

José Roberto Alvarenga da Fonseca

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO NA
EQUIPA SÉNIOR FEMININA DA
LUSÓFONA VOLEIBOL 20/21**

Orientador: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Faculdade de Educação Física e Desporto
Lisboa**

2021

José Roberto Alvarenga da Fonseca

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO NA
EQUIPA SÉNIOR FEMININA DA
LUSÓFONA VOLEIBOL 20/21**

Relatório de Estágio defendido em provas públicas para a obtenção do grau de Mestre no Curso de Mestrado em Treino Desportivo, Especialização em Alto Rendimento Desportivo, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, com o Despacho de Nomeação de Júri N° 11/2022, de 21 de Janeiro de 2022, com a seguinte composição:

Presidente: Professor Doutor Paulo Jorge Rodrigues Cunha;

Arguente: Professora Doutora Ana Margarida do Amaral Paulo;

Orientador: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins.

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2021

Agradecimentos

Dedico um espaço especial de agradecimento ao Professor Doutor Jorge Proença, professor e também orientador deste relatório, pela gentileza e disponibilidade, também pelo seu vasto conhecimento transferido a nós, mestrandos, de forma ímpar.

Sou imensamente grato à minha família por todo meu trajeto pessoal, académico e profissional. Sem a educação que me foi dada e o apoio incondicional que me ofertam, tudo teria sido diferente. Também dedico ao meu sobrinho Otto, para que meu esforço académico sirva de legado para que conquiste o mundo através dos estudos, e minha namorada Fernanda, que tem uma importância infinita nessa minha mudança de jornada profissional.

Sou também muito grato à instituição Lusófona Voleibol, onde pude me desenvolver profissionalmente, assim como aos treinadores do clube, em especial ao professor Percy Oncken, do qual tenho o prazer e a sorte em ter cruzado caminho com esse profissional tão brilhante e vitorioso.

Por último, e definitivamente não menos importante, a todas as atletas que fizeram parte do plantel da atual época. Um grupo com qualidades incríveis, do qual me recordarei com alegria durante toda minha carreira como treinador. Ficam as conquistas e relacionamentos que construímos.

Resumo

Este presente relatório tem como finalidade descrever o período de estágio para conclusão do Mestrado em Treino Desportivo na instituição Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, realizado na equipa sénior feminina da Lusófona Voleibol Clube na época 2020/2021. As funções realizadas no estágio foram voltadas principalmente à análise de desempenho técnico e tático da equipa, que disputou o Campeonato Nacional Português da 2ª Divisão e a Taça de Portugal.

Além da descrição das funções, características do plantel e equipa técnica, e visão geral da época, esse relatório contém um estudo sobre a relação entre a qualidade da recepção e a eficácia de ataque na fase do jogo conhecida como *Side Out*, ou Complexo I, com dados estatísticos descritivos coletados através do *software* Data Volley e analisados no Excel. Os resultados mostraram que a qualidade da recepção oferece melhores condições de ataque, assim como auxilia na tomada de decisão para o uso da potência no ataque, além de não relacionar o sucesso dessas variáveis com a qualidade do adversário.

Apesar de diversas adversidades durante a época, referentes à rotina das atletas, pandemia, troca de treinador e problemas pessoais, a equipa sagrou-se campeã após 20 partidas invicta. Os trabalhos técnico, físico e de análise de desempenho alinharam-se muito bem ao decorrer da época, no entanto, entende-se que para uma evolução na época seguinte seja realizada coleta de dados e análise em cima dos treinos táticos, objetivando-se uma melhoria do processo de treino, assim como melhor visualização sobre as tomadas de decisões durante jogo pelo equipa técnica. Identificou-se também a necessidade de uma estratégia de monitoramento de cargas internas das atletas.

Sobre a experiência da realização do Mestrado em Treino Desportivo, com foco no Alto Rendimento, houve uma evolução enorme nos conhecimentos adquiridos na área de estudo, principalmente no aprofundamento dos temas de periodização e fisiologia do exercício.

Abstract

This current report describes the internship period in order to completing the Masters in Sports Training at Universidade Lusofona de Humanidades e Tecnologias, held in the main female team of Lusofona Voleibol Clube, 2020/2021 season. The roles accomplished in the internship were mainly aimed at analysing the technical and tactical performance of the team, which competed in the 2nd Division of Portuguese National Championship and the Cup of Portugal.

In addition to a description of the roles, features of the squad and technical team, and a season's overview, this report contains a study on the relationship between reception quality and attack effectiveness in the phase of the game known as Side Out, or Complex I, with descriptive statistic data collected using the *software* Data Volley and analysed in Excel. The results show that reception quality gives the best attack conditions, as well as helps in decision making for the use of attack power, also not relating the success of these variables with the opponent's quality.

Despite several adversities during the season, referring to the athletes' routine, pandemic, change of coach and personal problems, the team was crowned champion after 20 undefeated matches. The technical, physical and performance analysis works lined up very well throughout the season, however, it is understood that for an evolution in the following season data collection and analysis will be carried out on top of the tactical training, aiming at a improvement of the training process, as well as better visualization for decisions during a game by the technical team. It was also identified the need for a strategy to monitor the athletes' internal loads.

Regarding the experience of carrying out the Master's in Sports Training, with a focus on High Performance, there was a huge evolution in the knowledge acquired in the study area, mainly in the deepening of the themes of periodization and exercise physiology.

Índice de Abreviaturas

ACM	Associação Cristã da Mocidade
AVL	Associação de Voleibol de Lisboa
AVP	Associação de Voleibol do Porto
CP	Campeonato Nacional Português
DV	Data Volley (<i>software</i>)
FEFD	Faculdade de Educação Física e Desporto
FIVB	Federação Internacional de Voleibol
FPV	Federação Portuguesa de Voleibol
GP	Grupo Principal (grupo de trabalho)
GS	Grupo Secundário (grupo de trabalho)
K1	Complexo I (side out)
K2	Complexo II (ou etapa tática de transição)
LVC	Lusófona Voleibol Clube
SO	Side Out
SR	Seniores (grupo de trabalho)
TP	Taça de Portugal
YMCA	Young Men's Christian Association

Índice

Agradecimentos.....	3
Resumo.....	4
Abstract	5
Índice de Abreviaturas.....	6
Índice de Tabelas.....	10
Índice de Figuras	11
Introdução.....	13
Caracterização da Instituição de Estágio.....	15
1.1. História do Voleibol	16
1.2 Voleibol em Portugal.....	17
1.3 Sobre o Lusófona Voleibol Clube (LVC).....	17
1.3.1 Organograma do Clube.....	19
1.3.2 Quadro de Treinadores.....	20
1.3.3 Principais títulos da LVC.....	20
Projeto Individual de Estágio	21
2.1 Função e tarefas do treinador estagiário	22
2.2 Expectativas.....	23
Caracterização da Equipa	24
3.1 Plantel	25
3.1.1 Distribuidoras.....	29
3.1.2 Líberos	29
3.1.3 Centrais	30
3.1.4 Zonas 4 (ponteiras)	30
3.1.5 Opostas.....	32
3.2 Equipa Técnica	33
3.2.1 Mudanças na equipa técnica	35
3.3 Lesões e Afastamentos	35

Planeamento da Época.....	38
4.1 Enquadramento Teórico	39
4.2 Contexto Inicial da Época 20/21	39
4.3 Objetivos.....	41
4.4 Periodização da Época e Calendarização	42
4.4.1 Organização dos treinos semanais	42
4.4.2 Avaliações de Desempenho Físico e Técnico.....	42
4.4.3 Treinos físicos.....	44
4.4.4 Treinos Técnico-Táticos	45
Modelo de Jogo	46
5.1 Modelo de Recepção	47
5.2 Sistema Defensivo	48
5.3 Sistema Ofensivo	50
Observação de Jogo e Análise de Desempenho	52
6.1 Características do Desporto	53
6.2 Sobre a Análise de Desempenho no Desporto.....	54
6.3 O Analista de Desempenho	55
6.4 Método e Tecnologia	55
6.5 Modelo de Análise de Desempenho	59
6.5.1 Análise Adversária e Plano de Jogo	60
Processo de Treino	62
7.1 Análise Geral dos Ciclos de Treinos	63
7.2 Microciclo padrão.....	66
Competição e Resultados	69
8.1 Caracterização do Contexto Competitivo.....	70
8.2 Calendário Competitivo e Resultados	71
8.3 Dados da Época	73
Estudos sobre a Qualidade da Recepção e a Eficácia de Ataque na Fase de <i>Side Out</i>	74

9.1 Introdução.....	75
9.2 Amostra	76
9.3 Instrumentos	77
9.4 Procedimentos	77
9.5 Variáveis do Estudo.....	77
9.6 Resultados.....	78
9.7 Discussão	84
9.8 Conclusão	86
Considerações Finais.....	87
10.1 Reflexões e Conclusões.....	88
10.2 Considerações sobre o Mestrado em Treino Desportivo de Alto Rendimento.....	89
Referências	90

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Treinadores do grupo de competição do LVC	20
Tabela 2 - Treinadores do grupo de formação do LVC.....	20
Tabela 3 - Treinador do grupo de recreativo do LVC	20
Tabela 4 - Histórico de lesões das atletas do plantel	37
Tabela 5 - Significado dos códigos utilizados para as análises	56
Tabela 6 - Indicadores de desempenho coletivos e individuais.....	60
Tabela 7 - Macroциclo parte 1.....	63
Tabela 8 - Macroциclo parte 2.....	64
Tabela 9 - Microциclo padrão da época	66
Tabela 10 - 1ª fase do Campeonato Nacional 2ª divisão	71
Tabela 11 - Classificação da 1ª fase do Campeonato Nacional 2ª divisão	71
Tabela 12 - 2ª fase do Campeonato Nacional 2ª divisão	72
Tabela 13 - Classificação da 1ª fase do Campeonato Nacional 2ª divisão	72
Tabela 14 - Taça de Portugal 1 e 2ª fases.....	73
Tabela 15 - Dados dos sets disputados.....	73
Tabela 16 - Jogos analisados no estudo.....	76
Tabela 17 - Dados totais sobre a relação entre qualidade da recepção e eficácia de ataque .	79
Tabela 18 - Relação qualidade da recepção e eficácia de ataque em sets vencidos	80
Tabela 19 - Relação qualidade da recepção e eficácia de ataque em sets perdidos	80

Índice de Figuras

Figura 1 - Pavilhão Gimnodesportivo Teotónio Lima	18
Figura 2 - Organograma Lusófona Voleibol Clube.....	19
Figura 3 - Atletas do plantel do LVC 20/21 (1)	25
Figura 4 - Atletas do plantel do LVC 20/21 (2)	25
Figura 5 - Atletas do plantel do LVC 20/21 (3)	26
Figura 6 - Atletas do plantel do LVC 20/21 (4)	26
Figura 7 - Atletas do plantel do LVC 20/21 (5)	27
Figura 8 - Atletas do plantel do LVC 20/21 (6)	27
Figura 9 - Treinadores da equipa Sénior para a época 20/21	33
Figura 10 - Estratégia de recepção pela origem do serviço	47
Figura 11 - Estratégia defensiva de bloco e posicionamento de defesa nas extremidades....	48
Figura 12 - Estratégia defensiva de bloco e posicionamento de defesa no centro e bola de “pipe”	49
Figura 13 - Chamadas em rede de 2	50
Figura 14 - Chamadas em rede de 3	51
Figura 15 - Exemplo de digitação dos códigos e registro e histórico de cada evento por ponto disputado da partida ou treino	56
Figura 16 - Zonas da quadra para análise de zoneamento e direcionamento de fundamentos	57
Figura 17 - Codificação e classificação da qualidade de recepção e, inversamente, do serviço	58
Figura 18 - Campo de visão da câmara instalada e do posicionamento do scouter para análise durante os jogos.....	58
Figura 19 -Volume de treinos realizados na época por microciclo	67
Figura 20 - Quantidade de jogos por microciclo	67

Figura 21 - Comparativo do estudo vigente com estudos realizados sobre a relação recepção-ataque na fase <i>Side Out</i>	82
Figura 22 - Comparativo das variáveis com suas respectivas médias centrais	83

Introdução

O presente trabalho ostenta caráter acadêmico e faz parte da etapa de conclusão do Mestrado em Treino Desportivo, pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. A modalidade abordada para a prática do trabalho é o Voleibol, desporto que pratiquei dos 12 aos 18 anos e que tenho experiência profissional de quatro anos, nas funções de estagiário, adjunto e treinador principal.

O estágio foi realizado no Lusófona Voleibol Clube, situado em Lisboa, na equipa Sénior que disputava a 2ª Divisão do Campeonato Nacional Português e também a Taça de Portugal, entre os meses de agosto de 2020 a julho de 2021, cuja temporada foi estendida devida a pandemia do Covid-19.

Durante o estágio, fui integrante da equipa técnica de treinadores na função de treinador adjunto e analista de desempenho. O principal objetivo do estágio era realizar as análises de desempenho da equipa, participando do processo de treino e estando presente nos jogos durante a época, com a finalidade de identificar as potencialidades e dificuldades da equipa e dos adversários, coletando e tratando dados, idealizando junto ao treinador principal a estratégia dos treinamentos e jogos, também realizando sessões de apresentação de vídeos às atletas visando a absorção do conteúdo para melhoria contínua e entendimento da estratégia de jogo. Para isso, a Lusófona Voleibol disponibiliza-se do *software* Data Volley, utilizado pelas melhores equipas e seleções no mundo, que processa dados inseridos pelo utilizador durante as práticas e gera análises estatísticas descritivas individuais, coletivas e táticas, assim como produz análise gráfica para tendências de fundamentos e combinações de jogadas, com opções muito amplas para cruzamento de dados visando estudos mais aprofundados. Dentro do próprio *software*, também é feita a análise por vídeo.

Da mesma forma, a função de adjunto técnico demandou manter uma postura crítica, reflexiva e ativa ao longo da época desportiva, planejar e executar atividades específicas dentro de algumas unidades de treino, auxiliar na gestão de conflitos e na condição psicológica das atletas e participar da organização física e burocrática de treinos, jogos e viagens.

Esses objetivos tinham como diretrizes desenvolver conhecimento técnico-tático e estratégico da modalidade, exponenciar conhecimento e habilidades práticas no processo de treino, praticar gestão de tempo e de recursos dentro do contexto e realidade vividos e exercitar a capacidade de gestão de grupo.

Ao longo deste projeto, foi apresentada um breve entendimento da modalidade e sobre a análise de desempenho no desporto, um olhar sobre o histórico e realidade do clube, assim como planeamento para a época vigente e todos os seus atributos. Com o conteúdo recolhido através das análises de desempenho, foi então realizado um estudo com dados descritivos com a finalidade de perceber a influência da recepção na eficácia do ataque da nossa equipa. A recepção eficaz oferece melhores as condições de ataque, aumentando as chances de pontuação, assim como dando condições ao distribuidor de jogar com passe mais rápido e diminuindo o tempo de reação do sistema defensivo adversário, como da mesma forma, ter um excelente *Side Out* e poucos erros de recepção significa maiores chances de vencer partidas, pois suas variáveis são as mais significantes para determinar vitórias ou derrotas das equipas (Paulo et al., 2016; Valladares et al., 2016; Costa et al., 2013; Costa et al., 2014a; Araujo et al., 2020; Rocha & Barbanti, 2004; Silva et al., 2014).

Capítulo 1

Caracterização da Instituição de Estágio

1.1. História do Voleibol

O Voleibol foi inventado pelo estadunidense William G. Morgan, em 1895. Quando William iniciou suas funções como Diretor de Educação Física pela Young Men's Christian Association (YMCA), teve a visão de que se havia a necessidade de ter um desporto com características mais recreativas dentro de seu programa de desportos oferecidos pela Associação, com menos intensidade e violência, a fim de ser acessível para os mais velhos também, uma vez que o Basquete, desporto com bastante contato corporal e exigência de vigor físico, havia sido criado há poucos anos e estava se desenvolvendo rápido entre os jovens (FIVB, 2020).

O criador, então, inspirou-se no tênis para versão de tal desporto desejado, mas pensou em algo mais prático, que não exigisse tantos equipamentos. Dessa forma, ergueu uma rede de 1,98m de altura, criou os conceitos da prática e dez regras básicas, e deu o nome de “Mintonette”. A ideia inicial apresentada era de que o jogo fosse realizado tanto em pavilhões quanto ao ar livre, que poderia ser praticado por um número ilimitado de jogadores em ambos os lados da quadra, e que seu objetivo final era manter a bola em movimento de lado a lado da quadra. Após a primeira demonstração do novo desporto, foi-se então proposto o nome Volleyball, que permanece até hoje (FIVB, 2020).

O desporto se desenvolveu no mundo, levado pela YMCA, principalmente nos Estados Unidos, e então em 1918 e 1922 foram determinadas as regras que limitavam o número de participantes a seis por equipa e o número de toques na bola para apenas três, respectivamente. Essas mudanças contribuíram para que o desporto não fosse visto apenas com o viés recreativo, sendo que as primeiras competições são datadas no início da década de 1930 (FIVB, 2020).

A Federação Internacional de Voleibol (FIVB) foi fundada em 1947 e o desporto tornou-se olímpico em 1964, debutando nas Olimpíadas de Tóquio (COI, 2020). Hoje, a Federação Internacional conta com 220 federações afiliadas, sendo a maior do mundo, e o desporto está entre os cinco maiores internacionalmente, praticado em todos os continentes (FIVB, 2020).

1.2 Voleibol em Portugal

Os primeiros relatos do desporto no país foram feitos durante a 1ª Guerra Mundial (1914-1918), nas Ilhas dos Açores, quando soldados estadunidenses praticavam Voleibol durante os momentos de recreação. A propagação do desporto em Portugal foi realizada pela Associação Cristã da Mocidade (ACM), organização ramificada da YMCA, onde o Voleibol foi criado. Foi também a ACM que contribuiu para fundação da primeira organização de Voleibol em solo lusitano, a Associação de Voleibol de Lisboa (AVL), em 1938. O primeiro torneio disputado foi em 1939/1940, organizado pela AVL, quando a A.E.I.S. Técnico se sagrou a primeira campeã masculina da modalidade (FPV, 2021).

Em meados de 1942, foi criada a Associação de Voleibol do Porto (AVP), seguida da Federação Portuguesa de Voleibol (FPV), em 1947, que foi uma das fundadoras da FIVB. No mesmo ano de fundação da FPV, disputou-se o primeiro campeonato nacional masculino, quando a A.E.I.S. Técnico foi também a vencedora. Apenas em 1959/60 foi organizado o primeiro campeonato nacional feminino, quando a equipa do S.C. Espinho se sagrou campeã nacional (FPV, 2021).

O maior campeão nacional feminino é o clube Leixões Sport Club com 18 títulos, sendo também o último campeão, na época 2018/19. Já no masculino, o Sporting Clube de Espinho é o maior vencedor, também com 18 títulos, sendo o último campeão na época 2018/19 o clube Sport Lisboa e Benfica (FPV, 2020). Como a época 19/20 foi paralisada devido ao Covid-19, a Federação Portuguesa de Voleibol decidiu por não registrar campeões na modalidade.

1.3 Sobre o Lusófona Voleibol Clube (LVC)

O Lusófona Voleibol é um clube relativamente novo, com início das atividades em julho de 2004, na cidade de Lisboa, em Portugal. Em parceria com a Faculdade de Educação Física e Desporto (FEFD) da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, nasceu com a ambição de tornar-se uma marca no desporto feminino e formar atletas para competir ao mais alto nível, visando ser referência na área de Lisboa e preencher a lacuna que o desporto tinha na região. Impõe a filosofia de “competir para a excelência assente nos valores da formação e construção global do praticante” (LVC, 2020).

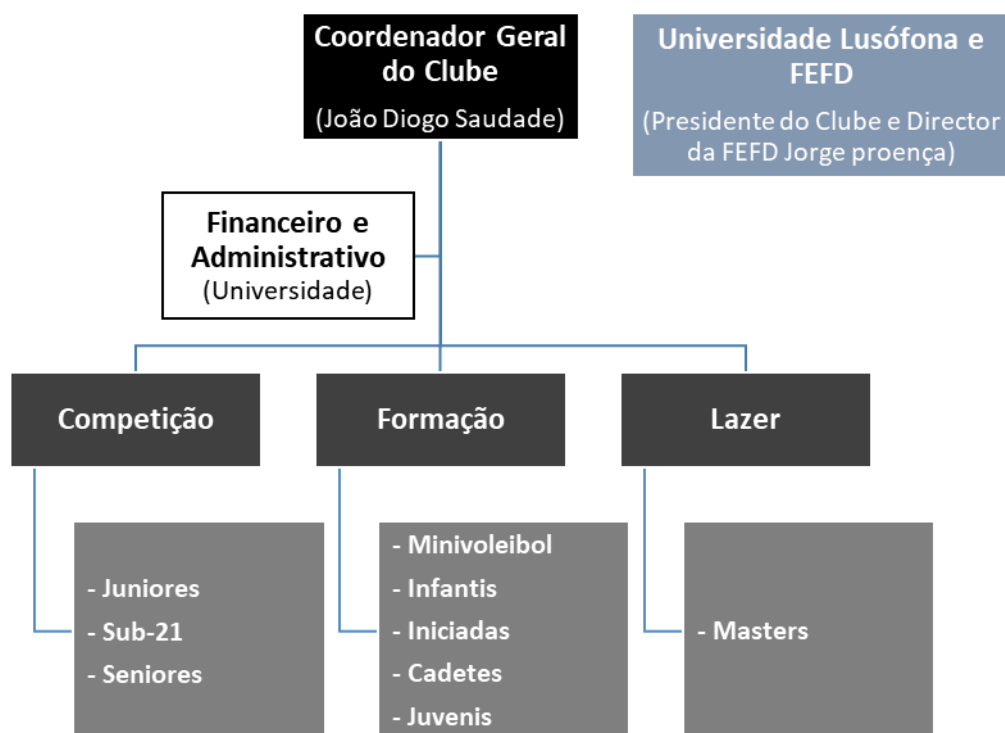
As instalações utilizadas pelo clube são dentro da Universidade Lusófona, sendo as principais o Pavilhão Gimnodesportivo Teotónio Lima e o ginásio dentro do complexo.

Figura 1 - Pavilhão Gimnodesportivo Teotónio Lima (Divulgação: página do Facebook do Lusófona Voleibol Clube)



1.3.1 Organograma do Clube

Figura 2 - Organograma Lusófona Voleibol Clube



1.3.2 Quadro de Treinadores

Tabela 1 - Treinadores do grupo de competição do LVC

Competição	Escalão	Treinador	Adjuntos
	Seniores	João (até maio/21) João Saudade (junho e julho/21)	José Roberto Alvarenga (adjunto técnico e <i>scouter</i>) João S. (adjunto técnico e preparador físico) (até maio/21) Miguel F. (preparador físico) (junho e julho/21)
	Sub-21	Percy Oncken	Inês Araújo (adjunta técnica) Gonçalo Apolinário (adjunto técnico) Richard Santos (adjunto técnico) Miguel F. (preparador físico) Lucas Burity (estagiário-adjunto e <i>scouter</i>)
	Juniores	Luis Costa	Filipe Cravo (adjunto técnico) João Pacheco (adjunto técnico e <i>scouter</i>) Inês Noronha (adjunta técnica)

Tabela 2 - Treinadores do grupo de formação do LVC

Formação	Escalão	Treinador	Adjuntos
	Juvenis	João Saudade	Bernardo Chaves (adjunto técnico) Tiago Mateus (adjunto técnico)
	Cadetes	João Saudade	João Xavier (adjunto técnico) Maria Alves (estagiária)
	Iniciadas	Sérgio Ferreira	João Xavier (adjunto técnico)
	Infantis	Tiago Mateus	Luísa Noronha (estagiária)
	Minivoleibol	Bruno Oliveira	Tiago Mateus (adjunto técnico)

Tabela 3 - Treinador do grupo de recreativo do LVC

Lazer	Escalão	Treinador
	Masters	Miguel F.

1.3.3 Principais títulos da LVC

Em escala Nacional, o clube sagrou-se campeão da 2ª Divisão Sénior por três vezes, nas épocas 08/09 e 11/12, 20/21, sendo a última a época deste estágio. Também por duas vezes foi campeão do escalão Juniores, em 07/08 e 17/18. Mais dois títulos na formação fecham o quadro de títulos Nacionais, sendo um com as Cadetes e outro com as Iniciadas, em 14/15 e 16/17, respectivamente. Em escala Regional, o clube tem protagonizado finais e conquistando títulos na maioria de seus escalões através dos anos.

Capítulo 2

Projeto Individual de Estágio

2.1 Função e tarefas do treinador estagiário

Dentro da estrutura da equipa técnica montada pela direção, conforme tabela 1, as funções de cada membro foram definidas pelo treinador principal em conjunto com a direção. Assim, foi determinado que ficasse com as tarefas que envolviam análise de desempenho e orientação ao plantel na parte técnica e tática durante treinos e jogos, como adjunto técnico.

Sob minha responsabilidade ficavam as seguintes funções:

- Nos treinos:
 - Análise crítica das funções técnicas e táticas das atletas
 - Analisar e discutir questões táticas e estratégicas com os outros membros da equipa técnica
 - Montar exercícios dentro de uma unidade de treino, conforme necessidade requisitada pelo treinador principal
 - Levar informações das equipas adversárias para especificar os treinos nas semanas de jogos
 - Filmar e colher dados dos treinos no *software* disponibilizado para apresentar o desempenho à equipa
 - Ajudar com os equipamentos e na disposição dos treinos
- Nos jogos
 - Filmar os jogos
 - Coletar e analisar dados para orientar equipa técnica durante o jogo, através do *software* Data Volley, utilizando estatística descritiva e gráficos gerados pela própria tecnologia
 - Dar *feedback* às atletas em relação à observação do jogo
- Observação e análise do jogo
 - Montar relatórios estatísticos e gráficos sobre as equipas e atletas adversárias, com tendências e informações relevantes
 - Realizar reunião semanal com o grupo para apresentar as características dos adversários para o jogo do final de semana, através de estatística descritivas, gráficos e vídeos
 - Passar *feedback* por análise de vídeo para as atletas sob a perspectiva da melhora do gesto técnico ou tomada de decisão

2.2 Expectativas

- Desenvolver-me como profissional da área técnica do Voleibol, ao procurar encaixar meu conhecimento adquirido no Mestrado nas funções que exercia
- Defender o Lusófona Voleibol e ajudar a colocar o clube de volta à 1ª Divisão do Campeonato Nacional
- Aprender ao máximo as funções de analista de desempenho, uma vez que o clube dispõe o melhor programa de análise disponível no mercado para tal
- Contribuir para evolução das atletas
- Preparar-me para a função de treinador principal, que é o meu desejo para o futuro como profissional do desporto

.

Capítulo 3

Caracterização da Equipa

3.1 Plantel

Figura 3 - Atletas do plantel do LVC 20/21 (1)

	Leonor 	Sara 	Carolina W. 
	22/10/1998	01/06/2001	17/01/1992
	Libero	Libero	Ponteira
	Destra	Destra	Destra
	1,60m	1,60m	1,82m
	47kg	52kg	74kg
	Desempregada	Estudante	Advogada
	Iniciou aos 13 anos e já atuou como ponteira e distribuidora	Pratica desde os 9 anos e já atuou como distribuidora	Pratica desde os 7, e já atuou de libero e oposta
	SR	GP	SR

Figura 4 - Atletas do plantel do LVC 20/21 (2)

	Márcia 	Carolina R. 	Inês 
	07/01/1999	19/02/2001	20/07/1997
	Central	Central	Central
	Destra	Destra	Destra
	1,79m	1,80m	1,77m
	72kg	68kg	75kg
	Estudante e estagiária em Enfermagem	Estudante e estagiária em Biomedicina	Analista de Recursos Humanos
	Pratica desde os 13 e já atuou como ponteira e distribuidora	Pratica desde os 13 e já atuou como ponteira	Pratica desde os 9 anos, sempre como central
	SR	SR	SR

Figura 5 - Atletas do plantel do LVC 20/21 (3)

	M. Tinoco 	Carolina A. 	Victoria 
	03/09/1995	28/03/2002	31/01/1999
	Ponteira	Ponteira	Ponteira/Oposta
	Destra	Destra	Destra
	1,79m	1,69m	1,76m
	67kg	61kg	89kg
	Controladora de Tráfego Aéreo	Estudante	Estudante
	Pratica desde os 15 anos, já atuou como central e oposta	Pratica desde os 14 anos, já atuou como líbero pela seleção	Pratica desde os 8, já atuou como central
	SR	GP	SR

Figura 6 - Atletas do plantel do LVC 20/21 (4)

	Mafalda A. 	M. Tavares 	Mafalda B. 
	02/12/2000	18/04/2000	22/01/2003
	Ponteira	Oposta/Ponteira	Oposta/Ponteira
	Destra	Destra	Destra
	1,62m	1,74m	1,78m
	56kg	70kg	63kg
	Estudante	Estudante	Estudante
	Pratica desde os 11 anos; já atuou como líbero	Pratica desde os 8 anos	Pratica desde os 8 anos
	GP	GS	GS

Figura 7 - Atletas do plantel do LVC 20/21 (5)

	Luísa 	Helena 	Beatriz 
	05/03/1981	12/04/1994	04/04/2000
	Distribuidora	Distribuidora	Oposta
	Destra	Destra	Destra
	1,71m	1,72m	1,80m
	62kg	73kg	74kg
	Estudante	Fisioterapeuta	Estudante
	Pratica desde os 13; já atuou como ponteira	Pratica desde os 13	Pratica desde os 12, também como distribuidora, ponteira e central
	SR	SR	GS

Figura 8 - Atletas do plantel do LVC 20/21 (6)

	M. Moura 	Alice 	Laura 
	25/09/2000	31/05/1994	25/06/2001
	Oposta	Oposta	Líbero
	Destra	Destra	Canhota
	1,78m	1,76m	1,67m
	72kg	72kg	71kg
	Estudante	Fotógrafa	Estudante
	Pratica desde os 8; já atuou como ponteira e distribuidora	Pratica desde os 10 anos, já foi ponteira também	Pratica desde os 10, Já atuou também como oposta
	GP	SR	GS

Todas as atletas do grupo têm o Voleibol como atividade secundária em seus objetivos pessoais. A grande maioria é de estudantes universitárias, mas há quem já se encontre no mercado de trabalho em suas respectivas áreas. Isso classifica nossa equipa como amadora, e os reflexos disso são as dificuldades que elas possuem em conciliar os estudos ou trabalho com as exigências do desporto, o que pode acarretar absenteísmo em treinos, jogos e viagens. Há também uma grande dificuldade em monitorar assertivamente fadiga, descanso e horas de sono, pois a rotina de cada uma delas é diferente, sendo que, dependendo de suas atividades fora das horas no Voleibol, pode alterar conforme a semana.

Apesar das dificuldades em gerir um grupo amador, as atletas mostraram-se dispostas a encarar o desafio de conciliar a vida pessoal e profissional com o desporto, comparecendo aos treinamentos, mantendo a forma física, realizando dietas próprias com foco no desempenho e focando nos objetivos propostos para época.

Foi possível observar uma evolução tática grande na equipa, fato de grande relevância, uma vez que o grupo sempre se dividia nos treinos e jogos por conta da política do clube em relação à formação. O início foi complicado por conta dessa divisão, pois notava-se que era necessário treinar mais vezes os mesmos fundamentos e conceitos, parar mais vezes os treinamentos para passar instruções e era visível que gerava algum incomodo nas atletas seniores. A diferença entre o que era pedido taticamente por ambos os treinadores da equipa sub-21 e seniores também causou alguma confusão nessas atletas mais jovens, principalmente para organizar bloco e defesa, ações que demandam coordenação de posicionamento e participação de todos que estão em quadra. Houve bastante diálogo com as atletas e sessões de vídeo para percepção do que se era pedido, e conforme fazíamos as partidas, o grupo conseguia absorver o que se era pedido e evoluiu junto.

É um plantel que cumpriu bem a proposta de jogo que apresentamos, com serviços tensos e eficazes, bola aceleradas para ataque – proporcionalmente ao nível técnico e ao contexto geral – e bastante volume de jogo com defesa e recepção.

Em termos de relacionamento, a comissão técnica e atletas nunca tiveram litígios além do que se considera saudável para uma equipa. A comunicação funcionou entre os dois grupos, como também dentro dos próprios grupos, colaborando para o crescimento e evolução em desempenho da equipa. As atletas sempre pediam por observações, por estatísticas, por *feedbacks*, o que elevou o nível de conhecimento individual e competitividade.

3.1.1 Distribuidoras

As duas distribuidoras, já mais experientes, eram as capitãs da equipa, sendo que a Helena Cunha era a principal. Ambas exerceram a liderança sobre o grupo e souberam trabalhar tecnicamente bem com todas as atletas. Luísa, por ser tecnicamente melhor e ter uma grande experiência e entendimento do jogo, figurava mais constantemente entre as titulares, apesar do rodízio entre as duas ter sido feito com alguma frequência. Luísa tende a jogar mais rápido com as pontas e centrais, arrisca mais com bolas fora da zona de recepção perfeita e com inversões em situações difíceis. O ponto fraco durante o início da época foram os passes para ataques com as centrais, nomeadamente as jogadas “tensa” e “cabeça”, vezes por acelerar muito o passe, outras pelo atraso da chamada das centrais. A evolução nessas jogadas foi visível na fase final da época, muito pela melhora no tempo de chamada das centrais. Fez bom uso da distribuição para suas opções de ataque, apesar de insistir algumas vezes com variações de jogadas que não vinham dando certo durante a partida.

Helena teve uma época tecnicamente boa, mas também tomava algumas decisões em momentos decisivos que contrastavam com o que nós da equipa técnica entendíamos como melhor para o momento, como algumas repetições de jogadas em momentos decisivos que não geravam pontos e ficavam claras para o adversário interceptar, também não trabalhava muito o jogo com as centrais quando tinha as bolas na zona ideal para tal, o que facilitava a leitura para o bloco adversário. O que se era feito para corrigir a percepção da atleta, além de sessões de vídeo, era expô-la às situações de jogo que a forçasse a tomar as decisões em um padrão definido por nós, principalmente com características dos adversários que enfrentaríamos a seguir. Além disso, por ter uma proximidade com Helena, conversava muito com ela sobre os aspectos emocionais do jogo, sobre o que a afetava mais durante as partidas, e tentávamos evoluir em cima disso em consenso. Fato é que a parte emocional melhorou na reta final da época, e as inconstâncias nas tomadas de decisão diminuíram. Helena. O jogo nas extremidades foi seu ponto forte e evoluiu bem seus passes mais acelerados.

3.1.2 Líberos

A líbero com mais atuações na época, Leonor, teve a oportunidade de estar entre as sete titulares pela primeira vez na categoria Sénior, e fez uma ótima época, tornando-se uma das lideranças em quadra, tanto tecnicamente quanto por perfil próprio. Cometeu poucos erros e dava segurança à linha de recepção, cobrindo maiores áreas para melhorar a qualidade da bola que chegava à distribuidora e liberar mais as ponteiras para suas funções de ataque. Fez

uma época consistente até aqui. As segunda e terceira líberos, Sara e Laura, respectivamente, ambas vindas da equipa sub-21, desenvolveram-se bem durante a época e puderam colaborar com o grupo da melhor forma, apesar de ainda estarem tecnicamente abaixo do nível disputado pelas melhores equipas da 2ª divisão portuguesa. Falta-lhes uma melhor leitura para antecipação das ações de recepção e há uma certa insegurança quando estão em quadra, sendo que nessa função um erro fatalmente acarreta ponto para o adversário. Já na defesa ambas são consistentes, principalmente a Sara.

3.1.3 Centrais

Em relação ao grupo das centrais, havia necessidade de mais uma opção naturalmente, já que três centrais para duas vagas na equipa é um número baixo para um plantel, sendo essa necessidade se tornou acentuada pelo desnível técnico entre as duas que figuravam entre as titulares com maior frequência, Márcia e Carolina R., e a reserva Inês P.. As titulares tinham características complementares em quadra e foram pontos-chave em determinados momentos na equipa, sendo a primeira mais rápida em deslocamento e com chamadas de “china”, típico para centrais próximas à distribuidora, e a outra mais alta e longilínea com chamada mais lenta e alcance mais alto em bloco e ataque. Carolina fez uma temporada mais linear tecnicamente em relação à Márcia, que teve uma queda de rendimento ao final do ano de 2020 e seguiu inconstante até meados da fase final, muito devido à falta de correção técnica de seu gesto e deslocamento de bloco e ataque, o que gerava um atraso na chamada e na chegada às extremidades. A Inês é mais lenta nos deslocamentos e na leitura de jogo, sendo que o ataque é seu ponto forte, apesar de não ser tão eficaz no fundamento. Durante a época, desenvolveu melhor sua chamada para “china” e acrescentou a jogada ao seu repertório, sendo um ponto positivo em sua jornada. No entanto, pouco evoluiu seu bloco nas extremidades em bolas mais rápidas ou com o adversário jogando com recepção boa, o que a impedia de jogar as partidas mais difíceis.

3.1.4 Zonas 4 (ponteiras)

A época começou com as zonas 4 M. Tinoco e Carolina A. como as maiores pontuadoras na maioria dos jogos. Bastante decisivas e competitivas, sendo a primeira mais forte e alta, com excelente bloco, e a segunda mais habilidosa e com ótimas capacidades técnicas. Em certos aspectos foram complementares na posição em termos de características de recepção, sendo a Carolina muito mais eficaz que Tinoco, também nas características de ataque foram, de

certa forma, complementares, pois Carolina ataca melhor pela zona 2 na posição 1, que se torna atípico por ser do lado contrário da rede onde é de costuma uma ponteira atacar, função normal da oposta, e a atacante deve ter de noção de espaço e angulação de chamada e movimento corporal diferenciados. Carolina não tem grande eficácia de ataque pela zona 2, mas ainda era a melhor opção no elenco para tal naquela altura, além de não ser alta e não possuir o bloco eficaz. As opções para a posição são tecnicamente abaixo das titulares, apesar de taticamente cumprirem bem suas funções, nomeadamente volume de recepção e defesa, e tomadas de decisão no ataque. Victoria era sempre a primeira opção, mas, apesar de ter número bons de recepção, não é uma boa saltadora – mas tem boa leitura de bloco e por isso foi eficaz no fundamento – e comete muitos erros de ataque. Victoria teve uma nítida melhoria de desempenho no final da época e foi decisiva nos momentos que entrou.

Mafalda A., em sua segunda época pelas Seniores, e Mafalda B. eram as outras opções. A primeira com ótima potência de braços e salto, também ótima defensora, mas cometia muitos erros de ataque e recepção. Mafalda B. é uma das melhores atletas tecnicamente e de tomada de decisão do grupo, mas ainda é inexperiente e bastante jovem, acabou por ser inconsistente dentro dos jogos e da época, também se abate rapidamente em situações adversas. No entanto, a primeira deixou o clube em janeiro, e a segunda ganhou mais espaço na equipa sub-21, deixando de ser opção em nosso grupo. Dessa forma, M. Tavares ganhou espaço por também atuar nessa posição. Trata-se de uma atleta com qualidades físicas excelentes, tem salto e movimento de ataque muito potentes, mas ainda precisa de maturidade em quadra para seguir como atleta em um nível mais alto. Terminou a época com mais espaço, sendo mais decisiva, e é uma atleta que com consistência de treinamento adequada poderá figurar no cenário nacional como uma excelente zona 4, evoluindo as capacidades em recepção, leitura de bloco e tomada de decisões em ataque, além de trabalhar os aspectos emocionais do jogo.

No início de janeiro, tivemos o reforço da Carolina W., atleta com experiência de ter jogado a Superliga brasileira e vinha de um período de paus por conta de lesões no joelho. Havia alguma dificuldade mecânica em seus movimentos por conta do período inativo, principalmente nas ações de ataque, mas que foi reduzida durante o restante da época e a atleta teve um desempenho notável na equipa. Trata-se de uma jogadora alta, com boa leitura para achar espaços no sistema adversário, e rapidamente se tornou uma liderança importante no grupo.

Ponto fraco desse grupo de ponteiros é a bola de ataque de fundo pela posição 6, denominada “pipe”, que é uma opção bastante importante no Voleibol nos dias de hoje. Nenhuma das atacantes foi eficaz nessa opção, tanto em treinos quanto em jogos, apesar de insistirmos nos

treinamentos para que tivéssemos essa jogada forte. Após a troca de treinadores, essa jogada não foi mais prioridade nos treinos.

3.1.5 Opostas

A posição mais carente durante boa parte da época foi a de oposta. Antes de iniciar oficialmente a época, a atleta Cristiana Lopes, oposta do ano anterior, deixou a equipa rumo ao Sporting. Dessa forma, houve uma lacuna na posição. A oposta que se mostrou mais eficaz foi a Maria M., que se mostrou surpreendentemente madura para atuar na posição, apesar da idade. Não foi uma atleta de rendimento alto constante durante a época, mas fez jogos decisivos e saiu com pontuação elevada dessas partidas. Por integrar também a equipa sub-21, não participou de todos os jogos com a equipa Sénior, e sua falta foi sentida nesses jogos. Falta-lhe ser mais decisiva com constância, atacar eficazmente pela zona 1 no fundo de quadra, também melhorar tecnicamente seu bloco e defesa. Quando não podíamos contar com M. Moura, M. Tavares e Mafalda B. era adaptadas na posição, mas a eficácia naquela zona caiu com essas adaptações. Com a chegada de Alice, o cenário mudou. Alice tomou conta da posição e se tornou uma das maiores pontuadoras da equipa, cumprindo o que se espera de quem ocupa a função de oposta. Ponto fraco da atleta era a defesa e o bloco, onde falhas técnicas e de percepção corporal e espaço a impediam de evoluir nos fundamentos.

3.2 Equipa Técnica

Figura 9 - Treinadores da equipa Sénior para a época 20/21

	João 	João S. 	José 
	07/07/1977	27/07/1992	15/08/1988
	Treinador Principal e Preparador Físico	Preparador Físico e Adjunto Técnico	Analista de Desempenho e Adjunto Técnico
	Grau 3	Grau 2 (em estágio)	Grau 1 (em estágio)
	Ciências do Desporto e Educação Física	Estudante de Ciências do Desporto e Educação Física	Administração de Empresas
	• Ex-atleta de Voleibol • Treinador desde 1999, passando por diversos escalões femininos e masculinos • Há 4 épocas como treinador da Lusófona, sendo 2 na equipe Sénior	• Ex-atleta de Voleibol nos Açores • Adjunto em diversos escalões de formação nos Açores • Há 3 épocas como adjunto na equipe sénior da Lusófona	• QUT (Austrália) – Treinador principal (2018) • Lusófona VC – Adjunto técnico da equipe juniores masculina (19/20)

A dinâmica de trabalho da nossa equipa técnica era ditada, obviamente, pelo treinador João Santos, que planejou e executou o processo de treino, e pontualmente delegava algumas partes dos treinos a mim e ao João S., em via de regra quando era possível dividir o grupo em duas ou três quadras para treinamentos mais específicos.

Foi-nos dada bastante liberdade de opinião, de execução dos nossos trabalhos e de *feedback* e comunicação com as atletas por parte do treinador principal. Eu fui responsável pela análise de desempenho nos jogos e de adversários, utilizando o *software* estatístico Data Volley para extrair dados e estudo por vídeo. Era também minha responsabilidade montar os planos de jogo de acordo com a observação sobre o adversário, provisionamento de informações estratégicas e táticas da nossa equipa e do adversário para treinos, e sessões de vídeo com as atletas a fim de estudarmos os adversários. Foi meu primeiro ano nessa função e meu primeiro contato com o *software*, o que criou uma dificuldade inicial e falta de consistência na codificação dos eventos, o que melhorou após algumas partidas, sendo que ao final do período analisado já passava informações em tempo real aos treinadores com base nos dados recolhidos. Também atuei como adjunto técnico durante os treinamentos, com a função de observar e corrigir falhas técnicas, táticas e de percepção de jogo, como movimentos, postura, deslocamentos, leitura e antecipação de eventos. De forma natural, sempre buscava entender

os problemas de individuais e coletivos, e através de diálogos e aconselhamento pudemos mitigar grande parte disso que poderia vir a ser um problema maior.

João S. tinha como função ser adjunto e coordenar os treinos físicos, desenhados pelo João, uma vez que o adjunto está cursando Educação Física e não é graduado ainda. Apesar disso, João S. se demonstrou um profissional de excelentes capacidades em sua área de atuação, também em observação de jogo. Como adjunto, era o único que ficava no banco junto ao treinador, então orientava as atletas, auxiliava o treinador João e trocava informações comigo via rádio ou telemóvel sobre as estatísticas. Era um dos principais responsáveis pela organização dos jogos em casa. Nos treinamentos, tinha com atividade principal dar dinâmica de ataques e serviços nas atletas, além de exigir as correções naturais técnicas e táticas dentro da proposta de treino.

O treinador principal, João, então planejou a periodização técnico-tática e física, assim como coordenava a execução dos treinos no pavilhão e ginásio. Tinha também como funções dar a palavra sobre a estratégia de plano de jogo e execução, ser o comunicador entre clube e membros da equipa, avaliar as oportunidades de mercado para que fortalecer a equipa – mas não é o responsável final pela negociação e contratação, sendo esse o Diretor João Saudade. João é bastante ligado aos detalhes dos treinos – ambos em pavilhão e ginásio – e em observação dos adversários, preocupado em acertar os pormenores táticos da equipa visando a excelência nos jogos e a naturalidade das atletas em relação à estratégia de jogo. É um treinador que desenvolve os treinos com progressões claras e desafiadoras para os diferentes momentos da época, gosta de exercícios complexos e que fazem as atletas terem atenção máxima na execução, bastante comunicativo nos treinos, com boa gestão do grupo tanto em rodagem das atletas em campo quanto para bem-estar do ambiente. Durante as partidas, tomava decisões que mudavam o curso do jogo positivamente, tinha sempre uma leitura atualizada do que se passava no decorrer da partida, e bastante conhecimento sobre as equipas adversárias e o que esperar do comportamento delas em quadra.

Por conta da divisão dos grupos de trabalho e consequências do dia a dia em estado pandêmico, houve certa dificuldade em planejar os treinos e diversas sessões precisaram de adaptações próximas ao horário de início das atividades, o que gerava alguma dificuldade de execução. Tive oportunidade de participar de alguns treinos da equipa sénior na época passada e essas quebras nos treinos do João não existiam.

No entanto, às terças e quartas dividíamos o pavilhão em três quadras e o grupo das sub-21 se utilizava de duas quadras na hora inicial, e depois trocávamos e tínhamos duas quadras livres para trabalhar especificidades. Nesses momentos era-me pedido para executar alguma

atividade com um grupo reduzido de atletas, mas por vezes sem planeamento prévio, o que gerava muitas dúvidas tanto nas atletas quanto para coordenar as atividades. Creio que nesses momentos, o resultado seria melhor se tivéssemos uma comunicação antecipada.

Em geral, João me ajudou a alavancar meu conhecimento tático e estratégico, também de gestão do grupo e planeamento de treinos. Nossos valores e características se assemelham em vários aspectos, como integridade, criar um bom ambiente de trabalho, comunicação, respeito à vida pessoal das atletas, seriedade, compromisso, competitividade e tranquilidade. Dessa forma, tornou-se fácil a adaptação a sua forma de trabalho.

3.2.1 Mudanças na equipa técnica

Por divergências com a Diretoria, João e João S. acabaram por deixar o clube quando faltava um jogo para concluir a primeira fase do campeonato nacional, ao final de maio. Quem assumiu foi o Diretor e treinador das Cadetes, João Saudade. Miguel F. foi o preparador físico até o final da época, ao substituir João Silva.

Dessa forma, fui o único a remanescente da equipa que iniciou a época. No entanto, por problemas pessoais, mudei-me de Lisboa e a partir de março passei a acompanhar a equipa apenas à distância, onde realizava as análises e fazia as apresentações dos planos de jogo por vídeo com as atletas e participava dos jogos, deixando assim o processo de treino.

3.3 Lesões e Afastamentos

A maior parte das abstinências em treinos e jogos foram por conta da Covid-19. Houve apenas um caso de lesão durante o período analisado:

- M. Tinoco – por motivos pessoais não relacionados à condição física e de saúde, a atleta se afastou dos treinamentos entre 14/9 a 26/10/20; também se afastou para isolamento profilático entre 19/1 a 28/1
- Beatriz – afastada dos treinos por isolamento profilático – 13/9 a 26/9/20
- Carolina A. – afastada dos treinos por isolamento profilático – 28/10 a 5/11/20
- Mafalda B. – torção de tornozelo direito, resultando em inflamação dos ligamentos e inchaço. Afastada de 15/11 a 4/12/20
- Carolina R. – afastada dos treinos por isolamento profilático – 5/1 a 19/1/21
- Márcia – afastada dos treinos por isolamento profilático – 11/1 a 25/1/21

Entre o período de 29/11 a 1/12, todas as atletas da equipa sub-21 ficaram em isolamento profilático, pois houve uma suspeita de Covid-19 no grupo. Após resultado do exame negativo no dia 2/12 da atleta com suspeita, todas retornaram às atividades normalmente. A exceção foi a atleta Mafalda A., que havia se ausentado dos treinos na semana anterior e estava fora de risco. Dessa forma, pode participar da partida da equipa Sénior no dia 1/12, contra o Esmoriz.

Tabela 4 - Histórico de lesões das atletas do plantel

Alice	Torção no tornozelo esquerdo, condromalácia no joelho de grau 4, lesão no sacro, tendinite no ombro direito
Beatriz	Edema lombar, entorse tornozelo direito, espondilite axial e hérnias discais (1 lombar e 2 dorsais)
Carolina A.	Ruptura dos gêmeos lado esquerdo, micro ruptura abdominal, luxação do joelho direito e estiramento do ligamento do ombro direito
Carolina R.	Distensão muscular no ombro direito e tendinite em ambos os joelhos
Carolina W.	Ruptura do ligamento cruzado joelho direito
Inês	Entorse no pé direito, bursite no ombro esquerdo, distensão no joelho direito, inflamação na membrana sinovial joelho direito
Laura	Ruptura ligamento cruzado anterior do joelho esquerdo
Luisa	Rompimento parcial tendão de calcâneo direito, fratura do rádio (braço direito)
Mafalda A.	Deslocamento do ombro e rompimento total do ligamento cruzado anterior joelho direito
Mafalda B.	3 torções de tornozelo sem ruptura de tendão
Márcia	Entorse no tornozelo direito, tendinite no ombro direito e instabilidade nos joelhos
Helena	Luxação do polegar direito, fratura no pé direito, fratura do dedo mindinho direito, entorse tornozelo esquerdo, sub luxação rótula esquerda
Leonor	Sem lesões
M. Moura	Torção sem ruptura de ligamentos em ambos os tornozelos, rótula do joelho esquerdo desviada, síndrome de Osgood-Schlatter nos dois joelhos, operação Hérnia Inguinal, fratura distal do rádio direito, coifa dos rotadores ombro direito
M. Tavares	Torção dos 2 tornozelos, deslocamento da rótula do joelho direito, distensão muscular coxa esquerda
M. Tinoco	Entorses de ambos os pés com ruptura parcial de ligamentos
Sara	Sem lesões
Victoria	Quatro entorses no tornozelo esquerdo e ruptura total de ligamento no ombro direito

Capítulo 4

Planeamento da Época

4.1 Enquadramento Teórico

Para se obter um modelo de treinamento bem-sucedido, com uma variação planejada e sistemática que direciona as adaptações aos objetivos de treinamento exigidos do desporto, o planeamento através da periodização obtém respostas de treinamento melhoradas em comparação com os treinamentos que empregam uma carga constante durante todo o período de estudo (Gamble, 2006).

Os atletas de desportos coletivos, no entanto, geralmente precisam ter um desempenho consistente por vários meses para competições que se estendem pelo ano, mas também atingir o pico nos principais torneios da época (Kelly & Coutss, 2007).

Segundo Marques Junior et al. (2019), a periodização mais utilizada no Voleibol ainda é o modelo tradicional de Matveev, pois possui melhores resultados em estudos voltados ao desporto. Ainda com base em Marques Junior et al. (2019), o modelo de Matveev se encontra no formato de Macrociclos divididos em:

- **Preparatório Geral** - Predomina o volume sobre a intensidade, foca na preparação física geral e tem base na prática de atividades em que o metabolismo aeróbio é dominante. Os primeiros testes antropométricos são realizados nessa fase
- **Preparação Especial** - Intensidade prevalece sobre volume, treino técnico-tático ganham mais importância na periodização e o foco é treinar para competição
- **Competitivo** - Manutenção da forma física nos aspectos físicos, técnicos e tático, enquanto as competições são o foco do período
- **Transitório** - Fase de descanso ativo e preparação para o próximo ciclo

4.2 Contexto Inicial da Época 20/21

O início dos treinamentos para época se deu no dia 11/8, com treinamentos iniciais planejados tanto no ginásio quanto no pavilhão. Pela atipicidade da época, algumas atletas já vinham treinando desde o começo do mês de junho apenas no pavilhão, mas em grupos de seis à princípio, e depois em grupos de oito atletas à partir de Julho, sempre mantendo distanciamento entre 1,5 e 2m entre cada uma delas, seguindo as normas determinadas pelo governo português para evitar a propagação do Covid-19.

A época anterior foi interrompida na metade do mês de março, sem que houvesse um término apropriado para tal, e iniciou-se a quarentena, quando todos tiveram que ficar em suas casas em isolamento social, resultando na perda do condicionamento físico devido para a prática do desporto.

Naturalmente, os primeiros jogos da época seriam disputados a partir da última semana de setembro, mas para finalizar a disputa do acesso à 1ª divisão da época 19/20, a Federação agendou jogos da fase final para as datas entre 11 a 13/9 e 19 a 20/9, todos em local único. Dentro dessa fase, que foi dividida em dois grupos de três equipas, disputamos dois jogos e fomos derrotados em ambos, o que nos colocou para disputar a divisão de acesso novamente.

O início do campeonato da 2ª Divisão teve um atraso devido aos jogos de acesso para disputa deste pelas equipas vindas da 3ª Divisão, que se deu entre 26 a 27/9 e 3 a 4/10. Então apenas no dia 18/10 fizemos nossa primeira partida pelo Campeonato Nacional da época vigente, quase dois meses após o início oficial da época. Mesmo ao decorrer da temporada, vários jogos foram remarcados pela Federação devido aos surtos da pandemia nos clubes, o que demandou uma gestão flexível nos meso e microciclos ao longo da época.

As dificuldades da época não passaram apenas pela pandemia. Do plantel da época anterior, sete atletas permaneceram para o início dos treinamentos em agosto. Duas das principais ponteiros, Daniana e Joana, além da oposta Cristiana, principal jogadora da equipa do ano anterior, foram contratadas por outros clubes semanas antes do início dos treinamentos oficiais. Chegou apenas a central Márcia Pardal, vinda do Sporting. Dessa forma, houve a necessidade de complementar a equipa Sénior com atletas sub-21. A gestão desse último grupo foi difícil, pois não havia atletas qualificadas para que ambas as equipas pudessem treinar e jogar com qualidade para enfrentar a época com o plantel fechado. Isso fez com que o monitoramento da condição física das atletas, desenvolvimento técnico-tático e criação de vínculo com um grupo de trabalho fossem, de certa forma, prejudicados ao longo da época. Apenas em janeiro chegaram dois reforços, sendo a ponteira Carolina Won-Held, vinda do Brasil (sem clube anterior), e a oposta Alice Vicente, vinda do Benfica.

Desde o início da época, a Diretoria do clube tomou a decisão de priorizar as equipas de formação até às sub-21, com o intuito de se afirmar como clube formador e deixando o espaço de protagonismo na região de Lisboa no escalão principal da modalidade para clubes com grandes investimentos, como Sporting e Benfica, que possuem condições de arcar com salários e benefícios. A Lusófona Voleibol é um projeto que obtém receita através dos escalões de minivoleibol a sub-21, sendo que não há orçamento para pagar atletas Seniores para disputar os campeonatos que o clube se insere.

Isto posto, foi decidido entre a diretoria e os treinadores que o grupo das atletas sub-21 seria dividido em dois, para que treinassem em blocos entre ambas as equipas. Assim, houve o Grupo Principal (GP), com as atletas mais qualificadas e que disputariam os jogos mais difíceis em ambas as equipas Sénior e Sub-21, e o Grupo Secundário (GS), com as atletas de nível técnico médio que figurariam em jogos mais fáceis. Essas se revezaram para completar os treinamentos e jogos com o grupo das atletas exclusivamente seniores (SR).

Em termos de gestão da periodização e organização de treinos, também monitoramento da condição física e questões técnico-táticas citadas, essa decisão de divisão dos grupos da forma proposta não colocou os treinadores em condições favoráveis para trabalhar com seus grupos, uma vez que as atletas treinavam algumas vezes em dois escalões no mesmo dia e ainda realizavam o treino físico no ginásio, gerando cansaço e fadiga. Também afetou o processo de treino, uma vez que a comunicação entre treinadores e atletas, e entre os próprios treinadores por vezes não foi eficaz, o que gerava alguma confusão entre quem deveria treinar em determinado grupo em dias específicos. E por último, padronizar a equipa taticamente, principalmente nos treinos, tornou-se uma tarefa complicada e repetitiva além do normal.

4.3 Objetivos

Os objetivos principais para a época foram o acesso à 1ª Divisão do Campeonato Nacional 21/22, onde era possível conseguir se classificando entre as duas primeiras equipas da segunda fase, além de marcar presença na fase final da Taça de Portugal, entre as 16 melhores equipas, onde era possível após ganhar três rodadas da fase inicial contra equipas da 2ª e 3ª divisões.

4.4 Periodização da Época e Calendarização

4.4.1 Organização dos treinos semanais

Os dias de treinamentos normalmente de terças às sextas, com folgas às segundas e, caso não houvesse rodadas duplas, um dos dias do final de semana. Durante os quatro dias de sessões de treino, 2 horas eram de treino técnico-tático dentro do pavilhão e 30-45 minutos de treino físico no ginásio.

No anexo 1 mostra o cronograma referente a época desportiva 2020/2021.

4.4.2 Avaliações de Desempenho Físico e Técnico

Para a época 20/21 não houve avaliação física sobre grupo de trabalho. O motivo inicial foi a dinâmica de treinos incerta pós-quarentena, referente à pandemia do vírus Covid-19, pois havia grande preocupação pairando sobre a volta aos treinos. Não era permitido o uso do ginásio e dentro do pavilhão o grupo de trabalho era limitado a 8 pessoas, sempre em distanciamento mínimo de 1,5m. Com o início da época, o planeamento para avaliações físicas se perdeu e não foram realizadas as avaliações intermediária e final, que normalmente estariam no plano.

De acordo com Teixeira et al. (1999), o treinamento físico deve ser monitorado com frequência durante a época a fim de identificar e solucionar necessidades físicas que possam gerar lesões ou deficiências técnicas. Os mesmos autores ainda salientam que os resultados individuais de cada atleta que devem determinar o planeamento das cargas de treino, sempre visando o desenvolvimento das competências físicas dos atletas.

De acordo com Reverter-Masía et al. (2009), para atingir uma performance atlética dinâmica, uma ótima combinação entre carga, repetições e velocidade repetitiva, através de exercícios olímpicos, balísticos e que se utilizam de vários grupos musculares, sendo que em desportos de equipa uma carga mínima entre 50-90% de 1RM é requerido para desenvolver força e potência (Cardoso-Marques et al., 2006). Newton & Kraemer (1994) citam os treinos de Força Máxima e Força Rápida como capacidades que desenvolvem a Potência, além da realização de treinos que trabalhem o Ciclo de Alongamento e Encurtamento (CAE) da musculatura em foco. Reverter-Masía et al. (2009) cita que o treino com carga também serve para prevenir lesões, que para Reeser et al. (2005), as principais provenientes da prática do desporto são relacionadas aos tornozelos, joelho, ombros e dedos, por impactos sejam no contato com o chão, com a bola ou com outros atletas. Kutzer (1995) mostrou em seu estudo

em que alguns atletas de Voleibol saltam para ataques e blocos 10.600 vezes entre treinos e jogos durante uma época inteira, o que demonstra o quão importante é o condicionamento físico adequado, tanto para a prática do desporto, quanto para evitar lesões.

Isto posto, é possível afirmar que a falta de conhecimento das condições físicas das atletas, através do monitoramento planejado e com frequência durante a época, pode ser uma lacuna responsável por lesões por cargas inferiores ou superiores à capacidade das atletas, como também pode impedir a evolução física do plantel de forma otimizada e individual. Além disso, sem os testes também não se é possível detectar falhas físicas que geram deficiências técnicas, o que gera um processo em cadeia que conduz à queda de rendimento.

Já em relação às avaliações técnica, sempre se tratou de reuniões informais para perceber o que se conhecia das características das atletas por histórico, também através de conversas com as próprias atletas para se captar a percepção de cada uma delas de como preferiam atuar e como vinham se desenvolvendo tecnicamente até ali. No aspecto que avaliar as atletas tecnicamente para formar o grupo, dentro de um contexto amador, aproveitou-se as melhores atletas disponíveis e que aceitassem as condições do clube, uma vez que não eram pagas.

Isto tudo posto, entendemos que Marcia seria ideal para ser a central próxima à distribuidora e Carolina R. afastada, uma vez que a primeira é mais veloz e técnica, além de ter a jogada “china” como sendo a mais forte, onde se é realizada predominantemente em rede de duas atacantes, e Carol R. é mais alta e tem um bom alcance, sendo melhor bloqueadora. Inês supriria ambas. Já com as zonas 4, como já também falado, houve algumas mudanças ao longo da época, e as ideias foram se adaptando ao desempenho das atletas. No início, entendeu-se que Carolina A. seria melhor opção em rede de 2, por atacar melhor por zona 2, conforme dito anteriormente, e M. Tinoco em rede de 3. No entanto, quando Tinoco retornou de seu hiato, decidiu-se por colocá-la em rede de 2, pois é uma atleta decisiva e uma ponteira de força, deixando Victoria na rede de 3 e eventualmente Carolina A., quando essa vinha aos jogos das seniores. Com a chegada de Carolina W., que tornou-se titular rapidamente pois tem um bom volume de recepção e bastante experiência, manteve-se Tinoco na rede de 2 e Carolina W. em rede de 3, o que foi alterado na fase final, quando Carol W. estava em melhor forma, uma vez que a marcação em Tinoco vinha sendo muito pesada nos jogos principais e ela ficava sobrecarregada quando a oposta estava no fundo de quadra, jogada que não era uma força em nossa equipe. O desempenho das zonas 4 melhorou e terminamos a época com ambas sendo decisivas.

Em relação às opostas, não houve muitas opções para que as avaliações de plantel fossem feitas. Luisa vinha sendo titular na época anterior e manteve-se, sendo a melhor opção do

início ao fim da época. Leonor era a única líbero sénior e não havia disputa com as sub-21, pois seu nível de recepção e defesa eram muito superiores. Na saída, com as opostas, M. Moura era dominante, sendo as outras suplentes de emergência, sendo que assim que Alice chegou, essa tornou-se titular, porque M. Moura volta a atuar mais pelas sub-21.

4.4.3 Treinos físicos

O programa de treinamento físico foi a parte mais afetada pela pandemia dentro do planejamento de nossa equipa, visto que micro e mesociclos tiveram de ser alterados e/ou adaptados diversas vezes durante a época. A época já se mostrou atípica mesmo antes de iniciar, com os jogos para apuração do campeonato do ano anterior invadindo o calendário atual. Dessa forma, o que normalmente deveria ter início na segunda quinzena de agosto com os primeiros jogos sendo na primeira semana de outubro, teve início na segunda semana de agosto e com os jogos da apuração já na segunda semana de Setembro, e só então na segunda quinzena de Outubro o início oficial da época vigente.

No total, dez datas de jogos foram adiadas e transferidas para outras datas. Isso fez com que ou o calendário fosse comprimido com rodadas duplas, ou as partidas fossem agendadas para datas futuras. Com a paralisação atual, ainda não se sabe como e quando a atual época terá sua conclusão.

Outros fatores bastantes prejudiciais ao planejamento dos treinos físicos foram a divisão dos grupos de trabalho e a irregularidade de disponibilidade das atletas para se ter um trabalho físico consistente. Esse último se deve à vida estudantil ou profissional das atletas, que em vários momentos faltaram aos treinos para estudar para frequências, realizar trabalhos da faculdade, ou para encaixe em turnos de trabalho nos horários dos treinos. São fatores que demandam alguma gestão, pois trata-se de uma equipa não é profissional.

Considerando todas essas condições, o objetivo principal da preparação física foi alcançar o pico da forma física das atletas visando a etapa final do Campeonato Nacional, que teve início no primeiro final de semana do mês de junho. Para isso, o programa foi dividido em quatro macrociclos, com mesociclos de três a seis semanas, e cada microciclo contendo três semanas.

4.4.4 Treinos Técnico-Táticos

O planejamento para os treinos no pavilhão também esbarrou nas mesmas dificuldades citadas na parte dos treinos físicos. O que mais pesou aqui foi a variação dos grupos, que resultou em uma curva de aprendizado mais alargada, também em quebra de ritmo de treinos em algumas atividades mais complexas quando o grupo secundário estava a treinar conosco. Ao longo da época, conhecendo melhor as atletas e com alguma evolução técnica e tática dos grupos, também com adaptação aos treinos com o grupo secundário, essa diferença diminuiu e os treinamentos passaram ser mais homogêneos.

O pico de performance das atletas foi direcionado para a fase final do Campeonato Nacional, nosso principal objetivo, ainda que não soubéssemos exatamente a data exata por conta das incertezas geradas por conta da pandemia do vírus SARS-CoV-2. No entanto, já havia no regulamento da competição um adendo sobre uma possível paralisação e quais as medidas seriam tomadas, visando a continuidade da competição, mesmo que em um formato diferente. Portanto, tínhamos em mente que a fase final seria entre maio e julho, e assim preparamos nossa equipa para tal.

A paralisação de 54 dias entre março e abril, ao contrário do que seria natural, não atrapalhou tanto o planeamento, uma vez que já havíamos jogado as partidas mais difíceis pelo Campeonato Nacional, e ao retomar os treinos e à competição, utilizamos a equipa nos 5 jogos que restavam da 1ª fase como preparação e retorno à forma física, para entrarmos então na parte final do campeonato, que finalmente foi programada para começar em junho e terminar no final de julho. Dessa forma, ajustamos os mesociclos de preparação e competição finais para o retorno da paralisação.

O conceito de Matveev, como já citado no início desse capítulo, foi adaptada e utilizada para guiar nossa época, tanto na parte física quanto técnico-tática. Progressivamente demos forma à equipa, trabalhando mais volume técnico que intensidade tática no início, sempre respeitando a individualidade de cada uma delas, para então quanto mais próximos da competição chegássemos, mais trabalharmos o modelo tático e as ideias de jogo, aumentando assim a intensidade dos deslocamentos e gestos explosivos, e diminuindo o volume de toques na bola voltados à técnica e controle de bola.

Capítulo 5

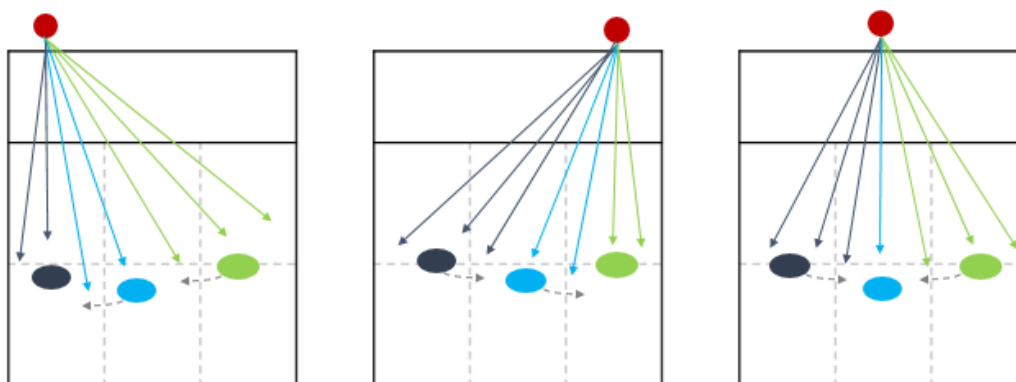
Modelo de Jogo

5.1 Modelo de Recepção

Nossa filosofia compartilhada de estratégia de jogo foi trabalhar imenso o serviço consistente, recepção forte e sistema defensivo sólido, e tomada de decisão de ataque. Ter volume de jogo e trabalhar com poucos erros nesses fundamentos nos coloca em uma situação confortável para os jogos contra equipes da 2ª Divisão, uma vez que estas jogam com números de K2 mais altos quer de SO, apresentam falhas críticas na linha de recepção, e não têm grande variação de ataque, tanto tecnicamente quanto em quantidade de jogadoras decisivas. Portanto, o serviço consistente e agressivo nos possibilitaria minar as linhas de recepção adversárias e causar-lhes dificuldades para nos atacar em SO, então nosso sistema defensivo estaria pronto para gerar situações de contra-ataque. Nossa recepção sólida nos traria a possibilidade de variar a distribuição de SO e pontuar com mais frequência nessa fase do jogo, impossibilitando o adversário de contra-atacar.

O posicionamento da nossa linha de recepção foi baseado na origem do serviço adversário (figura 10). O atleta da linha que está posicionado para receber a trajetória mais curta protege apenas sua frente, ou sua frente e a linha quando está nas laterais. Dessa forma, o lado de dentro é protegido pela atleta do seu lado, que terá seu outro lado protegido pela atleta que se encontra na posição mais distante da origem do serviço. Essa última cobre uma área maior, naturalmente.

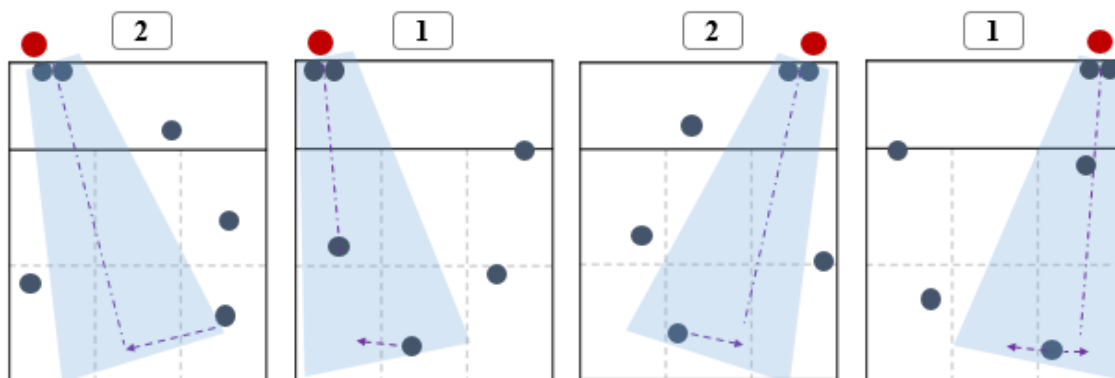
Figura 10 - Estratégia de recepção pela origem do serviço



5.2 Sistema Defensivo

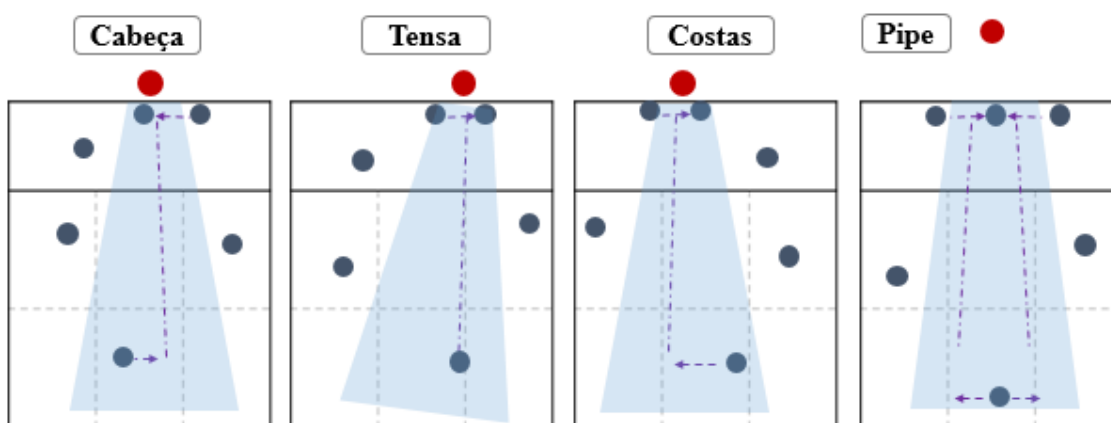
Para o sistema defensivo, para barrar as extremas adversárias fazíamos as clássicas marcações de bloco na paralela (1) e na diagonal (2), conforme a figura 11. Para marcação 1, o bloqueador da extremidade fecha com sua mão de fora o espaço perto da antena e então a central encosta para fechar o bloco (também a outra extrema, em caso de bloco triplo). A defensora posicionada logo atrás do bloco sobe para perto da linha de ataque e fica responsável pela defesa de largadas, ataques curtos ou sobras do bloco. A atacante mais ao fundo, na posição 6, fica responsável por cobrir uma eventual falha entre as bloqueadoras e as bolas que batem no bloco e vão para o fundo de quadra, assim como ataques colocados sem potência no fundo de quadra. A outra defensora do fundo de quadra que está em diagonal ao ataque fica responsável por cobrir a área do fundo de quadra fora do ângulo de defesa do bloco, que nesse caso pode-se ter como referência o canto da quadra, enquanto a outra bloqueadora que está na sobra – caso não esteja no triplo – fecha a defesa próxima às linhas de ataque e lateral. Na marcação 2, o bloco tem como objetivo fechar o ângulo diagonal da atacante, deixando um espaço entre sua mão de fora e a antena, área coberta pela defensora posicionada logo atrás do bloco. A zona 6 se desloca para diagonal, em um ângulo em que possa trabalhar a flutuação para cobrir uma possível falha no meio do bloco ou um ataque sem potência no fundo da quadra. A defensora em diagonal dessa vez encontra-se mais próxima à linha de ataque, sempre marcando o ângulo de fora do bloco. E, por fim, a bloqueadora afastada entra para cobrir uma área mais próxima do bloco, onde possa chegar nas largadas e bolas que sobram mais curtas. Para marcação da jogada “china” com a central a marcação é semelhante, uma vez que é uma bola forçada perto da antena para abrir a rede com duas atacantes.

Figura 11 - Estratégia defensiva de bloco e posicionamento de defesa nas extremidades



Para as jogadas das centrais adversárias pelo meio, as marcações eram mais simples. Importante aqui é salientar que nossa tendência de estratégia era manter as extremas sempre perto das centrais no bloco para que ajudassem nessas bolas no meio. Eventualmente, caso o fluxo de jogadas do adversário pelo meio fosse menor, os extremos abriam e marcavam seus pares antecipadamente. Para todas as jogadas da figura 12, incluindo a chamada “pipe” (ataque pela zona 8), as defensoras se posicionavam variando de 1,5-3m para dentro da quadra e para trás da linha de ataque, sempre achando um ângulo fora da área do bloco, enquanto a bloqueadora da sobra cobria as largadas e bolas curtas. Já a atleta na zona 6 dependia ou da marcação do bloco para esquerda ou direita – combinado previamente – ou da falha no meio do bloco para se posicionar.

Figura 12 - Estratégia defensiva de bloco e posicionamento de defesa no centro e bola de “pipe”

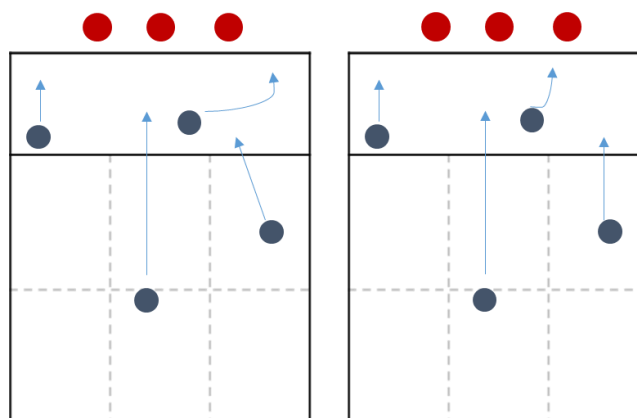


5.3 Sistema Ofensivo

Em relação às combinações de ataque, dividíamos as estratégias de acordo com a presença do distribuidor nas rotações à frente (rotações 2, 3 e 4) ou atrás (1, 5 e 6), ou seja, se estivesse à frente ela teria dois atacantes também à frente posicionados para atacar e mais dois atrás – a chamada “rede de 2”; se estivesse atrás, teria três atacantes à frente e um atrás – “rede de 3”.

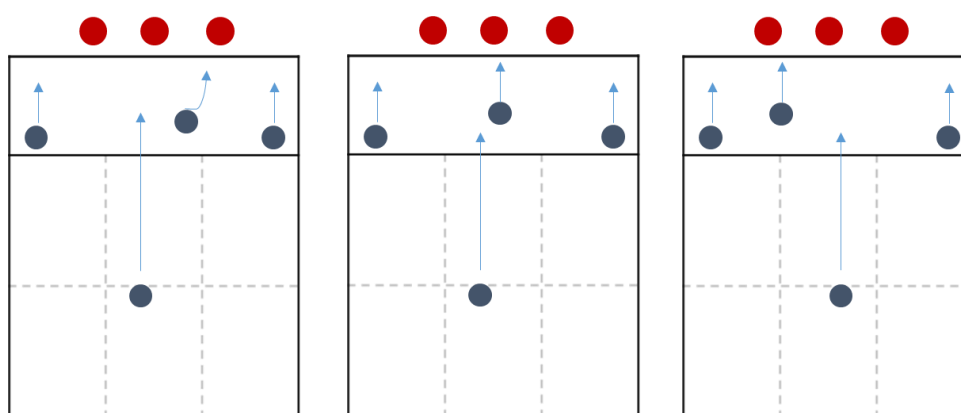
Quando estávamos em rede de 2 (figura 13), tínhamos duas combinações mais utilizadas – entre várias que podem ser executadas. Uma era com a central a chamar a “china”, jogada em que passa por trás da distribuidora e recebe uma bola perto da antena, e então a oposta no fundo recebia um passe mais dentro do campo, para que o bloco se confundisse na marcação; ou chamar “costas”, jogada com chamada mais curta, recebendo a bola bem atrás da levantadora, então a oposta atacava uma bola mais aberta. As outras opções eram a atacante de Z4 na rede e a “pipe”, que é um ataque do fundo pelo meio. A definição da estratégia voltada para cada adversário dependia do comportamento do bloco adversário. Se fosse uma equipe que as bloqueadoras nas extremidades ajudassem as centrais no meio, optávamos por jogar mais abertos, isto é, com a central abrindo o centro da rede e levando a bloqueadora adversária junto. Caso os extremos ou um dos extremos não ajudasse o central, então a opção era fazer chamadas com a central pelo meio e abrir o jogo nas pontas.

Figura 13 - Chamadas em rede de 2; em azul, a disposição das possíveis chamadas de ataque, e em vermelho uma representação do bloco adversário



Em rede de 3 (figura 14), a dinâmica de abrir ou fechar a rede era ainda mais agressiva, pois normalmente a oposta adversária está na rede e a estatura do bloco aumenta, já que a distribuidora – muitas vezes mais baixa que as outras – está no fundo de campo. Dessa forma, as centrais tinham as chamadas “tensa” e “costas”, uma mais para esquerda e outra mais para direita respectivamente, abrindo espaço de rede para que houvesse uma inversão e deixasse uma das pontas com marcação mais livre, ou que houvesse uma sobreposição, fazendo com que o bloco se confundisse na marcação de duas atacantes na mesma zona. A quarta opção era pela “pipe”, obedecendo a mesma dinâmica.

Figura 14 - Chamadas em rede de 3



Capítulo 6

Observação de Jogo e Análise de Desempenho

6.1 Características do Desporto

O Voleibol é um desporto de equipa que, segundo Garganta (2009), enquadra-se no universo dos jogos desportivos coletivos, uma vez que se trata de um jogo em que duas equipas se enfrentam, onde ações combinadas de forma excelente, através da cooperação entre membros da mesma equipa, facilitam a conquista de pontos e, conseqüentemente, das vitórias nas partidas.

Conforme Gabbett & Georgieff citados por Marques et al. (2019), uma equipa de Voleibol é formada por atletas com posições definidas em distribuidores, pontas de extremidade, centrais e líberos, sendo que cada uma dessas posições possui funções específicas dentro de quadra. Há também seis fundamentos praticados no desporto, que são serviço, recepção, levantamento, ataque, bloco e defesa (Marques Junior, 2014). Com exceção do líbero, que por regra não pode servir, bloquear ou efetuar um movimento de ataque com qualquer parte do corpo acima do bordo da rede, os fundamentos são basicamente executados por todos os outros, em níveis diferentes (Confederação Brasileira de Voleibol, 2016).

É um desporto de característica intermitente em fases de esforço, que pode ser no contato com a bola ou em movimentação tática, e em pausa, sendo tanto ativa ou passiva, conforme Hedrick e Marques Junior citados por Dias (2016). Normalmente, um rali no Voleibol vai de 1 a 10 segundos com intensidade alta, deslocamento de 4 a 7 metros – podendo chegar a 10 metros – e pausas de 11 a 30 segundos entre serviços e tempos técnicos (Vieira & Fernandes Filho, 2010). As distâncias médias percorridas pelos atletas de Voleibol em uma partida variam entre 788 metros ($\pm 92m$) e 1.630m ($\pm 170m$), dependendo da posição do jogador (Mroczek et al., 2014), dentro de um espaço de tempo de 1h a 2h30 (Chiappa, 2001)

Durante uma partida, os eventos exigem velocidade, agilidade, força explosiva, assim como resistência de força explosiva e também flexibilidade (Barbanti, 2005; Gabbett, 2008; Sattler et al., 2015), seguidos de pausas, que são atividades de baixa intensidade, como andar e manter-se de pé, que demandam eficiência dos sistemas bioenergéticos anaeróbico alático e aeróbico (Gabbett & Georgieff, 2007; Hakkinen, 1993 e Viitasalo et al., 1987); também é exigida ativação do sistema neuromuscular em ações explosivas (Hakkinen, 1993).

6.2 Sobre a Análise de Desempenho no Desporto

A complexidade do Voleibol, devido a sua natureza técnica, tática e física, assim como sua dinâmica imprevisível por conta das relações entre os próprios colegas de equipa, adversários e ambiente de jogo, faz com que a observação e análise de jogo detalhadas sejam cruciais para o bom desempenho da equipa, sendo a estatística é a principal ferramenta para se perceber os elementos do jogo (Valladares et al., 2016). A estatística é um método comumente utilizado para observações e estudos científicos através da análise de dados numéricos, após um processo de coleta e organização, visando uma leitura numérica de aspectos da realidade (Alexandru & Sabin, 2015). Para Moraes (2005), utiliza-se da estatística descritiva para obter informações sobre tendências e dispersão de dados, visualizadas através de números, tabelas e gráficos.

A análise de jogo tem um papel importante nos dias de hoje para o desporto coletivo, uma vez que investiga profundamente os motivos de sucesso e fracasso das equipas (Silva et al., 2016), e a performance em equipas desportivas deve ser planejada a longo prazo e com método bem definido, a fim de melhorar as capacidades técnicas, táticas e estratégicas, de acordo com os requerimentos do próprio jogo (Garganta, 2009). Segundo Silva et al. (2016), no Voleibol os estudos de análise de jogo consistem fundamentalmente em observações descritivas, preditivas e comparativas entre diferentes características das posições dos atletas em quadra, diferenças entre gêneros, principais meios de pontuar, e qualidade e competitividade do oponente.

De acordo com Frohner & Zimmermann e Palao, citados por Costa et al. (2011), divide-se os fundamentos em grupos sinérgicos de combinações de jogadas para análise de jogo, conforme dinâmica do desporto em questão. São eles o Complexo I (SO ou K1), fase que envolve a recepção, distribuição e ataque após a recepção, e Complexo II (K2), fase que se inicia no serviço, passa pelo sistema defensivo (bloco e defesa) e gera ou não contra-ataque. Esses autores também consideram o ataque o fator mais preponderante para a obtenção do ponto em uma partida.

Tratando-se diretamente sobre o Voleibol feminino, os estudos de Valladares et al. (2016) e Palao (2018), comprovam a relação entre um bom aproveitamento SO e recepção eficaz, pois gera melhores oportunidades e condições de ataque. Já para K2, ambos estudos apontam que a eficácia do serviço é preponderante para gerar pontos nesse sistema, pois facilita a ação de bloco, que pode gerar ponto direto, e também de defesa, que é fundamental para que se tenha continuidade e crie a possibilidade de pontuação

6.3 O Analista de Desempenho

O analista de desempenho, então, é o profissional focado no rendimento da equipa de forma coletiva, individual e do adversário, através de indicadores de performance, onde é necessário ter o controle dos fatores situacionais que envolvem uma partida, como local do jogo, *status* do jogo e qualidade do adversário, além de dominar o conhecimento da dinâmica do desporto, o modelo de jogo determinado pelo treinador, características dos atletas da equipa e adversários, a tecnologia ou método utilizado para colher e analisar os dados, e meios de comunicação com atletas e equipa técnica (Neves et al, 2001; Pedreño, 2018).

6.4 Método e Tecnologia

Para realizar as análises de desempenho, foi utilizado o programa Data Volley 4 (DV), que é utilizado pelas equipas principais equipas e seleções no mundo no desporto. Funciona através da instalação da aplicação através do *website* da empresa fornecedora da tecnologia, a Data Project, e com uma *pen drive* com a licença comprada pelo clube junto à empresa.

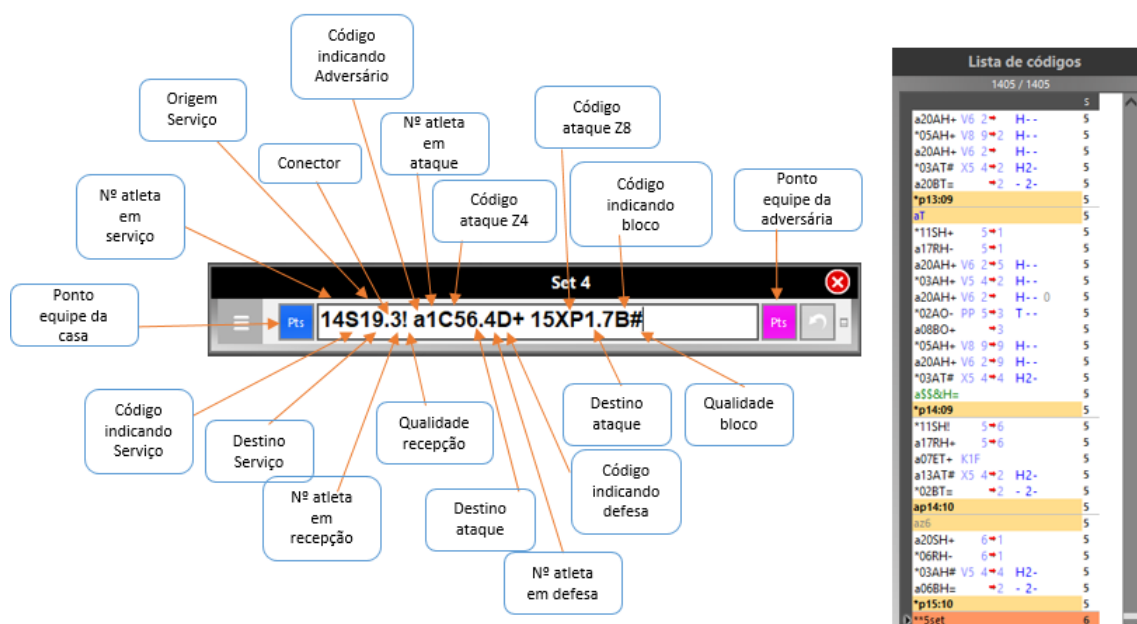
A coleta de dados era realizada presencialmente, tanto durante as partidas quanto nos treinos, ou por meio de vídeo, sempre utilizando o DV. A digitação era sempre feita seguindo os códigos propostos pelo programa, que foram configuradas para o teclado do computador usado para a análise. Esses códigos representam os eventos corridos da partida, sendo que cada sequência de codificação na barra determinada para tal significa a história contada de cada um dos pontos da partida. Quando o *rally* termina, deve-se subir o evento ao histórico de eventos, que fica ali registrado na tela para consulta e já dentro de um base de dados, e então dar sequência a contar um novo ponto.

Os símbolos propostos pelo DV seguem uma sequência lógica de progressão de qualidade dos fundamentos, apesar da interpretação poder variar entre cada um deles, como é mostrado na tabela a seguir.

Tabela 5 - Significado dos códigos utilizados para as análises

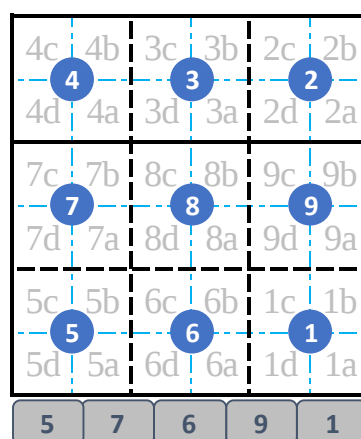
Ação	#	+	!	/	-	=
Serviço	Ponto	Adversário com apenas uma ou nenhuma opção para distribuição	Tira distribuidora 2-3m da rede ou a deixa perto das extremidades	Bola retorna diretamente para sua própria quadra após recepção adversária	Gerou recepção perfeita ou muito boa do adversário	Erro
Ataque	Ponto	Não gerou contra-ataque do adversário	Bloqueado, mas sem ponto direto do adversário	Bloqueado, com ponto direto do adversário	Defesa do adversário com condições de contra-ataque	Erro
Recepção	Perfeita; entre zonas 2 e 3, bola para passe e perto da rede	Afasta levemente distribuidor da zona perfeita, mas dá todas as variações e condições de distribuição	Tira distribuidora 2-3m da rede ou a deixa perto das extremidades	Bola retorna diretamente para quadra adversária	Apenas uma ou nenhuma opção para distribuição	Erro
Defesa	-	Defesa para contra-ataque	-	Bola retorna diretamente para quadra adversária	Defesa que não gera contra-ataque, mas dá continuidade	Erro ou sem continuidade
Bloco	Ponto	"Amortece" bola para defesa e contra-ataque	Bloco efetivado, mas com continuidade	-	Toque que não ajuda a defesa, mas há continuidade	Erro ou sem continuidade

Figura 15 - Exemplo de digitação dos códigos e registro e histórico de cada evento por ponto disputado da partida ou treino



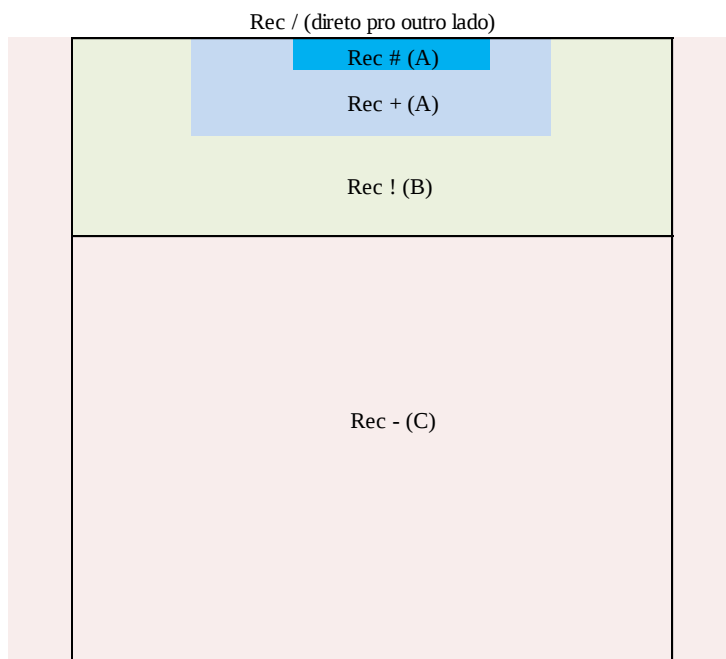
O zoneamento do campo também é dividido de 1 a 9, e dá a noção de onde as ações dos atletas são realizadas. Uma subdivisão desse modelo é feita para o direcionamento da bola para ataques e serviços, conforme figura 16. Para a origem de serviço, é possível observar, também na figura abaixo, a divisão em 1, 5, 6, 7 e 9, seguindo o padrão de códigos das zonas e subzonas.

Figura 16 - Zonas da quadra para análise de zoneamento e direcionamento de fundamentos; as zonas dentro do espaço da quadra dão dimensão às direções de ataque, serviço e recepção; a representação fora da área da quadra mostra as zonas de origem dos serviços para fins de análise de desempenho



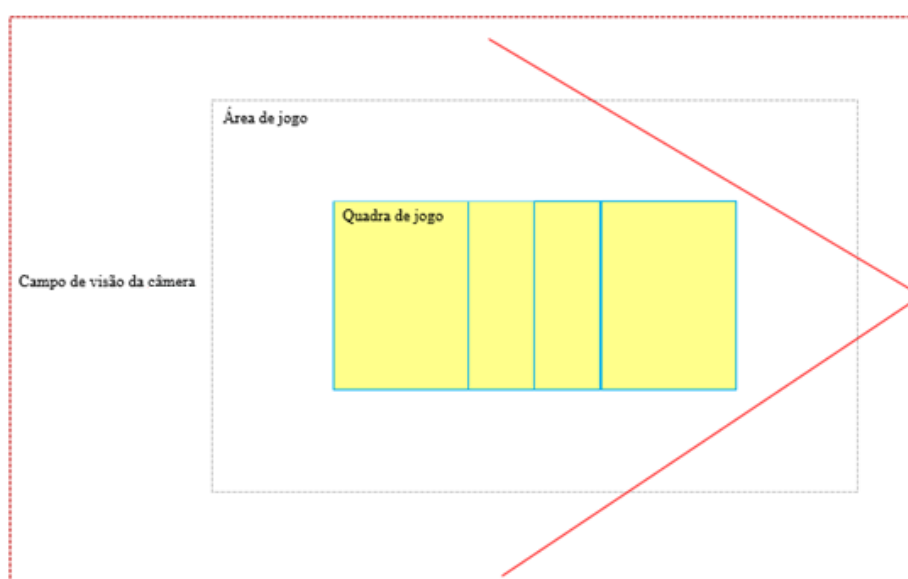
Para as análises de recepção e serviço, os códigos são baseados em classificações prévias de qualidade de recepção de acordo com a zona de direção da bola para a realização da distribuição, também considerando a altura da bola para tal, uma vez que a melhor situação para o distribuidor é efetuar o segundo toque com as mãos acima da cabeça. Dessa forma, há uma interpretação sobre a qualidade da recepção que varia de técnico para técnico, mas que obedece os padrões estabelecidos citados. As variáveis para tal são condição de primeira bola com o central, qualidade do distribuidor, altura da bola e qualidade e tipo do serviço adversário. Portanto, o trabalho do *scouter* para classificar a recepção e o serviço depende do alinhamento e planejamento junto ao técnico principal. Para os fins dessa análise em nossa equipe, a classificação desses fundamentos se deu da seguinte forma:

Figura 17 - Codificação e classificação da qualidade de recepção e, inversamente, do serviço



A captura dos vídeos era realizada atrás da linha final do campo, fora da área de jogo, podendo em uma altura entre 2m e 6m, dependendo da disposição dos pavilhões. Essa área citada é normalmente cedida aos estatísticos para se posicionem, pois trata-se do campo de visão preferido pelos analistas e técnicos que observam os jogos, uma vez que é possível ver todos os movimentos e deslocamentos de ambas as equipas de forma mais clara.

Figura 18 - Campo de visão da câmara instalada e do posicionamento do scouter para análise durante os jogos



6.5 Modelo de Análise de Desempenho

Para traçar o modelo de análise de jogo, no âmbito de análise da nossa própria equipa, os treinadores definiram os objetivos de cada fundamento técnico e tático a ser avaliado, em perspectivas individuais e coletivas, por partida e rotação. Dessa forma, a proposta para indicadores de desempenho foi:

- % Eficácia de recepção
- % Recepções Positivas (#+; conforme tabela 5)
- % Erro Recepção
- % Eficácia de serviço
- % Erro Serviço
- % Eficácia de Ataque Total
- % Eficácia Ataque SO
- % Eficácia SO depois de recepção #+
- % Eficácia SO depois de recepção !- (conforme tabela 5)
- % Eficácia Ataque Transição
- % pontos de ataque em 1ª Transição por total de pontos em todas as transições
- % Erro Ataque
- Quantidade de blocos ponto ou que retornaram à quadra adversária (por sets – análise coletiva; ou por jogos – por rotação e individual)
- Quantidade de blocos defensivos (mesma dinâmica acima)
- Quantidade de defesas que geraram contra-ataque (mesma dinâmica acima)

Para cada um dos indicadores, foram definidos parâmetros para analisá-los de forma consistente pela temporada. Esses valores achados vão de acordo com o conhecimento empírico e de estudos analisados pelos treinadores, percepção e experiência sobre a qualidade dos campeonatos disputados e percepção das qualidades e potencial do nosso grupo de trabalho.

Tabela 6 - Indicadores de desempenho coletivos e individuais (SO = side out; recepção # = perfeita; recepção + = boa; recepção ! = média; recepção - = má; bloco # = ponto; bloco ! = volta à quadra adversário com defesa; CA = contra ataque)

Objetivos	Equipa	Rotação	Partida	Atleta	Atleta/partida
%Recepção	60	60	60	55	55
%Recepções Positivas	55	55	55	55	55
%Erro Recepção	5	5	5	5	5
%Serviço	50	50	50	50	50
%Erro Serviço	7	7	7	7	7
%Ataque Total	40	40	40	40	40
%Ataque SO	45	45	45	45	45
%SO rec #+	50	50	50	50	50
%SO rec !-	40	40	40	40	40
%Ataque Transição	30	30	30	30	30
%1ª Transição/Total K2	65	65	65	65	65
%Erro Ataque	8	8	8	8	8
%Bloco # !	6	-	6	-	-
%Bloco +	4	-	4	-	-
%Defesa p/ CA	10	-	10	-	-

As bases de dados referentes a cada indicador eram extraídas do DV e tratadas em Excel. Os resultados eram apresentados aos treinadores no início de cada semana após as partidas. Com esses dados, era possível passar um *feedback* mais assertivo às atletas, assim como aprofundar melhor as análises em cima do que não funcionava em nossa equipa. Assim, de forma circular com a finalidade de enriquecer o processo e ganhar qualidade na informação, os dados fora dos padrões estabelecidos eram analisados mais profundamente no próprio DV junto aos membros da equipa e, se necessário, também era feita análise por vídeo.

6.5.1 Análise Adversária e Plano de Jogo

O processo de análise adversária era realizado de forma diferente. Os dados utilizados eram os mesmos coletados durante as partidas contra essas equipas, mas também tínhamos acesso a outros jogos através de trocas de informações e vídeos com os demais *scouters* das outras equipas. Como cada um adotava métodos e parâmetros diferentes, era primeiro necessário verificar as informações e manipulá-las, caso necessário, para que se encaixasse nos nossos padrões de análise.

Em conjunto com o treinador principal, ficou definido que as análises seriam entregues em apresentações de Power Point e vídeos, com dados, gráficos e filmes divididos por rotação, SO e K2, e subdivididos em serviço, recepção, distribuição, ataque, bloco e defesa. Cada atleta era analisada nessas subdivisões em relação aos seus comportamentos e tendências, e essas informações eram passadas nas sessões de vídeo antes dos jogos. Além disso, era preciso perceber a tendência da formação inicial para o jogo, com base nos últimos jogos da equipa que iríamos enfrentar e como entraram contra nossa equipa, se tivesse havido outro jogo entre ambos antes. A equipa técnica deveria ter acesso a todo o material já no início da semana, para que pudesse encaixar as informações no processo de treino

É possível verificar o tipo de análise realizada nas imagens do Anexo 2.

Capítulo 7

Processo de Treino

7.1 Análise Geral dos Ciclos de Treinos

Tabela 7 - Macroциclo parte 1

Mesociclo	Condicionamento	Preparação Especial I	Competitivo I
Datas	10/8/20 a 30/8/20	31/8/20 a 4/10/20	5/10/20 a 23/2/21
Microciclos	1	2, 3	4, 5, 6, 7, 8, 9
Qtde total dias	21 (100%)	35 (100%)	142 (100%)
Qtde folgas	9 (42,9%)	13 (37,1%)	42 (29,6%)
Qtde Jogos	0 (0%)	2 (5,8%)	11 (7,7%)
Qtde UT TecTat	12 (57,1%)	20 (57,1%)	89 (62,7%)
Treinos GP	12 (100%)	20 (100%)	64 (72%)
Treinos GS	0 (0%)	0 (0%)	25 (28%)
Objetivo TecTat	Volume alto de toques na bola, sem especialização de funções e sem grande complexidade. Trabalhar técnica, amplitude de movimentos e correção biomecânica. Atividades sem muitos saltos ou com saltos sem potência, jogos reduzidos e jogos com rotações sem especialização de funções. Sistema aeróbico trabalhado em atividades com bola através de prática maciça e em bloco	Saltos de ataque e bloco e deslocamentos com mudanças de direção. Início dos treinos táticos e específicos. Aplicar conceitos e filosofia. Atividades de prática maciça e seriadas graduais são aplicadas com objetivo de melhores resultados cognitivos	Treinos táticos são o foco principal e aplicar estratégias voltadas às qualidades e defeitos dos adversários. Treinamento mais intensivo. Volume e treinos com área reduzida no início da semana; intenso, específico e tático do meio para o final da semana, mais próximo ao dia do jogo
Qtde UT Fis	12 (57,1%)	20 (57,1%)	73 (51,4%)
Objetivo Treino Físico	Condicionamento - mobilidade e atividades em ginásio com resistência de elásticos e carga leves	Condicionamento (até 13/9) - mobilidade e atividades em ginásio com resistência de elásticos e carga até 50% Resistência de força – foco nos movimentos, deslocamentos com mudanças de direção, estabilidade, CAE; cargas mais altas (controle individual) e repetições de 15 a 20	Resistência de força (até 15/1) – foco nos movimentos, deslocamentos com mudanças de direção, estabilidade, CAE; cargas mais altas (controle individual) e repetições de 15 a 20 Força hipertrófica – aumentar carga e realizar repetições de 10-12; exercícios compostos e olímpicos, CAE

Tabela 8 - Macroциclo parte 2

Mesociclo	Paralisação	Preparação Especial II	Competitivo II
Datas	24/2/21 a 18/4/21	19/4/21 a 2/5/21	3/4/21 a 25/7/21
Microciclos	10, 11, 12	13	14, 15, 16
Qtde total dias	54 (100%)	14 (100%)	84 (100%)
Qtde folgas	9 (16,7%)	5 (35,8%)	20 (23,8%)
Qtde Jogos	0 (0%)	1 (7,1%)	15 (17,9%)
Qtde UT TecTat	0 (0%)	8 (57,1%)	48 (57,1%)
Treinos GP	0 (0%)	4 (50%)	24 (50%)
Treinos GS	0 (0%)	4 (50%)	24 (50%)
Objetivo TecTat	Não houve	Recondicionamento com treinos de volume, sem constantes mudanças de direção e jogos reduzidos. Aplicação tática apenas ao final da segunda semana	Treinos táticos são o foco principal e aplicar estratégias voltadas às qualidades e defeitos dos adversários. Treinamento mais intensivo. Volume e treinos com área reduzida no início da semana; intenso, específico e tático do meio para o final da semana, mais próximo ao dia do jogo
Qtde UT Fis	25 (46,3%)	8 (57,1%)	36 (42,7%)
Objetivo Treino Físico	*Microciclos 10 e 11 2ª - resistencia de força (repete 3ª) 4ª - agilidade e explosivo (repete 5ª) 6ª - força hipertrófica (repete sábado) *Microciclo 12 Força hipertrófica – aumentar carga e realizar repetições de 10-12; exercícios compostos e olímpicos, CAE	Força via neural – aumentar carga e realizar repetições entre 4 e 6x; exercícios compostos e olímpicos	Força via neural (até 30/5) – aumentar carga e realizar repetições entre 4-6x; exercícios compostos e olímpicos Potência - pliometria, mudanças de direção, balísticos e explosivos com carga e repetição até 5x

Conforme tabelas 7 e 8, é possível quantificar algumas das dificuldades no processo de treino que tivemos na época, por conta das políticas internas, pelo *status* amador do clube ou por problemas devido à pandemia. Por volta de 50,6% do total de dias da época houve treino técnico, número que aumenta para 59,7% sem a paralisação. Aproximadamente 70% dos treinos técnico-táticos foram com o grupo principal, sendo que nos último dois mesociclos, os mais importantes da época, esse número caiu para 50%. Ao mesmo tempo que em

disputávamos a reta final de classificação e a fase final do Campeonato Nacional, a equipa sub-21 estava na briga pelo título nacional do escalão, terminando em 2º lugar.

Na temporada inteira, 28% dos dias foram de folgas, ou seja, quase um terço sem que houvesse algum estímulo que gerasse adaptação, isso porque não tínhamos a possibilidade de treinar às segundas e sábados no pavilhão, pois havia ocupação de outras atividades. Quando não havia jogo ao final de semana, tínhamos um dia a mais de folga, o que elevou também esse número, principalmente nos mesociclos de Preparação Geral e Preparação Especial I.

Em relação à parte física, 49,7% do total de dias teve sessão de treino, um pouco abaixo de 2 treinos por semana, sendo importante salientar que nos três primeiros mesociclos o volume foi maior, por volta dos 2,5 de treinos por semana.

É importante salientar que não era feito o controle de carga interna das atletas. Kelly & Coutts (2007) citam a importância do monitoramento de cargas de treino, físicos e técnico-táticos, para se chegar a níveis ótimos de condicionamento físico e evitar lesões.

7.2 Microciclo padrão

Tabela 9 - Microciclo padrão da época

Mesociclo	Tipo de treino	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Preparação Geral	Físico (20h às 20h45)	Folga	>Ginásio - centrais e líberos >Circuito - extremas e distribuidoras	>Ginásio - extremas e distribuidoras >Circuito - centrais e líberos	>Ginásio - centrais e líberos >Circuito - extremas e distribuidoras	>Ginásio - extremas e distribuidoras >Circuito - centrais e líberos	Folga	Folga
	Campo (20h45 às 22h45)	Folga	>Coordenativos >Controle de bola (geral) >Jogos reduzidos	>Controle de bola (defesa e ataque do fundo de quadra com salto sem potência) >Técnico para deslocamentos de defesa >Técnico para serviço e recepção	>Controle de bola (passe, manquete e deslocamento para recepção) >Técnico para recepção, passe e ataque >Jogos reduzidos	>Movimentação defensiva com ataques do chão >Técnica para bloco e defesa >Técnica visando contra ataque >Jogos reduzidos	Folga	Folga
Preparação Especial	Físico (20h às 20h45)	Folga	>Ginásio - centrais e líberos >Circuito - extremas e distribuidoras	>Ginásio - extremas e distribuidoras >Circuito - centrais e líberos	>Ginásio - centrais e líberos >Circuito - extremas e distribuidoras	>Ginásio - extremas e distribuidoras >Circuito - centrais e líberos	Folga	Folga
	Campo (20h45 às 22h45)	Folga	>Coordenativos >Controle de bola (passe, manquete e ataque do chão) >Jogos reduzidos	>Controle de bola (defesa e ataque do fundo de quadra) >Bloco e defesa >Transição setorial	>Controle de bola (passe, manquete e deslocamento para recepção) >Recepção e passe >Ataque >Side out setorial	>Jogos reduzidos >Side out e transição em situação de jogo	Folga	Folga
Competitivo	Físico ou vídeo (20h às 20h45)	Folga	>Ginásio - centrais e líberos >Circuito - extremas e distribuidoras (começa invertido na próxima semana)	>Ginásio - extremas e distribuidoras >Circuito - centrais e líberos	>Ginásio - centrais e líberos >Circuito - extremas e distribuidoras	Vídeo adversário	Folga ou jogo	Folga ou jogo
	Campo (20h45 às 22h45)	Folga	>Controle de bola >Ajustes defensivos (bloco e defesa) e recepção	>Bloco e defesa >Transição setorial >Transição em atividade voltada ao jogo >Serviço	>Recepção e passe >Ataque >Side out setorial >Side out situação de jogo	>Side out situação de jogo (continuação) >Jogo simulação às características do adversário >Serviço	Folga ou jogo	Folga ou jogo

A tabela 9 mostra como os microciclos eram planeados pela equipa técnica durante os diferentes mesociclos, de acordo com os objetivos já apresentados na tabela 7 e 8 no tópico anterior. Os treinos físicos eram sempre antes dos treinos em campo, uma opção do clube ao fazer a grelha de horários para todos os escalões, também a cumprir uma necessidade de compatibilidade de horários com a vida profissional e estudantil das atletas.

Naturalmente, os microciclos eram alterados em caso de alguma necessidade específica da equipa ou do clube, quando tínhamos rodada dupla (microciclo 5, 14, 15 e 16) ou quando os jogos eram em algum feriado durante a semana (6 e 9). Nesse último, era requisitado ao clube que houvesse uma unidade de treino ao final de semana no pavilhão.

Figura 19 -Volume de treinos realizados na época por microciclo

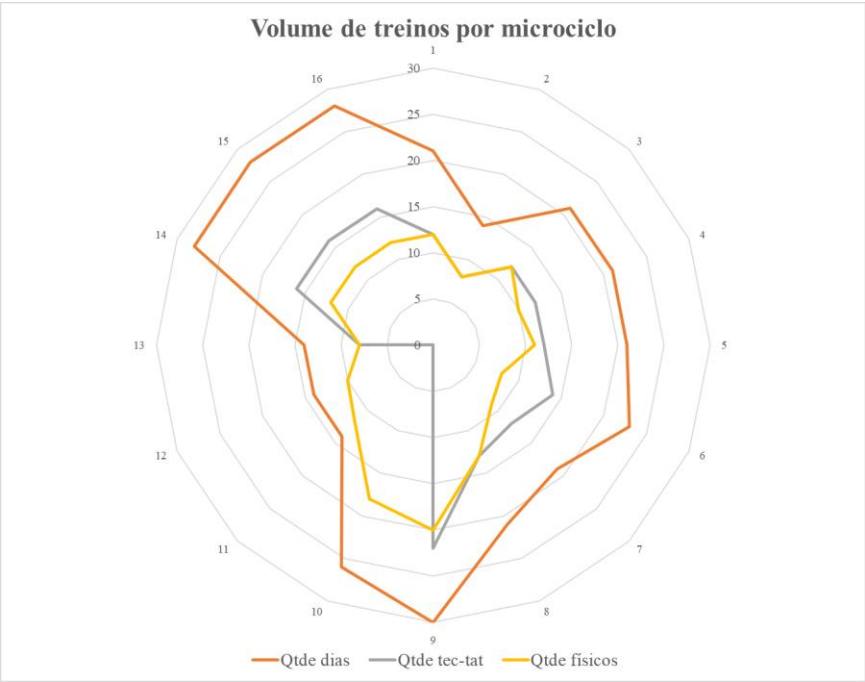
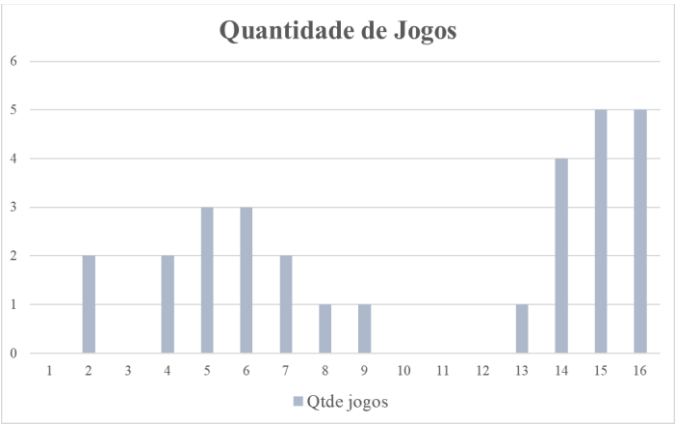


Figura 20 - Quantidade de jogos por microciclo



A classificação dos microciclos acompanhava a mudança de treinos físicos – dinâmica citada no capítulo 4. A diferença entre cada um se deu na parte competitiva, onde as análises e treinos voltados aos adversários eram realizadas de forma específica. Com todas as mudanças, previstas e imprevistas na época, além do objetivo principal ser o pico nos últimos meses de trabalho, essa foi o formato escolhido para nos organizarmos durante a época. Dessa forma, foram 16 microciclos, incluindo 3 na paralisação.

Capítulo 8

Competição e Resultados

8.1 Caracterização do Contexto Competitivo

A equipa sénior feminina da Lusófona na época 20/21 disputou a Taça de Portugal e a 2ª Divisão do Campeonato Nacional Português, ambas organizadas pela Federação Portuguesa de Voleibol.

A Taça de Portugal é um torneio eliminatório, onde as equipas de 2ª e 3ª divisões do Campeonato Nacional disputam a primeira fase, em quatro fases, e se cruzam através de sorteio. Uma das equipas se qualifica para disputar a segunda fase com as 15 equipas da 1ª divisão do nacional, onde a competição segue a mesma lógica da primeira etapa.

Em relação ao Campeonato Nacional, a competição estava prevista para ter duas voltas, com um jogo em casa e outro fora com cada uma outras 11 equipas. Então 5 dessas equipas se qualificariam para fase final, mais a equipa campeã do torneio disputado nas Ilhas dos Açores, no mesmo formato de duas voltas, sendo que a equipa com mais vitórias sagrar-se-ia campeã, sendo apuradas a disputarem a 1ª divisão nacional a equipa campeã e a segunda colocada.

No entanto, devido aos surtos de Covid nas equipas e com os períodos de *lockdown* decretados pelo governo, o regulamento foi alterado para serem disputados apenas os jogos da primeira volta – aqui nota-se que já havia a preocupação de antecipar uma tomada de decisão pela Federação sobre o adiamento dos jogos devido à pandemia, uma vez que o campeonato anterior foi interrompido por esse motivo. Para a segunda fase, mantinha-se o regulamento, mas aqui um outro adendo que modificou o formato da competição foi a situação da equipa do Club Sport da Madeira, que disputaria naturalmente a 2ª divisão com os clubes do continente. Como a Ilha da Madeira, local sede do clube, havia levantado uma restrição grande quanto à entrada e saída das pessoas da ilha, uma vez que a situação em relação à pandemia encontrava-se controlada por lá, assim como as competições desportivas haviam sido paralisadas, a equipa não pode disputar os jogos ao decorrer da época. A solução encontrada foi garantir a participação clube diretamente na segunda fase, como se fosse uma representante da ilha. Dessa forma, portanto, apuraram-se 4 equipas que disputavam Campeonato Nacional, mais a equipa da Madeira e a campeã do torneio dos Açores, a ADREP.

No total, disputamos 25 jogos, sendo 20 pelo Campeonato Nacional Português (CP) e 5 pela Taça (TP), onde disputamos 89 sets e vencemos 72 deles, com 2.084 pontos vencidos e 1.582 sofridos.

8.2 Calendário Competitivo e Resultados

As competições acabaram por se prolongar, mais uma vez dentro do contexto da pandemia, e a época que estava prevista para terminar no início de maio teve as últimas partidas sendo disputadas apenas no final de julho.

As tabelas a seguir são referentes aos calendários do Campeonato Nacional 1ª fase, Campeonato Nacional 2ª fase e Taça de Portugal, respectivamente, assim como os resultados referentes a cada uma das competições.

Tabela 10 - 1ª fase do Campeonato Nacional 2ª divisão – jogos em casa = (c); jogos fora de casa = (f)

<i>Torneio</i>	<i>Rodada</i>	<i>Data</i>	<i>Horário</i>	<i>Jogo</i>	<i>Placar</i>	<i>Parciais</i>
CP 1ª fase	1	18/10/2020	15h	Espinho (c)	3x1	25-17 / 20-25 / 25-17 / 26-24
CP 1ª fase	2	25/10/2020	16h	CNG (f)	3x0	25-10 / 25-23 / 25-23
CP 1ª fase	5	15/11/2020	9h	Santo Tirso (c)	3x0	25-23 / 25-21 / 25-16
CP 1ª fase	6	22/11/2020	9h	Mamede (c)	3x0	25-19 / 25-18 / 25-20
CP 1ª fase	3	02/05/2021	17h	GC Português (c)	3x0	25-10 / 25-17 / 25-20
CP 1ª fase	4	09/05/2021	15h	Esmoriz (c)	3x0	25-15 / 25-22 / 25-21
CP 1ª fase	7	15/05/2021	17h	ALA Gond. (f)	3x1	20-25 / 25-17 / 25-15 / 25-17
CP 1ª fase	8	16/05/2021	15h	Pacense (f)	3x1	25-18 / 25-14 / 25-27 / 25-19
CP 1ª fase	9	23/05/2021	15h	CD Póvoa (f)	3x0	25-19 / 25-16 / 25-11
CP 1ª fase	10	29/05/2021	15h	Gueifães (c)	3x0	25-0 / 25-0 / 25-0

Tabela 11 - Classificação da 1ª fase do Campeonato Nacional 2ª divisão – V= vitórias; P= perdidos

Colocação	Equipas	Pontos	Jogos	Vitórias	Derrotas	Sets vencidos	Sets Perdidos	Ratio sets V:P
1	Lusófona Voleibol	30	10	10	0	30	3	10,0
2	SC Espinho	26	10	9	1	28	8	3,5
3	GC Santo Tirso	22	10	8	2	25	13	1,9
4	Ala Gondomar	17	10	6	4	21	17	1,2
5	Juventude Pacense	15	10	6	4	20	20	1,0
6	São Mamede	14	10	5	5	20	21	1,0
7	GDC Gueifães	15	10	4	6	20	20	1,0
8	Esmoriz	12	10	3	7	15	24	0,6
9	CN Ginástica	6	10	2	8	12	26	0,5
10	GC Português	4	10	1	9	6	28	0,2
11	CD Póvoa	4	10	1	9	10	27	0,4
12	CS Madeira *	0	0	0	0	0	0	-

Na etapa de classificação, vencemos todos os jogos e 90,1% dos sets disputados. Fizemos 791 pontos e sofremos 559.

Tabela 12 - 2ª fase do Campeonato Nacional 2ª divisão – jogos em casa = (c); jogos fora de casa = (f)

Torneio	Rodada	Data	Horário	Jogo	Placar	Parciais
CP 2ª fase	1	06/06/2021	15h	ADREP (f)	3x0	25-13 / 25-13 / 25 -15
CP 2ª fase	2	13/06/2021	15h	ALA Gond. (c)	3x0	25-16 / 25-14 / 25-19
CP 2ª fase	3	19/06/2021	17h	Espinho (f)	3x2	25-20 / 21-25 / 24-26 / 25-20 / 16-14
CP 2ª fase	4	20/06/2021	16h	CS Madeira (c)	3x0	25-17 / 25-19 / 25-18
CP 2ª fase	5	27/06/2021	17h	Santo Tirso (f)	3x2	24-26 / 25-17 / 15-25 / 25-18 / 15-6
CP 2ª fase	6	03/07/2021	17h	ADREP (c)	3x0	25-11 / 25-15 / 25-15
CP 2ª fase	7	04/07/2021	16h	ALA Gond. (f)	3x2	23-25 / 25-22 / 24-26 / 25-23 / 15-10
CP 2ª fase	8	11/07/2021	15h	Espinho (c)	3x0	32-30 / 25-16 / 25-23
CP 2ª fase	9	18/07/2021	15h	CS Madeira (f)	3x1	25-14 / 25-17 / 23-25 / 25-12
CP 2ª fase	10	25/07/2021	16h	Santo Tirso (c)	3x0	25-20 / 25-17 / 25-23

Tabela 13 - Classificação da 1ª fase do Campeonato Nacional 2ª divisão – V = vitórias; P = perdidos

Colocação	Equipas	Pontos	Jogos	Vitórias	Derrotas	Sets vencidos	Sets Perdidos	Ratio sets V:D
1	Lusófona Voleibol	27	10	10	0	30	7	4,3
2	SC Espinho	23	10	7	3	25	12	2,1
3	CS Madeira	17	10	6	4	21	15	1,4
4	GC Santo Tirso	15	10	5	5	20	18	1,1
5	Ala Gondomar	5	9	1	8	7	25	0,3
6	ADRE Praisense	0	9	0	9	1	27	0,0

Na fase final para apuração à 1ª divisão, também vencemos todos os jogos, mas já nota-se uma maior dificuldade no nível dos jogos, mesmo ainda com dominância da nossa equipa. Foram 81,1% dos sets vencidos e o *ratio* de sets foi bastante menor, porém muito alto e acima das outras equipas. Fizemos 857 pontos e sofremos 660 nessa fase.

A equipa sagrou-se campeã do Campeonato Nacional com números totais impressionantes. Foram 60 sets vencidos e apenas 10 em que saímos derrotados, o que representa 86% dos sets disputados e um *ratio* de 7,1 entre sets ganhos e perdidos. Dos 2.867 pontos jogados, vencemos 1.648 (57,5%).

Tabela 14 - Taça de Portugal 1 e 2ª fases – jogos em casa = (c); jogos fora de casa = (f)

<i>Torneio</i>	<i>Rodada</i>	<i>Data</i>	<i>Horário</i>	<i>Jogo</i>	<i>Placar</i>	<i>Parciais</i>
TP 1ª fase	1	14/11/2020	11h	Volley4all (f)	3x0	25-20 / 25-12 / 25-20
TP 1ª fase	2	01/12/2020	11h	Esmoriz (f)	3x1	24-26 / 25-23 / 25-18 / 25-15
TP 1ª fase	3	08/12/2020	11h	Espinho (c)	3x1	25-21 / 25-15 / 24-26 / 25-16
TP 1ª fase	4	27/12/2020	15h	Santo Tirso (f)	3x2	25-17 / 22-25 / 12-25 / 25-22 / 15-12
TP 2ª fase	2	23/02/2021	21h	Sporting (c)	0x3	20-25 / 19-25 / 21-25

Na Taça de Portugal, fizemos 19 sets e vencemos 12 (63,2%), 411 pontos vencidos e 363 sofridos. Fomos eliminados pela equipa do Sporting, que foi vice-campeã ao perder a final contra a equipa do Leixões.

8.3 Dados da Época

Os grandes adversários da época foram as equipas do Sport Club de Espinho e Ginásio Santo Tirso. Os números foram bastante parecidos nos jogos com as duas equipas, apesar do nível técnico da equipa de Espinho ser notavelmente superior comparada à Santo Tirso. Contra Espinho foram 4 jogos contando os dois campeonatos (3x1, 3x1, 3x2, 3x0), sendo disputados 16 sets, 12 ganhos e 4 perdidos (*ratio* 3,0). Foram 723 pontos jogados e saímos vencedores de 53,7% destes.

Contra a equipa de Santo Tirso foram os mesmos 4 jogos (3x0, 3x2, 3x2, 3x0), por ambos os campeonatos, jogados em 16 sets também com 12 vitórias e 4 derrotas. No total, foram 666 disputados e vencemos 53%.

Tabela 15 - Dados dos sets disputados – pts = pontos

Sets	Total Sets	Sets Vencidos	Sets Perdidos	% Sets Vencidos	% Sets Perdidos	Total Pontos	Pontos Vencidos	Pontos Perdidos	% Pts Vencidos	% Pts Perdidos
1º	25	21	4	84	16	1075	618	457	57,5	42,5
2º	25	21	4	84	16	1055	607	448	57,5	42,5
3º	25	17	8	68	32	1092	593	499	54,3	45,7
4º	10	10	0	100	0	435	251	184	57,7	42,3
5º	4	4	0	100	0	103	61	42	59,2	40,8

Em relação aos sets disputados, quando saímos vencedores ganhamos 59,6% dos pontos, e quando perdemos conquistamos apenas 45,5%. O terceiro set foi o de pior desempenho da equipa, como é possível ver na tabela 15. Já quando precisávamos disputar o 4º e 5º sets, nunca saímos perdedores.

Capítulo 9

Estudos sobre a Qualidade da Recepção e a Eficácia de Ataque na Fase de *Side Out*

9.1 Introdução

Trata-se de um estudo propõe aprofundar-se na relação entre a recepção e o ataque, na dimensão da fase do jogo conhecida como *Side Out*, utilizando-se de estatística descritiva para determinar os valores dos critérios estabelecidos e para efeitos de comparação. Os dados de ambas as variáveis de interesse foram coletados no *software* Data Volley e tratados em Excel, e critérios de exclusão foram adotados para que se obtivesse uma versão mais fidedigna da relação entre as ações das variáveis em conjunto.

Objetiva-se, então, perceber a influência da qualidade da recepção na eficácia de ataque no SO na equipa estudada, e comparar com os estudos utilizados como referências para que se tenha ideia dos parâmetros dos fundamentos avaliados. Costa et al. (2013) observaram 18 partidas da Superliga Feminina Brasileira 2011/2012, ao coletar 2.501 ações de ataque após a recepção. Já o estudo de Araujo et al. (2020) analisou 735 ações de ataque após a recepção em 5 jogos no torneio feminino das Olimpíadas Rio 2016, sendo que esse estudo também faz referências ao torneio masculino. Como as variáveis foram classificadas de forma diferente, mas com a mesma dinâmica de avaliação, foi possível adaptar os dados dos estudos para efeitos de comparação com o estudo vigente.

9.2 Amostra

Dos 25 jogos realizados na época 20/21, este estudo analisou 16 jogos, sendo 12 destes pela 2ª divisão do Campeonato Nacional, 7 pela 1ª fase e 5 pela 2ª fase, e outros 4 pela Taça de Portugal, sendo 3 pela 1ª fase e 1 pela 2ª fase. Foram jogos aleatórios, onde pode estar presente ou tinha os vídeos disponíveis para realizar as análises. Dos 16 jogos, foram extraídas 727 ações de recepção e ataque após recepção.

Tabela 16 - Jogos analisados no estudo

Torneio	Rodada	Jogo	Resultado	Parciais
CP 1ª fase	1	Espinho (c)	3x1	25-17 / 20-25 / 25-17 / 26-24
CP 1ª fase	2	CNG (f)	3x0	25-10 / 25-23 / 25-23
CP 1ª fase	4	Esmoriz (c)	3x0	25-15 / 25-22 / 25-21
CP 1ª fase	5	Santo Tirso (c)	3x0	25-23 / 25-21 / 25-16
CP 1ª fase	7	ALA Gond. (f)	3x1	20-25 / 25-17 / 25-15 / 25-17
CP 1ª fase	8	Pacense (f)	3x1	25-18 / 25-14 / 25-27 / 25-19
CP 1ª fase	9	CD Póvoa (f)	3x0	25-19 / 25-16 / 25-11
CP 2ª fase	1	ADREP (f)	3x0	25-13 / 25-13 / 25-15
CP 2ª fase	2	ALA Gond. (c)	3x0	25-16 / 25-14 / 25-19
CP 2ª fase	3	Espinho (f)	3x2	25-20 / 21-25 / 24-26 / 25-20 / 16-14
CP 2ª fase	4	CS Madeira (c)	3x0	25-17 / 25-19 / 25-18
CP 2ª fase	5	Santo Tirso (f)	3x2	24-26 / 25-17 / 15-25 / 25-18 / 15-6
TP 1ª fase	1	Volley4all (f)	3x0	25-20 / 25-12 / 25-20
TP 1ª fase	2	Esmoriz (f)	3x1	24-26 / 25-23 / 25-18 / 25-15
TP 1ª fase	3	Espinho (c)	3x1	25-21 / 25-15 / 24-26 / 25-16
TP 2ª fase	2	Sporting (c)	0x3	20-25 / 19-25 / 21-25

Em relação às características das 18 atletas da equipa, estas têm média de idade de 23,1 anos, e média de tempo de prática no desporto de 12,4 anos, sendo que a média de idade para iniciação no Voleibol é de 10,8 anos. Em relação à altura e peso, a média geral do plantel é de 1,74m e 68,3kg, respectivamente.

9.3 Instrumentos

Para realizar a coleta e processamento dos dados, conforme citado no capítulo 6, o Data Volley versão 4 era o programa disponibilizado pelo Lusófona. Para a manipulação e leitura dos dados, foi utilizado o Microsoft Excel.

Para rodar o programa durante a coleta de dados, foi usado um computador Toshiba Satellite Pro, 4gb de RAM e processador Intel Core i2 Duo, Windows 10. Já para captação das imagens para análise de vídeo, uma câmera da Sony com 2gb, 4x zoom e 1 megapixel.

Alguns acessórios para funcionamento dos aparelhos também estavam dispostos durante as análises, como extensão de conexão, rato e um tripé.

9.4 Procedimentos

A coleta de dados era feita ou *in loco* ou por vídeo. A digitação é inteira feita por códigos já propostos pelo próprio Data Volley e após o término da partida, era necessário sincronizar os dados coletados com o vídeo gravado.

Quando a digitação foi feita por vídeo, era necessário subir o ficheiro na plataforma e aguardar o carregamento, para aí sim realizar a digitação e sincronização dos dados.

9.5 Variáveis do Estudo

As análises de recepção se basearam em critérios semelhantes aos estudos de Costa et al. (2013) e Araujo et al. (2020), onde a recepção foi dividida em:

- Recepção A (Rec A) – possibilita ótima organização de ataque com todas as opções disponíveis
- Recepção B (Rec B) – possibilita boas condições de organização de ataque, mas sem que todas as opções estejam disponíveis
- Recepção C (Rec C) – não permita organização de ataque e há apenas uma opção de ataque

No total foram 881 recepções realizadas nos 16 jogos. As “recepções diretas ao campo do adversário” (n=23) e “erro direto” (n=61) foram excluídas da análise por não terem a variável de ataque como ação sucessiva. Importante salientar que entre a recepção e ataque, a variável do passe, que não foi considerada nesse estudo, é de extrema importância para continuidade

do jogo com qualidade. Por conta disso, foram excluídas mais 11 recepções A, 15 recepções B e 44 recepções C, considerando o mesmo critério anterior, sobre a ação de ataque não ser subsequente, concluindo-se, portanto, que não houve qualidade no passe para tal ação ser executada como deveria. Por fim, então foram consideradas 727 recepções para o estudo.

Em relação à variável ataque, os mesmos estudos foram considerados e os critérios mantidos, apenas com nomenclaturas diferentes, para que houvesse um entendimento mais claro das variáveis:

- Ponto
- Defendido (continuidade)
- Blocado (continuidade ou não)
- Erro

No Data Volley, para os gráficos de direções de ataque e dados estatísticos, são 3 as classificações de ataque quanto à tomada de decisão para a potência utilizada no ataque:

- Ataque forte (H): ataque com salto e remate com máxima potência
- Ataque fraco (P): ataque com ou sem salto forte, mas sem que haja potência na transferência para o movimento de braço no remate, ou seja, trata-se de um ataque com força moderada
- Ataque amorti (P): também com ou sem salto forte, sendo que o movimento final de remate é feito com apenas um toque na ponta dos dedos

9.6 Resultados

Para alcance dos objetivos propostos, os resultados foram dispostos em dados absolutos de ambas as variáveis, também separados entre sets vencidos (n=45) e sets perdidos (n=12), sendo essa última com a finalidade de verificar como as variáveis se comportaram em situações opostas de êxito e derrota.

Tabela 17 - Dados totais sobre a relação entre qualidade da recepção e eficácia de ataque

Variáveis de Ataque	Rec A	Rec B	Rec C	Total Ataque
Erro	40	13	19	72
Erro % tipo rec	9%	8%	13%	10%
Erro % ataque	56%	18%	26%	100%
Blocado	37	10	12	59
Blocado % tipo rec	9%	6%	8%	8%
Blocado % ataque	63%	17%	20%	100%
Defendido	155	67	71	293
Defendido % tipo rec	36%	44%	49%	40%
Defendido % ataque	53%	23%	24%	100%
Ponto	195	64	44	303
Ponto % tipo rec	46%	42%	30%	42%
Ponto % ataque	64%	21%	15%	100%
Total Recepção	427	154	146	727
% tipo de recepção	100%	100%	100%	100%
% variável recepção	59%	21%	20%	100%

Ao analisar a tabela 17, em ambos os eventos críticos das variáveis “Ponto” e “Erro”, onde ocorre o ponto direto de uma das equipas, a recepção A (46% e 9%, respectivamente) obteve desempenho superior ou muito superior à recepção C (30% e 13%, respectivamente). Ainda comparando ambas as variáveis, em situações de continuidade após ataque ou ponto de bloco adversário, a recepção A apresentou o percentual muito mais baixo em comparação à recepção C (A=45% x C=57%).

Ao comparar recepções em sistema (A e B), os números tornam-se mais semelhantes, com exceção do percentual de bolas defendidas, sendo que as recepções A proporcionaram 8% menos defesas adversárias que as recepções B. No entanto, essa diferença cai para 5% quando comparamos as ocorrências de continuidade após ataque ou ponto de bloco adversário juntas.

Tabela 18 - Relação qualidade da recepção e eficácia de ataque em sets vencidos

Variáveis de Ataque	Rec A	Rec B	Rec C	Total Ataque
Erro	28	8	14	50
Erro % tipo rec	9%	8%	13%	10%
Erro % ataque	56%	16%	28%	100%
Blocado	24	5	8	37
Blocado % tipo rec	8%	5%	7%	7%
Blocado % ataque	65%	14%	22%	100%
Defendido	104	41	51	196
Defendido % tipo rec	35%	39%	46%	38%
Defendido % ataque	53%	21%	26%	100%
Ponto	145	51	38	234
Ponto % tipo rec	48%	49%	34%	45%
Ponto % ataque	62%	22%	16%	100%
Total Recepção	301	105	111	517
% tipo de recepção	100%	100%	100%	100%
% variável recepção	58%	20%	21%	100%

Tabela 19 - Relação qualidade da recepção e eficácia de ataque em sets perdidos

Variáveis de Ataque	Rec A	Rec B	Rec C	Total Ataque
Erro	12	5	5	22
Erro % tipo rec	10%	10%	14%	10%
Erro % ataque	55%	23%	23%	100%
Blocado	13	5	4	22
Blocado % tipo rec	10%	10%	11%	10%
Blocado % ataque	59%	23%	18%	100%
Defendido	51	26	20	97
Defendido % tipo rec	40%	53%	57%	46%
Defendido % ataque	53%	27%	21%	100%
Ponto	50	13	6	69
Ponto % tipo rec	40%	27%	17%	33%
Ponto % ataque	72%	19%	9%	100%
Total Recepção	126	49	35	210
% tipo de recepção	100%	100%	100%	100%
% variável recepção	60%	23%	17%	100%

É interessante notar que a equipa jogou com um percentual melhor de recepções em sistema nos sets em que foi derrotada (83%) que nos sets em que saiu vitoriosa (78%). No entanto, a melhor qualidade na recepção não se transferiu para a variável de ataque. Nos sets vencidos, a equipa pontuou em SO 12% a mais quando comparado aos sets perdidos, e isso refletiu-se com impacto em todos os tipos de recepção (diferença A = 8%; diferença B = 22%; diferença C = 17%). A eficácia menor de ataque refletiu no número maior de defesas adversárias (8% a mais em sets perdidos), sendo que em recepções B esse número foi de 39% nos sets

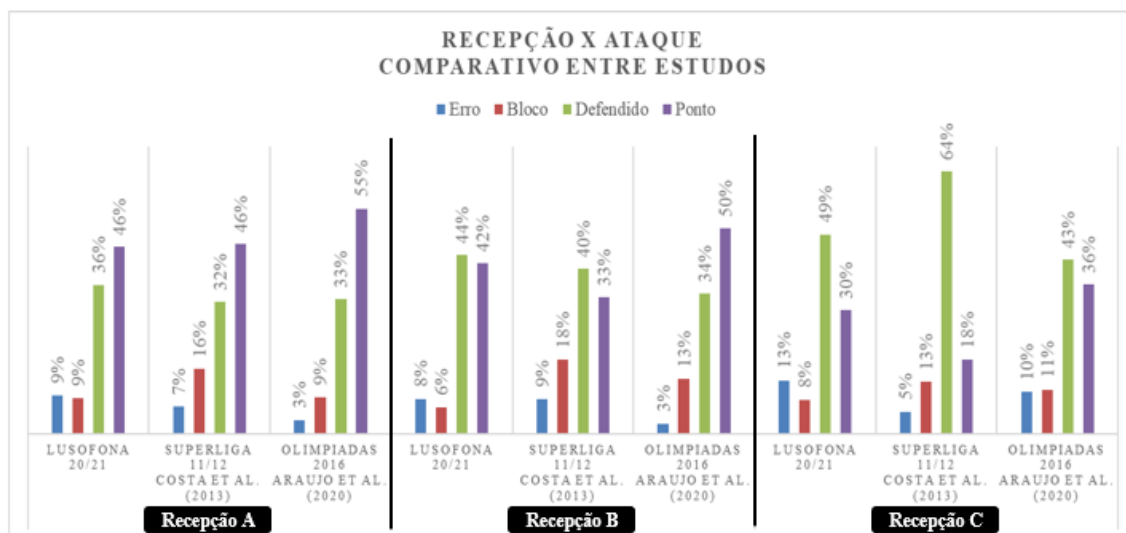
vitoriosos para 53% em sets perdidos. Ainda em recepções B, o número de blocos adversários subiu de 5% em sets vencidos para 10% em sets perdidos.

Quando comparando os dados apenas nos sets vencidos, a recepção A significou 14% a mais de pontos que a recepção C, 11% a menos de bolas defendidas e 4% a menos de erros, mas quando comparando A e B, os dados descritivos são parecidos. Ao fazer as mesmas comparações, só que em apenas entre os sets perdidos, a recepção A foi a mais eficaz sempre, e B superou a C. Foram 13% a mais de pontos entre A e B, 23% entre A e C, e 10% entre B e C. Em bolas defendidas, a lógica foi a mesma, sendo 13% a mais em recepções B comparadas a A, 17% em C a mais que A, e apenas 4% entre C e B.

Ao comparar dados de três jogos com a finalidade de analisar o desempenho contra equipas de qualidades distintas no Campeonato Nacional, 3x2 contra a Espinho (apurada para a 1ª Divisão), 3x1 contra a Pacense (não apurada para segunda fase) e 3x0 contra CD Póvoa (desceu de divisão), pode-se observar o seguinte, respectivamente: erros de recepção – 2,2%, 7,6%, 2,5%; recepção A – 55%, 56,1%, 55%; ataque ponto em SO – 35,9%, 39,7%, 38,2%. Outras três comparações, agora em jogos contra a equipa da 3x0 contra Madeira (3ª colocada), 3x2 contra Santo Tirso (4ª colocada) e 3x0 contra Esmoriz (não apurada para segunda fase), sob as mesmas variáveis e em dados respectivos: erros de recepção – 0%, 11,5%, 0%; recepção A – 58,7%, 57,7%, 56,9%; ataque ponto em SO – 55,8%, 33,7%, 50%. Ou seja, a dificuldade da partida não significou uma lógica de melhores índices de recepção e/ou ataque.

Os resultados deste estudo foram comparados com os estudos de Costa et al. (2013) e Araujo et al. (2020), para poder traçar parâmetros sobre a equipa estudada.

Figura 21 - Comparativo do estudo vigente com estudos realizados sobre a relação recepção-ataque na fase *Side Out*



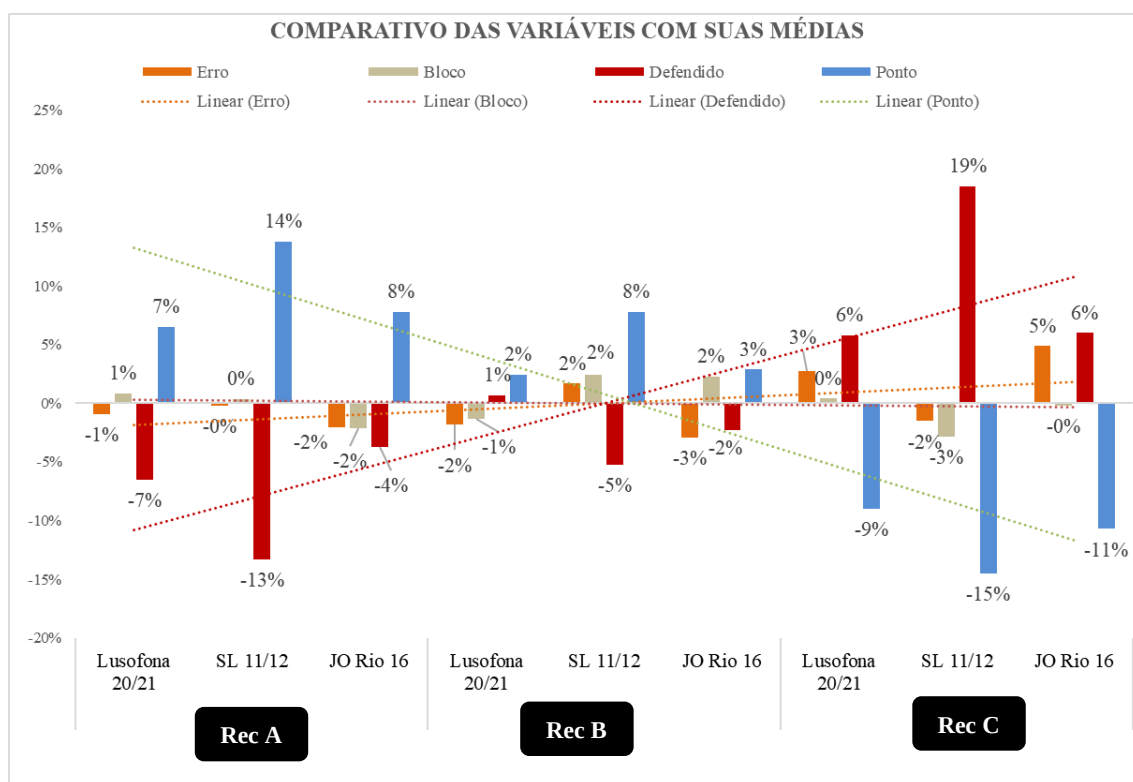
Os três estudos seguem quase todas as tendências de forma similar. De forma geral, os dados de recepção A e B da equipa da Lusófona aproximaram-se mais dos dados da Superliga que das Olimpíadas, e o inverso nas recepções C. Em termos de referência para os dados dos estudos analisados, Palao et al. (2018) estabeleceu que eficácia de SO deveria estar entre 40-45% de aproveitamento para que se obtivesse sucesso nessa fase do jogo. Dos três estudos, apenas as equipas dos Jogos Olímpicos atingiram esse objetivo estabelecido (47%). A Lusófona com 39% e as equipas da Superliga com apenas 32,5% de eficácia não alcançaram esses valores.

As diferenças mais notáveis são o volume sempre maior de ataques ponto nos Jogos Olímpicos, com destaque para os ataques após recepções B, que superam os defendidos e ficam muito acima das demais. Em ambos os estudos da Superliga e Olimpíadas, a variável de ataque bloqueado supera a de erros de ataque, o que não acontece com a equipa da Lusófona em nenhuma das situações de ataque após recepção. No entanto, é interessante notar que essas últimas duas variáveis não apresentam grande volatilidade quando comparada com uma média central de cada uma delas, em cada um dos estudos separados (Lusófona – bloqueados 7,8%, erros 10,3%; Superliga – bloqueados 15,5%, erros 6,8%; Olimpíadas – bloqueados 11%, erros 5,4%), o oposto da variável ataque defendido (Lusófona – 42,8%; Superliga – 45,5%, 36,5%), que tem um aumento grande em todos os casos, conforme a variação negativa das

recepções. A única exceção nesse caso são os erros de ataque nas equipas da Olimpíada, que vão de 3% em recepções A e B para 10% em recepções C.

A recepção mostra-se então um fator conectado à tomada de decisão no ataque. Nessa tendência, quando verificamos o tipo de ataque realizado pela equipa da Lusófona, os ataques com potência caem de 81% em recepções A para 73% em recepções B e 69% em recepções C. Os ataques sem potência aumentam de 5% e 6% em recepções A e B, respectivamente, para 18% em recepções C.

Figura 22 - Comparativo das variáveis com suas respectivas médias centrais;
SL = Superliga, JO Rio = Jogos Olímpicos Rio



9.7 Discussão

Ao analisarmos os resultados, fica clara a contribuição da boa recepção para melhores condições de ataque, aumentando as chances de pontuação da equipa em SO e diminuindo o percentual de erro. O resultado é o esperado de acordo com a revisão dos estudos citados como referência, dos quais apontam que as recepções que permitem a organização de ataque – ou que colocam a equipa em sistema, como é normalmente utilizado no Voleibol – colaboram para que o distribuidor possa trabalhar melhor suas opções, fazendo com que o percentual de eficácia de SO seja melhorado. No entanto, variáveis como detalhes do serviço adversário, e posicionamento e deslocamento dos recebedores (Paulo et al., 2016) parecem ser importantes para uma análise aprofundada do tema. Para a variável de distribuição e passe, trata-se de variáveis extremamente subjetivas, pois cada atacante possui uma característica de ataque diferente, sendo que fatores como altura, velocidade e angulação são determinantes para que se considere um passe bom ou ruim para cada um deles. Os estudos de Costa et al. (2013) e Rocha & Barbanti (2004) determinam características de distribuição para avaliação como velocidade de viagem da bola, quantidade de passos do atacante antes do salto, zoneamento de ataque, destino do ataque, porém, esse estudo não disponibilizou dos equipamentos necessários para análises mais complexas nessa variável, então optou-se por deixá-la sem dados aferidos.

O estudo de Costa et al. (2014a) sobre fatores que preditores da eficácia de ataque conclui que os blocos duplos estão associados ao erro de ataque e à continuidade, sendo esse último também é associado ao bloco triplo, mas que o voleibol feminino as atacantes tendem a diminuir a força do ataque para evitar risco. Apesar de alguns dados coletados oferecerem alguma reflexão sobre o tema, este estudo não fez distinção dos tipos de bloco que enfrentamos. No entanto, analisando os resultados e as comparações com outros estudos, é possível visualizar o número de defesas subindo conforme as recepções pioram, mas essa tendência não é a mesma quando falamos dos ataques bloqueados e errados. Ou seja, a afirmação do estudo de Costa et al. (2014a) sobre a diminuição da força para se evitar riscos pode ser vista neste estudo, com o viés da tomada de decisão do ataque, onde é preferível ser defendida do que errar ou ser bloqueada. Os dados sobre força do ataque também seguem essa tendência e mostram como a recepção excelente é aliada ao ataque com potência.

Rocha et al. (2019) apontam em seu estudo que não houve diferença relevante nos dados de SO comparando adversários fracos, médios e fortes, mas que diferentes estratégias para cada jogo poderiam afetar o desempenho nessa fase do jogo. Isso também pode ser observado neste estudo, conforme evidenciado anteriormente. Ou seja, a dificuldade do jogo estava presente

e é possível afirmar isso por conta dos resultados dos sets e das pontuações (conforme tabelas 10, 12 e 14), mas a volatilidade nos dados de recepção e ataque com adversários tão distintos não se enquadrou com a qualidade dos mesmos.

9.8 Conclusão

Conclui-se, assim, que a recepção foi um fator essencial para eficácia do ataque na fase SO do jogo. Assim, quanto melhor foi a qualidade da recepção da equipa, maiores foram as chances de obter-se sucesso na ação de ataque. Da mesma forma, a melhor recepção pareceu estar aliada à tomada de decisão para o uso da potência no ataque. A tendência seguiu os padrões dos estudos analisados, mesmo com a diferença de nível entre os campeonatos comparados.

A qualidade do adversário não foi determinante ao avaliar a relação recepção-ataque, isso quando não observado outros fatores como a estratégia utilizada por determinada equipa ou variação de atletas em quadra nas diversas partidas.

No entanto, o estudo limita-se ao não analisar as variáveis de serviço e bloco adversário, assim como a ação do distribuidor entre recepção e o ataque. Apesar da premissa adotada para excluir os passes não resultantes em ataque, há necessidade em avaliar variáveis como velocidade do passe e zona de ataque, para que se tenha uma evidência mais fidedigna sobre a relação entre ambas as variáveis.

Capítulo 10

Considerações Finais

10.1 Reflexões e Conclusões

A época 2020/2021 é histórica por ter sido em meio à pandemia de Covid-19, que trouxe dificuldades inesperadas e obrigou-nos a realizar adaptações constantemente, sendo até o regulamento dos campeonatos alterados no decorrer da temporada. As adaptações constantes também foram necessárias devido ao plantel reduzido e à estrutura do clube. Além disso, tivemos as dificuldades relacionadas ao desligamento de parte da equipa técnica antes do início da fase final do Campeonato Nacional, o que gerou instabilidade e muitas dúvidas sobre se iríamos alcançar ou não os objetivos. Pessoalmente, posso acrescentar o trabalho à distância também como um desafio a mais nessa época, por se tratar de uma situação atípica de trabalho remoto em uma equipa de competição. No entanto, com o título Nacional ao fim da época, as adversidades pareceram nunca terem existido e o peso de um ano tão complicado se esvaiu.

Em relação ao futuro nas análises de desempenho, com foco no processo de treino e competitivo, creio que explorar mais estatística e vídeos nos treinos seja o passo a se dar, pois quando as análises dos treinos foram realizadas, trouxeram grandes *insights* para os treinos e para correção técnicas e táticas. Avaliações como as relações entre velocidade-qualidade-direcionamento de serviço são utilizadas pelas equipas de alto nível e demandam equipamento de baixo custo. Também ter disponível dados estratégicos de cada um dos atletas para cada momento do jogo torna-se necessário em um nível de jogo mais alto.

Já sobre a melhoria do processo de treino, a adoção do monitoramento de cargas internas faz-se necessário, apesar de parecer ser um tema mais voltado aos assuntos de preparação física, por um consenso dos treinadores e pela conexão da fisiologia trazida pelos dados de volume x intensidade com as funções do preparador físico. No entanto, pensando de modo holístico, penso ser um ponto válido para acrescentar a este estudo, uma vez que o desempenho depende de várias outras vertentes.

10.2 Considerações sobre o Mestrado em Treino Desportivo de Alto Rendimento

Em relação ao Mestrado, não poderia ter vindo em melhor momento em minha carreira. Ter trocado experiências com profissionais de altíssimo nível, tanto academicamente como em suas carreiras como treinadores, tornou-me mais dedicado aos estudos e a buscar informações mais relevantes, de fontes científicas mais confiáveis, a fim de desafiar-me constantemente para um dia tornar-me um profissional de alto rendimento.

Pude desenvolver mais profundidade nos temas que envolvem a profissão de treinador em alto nível, com destaque para periodização, estudo das capacidades físicas e fisiológicas, análise de desempenho, fatores psicológicos e nutrição.

Referências

- Alexandru SD & Sabin SI (2015). *Study on the interpretation of the results in a volleyball game by using a specific program of statistic*. Procedia – Social and Behavior Sciences, v.180, p.1357-1363
- Araujo C et al. (2020). *Reception-attack relation in men's and women's volleyball during the Rio 2016 Olympics*. Journal of Physical Education and Sport, v.20, a.271; p.2008-2012
- Barbanti, VJ. *Formação de Esportistas*. São Paulo: Editora Manole, 2005.
- Cardoso-Marques MA et al. (2006). *In-season resistance trained for professional male volleyball players*. Strength Conditioning Journal, v.28, p.16-27
- Chiappa G. *Fisioterapia nas lesões do voleibol*. São Paulo: Robe. 2001
- COI. (2020). Website do Comitê Olímpico Internacional. Disponível em <https://www.olympic.org/fivb>
- Confederação Brasileira de Voleibol – CBV. (2016). *Regras do Jogo: Regras Oficiais de Voleibol 2017–2020*. Disponível em <http://2018.cbv.com.br/pdf/regulamento/quadra/REGRAS-DE-QUADRA-2017-2020.pdf>
- Costa R et al. (2011). *Determinants of attack tactics in Youth male elite volleyball*. International Journal of Performance Analysis in Sport, v.11, p.96-104
- Costa G et al. (2013). *A modulação do ataque no voleibol de alto nível: o caso da Superliga Feminina 2011-2012*. Revista de Educação Física/UEM, v.24, n.4, p.545-557
- Costa G et al. (2014a). *Predictors of attack efficacy and attack type in high-level Brazilian women's volleyball*. Kinesiology, v.46, n.2, p.242-248
- Costa G et al. (2014b). *Análise das estruturas do Complexo I à luz do resultado do set no voleibol feminino*. Motricidade, v.10, n.3, p.40-49
- Dias M (2016). *Avaliação do perfil neuromuscular dos membros inferiores em jogadoras de voleibol cadetes com recurso à tensiomiografia* (Tese de Mestrado, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias)
- FIVB (2020). Website da Federação Internacional de Voleibol. Disponível em https://www.fivb.com/en/volleyball/thegame_glossary/history
- FPV (2020). Website da Federação Portuguesa de Voleibol. Disponível em <https://www.fpvoleibol.pt/campeoesnacionais.php>

FPV (2021). Website da Federação Portuguesa de Voleibol. Disponível em <https://www.fpvoleibol.pt/historia/historiavoleibol-portugal.php>

Gamble P (2006). *Periodization of Training for Team Sports Athletes*. Strength and Conditioning Journal, vol.28, nº5, pg.56–66

Garganta, J. (2001). *A análise da performance nos jogos desportivos*. Revisão acerca da análise do jogo. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, vol.1, pg.57-64

Garganta J (2009). *Trends of tactical performance analysis in team sports: bridging the gap between research, training and competition*. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, vol.9, pg.81–89

Gabbett T, Georgieff B (2007). *Physiological and anthropometric characteristics of Australian junior national, state, and novice volleyball players*. J Strength Cond Res., 21: 902-8

Gabbett, TJ (2008) *Do skill-based conditioning games offer a specific training stimulus for junior elite volleyball players?* Journal of Strength and Conditioning Research 22, 509-517.

Hakkinen, K (1993). *Changes in physical fitness profile in female volleyball players during the competitive season*. J. Sport Med. Phys. Fitness 33: 223–232

Hedrick, A (2007). *Training for High Level Performance in Women's Collegiate Volleyball: Part I Training Requirements*. Strength and Conditioning Journal, vol.29, pg.50-53

Kelly VG & Coutss AJ (2007). *Planning and Monitoring Training Loads During the Competition Phase in Team Sports*. Strength and Conditioning Journal, vol.29, nº4, pg.32–37

Kutzer B (1995). *Volleyball: Strength Training Periodization Through Volume Control*. National Strength & Conditioning Association, v.17, p.34-39

LVC (2020). Website do Lusófona Voleibol Clube. Disponível em <http://voleibol.ulusofona.pt/>

Marques Junior, N (2002). *Uma preparação desportiva para o voleibol*. Rev Min Educ Fís. v.10 (2), p.49-73.

Marques Junior, N (2014). *Periodização Específica Para o Voleibol: Atualizando o Conteúdo*. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, Edição Suplementar 2, São Paulo, v.8, n.47, p.453-484

- Marques Junior N; Arruda D, Api GH (2019). *Periodização tradicional no voleibol (parte 1)*. Revista Con-Ciencias del Deporte, vol.1, nº 2, pg.31-55
- Morais CM (2005). *Escala de medida, Estatística Descritiva e Inferência Estatística* (PDF). Disponível em <http://www.ipb.pt/~cmmm>
- Mroczek D et al. (2014). *Analysis of male volleyball players' motor activities during a top level match*. Journal of Strength and Conditioning Research, v.28, p.2297–2304
- Newton R & Kraemer W (1994). *Developing explosive muscular power: implications for a mixed methods training strategy*. Journal of Strength and Conditioning Research, v.16, p.20-31
- Palao JM et al. (2018a). *Establishing Technical and Tactical Performance Goals for Elite Male Volleyball Players*. Central European Journal of Sports Science and Medicine, v. 21, n.1, p.5-12
- Palao JM et al. (2018b). *Side-out success and ways that points are obtained in woman's college volleyball*. Journal of Sports Analytics, v.4, p.243-250
- Paulo A et al. (2016). *Predicting volleyball serve-reception*. Frontiers in Psychology, v.7, a.1694
- Pedreño, J. (2018). *Scouting en Fútbol. Del Fútbol base al rendimiento*. (2ª edição). MC Sports. Vigo
- Reeser JC et al. (2016). *Strategies for the prevention of volleyball related injuries*. Br J Sports Med; v.40, p. 94-600.
- Reverter-Masi J et al. (2009). *A Profile of the Resistance Training Practices of Elite Spanish Club Teams*. Journal of Strength and Conditioning Research, v. 23, p.1537-1547
- Rocha et al. (2019). *Predictive factors of the attack efficacy: the case of the Brazilian women's Volleyball League champion team*. Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum., v. 21:e59383
- Rocha C & Barbanti V (2004). *Uma análise dos fatores que influenciam o ataque no voleibol masculino de alto nível*. Rev. bras. Educ. Fís. Esp., v.18, n.4, p.303-314
- Sattler T et al. (2015). *Vertical jump performance of professional male and female volleyball players: effects of playing position and competition level*. Journal of Strength and Conditioning Research, v.29, p.1486-1493.

Silva M et al. (2014). *Game-Related Volleyball Skills that Influence Victory*. Journal of Human Kinetics, v.41, p.173-179

Silva M et al. (2016). *Match Analysis in Volleyball: a systematic review*. Journal of Sports Science and Medicine, v.5, p.35–46

Teixeira AA et al. (1999). *Estudo descritivo sobre a importância da avaliação funcional como procedimento prévio no controle fisiológico do treinamento físico de futebolistas realizado em pré-temporada*. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v.5, n.5

Valladares N et al. (2016). *Analysis of variables affecting performance in senior female volleyball World Championship 2014*. International Journal of Performance Analysis in Sport, v.16, p.400-410

Vieira G & Fernandes Filho J (2010). *Análise dos parâmetros quantitativos de salto e origem dos pontos e pausa em uma partida de voleibol masculino*. Lecturas: Educación Física y Deportes, v.15, nº144, p.1-13

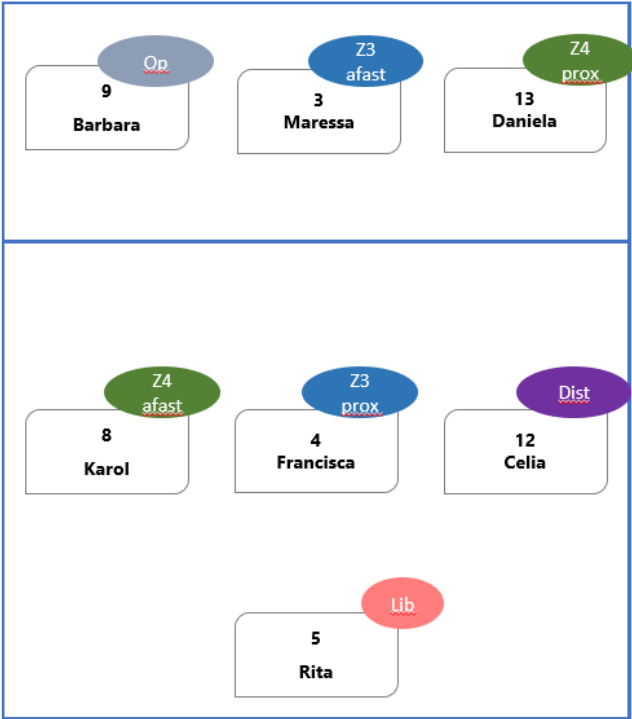
Viitasalo J et al. (1987). *Endurance requirements in volleyball*. Canadian Journal of Applied Sport Sciences, v.12, p.194–20

Planejamento anual dos ciclos de treino

Anexo 2

Análise do adversário

Equipa Esperada



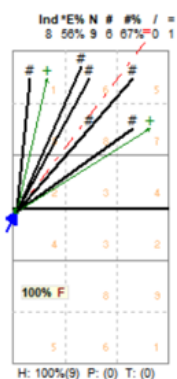
Iniciam em P1 (serv) e P2 (rec)
Pode variar para P6 em serv

SO rotação			
L	Tot	#	%
1	34	13	38%
6	41	19	46%
5	33	12	36%
4	17	4	24%
3	19	5	26%
2	25	6	24%

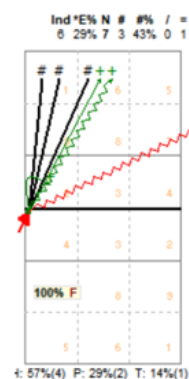
Ataque Extremas

8 (Z4 afast)

Rápida



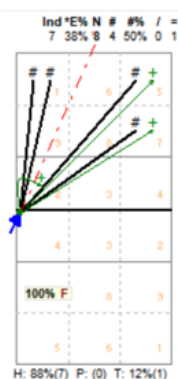
Alta



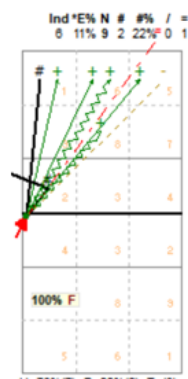
- Com bolas rápidas perto da antena, vai em paralela
- Bolas rápidas na corrida, diagonal
- Bolas altas, tende a buscar paralela ou entre bloco
- Atenção às amortis atrás do bloco e caixinhas na 1 quando a bola é curta

13 (Z4 prox)

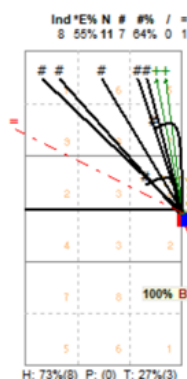
Rápida



Alta



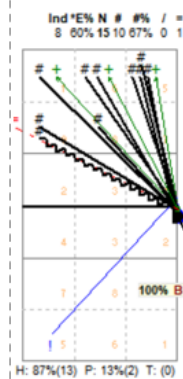
Z2



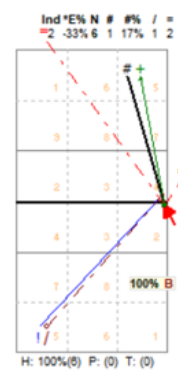
- Melhor movimento e ataque de bolas rápidas em diagonal. Eventualmente muda para paralela, mas para explorar bloco
- Bolas altas busca entre bloco, paralela, amortis e caixinhas
- Paralela em Z2 é a bola mais forte

9 (oposta)

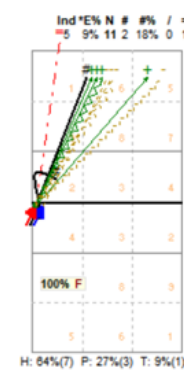
Rápida



Alta



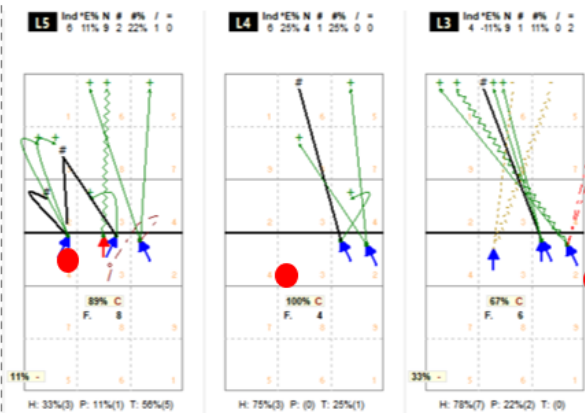
Z4



- Com bolas perto da antena, vai em paralela
- Bolas rápidas na corrida, diagonal
- Bolas altas, tende a buscar paralela ou entre bloco
- Fundo ineficaz, sempre em diagonal
 - Varia fundo pela 1 e pipe

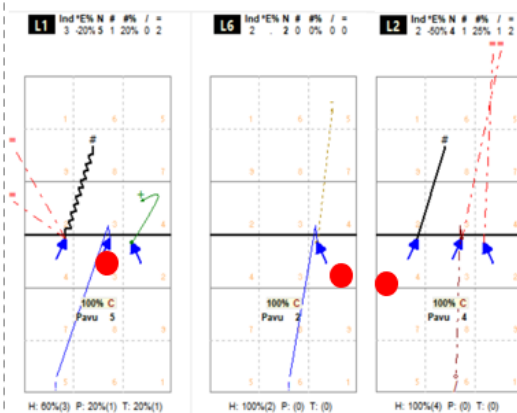
Ataque Centrais

4 (Z3 próxima)



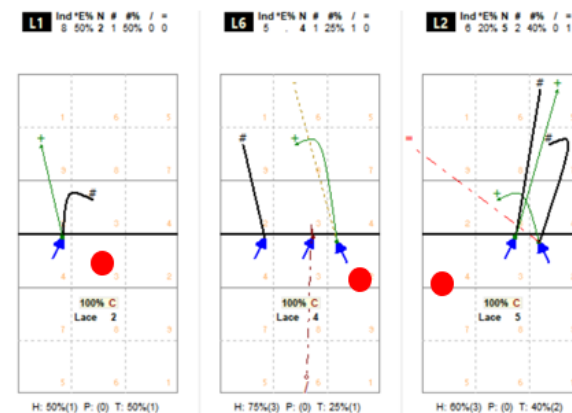
- Costas e china sempre pra 1
- Tensa não funciona; marcar frente da bola, assim como cabeça
- Melhor bola é a china

3 (Z3 afastada)



- Alta e muito lenta
- Bate na contra corrida
- Defesa atenta nas bolas lentas no fundo de quadra

11 (Z3 afastada res)



- Bate na corrida
 - Apenas para costas, troca passada (ataca para 1)
- Muitas amortis e bolas empurradas

Distribuição

Distribuição SO (Recepção A)

L1	L6	L5	L4	L3	L2
4 25%	9 55%	5 .	4 50%	5 40%	5 40%
8 50%	8 25%	7 28%	4 25%	5 .	8 37%
8 50%	8 50%	6 66%		2 50%	

- Se chamar tensa, solta na saída
- Se chamar cabeça, bola na entrada
- Daniela(#13) é a mais eficaz nessa rede.

- Rede equilibrada, mas prioridade deve ser a Karol (#8) e a Maressa (#4) quando chama em costas

- Se chamar tensa, bloco deve se deslocar para saída
- Centrais vão bastante em Costas, abrindo rede para Karol, mas também recebendo bolas

- Karol na ponta e Francisca costas e china
- Qualquer outra bola não é prioridade

- Perceber amorti da distribuidora
- China é a bola mais forte dessa rede

- Rede mais fraca, com Daniela e Maressa
- Eventualmente, Karol ataca pipe nessa rede; marcar fechando 5

Distribuição SO (Recepção B e C)

L1	L6	L5	L4	L3	L2
9 11%	11 72%	7 28%	4 25%	4 25%	9 11%
2 .	1 .	3 .	1 .	2 50%	1 .
3 100%	4 .	5 80%		1 .	
			1 .		2 .

Distribuição

Distribuição SO (Recepção vinda da 1)

Figure 1 illustrates the evolution of a 3x3 matrix through a sequence of six stages, labeled L1 through L6. Each stage shows a 3x3 grid with values in the top row and percentages in the bottom row. The values in the top row are highlighted in blue, and the values in the bottom row are highlighted in green. The stages are arranged horizontally from left to right. L1 and L6 have red circles around their top-left 2x2 submatrices. L1 values: (1,1)=8, (1,2)=5, (1,3)=3, (2,1)=25%, (2,2)=20%, (2,3)=33%. L6 values: (1,1)=7, (1,2)=3, (1,3)=2, (2,1)=71%, (2,2)=., (2,3)=.. L5 values: (1,1)=1, (1,2)=1, (1,3)=1, (2,1)=100%, (2,2)=., (2,3)=100%. L4 values: (1,2)=1, (2,2)=.. L3 values: (1,1)=1, (2,1)=.. L2 values: (1,1)=1, (2,1)=..

- Passe tende a ir para Z4

Distribuição SO final de set (20-final)

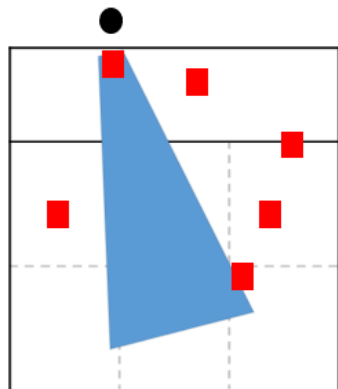
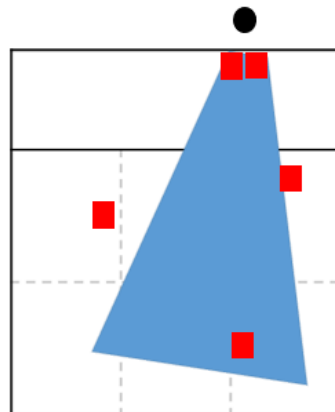
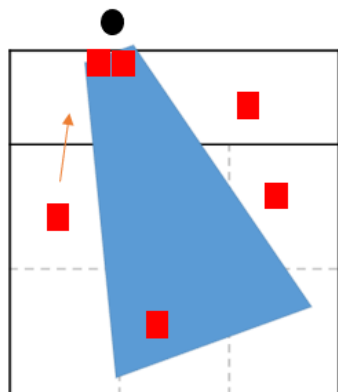
L1			L6			L5			L4			L3			L2		
3	2		7	2	2	5	3	3	2			1			3	1	
.	50%		71%	.	50%	.	.	66%	.			.			.	.	

Marcação bloco para centrais

#4 Francisca

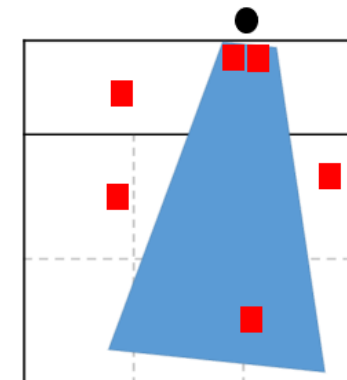
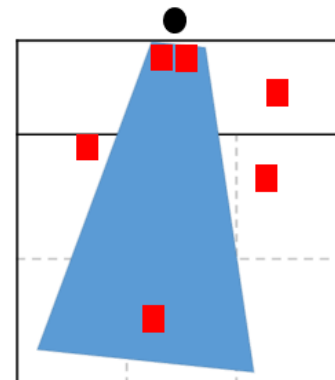
Costas e China

Tensa



#3 Maressa

Tensa



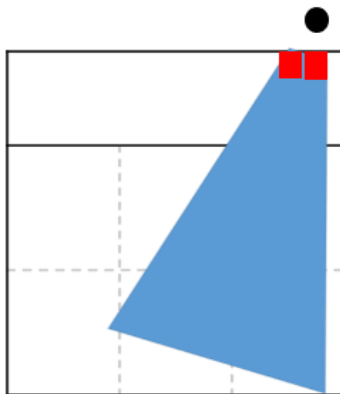
#11 Lacerda

Fechar zona da corrida e
defesa atenta aos amortis

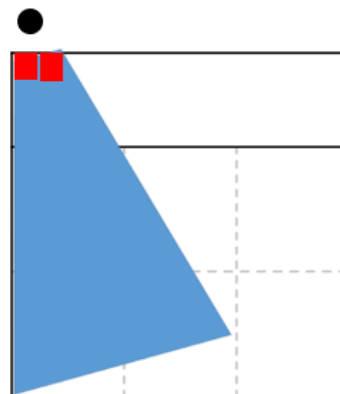
Tensa e costas para Z1
Cabeça para 5

Marcação bloco para extremas

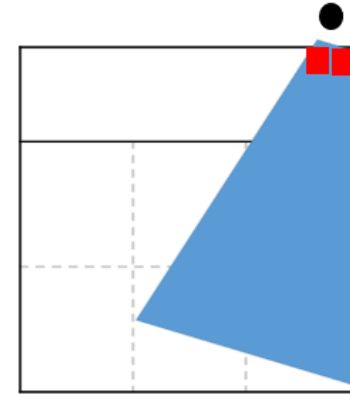
Z4 13 (recep A) e op 9 (todas)



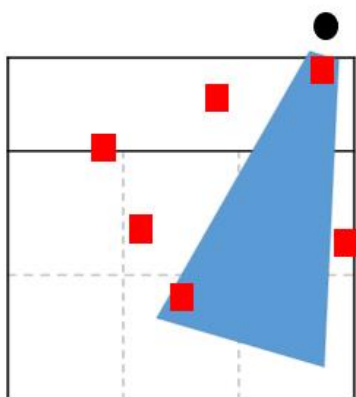
Z4 13 e oposta 9



Z4 8 (todas) e Z4 13 (rec B e C)



Marcação bloco simples Z4



Marcação bloco

Corrida oposta #9

Diagonal



Paralela



Sistema Defensivo

Vs central

Costas



- Quase sempre acompanhada das Z4s
- Maressa fecha bem
- Francisca se perde muito nessa jogada

Cabeça



- Em SO, é possível que haja sempre bloco duplo
- Já em K2, é mais normal ver apenas a central a marcar
 - **Marcam sempre a corrida**

DEFESA SEMPRE NA FALHA DO BLOCO, DEIXANDO O FUNDO EM 1 E 5 EXPOSTO

China



- Sempre no simples
- Z4s acompanham bem e marcam a frente da bola

Tensa



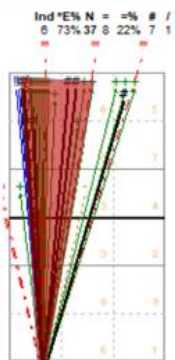
- Z2 sempre busca ajudar, mas é normal ver espaço entre o bloco, onde há cobertura da Z6

Serviço Titulares

- Contra nós, serviram na Z4 recebedora e na Leonor de 5 pra 1
- Duas rotações consecutivas com serviço em suspensão (P3 e P4)

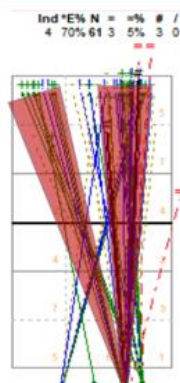
Serviços
+EFF

12 (P1)



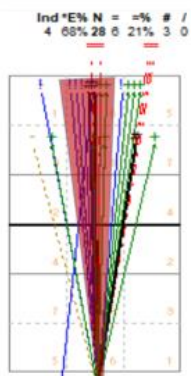
- Flutuante tenso

13 (P6)



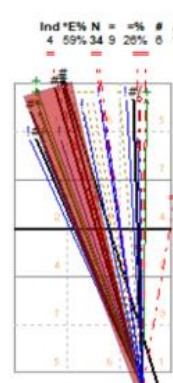
- Flutuante tenso

3 (P5)



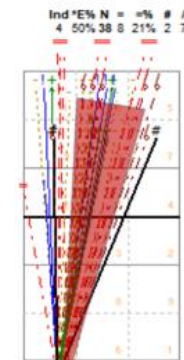
- Chão sem agressividade e direção
- Substituída sempre que pode

9 (P4)



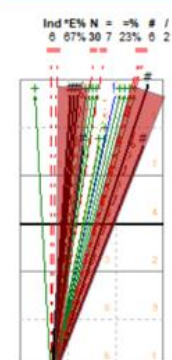
- Suspensão
- Varia um desacelerado curto na Z7

8 (P3)



- Suspensão encaixado

4 (P2)



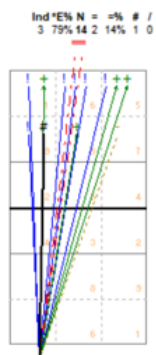
- Flutuante tenso

Serviço Reservas

- Contra nós, serviram na Z4 recebedora e na Leonor de 5 pra 1
- Duas rotações consecutivas com serviço em suspensão (P3 e P4)

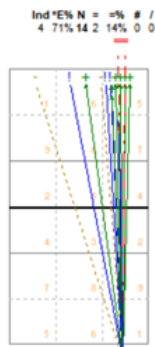
Serviços
+EFF

11 (Central)



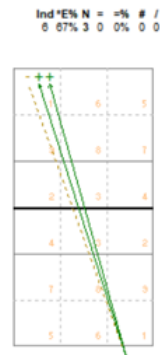
- Flutuante; sai alto e cai rápido

2 (Distr)



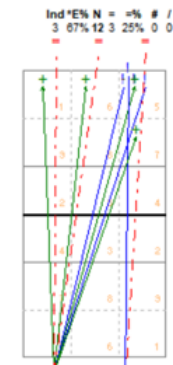
- Chão tenso

7 (op)



- Flutuante lento

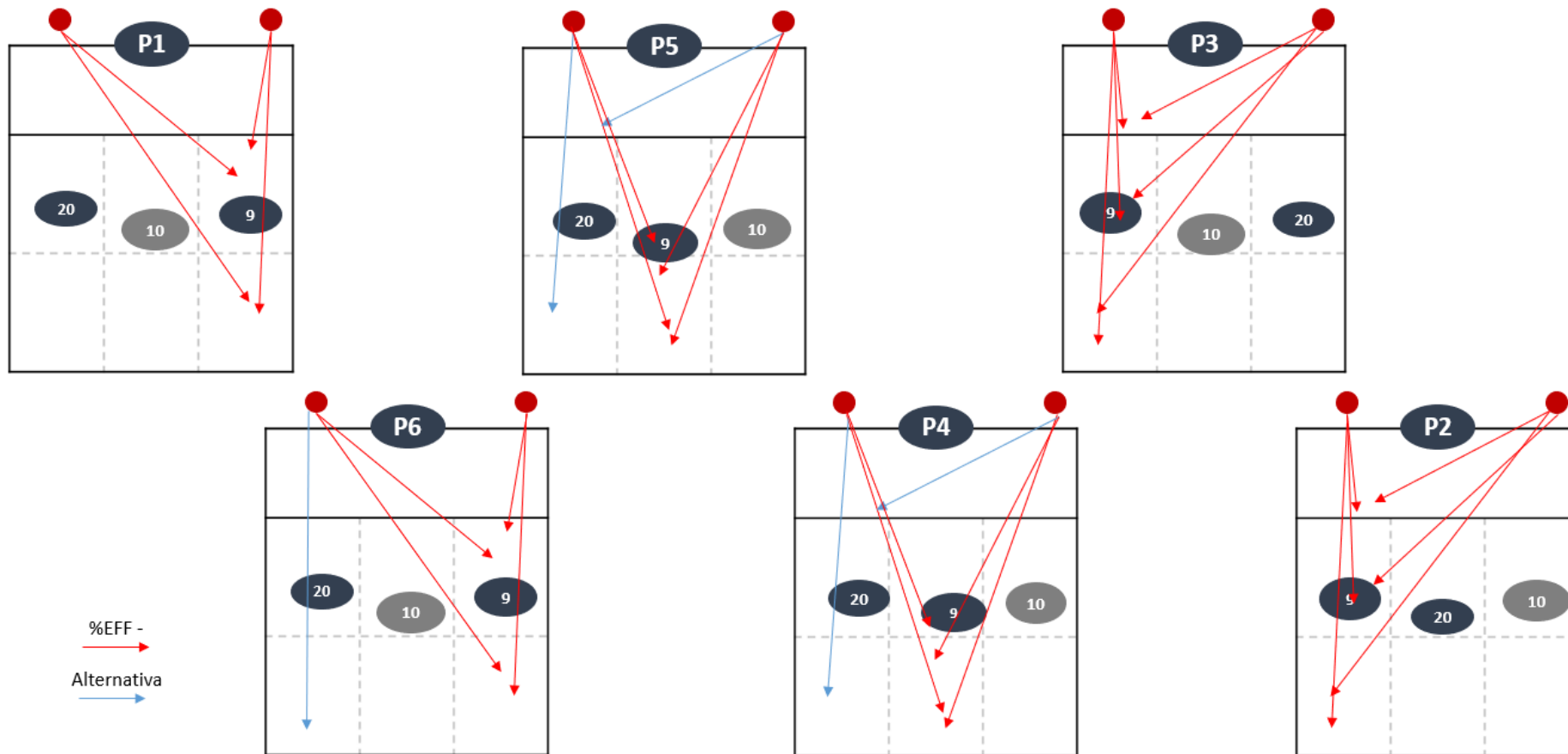
17 (op)



- Flutuante tenso
- Entra na Maressa

Recepção

- Dividem a quadra em 3 iguais
- Se joga a 7 no lugar da 20, serviço pode ser variado nela também



Exemplo relatório de jogo extraído do Data Volley

Campeonato Nacional 2a div feminino

Primeira

Relatório de jogo

Lusófona Voleibol Clube **3**
Adrep **0**

Jogo	Espectadores
Data 06/06/2021	Recibos
Tempo	Hall
Cidade	
Arbitros	

Set	Duração	Placar parcial			Placar
1	0.19	8-4	16-11	21-11	25-14
2	0.19	8-7	16-10	21-13	25-13
3	0.23	7-8	16-13	21-15	25-15
1.01					75 42

Lusófona Voleibol CI			Set			Pontos				Serviço			Recepção				Ataque				BK
	1	2	3	Voto	Tot	BP	V-P	Tot	Err	Pts	Tot	Err	Pos%	(Prf%)	Tot	Err	Blo	Pts	Pts%	BK	
1	Gonçalves Gabriela			-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
4	Andrade Beatriz			-	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	4	1	-	1	25%	-	
6	Victoria	5	6	5	6.4	4	2	7	3	-	13	1	31%	(31%)	6	-	-	4	67%	-	
7	Cunha Helena			1	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
9	L Villalva Raquel				-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
11	Lima Luisa	1	2		6.8	3	3	17	2	3	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	
12	Won-Held Carolina	2	3	2	6.3	8	4	+7	16	-	1	3	-	67%	-	12	1	-	7	58%	
14	Pimpão Ines	3	4	3	6.1	7	4	+1	8	4	1	-	-	-	9	1	1	5	56%	1	
15	Vicente Alice	4	5	4	6.9	19	14	+14	8	2	5	-	-	-	27	3	-	12	44%	2	
17	L Chambel Leonor				-	-	-	-1	-	-	-	14	1	43%	(14%)	-	-	-	-	-	
21	Pardal Marcia	6	1	6	-	7	4	+6	11	1	2	-	-	-	4	-	-	4	100%	1	
Jogadores totalizar					49	32	+27	74	12	12	31	3	39%	(19%)	62	6	1	33	53%	4	
				Pontos ven:	Set	Ata	BK	Op.	Er												
					Set 1	4	11	2	8	25	5	4	9	-	33%	(33%)	20	1	1	11	55%
					Set 2	2	13	1	9	24	4	2	10	1	60%	(20%)	21	3	-	13	62%
					Set 3	6	9	1	9	25	3	6	12	2	25%	(8%)	21	2	-	9	43%
Treinador																					
Treinador Adjunto																					

Adrep	Set			Voto	Pontos			Serviço			Recepção				Ataque				BK	
	1	2	3		Tot	BP	V-P	Tot	Err	Pts	Tot	Err	Pos%	(Prf%)	Tot	Err	Blo	Pts		Pts%
1 Monteiro Beatriz	1	1	2	-	-	-	-1	9	-	-	1	-	-	-	3	1	-	-	-	
2 L Cunha Monica	-	-	2	-	-	-	-2	-	-	-	18	2	11% (6%)	-	-	-	-	-		
4 Aguiar Daniela	3	3	-	5.5	-	-	-8	7	2	-	1	-	-	10	5	1	-	-		
6 Fantazia Ashley	6	6	1	5.5	6	4	-5	4	1	1	24	4	50% (25%)	19	5	1	5	26%		
8 Correia Ines	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
9 Inacio Nadia	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
10 Gonçalves Mariana	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
12 Simoes Beatriz	2	2	3	5.5	1	1	-2	7	2	1	8	1	25% (25%)	6	-	-	-	-		
13 Correia Jessica	-	-	5	-	1	1	-	2	1	-	-	-	-	3	-	-	1	33%		
14 Vieira Ana	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
15 Nascimento Tatiana	4	4	4	5.8	13	3	+6	6	2	-	4	-	50% (50%)	26	3	2	12	46%		
16 Rocha Catarina	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
17 Inacio Carina	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
18 Menezes Indonesia	5	5	6	4.6	1	1	-1	6	2	1	-	-	-	3	-	-	-	-		
Jogadores totalizar					22	10	-13	41	10	3	56	7	32% (20%)	70	14	4	18	26%	1	
Pontos ven:				Ser	Ata	BK	Op.Er													
Treinador				Set 1	-	5	1	8	12	3	-	19	3	26% (21%)	23	4	2	5	22%	1
Treinador Adjunto				Set 2	1	5	-	7	14	4	1	19	1	32% (16%)	20	5	1	5	25%	-
				Set 3	2	8	-	5	15	3	2	18	3	39% (22%)	27	5	1	8	30%	-

Lusófona Voleibol Clube		Adrep	
Pontos	Recepção	Pontos	Recepção
L in Dife	Pontos SO	L in Dife	Pontos SO
6 +7	Cada 1.82	6 -1	Cada 4.67
5 +11	Recepção	5 -6	Recepção
4 +4	1 Ponto	4 -11	1 Ponto
3 +2	Serviço	3 -6	Serviço
2 +1	Pontos BP	2 -4	Pontos BP
1 +10	Cada 2.31 Serviço	1 -7	Cada 4.1 Serviço
	1 Break Point		1 Break Point

Data Volley 4 Professional - Voleibol Lusófona

BP Break Point Pts Pontos
Err Erro Blo Bloqueado
Pos% Positivo +# Exe Perfeito
V-P Vencidos - Substituição
[n] Formação inicial
[n] Jogador inicial [n] Serviço Inicial
Software:
Data Project S.r.l.
www.dataproject.com