



Jaime Moniz
Escola
Secundária

Escola Secundária Jaime Moniz
Núcleo de Estágio de Educação Física – UMa
2008/2009

ACÇÃO CIENTIFICO- PEDAGÓGICA INDIVIDUAL

“FUTEVOLEI: ENSINO NA ESCOLA”

Orientadora Científica: Mestre Ana Rita Estácio

Orientadora Pedagógica: Dr^a. Rufina Pestana

Professor Estagiário: Norberto Rui Sá

Abril, 2009



INDÍCE

1. INTRODUÇÃO	1
2. JUSTIFICAÇÃO DO TEMA	3
3. OBJECTIVOS	5
4. REVISÃO DA LITERATURA	6
4.1. HISTÓRIA DO FUTEVÓLEI	6
4.1.1. HISTÓRIA EM PORTUGAL DO FUTEVÓLEI	7
4.2. CARACTERIZAÇÃO DO FUTEVÓLEI	8
4.2.1. OBJECTIVO DO JOGO	9
4.2.2. JOGADORES	9
4.2.3. ESPAÇO DE JOGO	10
4.2.4. SUPERFÍCIE DE JOGO	10
4.2.5. LINHAS DE CAMPO	10
4.2.6. REDE	10
4.2.7. MATERIAL	11
4.3. REGRAS DO FUTEVÓLEI	12
4.3.1. O JOGO	12
4.3.2. PARTICIPANTES	12
4.3.3. JOGADAS	13
4.3.4. PONTUAÇÃO	14
4.4. FUNDAMENTOS TÉCNICOS DO FUTEVÓLEI	15
4.4.1. SERVIÇO	15
4.4.2. RECEPÇÃO	19
4.4.3. PASSE	23
4.4.4. ATAQUE	27
4.4.5. DEFESA	32
4.5. BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DO FUTEVÓLEI	32
4.6. ADAPTAÇÃO DO FUTEVÓLEI NA ESCOLA	34
4.7. EXERCÍCIOS DE ENSINO-APRENDIZAGEM DO FUTEVÓLEI	36
5. ORGANIZAÇÃO DA ACTIVIDADE	39
5.1. TIPO DE ACTIVIDADE	39
5.2. ESTRUTURA E SEQUÊNCIA DA ACÇÃO	39
5.3. LOCAL DA ACÇÃO	39



Jaime Moniz
ESCUVA

5.4. DATA E DURAÇÃO DA ACÇÃO	39
5.5. DESTINATÁRIOS	39
5.6. INSCRIÇÕES	40
5.7. GESTÃO DOS RECURSOS	40
5.7.1. MATERIAIS	40
5.7.2. ESPACIAIS	40
5.7.3. HUMANOS	40
5.8. CONTROLO E AVALIAÇÃO DA ACTIVIDADE:	40
6. BIBLIOGRAFIA	41
7. ANEXOS	42



INDÍCE DE FIGURAS

Figura 1: Cartaz do 1º Campeonato de Futevólei, com Octávio de Moraes no centro	6
Figura 2: Sr. Julião Neto	7
Figura 3: Logótipo do Super-Futevolei 4x4	9
Figura 4: Cartaz de torneio de Futevólei	9
Figura 5: Campo oficial de Futevólei	11
Figura 6: Bola oficial de Futevólei	11
Figura 7: Preparação do Serviço	15
Figura 8: Execução do Serviço	15
Figura 9: Serviço executado com a parte interna do peito do pé	16
Figura 10: Serviço executado com a parte interna do pé e tornozelo	17
Figura 11: Serviço executado com a parte externa do pé	18
Figura 12: Serviço executado com o bico do pé	19
Figura 13: Recepção da bola com o peito	20
Figura 14: Recepção da bola com a cabeça	21
Figura 15: Recepção da bola com a parte interna do pé	22
Figura 16: Recepção da bola com o peito do pé	23
Figura 17: Diferentes tipos de passe com o pé	24
Figura 18: Passe com a coxa	25
Figura 19: Passe com o peito	26
Figura 20: Passe com a cabeça	27
Figura 21: Passe com o ombro	27
Figura 22: Remate de cabeça (força)	29
Figura 23: Ataque de cabeça em amorti	29
Figura 24: Pontapé de bicicleta	30
Figura 25: Pontapé de bicicleta frontal	31
Figura 26: Ataque com o peito	32



INDÍCE DE QUADROS

Quadro 1: Altura da rede, mediante escalões etários.	11
---	----



1. INTRODUÇÃO

Este trabalho, Acção Científico-Pedagógica Individual está inserido no âmbito do Estágio Pedagógico da Licenciatura em Educação Física e Desporto da Universidade da Madeira. O tema desta acção irá debruçar-se sobre o Futevólei, que é uma modalidade em expansão, de grande espectacularidade técnica, que se encontra pouco divulgada no nosso país e em especial na Região Autónoma da Madeira. É caracterizada como a "Arte dos pés à cabeça" e atinge o seu auge de espectacularidade quando praticada por duplas, exigindo uma excelente condição física e um leque enorme de atributos técnicos (Costa, B., 2009).

O Futevólei é praticado de uma forma organizada em vários países, existindo já organizações que tutelam a modalidade no Brasil, Portugal, Argentina, Uruguai, Tailândia, Inglaterra, França, Alemanha, Itália, Grécia, Holanda, Espanha, Áustria, etc.. A nível internacional existem duas entidades reguladoras da modalidade, a Federação Internacional de Futevólei e a Federação Europeia de Futevólei. A massificação da prática a nível mundial poderá levar o Futevólei, a médio prazo, a ser considerado modalidade Olímpica, havendo já esforços nesse sentido por intermédio das Federações Internacionais (sitio <http://pt.wikipedia.org/wiki/Futev%C3%B4lei>).

Existem diversos factores que confirmam o sucesso garantido do Futevólei em Portugal, entre os quais podemos salientar, as tendências sociais que influenciam o desporto, o enorme transfere do Futebol para o Futevólei (a nível de praticantes, ex-praticantes, adeptos e mediatismo das grandes estrelas), a "época alta" do Futevólei (Verão) coincidir com as paragens no Futebol e as maravilhosas condições que encontramos no nosso país. Em Portugal existem circunstâncias naturais favoráveis para a prática do Futevólei, especialmente o fantástico clima e as praias de qualidade reconhecida em todo o mundo. O nosso país é um local privilegiado para grandes eventos internacionais nesta modalidade (sitio www.futevolei.pt), onde destacamos a Madeira, visto possuir estas óptimas características, algumas delas reforçadas, como a temperatura amena, praticamente o ano inteiro. Na região existem algumas quadras de Voleibol de praia, exemplos da Praia do Vagrant, no Funchal, a praia da Madalena do Mar, a praia da Calheta, a praia de Câmara de Lobos, a praia de Machico e a praia do Porto Santo.

Com este trabalho, esperamos criar alguma curiosidade e empatia pela modalidade. Para tal, iremos caracterizar profundamente o Futevólei, apresentando os seus objectivos, os diferentes tipos de jogos, o espaço de jogo e suas regras, para desta forma familiarizar as pessoas com a modalidade. De seguida iremos aprofundar mais os conhecimentos sobre este desporto, transmitindo os seus fundamentos e técnicas específicas. Apesar de ser recheado de improvisos,



o Futevólei, possui gestos técnicos mais habituais, que aparecem em maior número, devido principalmente à sua eficácia. Assim, não iremos abordar todos os movimentos possíveis de ser efectuados na modalidade, mas sim aqueles que aparecem mais vezes nos jogos. O Futevólei como modalidade está repleto de benefícios, quer para a saúde e respectiva condição física, como para o melhorar das relações sociais, o desenvolvimento de certos aspectos cognitivos e em especial, alguns recursos técnicos do Futebol, mas também do Voleibol. Depois deste pequeno parêntesis, iremos passar ao ensino da modalidade. Adaptamos este trabalho ao ensino da modalidade na escola, onde especificamos aquilo que é necessário fazer, para se poder realizar um jogo de Futevólei. Ainda neste ponto, apresentaremos uma sequência didáctica, com progressão pedagógica, para iniciar os alunos na modalidade.

Esperamos ter captado a vossa atenção, vamos conhecer o Futevólei...



2. PERTINÊNCIA DO TEMA

O Futevólei como modalidade desportiva tem um curto período de existência, sendo este ainda menor relativamente ao nosso País. É uma modalidade que começa a ser conhecida e praticada no continente, mas que não tem qualquer repercussão na Região Autónoma da Madeira. Desta forma, aproveitámos este trabalho como forma de divulgação da modalidade. Ao analisarmos algumas condições que a região fornece, pudemos constatar que:

- Existe a possibilidade de se praticar a modalidade 7 a 8 meses por ano.
- Existem na região cerca de 6 quadras de Voleibol/Futevólei de praia com utilização diminuta.
- O Futebol é a modalidade em que existem mais clubes e atletas federados.
- Elevada qualidade técnica do atleta madeirense, sustentada por dois jogadores de top (C. Ronaldo e Danny).

Parece-nos que a Madeira possui as condições fundamentais, para se formarem jogadores de Futevólei de elevada qualidade e também de melhorar as capacidades técnicas dos jovens praticantes de Futebol. Faltam no entanto os praticantes, um projecto, um clube, uma associação, torneios, para a modalidade se começar a desenvolver.

Escolhemos esta modalidade, pois pode ser perfeitamente adaptável na escola, onde se podem retirar benefícios para as modalidades de Futebol e Voleibol. Desde logo, permite uma melhor noção e análise do espaço, de análise de trajectória de bola, de sustentação da bola no ar, fundamentais ao jogo do Voleibol (Marques, P. 1999) e também a melhoria de habilidades como passe, recepção e cabeceamento, imprescindíveis ao desporto rei.

Aliando a isto, também fornece um óptimo condicionamento físico e melhorias relacionadas ao aspecto humano e social, pois tratando-se de um desporto colectivo, pode contribuir também para a sociabilização dos indivíduos. Como o Futebol e o Voleibol são duas das modalidades nucleares do Programa de Educação Física do Ensino Básico e Secundário, podemos através do Futevólei trabalhar alguns dos conteúdos que essas modalidades sustentam.

A quantidade de praticantes e ex-praticantes, bem como o enorme transfere das técnicas e controle de bola do Futebol para o Futevólei, leva-nos a concluir a garantia da existência de um enorme mercado de potenciais praticantes. Atendendo ao elevado mediatismo das estrelas de Futebol e ao envolvimento dos mesmos na prática do Futevólei, poderá contribuir de uma forma significativa para o crescimento, expansão e popularidade da modalidade (sítio www.futevolei.pt).

O Futevólei como modalidade praticada sobretudo no Verão, altura de pouca actividade futebolística (com conseqüente diminuição do produto desportivo nos media), poderá encontrar o



seu "encaixe" no calendário dos interesses desportivos dos órgãos de comunicação social, sendo que fornece uma possibilidade de realizar desporto, de uma forma lúdica e recreativa, em espaços diferentes e atractivos, trazendo na mesma todas as vantagens que a prática desportiva acarreta (sitio www.futevolei.pt).

Estamos a entrar numa nova era do desporto. A sociedade moderna provocou um aumento do stress, ansiedade e sedentarismo, apoderando-se da humanidade de tal forma, que a busca pelas actividades desportivas praticadas em espaços naturais começa a ser uma realidade, promovendo a harmonia e equilíbrio entre a humanidade, a natureza e o movimento. Mais que nunca, a actualidade procura o lazer aliado à componente física, sendo que a praia e a areia, além da componente recreativa, acentua o trabalho físico, o que aliado a uma modalidade com base no desporto rei, acarreta uma grande satisfação (sitio www.futevolei.pt).

Pensamos que a modalidade possui razões suficientes para a realização deste trabalho, mas sobretudo para o ensino da mesma e conseqüente prática.



3. OBJECTIVOS

O objectivo geral deste trabalho é apresentar e dar a conhecer o Futevólei, a sua origem, as suas regras, os recursos técnicos e o modelo de ensino da modalidade. Faremos isso tentando atingir os seguintes objectivos específicos:

- Apresentar as origens do Futevólei, especificando o seu aparecimento em Portugal;
- Caracterizar a modalidade, apresentando os seus objectivos e regras.
- Descrever os fundamentos técnicos do Futevólei;
- Propor um modelo de ensino do Futevólei, orientado para a escola;
- Impulsionar outros a praticar, a ensinar, a aplicar nas aulas, a criar clubes e uma eventual associação da modalidade, que futuramente poderá promover torneios de Futevólei.

4. REVISÃO DA LITERATURA

4.1. HISTÓRIA DO FUTEVÓLEI

Segundo Daniel Oliveira Pinto, o Futevôlei é um desporto genuinamente brasileiro. Este foi criado na década de sessenta por um grupo de rapazes liderados pelo ex-jogador de Futebol Octávio de Moraes, o "Tatá" na praia de Copacabana, no Rio de Janeiro. Em plena época da ditadura, e com a proibição de se jogar Futebol na praia, Octávio de Moraes e seus amigos resolveram jogar futebol utilizando um campo de Voleibol de praia, para enganar as forças de segurança, que efectuavam constantes vigílias na praia de Copacabana. Como a prática de Voleibol era permitida nos locais demarcados, alguns amigos acompanharam o "Tatá" nessa jogada e logo apareceram as primeiras regras do novo desporto. Uma delas dizia que para efectuar o serviço o jogador deveria pegar a bola com a mão e chutá-la para o campo adversário. Isso depois sofreu várias alterações. No começo eram 5 jogadores de cada lado da quadra e os jogadores aos poucos iam fazendo e modificando as regras. Os jogos foram sendo realizados com quatro, dois e até mesmo um jogador de cada lado.

Em 1968 um jornal fez uma reportagem sobre o Futevôlei com vários atletas e com isso o desporto foi-se popularizando (sitio www.futevolei.com.br).



Figura 1: Cartaz do 1º Campeonato de Futevôlei, com Octávio de Moraes no centro.

Na década de 70 o Futevôlei espalhou-se lentamente pelas praias do Rio de Janeiro e vários jogadores profissionais de futebol começaram a jogar o Futevôlei entre eles: Dida, Vavá (o Leão do Campeonato do Mundo de 1962), Carlinhos "Violino" (Flamengo), Dario "Bom Baiano" (Vasco da Gama), China (Botafogo), Rudival, e vários outros (sitio www.futevolei.com.br).



A partir da década de 80, com a realização de muitos campeonatos de duplas, público, imprensa e patrocinadores começaram a se interessar pela modalidade. Em 1984 a televisão transmite vários jogos em Ipanema, com jogadores de Futevôlei e jogadores profissionais de Futebol (Pinto, D. 2006).

Já na década de 90 foram criadas várias federações nos diversos estados brasileiros e também a Confederação Brasileira de Futevôlei (CBFV). A partir daí a modalidade cresceu ainda mais, com patrocínios e um espaço próprio nos média brasileiros. Em 1999 foi criado o Super Futevôlei 4X4, ou seja, quatro jogadores de cada lado, tendo suas próprias regras, que fazem com que o jogo se torne mais rápido e plástico, sendo um sucesso na televisão (sitio www.futevolei.com.br).

O Futevôlei hoje é jogado em todo o mundo com diversos campeonatos mundiais e até em quadras de clubes, contando também com a adesão das mulheres, a exemplo de Diana e Estela, as pioneiras. O Futevôlei foi sempre um celeiro de craques, entre eles os jogadores de futebol Edinho, Júnior, Doval, Jairzinho, Renato Gaúcho, Romário (sitio www.futevolei.com.br).

4.1.1. Futevôlei em Portugal

O Futevôlei começou a ser praticado em Portugal nas Cidades de Albufeira e Póvoa de Varzim, especificamente durante a década de 80. Um desporto que surgiu numa perspectiva de prática de lazer e recreação, possibilitando aos atletas um convívio único, num ambiente fantástico como a praia.

O Futevôlei começou a ser jogado na Póvoa de Varzim, durante a década de 80, através do regresso do emigrante poveiro, que esteve no Brasil, o Sr. Julião Neto, que iniciou a modalidade na cidade, e incentivou os seus amigos a praticá-la.

Em Albufeira, foi no final da década de 80 que se registou os primeiros encontros regulares entre adeptos da modalidade. Conhecidos futebolistas locais, como Vasco Rouxinol (antigo Guarda-Redes do Imortal) e seu irmão Paulo Machadinho, Carlos Barreto (Babá), Tó Manel, Miguel Serôdio, Luís Abelha, Bruno Xavier, Paulo Bila,... (todos ex-jogadores do Imortal) juntavam-se todas as tardes de Verão na Praia dos Pescadores para aí, com outros praticantes da altura, como João Filipe, levarem ao rubro os vários espectadores (locais e turistas) que, no paredão, se concentravam para assistir ao jogo e, porque não dizê-lo, às frequentes discussões entre os jogadores que tornavam o espectáculo ainda mais electrizante.

Desde então a modalidade evoluiu a nível nacional, passando deste pequeno grupo de praticantes a um desporto praticado por inúmeros jovens e adultos durante a época de Verão. O Futevôlei conquistou em cerca de uma década um enorme número de adeptos, sinal da força e do



interesse que a modalidade proporciona a praticantes e espectadores. Hoje o Futevôlei é já uma modalidade desportiva com tradições em diversas regiões costeiras nacionais (sitio www.futevolei.pt).



Figura 2: Sr. Julião Neto

4.2. CARACTERIZAÇÃO DO FUTEVÓLEI

O Futevôlei é um desporto colectivo (Souza e Gallati, 2008), praticado por duas equipas de dois jogadores cada (podendo ser praticado também por quadras), é disputado num campo de areia dividido por uma rede. A bola pode ser jogada com qualquer parte do corpo, excepto a mão, o braço e o antebraço (sitio www.futevolei.pt).

A modalidade de Futevôlei reclama comportamentos específicos a 3 níveis. No envolvimento interior do jogo, implica um tempo de análise e resposta velozes, um ajustamento corporal à trajectória e velocidade da bola, uma capacidade de antecipação, bem como uma adaptação das atitudes e posturas, em função da bola em movimento. No envolvimento físico, implica uma constante orientação e reorientação corporal sucessivas, um ajustamento do corpo no espaço, uma mobilidade inter-individual, com deslocamentos sucessivos de reajustamento, bem como uma motricidade geral, quer do domínio do plano motor inferior, médio e superior. Ao nível do envolvimento social, o Futevôlei implica acções de cooperação, de entajuda e de comunicação, (verbal ou motora). Implica ainda uma responsabilidade partilhada com o(s) parceiro(s), bem como a partilha de um objectivo comum (Marques, P. 1999).

O jogo de Futevôlei, à semelhança do Voleibol, caracteriza-se pela sua especificidade na forma estrutural do jogo. Isto, pois os jogadores não podem invadir o terreno adversário, onde a luta pela posse do objectivo do jogo é efectuada de uma forma indirecta (não há contacto com o adversário) e as trocas de bolas são efectuadas no espaço aéreo. A especificidade do jogo levará ao desenvolvimento de condutas motoras específicas, tais como o olhar para cima, devido a obrigatoriedade das trocas de bola se efectuarem no meio aéreo. Também a brevidade dos



contactos com a bola, a rapidez nas análises e decisões, dificultam o bom desempenho técnico e tático dos atletas. Existe também a necessidade de dominar todas as funções, quer seja a atacar, defender, passar ou servir. Isto porque é uma modalidade onde participam poucos atletas (4 máximo) e onde certamente todos irão desempenhar os diferentes fundamentos da modalidade. Também devido à imposição legal da alternância de funções, todos irão, alternadamente, realizar serviço. Por fim, os condicionalismos impostos nas acções ofensivas e defensivas ditados pela proibição do uso dos membros superiores (braço, antebraço e mãos), bem como pela limitação, individual e colectiva, do número de contactos (Marques, P. 1999).

4.2.1. Objectivo do Jogo

O objectivo do jogo é enviar a bola, de acordo com as regras, por cima da rede, fazendo-a bater no solo do campo adversário e evitar que a mesma toque no solo do próprio campo (sitio www.futevolei.pt).

4.2.2. Jogadores

O Futevôlei é um desporto colectivo onde se podem confrontar duas equipas de dois jogadores, sendo este o figurino mais habitual. Contudo, existe também a possibilidade de se realizarem jogos com equipas de três ou quatro elementos. Em Portugal a maioria dos torneios realizados é feito com duplas e trios. No Brasil, apesar das duplas terem mais sucesso, baptizaram o jogo com quatro elementos, de “Super-Futevôlei 4x4”, que também conta com alguns campeonatos e mesmo transmissões televisivas (no Brasil). Qualquer indivíduo pode ser praticante do Futevôlei, existindo apenas a separação dos sexos em alturas de competição. Por norma, o desporto é praticado por quem quiser, não existindo discriminações ao nível do sexo dos sujeitos (sitio www.futevolei.com.br).



Figura 4: Cartaz de torneio de Futevôlei (Pé-Vôlei) 3x3, organizado pela C.M.P.V.

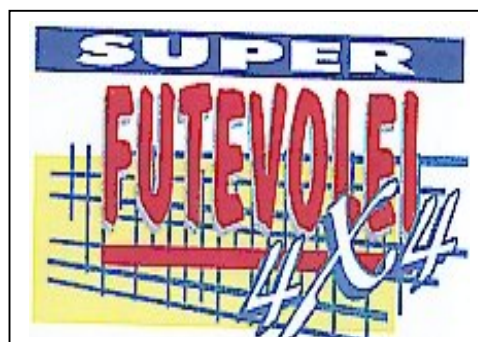


Figura 3: Logótipo do Super-Futevolei 4x4



4.2.3. Espaço de Jogo

O jogo é disputado numa quadra de 18 X 9 mt, que é circundada por uma zona livre de, no mínimo, 3mt de largura. A quadra é dividida em duas partes iguais por uma linha central, sobre a qual se encontra a rede, suspensa a uma altura determinada, cujo plano vertical separa também em dois o espaço de jogo, correspondendo a cada campo uma superfície de 9 X 9 mt (Regras oficiais de Futevólei, sitio www.futevolei.pt).

4.2.4. Superfície de jogo

O piso deve ser de areia, nivelado, o mais plano e uniforme possível, livre de pedras, conchas e qualquer outro objecto que possa representar risco de cortes ou ferimentos nos jogadores (Regras oficiais de Futevólei, sitio www.futevolei.pt).

4.2.5. Linhas de campo

Duas linhas laterais e duas linhas de fundo delimitam o campo de jogo, ambas estão situadas dentro do campo de jogo. Todas as linhas (fitas) têm de ter entre 5cm a 8cm de largura. As linhas devem ser de cores bem contrastantes com a cor da areia. As linhas do campo devem ser marcadas com fitas (Regras oficiais de Futevólei, sitio www.futevolei.pt).

4.2.6. Rede

A rede mede 9,5mt de comprimento por 1mt de largura, com uma variação máxima de 3cm quando esticada e colocada verticalmente sobre o eixo central do campo. O bordo superior e inferior são delimitados por faixas horizontais de 5cm a 8cm de largura, feitas de lona dupla, costuradas ao longo de todo o comprimento da rede. Duas bandas laterais de 5cm a 8cm de largura e 1mt de comprimento são fixadas na rede, em sentido vertical, sobre cada linha lateral. São consideradas partes integrantes da rede. As varetas são hastes flexíveis com 1,8mt de altura e 1cm de diâmetro. São feitas de fibra de vidro ou material similar. As duas varetas são fixadas na parte exterior de cada banda lateral e paralelamente às mesmas. As varetas são consideradas parte da rede e delimitam lateralmente o espaço de jogo sobre a mesma. A altura da rede para competições oficiais internacionais masculinas é de 2,20mt e 2mt nas competições femininas. Na variante de 4 por 4, a altura é de 2mt (Regras oficiais de Futevólei, sitio www.futevolei.pt).



Observações: Tendo em consideração o escalão etário, adoptar outra medida para a altura da rede:

Quadro 1: Altura da rede, mediante escalões etários.

Escalões	Feminino	Masculino
Até 16 anos	1,90mt	2,10mt
Até 14 anos	1,80mt	2,00mt
Até 12 anos	1,70mt	1,90mt

Nota: A organização de determinada prova poderá adoptar e definir que a altura da rede seja fixada num outro valor que não as medidas oficiais internacionais (2,20mt), tendo em consideração o nível dos jogadores, adoptando obrigatoriamente uma destas soluções: 2,10mt ou 2,15mt (Regras oficiais de Futevólei, sitio www.futevolei.pt).



Figura 5: Campo oficial de Futevólei

4.2.7. Material

Para praticar a modalidade é necessário um campo de voleibol de praia, uma bola (pressão 0,56/0,63 Kg/ cm; Circunferência 68 ate 70 cm), sendo recomendado o uso das bolas Mikasa Kickoff SWL 310 – MIKASA FT-5, uns calções e uma t-shirt (Regras oficiais de Futevólei, sitio www.futevolei.pt).



Figura 6: Bola oficial de Futevólei



4.3. REGRAS DO FUTEVÓLEI

4.3.1. O Jogo (Regras oficiais de Futevólei, sitio www.futevolei.pt)

O jogo de Futevólei desenrola-se numa quadra de jogo rectangular, medindo 18x9 mts. É circundada por uma zona livre de, no mínimo, 3 mts de largura com um espaço livre de qualquer tipo de impedimento, até uma altura mínima de 8 mts do solo. Se forem utilizadas fitas para as marcações da quadra, estas deverão ser de 5 a 8 cm de largura; caso sejam utilizadas cordas, a espessura será de 20 a 30 milímetros de diâmetro. A quadra possui duas linhas laterais e duas finais, situadas dentro das dimensões da quadra, não existindo linhas de centro.

A zona de serviço é a área situada atrás da linha de fundo, entre os prolongamentos das linhas laterais, estendendo-se até ao final da zona livre.

As antenas são varas flexíveis medindo 1,80 mts de altura e 10 milímetros de diâmetro. Feitas de fibra de vidro ou material similar. São colocadas perpendicularmente na parte externa de cada faixa lateral, paralelamente aos postes e pintadas preferencialmente de cor vermelho e branco, de 10 em 10 cm de uma ponta a outra. As antenas são consideradas parte integrante da rede e delimitam lateralmente o espaço de jogo sobre a mesma. A altura da rede para competições de duplas será de 2,20 mts, sendo esta medida no centro da quadra. Os postes de fixação da rede deverão medir 2,55 mts, fixados ao solo a uma distância no máximo de 1 e no mínimo de 0,5 mt, de cada linha lateral da quadra. É proibido todo e qualquer tipo de equipamento ou obstáculo que possa ferir os atletas.

4.3.2. Participantes (Regras oficiais de Futevólei, sitio www.futevolei.pt)

Uma equipa é formada por dois jogadores nas duplas, quatro nas triplas (um suplente) e por cinco nas quadras (um suplente). Somente os jogadores inscritos na ficha de jogo, poderão participar do jogo. O capitão da equipa será indicado nessa mesma ficha.

O equipamento dos jogadores consiste num calção e numa t-shirt, que em competições oficiais serão numeradas, 1 e 2 para duplas, 1 a 4 nas triplas e de 1 a 5 para quadras.

Os participantes devem acatar as decisões da equipa de arbitragem, com elevado espírito desportivo, sem as discutir. No caso de existirem dúvidas, poderá ser solicitada uma explicação ao árbitro principal. Todos os participantes devem ter um comportamento correcto, não apenas em relação a equipa de arbitragem, mas também com os dirigentes, adversários, companheiro(s) de equipa e espectadores. Os participantes devem evitar acções ou atitudes que influenciem na



decisão dos árbitros ou encobrir faltas cometidas pela sua equipa. Os participantes devem evitar acções que provoquem retardamento da partida. É permitida a comunicação entre os jogadores de uma equipa durante a partida. Durante o jogo, apenas o capitão está autorizado a falar com os árbitros, desde que a bola não esteja em jogo, para:

- Solicitar autorização para troca de equipamento e verificação da rede ou bola.
- Endireitar uma linha de delimitação da quadra que esteja fora de posição e solicitar tempo de desconto.
- Pedir uma explicação sobre a aplicação ou interpretação de uma regra. Caso a explicação não satisfaça ao jogador, ele deverá comunicar imediatamente ao árbitro que se reserva ao direito de registar, oficialmente, seu protesto na ficha de jogo, no final da partida.

Após o aquecimento, o qual não deve exercer de cinco minutos, é realizado o sorteio, para escolha de campo ou serviço, na presença do 1º Árbitro e dos dois Capitães. A ordem de serviço de cada equipa, será comunicada ao 2º Arbitro antes do início do jogo. No final do jogo os jogadores:

- Cumprimentam os árbitros e adversários
- Caso algum jogador da equipe tenha expressado seu protesto junto ao primeiro arbitro, poderá, então, registá-lo na ficha de jogo.

4.3.3. Jogadas (Regras oficiais de Futevôlei, sitio www.futevolei.pt)

O jogo e cada jogada, começam com o apito do 1º Árbitro, onde a bola só é considerada em jogo a partir da execução do serviço, terminando a mesma com o apito do árbitro.

A bola é considerada dentro quando toca o solo da quadra de jogo, inclusive as linhas limites. A bola é considerada fora quando:

- a) Atinge o solo completamente fora dos limites da quadra de jogo, sem tocar as linhas limites;
- b) Toca num objecto situado fora da quadra, o tecto ou uma pessoa fora de jogo;
- c) Toca as antenas, cordas, postes ou própria rede fora dos limites das faixas laterais ou das antenas.

Cada equipa tem direito a tocar na bola no máximo três vezes, para passá-la por cima da rede, para o campo adversário. É considerado como toque, todo e qualquer contacto com a bola. Não é permitido ao jogador tocar na bola duas vezes consecutivamente. Dois jogadores podem tocar a bola num mesmo momento (simultaneamente), considerando-se como dois toques efectuados pela equipa. Quando dois companheiros de equipa tentam tocar a bola, mas apenas um realiza o toque, é considerado apenas um toque, onde no caso de colisão desses atletas, não é



sancionada qualquer falta. A bola deverá ser nitidamente tocada, podendo ser jogada com qualquer parte do corpo, excepto as mãos, antebraços e braços.

Não é permitido aos jogadores, apoiarem-se nos companheiros ou em qualquer outra estrutura/objecto para atingir a bola. Caso um atleta esteja prestes a cometer uma falta (tocar a rede ou interferir na jogada da equipa adversária, etc), este, poderá ser impedido ou contido pelo companheiro de equipa.

A bola poderá em qualquer momento tocar a rede, não existindo qualquer penalidade para esse facto. Contudo, os atletas não poderão contactar a mesma, sendo marcada uma falta e consequente perda de ponto.

O(s) atleta(s) da equipa que irá efectuar o serviço, durante a realização deste, não poderá efectuar qualquer tipo de cortina, devendo permanecer imóvel, até que a bola ultrapasse a rede.

Todas as faltas cometidas acarretam uma penalidade, sendo a equipa contrária aquela que cometeu a falta, que vence a jogada. Se duas ou mais faltas forem cometidas, sucessivamente, somente a primeira delas será considerada. No caso de duas ou mais faltas cometidas simultaneamente pelas duas equipas, considera-se falta dupla e a jogada será então repetida.

4.3.4. Pontuação (Regras oficiais de Futevôlei, sitio www.futevolei.pt)

Existem algumas formas de disputar uma partida sendo as mais utilizadas as seguintes:

- À maior de 3 Sets. A equipa vence a partida quando ganha 2 sets. Cada Set é disputado até aos 18 pontos (pontos directos), excepto o 3º set, que será jogado até aos 15 pontos, tendo o vencedor de conseguir dois pontos de diferença sobre o adversário em qualquer um dos sets. Isto implica que, se o resultado estiver em 17-17, ou no caso do 3º set 14-14, terão de ser disputados os pontos necessários até que uma das equipas consiga essa vantagem.
- A equipa vence a partida quando ganha 1 Set de 21 pontos com uma diferença mínima de 2 pontos.
- A equipa vence a partida quando ganha um Set de 18 pontos com diferença mínima de 2 pontos.
- A equipa vence a partida quando ganha um Set de 15 pontos com diferença mínima de 2 pontos.

Cabe à organização de cada prova adoptar o melhor modelo de pontuação ou conjugação de modelos, consoante as necessidades organizacionais

4.4. FUNDAMENTOS TÉCNICOS DO FUTEVÓLEI

O Futevólei é uma modalidade desportiva de enorme espectacularidade técnica. É um desporto que pode ser observado durante horas e constantemente sermos impressionados com movimentos técnicos de extrema beleza (sitio www.futevolei.pt). Segundo Bruno Costa (2009), o Futevólei define-se como a "Arte dos pés à cabeça".

Neste ponto focamos os fundamentos e gestos técnicos, especificando as suas componentes críticas.

4.5.1. Serviço

O Serviço é a acção que inicia uma jogada. É executado com o pé, sendo exigível que a bola esteja colocada, na areia, atrás da linha de fundo, devendo passar por cima da rede na direcção do campo adversário. Existem várias técnicas de execução do serviço, podendo ser variada, a região do pé que pontapeia a bola (ponta do pé, zona interna e externa do pé e tornozelo), a trajectória (curvilínea) que se pretende e a rotação do esférico (com ou sem efeito). O serviço onde a bola não gira sobre seu eixo é considerado o de maior grau de dificuldade na recepção, sendo necessário para a sua execução pontapear a bola de forma seca. A escolha do tipo de serviço a ser efectuado depende de vários factores, tais como, as circunstâncias do vento e escolha do adversário que vai receber (normalmente escolhe-se o jogador com maior dificuldade de recepção ou com menos capacidades de ataque). Para a realização do serviço é aconselhável colocar a bola num pequeno monte de areia para que o pé, na altura do contacto com a bola, apenas atinja esta (Pinto, D 2008).



Figura 7: Preparação do Serviço



Figura 8: Execução do Serviço



Descrição técnica do Serviço (Kunze, 1990)

- A perna de apoio está numa posição firme e tensa, ligeiramente flectida, suportando o peso do corpo. A flexão facilita a transferência de força.
- A posição do pé de apoio influencia a trajectória da bola. Como pretendemos uma trajectória aérea, o pé de apoio deve estar atrás da bola.
- A perna que toca na bola, flectida pelo joelho, realiza um movimento de balanço e de pontapé. Deve seguir a bola depois de a tocar
- Durante o movimento de balanço, o tronco mantém-se apumado, os braços ligeiramente elevados e flectidos.
- No momento do serviço, o olhar deve estar dirigido para a bola

4.5.1.1. Serviço com a Parte Interna do Peito do Pé

É o serviço mais fácil de executar, devendo ser o primeiro a ser ensinado. Coloca a bola com grande precisão e variedade, podendo este ser efectuado com maior ou menor efeito (<http://futebol.incubadora.fapesp.br/porta/conceitos/EfeitoDaBolaDeFutebol>) e ser mais ou menos longo, variando o ângulo da trajectória curvilínea (http://futebol.incubadora.fapesp.br/porta/conceitos/MovimentoBal_c3_adstico).

Descrição técnica (Kunze, 1990):

- O pé de apoio deve estar oblíquo à direcção do serviço.
- A perna que executa o pontapé realiza um impulso em arco e o pé deve estar em extensão e voltado para o eixo do corpo.
- O pontapé é executado com o interior do peito do pé (da parte interior do meio do pé até ao metatarso).
- O tronco inclina para o lado da perna de apoio.



Figura 9 – Serviço executado com a parte interna do peito do pé.



4.5.1.2. Serviço com a Parte Interna do Pé e Tornozelo

É o serviço mais difícil de executar, devendo ser o último a ser ensinado. Coloca a bola com bastante violência no campo adversário, sem qualquer efeito. A complicação deste movimento é devida ao facto do contacto com a bola, apanhar uma superfície bastante irregular (maléolo interno). Também a elevada velocidade que a bola leva, obriga a uma trajectória curvilínea com um ângulo muito reduzido, pois quanto mais elevarmos a bola, maior distância esta atinge (http://futebol.incubadora.fapesp.br/portal/conceitos/MovimentoBal_c3_adstico). Assim, a bola deve passar o mais próximo possível da rede, caso contrário esta sai do espaço de jogo.

Descrição técnica (Kunze, 1990 e Kapandji, 1990):

- O pé de apoio deve estar orientado na direcção do serviço.
- Perna que efectua o pontapé está ligeiramente flectida, sendo o impulso em linha recta.
- O pé que realiza o pontapé deve estar tenso, com a planta do pé paralela ao solo.
- O pontapé é executado com a parte interior do pé e maléolo interno (tornozelo).
- O tronco encontra-se numa posição normal.



Figura 10 – Serviço executado com a parte interna do pé e tornozelo.

4.5.1.3. Serviço com a Parte Externa do Pé

É o serviço utilizado para variar o tipo de efeito (<http://futebol.incubadora.fapesp.br/portal/conceitos/EfeitoDaBolaDeFutebol>) e trajectória de bola (http://futebol.incubadora.fapesp.br/portal/conceitos/MovimentoBal_c3_adstico). É um gesto técnico acessível, mas que requer bastante treino e concentração, para uma boa

performance. Não possui grande precisão, contudo leva bastante força e efeito, o que dificulta a recepção.

Descrição técnica (Kunze, 1990):

- O pé de apoio deve estar ligeiramente afastado da bola.
- A perna que faz o pontapé realiza o impulso na direcção da trajectória da bola.
- O pé que efectua o pontapé deve estar em extensão e virado para o eixo do corpo.
- Pontapé executado com a parte exterior do peito pé (da parte exterior do meio do pé até ao metatarso).
- O tronco encontra-se ligeiramente inclinado para o lado da perna de apoio.



Figura 11 – Serviço executado com a parte externa do pé.

4.5.1.4. Serviço executado com a Ponta do Pé (bico do pé)

Serviço utilizado para atingir certos locais (afastados da rede), com razoável precisão e com pouco efeito (<http://futebol.incubadora.fapesp.br/portal/conceitos/EfeitoDaBolaDeFutebol>). A bola leva pouca tensão e é bastante previsível, pois é efectuado na direcção do pé de apoio. Aparenta alguma dificuldade e acarreta alguns receios aos principiantes na modalidade, porque é efectuado apenas com a ponta dos dedos. Com a prática, torna-se um dos tipos de serviço mais fáceis e banais de realizar.

Descrição técnica (Kunze, 1990):

- O pé de apoio deve estar orientado na direcção do serviço.
- Perna que faz o pontapé deve estar ligeiramente flectida, sendo o impulso em linha recta.
- O pé que realiza o pontapé deve estar tenso, com os dedos bem esticados.



- O pontapé é executado com a extremidade dos dedos do pé.
- O tronco encontra-se numa posição normal.



Figura 12 – Serviço executado com o bico do pé.

4.5.2. Recepção

A recepção consiste em receber a bola, com o objectivo de a colocar em condições óptimas para que o parceiro possa realizar o segundo toque, de forma a ser atacada com um máximo de eficiência (Pinto, D. 2008). É de facto neste fundamento, que a lógica interna do jogo se desvia da modalidade de Futebol. Segundo Kunze (1990), a recepção executa-se através da paragem ou amortecimento da bola, (...) vinda pelo ar, sendo que a mesma é apanhada pelo jogador parado. Ora as características singulares da modalidade, determinadas pelas leis e regulamentos do jogo, não permitem a recepção tradicional do Futebol.

A especificidade do jogo exige que os jogadores disputem a bola de forma indirecta, impondo uma brevidade específica no contacto com a bola, pela impossibilidade de procederem à sua retenção, bem como a alternância de intervenções dos jogadores, após a realização de cada toque na bola, onde a infracção é penalizada com perda de ponto (Marques, P. 1999). Desta forma, a recepção quase que se confunde com o passe, embora seja de execução mais difícil. Podemos definir a recepção como o primeiro toque dado na bola, na disputa de cada “rally” (Pinto, D 2008).

A recepção pode ser efectuada com os pés, coxa, canela, cabeça e ombros. No entanto, no escalão masculino, a recepção mais utilizada e que coloca a bola em melhores condições é realizada com o peito, pois existe uma maior superfície de contacto com a bola, podendo através de uma boa técnica, direccionar a bola da forma mais conveniente. No escalão feminino, a recepção é feita maioritariamente com a cabeça e ombros (Pinto, D 2008).

Devemos receber e direccionar o esférico em direcção à rede, a uma altura que permita ao companheiro efectuar o segundo toque com o máximo de precisão. Nesse segundo toque podemos atacar, enviando a bola imediatamente para o campo adversário, ou passar, para o colega realizar o ataque em condições de definir a jogada (Pinto, D 2008).

4.5.2.1. Recepção com o Peito

É a recepção mais usual e procurada, pois é a que transmite maior segurança e oferece maior eficácia no controlo e direcção da bola. Esta pode ser efectuada em suspensão ou em apoios.

Descrição técnica (Kunze, 1990; Maçãs e Brito, 2000; Page, 2007, Kapandji, 1990):

- O jogador deve deslocar-se para se posicionar correctamente para a acção.
- Flexão dos joelhos e ligeira inclinação do tronco para trás, com um abaulamento do peito (hiper-extensão da caixa torácica).
- O jogador deve utilizar a força e velocidade da bola, para fazer ressaltar a bola na direcção pretendida.



Figura 13 – Recepção da bola com o peito.

4.5.2.2. Recepção com a coxa (quadricipede crural):

Recepção utilizada em recurso, caso falhe a correcta colocação do atleta para receber com o peito. Assim, quando a bola é jogada a uma altura inconvenientemente acima do joelho, mas baixa demais para ser jogada com o peito ou cabeça, exige-se a utilização da coxa (Page, 2007). É uma recepção de relativa facilidade de execução, visto que a coxa, fornece também uma vasta superfície de contacto.

Descrição Técnica (Kunze, 1990; Maças e Brito, 2000):

- O jogador deve deslocar-se para se posicionar correctamente para a acção.
- Ligeira flexão da perna de apoio.
- Elevação do joelho, oferecendo à bola a parte anterior da coxa. O ângulo formado entre a coxa e a perna, até ao contacto com a bola, não deve ser superior a 90°.
- Após o contacto com a bola, o movimento da perna cessa, absorvendo assim o impacto da bola e imprimido nela a força e direcção desejada.

4.5.2.3. Recepção com a Cabeça

Recepção utilizada para bolas longas, sendo que é também uma solução de recurso, evitada pela suspensão e respectiva utilização do peito. Aumento de dificuldade neste tipo de recepção, pois exige um aprumo técnico bastante elevado. O facto de ser utilizada nas bolas longas, acarreta uma dificuldade extra, pois normalmente são bolas que atingem uma velocidade bastante elevada. Deve ser sempre executada com a testa, pois é uma superfície larga, resistente, pouco sensível à dor e que permite a observação da bola e da situação envolvente (Kunze, 1990).

Descrição Técnica (Kunze, 1990; Maças e Brito, 2000):

- O jogador deve deslocar-se para se posicionar correctamente para a acção.
- Joelhos levemente inclinados.
- Tronco direito, inclinando a cabeça ligeiramente para trás, com o pescoço firme.
- Flexão acentuada dos joelhos no momento do contacto com a bola.
- Em todos os momentos o olhar deve estar sempre direccionado para a bola.



Figura 14 – Recepção da bola com a cabeça.



4.5.2.4. Recepção com o Pé

A recepção feita com o Pé, apesar de este desporto ser muito familiar ao Futebol, acarreta algumas dificuldades. Nesta modalidade a recepção é na realidade um passe para o colega. Como a bola traz alguma velocidade (dificuldade) e a superfície de contacto do pé é reduzida e irregular, torna-se um gesto técnico de difícil execução. É de facto necessário bastante treino e conforto técnico, para realizar uma boa recepção com o pé.

Podemos ainda utilizar, mediante as necessidades, diferentes partes do pé para receber a bola, como a parte interna, a parte externa, o peito do pé e mesmo o calcanhar. Iremos apenas descrever as formas de recepcionar as bolas mais usuais e eficazes, que são com a parte interna e do peito do pé.

Descrição técnica, da recepção com parte interna do pé (Kunze, 1990; Maças e Brito, 2000):

- O jogador deve preferencialmente utilizar a superfície do pé que oferece mais garantias para efectuar um passe com precisão (parte interna).
- É utilizada sempre que a bola vem um pouco à esquerda/direita do jogador, até à altura das ancas.
- O pé que contacta a bola deve estar perpendicular à perna de apoio.
- A perna que joga, deve elevar-se relativamente à altura da bola, dirigindo-se levemente para a frente, afastando-se para trás ao tocar na bola.
- O tronco movimenta-se inversamente à perna que joga.



Figura 15 – Recepção da bola com a parte interna do pé.



Descrição técnica, da recepção com o peito do pé (Kunze, 1990; Maçãs e Brito, 2000):

- É utilizada sempre que a bola cai à frente do jogador.
- A perna que joga e que se dirige para a bola, estica-se, assim como o pé.
- O tronco inclina-se para a frente.



Figura 16 – Recepção da bola com o peito do pé.

4.5.2.5. Recepção com o ombro

É um tipo de recepção quase inexistente, devido à dificuldade da mesma e à possibilidade de executar outros tipos de recepção, para a mesma situação. Está mais presente no escalão feminino, pois elas encontram-se limitadas (fisiologicamente), para realizarem a recepção com o peito. É então uma forma de escape, utilizada pelas mulheres, para evitar as dores provocadas no peito, derivadas da recepção da bola (sitio <http://pt.wikipedia.org/wiki/Futev%C3%B4lei>).

4.5.3. Passe

O Passe é o segundo toque da equipa que recebe a bola enviada do campo adversário. Consiste em colocar a bola proveniente do parceiro (que executou a recepção) em condições de ser atacada com o máximo de eficiência. De modo a facilitar o passe, a recepção deve enviar a bola para próximo da rede, possibilitando assim que o passador, em deslocamento para o centro da rede, execute um passe eficaz, podendo tornar o ataque mais "agressivo". O passe pode ser efectuado com os pés, coxas, cabeça, ombros, sendo mais eficiente com o peito, no escalão masculino. Nas duplas femininas, o mais usual é a utilização do ombro. Este fundamento requer um bom posicionamento no campo, pois quanto mais próximo da rede o jogador estiver, mais facilmente poderá passar a bola em condições óptimas para o ataque (Pinto, D 2008).



4.5.3.1. Passe com o pé

O passe feito com o pé, caso a recepção seja eficaz, é executado dentro da quadra, numa distância relativamente perto da rede. Depois de absorvido o impacto da bola na recepção, a velocidade desta reduz significativamente, o que ajuda e aumenta a eficácia do passe com o pé. Nos casos em que a recepção coloca a bola em posição favorável, recorre-se à utilização do passe com a parte interna do pé, pois é a mais eficaz, visto ter uma superfície de contacto maior e a bola se encontrar dentro do espaço motor do executante. Caso a bola não se encontre em posição favorável e viaje a uma baixa altura, o atleta pode recorrer aos mais diversos tipos de passe (calcanhar, com a parte externa do pé, com o peito do pé, com a parte interna do pé, em suspensão, em queda, etc...), consoante o seu repertório técnico.

Neste caso iremos apenas descrever o passe com a parte interna do pé, visto ser a mais comumente utilizada.

Descrição técnica, do passe com parte interna do pé (Kunze, 1990; Maçãs e Brito, 2000):

- O jogador deve preferencialmente utilizar a superfície do pé que oferece mais garantias para efectuar um passe com precisão (parte interna).
- É utilizada sempre que a bola vem um pouco à esquerda/direita do jogador, até à altura das ancas.
- O pé que contacta a bola deve estar perpendicular à perna de apoio.
- A perna que joga, deve elevar-se relativamente à altura da bola, dirigindo-se levemente para a frente, continuando o seu movimento após tocar na bola.
- O tronco movimenta-se inversamente à perna que joga.



Figura 17 – Diferentes tipos de passe com o pé.



4.5.3.2. Passe com a coxa

O passe de coxa apesar de não ser muito usual, é bastante eficaz e certo. É utilizado quando a bola é jogada a uma altura inconveniente acima do joelho, mas baixa demais para ser jogada com o peito ou cabeça (Page, 2007).

Descrição Técnica (Kunze, 1990; Maçãs e Brito, 2000):

- O jogador deve deslocar-se para se posicionar correctamente para a acção.
- Ligeira flexão da perna de apoio.
- Elevação do joelho, oferecendo à bola a parte anterior da coxa. O ângulo formado entre a coxa e a perna, até ao contacto com a bola, não deve ser superior a 90°.
- No momento do contacto com a bola, a perna continua o movimento, imprimindo a força e direcção desejada à bola.



Figura 18 – Passe com a coxa.

4.5.3.3. Passe com o peito

É o tipo de passe mais utilizado, caso a recepção o permita, pois é a que transmite mais segurança e oferece maior eficácia no controlo e direcção da bola. O passe é realizado quase exclusivamente com os apoios no solo, visto ser necessário uma ajuda suplementar dos membros inferiores, para poder levantar a bola. É um dos gestos técnicos mais característicos da modalidade.

Descrição Técnica (Kunze, 1990; Maçãs e Brito, 2000; Page, 2007, Kapandji, 1990):

- O jogador deve deslocar-se para se posicionar correctamente para a acção.
- Flexão dos joelhos e ligeira inclinação do tronco para trás, com um abaulamento do peito (hiper-extensão da caixa torácica).



- O peito e as costas devem encontrar-se rígidos e no momento do contacto o jogador deve realizar um movimento contrário da bola, contactando esta na zona do externo, realizando a extensão das pernas e dos ombros.



Figura 19 – Passe com o peito.

4.5.3.4. Passe com a cabeça

Tipo de passe utilizado em bolas altas. Deve ser sempre executado com a testa, pois é uma superfície larga, resistente, pouco sensível à dor e que permite a observação da bola e da situação envolvente (Kunze, 1990). É efectuado maioritariamente com os pés no solo, pois permite direccionar melhor e dosear a força imprimida à bola.

Descrição técnica do passe de cabeça em apoio (Kunze, 1990; Maças e Brito, 2000):

- O jogador deve deslocar-se para se posicionar correctamente para a acção.
- Manter o contacto visual com a bola, até ao momento do contacto, no sentido de assegurar um perfeito enquadramento entre ela e o alvo.
- Pescoço esticado, pés paralelos e pernas ligeiramente flectidas.
- Contactar a bola com a testa, mantendo os olhos abertos.
- Após o cabeceamento, dá-se a extensão das pernas, elevando-se os dois calcanhares.



Figura 20 – Passe com a cabeça.

4.5.3.5. Passe com o ombro

Ao contrário da recepção, já se torna mais frequente, quer no escalão masculino como feminino, a utilização do ombro, como forma de passar a bola. A dureza da articulação escapular, permite com pouco esforço enviar a bola a grandes distâncias. Desta forma, todas as bolas susceptíveis de serem jogadas com o peito, mas que se encontrem numa posição afastada da rede, possibilitam a utilização do ombro, que apesar de não ter grande eficácia na direcção, permite o envio da bola a grandes alturas, o que permite atacar a equipa adversária. Pode ser utilizada com os apoios no solo, como em suspensão, visto apenas ser necessário efectuar um ligeiro movimento articular, flexão do ombro (Kapandji, 1990), para imprimir força na bola.

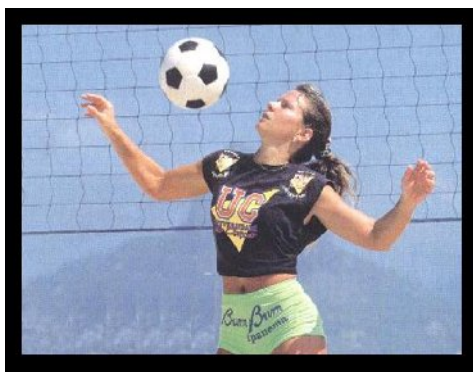


Figura 21 – Passe com o ombro.

4.5.4. Ataque

O ataque consiste em colocar a bola no campo adversário de forma a criar o máximo de dificuldades ou impossibilidade na devolução da mesma. Para isso é necessário enviar a bola com um grau máximo de dificuldade para a recepção do oponente. Os ataques podem ser (Pinto, D. 2008):

- Curtos (amortie) onde o atacante coloca a bola próximo da rede;



- Longos onde a bola é colocada no fundo do campo;
- Na Diagonal, a bola cruza o campo adversário;
- Paralelos, onde a bola é colocada paralelamente às linhas laterais;
- Em força onde o atacante golpeia a bola com violência fazendo-a ganhar velocidade

O ataque pode ser realizado com os pés, coxas, canelas, ombros, peito, mas a cabeça é o ponto mais utilizado e mais eficaz na maioria das situações. O tipo de ataque vai depender do posicionamento defensivo do adversário, do atleta escolhido para efectuar a defesa (geralmente incide-se no atleta de pior ataque ou pior defesa) e das condições em que o parceiro coloca a bola. É primordial para realizar um ataque eficiente, que a segunda bola esteja próxima da rede e a uma altura que nos permita atacar com um máximo de eficiência. Caso contrário facilita-se a recepção do adversário pois ele tem um tempo mais longo para efectuar a defesa (Pinto, D 2008).

4.5.4.1. Ataque com a cabeça

É o tipo de ataque mais utilizado, pois é o que confere maior eficácia e segurança. À semelhança da recepção e do passe, também o ataque de cabeça deve ser sempre executado com a testa, pois é uma superfície larga, resistente, pouco sensível à dor e que permite a observação da bola e da situação envolvente (Kunze, 1990). É efectuado maioritariamente com os pés fora solo, pois aumenta a agressividade do remate. Dentro deste gesto técnico, salientamos dois tipos, ambos em suspensão, onde um é executado em força, pretendendo atingir espaços mais afastados da rede e outro em amorti, que procura atingir os locais perto da rede, que possam estar eventualmente descobertos.

Descrição técnica do remate de cabeça em força (Kunze, 1990; Maças e Brito, 2000; Marques, 1999):

- O jogador deve deslocar-se para se posicionar correctamente para a acção.
- Manter o contacto visual com a bola, até ao momento do contacto, no sentido de assegurar um perfeito enquadramento entre ela e o alvo.
- Após a saída da bola do colega, aproxima-se, por meio de duas passadas longas, a fim de que a impulsão seja absolutamente vertical.
- No momento do salto o jogador flexa as duas pernas, com os pés paralelos e o tronco quase recto, utilizando o movimento dos braços na impulsão.
- No ponto mais alto, o tronco realiza o movimento semelhante ao de um arco e o pescoço deve estar esticado.



- No momento do contacto com a bola, realizar a extensão do corpo, tocando a bola com a testa (mantendo os olhos abertos).
- A queda deve ser efectuada com os dois pés, realizando uma ligeira flexão das pernas.



Figura 22 – Remate de cabeça (força).

Descrição técnica do ataque de cabeça em amorti (Kunze, 1990; Maças e Brito, 2000; Marques, 1999):

- O jogador deve deslocar-se para se posicionar correctamente para a acção.
- Manter o contacto visual com a bola, até ao momento do contacto, no sentido de assegurar um perfeito enquadramento entre ela e o alvo.
- No momento do salto o jogador flexa as duas pernas, com os pés paralelos e o tronco quase recto, utilizando o movimento dos braços na impulsão.
- No momento do contacto com a bola, realizar a flexão do pescoço, amortecendo a bola.
- Tocar a bola com a testa (mantendo os olhos abertos).
- A queda deve ser efectuada com os dois pés, realizando uma ligeira flexão das pernas.



Figura 23 – Ataque de cabeça em amorti.

4.5.4.2. Ataque com o pé

Existe apenas um ataque com o pé que é extremamente eficaz, mas que requer uma capacidade física e técnica elevada. Esse ataque é denominado na gíria como o “Bidão” ou “Dedão”, tratando-se de um pontapé de bicicleta frontal. Podemos encontrar ainda o pontapé de bicicleta tradicional que é utilizado como solução de recurso, quando existe um mau passe ou recepção e a bola ressalta para terrenos afastados da rede e contrários ao atacante, que se vê forçado a realizar este gesto técnico. É bastante difícil de realizar, com grande probabilidade de insucesso, mas que, quando atinge o campo adversário leva bastante velocidade, tornando-se bastante complicado de efectuar a sua recepção. Os restantes ataques com o pé, mais não são que passes para o adversário, trazendo diminuta dificuldade na recepção. Desta forma, vamos apenas abordar os dois pontapés de bicicleta.

Descrição técnica, do pontapé de bicicleta clássico (Kunze, 1990):

- A perna de impulsão é aquela que vai realizar o pontapé na bola.
- No momento do pontapé, o tronco está no ar, numa posição quase horizontal.
- A perna que faz o pontapé é elevada em direcção à cabeça e toca a bola com o peito do pé



Figura 24 – Pontapé de bicicleta.

Descrição técnica, do pontapé de bicicleta frontal – “bidão” – “dedão” (Kunze, 1990; Maçãs e Brito, 2000):

- A perna de impulsão é a contrária aquela que vai realizar o pontapé na bola.
- No momento do pontapé, o tronco está no ar numa posição quase horizontal.
- A perna que faz o pontapé é elevada, fazendo aproximadamente um ângulo de 90° com o tronco, realizando um movimento descendente, no momento de tocar a bola.
- É utilizada a planta do pé ou as pontas do dedo, para pontapear a bola.



Figura 25 – Pontapé de bicicleta frontal.

4.5.4.3. Ataque com o peito

É um tipo de ataque realizado com o intuito de enganar o adversário. A maioria destes ataques tem por base a simulação de um ataque longo de cabeça, que culmina com um amorti de peito. Este gesto é realizado a maior parte das vezes em suspensão e é de fácil execução.

Descrição Técnica (Kunze, 1990; Maçãs e Brito, 2000; Page, 2007; Kapandji, 1990; Marques, 1999;):

- O jogador deve deslocar-se para se posicionar correctamente para a acção.
- Após a saída da bola do colega, aproxima-se, por meio de duas passadas longas, a fim de que a impulsão seja absolutamente vertical.
- No momento do salto o jogador flexa as duas pernas, com os pés paralelos e o tronco quase recto, utilizando o movimento dos braços na impulsão.
- No ponto mais alto, o tronco realiza o movimento semelhante ao de um arco.
- No momento do contacto com a bola, o peito e as costas devem encontrar-se rígidos, com os ombros a efectuarem uma extensão.
- A queda deve ser efectuada com os dois pés, realizando uma ligeira flexão das pernas.



Figura 26 – Ataque com o peito.

4.5.5. Defesa

Consiste em impedir que o ataque adversário faça tocar a bola no solo, do seu campo. Para realizar uma defesa eficiente é necessário uma série de factores. Deve-se adoptar um correcto posicionamento no campo, que deve ser previamente combinado com o parceiro, para que não haja dúvidas de quem deve receber a bola em determinada posição. Todas as jogadas devem ser analisadas e antecipadas, observando para o efeito o posicionamento e atitude do adversário. Desta forma, antevendo o comportamento do adversário, permite uma melhor colocação para fazer a recepção da bola. É necessária uma boa preparação física e técnica para se movimentar em direcção à bola com rapidez e efectuar o passe com eficácia (Pinto, D 2008).

Análise das movimentações do parceiro, aquando de funções ofensivas, devendo-se efectuar a cobertura do ataque, resguardando os espaços deixados pelo colega. Deve-se também observar o ataque adversário para descobrir as zonas do campo que são mais utilizadas nas suas acções, para que se possa antecipar essas jogadas (Pinto, D 2008).

4.5. BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DO FUTEVÓLEI

Neste item vamos abordar os benefícios que advêm da prática constante da modalidade, particularizando a nível motor, cognitivo e sócio-afectivo, mas também, a nível das melhorias técnicas, que podem surgir na modalidade de Futebol.

Dentro do contexto motor, o Futevólei é uma modalidade bastante pluralizada apresentando a utilização de várias valências físicas, em determinados momentos dentro da sua prática. Ao referirmos as qualidades físicas que a prática deste desporto pode desenvolver em todas as suas dimensões, podemos identificar as seguintes: a coordenação; a velocidade de reacção óculo-motora e de movimento; o equilíbrio dinâmico e recuperado; a agilidade; a



flexibilidade; a força dinâmica, de explosão e estática; e as resistências aeróbias, anaeróbias e muscular localizada (Pinto, 2008).

Fica assim comprovado, que o Futevólei é uma actividade desportiva complexa e diversificada em termos de capacidades físicas. De facto, é uma actividade física acíclica, devido à alternância de (Marques, P. 1999):

- Tempos de esforço e de repouso;
- Ritmo e tempo (intensidade e duração) de esforço;
- Execução Motora;
- Solicitações musculares e fisiológicas.

Encontramos facilmente neste jogo, movimentos rápidos, intensos, curtos, intermitentes, irregulares, explosivos e de reacção. Isto deve-se ao facto de se jogar num campo reduzido, com espaços diminutos, num piso irregular, mole, que provoca maior desgaste, onde é necessário ganhar a jogada (velocidade execução; força explosiva; precisão na execução) ou então evitar perder o ponto (velocidade de reacção; velocidade de execução; destreza; força explosiva) (Marques, P. 1999).

É também uma actividade física de longa duração não determinada, pois o jogo não é regulamentado por tempo. Assim, o tempo de jogo fica refém do sistema de pontuação utilizado e do nível das equipas em confronto (Marques, P. 1999).

A nível cognitivo é um jogo que requer uma capacidade analítica, inteligência táctica, análise de relações e raciocínio rápido. É de facto um desporto, que devido aos seus condicionalismos, limita muito a acção no espaço e tempo dos praticantes. Face a estas limitações, será necessário arranjar, desenvolver e treinar competências para as superar (Marques, P. 1999)

A nível sócio-afectivo, apesar de ser uma actividade que envolve poucos participantes (duplas ou triplas), não deixa de ser considerada uma modalidade colectiva, o que traz desde logo as mesmas vantagens. Podemos reforçar, que se verifica a partilha de responsabilidade, a cooperação com o parceiro, o respeito pelo colega e adversários, bem como a noção de adversidade (Marques, P. 1999).

Relativamente aos benefícios que ao Futebol podem advir da prática deste jogo, eles já estão estudados e de facto várias equipas e selecções utilizam o Futevólei, ou uma adaptação deste, como complemento técnico, ou, se praticada na caixa de areia, como treino físico (Costa, G. 2007).

Estes são alguns ganhos técnicos que o Futevólei proporciona, que podem ser transferidos para o jogo de Futebol, como os abaixo referidos (Julião, A. 2009):



- 1- Maior controlo na força e direcção nos cabeceamentos, principalmente ofensivos. Nos cabeceamentos defensivos, observa-se uma melhoria da direcção, na troca de passes.
- 2- Controlo de força e direcção no passe de primeira (sem dominar a bola) com a parte interna do pé.
- 3- Melhoria da técnica de passe das bolas altas com o peito e coxa.
- 4- Maior eficácia da técnica de finalização com a parte interna do pé, principalmente quando a bola se encontra mais próxima da baliza adversária.
- 5- Aumento do controlo da técnica e força nas finalizações por “chapéu” na saída dos guarda-redes.
- 6- Melhoria da técnica defensiva para as bolas de alturas variadas.
- 7- Aperfeiçoamento da “leitura” de jogadas possíveis do adversário (antecipação).
- 8- Estímulo do nível de criatividade em relação às técnicas de jogo.

Segundo Costa (2007), ao nível físico, também a caixa de areia e o Futevólei são utilizados como forma de trabalho da capacidade condicional Força (explosiva). Para a concretização destes objectivos no Futebol, visto que nem todas as equipas possuem uma caixa de areia, pode-se adaptar a modalidade, baixando a rede, jogando na relva, podendo a bola dar um toque no solo por ataque em cada lado do campo, cada atleta poderá dar um ou dois toques na bola. Enfim, as regras e adaptações podem ser feitas ou modificadas de acordo com o objectivo da comissão técnica.

Apesar de se estar a treinar, este jogo (adaptado) é uma forma de descontração, onde podem ser estimulados campeonatos internos, no seio da equipa, de carácter recreativo, inclusive com a participação dos membros da comissão técnica, como forma de integração e motivação (Julião, A. 2009).

4.6. O FUTEVÓLEI NA ESCOLA

Segundo Souza e Gallati (2008), deve-se abordar a modalidade de Futevólei, como um jogo desportivo colectivo. Partindo do pressuposto que o iniciante joga para aprender, ou seja, a partir de jogos e situações problema é que o iniciante vai desenvolver suas técnicas e habilidades no Futevólei.

Existem diversos espaços adaptáveis para a prática da modalidade, apesar da regra oficial apontar para a prática em quadras de areia, que permitem jogar Futevólei, ainda que sejam necessárias pequenas adaptações, tanto ao nível de jogo, como de materiais usados pelos



praticantes. Os locais adaptáveis sugeridos para a iniciação ao Futevólei são a relva (natural ou sintética) e as superfícies duras, como o cimento, tartan e madeira (Souza e Gallati, 2008)

É certo que a prática do Futevólei em outras superfícies altera a dinâmica do jogo. Foram encontradas algumas diferenças na dinâmica do jogo em relação às diferentes superfícies em que este pode ser praticado. No Futevólei tradicional, ou seja, na areia, é praticado descalço e a habilidade técnica torna-se preponderante para que o jogo se possa desenvolver, pois a instabilidade do piso assim o exige. Outro aspecto importante é a noção de espaço que cada jogador precisa ter, pois os deslocamentos são mais lentos em virtude da areia. Os membros inferiores são muito solicitados, pelo que uma boa condição física é essencial ao jogo. O Futevólei adaptado para a relva é jogado em uma quadra reduzida marcada por fitas e por uma rede mais baixa. Os praticantes podem jogar descalços ou com botas de futebol. O jogo desenvolve-se numa velocidade bem maior que na areia devido ao piso ser mais rápido. Os deslocamentos são mais fáceis e o jogo se torna mais dinâmico, acontecendo mais rallies. A condição física também é muito importante, pois o jogo é muito rápido e com isso os toques, defesas e ataques são constantes, exigindo muito de cada praticante. O Futevólei em pisos duros é praticado com sapatilhas e o jogo, à semelhança da relva, é mais rápido que na quadra de areia. As características da relva e dos pisos duros são basicamente as mesmas, onde o ponto negativo que os pisos duros apresentam, prende-se com a elevada exigência das articulações. Por outro lado os pisos duros, tornam-se uma opção válida e facilitadora para a iniciação da modalidade na escola, pois é este tipo de piso que nelas encontramos (Souza e Gallati, 2008).

Apesar de estar regulamentada o tipo de bola a utilizar, podemos perfeitamente, na sua ausência, utilizar bolas de Futebol, Voleibol ou bolas de borracha que possibilitem a prática. Destacamos ainda, que a altura da rede pode ser variada, adequando-se às possibilidades e objectivos do grupo que pratica.

Apresentadas diferentes superfícies possíveis para a prática do Futevólei, agregada aos mais diversos materiais que se podem utilizar e que encontramos nas escolas, como a rede de Voleibol, os postes e rede de Badminton, cones, variadas bolas, elásticos, etc..., entendemos que a modalidade pode ser explorada também nas aulas de Educação Física, bastando para isso usar alguma imaginação na montagem dos campos e motivar os alunos com exercícios adequados à sua fase de aprendizagem.



4.7. EXERCÍCIOS DE ENSINO-APRENDIZAGEM DO FUTEVÓLEI

Considerando que foram abordadas diferentes superfícies que possibilitam a iniciação no Futevólei, assim como recursos materiais que facilitam a montagem de quadras em qualquer ambiente e em especial na escola, iremos agora apresentar uma proposta de progressão pedagógica da modalidade.

A ênfase da nossa proposta está na acção de jogar para aprender e não aprender para jogar (Souza e Gallati, 2008), onde todos se podem integrar, independentemente da idade e do sexo. Um dos objectivos principais da nossa proposta é que o praticante compreenda o jogo e a sua lógica interna, para se encontrar em condições de evoluir na modalidade.

O jogar para aprender baseia-se na ideia de que quanto mais o aluno pratica o Futevólei na sua globalidade, mais problemas surgirão e com isso o repertório de soluções para se resolver determinados problemas de jogo será cada vez maior, dotando o aluno de condições físicas e técnicas, mas também psicológicas, ficando este mais seguro e confiante (Souza e Gallati, 2008).

O Futevólei, por ser um jogo desportivo colectivo, de contactos rápidos com a bola, se torna cada vez mais dinâmico e com a necessidade de resolver constantemente problemas, que exigem respostas individuais, mas também colectivas, pois a partir do momento que o jogo é disputado em duplas, trios ou quartetos, tornam-se altamente dependentes uns dos outros. Com isso o aluno não se restringe a alguns movimentos isolados, mas a uma variedade de movimentos que vão surgindo em função das exigências do próprio jogo, possibilitando ao aluno um incremento técnico e tático.

Tendo em conta que a proposta desse trabalho é jogar para aprender, é importante ressaltar que a sequência didáctica a seguir exposta, tem como principal objectivo o jogo e suas variantes, ou seja, o Futevólei a ser iniciado será a partir de jogos adaptados tanto em sua forma de jogar como em suas regras. Seguindo essa linha, em cada exercício proposto, o objectivo é que os alunos se deparem com problemas de ordem técnica e tática, e a partir de suas habilidades construídas e vivenciadas, os mesmos saibam usar os fundamentos básicos dos Jogos Colectivos para resolverem esses problemas. Outra preocupação dessa proposta é que o aluno entenda a lógica do jogo, o porquê está fazendo, como está fazendo e porque está fazendo

Essa proposta de iniciação do Futevólei tem em vista os pisos duros, pelo facto da maioria das escolas públicas de ensino, não terem acesso a campos de areia.

Numa primeira parte, teórica, o professor deve fazer compreender o jogo ao aluno, transmitindo algumas informações sobre a história do jogo, vídeos de partidas, explicação das regras, abordagens técnicas, para que o aluno possa entender como funciona, antes de colocar na



prática. Aliado a isso é relevante que se mostre o quanto é importante o trabalho colectivo no jogo de Futevôlei, e com isso o professor aborda um item indispensável nos jogos colectivos, a cooperação (Souza e Gallati, 2008).

Para a iniciação prática na modalidade, recomendamos a utilização de bolas de Voleibol, pois são mais macias e evitam um contacto tão pesado com a cabeça dos praticantes, tornando o jogo mais fácil e agradável. Outro material que se encontra muito em escolas, são as bolas de borracha, que também podem ser utilizadas para essa fase de aprendizagem.

Tendo em vista que esta é a principal parte do nosso trabalho, estruturamos uma sequência de actividades, sendo considerado um grau de complexidade e aproximação da configuração do jogo de Futevôlei crescente (Souza e Gallati, 2008):

1. Um contra um, numa quadra em tamanho reduzido (6mtx3mt), delimitado por cones, passa-se uma corda no chão dividindo a quadra e os alunos começam a ter um contacto com a bola, com as formas de se tocar na bola, de se receber, e passar a bola para quadra adversária. A bola pode bater uma vez no solo a cada toque, sendo estes livres.
2. Em duplas, numa quadra em tamanho reduzido (8mtx4mt), delimitado por cones, passa-se uma corda no chão dividindo a quadra. A bola pode bater uma vez no solo a cada toque (livres).
3. Em duplas, numa quadra em tamanho reduzido (8mtx4mt), delimitado por cones, monta-se a rede de Voleibol (Badminton, elástico, ...) à altura de uma rede de Ténis, sendo os alunos obrigados agora a transpor um obstáculo, no caso a rede. A bola ainda pode bater uma vez após cada toque (livres).
4. Para trabalhar a recepção, sempre que a bola é atacada pela dupla adversária, esta não pode tocar o chão, antes de ser recebida. Os toques continuam livres.
5. Para se trabalhar mais o passe, determina-se que a bola pode bater apenas uma vez, continuando os toques livres.
6. Ainda trabalhando o passe, determinamos que um dos passes deve ser de cabeça, variando assim a forma de se passar a bola. Os toques continuam livres, podendo a bola tocar apenas uma vez no solo.
7. Para trabalhar o ataque com a cabeça, podemos determinar que a bola só pode ser passada para outra quadra com a cabeça, exigindo assim um grau de dificuldade maior, pois um praticante terá que levantar a bola para que o outro ataque com a cabeça. A bola pode tocar apenas uma vez no solo, e os toques são livres.
8. Os toques são reduzidos para no máximo três, ainda com possibilidade de tocar uma vez no solo, fazendo com isso que o praticante pense mais rápido e ache um modo de passar a bola para quadra adversária.



9. Para trabalhar mais a colectividade, usando o exemplo acima, ainda com um batimento, determinamos que é obrigatório dar os três toques na bola antes de passar para a quadra adversária.
10. Ainda com a rede baixa, o número de toques continua livre, mas tiramos o batimento no chão, deixando o jogo mais próximo do real.
11. Usando o mesmo exemplo acima, subimos a rede (altura padrão de um jogo de Badminton), aumentando as dimensões do campo (10mtX5mt) Agora com a rede a meia altura, o número de toques é livre, assim como os batimentos da bola no chão.
12. Com o mesmo campo, variamos o tipo de trabalho a realizar, seguindo os exemplos de cima (recepção, passe, trabalho colectivo).
13. Subimos novamente a rede de modo que os alunos tenham que saltar para cabecear e volta a valer o toque no chão, com toques liberados.
14. Tiramos o toque no chão e é determinado que se toque apenas três vezes na bola, deixando o jogo próximo do real.

Ensinar a partir do jogo, sem exercícios de repetição, pode tornar a aula um pouco mais difícil e por vezes desmotivar o aluno pelo simples fato de estar a ser difícil ou não. Mas a partir do momento que esse mesmo aluno se depara com problemas diversos e os consegue ultrapassar na sua forma, isso torna-se muito mais produtivo, não só ao aluno, mas também ao professor que o está a orientar (Souza e Gallati, 2008).

A criatividade do professor aliado à vontade dos alunos de aprender deixa qualquer aula mais fácil. Elaborar métodos e meios práticos e acessíveis, a fim de aumentar o repertório motor, cognitivo e social do aluno é o dever do professor, bem como solucionar os problemas que vão aparecendo.



5. ORGANIZAÇÃO

5.1. Tipo de actividade

A actividade será uma Acção de Formação, com uma duração de 90 minutos, que será denominada: “O Futevólei na Escola”.

5.2. Estrutura e Sequência da Acção

A acção encontra-se dividida em 2 partes. A primeira parte, prende-se com a parte teórica, onde em primeiro lugar iremos fazer um enquadramento da modalidade, fazendo breves referências históricas, mostrando a implementação da modalidade em Portugal. Em seguida, iremos justificar o tema, apresentando os seus objectivos e pertinência. Numa fase posterior, iremos caracterizar a modalidade, focando os seus objectivos, espaço de jogo, material e regras. Terminada a caracterização da modalidade, iremos apresentar os seus fundamentos técnicos, bem como a abordagem da modalidade na escola. Por fim, apresentaremos um modelo de ensino para o Futevólei na escola.

Na parte prática, vamos aplicar os gestos técnicos, nas diferentes situações de progressão pedagógica, específicas do Futevólei.

5.3. Local da Acção

A Acção de Formação realizar-se-á no auditório da Escola Secundária Jaime Moniz (parte teórica) e no pavilhão (parte prática).

5.4. Data e Duração

A Acção de Formação irá ter lugar no dia 30 de Abril de 2009, com início às 13.15 e terminos às 14.45. Tanto a parte prática como teórica, terão uma duração de aproximadamente 45 minutos.

5.5. Destinatários

Todos os Professores de Educação Física e Desporto da Escola Jaime Moniz e convidados.

5.6. Inscrições



Não serão feitas inscrições, visto a acção ser realizada durante a reunião de grupo de Educação Física da ESJM. Logo, todos os docentes da escola, irão participar na mesma. Serão endereçados alguns convites, a alguns interessados na modalidade.

5.7. Gestão dos recursos

5.7.1. Materiais

Para a parte teórica é necessário um projector multimédia, um computador e o documento de suporte teórico. A bola também vai ser utilizada nesta sessão.

Relativamente à parte prática, serão necessárias bolas de futebol e borracha, rede de Voleibol e sinalizadores.

5.7.2. Espaciais

Será necessário reservar o auditório da ESJM, a fim da realização da parte teórica da mesma. A parte prática da mesma será desenvolvida no pavilhão da referida escola.

5.7.3. Humanos

Apenas será necessária a participação do Professor Estagiário.

5.8. Controlo e avaliação da actividade

No final da acção será entregue um questionário, onde os participantes devem avaliar a pertinência do tema, a clareza da exposição, a qualidade da informação e a acção no seu global.



6. BIBLIOGRAFIA

Costa, B (2009). Futevôlei: arte dos pés à cabeça. http://www.cbfv.com.br/index.php?option=com_content&view=article&id=174:r-futevolei-arte-dos-pes-a-cabeça&catid=1:noticias-principais&Itemid=15

Costa, G. (2007). Santos aposta em futevôlei e caixa de areia. Trabalhos são fundamentais para treinamento de força, prioridade do preparador físico Antônio Mello. <http://www.universidadedofutebol.com.br/Universidade09/Jornal/Noticias/Detalhe.aspx?id=4730>

Galatti, L. e Souza, G (2008). Pedagogia do esporte e iniciação ao futevôlei: uma proposta didática a partir da expansão das superfícies de prática do jogo. [http://www.efdeportes.com/](http://www.efdeportes.com/Revista%20Digital%20-%20Buenos%20Aires%20-%20Ano%2013%20-%20Nº%20127) Revista Digital - Buenos Aires - Ano 13 - Nº 127.

Julião, A. (2009). A importância do futevôlei nos treinamentos de futebol para os atletas. De que forma essa tradicional prática das praias pode beneficiar os futebolistas profissionais. <http://www.cidadedofutebol.com.br/Universidade09/ConteudoCapacitacao/Artigos/Detalhe.aspx?id=1920&p=1.3>

Maçãs, V. e Brito, José (2000). Os factores do jogo em Futebol (as acções técnico-táticas). Série Didáctica Ciências Aplicadas – UTAD.

Marques, P. (1999). Sistemática dos Desportos I – Voleibol. Documentação de apoio à modalidade. IESF.

Page, S. (2007). Treinar Futebol para Jovens. Desportos e Lazer a Editora.

Pinto, D. (2008). A importância do aquecimento para a prática do futevôlei. http://www.futevoleibrasilia.com.br/index.php?option=com_content&view=article&id=52&Itemid=53

Pinto, D. (2008). Fundamentos.

http://www.futevoleibrasilia.com.br/index.php?option=com_content&view=article&id=51&Itemid=2

Pinto, D. (2006). Futevôlei: História no Brasil. http://www.futevoleibrasilia.com.br/index.php?option=com_content&view=article&id=19&Itemid=27

Pinto, D. (2008). Parâmetros para elaboração do programa de treinamento físico para o futevôlei.

http://www.futevoleibrasilia.com.br/index.php?option=com_content&view=article&id=58&Itemid=56



Pinto, D. (2008). Procedimentos para Elaboração do Treinamento Físico para o futevolista.
http://www.futevoleibrasilia.com.br/index.php?option=com_content&view=article&id=59&Itemid=57

Kapandji, I. (1990). Fisiologia articular. Volume I e II. Editora Manole.

Kunze, A. (1990). Futebol. Editorial Estampa

OUTRAS PUBLICAÇÕES:

Futevôlei. <http://pt.wikipedia.org/wiki/Futev%C3%B4lei>

Futevôlei. A história a nível nacional. http://www.futevolei.pt/futevolei_historia.htm

Futevôlei – Modalidade. http://www.futevolei.pt/futevolei_modalidades.htm

História do Futevôlei. <http://www.futevolei.com.br/Historia.html>

Regras oficiais Futevôlei – Resumo 2009. http://www.futevolei.pt/futevolei_regras.htm

Física do Futebol:

http://futebol.incubadora.fapesp.br/portal/conceitos/MovimentoBal_c3_adstico

Física do Futebol: <http://futebol.incubadora.fapesp.br/portal/conceitos/EfeitoDaBolaDeFutebol>



7. ANEXOS

NÚCLEO DE ESTÁGIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UMa

FUTEVÓLEI: ENSINO NA ESCOLA

NÚCLEO DE ESTÁGIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA Uma-UTAD

FUTEVÓLEI: **ENSINO NA ESCOLA**

"A arte dos pés à cabeça"

Prof. Norberto Sá

"A arte dos pés à cabeça"

Prof. Norberto Sá

OBJECTIVOS DA FORMAÇÃO

- **Apresentar as origens do Futevólei;**
- **Caracterizar a modalidade;**
- **Descrever os fundamentos técnicos do Futevólei;**
- **Propor um modelo de ensino do Futevólei, adaptado à escola.**

REVISÃO DA LITERATURA

História do Futevôlei

- **Desporto originário do Brasil, na praia de Copacabana;**
- **Primeiros jogos datam o ano 1965, sendo Octávio de Moraes o seu precursor;**
- **A proibição de jogar Futebol nas praias, transferiu a sua prática para os campos de Voleibol de Praia;**
- **Regras e número de jogadores foram constantemente modificando;**
- **Actualmente é praticado em todo o mundo.**

História Nacional do Futevôlei

- Aparece na década de 80, na cidade da Póvoa de Varzim;
- Emigrante poveiro Sr. Julião Neto;



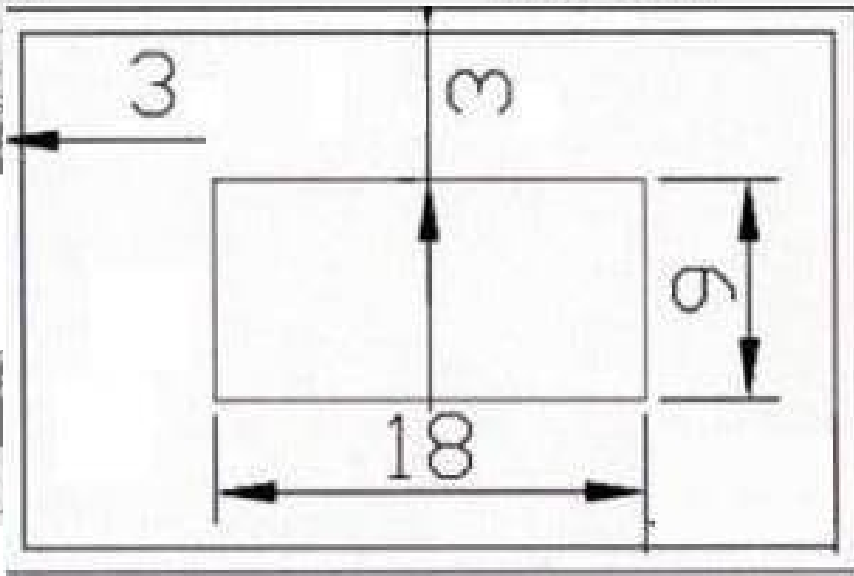


CARACTERIZAÇÃO DO FUTEVÓLEI



- **Especificidade na forma estrutural do jogo;**
- **Conduitas motoras específicas;**
- **O objectivo do jogo é enviar a bola, de acordo com as regras, por cima da rede, fazendo-a bater no solo adversário e evitar que a mesma toque no próprio campo;**
- **Desporto Colectivo**
 - **Duplas**
 - **Triplas**
 - **Quádruplas**

Espaço de Jogo



- Campo de 18 x 9 metros;
- Rede no meio do campo, com uma altura de 2,20 mt (M) e 2 m (F);
- Piso de areia;

Material

- Calção e t-shirt;

- Bola \rightarrow Oficial \rightarrow Mikasa FT-5
- Escola \rightarrow Qualquer tipo de bola (Voleibol, Futebol, Borracha)



Regras do Jogo

Sistema de Pontuação

- **Uma equipa marca ponto**
 - ➔ **Se colocar a bola no solo do terreno de jogo adversário;**
 - ➔ **Quando a equipa adversária comete uma falta.**
- **Equipa que ganha a jogada, marca um ponto e direito a servir;**
- **Vence um set, a equipa que primeiro fizer 18 pontos, desde que tenha uma diferença mínima de 2 pontos;**
- **Um jogo é ganho pela equipa que vencer 2 sets; Caso seja necessário um 3º set, este é disputado até aos 15 pontos, com uma diferença mínima de 2 pontos;**
- **Podem ser adoptados outros sistemas de pontuação.**

Regras do Jogo

Bola Dentro e Bola Fora

- **A bola é considerada dentro, quando toca o solo do terreno de jogo (linhas inclusive);**
- **A bola é considerada fora, quando:**
 - **Atinge o solo completamente fora dos limites do campo, sem tocar as linhas limites;**
 - **Toca num objecto situado fora do campo, tecto ou uma pessoa fora de jogo;**
 - **Toca as varetas, cordas, postes ou a rede, fora dos limites das faixas laterais ou das varetas.**

Regras do Jogo

Toques de equipa e na bola

- **Cada equipa tem direito a tocar na bola, no máximo 3 vezes, em cada jogada;**
- **Um jogador não pode tocar 2 vezes consecutivas na bola;**
- **Quando 2 jogadores tocam a bola simultaneamente, são considerados 2 toques.**
- **A bola pode ser jogada com qualquer parte do corpo, excepto os braços, antebraços e mãos.**

Regras do Jogo

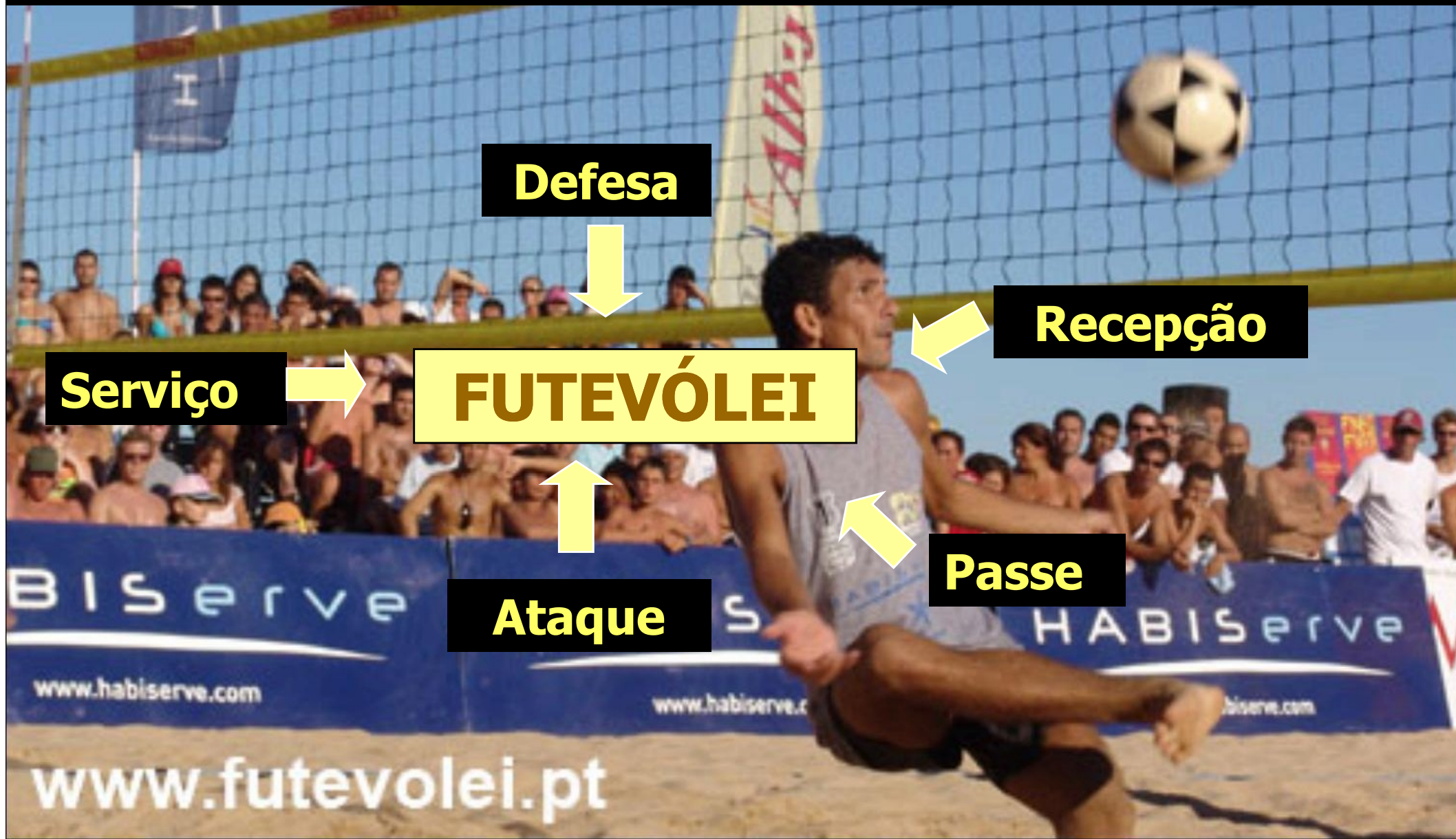
Jogador – Bola - Rede

- **A bola pode em qualquer altura tocar a rede;**
- **Toda a bola reenviada para a rede, pode continuar a ser jogada, dentro do limite dos 3 toques.**
- **Os jogadores não podem tocar na rede, sendo penalizados com perda de ponto;**

Outras

- **Proibido o apoio nos colegas ou outra estrutura, para atingir a bola.**
- **Proibida a realização de cortina durante a realização do serviço.**

Fundamentos Técnicos



Defesa

Recepção

Serviço

FUTEVÓLEI

Passe

Ataque

www.futevolei.pt

Serviço

- **Acção que inicia uma jogada:**
- **Executável apenas com o pé, atrás da linha de fundo, sendo aconselhável colocar a bola num pequeno monte de areia;**
- **Podemos variar a execução do serviço, utilizando:**
 - **Parte Interna do Peito do Pé**
 - **Parte Externa do Pé**
 - **Parte Interna do Pé e Tornozelo**
 - **Ponta do Pé**

Serviço

Parte Interna do Peito do Pé



Parte Externa do Pé



Parte Interna do Pé e Tornozelo



Ponta do Pé (dedos)



Serviço

NÚCLEO DE ESTÁGIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA Uma-UTAD

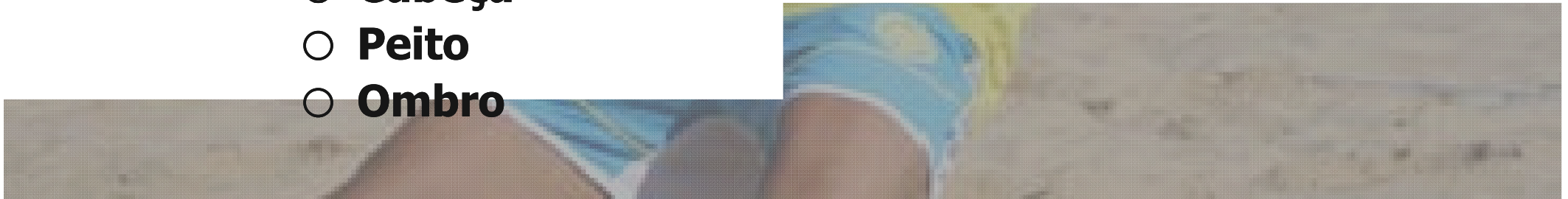
FUNDAMENTO TÉCNICO : SERVIÇO

FUTEVÓLEI: ENSINO NA ESCOLA

Prof. Norberto Sá

Recepção

- **Acção que consiste em receber qualquer bola, jogada pela equipa adversária;**
- **Objectivo de colocar a bola em condições óptimas, para a realização do 2º toque;**
- **Podemos efectuar a recepção com:**
 - **Pés**
 - **Coxa**
 - **Cabeça**
 - **Peito**
 - **Ombro**



Recepção

Pé (parte interna do pé)



Pé (peito do pé)



Cabeça



Peito



Recepção

NÚCLEO DE ESTÁGIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA Uma-UTAD

FUNDAMENTO TÉCNICO : RECEPÇÃO

FUTEVÓLEI: ENSINO NA ESCOLA

Prof. Norberto Sá

Passe

- **É o 2º toque da equipa;**
- **Objectivo de colocar a bola em condições de ser atacada com o máximo de eficácia;**
- **Podemos efectuar o passe com:**
 - **Pés**
 - **Coxa**
 - **Cabeça**
 - **Peito**
 - **Ombro**



Passe

Pé



Coxa



Cabeça



Peito



Passe

NÚCLEO DE ESTÁGIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA Uma-UTAD

FUNDAMENTO TÉCNICO : PASSE

FUTEVÓLEI: ENSINO NA ESCOLA

Prof. Norberto Sá

Ataque

- **Consiste em colocar a bola no campo adversário, de forma a criar o máximo de dificuldade ou impossibilidade na devolução da mesma;**
- **Os ataques podem ser:**
 - **Curtos (amortie)**
 - **Longos**
 - **Em diagonal**
 - **Paralelos**
 - **Força**
- **O ataque propriamente dito, é executado com:**
 - **Pés**
 - **Cabeça**
 - **Peito**



Ataque

Pé (Pontapé de bicicleta)



Pé ("Bidão" – "Dedão")



Cabeça



Peito



Ataque

NÚCLEO DE ESTÁGIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA Uma-UTAD

FUNDAMENTO TÉCNICO : ATAQUE

FUTEVÓLEI: ENSINO NA ESCOLA

Prof. Norberto Sá

Defesa

- **Consiste em impedir que o ataque adversário coloque a bola no solo;**
- **Correcto posicionamento no campo, previamente combinado;**
- **A defesa será mais eficaz quanto melhor for a análise e antecipação da jogada ofensiva;**
- **Efectuar cobertura do ataque.**

Benefícios da Prática do Futevôlei

- **Coordenação**
- **Equilíbrio Dinâmico**
- **Força Explosiva, Dinâmica e Estática**
- **Velocidade de Reacção**
- **Resistência Aeróbia e Anaeróbia**
- **Capacidade Analítica**
- **Raciocínio Rápido**
- **Melhoria da técnica específica de Futebol**

Futevólei na Escola

- **Existem diversos espaços adaptáveis para a prática da modalidade:**
 - **Relva (natural ou sintética)**
 - **Superfícies duras (cimento ou madeira)**
- **É possível realizar pequenas adaptações, de forma a jogar Futevólei nos recintos escolares:**
 - **Utilização de sapatilhas**
 - **Diversos tipos de bolas (futebol, ...)**
 - **Variações de "rede", utilizando elásticos, fitas, redes de badminton, postes de Voleibol**

REGRAS

Exercícios de Ensino – Aprendizagem do Futevôlei

- **1ª Etapa:**

- **Sem rede, delimitar um campo reduzido (6m x 3m), diferenciando com sinalizadores/cones a linha central.**
- **Jogos 1x1 e 2x2**
- **Progressão:**
 - 1. Toques livres; 1 batimento no solo por cada toque.**
 - 2. Limite 3 toques; 1 batimento no solo por cada toque.**

Exercícios de Ensino – Aprendizagem do Futevólei

- **2ª Etapa:**

- **Rede à altura da anca, delimitar um campo reduzido (8m x 4m)**
- **Jogos 2x2 e 3x3**
- **Progressão:**
 - 1. Toques livres; 1 batimento no solo por cada toque.**
 - 2. Toques livres, podendo a bola bater apenas 1 vez no solo**
 - 3. Limite 3 toques, com apenas um batimento no chão**
 - 4. Toques livres. Não há batimento de bola no solo.**

Exercícios de Ensino – Aprendizagem do Futevôlei

- **3ª Etapa:**

- **Rede à altura dos ombros (badminton), delimitar um campo reduzido (10m x 5m)**
- **Jogos 2x2, 3x3 e 4x4**
- **Progressão:**
 - 1. Toques livres; 1 batimento no solo por cada toque.**
 - 2. Toques livres, podendo a bola bater apenas 1 vez no solo**
 - 3. Limite 3 toques, com apenas um batimento no chão**
 - 4. Toques livres. Não há batimento de bola no solo.**

Exercícios de Ensino – Aprendizagem do Futevólei

- **4ª Etapa:**
 - **Rede à altura regulamentar, delimitar um campo reduzido (12m x 6m) e/ou formal (19m x 9m)**
 - **Jogos 2x2, 3x3 e 4x4**
 - **Progressão:**
 - 1. Toques livres; 1 batimento no solo por cada toque.**
 - 2. Toques livres, podendo a bola bater apenas 1 vez no solo**
 - 3. Limite 3 toques, com apenas um batimento no chão**
 - 4. Toques livres. Não há batimento de bola no solo.**

Exercícios de Ensino – Aprendizagem do Futevólei

- **Em qualquer etapa podemos aplicar os seguintes exercícios, para melhorar:**
 - 1. A recepção: Toda a bola enviada pelos adversários, só pode tocar o chão, após recepção;**
 - 2. O passe: Obrigatoriedade do 2º toque ser executado com a parte do corpo pré-definida (pés, cabeça, coxa, peito,...)**
 - 3. Preparação do ataque: 3 toques obrigatórios;**
 - 4. Ataque: Obrigatoriedade do reenvio da bola ser executado com a cabeça.**

Exercícios de Ensino – Aprendizagem do Futevôlei

NÚCLEO DE ESTÁGIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA Uma-UTAD

FUTEVÓLEI: ENSINO NA ESCOLA

"A arte dos pés à cabeça"

Prof. Norberto Sá

CURIOSIDADE

Comparação entre o Futevólei e o Madeirabol

NÚCLEO DE ESTÁGIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA Uma-UTAD

FUTEVÓLEI:

ENSINO NA ESCOLA

"A arte dos pés à cabeça"

Prof. Norberto Sá

NÚCLEO DE ESTÁGIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA Uma-UTAD

FUTEVÓLEI:

ENSINO NA ESCOLA

"A arte dos pés à cabeça"

Prof. Norberto Sá

CONCLUSÃO



- **Modalidade lúdica, interessante e aplicável na escola;**
- **Desporto com benefícios físicos, cognitivos e afectivos;**
- **Melhoria na técnica específica de Futebol e no entendimento do Voleibol;**
- **Desporto em enorme expansão.**

OBRIGADO PELA VOSSA ATENÇÃO!

