**O TREINO DE LEVANTADOR NO VOLEIBOL**

Jucliéu Dias Pereira

**RESUMO:**

O voleibol é um dos esportes mais praticados do planeta. Dentro dele há várias posições e funções, sendo uma das mais importantes a do levantador. Um atleta que demanda de muita energia e gastos durante uma partida, sem ele não há muitas chances de acontecer a parte ofensiva do jogo, o ataque, pois este é quem o prepara. O objetivo do presente artigo é de averiguar como se dá o treinamento de levantadores do jogo de voleibol. Viu-se que na maioria das vezes a posição do levantador é a primeira a ser designada e treinada de forma específica.

PALAVRAS CHAVE: Voleibol. Treinamento. Levantador.

1. INTRODUÇÃO

O voleibol surgiu da criatividade de um professor ao inventar uma forma de motivar seus alunos adultos a praticarem um esporte suave, sem contato físico e, por toques de voleio em uma bola improvisada, nasceu uma modalidade esportiva de alto nível competitivo com grandes características atléticas e de educação aos seus praticantes (BORSARI, 2010).

A obtenção de altos níveis de rendimento depende da realização de etapas, as quais podem se estender por vários anos de trabalho. Diversos autores sinalizam que deve ter início, desde a infância e a juventude, um processo planejado e sistemático de treinamento a longo prazo (BOJIKIAN e BOJIKIAN, 2012).

1. O TREINO DE LEVANTADOR

Tendo em consideração a evolução do vôlei ao longo dos anos, a especialização de cada jogador em função da posição que ele ocupa no campo de jogo, tornou-se numa necessidade. Atualmente podemos observar as seguintes posições específicas: jogador de entrada, jogador central, distribuidor (levantador), oposto e líbero. Estas posições específicas são necessárias, apesar de não serem obrigatórias, para que o jogo possa ser efetivado ao mais alto nível, o que não significa que o mesmo jogador não possa exercer mais que uma função específica (SANTOS, 2015).

 Zanatta, Sousa e Nascimento (2010) demonstram que durante um jogo de voleibol, aquele jogador que participa intensamente do jogo, em quase todos os lances, preparando a bola para o jogador de ataque, é denominado levantador. Este tem como papel o de proporcionar ao atacante a bola em condições ideais de ataque, ou seja, encontrar sempre uma melhor maneira para que o atacante defina a jogada.

 Queiroga *et al.* (2010) revelam que no voleibol, o jogador que tem a função de levantador, em relação a todos os outros jogadores, e suas funções, de uma equipe, é o que tem de processar uma quantidade maior e multiplicidade de informações, o que tem de aceitar as mais críticas decisões ofensivas.

 Em relação a função do levantador: Fagundes, Oliveira e Ribas (2015, p. 07) versam que “a função do levantador dentro do voleibol é executar o levantamento para seus companheiros”.

 Dias (2004) *apud* Zanatta, Sousa e Nascimento (2010) revela que um bom levantador é caracterizado por um bom domínio do procedimento técnico-tático de passe, a adaptação às situações adversas do jogo, e ainda alta agilidade, imprevisibilidade e precisão.

 Queiroga *et al.* (2010) informam que planejar, organizar, liderar, coordenar, comandar e controlar são as funções de um gestor durante o processo de gestão. Os jogadores que exercem a função de levantadores as realizam o intuito de organizar as melhores condições ofensivas de sua equipe.

Considerando o voleibol como um jogo que apresenta uma estrutura determinista no nível da lógica acontecimental do jogo, torna-se necessário ao jogador, principalmente ao levantador, procurar explorar os constrangimentos situacionais, a fim de antecipar-se ao adversário, causando-lhe instabilidade e incerteza. Neste contexto, observou-se que os levantadores procuraram criar instabilidade na equipe adversária. Assim, procuram estar atentos e tentam prever as ações, principalmente do bloqueio, para propiciar aos atacantes as melhores condições ofensivas. (QUEIROGA ET AL, 2010 P. 89 e 90).

 Entre as modalidades coletivas, o voleibol tem no levantador o jogador nuclear no desenvolvimento tático-estratégico ofensivo do jogo e por isto ele é respeitado como a “alma” da equipe. O levantador, dentro do jogo e diferente de todos os outros atletas de uma equipe, é o que tem de processar uma quantidade maior e várias informações, além de tomar as mais difíceis decisões ofensivas (MATIAS e GRECO, 2011).

 A incidência maior do treinamento individualizado do levantador no período básico se deve ao fato de que, nesse período, a preocupação é a da formação/preparação do atleta para uma função que solicita muita habilidade técnica (ZANATTA, SOUSA e NASCIMENTO, 2010).

 A especialização na função de levantador requer treinos para aquisição e aperfeiçoamento da precisão e também para a contra comunicação com o bloqueio. O desempenho do jogador em competição é uma consequência do que se fez no treinamento (MATIAS e GRECO, 2016).

 Para Queiroga *et al.* (2010, p 79) “No Voleibol, um desporto eminentemente tático-estratégico, a questão do conhecimento do jogador deve ser aflorada, quando se pretende estudar as diferentes variáveis que condicionam o rendimento do jogador e das equipes”. Durante o jogo de voleibol, na tomada de decisão do levantador sobre a estrutura das atuações e combinações do ataque, é destacado o conhecimento a respeito das características, condições técnicas, táticas e psicológicas dos atacantes de sua equipe (MATIAS e GRECO, 2016).

 Segundo Junior (2013), a boa e excelente recepção do saque não é o principal indicador para um incremento do ataque porque a Seleção Brasileira Masculina campeã da Olimpíada de 1992 foi pior no ranking de passe, mas seu levantador proporcionou um diferencial na armação das jogadas de ataque.

 Para Queiroga *et al.* (2010, p. 80) “[...]os conhecimentos táticos-estratégicos são adquiridos através das experiências decorrentes da prática e influenciarão as decisões do jogador”.

O levantador, organizador do sistema ofensivo, como arquiteto do cenário de contra comunicação entre ataque e bloqueio-defesa, com objetivo nessa construção de obter o ponto, deve realmente pensar para existir no contexto do jogo, pois caso faça a ação sem compreender o quefazer (conhecimento declarativo) e como fazer (conhecimento processual) a sua ação perde o significado (MATIAS E GRECO, 2016, p. 396).

 Sobre a especialização das técnicas, Zanatta, Sousa e Nascimento (2010) asseguram que durante as etapas iniciais, as recomendações são antagônicas à especialização dos atletas, ou seja, os atletas devem procurar atender as necessidades de qualquer posição. No entanto, a primeira especialização deve acontecer próximo dos 15 ou 16 anos de idade.

 “O levantador deve obter uma elevada eficácia em suas intervenções, aprimorando o levantamento pela repetição sistemática” (QUEIROGA *et al;* 2010 p. 85).

 “O conhecimento estratégico e tático do levantador que pode acarretar uma melhor distribuição das jogadas durante a partida” (JUNIOR, 2013 p.85).

Queiroga *et al.* (2010), mencionam que o treinador de uma equipe de voleibol pode desempenhar uma função fundamental na preparação ou na assistência das decisões do levantador, antes ou durante uma partida.

 Zanatta, Sousa e Nascimento (2010, p. 02) ressaltam que “o processo de formação de atletas de voleibol vem sendo realizado de modo a manter ou melhorar os resultados alcançados, não só com a renovação das equipes, mas também com o surgimento de atletas de ótima qualidade”.

 Queiroga *et al*. (2010) revela que [..] a confiança é construída ao longo dos treinos, dos jogos, dos momentos decisivos e na rotina da equipe.

Com a própria evolução do voleibol, o levantador passou a ter um diferente significado tático-estratégico para o jogo. Já não é mais suficiente apenas erguer uma bola alta para o atacante. Hoje o levantador deve organizar todo o sistema de ataque: decidir em utilizar dois, três ou quatro atacantes, definir o percurso de movimentação destes jogadores, a velocidade do deslocamento de cada um destes atacantes, observar o posicionamento do bloqueio e até mesmo o posicionamento defensivo adversário. Nesta coordenação ofensiva o levantador jamais deverá negligenciar a precisão das próprias ações (MATIAS e GRECO, 2011 p. 514).

 É de alta importância o treinamento multivariado na infância do atleta de forma a adequar ao mesmo a oportunidade de aumentar todas as suas potencialidades e adquirir experiência motora vasta e variada (ZANATTA, SOUSA e NASCIMENTO, 2010).

1. CONSIDERAÇÕES FINAIS.

Geralmente os atletas não começam com posições e funções definidas e isso acontece ao passar do tempo onde ocorre a familiarização com a função e olhar do técnico. O acompanhamento da evolução de cada atleta é importante e ajuda na escolha da posição e funções que o mesmo exercerá. Esse deve ser psicológico e até mesmo social. Ao chegar aos 13 e/ou 14 anos começam as especializações onde os treinamentos de performance começam a ser destaques visando participações em competições mais fortes. Em sua maioria a posição/função de levantador é a primeira a ser definida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BOJIKIAN, João Crisóstomo Marcondes e BOJIKIAN, Luciana Perez. **Ensinando voleibol** / João Crisóstomo Marcondes Bojikian, Luciana Perez Bojikian. – 5.ed., ampl. E ver. – São Paulo :Phorte, 2012, 144p. : il. ISBN 978-85-7655-361-8.

BORSARI, José Roberto. **Voleibol**: aprendizagem e treinamento em todos os níveis: um desafio constante : vôlei de praia, vôlei quarteto, futevôlei, mini vôlei : regras atualizadas 2010/2012 / José Roberto Borsari. – 4.ed. ver., ampl. E atual. – São Paulo : EPU, 2010. ISBN 978-85-12-36160-3.

FAGUNDES, Felipe Menezes; OLIEVIRA, Raquel Valente de e RIBAS, João Francisco Magno. Saque e recepção: Análises praxiológicas sobre suas influências no voleibol. In: 11° CONGRESSO ARGENTINO DE EDUCACIÓN FISICA Y CIENCIAS. 28 de septiembre al 10 octubre de 2015, Ensenada, Argentina. En Memoria Académica.

JUNIOR, Nelson Kautzner Marques. Evidências científicas sobre os fundamentos do voleibol: importância desse conteúdo para prescrever o treino. **REVISTA BRASILEIRA DE PRESCRIÇÃO E FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO**, São Paulo, vol.7, n.37, p.78-97. Jan/Fev. 2013. ISSN 1981-9900.

MATIAS, Cristino Júlio Alves da Silva e GRECO, Pablo Juan. Conhecimento tático-estratégico dos levantadores brasileiros campeões de voleibol: da formação ao alto nível **REVISTA BRASILEIRA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE**, São Paulo, vol.25, n.3, p.513-35, jul/set. 2011.

QUEIROGA, Marco Antônio; MATIAS, Cristino Julio Alves da; MESQUITA, Isabel e GRECO, Pablo Juan. O conhecimento tático – estratégico dos levantadores integrantes das seleções brasileiras de voleibol. **REVISTA FITNESS &PERFORMANCE JOURNAL**. 2010 jan-mar;9(1):78-92.

SANTOS, Rui Manuel Pinto dos. **Análise e caracterização do jogador central masculino na modalidade de voleibol de alto rendimento**. 2015. 129 f.Tese de Doutoramento em Ciências do Desporto. Universidade De Trás-Os-Montes E Alto Douro. Vila Real, Portugal, 2015.

ZANATTA, William Antônio; SOUSA, Jeferson Coutinho de e NASCIMENTO, Juarez Vieira do. **PENSAR A PRÁTICA***,* Goiânia, v. 13, n. 2, p. 1-18, maio/ago. 2010.