**Voleibol – História e Fundamentos do Vôlei**

Um esporte que proporcionasse um exercício moderado, sem exageros, para homens sedentários e de meia idade. Quem hoje assiste ao show de força e técnica que atletas de todo o mundo exibem nas quadras, dificilmente pode associar o voleibol à esta descrição. Mas foi assim que começou esse esporte, que leva atualmente milhares de espectadores a ginásios do mundo inteiro e é praticado por gente de todas as idades.

**História**

Foi um longo caminho, que teve início em 1895, em Massachussets, Estados Unidos. Foi lá que o professor de Educação Física do YMCA, William C. Morgan, com apenas 25 anos, resolveu misturar dois esportes conhecidos, elevando uma rede de tênis a 1.83cm de altura e usando como bola a câmara de uma bola de basquete. Sua invenção, antes de se chamar volley-ball, levou o nome de mintonette, e podia ser jogada por quantos participantes desejassem, de cada lado da rede. O sucesso do voleibol nos Estados Unidos, no entanto, não foi imediato, como gostaria seu criador. Na verdade, o esporte teve uma reação mais calorosa na Europa e principalmente na Ásia, levado pelos soldados americanos durante a I Guerra Mundial. Já em 1912 acontecia a primeira competição internacional de voleibol, entre atletas da China, Japão e Filipinas. Uma das características mais apreciadas do esporte era a ausência de contato físico, evitando as agressões entre os jogadores e reduzindo a violência.

Em 1922 foi disputado o primeiro campeonato de voleibol dos Estados Unidos. Vinte e cinco anos depois, era fundada em Paris a Federação Internacional de Voleibol – FIVB. Nascido nos Estados Unidos, foi na Europa que o voleibol mais se desenvolveu, adquirindo, após a II Guerra, status e características de esporte de competição. Ao ser criada, a FIVB era composta por 14 países. Hoje são 200 federações nacionais filiadas, reunindo mais de 160 milhões de jogadores em atividade. Foi também na Europa o local do primeiro campeonato mundial de voleibol: na cidade de Praga, em 1949. Quinze anos mais tarde, o voleibol tornava-se olímpico. Nos jogos de Tóquio, no Japão, em 1964, a medalha de ouro da equipe masculina foi para a Rússia, e as atletas japonesas subiam, pela primeira vez na história, ao lugar mais alto do pódio.

Hoje o voleibol tem um extenso calendário de eventos internacionais, sendo um dos esportes mais praticados e assistidos em todo o mundo. A Liga Mundial de 94, por exemplo, levou quase meio milhão de espectadores aos ginásios de 12 países, sendo transmitida ao vivo para todo o mundo. Ao todo, 650 horas de transmissão, mostrando as melhores seleções em uma acirrada disputa pela vitória.

**Quando o voleibol foi introduzido no Brasil?**

Há duas respostas para essa pergunta. Enquanto alguns afirmam que o esporte começou a ser praticado em 1915, num colégio de Pernambuco, outros defendem a tese de que tudo começou em 1917 e creditam o pioneirismo à Associação Cristã de Moços de São Paulo.

A Confederação Brasileira de Volley-Ball foi criada em 1954, com o objetivo de difundir e desenvolver o esporte por meio de cursos e “escolinhas”. Dez anos depois, o voleibol brasileiro marcou presença na Olímpiada de Tóquio, quando o esporte fez sua estreia nos Jogos. Assim como no futebol- o Brasil é o único país que disputou todas as Copas do Mundo, os sextetos nacionais masculino e feminino participaram de todas as edições dos Jogos Olímpicos. No entanto, faltavam resultados expressivos.

A grande virada do voleibol brasileiro tem como marco inicial a ano de 1975, quando Carlos Arthur Nuzman assumiu a presidência da CBV. Sob a bandeira da organização, Nuzman lutou para que o Brasil sediasse os mundiais masculino e feminino da categoria juvenil em 1977. Apostando na ideia de que marketing e esporte podem caminhar lado a lado, o dirigente atraiu a atenção das empresas para o voleibol, o que na Olimpíada de Los Angeles. possibilitou a criação de uma infra-estrutura, permitindo a profissionalização dos atletas, no início da década de 80, e servindo de exemplo para os outros esportes coletivos do país.

O primeiro grande resultado foi o vice-campeonato no Mundial de 1982, na Argentina. Dois anos depois, a equipe da Pirelli sagrou-se campeã mundial de clubes e a seleção brasileira conquistou a medalha de prata Isso sem falar na medalha de ouro na Olimpíada de Barcelona, em 1992 , e no título da Liga Mundial, no ano seguinte. E, mais recentemente, na medalha de bronze das meninas em Atlanta, em 96, e no histórico desempenho do vôlei de praia, nos mesmos Jogos – ouro e prata no feminino -, quando o esporte fazia sua estreia olímpica. Nas categorias inferiores, mais títulos, como o tricampeonato mundial masculino infanto-juvenil (1990/91/93) e o juvenil em 1993. As meninas são bicampeãs mundiais juvenis (1987/89).

Atualmente o Brasil tem o campeonato nacional mais forte do mundo- a Superliga -, que conta com a participação de estrelas como Marcelo Negrão, Tande, Fernanda Venturini e Ana Moser. O volei é o esporte mais jogado no país depois do futebol, sendo que, em cidades como Belo Horizonte e Brasília, o velho esporte bretão fica com o vice-campeonato.

**Principais Fundamentos do Vôlei:**

**Toque:**

Posição das mãos – Coloque as mãos sobre a cabeça e coloque seus dedos indicadores e os polegares juntos. Agora você deve estar olhando por uma “janela” que esses dedos fazem. Posicione suas mão para que se a bola for pequena suficiente para passar pela sua “janela” bem no centro dela, a bola deveria lhe atingir bem nos olhos. Agora coloque seus dedos juntos (deixando retos e tocando apenas tocando com as pontas dos dedos). Assim que você tirar seus dedos você vai sentir como se a bola encaixasse perfeitamente quando ela vai tomando uma certa distância. Essa distância será a posição em que você começará antes de tocar na bola.

Ação das mãos – A bola só deve entrar em contato com seus dedos, e nunca com a palma da mão. Os pontos de contato com seus dedos quando colocado a bola deve ser similar aos pontos de contato que você teve as mãos juntas antes. A bola deve contactar seus polegares e os primeiros dois dedos com uma mesma quantidade de força, enquanto os seus dois últimos dedos das duas mãos deve contactar a bola às vezes (para ter mais controle), mas com menos força. Portanto, não puxe seus dois últimos dedos de volta do caminho, mantenha-os lá para os toques que irão precisar de um maior controle na jogada. A verdadeira jogada toma lugar nos seus pulsos. O mais flexível que seus pulsos sejam e o mais forte e rápido que os músculos do seu antebraço sejam ,será o melhor levantamento que sairá. Seus cotovelos devem estar levemente curvados na hora em que entrar em contato com a bola (mais ou menos no ângulo que se curva para escrever) e suas mão devem estar na posição de espera ao que a bola contacta seus dedos. Você deve estar apto a deitar para trás e segurar a bola nas suas mãos (que já estão em posição de espera) e mover apenas o seu pulso para jogar a bola alguns centímetros no ar, e é lógico você terá que ajustar o ângulo do seus braços para que a bola não estoure atrás de você, mas irá direto pro ar e voltará em suas mãos.

Jogue a bola com seus pulsos somente, pegando a bola de volta nas suas mãos e pausando para ter certeza que a bola saia levemente e suas mãos estejem na posição correta na hora do contato. Para que a bola saia suavemente você deve marcar o contato de modo que ele retraia seus pulsos na mesma velocidade em que a bola está vindo. Assim como o movimento de um trampolim. Faça esses exercícios dando uma pausa quando a bola toca suas mãos, mas usando somente o pulso, só parta para o trabalho com os braços depois que já estiver fazendo os exercícios sem que a bola faça nenhum barulho quando toca em suas mãos.

Ação dos braços – Enquanto estiver agachado pra fazer o exercício (não se preocupe ,eventualmente vamos levantar), comece os movimentos descritos cima, jogue a bola apenas com seus pulsos e impulsione a bola de volta ao ar suavemente. A ação dos braços começa quando os pulsos se movem para jogar a bola de volta ao ar (não antes desse movimento) Não cometa o erro de almofadar a bola com pulsos e braços, isso irá constituir um “arremesso” no mundo do voleibol. Assim que puxar seus pulsos para soltar a bola extenda os braços simultaneamente. Quando você faz isso, a bola irá muito mais alto, exigindo que você se torne ainda melhor em impulsionar a bola enquanto ela toca em suas mãos ( que, lógicamente, estão na posição de espera).Assim que a sua sincronização vá ficando melhor, a sua ação de mãos, pulsos e braços se tornará macia e mais controlada.

Posição dos pés – Sempre tente posicionar o seu pé direito na frente do esquerdo, sempre vendo pela parte esquerda da quadra, e, se possível na hora do levantamento tenha seu ombro alinhado com o seu alvo. Às vezes você vai ficar correndo pela quadro esperando por bolas, mas se você vai tentar levantar, suas lavantadas serão mais consistentes e seu time terá mais sucesso.

Note que o pé direito está na frente do esquerdo, as mãos estão para cima e preparadas anteriormente, a bola está sendo posicionada bem na frente da testa, e se você pudesse ver esta ação, meu ombro se vira diretamente para ficar de frente para a rede, direto para o meu alvo.

**Manchete:**

Primeiro de tudo, comece com seus braços normais ( enquanto espera o serviço ou ataque) com suas mãos na sua frente apontando para frente (com um ângulo de 45 graus para o chão).Não tente se mover com as mãos grudadas. É importante prestar atenção nos aspectos do movimento quando queremos melhorar o exercício. Se os seus pés estão lado a lado, seu melhor movimento será lado a lado, e se a bola lhe atingir por um dos lados, então você irá pegar muito bem. (desastre se o serviço viesse pela frente!)

Se os seus pés estiverem em frente e para trás do outro, então seu mais eficiente movimento seria para frente e para trás, e se a bola atingisse bem em cima de você então você estaria em uma ótima posição para absorver toda a energia da bola e controlar a bola totalmente. Tem que ser uma combinação dos dois; seus pés tem que estar numa largura comfortável separados para que tanto para frente, para trás ou lado para lado o movimento possa ser maximizado. Matenha o quadril abaixado e os joelhos dobrados.

**Saque:**

Serviço ou saque é um fundamento que é unicamente usado no voleibol. É o único momento do jogo que você tem o total controle da partida. O jogador segura a bola e tem que mandá-la para o outro lado da quadra, passando a rede. É uma hora de grande responsabilidade para o jogador que está sacando.

Saque exige poucos movimentos, quanto menos movimentos na ação do serviço, menos chances de errar o saque.

Flutuante: se o jogador for destro , deve segurar a bola com a mão esquerda bem na sua frente. O pé esquerdo deve estar na frente do direito com o peso do corpo equilibrado sobre o pé direito. Perceba pela foto abaixo que o braço do jogador está esticado para trás antes de bater na bola e seu peso está sobre o pé direito.

Agora você está preparado para dar a batida e fazer o serviço da bola, você tem que bater a bola na sua frente, na frente do seu ombro batedor e deslocar todo seu peso para o pé da frente.

Conecte a bola na palma da mão e siga pelo seu lado. Não estoure a bola batendo sua mão de volta quando encontrar com a bola e não siga exatamente como se você fosse dar um saque com salto ou batendo.O movimento criado para deslocar seu peso de trás para o pé da frente em combinação com o gingado dos braços cria força suficiente para levar a bola para mais de 6 quadras de voleibol. Esse tipo de serviço pode ser feito por qualquer jogador em qualquer nível Há vários outros tipos de serviço tipo saque com pulo, flutuante com pulo…

**Cortadas:**

Corte é básico, após receber a bola do levantador, o atacante vai com tudo na bola tentando bater com certa força e ângula para que esta passe a rede e toque o chão da quadra do adversário.

**Cortada básica:**

Um atacante da parte esquerda deve sempre se aproximar da rede com seus ombros alinhados
com o canto mais distante da parte oponente da quadra. Isso deixa o ângulo mais difícil uma possível opção para seu ombro. Se a tendência é de fazer um corte com menos força escreva a ação com suas mãos, você deve dar uma olhada na sua aproximação e ter certeza que está marcando o ângulo correto.
Se o bloqueador do meio é grande, atinja-o alto dentro de sua mão, ou então alto e dentro do bloqueio dele.

**Bloqueio:**

Bloqueio é com certeza o mais rápido e mais difícil jeito de se fazer um ponto no voleibol. É difícil porque muitas vezes você o executa perfeitamente e mesmo assim não funciona.

Consiste em pular para inutilizar uma cortada forte do outro time. O defensor deve ser alto e ter força nas mão para conseguir segurar a bola, fazendo com que ela volte a quadra oponente.