

## SUMÁRIO

Apresentação .....	02
MAPA VÔLEI Rio Claro .....	02
Um pouco da História do Voleibol .....	03
Geração de Prata/Geração de Ouro .....	04
Principais Resultados (seleções) .....	05
Principais Competições Nacionais .....	07
Voleibol em Rio Claro .....	08
Fizeram História .....	09
Conheça nossa equipe de Professores .....	11
Atividades propostas .....	15
Tema das aulas gravadas .....	28
Links de vídeos sugeridos .....	29
QR CODE de acesso aos materiais .....	30
Protocolos de Retorno Presencial .....	30

## **Apresentação**

Este livro foi elaborado para você, aluno/atleta da base do Mapa Vôlei Rio Claro, com o objetivo de transmitir conhecimentos sobre o universo do voleibol e estimular uma aproximação maior com esta modalidade, além da prática por si só, que já é bastante interessante.

Dentre os conteúdos abordados temos um pouco da história, a representatividade do vôlei no Brasil e no mundo, como tem se desenvolvido em Rio Claro e algumas de suas conquistas, curiosidades sobre nossos professores, algumas atividades para “pensar voleibol” testando seus conhecimentos, os vídeos das aulas elaboradas e gravadas por nossos professores para que você possa praticar em casa e até mesmo jogos e lances marcantes do vôlei mundial.

Não se sinta obrigado a consumir ou a decorar todo o conteúdo deste material, mas procure dar uma olhada num momento mais livre, quem sabe você encontre aqui além de informação um pouco de diversão e se sinta mais bem preparado e confortável quando estiver novamente numa quadra.

## **MAPA VÔLEI Rio Claro**

Fundado em 2015, por 2 de nossos atuais professores da Secretaria Municipal de Esportes de Rio Claro e, na época, pelo Professor Allan C. de Souza e o Estagiário Paulo Júnior, o MAPA Vôlei tinha objetivos simples, unificar primeiramente as “turmas da tarde” do voleibol e com isso conseguir algumas camisetas de treino e ter uma única linha de ensino-aprendizagem. Num segundo momento, a ideia consistia em expandir para todo o voleibol praticado no município (daí o nome e a logo) e a inserção dos demais professores que trabalhavam com a modalidade, como veio acontecer um tempo depois.

Hoje, todas as turmas de voleibol oferecidas pela Secretaria Municipal de Esportes fazem parte do Mapa Vôlei e todos os professores estão engajados numa mesma filosofia de trabalho.

Desde 2018, o MAPA VÔLEI passou a fazer parte do INSTITUTO CRESCER NO ESPORTE visando ter mais credibilidade para a modalidade e alcançar novas conquistas, escrever projetos e desenvolver a modalidade tanto nos aspectos sociais como competitivos.

Atualmente temos projetos aprovados pelo Município e pelo Estado de São Paulo e, com isso, temos conseguido uniformes de treinos e jogos, materiais esportivos, participar de diversas competições, manutenção do Mini Ginásio (nossa principal sede de aulas, treinos e jogos) e difundir melhor o voleibol tanto a nível regional, quanto estadual.



PREFEITURA DE

Secretaria de  
**Esportes e Turismo**

### Um pouco da história do Voleibol

- O voleibol teve origem nos Estados Unidos em **1895** e foi criado por **Willian George Morgan**;
- Seu primeiro nome foi ***mintonette***;
- Foi criado para atender um público mais velho, uma vez que a modalidade que imperava na época era o basquete, considerado um esporte muito vigoroso e de constantes contatos físicos;

- Nesse início, por ser um material mais leve, a bola utilizada era a câmara de ar da bola de basquete. Essa “bola” era rebatida com as mãos por sobre a rede pelos jogadores de lado a lado. Não havia limitação no número de toques na bola e nem de número de jogadores;
- Em 1896, um ano após a sua criação, o nome do jogo foi alterado para *Volley Ball* (em inglês).
- Voleibol tem a ver com voleio, que é a trajetória que a bola percorre no ar quando rebatida pelos jogadores.
- Em 1947, foi criada a FIVB (Federação Internacional de Voleibol). O atual presidente da entidade é o brasileiro Ary Graça;
- Em 1954, foi criada a CBV (Confederação Brasileira de Voleibol), cujo atual presidente é Walter Pitombo Laranjeiras, o “Toroca”;
- Em 1964, nos Jogos Olímpicos de Tóquio/JAP, a modalidade voleibol passou a fazer parte da programação olímpica.



### **Geração de Prata/Geração de Ouro**

O voleibol “pegou” mesmo no Brasil no início da década de 1980;

Em 1982, a seleção brasileira masculina foi medalha de prata no Campeonato Mundial em 1984, nos Jogos Olímpicos de Los Angeles/EUA, conquistou, até então, a inédita medalha de prata;

A primeira medalha de ouro nos Jogos Olímpicos só veio em 1992, em Barcelona/Espanha;

Nos anos 2000, sob comando do Técnico Bernardinho, a seleção masculina atingiu o topo do ranking (onde se mantém hoje) e esteve no pódio de todas as competições disputadas, acumulando números títulos e vem fazendo a final dos Jogos Olímpicos desde então. A seleção feminina demorou um pouco mais para se firmar, porém desde o final da primeira década de 2000, se mantém entre as 4 principais equipes do mundo.



**Geração de Prata**



**Bernardinho**

## Principais Resultados

### 1) MEDALHAS OLÍMPICAS DO BRASIL

Voleibol feminino: 2 Ouros (Pequim/2008 e Londres/2012) e 2 Bronzes (Atlanta/1996 e Sydney/2000).

Voleibol masculino: 3 Ouros (Barcelona/1992, Atenas/2004 e Rio de Janeiro/2016) e 3 Pratas (Los Angeles/1984, Pequim/2008 e Londres/2012).

### 2) CAMPEONATOS MUNDIAIS

Voleibol feminino: 3 Pratas (Brasil/1994, Japão/2006 e Japão/2010) e 1 Bronze (Itália/2014).

Voleibol masculino: 3 Ouros (Argentina/2002, Japão/2006 e Itália/2010) e 3 Pratas (Argentina/1984, Polônia/2014 e Itália e Bulgária/2018).

**3) LIGA MUNDIAL DE VOLEIBOL MASCULINO (competição anual que teve início em 1990 e sua última edição aconteceu em 2017).**

O Brasil tem 9 medalhas de ouro (é o maior campeão dessa competição), 7 pratas e 4 bronzes.

**4) GRAND PRIX DE VOLEIBOL FEMININO (competição anual que teve início em 1993 e sua última edição aconteceu em 2017).**

O Brasil tem 12 medalhas de ouro (é o maior campeão dessa competição), 5 pratas e 2 bronzes.

**5) COPA DO MUNDO DE VOLEIBOL FEMININO (competição classificatória para os Jogos Olímpicos e disputada, a cada 4 anos, desde 1973, quando a sede foi o Uruguai. Nos eventos seguintes e até hoje o país-sede é o Japão).**

A seleção brasileira feminina conquistou, na sua história, essas medalhas na Copa do Mundo: 3 Pratas (1995, 2003 e 2007) e 1 Bronze (1999).

**6) COPA DO MUNDO DE VOLEIBOL MASCULINO (competição que existe desde 1965. A partir de 1977, definitivamente passa a ser disputada no Japão. Desde 1991 a Copa vale como evento classificatório para os Jogos Olímpicos).**

A seleção brasileira masculina conquistou, na sua história, essas medalhas na Copa do Mundo: 3 Ouros (2003, 2007 e 2019) e 3 Bronzes (1981, 1995 e 2011).

**7) LIGA DAS NAÇÕES DE VOLEIBOL (competição anual disputada desde 2018, ela corresponde às extintas Liga Mundial e Grand Prix).**

O voleibol feminino do Brasil tem uma medalha de prata nessa competição, conquistada em 2019, em Nanquim/CHI.

A seleção masculina não conquistou medalhas nessa competição, nas duas edições já realizadas, em 2018 (Lille/FRA) e 2019 (Chicago/EUA).

Em 2020, devido a pandemia, a Liga das Nações foi cancelada.





Seleção Masculina  
Campeã Olímpica em  
Atenas 2004

Seleção Feminina Campeã  
Olímpica em Pequim 2008



**Ranking Mundial de Seleções** (última atualização em junho de 2021).

Voleibol Feminino: 1 Estados Unidos, 2 China, **3 Brasil**, 4 Turquia, 5 Japão, 6 Sérvia, 7 Holanda. 8 República Dominicana, 9 Rússia, 10 Itália.

Voleibol masculino: **1 Brasil**, 2 Polônia, 3 Estados Unidos, 4 Rússia. 5 França, 6 Japão, 7 Irã, 8 Argentina, 9 Sérvia, 10 Itália.

## Principais Competições Nacionais

### Superliga A:

- 12 equipes no masculino e no feminino;
- Turno, Retorno, quartas, semifinais e final;
- Duas equipes são rebaixadas todo ano.

### Superliga B:

- Até 8 equipes participam no masculino e no feminino;
- Sistema de disputa varia, dependendo número de equipes;
- Duas equipes garantem vaga na Superliga A.

### Superliga C:

- Varia quantidade de equipes (mais comum no masculino);
- Sistema de disputa varia;

- Garante acesso a Superliga B (quantidade varia de acordo com o formato da competição).

#### Copa Brasil (masculina e feminina):

- Participam os 8 primeiros colocados da Superliga A ao término da fase de turno;
- Quartas de finais, semifinais e final.

#### Supercopa (masculina e feminina):

- Jogo único entre o Campeão da Superliga e o Campeão da Copa Brasil da edição anterior.
- Abre a temporada nacional de jogos.

#### Estaduais Masculinos e Femininos:

- Principal é o Campeonato Paulista, seguido pelos Campeonatos Carioca e Mineiro;
- Demais estados ou não tem, ou tem pouca visibilidade.

### **Voleibol em Rio Claro**

O Voleibol de Rio Claro tem bastante representatividade em competições Regionais e Estaduais, além de algumas participações em competições Nacionais, como podemos destacar abaixo:

#### **1) Jogos Regionais (4ª Região):**

Voleibol Feminino: 2 ouros (2013 e 2014) e 4 pratas (2006, 2008, 2010 e 2015), entre outras participações e colocações.

Voleibol Masculino: 6 ouros (2008, 2010, 2011, 2012, 2013 e 2014) e 7 pratas (1990, 2000, 2001, 2002, 2003, 2007 e 2019).



## 2) Jogos Abertos do Interior:

Voleibol Feminino: 1 ouro (2013); 1 prata (2014); 1 bronze (2008)

Voleibol Masculino: 2 ouros (2010 e 2013); 1 prata (2008); 2 bronzes (2011 e 2012).

## 3) Federação Paulista de Voleibol:

Voleibol Feminino: 2012, 2013 (4º lugar) e 2014.

Voleibol Masculino: 2010 (4º lugar); 2011 (bronze); 2012 (prata); 2013 (ouro); 2014 (Divisão Especial – 5º lugar).

Sub 19 Masculino: 2019; 2020 tinha montado equipe, mas devido a pandemia houve desistência na participação.

4) **Liga Nacional Masculina 2013/Maceió – Ouro.**

5) **Jogos Abertos da Juventude Masculino – 1986 (prata); 2019 (prata).**

6) **Jogos Infantis Masculino – 2016 (bronze); 2017 (prata).**

7) **Ligas – APV (associação Pró Voleibol), Copa Campinas, Copa Incentivo e Integração de Piracicaba, ADR (Associação Desportiva Regional) – participações anuais com diversas equipes, acumulando pódios na base, master e melhor idade.**



Equipe 3º lugar Jogos Infantis 2016



Equipe Mirim 2018

## Fizeram História

Abaixo seguem alguns atletas rio-clarenses que se destacaram aqui e tiveram a oportunidade de ter carreira (mesmo que breve) em outras cidades, estados e/ou países.

- Ana Júlia Oliveira de Araújo (2020 – SESI/SP);
- Eliza Sartori (Bauru, São Carlos e Limeira);
- Estefania de Matos Ré (Hípica Campinas);
- Ivan Hummel (Olympicus Campinas, Paulistano, Palmeiras);
- Luana de Paula (Rexona/Ades com Bernardinho, Peru);
- Luciana Branco da Fonseca (Espanha);
- Sara Quenzer Matthiesen (XV de Piracicaba, Guarani de Campinas);
- Soraia Priscila de Paula Bernardo (Pirelli, São Caetano, Argentina, Espanha, Seleção Paulista de Base entre outros);
- Vanderlei Marchi Júnior (Micuim);
- Nicoli Araújo (Barueri (2018), SESI/SP (2019 e 2020), Mampituba – Criciúma/PR (2021);
- Ana Lídia Christofolletti (SESI/SP 2020 e 2021).

**Ana Lídia – 16 anos**  
**Oposta Sesi/SP**  
**1,85m**



## Conheça nossa equipe de professores

### Anderson Ricardo de Lima

- Nascimento: 08/08/1986;
- Cargo Secretaria Municipal de Esportes: Educador Esportivo (2014);
- Coordenador de Voleibol do Instituto Crescer no Esporte;
- Formação: UNESP/Rio Claro (2010);
- Especialização: Treinamento Desportivo (2013);
- Técnico Nível 2 pela Confederação Brasileira de Voleibol (2014);
- Professor: Iniciação Esportiva (10 a 14 anos);
- Técnico: Pré-Mirim, Mirim, Master 30+, Master 45+ - Feminino.



“Rioclarenses e apaixonado por voleibol desde os 12 anos quando o conheci na escola. Fui atleta de voleibol por Rio Claro com participação em pequenas competições e festivais e, por isso, optei por Educação Física. Na graduação, estagiei como treinador e fui atleta universitário por vários anos e pude aprender muito sobre gestão e o contexto esportivo ao participar da A.A.A. Ayrton Senna da Silva, inclusive na organização de eventos esportivos em geral” – Frase motivacional: **“Talento vence jogos mas trabalho em equipe ganha campeonatos”** – Michael Jordan.

### Ivan Augusto Branco da Fonseca

- Nascimento: 18/08/1964;
- Cargo na Secretaria Municipal de Esportes: Professor de Educação Básica II (1990);
- Formação: UNESP/Rio Claro (1989);
- Graduação: Pedagogia (2015);
- Técnico Nível 4 pela Confederação Brasileira de Voleibol (2020);



- Técnico Nível 1 de Minibol pela Confederação Brasileira de Voleibol (2020);
- Professor: Iniciação Esportiva (13 a 17 anos), Minibol (50+);
- Técnico: Sub 19/Juvenil, Minibol – Feminino.

“Rioclarenses, atleta de voleibol defendendo o município de Rio Claro de 1985 a 2001, participando de várias competições, inclusive de Jogos Regionais e Jogos Abertos do Interior. Em 1990, nos Jogos Regionais realizados em Itapira – SP, conquistei a medalha de prata. Desde 1990 sou professor/técnico da Secretaria Municipal de Esportes de Rio Claro trabalhando principalmente com o voleibol”. – Frase Motivacional: **“No que diz respeito ao desempenho, ao compromisso, ao esforço, à dedicação, não existe meio termo, ou você faz uma coisa bem feita, ou não faz”**. – Ayrton Senna

### Márcio Roberto Duarte

- Nascimento: 06/11/1968;
- Cargo na Secretaria Municipal de Esportes: Professor de Educação Básica II (1993);
- Formação: UNESP/Rio Claro (1990);
- Especialização: Psicopedagogia no Processo de Ensino (2008)
- Graduação: Pedagogia (2016);
- Técnico Nível 4 pela Confederação Brasileira de Voleibol (2020);
- Professor: Iniciação Esportiva (7 a 12 anos), Master masculino;
- Técnico: Pré-Mirim, Mirim, Infantil e Infante – Masculino.



“Rioclarenses e dedicado ao voleibol desde a adolescência. Fui atleta de voleibol por Rio Claro com participação em competições regionais e estaduais. Como técnico, atuei com diversas categorias nos naipes masculino e feminino e tive a oportunidade de participar de competições maiores, inclusive a nível Nacional. Atualmente trabalho com equipes de base (até sub 21) masculinas e participo de competições

como atleta na categoria master, algumas vezes por cidades vizinhas a Rio Claro” – Frase Motivacional: **“Disciplina é a ponte que liga nossos sonhos às nossas realizações”**. – Pat Tillman.

### Maurício Mazzetto:

- Nascimento: 07/07/1980;
- Cargo na Secretaria Municipal de Esportes: Educador Esportivo (2011);
- Formação: UNESP/Rio Claro (2002);
- Graduação: Pedagogia (2015);
- Pós Graduação: Psicomotricidade (2015);
- Técnico Nível 4 pela Confederação Brasileira de Voleibol (2020);
- Técnico Nível 1 de Minobol pela Confederação Brasileira de Voleibol (2020);
- Professor: Iniciação Esportiva (13 a 17 anos);
- Técnico: Infantil – Feminino.



“Nascido em São Paulo e vim para Rio Claro em 1999 para a Graduação. Atleta de voleibol de 1993 (participando de Jogos Escolares na cidade de São Paulo) até 2009 (participando de vários campeonatos, representando os municípios de Rio Claro – SP, Santa Gertrudes – SP, Cordeirópolis – SP e Santa Cruz das Palmeiras – SP). Em 2000, nos Jogos Regionais realizados em Mogi Guaçu – SP, conquistei a medalha de prata, ainda como atleta”. – Frase Motivacional: **“Quanto mais as pessoas acreditam em alguma coisa, quanto mais se dedicam a ela, mais podem influenciar o seu acontecimento”** – Bernardinho.



### Renan Bernardo da Silva

- Nascimento: 14/01/1998;
- Cargo no Instituto: Professor e Técnico de Vôlei de Areia e Marketing Digital do Instituto;
- Graduação: UNESP/Rio Claro (2020);
- Head Coach lvl 2 (2019);
- Professor: Iniciação Esportiva em vôlei de areia;
- Técnico: Vôlei de areia – Masculino e Feminino.

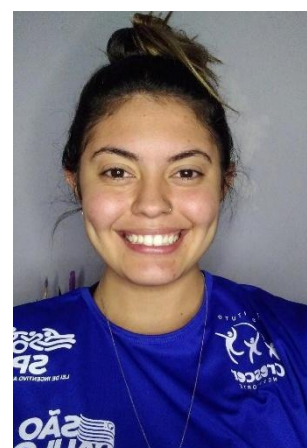


“Itatibense de origem mas me mudei para Rio Claro aos 18 anos para ingressar na faculdade de Educação Física onde o contato com o voleibol ficou mais evidente e atrativo especialmente através de matérias como psicologia e estatística, onde pude me aprofundar. Na graduação estagiei como treinador e fui atleta universitário por 5 anos e pude aprender muito sobre gestão e o contexto esportivo ao participar da A.A.A. Ayrton Senna da Silva e a organização de eventos esportivos em geral”. – Frase Motivacional: **“Antes o reprovamento por um gênio do que o louvor de um idiota”**. – Marco Aurélio.

### Larissa Ferreira Silva

- Nascimento: 14/05/2001;
- Cursando: Educação Física (Claretiano);
- Cargo no Instituto: Estagiária Iniciação Esportiva e Marketing e Redes Sociais do Mapa Vôlei;

“Rioclarense, atleta do Projeto desde a iniciação até a categoria Adulto, passando pelas categorias Infantil e Infanto Juvenil sendo capitã nessas duas últimas, representando Rio Claro em competições da APV e torneios organizados pela Secretaria Estadual de Esportes. Hoje sou estagiária do Projeto e espero contribuir e aprender mais sobre a



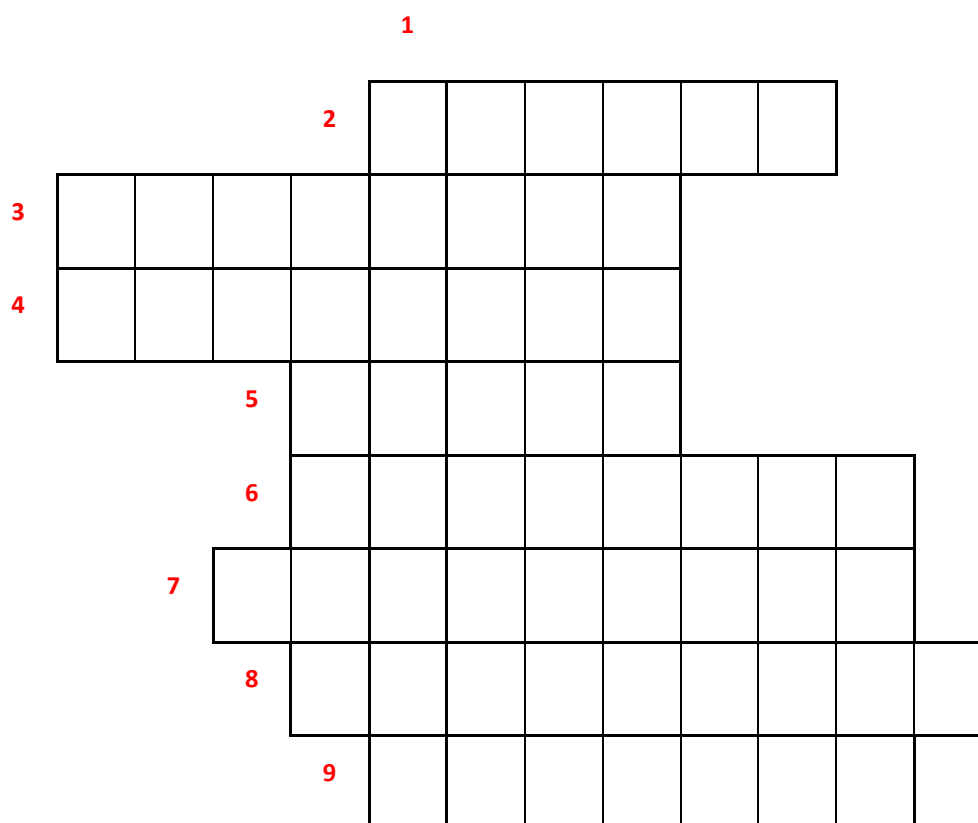


modalidade e seu desenvolvimento em Rio Claro”. – Frase Motivacional:  
**“A sorte acompanha quem trabalha”**. – Fernando Prass.

## Atividades Propostas

A chegada da pandemia e a paralisação das atividades presenciais nos levou (professores) a reinventar a forma de ensinar, aproveitamos os primeiros momentos de paralisação para reestruturar a pedagogia do ensino adotada pelo projeto MAPA VÔLEI, para aumentar nosso nível de capacitação e, posteriormente, nos dedicamos a criar atividades que pudessem promover o ensino teórico (conceitos, história, regras, táticas superficiais) do voleibol - afinal conhecimento nunca é demais - que pudessem ser associados aos treinos e desafios práticos sugeridos, permitindo uma menor defasagem no retorno presencial. Neste livro apresentamos algumas delas.

### 1) CRUZADINHA VOLEIBOL



- 1** – Modalidade esportiva que se joga em quadras separadas por uma rede cujo objetivo é derrubar a bola na quadra adversária ou levar o adversário a errar (8 letras).
- 2** – Tipo de saque no qual a bola é lançada para o alto e para frente e o/a atleta golpeia a bola com uma ação similar ao ataque (6 letras).
- 3** – O mesmo que “usar o bloqueio” (8 letras).
- 4** – Direção do saque ou ataque realizado para a frente (na mesma linha do seu posicionamento); também conhecido como corredor (8 letras).
- 5** – Bola rápida realizada geralmente com o central; costuma ser próxima ao levantador/a e sem muita altura (5 letras).
- 6** – Direção do saque ou ataque realizado cruzando a quadra (8 letras).
- 7** – Pode ser realizada na sequência de um ataque de sua equipe ou após a bola transpor o bloqueio do nosso time, a ideia principal consiste em manter a bola em jogo e propiciar a armação do contra-ataque; os jogadores deverão se posicionar bem próximo a região onde acontece a jogada e ter um tempo de reação muito rápido (9 letras).
- 8** – Uma técnica de defesa eficiente que consiste em manter a bola em jogo após queda no solo e na sequência estar apto a dar continuidade na jogada pois, quando executado corretamente, após a queda o/a atleta tende a terminar em pé (9 letras).
- 9** – Ação executada para variar o ataque onde o/a atleta golpeia a bola com as pontas dos dedos, procurando se sobrepor ao bloqueio (7 letras).

## 2) CAÇA PALAVRAS

Ú Q E A P Ú Ê T Q K Z Ò P K Á Á Ò B F Í M M D I Y G Q F À Â  
 R Ç É U A O I S A N I G M E G P Ò O W Ó E Í Ó Ô O D Õ Ò Â T  
 H Í Ç Ò Õ C Á Z H Ó Õ V U Ô R C É Ç S S Õ L V Ê ã Ü S R Ê O  
 Y Á ã H É O G H O R G À Á A P Ú C O A A L O ã Ò P K É Ç E Q  
 Ê H V ã X Ô Ô N Ó I F X À X V Y B R Õ C O H ã K Ü C Á Ò C U  
 À Q ã X ã A Ç I K M É Ó M T R Q I T Ò A E L C Ó D M ã G Ô E  
 N S Q O S R Q C Ó M W À D H A O À I U B Ü O H L U G R E M J  
 F ã V Õ Ô D M T L Q Ú Z C D Ç C J B É ã F T Ò D X T ã Ê T K  
 T F M É À A T L Ô B Ó Ó Í J É O É R T ã Á Ç J Á Q Ú Ú À M L  
 R ã T Ú K U É Ó A H R X M V Ú R T A U Q O H Í Z E L Ü É J Õ  
 J M Ç K D Q N W Ê Í L E A F I T N M V O G S Ü Ô A Ò B T ã U  
 W R M R G ã Z F F P T B N J F A Ó N W L B Õ K Q É T E C Á É  
 P K A R Ü Ü F J M I Ó C C Á À D Ó D É T T J Y Á Õ C C Í À Í  
 À H É A Í V H Ü Ó H Ü N H O S A E Í Á O Ú ã O Õ N G G D V N  
 Ó Á O Õ F J Í Ô Ê M H F E Á Z E T Ò M R Z L À I M T E L ã P  
 Á J S J Ç K E Q S ã Õ O T S W P T P S Ç À Ê C L L M P T Ü H  
 S A Q U E Ò O Ê Õ Ú Ê F E P Ò Õ E M Á Ç P O Ô F R Ú Ò R ã Í  
 Q F A T L Z Á Ç Á Õ C U L Ê M X N R ã H V Ú N U Ô H H Ü Ó W  
 X S E Ó O U Ò E S É H N A E Ê P O P M X I H H A L D M Ô N ã  
 Ú C E Í V R Ê U M P H D R P Ê I T Í Á Á É C X Ç N D Á J S Ü  
 Ç ã Õ I Ú Ò E Õ ã G Ó A É L I Í N Ü ã B S À I C ã N Ç A H R  
 Ô O J Á Á P ã Õ N V Ô M V Q F A I T L H Ü D H A M I E ã E M  
 W R W U F Z C Ü Á C Ü E Q Á J S M O A T Ô T À A N Ú I D ã V  
 D E W Ò Ú V P Ç W N ã N F G E Õ Q R B B E M I S A T E L T A  
 Ó B Õ Ç Q T V Á G I E T É B U U J C U Ç O L U A N Á E E A T  
 Â I À V P H Z S L Z Í O Q V E Ó ã I Q ã L L B É B C R N Á D  
 N L Õ E J C V O L Z V S R I É W Ê D F I Á P A Ü Ç U Ê Ç A U  
 V H À ã É Ü S G V E Í P O R À Í Ú A W A Z M F A L Q E L H S

**MANCHETE** – Elemento do voleibol utilizado para rebater as bolas abaixo da altura do peito, comumente utilizado nas recepções e defesas.

**TOQUE** – Elemento do voleibol utilizado para rebater as bolas acima da linha da testa, comumente utilizado nos levantamentos.

**CORTADA** – Elemento do voleibol utilizado para finalização das jogadas ofensivas de forma mais “agressiva”, também denominado ataque.

**SAQUE** – Fundamento do voleibol que dá Início ao *rally*. Pode ser realizado de diferentes formas, por baixo, por cima, flutuante, viagem etc.

**MERGULHO** – Elemento utilizado para “salvar” bolas muito baixas e distantes, também pode ser denominado “PEIXINHO”.

**LÍBERO** – Jogador que tem como principais funções e habilidades a recepção e a defesa. Atua apenas na Zona de Defesa.

**BLOQUEIO** – Fundamento utilizado para impedir que o ATAQUE adversário tenha eficiência, pode ser simples, duplo ou triplo.

**ÁRBITRO** – É quem comanda a partida. Temos dois árbitros num jogo oficial: o principal (comanda a maioria das ações do jogo – início e final do *rally*, infrações gerais, punições e tomadas de decisão) e o de rede (responsável por substituições, tempos solicitados e infrações na rede).

**MESARIO** – É o responsável por anotar tudo que acontece na partida na súmula (escalação das equipes, conferência de documentos, substituições e pedidos de tempo, infrações e punições, pontuação e resultado final).

**BOLA** – Principal implemento do jogo de voleibol, deve ser rebatida sobre a rede e impedida de cair na sua quadra.

**WILLIAM** – William George Morgan, criador do voleibol em 1895 nos Estados Unidos.

**MINTONETTE** – Primeiro nome dado ao voleibol a partir da sua criação.

**QUADRA** – É a área e jogo do voleibol. A Quadra de voleibol é composta por duas quadras de 9x9 metros, dividida por uma rede e uma linha central.

**TÉCNICO** – Assim como a maioria das modalidades esportivas, o voleibol tem um técnico que tem suas ações limitadas fora quadra. Durante a partida, dentro de quadra o capitão é o representante do técnico diante da arbitragem e é o único que pode conversar com eles.

**REDE** – É o implemento utilizado para separar as duas equipes adversárias pelo qual a bola deve passar por cima e que não pode ser tocada em nenhum momento durante o *rally*. Ela costuma ter pelo menos 10 metros de comprimento.

**ANTENAS** – São os implementos responsáveis por delimitar a área de jogo acima do bordo da rede. Tudo que passar pelas por “fora” delas deve ser considerado fora de jogo.

**TORCIDA** – Assim como a maioria das modalidades esportivas, no voleibol é muito comum ter grande participação da torcida, que, para muitos, é considerada o 7º jogador dentro de quadra. Vale lembrar que a torcida não pode ter acesso a áreas de jogo.

**GINÁSIO** – Local onde acontece a partida de voleibol. Em Rio Claro, nossas partidas costumam acontecer no Mini Ginásio.

**ATLETAS** – São os protagonistas do esporte. No caso do voleibol, são permitidos 6 atletas dentro de cada por cada equipe, mais 8 reservas, totalizando 14 atletas por equipe.

**FUNDAMENTOS** – São as ações concretas do voleibol. Neste caso reconhecemos: SAQUE, RECEPÇÃO, LEVANTAMENTO, ATAQUE (e suas derivações), BLOQUEIO, DEFESA (e seus recursos).

### 3) QUIZ REGRAS VOLEIBOL

1. Atualmente quantos atletas podem ser escalados numa partida, em competições oficiais?
  - a) 12: 11 regulares + 1 líbero
  - b) 14: 12 regulares + 2 líberos
  - c) 13: 12 regulares + 1 líbero
  - d) 13: 11 regulares + 2 líberos
2. O/A líbero e o/a jogador/a que ele substitui só pode entrar e sair da quadra pela:
  - a) Linha lateral: entre a linha dos 3 metros e a linha de fundo
  - b) Linha de fundo
  - c) Linha lateral: dentro dos 3 metros
  - d) Por onde achar mais conveniente
3. Quantas substituições podem ser realizadas por uma equipe num mesmo set?
  - a) 3
  - b) 5
  - c) 4
  - d) 6

4. Qual é o tempo que um atleta tem para realizar o saque após o apito do árbitro?
  - a) 10 segundos
  - b) 8
  - c) imediatamente
  - d) o tempo que quiser
  
5. Quem pode realizar uma ação de ataque dentro da linha dos 3 metros (Zona de Ataque)?
  - a) Apenas os jogadores da Zona de Ataque
  - b) Todos os jogadores, menos o líbero
  - c) Apenas os jogadores da Zona de Defesa
  - d) Todos os jogadores, sem exceção
  
6. Durante a partida, quem pode falar com a arbitragem sobre dúvidas, infrações e punições:
  - a) Apenas o técnico/a
  - b) Técnico/a e o capitão/ã
  - c) Apenas o capitão/ã
  - d) Qualquer membro da Comissão Técnica
  
7. Não é uma infração no voleibol:
  - a) Tocar na rede na borda inferior
  - b) Pisar com o pé inteiro na quadra adversária
  - c) Passar a cabeça para a quadra adversária sem atrapalhar a jogada
  - d) Levantamento em toque do/a líbero dentro da Zona de Ataque
  
8. Em qual momento pode haver a troca de posições entre os jogadores de uma mesma equipe?
  - a) Após o apito do árbitro
  - b) Não pode haver troca de posições
  - c) Após a realização do saque
  - d) Somente após a bola passar a rede

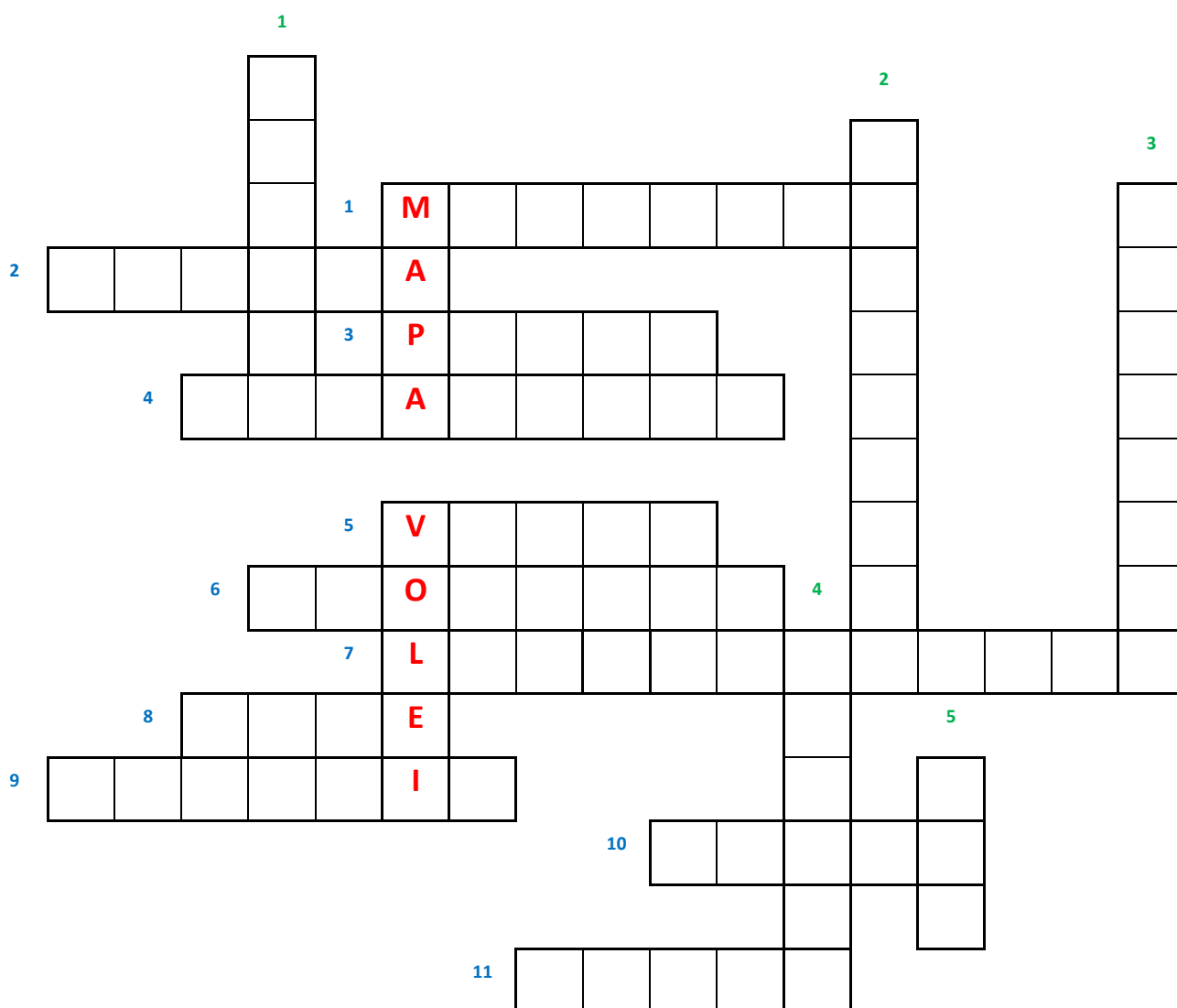


9. Quantos pedidos de tempo cada equipe tem direito por set?
- a) 1  
b) 2  
c) 3  
d) Quantos quiser
10. O árbitro debaixo (2º árbitro) tem como função:
- a) Infrações de rede, substituições e rodízio, pedidos de tempo  
b) Acompanhar a movimentação da bola durante o rally  
c) Verificar as infrações de invasões de linha e rede  
d) Apitar as infrações de rede, 2 toques e condução da bola
11. Qual a altura oficial da rede para as equipes Sub 19 em diante no feminino e no masculino, respectivamente?
- a) 2,25m e 2,45m  
b) 2,24m e 2,43m  
c) 2,20m e 2,40m  
d) 2,25m E 2,40m
12. Os 2 toques são aceitos no voleibol apenas:
- a) Pelo/a levantador/a  
b) Em nenhum momento  
c) Pelo/a Líbero  
d) Na primeira ação
13. O rodízio de uma equipe acontece quando:
- a) Toda vez que ela pontua  
b) Sempre que alguém faz sequência de saque  
c) No momento que a equipe recupera a posse da bola  
d) A arbitragem diz que é hora de “rodar”
14. Um set regular (1º ao 4º) só termina em 25 pontos se:
- a) Sempre termina em 25 pontos, inquestionavelmente  
b) O árbitro assim quiser  
c) Houver ao menos uma diferença mínima de 2 pontos entre as equipes  
d) O placar for 25x23

15. Quem tem que assinar a súmula de voleibol:

- a) Apenas o Capitão/ã
- b) Apenas o Técnico/a
- c) Ou o Capitão/ã ou o Técnico/a
- d) O Capitão/ã e o Técnico/a

#### 4) CRUZADINHA MAPA VÔLEI



The crossword puzzle grid contains the following clues and pre-filled letters:

- 1** (Vertical, 3 cells): M, A, P
- 2** (Horizontal, 10 cells): A, P, A, V, O, L, E, I, N, G
- 3** (Horizontal, 5 cells): P, A, V, O, L
- 4** (Horizontal, 7 cells): A, V, O, L, E, I, N
- 5** (Horizontal, 5 cells): V, O, L, E, I
- 6** (Horizontal, 6 cells): O, L, E, I, N, G
- 7** (Horizontal, 8 cells): L, E, I, N, G, M, A, P
- 8** (Horizontal, 5 cells): E, I, N, G, M
- 9** (Horizontal, 6 cells): I, N, G, M, A, P
- 10** (Horizontal, 4 cells): I, N, G, M
- 11** (Horizontal, 5 cells): I, N, G, M, A

## VERTICAL

- 1 – Jogador especialista em defesa e recepção; atua apenas na Zona de Defesa (Posições 1, 6 e 5); 6 letras.
- 2 – Elemento característico de defesa bastante executado por jogadores habilidosos que consiste em queda na quadra com hiperextensão do tronco e braços a frente; 8 letras
- 3 – Nome que se dá a ação de receber o saque adversário; 8 letras.
- 4 – Fundamento que se realiza após um levantamento bem executado cujo objetivo é ultrapassar o bloqueio adversário; 6 letras.
- 5 – Nome que se dá ao final de cada “tempo”, onde as equipes devem trocar de lado da quadra; é necessário uma equipe vencer 3 para ser declarado o final da partida; 3 letras.

## HORIZONTAL

- 1 – Elemento comumente utilizado para bolas abaixo da altura o peito; é realizado om as duas mãos unidas e a bola tem que tocar na junção dos antebraços; 8 letras.
- 2 – Fundamento variável que se usa quando a bola do adversário ultrapassa o boqueio a fim de evitar o ponto adversário; pode ser realizado de diferentes formas e recursos como toque, manchete, espalmadas, rolamentos etc.; 6 letras.
- 3 – O mesmo que Recepção; ação de enviar a bola para o levantador após o saque; 5 letras.
- 4 – Recurso defensivo no qual o jogador cai e rola sobre o ombro para se levantar rapidamente; 9 letras.
- 5 – Esporte que se joga com duas equipes dispostas m quadras separadas por uma rede cujo objetivo é colocar a bola no chão da quadra adversária ou fazer com que o adversário erre; 5 letras (abreviação).

6 – Fundamento executado para impedir que um atacante ultrapasse a rede e chegue até a defesa; pode ser simples, duplo ou triplo e só pode ser realizado pelos jogadores que estão na Zona de ataque (posições 2, 3 e 4); 8 letras.

7 – Fundamento executado após a recepção do saque ou após uma defesa cujo objetivo é armar a jogada de ataque; antecede o ataque; 12 letras.

8 – Material utilizado para separar as duas quadras; não se pode tocar nela e a bola deve sempre ser “rebatida” para o lado adversário por cima dela; 4 letras.

9 – Deve acontecer sempre que uma equipe recupera a posse de bola; são 6 diferentes rotações; acontece sempre que mudar o jogador de saque; 7 letras.

10 – Fundamento que dá início ao jogo de voleibol; pode ser de diferentes formas e tipos; 5 letras.

11 – Elemento mais comumente utilizado para o levantamento; pode ser realizado de frente, de costas ou de lado, mas sempre com a bola estando acima da linha da testa; 5 letras.

## 5) QUIZ VOLEIBOL

1. Jogador especialista em recepção e defesa que atua apenas na zona de defesa:

a) Levantador

c) Líbero

b) Ponteiro

d) Central

2. Não é um fundamento do voleibol:

a) Bloqueio

c) Recepção

b) Arremesso

d) Defesa



9. Todos são tipos de Saque no Voleibol:
- a) Por baixo; Jornada nas estrelas; Lançado
  - b) Viagem; Por baixo; Flutuante
  - c) Flutuante; Viagem; Lançado
  - d) Jornada nas estrelas, Viagem; Lançado
10. O sistema de rodízio no voleibol é realizado:
- a) De trás para a frente
  - b) No sentido anti-horário
  - c) Em diagonal
  - d) No sentido horário
11. Qual das opções não caracteriza uma forma de pontuar no voleibol?
- a) Colocar a bola no chão da quadra adversária
  - b) Fazer com que o adversário cometa uma infração (induzir ao erro)
  - c) Tocar a bola na mão de um adversário e, em seguida, no chão (explorar)
  - d) Passar a bola para a quadra adversária
12. Não é uma posição/função no voleibol:
- a) Artilheiro
  - b) Ponteiro
  - c) Oposto
  - d) Levantador
13. Numa partida oficial, uma equipe tem que vencer quantos sets para ser declarada campeã da partida?
- a) 2
  - b) 4
  - c) 3
  - d) 5
14. No sistema 4x2 temos:
- a) 2 líberos e 4 atacantes
  - b) 2 levantadores e 4 atacantes
  - c) 2 atacantes e 4 levantadores
  - d) 2 atacantes e 4 defensores



15. Sequência de ações (fundamentos) para organização do ataque (sistema ofensivo):
- a) Recepção – Ataque – Cobertura
  - b) Recepção – Levantamento – Ataque
  - c) Levantamento – Ataque – Bloqueio
  - d) Saque – Recepção – Ataque
16. Sequência de ações (fundamentos) para organização da defesa (sistema defensivo):
- a) Saque – Bloqueio – Defesa
  - b) Bloqueio – Defesa – Cobertura
  - c) Saque – Recepção – Levantamento
  - d) Defesa – Levantamento – Cobertura
17. Não é um elemento técnico do voleibol:
- a) Rodízio
  - b) Toque
  - c) Manchete
  - d) Saque por Baixo
18. Elemento técnico mais comumente usado pelo levantador:
- a) Manchete
  - b) Saque
  - c) Recursos
  - d) Toque
19. Dos exemplos, o saque mais eficiente é:
- a) Rente a rede e com maior velocidade
  - b) Alto e lento
  - c) No fundo da quadra
  - d) Curto

20. Quando uma ação de Bloqueio deve ser executada?
- a) Sempre
  - b) Sempre que o adversário tem a intenção de ataque e a bola está em boas condições
  - c) Apenas se o passe chegou na mão do levantador
  - d) Assim que o saque chega na quadra adversária

## LINKS DE ACESSO

Aqui você pode escanear o QR CODE abaixo e acessar aos *links* das 16 aulas gravadas por nossa equipe de professores com exemplos de exercícios que podem ser praticados em casa visando a manutenção da forma física e um melhor preparo para as aulas de voleibol, independente de idade, categoria e nível de aptidão.

### Temas das Aulas Gravadas

**Aula 1:** Mobilidade articular – Tornozelos e Joelhos

**Aula 2:** Mobilidade Articular – Quadril e Ombros (Tórax)

**Aula 3:** Mobilidade Articular – Pescoço e Punhos (Cotovelos)

**Aula 4:** Preparação Física Geral – Circuito

**Aula 5:** Preparação Física Específica (Voleibol) - Circuito

**Aula 6:** Exercícios Propriocepção – Prevenção de lesões

**Aula 7:** Toque

**Aula 8:** Manchete

**Aula 9:** Saque

**Aula 10:** Recepção

**Aula 11:** Levantamento

**Aula 12:** Ataque (finalização)

**Aula 13:** Bloqueio

**Aula 14:** Defesa (rolamentos)

**Aula 15:** Exercícios de Coordenação Motora para Voleibol

**Aula 16:** Alongamento

Neste QR CODE você também vai encontrar *links* de jogos, jogadas, *rallys*, documentários e momentos importantes do voleibol Mundial, selecionamos alguns desses grandes momentos e acreditamos que eles podem servir de inspiração. Vale a pena dar uma conferida.

### Links de vídeos disponibilizados

- Sistema de jogo 5x1 – explicação simplificada do jogo como se vê na TV.
- Final Olímpica Barcelona 1992 – Brasil x Holanda (1º Ouro Olímpico do Vôlei de quadra - vale ver que o voleibol tinha muitas regras diferentes do atual, como o sistema de vantagem).
- Documentário Pátria – Rivalidade Brasil x Cuba no vôlei feminino anos 90 – transcendeu o voleibol, mas também trouxe muito aprendizado.
- Londres 2012 – Quartas de final feminina Brasil x Rússia (talvez o jogo mais memorável da seleção feminina).
- Documentário Mulheres de ouro (conquista do Bicampeonato Olímpico).
- Rally defesas Giba (que foi se não o melhor ponteiro – em termos de habilidades – um dos melhores eu o Brasil já teve na posição).
- Liga Mundial 2018 - Rally masculino Brasil x Rússia.
- Londres 2012 - Rally masculino Brasil x Itália.

## QR CODE DE ACESSO

### **Protocolo de retorno**

Devido a pandemia que se instaurou desde o início de 2020, inúmeras medidas tiveram que ser tomadas para que a saúde das pessoas fosse privilegiada. Conforme a vacinação está se espalhando e o quadro atual apresenta sinais de melhora, é possível que as atividades presenciais retornem, embora de forma restrita e seguindo alguns protocolos, visando a segurança de todos os envolvidos (alunos/atletas, professores e os familiares), por isso, é muito importante seguir as orientações abaixo e respeitar as medidas de segurança de cada fase em que estivermos passando.

- 1) É necessária a apresentação de Atestado Médico ou do Questionário PARQ respondido e assinado pelo responsável, se for menor de idade;
- 2) O uso de máscara é obrigatório, sempre, mesmo durante a atividade esportiva;
- 3) A presença nos locais de aulas/treinos será restrita apenas aos praticantes, sem a permissão de acompanhantes;

- 4) Cada um deve ter sua garrafa de água e seus pertences e materiais não devem ser compartilhados com outras pessoas;
- 5) Se possível, ao chegar no local de aula/treino, deve-se trocar o calçado para a prática esportiva;
- 6) Indicado que cada aluno/atleta tenha para uso pessoal álcool gel e uma toalha;
- 7) Obrigatório estar com o nome no horário devidamente agendado com o professor previamente;
- 8) Respeitar o distanciamento do espaço. Cada aluno deverá ficar a 1,5/2 m de distância do outro, conforme assentos disponibilizados e evitar o agrupamento de pessoas;
- 9) Chegar ao local no horário estipulado, não podendo chegar antes nem permanecer no local pós o encerramento da sessão de treino;
- 10) Só fazer uso dos materiais esportivos quando devidamente autorizado por um professor;
- 11) Fazer uso dos banheiros e vestiários o mínimo necessário, sendo proibido o uso de chuveiros;
- 12) A entrada e a saída do local de aula/treinamento devem ser dentro do espaço de tempo determinado, evitando aglomeração entre trocas de turmas;
- 13) As turmas serão limitadas, dependendo do local e da faixa etária, seguindo também as orientações e normas sanitárias municipal, estadual e federal, portanto, não devem ser convidadas outras pessoas a fazerem parte das turmas sem antes comunicar o professor responsável e ele analisar a possibilidade de aceitar mais algum participante.