3 e assim por diante, até que a bola alcance o último atleta da fila, o qual inverte a ordem. O exercício continua durante o tempo que os atletas conseguirem manter a bola no ar com as técnicas adequadas. Isto pode ser feito com um número ilimitado de atletas, desde que o espaço permita.

**Variações**

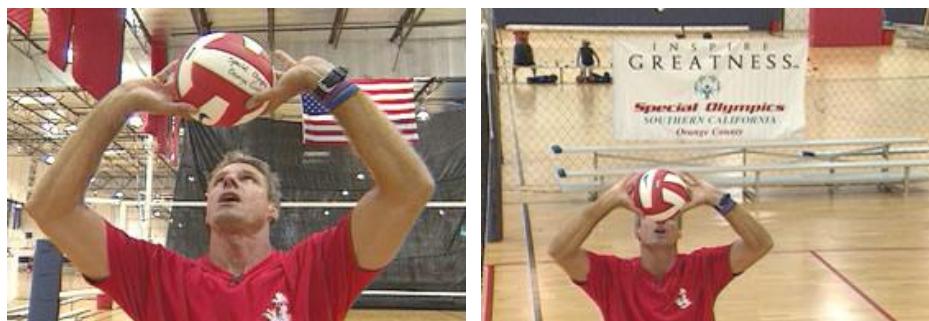
O exercício pode ser dificultado variando a distância entre os atletas; quanto mais longe um do outro, mais difícil o exercício.



Exercícios com as Mãoos

O atleta deve estar virado para o alvo (não a origem do passe), permanecendo com os pés separados pelo comprimento dos ombros, pé esquerdo ligeiramente à frente do direito (independente da mão dominante), mãos ligeiramente acima e à frente da testa, como se estivesse abraçando a bola, polegares apontando a testa e dedos apontados para cima.

O levantador deve aguardar para que a bola faça o contato inicial com as duas mãos ao mesmo tempo. Este jogador então muda a direção da bola para o alvo, empurrando com as duas mãos para fora em direção ao alvo, finalizando com os braços totalmente estendidos e os dedos apontados para a bola.



Pontos de Ensino

Os movimentos com as mãos são os mais difíceis para o jogador de voleibol, pois requerem bastante coordenação dos olhos com as mãos e pés rápidos para projetar-se abaixo da bola durante a competição. A qualidade do movimento determina diretamente o quanto os atacantes são eficazes em uma equipe.

Muitas equipes identificarão os possíveis levantadores, os quais treinarão quase exclusivamente no desenvolvimento destas habilidades necessárias para dirigir-se para o ataque. O levantador experiente deve ser o atleta mais ativo e atlético. Os levantadores deverão praticar suas habilidades especiais separados e junto com o resto da equipe.



Progressão da Habilidade com as Mãos

O atleta:	Nunca pode	Pode, às vezes,	Pode, frequentemente,
Criar uma posição consistente da mão acima da cabeça	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Demonstrar uma postura estável, balanceada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Demonstrar uma postura atlética	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Demonstrar o seguimento com toda a extensão do braço	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rebater uma bola para frente lançada diretamente a ele	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rebater uma bola para frente lançada a 1 metro dele	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rebater uma bola para frente passada para o atacante	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rebater uma bola para trás lançada diretamente a ele	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rebater uma bola para trás lançada a 1 metro dele	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rebater uma bola para trás passada para o atacante	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Gráfico de faltas e posições dos movimentos com as mãos

Erro	Correção	Referência da Atividade
Bater na bola com as duas mãos ao invés de controlar o contato	Fazer com que o atleta pratique pegar a bola e soltá-la, para desenvolver a noção de tempo ao tocar a bola.	Exercício de Toque
Contato duplo com a bola - golpe da bola	Erguer as mãos o mais cedo possível e na posição correta ao voltar-se para o alvo.	Exercício de Toque
Localização inconsistente no jogo (muito longe da rede, muito perto, etc.)	Voltar-se para o alvo ao invés da origem do passe.	Exercício de Captura



Exercícios de posicionamento das mãos

Exercício de Toque

Descrição

Neste exercício o atleta ficará na posição de recepção adequada de frente para o treinador, a 1 metro (3 pés) de distância. O treinador arremessará a bola gentilmente nas mãos do atleta, que irá “bater de leve” ou então atingir a bola o mais rápido possível de volta para o treinador em uma linha reta. As mãos do treinador devem estar na frente de seu rosto como se fosse o alvo para o atleta. Assim que o atleta se sentir confiante, o treinador deverá, lentamente, levantar suas mãos acima da cabeça e fazer o arremesso para mais longe, para que o atleta possa lançar a bola traçando um arco ao invés de linha reta.

O propósito desse treinamento é permitir que o atleta pratique: (1) levantar as mãos na posição correta com antecedência, (2) esperar que a bola entre em contato com as mãos antes de direcioná-la, e (3) encostar na bola de leve ao invés de atingi-la com mais força.



Variações

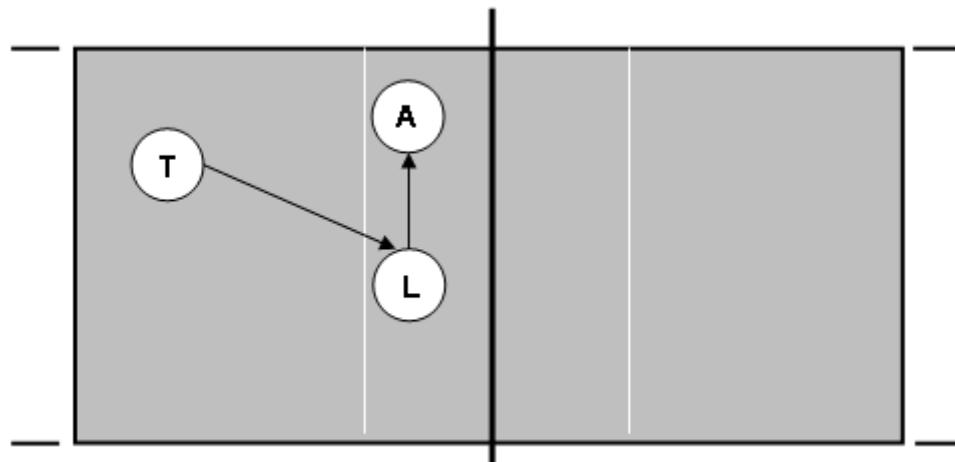
Assim que o atleta ganhar confiança, o treinador pode aumentar a altura do arremesso, fazendo com que ele parte de um ângulo, ao invés de partir diretamente em linha reta ou então adicionar um giro ao arremesso.

Exercício de Captura

Descrição

Nesse treinamento o levantador (L) iniciará na posição frontal direita. O treinador (T) iniciará arremessando a bola para o levantador, que direcionará a bola para um alvo imóvel (A).

O foco do treinamento é fazer com que o levantador alcance a bola o mais rápido possível para ter tempo de parar, ver o alvo, posicionar adequadamente as mãos e o corpo e acertar a bola pontualmente. Os arremessos do treinador devem corresponder aos níveis de habilidade do levantador envolvido no treino – arremessos baixos e fracos para um lançador iniciante que está tentando ganhar confiança e arremessos altos giratórios pela rede para aqueles mais experientes.



Variações

O valor desse treino é que o treinador pode simular condições específicas do jogo ao variar a localização do arremesso (para longe do levantador – por isso o treino leva esse nome), a altura do arremesso e a intensidade do efeito. A posição inicial do levantador e do treinador pode variar a fim de prover um desafio mais fácil ou mais difícil. O treinamento também pode necessitar de um levantador que periodicamente faça revezamentos para aumentar o grau de dificuldade.

Possuir uma rede é a melhor situação (mais parecido com o jogo), esse treinamento também pode ser conduzido de outra maneira. Essa variação tem como benefício adicional permitir que o levantador (L) e um treinador assistente pratiquem suas habilidades de um lado da quadra enquanto o resto do time utiliza o outro lado para trabalhar em outro tipo de desenvolvimento de habilidade.





Ataque/Corte

Ataque de Pé

O atleta deverá estar em pé, na direção em que a bola será lançada, (normalmente em ângulo a partir do saque), com os pés ligeiramente separados na largura dos ombros. O pé oposto à mão dominante deve estar um pouco a frente (o pé esquerdo caso o atleta seja destro) e todo o peso do corpo deve estar concentrado no pé que estiver posicionado para trás. O braço dominante do jogador deve ficar acima do ombro com o cotovelo apontado para trás e ficar da mesma altura que a orelha, a mão deve estar para frente (“polegar apontado para a orelha”). O braço livre deve mirar na direção que a bola deve ser lançada.



Assim que o atleta estiver pronto para sacar, o braço livre será solto enquanto o braço dominante move-se em direção à bola. O peso do atleta passará do pé traseiro para o dianteiro e o braço acertará a bola ao mesmo tempo em que o pulso é torcido para dar efeito ao saque.



**Ataque com Salto**

Os movimentos são os mesmos que os do ataque de pé, porém junto com um salto. O jogador precisará estar posicionado um pouco para trás de onde a bola irá aterrissar. Ele dará de 3 a 4 passos em direção à bola, depois dos dois últimos passos antes do salto. O segundo passo antes do último deve ser mais longo. No último passo deve-se juntar os pés. Um movimento ascendente do braço para cima forte ajuda para alcançar uma altura vertical maior. O jogador deve dar o último passo com o pé oposto ao braço dominante (destros devem usar o pé esquerdo).

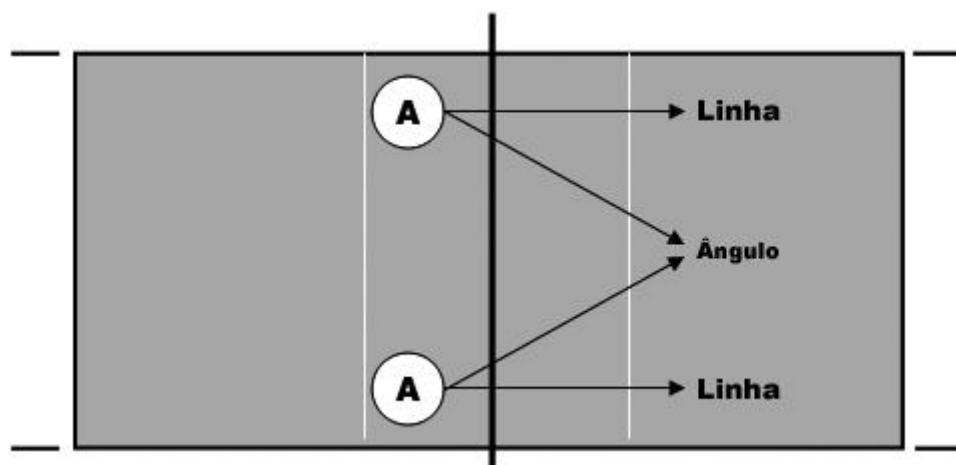
**Pontos de Ensino**

Os movimentos para um ataque aéreo são muito parecidos com todos os outros movimentos de lançar a bola ao ar - softball, tênis, etc. Usando analogias físicas para ensinar os movimentos de como bater na bola no vôlei pode ajudar alguns atletas a melhor compreenderem.

No nível mais baixo de habilidade, os atletas geralmente não possuem força e coordenação para bater na bola com um braço e saltar ao mesmo tempo. Esses atletas poderão conseguir ao juntar as duas mãos e bater na bola usando a parte externa de suas mãos, mantendo com os braços juntos e eretos sem se deslocar do solo.

Muitos atletas da Special Olympics (de todos os níveis de habilidade) não conseguem pular acima da altura da rede para fazer o corte. Os treinamentos que se concentram em fazer esses atletas lançarem a bola ao alto, ao invés de cortá-la, são os mais apropriados. Levantar alto, torcer o pulso e praticar a localização exata de seus lançamentos na quadra do adversário fará com que os jogadores sejam bons atacantes, independente de sua altura ou habilidades de salto

As duas direções primárias de acerto na bola são “linha” e “ângulo”. No diagrama abaixo, os atacantes (A) podem escolher jogar a bola por cima da rede em uma das duas direções primárias. A direção mais fácil para os iniciantes aprenderem é ângulo, pois essa fornece o maior espaço da quadra para o atleta poder sacar. Assim que ganharem confiança em seus movimentos de acerto, incentive-os a arremessar a bola em diferentes áreas da quadra adversária segundo as ordens verbais do treinador ou do levantador.





Progresso das habilidades de ataque/saque

O atleta:	Nunca pode	Pode, às vezes,	Pode, frequentemente,
Demonstrar a posição do braço apropriada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Demonstrar o movimento completo do braço seguido de finalização	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Em pé, lançar a bola por cima da rede fazendo o uso de uma pequena aproximação por meio de um arremesso ou armação	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Em pé, lançar a bola por cima da rede com uma aproximação curta a partir de um saque ou levantamento	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Acertar a bola precisamente para um local designado na quadra a partir de um saque ou levantamento	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Acertar precisamente vários saques ou levantamentos em alturas diferentes a partir da posição ereta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cronometrar o salto para lançar a bola ao lugar designado da quadra a partir de um saque ou levantamento	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cronometrar os saltos para acertar a bola precisamente em um local designado na quadra a partir de um saque ou levantamento	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cronometrar os saltos para acertar com precisão um saque ou levantamento em várias alturas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Tabela de falhas e correções de ataque/saque

Erro	Correção	Referência da Atividade
Aproximação frequentemente feita no momento errado (correr e passar da bola ou não correr rápido o suficiente).	<ul style="list-style-type: none">Pratique a espera até que o treinador/armador dê o comando verbal para começar o ataque (depois de a bola ter sido direcionada e arremessada).Ajuste a distância da rede até onde o atleta está posicionado antes do ataque (a distância tem que ser maior para aqueles que correrem demais e menor se o atleta for mais lento).	Exercício de Treino com Alvo
Sacar constantemente a bola na rede	<p>É possível que o jogador (a) esteja acertando a bola mais forte do que o necessário para manter a precisão.</p> <ul style="list-style-type: none">Se for sacar sem saltar, mire na marca que está um pouco acima da rede.Se sacar enquanto salta, não tente acertar para baixo e, em vez disso, concentre-se em acertar a bola com 50% da força enquanto torce o pulso e manda a bola para o alto e depois da rede com efeito.	Exercício de Treino com Alvo
Sacar a bola para fora da quadra frequentemente (com muita profundidade)	O jogador está batendo na bola muito forte e precisa usar para 50% de sua força enquanto saca com a munheca para que a bola passe por cima da rede em um movimento giratório.	Exercício de Treino com Alvo
A mão/munheca do jogador não possui força o suficiente arremessar a bola para o outro lado da rede.	O atleta pode tentar acertar a bola com as duas mãos unidas (manchete invertida – [conhecido como “tomahawk” em inglês] e acertá-la com a parte externa das mãos).	Exercício de Treino com Alvo

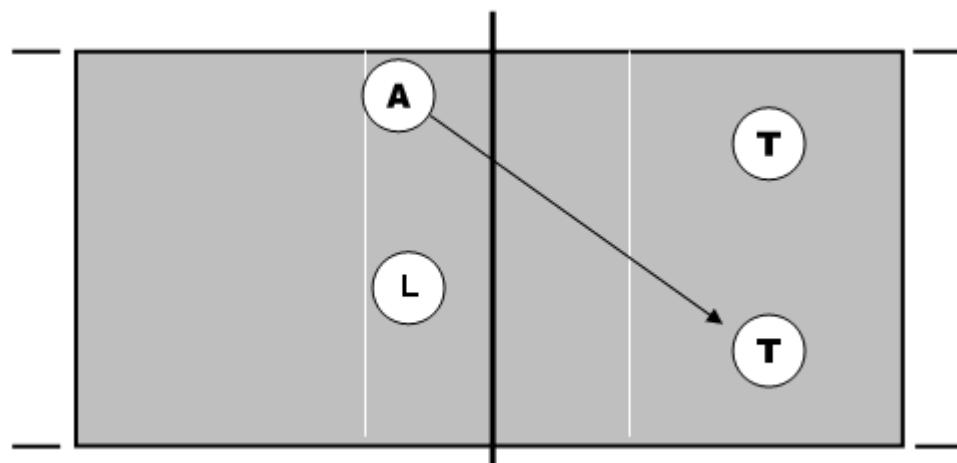
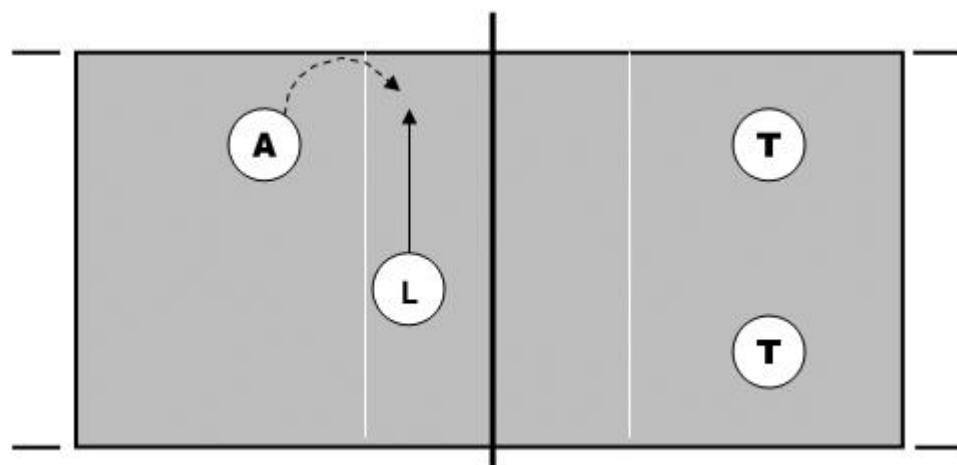
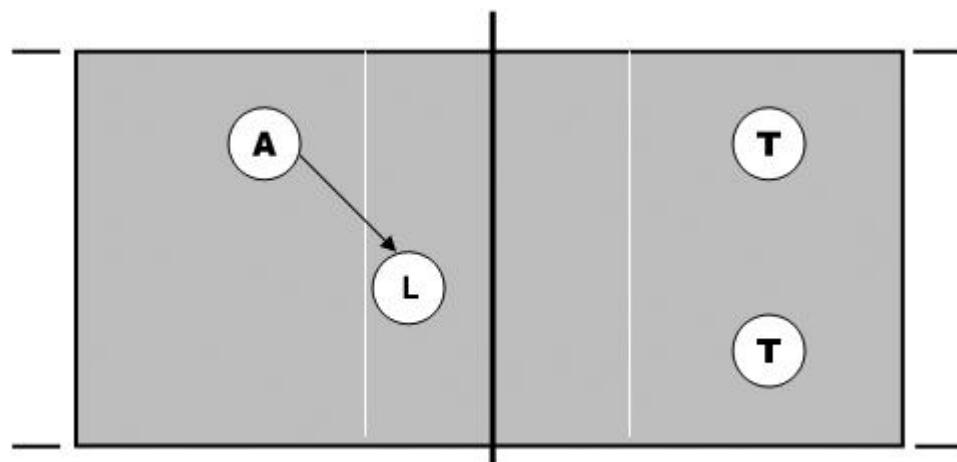


Exercícios de Ataque/Golpe

Exercício de Treino com Alvo

Descrição

Um treinador ou levantador (L) ficará do mesmo lado da rede que o atacante (A). O atacante inicia o treino arremessando a bola para o levantador, que irá mirar em um dos alvos (T) do lado oposto da rede.





Variações

Este treino pode consistir em: o atleta correr e bater na bola que está no chão ou no ar, para perto da rede ou 3-4 metros (10-13 passos) para fora da rede, ou com uma rede mais alta ou mais baixa. Para um menor nível de habilidade, o atacante pode ser instruído verbalmente sobre qual direção se atentar antes mesmo do treino começar (“isso ocorrerá por cima da rede”); para níveis mais altos o atacante terá que promover o ataque sem qualquer instrução verbal.

O treino também pode consistir em correr do lado direito revertendo os ângulos.





Bloqueio

O bloqueio é uma habilidade avançada que requer altura física, habilidade de salto e um bom julgamento para saltar no momento do ataque. Enquanto a maioria dos atletas da Special Olympics não tentarão (e nem devem) bloquear, aqueles que são capazes podem mudar a energia do jogo com um bloqueio bem executado.

O jogador deve encarar diretamente a rede, aproximadamente a 15-20 centímetros de distância (de 6-8 polegadas), com os pés alinhados e afastados um pouco menos que a largura dos ombros, mãos próximas ao corpo em frente ao peitoral com as mãos de frente para a rede. O jogador dobrará bem os joelhos e saltará e alcançará com as mãos o mais alto possível. O atleta deve tentar alcançar a rede, com os dois braços levantados, o mais alto que conseguir sem tocar na rede.

O bloqueio de fora está posicionado para se alinhar com o ombro do atacante no momento que ele fazer o saque. O bloqueio do lado direito da quadra irá bater com o braço dele na bola. Isso dará uma melhor oportunidade de bloquear em ângulo ou atravessar o ataque da quadra.



Pontos de Ensino

O problema mais comum são os atletas que confundem o bloqueio de um saque difícil com a chance de atacar antes do oponente. Normalmente, isso resulta em falta pelo bloqueador.

O atleta pode chegar ao seu lado direito ou esquerdo para bloquear a bola se necessário, mas isso deve ser feito com os dois braços e não como um salto para o lado. Saltos para o lado podem causar aterrissagens erradas e aumentam as chances de contusão e colisão com os membros da equipe. O bloqueador deve saltar e aterrissar em linha reta com os dois pés, exatamente no lugar onde saltou.



O jogador deve se concentrar em alcançar um ponto específico acima da rede ao invés de impulsivamente levantar os braços na espera de fazer algum contato. O propósito primário do bloqueio é cobrir uma porção específica da quadra e forçar os atacantes a acertarem o bloqueio ou nos braços dos bloqueadores cobrindo o resto da quadra. Os bloqueadores irão decidir cobrir a “linha” ou o “ângulo” antes de saltar e o resto do time se organizará para cobrir o resto da quadra como defesa.



Progressão de habilidades de bloqueio

O atleta:	Nunca pode	Pode, às vezes,	Pode, frequentemente,
Demonstrar a postura correta de bloqueio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Demonstrar a técnica apropriada de salto para atingir o mais alto possível	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Demonstrar a posição apropriada do braço quando estiver acima da rede	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Posicionar-se em frente aos atacantes no momento de sua aproximação	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sincronizar o momento do salto com o ataque	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Demonstrar a técnica apropriada de aterrissagem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Tabela de falhas e correções de bloqueio

Erro	Correção	Referência da Atividade
Errar o momento do salto	Esperar que o atacante saia da posição e salte.	Exercício No lugar certo, no momento certo
Saltar para o lado para bloquear ao invés de saltar em linha reta	Fazer com que o atleta pratique a movimentação de maneira adiantada – e aterrissé exatamente na posição original. Sem se movimentar no ar.	Exercício No lugar certo, no momento certo
Não alcançar a altura suficiente para o salto	O atleta deve estar curvando a cintura ao invés dos joelhos.	Exercício para frente e para trás
Tocar a rede consistentemente quando salta	Minimizar o movimento dos braços até depois que o atleta saltar.	Exercício para frente e para trás
Tocar consistentemente no momento da aterrissagem	Foque em alcançar a rede e girar as mãos para trás, ao invés de fazer com que elas caiam para frente (se necessário aterrissar com as mãos levantadas)	Exercício para frente e para trás

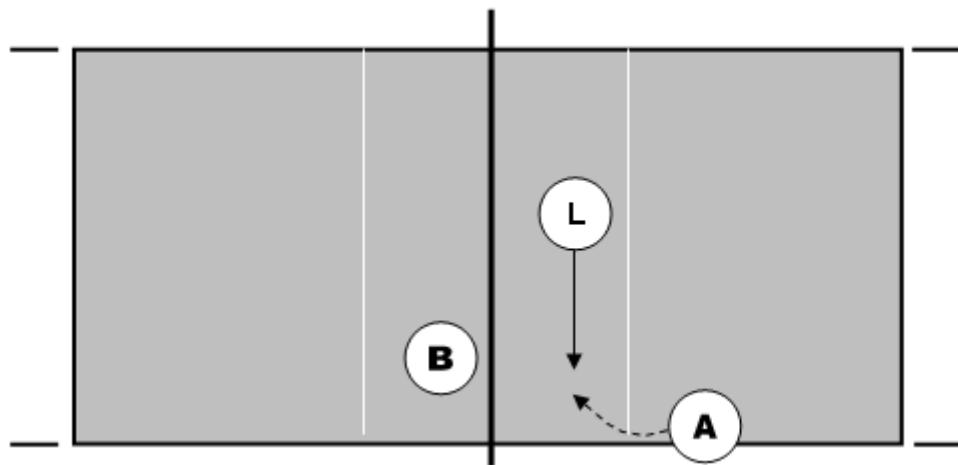


Exercícios de Bloqueio

Exercício No lugar certo, no momento certo

Descrição

O treinador ou o levantador (L) ficará do lado oposto da rede do bloqueador (B) e iniciará o treino ao lançar a bola precisamente ao ponto fixo onde um atacante (A) **atingirá um ângulo**. O bloqueador pratica ao sincronizar o salto do bloqueio com o salto do atacante.



Variações

Uma vez que o bloqueador seja capaz de sincronizar o bloqueio, o treinador/levantador pode variar o local do saque: mais distante do lado de fora, mais perto do meio, mais baixo, mais alto etc. Isso força o bloqueador a mover seu pé para uma nova posição e ainda sincronizar o salto com o atacante.

O bloqueador moverá o pé como uma rápida finta de esquerda-direita (ou direita-esquerda), (movimento de 2 passos) se precisar mover 1 metro (3 pés) ou menos. Se o bloqueador precisar se deslocar mais de 1 metro (3 pés), ele girará e rapidamente e pisará no local correto para saltar, isso se chama cruzamento de 3 passos

Exercício para frente e para trás

Descrição

O treinador ficará do outro lado da rede segurando a bola a 5 centímetros (2 polegadas) acima da rede, com a metade da bola em cada lado da rede. O atleta irá assumir a posição correta de bloqueio do lado oposto da rede que está o treinador. Ao sinal do treinador (um tapinha na bola), o atleta saltará, posicionará suas mãos em volta da bola sem encostar-se à rede e cairá segurando a bola corretamente.

Variações

Esse treinamento será modificado a fim de desafiar cada atleta, levando em conta a habilidade física de cada um. Mover a bola para cima da rede, mais para baixo da rede da quadra oposta, e/ou para a esquerda ou direita do atleta são excelentes maneiras de desafiar cada vez mais os jogadores.



Relaxamento

O relaxamento é tão importante quanto o aquecimento; embora seja frequentemente ignorado. Parar uma atividade abruptamente pode causar coagulação e reduzir a eliminação de rejeitos do corpo do atleta. Isso pode causar cãibras, inchaços, entre outros problemas para os atletas da Special Olympics. O relaxamento abaixa gradualmente a temperatura do corpo, os batimentos cardíacos e acelera o processo de recuperação antes da próxima sessão de treinamento ou competição. Também é um bom momento para o treinador e o atleta conversarem sobre a sessão ou sobre as competições. Observe que o relaxamento também é um bom momento para se alongar. Os músculos estão aquecidos e receptivos aos movimentos de alongamento.

Atividade	Finalidade	Tempo (mínimo)
Caminhada aeróbica lenta	Abaixa a temperatura do corpo	2 minutos
	Abaixa gradualmente o ritmo cardíaco	
Alongamento	Remove impurezas do corpo	minutos



Exemplo de Exercícios

Equipe Iniciante

Aquecimento (de 10 a 15 minutos)

- ◆ Corrida: 3 minutos em volta da quadra
- ◆ Alongamento: peito, ombros, braços, tendões do jarrete, quadríceps, virilha e panturrilhas
- ◆ Aquecimento do time: toque, manchete e corte, levantamento e corte, passe e saque para aquecer o corpo

Trabalho de Habilidade (45 minutos)

Introdução aos passes

- ◆ Após o treinador ter demonstrado a forma correta, assumindo a posição correta de passe sem a bola.
- ◆ Aqueles que estão nas duas filas, um de frente para o outro, a dois metros (6 pés) de distância e praticam o passe de bola entre si.

Introdução ao saque

- ◆ Demonstrar o saque por baixo.
- ◆ Os atletas formam duas filas, um de frente para o outro, a 2 metros (6 pés) de distância do mesmo lado da rede e praticam sacando um para o outro, concentrando-se mais no movimento do que na distância ou altura.
- ◆ Assim que os jogadores ficarem mais confiantes, eles podem ir se afastando e trocando os lados da rede.

Introdução ao lançamento

- ◆ Demonstrar os movimentos corretos de como bater na bola.
- ◆ Os atletas formam uma fila de frente para a rede a 2 metros (6 pés) de distância e praticam lançar a bola por cima da rede. A bola parte do treinador, que fica a 1 metro (3 pés) de distância e que gentilmente arremessa a bola aos atletas.

Conceito de equipe (15 minutos)

- ◆ Pratique as posições com seis jogadores na quadra.
- ◆ Explique a rotação padrão (sentido horário) e como as substituições serão feitas.
- ◆ Discuta as responsabilidades de ataque e defesa de cada posição (quem faz os passes, quem levanta, quem corta etc.).

Relaxamento (10 minutos)



- ◆ Reúna o time para o alongamento de relaxamento.
- ◆ O treinador fará comentários positivos sobre cada atleta em um círculo.

Equipe Intermediária

Aquecimento (10-15 minutos)

- ◆ Corrida: 5 minutos em volta da quadra
- ◆ Alongamento: peito, ombros, braços, tendões do jarrete, quadríceps, virilha e panturrilhas
- ◆ Aquecimento do time: toque, manchete e corte, armação, ataque, passe e recebimento para aquecer o corpo

Trabalho de Habilidade (15 minutos)

Exercício BASE (Build All Skills Efficiently - Desenvolva Todas as Habilidades de maneira Eficiente)

- ◆ Foco no passe preciso da bola para o levantador

Conceito de equipe (15 minutos)

Serviço de recepção

- ◆ Auxiliar o time a receber os saques e passar a bola ao levantador.
- ◆ O treinador ou seu assistente deve conduzir o treino praticando saques por todos os lados da quadra, fazendo com que o time pratique os passes e as habilidades de comunicação.
- ◆ Para cada passe certo, o time ganha 1 ponto; o treino termina quando o número total ou um número específico de acertos ocorrer em uma fileira.

Disputa pela bola (30 minutos)

Divida os times igualmente em dois grupos de seis, e jogue usando as regras de campeonato.

- ◆ De maneira ideal será um jogo seis contra seis. Treinadores, voluntários ou membros da família podem ser recrutados para integrar o time..
- ◆ Sempre que possível, tenha um juiz que apite e faça gestos com as mãos para treinar o time em o que esperar das competições

Relaxamento (10 minutos)

- ◆ Reúna o time para o alongamento de relaxamento.
- ◆ O treinador irá fazer comentários positivos sobre cada atleta em um círculo.



Equipe Avançada

Aquecimento (10-15 minutos)

- ◆ Corrida: 5 minutos ao redor da quadra girando os braços
- ◆ Alongamento: peito, ombros, braços, tendões do jarrete, quadríceps, virilha e panturrilhas
- ◆ Aquecimento do time: toque, manchete e corte, armação, ataque, passe e recebimento para aquecer o corpo

Trabalho de Habilidade (15 minutos)

Exercício BASE

- ◆ Foco no passe preciso da bola para o levantador.

Conceito de equipe (15 minutos)

Transição de pontuação

- ◆ Reúna o time para receber o saque.
- ◆ O treinador ou o treinador assistente deve conduzir o treino fazendo um saque; o time irá passar direcionar e lançar a bola para o outro lado da rede.
- ◆ Assim que a bola atravessar a rede (e antes que o time esteja pronto), o treinador irá arremessar uma segunda bola na quadra, forçando o time a estender a mão para defender imediatamente.
- ◆ Se a equipe for capaz de passar, direcionar e lançar a bola para o outro lado da rede durante a transição, eles ganharão um ponto.
- ◆ Se o time faz menos do que 3 saques ou então erra ao sacar a bola para o outro lado da rede, nenhum ponto é marcado e o treino começa novamente.
- ◆ Quando o time atingir 5 pontos o treino termina.

Disputa pela bola (30 minutos)

Divida os times igualmente em dois grupos de seis e jogue usando as regras de campeonato

- ◆ De maneira ideal será um jogo seis contra seis; embora para jogadores de nível avançado a disputa pela bola pode ser quatro contra quatro, três contra três, ou até mesmo dois contra dois.
- ◆ Sempre que possível, tenha um juiz que apite e faça gestos com as mãos para treinar o time em o que esperar das competições.

Relaxamento (10 minutos)

- ◆ Reúna o time para o alongamento de relaxamento.
- ◆ O treinador irá fazer comentários positivos sobre cada atleta em um círculo



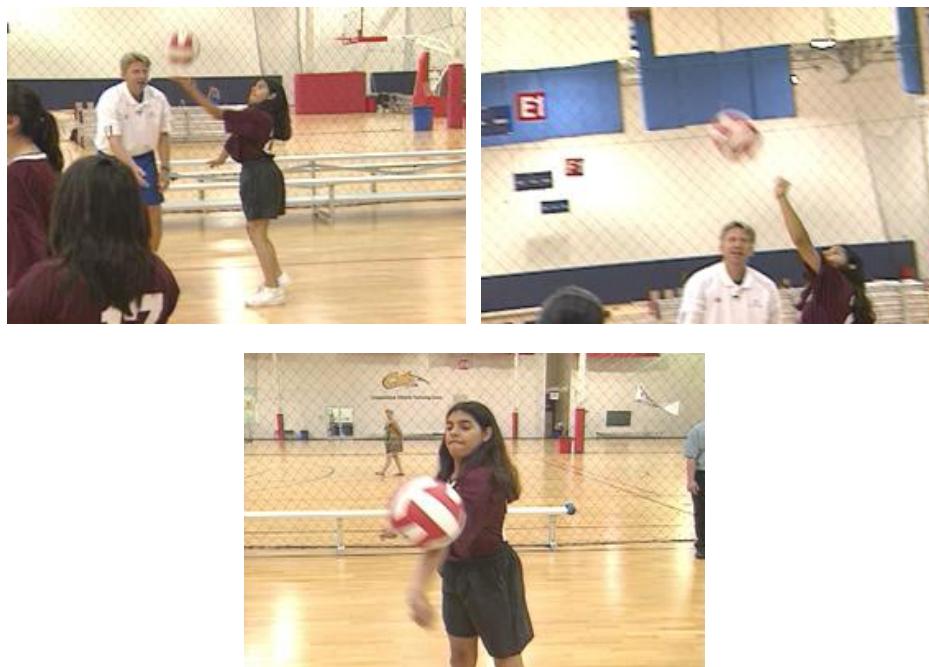
Modificações

Durante uma competição, é importante que as regras não sejam mudadas para se adaptarem às necessidades especiais dos atletas ou suas preferências. Embora exista um número limitado de modificações aprovadas nas regras do vôlei que se acomodam às necessidades dos atletas da Special Olympic. Os treinadores podem modificar os exercícios do treino, seu estilo de treinar e até mesmo os equipamentos esportivos que auxiliam os atletas a alcançar o sucesso, desde que as modificações estejam de acordo com as diretrizes definidas nas **Regras da Special Olympics**.

Para os atletas com menos habilidade, existem duas alternativas aprovadas em competições sancionadas: competição modificada e Competição de Habilidades Individuais. Os detalhes estão dispostos nas **Regras de Vôlei da Special Olympics**.

Atendendo às Necessidades Especiais dos Atletas

Alguns jogadores da Special Olympics possuem o uso limitado a um braço. Isso gera dificuldades de saque, de passe e de levantamento. Pela prática, o atleta pode ser capaz de aprender a arremessar e sacar com uma mão. Esse jogador pode ter problemas na linha de fundo, onde o passe é a função primária. Nestes programas que oferecem a regra de libero, o atleta pode ser substituído inúmeras vezes pelo especialista da linha de fundo, permitindo àqueles com limitações na movimentação dos braços joguem apenas na linha de frente.



Alguns atletas têm deficiência auditiva, que podem ser resolvidos lembrando a todos de que todo sinal do árbitro deve incluir um apito e um gesto. Ao usar os mesmos gestos na prática, todos os atletas aprenderão a prestar mais atenção visualmente.

Modificando seu Método de Comunicação

Diferentes atletas requerem diferentes sistemas de comunicação. Por exemplo, alguns atletas aprendem e respondem melhor aos exercícios demonstrados, enquanto outros precisam de mais comunicação verbal. Alguns podem precisar de uma combinação de – visão, ouvido e até mesmo ler a descrição do exercício ou habilidade antes de estar apto a dominá-la.



Treinamento Cruzado no Vôlei

O treinamento cruzado é um termo moderno que se refere à substituição de habilidade a não ser pelas habilidades que estão diretamente envolvidas na desempenho de um evento. O treinamento cruzado mostrou resultados na reabilitação de contusões e agora também é utilizado para a prevenção de contusões.

Existe um valor e cruzamento limites para o exercício específico. A razão do treinamento cruzado é evitar contusões e manter o equilíbrio muscular durante um período de treino específico e intenso. Uma das chaves para o sucesso no esporte é manter-se saudável e treinar durante um longo período. O treinamento cruzado permite que os atletas façam treinos eventuais específicos de exercícios físicos com maior entusiasmo e intensidade, ou correr menos risco de lesão.

O basquete, o tênis e a natação são esportes da Special Olympics que podem dispor de oportunidades excelentes de treinamento cruzado, quando disponível. O basquete reforça as habilidades de salto, o tênis é um bom trabalho com os pés e uma maior percepção e a natação fortalece os ombros e melhora o condicionamento cardio-vascular geral.

Embora as competições aprovadas de vôlei da Special Olympics são comumente definidas como “internas” de seis contra seis, há um valor considerável em incentivar os atletas a jogarem em outras superfícies e com equipes menores. Praticar um esporte na grama ou na areia permite que os atletas tenham uma defesa mais agressiva enquanto diminui os riscos de lesões ao mergulhar e rolar. Promover jogos de quatro contra quatro, três contra três ou até dois contra dois força os jogadores a cobrirem um espaço maior da quadra e aplicar todas suas habilidades em todos os pontos, acelerando o desenvolvimento de suas habilidades.

OBS.: Os treinadores devem sempre considerar as habilidades físicas e as limitações de seus atletas quando eles praticarem variações do esporte.