

Talita de Araujo Cavalcante

**VOLEIBOL ESCOLAR... REVISITANDO SITUAÇÕES E BUSCANDO
ALTERNATIVAS**

Monografia submetida à Faculdade de Educação Física da Universidade Federal de Goiás como requisito para finalização do curso de Especialização em Educação Física Escola. Orientador: Prof. Dr. Juracy da Silva Guimarães

Goiânia
2013

Talita de Araujo Cavalcante

**VOLEIBOL ESCOLAR... REVISITANDO SITUAÇÕES E BUSCANDO
ALTERNATIVAS**

Esta monografia foi aprovada em sua forma final.

Goiânia, 30 de maio de 2013.

Prof. Dr. Juracy da Silva Guimarães
Orientador

Dedico este trabalho e mais esta minha conquista a minha linda família que Deus me concebeu: meu pai Marcondes, minha mãe Goretti e meu irmão Júnior. Pessoas que sempre me apoiaram e me deram carinho. Amo vocês!

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus pela minha vida regada de saúde, força, esperança e alegrias. Agradeço ao meu pai Marcondes Luiz e a minha mãe Maria Goretti pelo amor, amizade, confiança, dedicação e apoio incondicional. Sempre estiveram ao meu lado em todos os momentos me incentivando a lutar pelos meus sonhos e acreditando no meu sucesso sempre. Todas as minhas conquistas são dedicadas a vocês. Agradeço ao meu irmão Júnior pela amizade, companheirismo, apoio e carinho. Agradeço ao meu namorado Ricardo Belloti pelo companheirismo, carinho, amizade, incentivo e paciência. Agradeço ao meu orientador Juracy Guimarães pelo seu conhecimento, apoio, confiança e tempo dedicado à realização deste trabalho. Mais um ciclo se encerra e agradeço a todos que de alguma forma contribuíram para a conclusão da minha especialização!

RESUMO

O conteúdo voleibol, enquanto prática desportiva nas escolas públicas é indispensável para a formação física e social dos alunos, por isso o seu treinamento deve ser preciso, adequado à realidade dos alunos. O presente trabalho visa compreender através de uma revisão bibliográfica, como está sendo trabalhado o conteúdo voleibol nas escolas, quais são as principais lesões do referido esporte devido aos excessos de treinamentos, movimentações indevidas e ou repetitivas e apresenta o biribol como um esporte em ascensão no Brasil e em Goiás, um meio de se prevenir lesões e uma alternativa para a prática e aprendizagem do voleibol nas escolas da rede pública.

Palavras - chave: Voleibol Escolar, Lesões, Biribol.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	7
2. VOLEIBOL ESCOLAR.....	12
3. AS LESÕES DO VOLEIBOL MODERNO.....	16
3.1 LESÕES MAIS FREQUENTES NO VOLEIBOL.....	19
3.1.1 Lesões do cotovelo.....	19
3.1.2 Lesões do punho e mão.....	19
3.1.3 Lesões do quadril.....	19
3.1.4 Lesões do tornozelo e pé.....	20
3.1.5 Lesões do joelho.....	21
4. BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DO BIRIBOL QUANTO ÀS LESÕES DO VOLEIBOL.....	23
4.1 A história e evolução do Biribol no Brasil.....	23
4.1.1 Fundação da Liga Nacional de Biribol.....	25
4.1.2 As regras do Biribol.....	26
4.2 Biribol em Goiás.....	48
5. O BIRIBOL COMO PRÁTICA ALTERNATIVA E APRENDIZADO DO VOLEIBOL ESCOLAR.....	50
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	55
REFERÊNCIAS.....	57

1. INTRODUÇÃO

O tema esporte sempre me agradou desde criança por estar envolvida nesse meio, muitos anos ter praticado natação, dança e atualmente estar na prática do voleibol. A fim de compreender melhor como ocorre e qual seria a maneira mais adequada de aplicar as práticas esportivas nas escolas, mais especificamente o voleibol, foi que me interessei em pesquisar sobre este esporte.

O voleibol, atualmente dinâmico e exigente sob o ponto de vista físico, foi criado por Willian Morgan em 1895 na cidade de Springfield, Massachusetts, para ser uma modalidade voltada para indivíduos de meia idade, com a finalidade de ser um esporte de menor exigência física do que o basquete, em ascensão na época.

A modalidade esportiva foi se difundindo pelo mundo ganhando rapidamente novos adeptos, crescendo vertiginosamente. Em 1900, o esporte chegou ao Canadá (primeiro país fora dos Estados Unidos), sendo posteriormente desenvolvido em outros países, como na China e Japão (1912), Filipinas (1908), México (1917) entre outros países europeus, asiáticos, africanos e sul americanos (BIZZOCCHI , 2004).

Na América do Sul, o primeiro país a conhecer o voleibol foi o Peru, em 1910, através de uma missão governamental que tinha a finalidade de organizar a educação primária do país, segundo Borsari (2001), o Brasil só foi conhecer a modalidade em 1916 e teve seu primeiro campeonato nacional em 1944.

Sob esse olhar, assim como os esportes em geral, percebe-se que o voleibol evoluiu muito em vários aspectos aliado a um alto índice de popularidade, tornando-se um dos esportes mais praticados no Brasil.

Com a globalização do voleibol, muitas variações da formas de jogo foram criadas. Os jogos internacionais serviram para as seleções de cada país mostrar suas técnicas, métodos de treinamento, estilos e táticas. Segundo Bizzocchi (2004), o país que servia de modelo era considerado escola e, assim, varias escolas contribuíram para que o voleibol fosse praticado da maneira como atualmente. As principais escolas foram: a soviética, checa e a asiática.

O voleibol praticado pelo Brasil foi influenciado por todas estas escolas, onde podemos notar a força e a frieza dos soviéticos, a genialidade e a acrobacias técnicas dos checos, a agilidade e velocidade dos asiáticos e com a estatística dos americanos, somando-se a tudo isto a alegria e a determinação dos jogadores brasileiros.

Araujo (1994), afirma que o voleibol do Brasil é considerado também uma escola e uma potência mundial no esporte tornando-se uma referência para todos que o praticam.

O desporto de alto rendimento é uma esfera da atividade humana que se caracteriza pelo desenvolvimento de muitas lesões, diferentes enfermidades e estados patológicos e pré-patológicos que implicam um perigo para a saúde dos desportistas e para a eficácia de seu treinamento e competição.

O jogo de voleibol é realizado através de fundamentos determinados como o saque, recepção, levantamento, ataque, bloqueio e defesa. Esse desporto é praticado com duas equipes onde estarão opostas na quadra, e tendo como objetivo marcar o ponto (MARQUES et al., 2007). Uma técnica inadequada utilizada durante a execução de algum fundamento pode contribuir para o surgimento de micro traumas, desencadeando assim vários tipos de alterações do tecido musculoesquelético, o que pode levar as lesões crônicas (MARQUES et al., 2007). Para Nascimento (1997), em sua grande maioria, as lesões no voleibol competitivo são causadas por “overuse” (sobre uso) e “overload” (sobrecarga).

No voleibol as equipes são separadas por uma rede, assim os movimentos locomotores dos atletas na quadra consistem, em deslocamentos e saltos com ou sem balanço dos braços. Dentre todas as lesões ocorridas com atletas de voleibol, a entorse de tornozelo por inversão é a lesão traumática aguda mais comum (HIRSHMAN, 1998; BRINNER e KACMAR, 1997), assim como as tendinites do aparelho extensor do joelho. Já lesões no joelho são freqüentes após o salto, provenientes do impacto e ocasionado por torção do mesmo (LIAN, NYLAND e GERBERICH apud MARQUES, 2004). A lesão do ligamento cruzado anterior no voleibol é comum no agachamento profundo do contra movimento do bloqueio ou da cortada (CHIAPPA, 2001). Em relação aos membros superiores, podemos destacar como mais freqüentes

as lesões no ombro (CHIAPPA, 2001) seguido das lesões nos dedos (fraturas e luxações).

Nos dias de hoje, a prática esportiva está em um nível muito alto, fazendo com que atletas com idade jovem ou início de carreira nas categorias de base, tenham que se adaptar para chegar a este nível competitivo que as modalidades esportivas exigem, fazendo com que as equipes busquem um condicionamento físico e técnico mais avançado. Fatores estes que podem contribuir para um possível aumento na ocorrência de lesões músculo esquelético, que coincidentemente é o que ocorreu comigo no mês de maio deste ano. No último set de um jogo do campeonato da Liga Universitária, que aconteceu em Volta Redonda (RJ), em que eu estava participando como titular da partida, saltei para atacar uma bola e logo que aterrissei no chão torci o joelho esquerdo, resultado: rompimento total do ligamento cruzado anterior (LCA).

Lesão músculo esquelético é qualquer anormalidade temporária ou permanente do sistema músculo esquelético que resulte em dor ou desconforto e é uma ocorrência inevitável e indesejável na rotina diária dos atletas, porém estas não podem ser freqüentes e severas, devendo ser investigado o porquê destas sucessivas lesões e como trata-lás.

Marques Junior (2004) relata que as lesões podem ter diferença quanto ao grau de gravidade ou de freqüência, mas o transtorno, a dor e a incapacidade de movimentos articular causados por uma lesão podem estar presentes em todas estas variações.

Tendo em vista todos esses problemas ocasionados por excessos de treinos, esforço repetitivo, grande quantidade de jogos, cargas pesadas, má elaboração da prescrição de treinamento, é preciso se reabilitar e quem faz reabilitação física ou precisa de atividades de baixo impacto para as articulações, encontra na água a atividade adequada, já que esses exercícios feitos oferecem um maior controle e estabilidade.

Na outra extremidade da prática esportiva ou ainda sob outra forma de manifestação do fenômeno esportivo temos o desporto escolar e o desporto de participação (ambos reconhecidos pela lei 9615/98).

No caso específico deste estudo tentaremos destacar a prática do voleibol no contexto escolar, suas principais lesões e uma possibilidade alternativa para esta prática.

Ainda que tenhamos partido das principais lesões do voleibol de alto rendimento como base para nossa revisão bibliográfica (que adotei como forma de fundamentação teórica para tratar o referido tema e por meio da análise da literatura publicada irei traçar um quadro teórico e farei a estruturação conceitual que dará sustentação ao desenvolvimento da pesquisa) e que tenhamos elegido o biribol como esta possibilidade alternativa, vislumbramos o contexto escolar como “pano de fundo” para nossas análises. Até mesmo porque entendemos, como Bracht (1997), que o esporte escolar é o que vem determinando o modelo a ser seguido pelos professores de educação física em suas aulas do conteúdo da cultura corporal denominado de esporte.

Outrossim, optamos por destacar o biribol como prática alternativa para o aprendizado e prática do voleibol por vislumbrar no mesmo uma possibilidade com amplas formas de aplicação pedagógica e de minimização das ocorrências de lesões nos membros inferiores como vamos destacar no presente estudo.

O presente estudo destina-se a enriquecer o fenômeno esporte escolar, buscando a compreensão sobre o funcionamento, a razão e os significados das práticas esportivas exercidas pela instituição de ensino formadora nas aulas de educação física.

Desta forma, o objetivo geral de nossa investigação será estabelecer a relação entre a prática do biribol e o voleibol escolar dentro da perspectiva de uma prática alternativa favorecedora do aprendizado e prática do voleibol para os vários contextos onde o mesmo ocorre especialmente o escolar.

Para isso temos como objetivos específicos visitar a história do voleibol até a atualidade, identificar as práticas deste esporte dentro do âmbito escolar, expor as principais lesões do voleibol moderno, apresentar o biribol como possibilidade de prática alternativa para o aprendizado do referido esporte e oferecer essa prática como alternativa para crianças carentes que não tem acesso a essas atividades.

Este trabalho está dividido em quatro partes. No 1º capítulo falarei sobre o voleibol escolar, suas características e desdobramentos dentro da escola. No

2º capítulo é apresentado as principais lesões do voleibol moderno, como elas ocorrem e por que. No 3º capítulo apresentarei o Biribol, que a grosso modo é descrito como voleibol na água, e suas regras, e por fim no 4º e último capítulo relacionarei todos estes temas na tentativa de mostrar o biribol como prática alternativa do voleibol dentro das escolas.

A última parte do trabalho diz respeito às considerações finais sobre a pesquisa, onde são retomados os capítulos anteriores e os principais questionamentos que norteiam este estudo apontando a direção para novos estudos.

2. VOLEIBOL ESCOLAR

Existem vários autores que caracterizam o esporte como um fenômeno sociocultural, entre eles podemos citar Betti (1991), Bracht (2000)/2001), Paes (2002), entre outros que abordam a atuação do esporte na sociedade, e a influência que ele exerce na vida do indivíduo.

Na escola essa realidade não é diferente. Pelo fato de a escola ser um dos ambientes públicos de mais democráticos da sociedade, não é raro assistirmos a inserção do esporte cada vez mais comum nos ambientes escolares, episódio este causado pela força da cultura esportiva que é bastante difundida na sociedade. Por outro lado, por ser elemento intrinsecamente cultural, a escola não pode negar a presença dessa manifestação enquanto conteúdo que exerce grande influência na formação da cultura do educando. É importante destacar que nesse contexto o voleibol é tido como uma das principais atividades das aulas de Educação Física.

Sempre que se vai trabalhar qualquer tipo de esporte na escola é preciso manter uma atenção dobrada, visto que o esporte praticado no contexto escolar vai apresentar uma série de mudanças que muitas das vezes são difíceis de controlar, pelo fato de os alunos já chegarem à escola, dotados de forte influência da cultura esportiva, com objetivos diferentes daquele praticado em um ambiente formal de ensino (escola).

O esporte evidenciado dentro da escola tem objetivos diferentes em relação ao esporte praticado nos demais espaços sociais, e isso gera conflitos, principalmente por parte dos alunos que na maioria das vezes estão familiarizados com uma prática voltada totalmente para a competição e recreação, na sua grande maioria, influenciados pela mídia, que enfatiza uma prática esportiva com princípios e valores totalmente contrários do esporte trabalhado na escola.

O esporte, inserido como prática pedagógica nas aulas de Educação Física tem um papel fundamental na vida da criança, do jovem e do adulto, lhes proporcionando a interação social, o lazer, o prazer e faz com que os alunos se sintam mais motivados, tendo assim mais participação dentro da escola e também uma melhor qualidade de vida.

Segundo Finck (2010) o esporte não é conteúdo único para ser tratado nas aulas de Educação Física, bem como seus objetivos não podem ser direcionados ao rendimento, e sim, para a integração e inclusão dos alunos no desenvolvimento das atividades esportivas, pois todos têm direito a ter acesso à vivência e ao conhecimento do esporte.

Dentro do ambiente escolar os professores de Educação Física proporcionam aos seus alunos a prática de todas as modalidades esportivas, fazendo com que eles tomem gosto por determinado esporte e assim tem a oportunidade de descobrir novos talentos.

Dentre os vários esportes o voleibol possui inúmeras características e benefícios, como a aquisição de habilidades motoras, o desenvolvimento da aptidão física, e das valências físicas, contribui para o desenvolvimento afetivo, social e cognitivo, estimula a alegria, satisfação e motivação, através da aprendizagem pelo movimento, além de melhorar as capacidades perceptivo-motora.

Como já foi dito anteriormente, nas últimas décadas o esporte que mais se popularizou foi, sem dúvida, o voleibol. As conquistas internacionais das nossas seleções, o espaço ocupado na mídia, o surgimento de novos ídolos e o sucesso em termos de marketing esportivo, tornaram o voleibol o segundo esporte dos brasileiros. Seja para lazer, para manter a saúde, ou mesmo para competir de fato, o voleibol é um dos esportes mais procurados.

A televisão fez com que, independente da classe social, o brasileiro começasse a interessar-se por voleibol, a entendê-lo e a praticá-lo. Muitos se indagam porque o voleibol, e não outro esporte foi o eleito pelos brasileiros nos últimos tempos. A verdade é que o processo de popularização já citado, desencadeado pela Confederação Brasileira de Voleibol (CBV) em parceria com algumas federações, trouxe ao conhecimento do público em geral, algumas especificidades do voleibol que entusiasma aqueles que gostam do esporte.

Mas o que se observa é que este esporte é pouco trabalhado nas escolas, e quando acontece é apenas como recreação, não há um programa em que os alunos aprendam a jogar e ao mesmo tempo exercitem suas habilidades motoras.

O voleibol, enquanto um esporte a ser praticado na escola deve enfatizar tanto os seus fundamentos técnicos como o treinamento desportivo. O condicionamento físico no voleibol escolar é de suma importância para o aprimoramento e desenvolvimento das ações de jogo, por isso recomenda-se que as sessões de treino sejam realizadas três vezes por semana em dias alternados, com duração de uma hora a duas horas de treino. Se tratando de voleibol escolar, levando-se em consideração que o técnico geralmente não dispõe de ginásio, muito menos de uma academia, o mais indicado é que se faça a preparação física por meio de circuitos, pois é uma forma prática, sadia, economiza-se tempo e com isso consegue-se trabalhar todas as qualidades físicas básicas, além das qualidades específicas para o voleibol, lembrando ainda que este tipo de treinamento é largamente utilizado no alto nível. No treinamento em circuito é importante que não se cometam exageros, lembrando sempre que estamos trabalhando com crianças e adolescentes, portanto, em idade de crescimento, e que estão sujeitos a um maior risco de lesões. No treinamento, deve-se levar em consideração que há uma periodização livre, não obedecendo a uma estrutura rígida, e podendo-se adequar ao calendário escolar de competições e ao nível de preparação física dos atletas.

De acordo com Krug (2005), a fase de desenvolvimento de movimentos relacionados com o esporte tem seu início por volta dos oito anos de idade. Estes movimentos devem servir como uma ferramenta para combinar e refinar as habilidades fundamentais, que já foram trabalhadas em um período anterior e precisam ser estimuladas.

O desenvolvimento dessas habilidades deve acontecer de uma forma lúdica, através de atividades que façam com que a criança tenha prazer na prática da modalidade e se sinta atraída para conhecer mais a fundo as questões inerentes ao desporto.

Desta forma, o voleibol escolar pode ser um elemento massificador da prática do esporte, à medida que oferece oportunidades a um número de alunos que não consegue ser atingido em nenhum outro programa de iniciação. Embora não seja o objetivo principal, o surgimento de valores que possam se tornar futuros jogadores de voleibol pode vir a reboque, sendo o voleibol escolar uma via em dois sentidos.

Essa modalidade é considerada um esporte complexo, com alta taxa de lesões musculoesqueléticas, dentre as quais lesões de dedos por exemplo são de ocorrência comum em atletas iniciantes, mesmo em fase escolar (SALCI et al., 2004), em virtude da complexidade do aprendizado de alguns fundamentos. Nas últimas décadas, estudos têm focado as atenções em caracterizar o padrão das injúrias no voleibol (BAHR; REESER, 2003), sendo essas informações empregadas principalmente na elaboração de estratégias para prevenção dessas lesões (REESER et al., 2001).

O voleibol é um esporte que demanda alta capacidade técnica, tática e atlética de seus praticantes, caracterizada por exigir grande habilidade e precisão na execução de seus gestos motores. O fundamento de maior precisão no voleibol é o toque por cima, sendo um dos mais importantes na aprendizagem (CARVALHO, 1978; TEIXEIRA, 1992). Contudo, o que mais recebe a atenção da mídia é a performance do ataque (ARAÚJO, 1994), em razão de este ser o fundamento que finaliza as jogadas com o objetivo de marcar “um ponto”. Toda essa “atenção”, importância e repetição de movimento dentro do jogo faz com que muitas das vezes o aluno/atleta se lesione.

Porém o objetivo do voleibol escolar não é formar atletas de alto rendimento, mas pode sim ser um grande incentivo para que esses alunos futuramente sejam jogadores de voleibol profissional.

3. AS LESÕES DO VOLEIBOL MODERNO

Nos dias de hoje, as lesões músculo-esqueléticas (LME) são consideradas um problema sério de saúde pública tendo em vista a sua grande incidência sobre a população, incapacitando-a definitivamente ou temporariamente, para o desempenho das respectivas atividades profissionais, e que também podem ocorrer em qualquer indivíduo que se submeta à prática de exercício físico.

Esta prática e ou a busca da perfeição e de resultados de sucesso no desporto profissional tem levado algumas equipes ao incremento desmedido de grande volume e intensidade de trabalho físico, que leva muitas vezes a lesões de caráter repetitivo e de desgaste.

O voleibol moderno iniciou-se nos anos 70 com os japoneses apresentando um voleibol rápido, cheio de movimentos, fintas, ataques e defesas no chão. Nos anos 80 os métodos de treinamento ficaram mais específicos introduzindo os exercícios pliométricos aos tradicionais métodos de levantamento de peso. Apesar de não haver contato corporal o voleibol é considerado um esporte de contato, pois os atletas sofrem contato com o piso, com outros jogadores (mão com mão ou queda sobre o pé de outro jogador), com a rede e com outros aparatos (COHEN e ABDALLA, 2005).

O sucesso dos campeonatos de voleibol, por exemplo, hoje verdadeiros espetáculos de força e técnica, fez com que a Liga Mundial de 1994, por exemplo, levasse quase meio milhão de espectadores aos ginásios esportivos de doze países, além das transmissões ao vivo, para todo mundo. Aliada a esse fator, a profissionalização do esporte, com salários maiores para os atletas e recursos financeiros de empresas dispostas a patrocinar, contribuiu para aumentar o volume de treinamento e conseqüentemente o aumento nas cobranças por resultados melhores (XAVIER; SILVA, 2003).

Com a evolução alcançada, o voleibol transformou-se num dos esportes mais atléticos, obrigando os jogadores a executarem movimentos rápidos e violentos, com muita habilidade e raciocínio. Fisicamente, o atleta deve ter uma estatura privilegiada, com muita coordenação, possibilitando ataques de bolas altas, rápidas e bloqueios nos vários pontos de rede. Além de agilidade, força, raciocínio e reações rápidas, devem ser dotados de grande resistência.

O voleibol é um desporto que tem sofrido uma grande evolução não só a nível internacional como também no nosso país como forma de espetáculo, traduzindo-se numa crescente exigência a nível técnico, tático e físico, a que está associada a um maior risco de lesão e fraturas por fadiga, pois a integridade física dos atletas está cada vez mais frágil devido a busca extrema da melhor *performance*. Segundo Garganta (1994) os jogos desportivos coletivos são atividades ricas em situações imprevistas às quais o indivíduo que joga tem que responder e o comportamento dos jogadores é determinado pela interligação complexa de vários fatores (de natureza psíquica, física, tática e técnica), e isso faz com que os atletas de alta competição constituem um dos grupos ocupacionais mais afetados por lesões.

Todos os movimentos associados à técnica, usados em campo, são feitos repetitivamente nos jogos, treinos e ao longo de toda uma época desportiva. Estas repetições contribuem para muitas lesões (Schutz, 1999).

No âmbito específico da prática de atividades desportivas, nomeadamente a nível profissional, o Conselho da Europa define como lesão desportiva qualquer dano resultante da participação no desporto, afetando um ou mais segmentos e que tem como consequência a redução do nível de atividade, necessidade de cuidados ou aconselhamento médico ou ainda efeitos sociais económicos adversos (Pinheiro, 1998). Para Junge (2000), lesão é todo e qualquer acometimento que impeça o atleta de exercer suas atividades normais em treino ou jogo.

O voleibol é considerado um desporto competitivo com uma grande incidência de lesões a nível músculo-esquelético (Briner & Benjamin, 1999, citados por Salci et al., 2004), chegando mesmo a ser similar a outros desportos considerados como desportos com maior contato físico, como o handebol, futebol, entre outros (Tillman et al., 2004).

Segundo estudo realizado por Xavier e Silva (2003) e também identificado no estudo de Bassedone e Moares (2007), onde ambos procuraram identificar as regiões corporais mais comprometidas em atletas de voleibol, foram relatadas como o joelho (24,6%), ombro (19%), coxa (15,9%), tornozelo (11,8%), mão (9,7%) e pé (5,1%).

Esta alta incidência de lesões deve-se ao fato de, a participação com sucesso em qualquer modalidade desportiva, requerer uma especialização em

variadas habilidades e, no caso do voleibol, a *performance* de cada atleta depende da capacidade que este tem para se propulsionar no ar, durante as ações ofensivas e defensivas, tais como o ataque e o bloqueio, respectivamente (Tillman et al., 2004).

É importante lembrar que o ataque e o bloqueio, não são apenas saltos, mas sim uma sequência de saltos e respectivas recepções (Tillman et al., 2004). Sequência esta que, para ser realizada com sucesso, exige determinada técnica. Esta técnica pode aumentar a probabilidade de lesão durante a referida sequência, caso não seja realizada da melhor forma, uma vez que esta influencie a magnitude das forças transmitidas à extremidade inferior durante as recepções de saltos (Ferretti et al., 1992; Tillman et al., 2004).

Na realidade, e segundo Tillman et al. (2004), o bloqueio e o ataque são responsáveis por 70% das lesões ocorridas no voleibol e uma das possíveis causas do aparecimento destas lesões, pois a maioria destes movimentos, saltos, são feitos com um só pé (Adrian & Cooper, 1989). Este tipo de recepção unilateral pode levar a uma perda de equilíbrio e, subseqüentemente, a lesão. Tal ocorre porque um membro inferior apenas necessita de absorver a energia criada pelos dois membros inferiores durante a fase de impulsão (Tillman et al., 2004). Esta situação pode levar a um alto risco no alinhamento da extremidade inferior, definida como “posição de não regresso” (Tillman et al., 2004). Este tipo de recepção é o mecanismo mais freqüente de lesão no joelho no voleibol (Kovacs et al., 1999).

Assim, e tal como se pode constatar, a maioria das lesões ocorridas no voleibol ocorre na extremidade inferior, com particular vulnerabilidade na articulação do joelho.

Estes resultados se devem ao fato de que os joelhos são muito solicitados na prática deste esporte, pois os atletas executam muitos saltos, principalmente no ataque e bloqueio provocando assim muitas lesões por repetições do aparelho extensor, predominando assim, a dor femoropatelar ou joelho de saltador. Já na articulação do ombro, devido o gesto esportivo, surgem as síndromes do impacto e as lesões do manguito rotador. Em uma sessão de treino um atleta pode realizar o movimento de cortada ou de saque aproximadamente por cem repetições (XAVIER; SILVA, 2003).

Watkins (2001) define lesão musculoesquelética como qualquer anormalidade temporária ou permanente do sistema músculo-esquelético que resulte em dor ou desconforto. Algumas lesões ocorrem dramaticamente e sua causa é óbvia e inevitável, por exemplo, uma fratura no tornozelo causada por uma aterrissagem no bloqueio onde o atleta pisa acidentalmente sobre o pé de seu colega ou adversário. Outras lesões músculo-esqueléticas tais como lombalgia crônica e osteoartrite da articulação do quadril, desenvolvem-se com o passar do tempo, e suas causas são menos óbvias.

3.1 LESÕES MAIS FREQUENTES NO VOLEIBOL

3.1.1 Lesões do cotovelo

As lesões mais comuns são dos ligamentos colaterais do cotovelo, que ocorrem nas disputas de bolas na rede, como os bloqueios, seguidas das tendinites onde são decorrentes da repetição de movimentos nos treinamentos e da sobre carga de exercícios com pesos. Também podem ocorrer as bursites traumáticas do olecrano (onde são raras e podem exigir tratamentos mais complexos), tendinites do músculo tríceps braquial e do bíceps braquial, fraturas e luxações. (COHEN e ABDALLA, 2005).

3.1.2 Lesões do punho e mão

As lesões mais comuns nas mãos são as fraturas do osso escafoide, luxações e possíveis arrancamento das falanges distais, tendo sua maior ocorrência em atletas da posição de meio de rede (COHEN e ABDALLA, 2005).

A recomendação para estes atletas é esparadrapagem preventiva onde se busca prevenir o surgimento destas lesões. Nas lesões de punho podem ocorrer o aneurisma, onde estão relacionadas com microtraumas repetitivos sobre a artéria radial, muito comum no movimento de manchete.

3.1.3 Lesões do quadril

A lesão que mais ocorre nesta articulação é as bursites trocantéricas, e mais comum em atletas do sexo feminino, podendo ser relacionadas com o decorrente impacto do corpo com o solo nas atividades de defesa. Nas lesões

musculares, as mais comuns são dos músculos ísquios-tibiais por arrancamento no ísquio (COHEN e ABDALLA, 2005).

Lesão muito freqüente, em parte explicada pelo desequilíbrio que as aterrissagens com apoio unipodal causam é a púbalgia. A sínfise púbica, embora revestida, em grande parte, pelos músculos da virilha e abdômen, é constituída apenas pelo periósteo e fáscia parietal. Essa área da sínfise é particularmente suscetível às forças de cisalhamento durante determinadas atividades atléticas, como a corrida e o salto. Nesse momento, a sínfise movimenta-se para cima e para baixo, chegando a rotar levemente, o que facilita o micro trauma. Como é pequeno o suprimento sangüíneo nessa área, ela não está muito bem preparada para suportar esse estresse, podendo desenvolver uma inflamação aguda chamada de osteíte púbica. (MELLION, 1997).

3.1.4 Lesões do tornozelo e pé

As mais freqüentes são fraturas e lesões de ligamentos. As fraturas e as lesões de ligamentos podem ocorrer no momento da aterrissagem do bloqueio ou do ataque onde devido ao grande impacto do tornozelo com o solo ou pelo fato de aterrissagem sobre o pé do jogador oponente ou no pé de seu parceiro (COHEN e ABDALLA, 2005).

As lesões ligamentares são muito comuns nas práticas desportivas, ocorrendo por exceder a amplitude normal articular (SALGADO, 1990). As lesões no tornozelo ocorrem principalmente quando os jogadores tocam o solo após um salto, sendo as contusões mais comuns por supinação, após o bloqueio, e por inversão durante o ataque, portanto a incidência desse tipo de lesão se deve principalmente aos gestos esportivos característicos deste esporte como o salto, corridas e quedas ao solo.

Também são muito comuns, segundo Cohen e Abdalla (2005) as tendinites do tendão do calcâneo, por sobrecarga e repetição do treinamento. Ainda estão relacionadas a lesões no pé as metatarsalgias, fraturas do metatarso e fasceíte plantares (COHEN e ABDALLA, 2005).

A utilização de tênis mais modernos visando a absorção de maior impacto juntamente com a colocação de taraflex nas quadras, uma espécie de borracha, onde permite uma diminuição da força de cisalhamento. Outro

equipamento muito utilizado e até mesmo de uso obrigatório em partidas internacionais é a tornozeleira, para dar mais estabilidade nesta região anatômica quando usamos o tênis.

3.1.5 Lesões do joelho

Sendo a articulação do joelho uma das mais complexas devido às suas funções e localização em uma região dos membros inferiores que tem como carga natural o próprio corpo humano, considera-se a mesma muito suscetível a possíveis problemas patológicos, resultando na perda da estabilidade e equilíbrio de sustentação do corpo humano e até mesmo do andar, como salientam Smillie (1980) e Kapandji (1987).

Uma vez que os esportes coletivos são constituídos, essencialmente, tanto pelos movimentos naturais quanto pelos diferentes gestos específicos especializados a cada desporto, estes poderão tornar essa articulação ainda mais suscetível a lesões. Dentre estas lesões na articulação do joelho, as mais comuns são as ligamentares, meniscais e tendinosas.

Os saltos são os maiores causadores nas lesões do joelho nos atletas de voleibol, sendo a fase de impulsão a que mais exige esforço da musculatura do atleta de voleibol. Neste momento é que ocorre a maioria das lesões, principalmente na cortada. Outro momento de risco para os atletas de voleibol se concentra na passagem da corrida horizontal para a elevação vertical.

As lesões no joelho estão associadas com a fadiga e com o impacto no momento da impulsão. Segundo Marques Junior (2004), a fadiga dificulta o amortecimento do impacto, gerando maior sobrecarga nos membros inferiores também chama atenção que as lesões no joelho também são freqüentes após a queda do salto, proveniente do impacto e ocasionado por torção do joelho.

As principais lesões no joelho são as tendinites e as ligamentares. A síndrome do joelho do saltador caracteriza-se por uma tendinite patelar ou no tendão do quadríceps (XAVIER; SILVA, 2003). A maioria das contusões no joelho acontece em jogadores com 20 a 25 anos ou com 2 a 5 anos de prática no voleibol ou com mais de um turno de treinamento (MARQUES JUNIOR, 2004).

A lesão do ligamento cruzado anterior no voleibol é comum no agachamento profundo do contra movimento do bloqueio ou da cortada

(CHIAPPA, 2001). Ocorrendo com mais freqüência na zona de ataque. O desequilíbrio muscular do membro inferior pode gerar alto índice de lesões no joelho, porque o quadríceps é muito exigido no voleibol e os isquiotibiais geralmente praticam um trabalho compensatório insuficiente nas técnicas desportivas do voleibol (CHIAPPA, 2001).

4. BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DO BIRIBOL QUANTO ÀS LESÕES DO VOLEIBOL

4.1 A HISTÓRIA E EVOLUÇÃO DO BIRIBOL NO BRASIL

Pode-se dizer que o Biribol, que se resume como uma partida de vôlei dentro da piscina surgiu como um esporte alternativo, ou seja, todos aqueles que não são praticados habitualmente (ESCÁMES, 1998).

O biribol nasceu em uma cidade muito quente do nordeste de São Paulo, mais especificamente em Birigui-SP, como recreação coletiva e como alternativa à prática e aprendizagem da natação, inventado pelo Prof. Dario Miguel Pedro, seu criador, idealizador e divulgador. Com um número cada vez maior de praticantes, Dario logo conseguiu registrar o biribol como um esporte, mais exatamente no ano de 1968, motivado diante dos benefícios do biribol, pois com a grande colaboração do nosso clima tropical, notou-se que com ele a interação, socialização e quebra de preconceitos quanto a peso, tamanho, etnia, tinham se rompido.

Biribol é um esporte aquático, que nasceu da necessidade de estímulo e motivação nas piscinas. Surge como forma inteligente de se usar as piscinas para a prática e aprendizado da natação.

É a mais nova modalidade esportiva do Brasil, e o único esporte genuinamente brasileiro, nascido e criado dentro das nossas fronteiras e praticado dentro de uma piscina especial de 4,00 x 8,00 x 1,30 m (profundidade) com rede, bola e postes de sustentação.

É um esporte educativo e recreativo, sendo praticado com quatro (4) jogadores de cada lado. Divide-se em partidas de três (3) ou cinco (5) "setes" de doze (12) pontos cada um. Suas regras são semelhantes às do voleibol, porém, com suas próprias características. É muito fácil de ser jogado, e não é necessário que a pessoa que vai jogar saiba nadar, pois os jogadores ficam em pé dentro da água com os braços levantados. No início, o jogador sente que a água prende muito, mas a medida que vai jogando, aprende a usar a água para dar mais impulso ao salto, adquirindo grande flexibilidade.

No biribol, você usa todos os músculos do corpo, adquirindo um grande desenvolvimento físico. Faz os mesmos exercícios de um jogador de futebol,

vôlei, bola ao cesto ou de um nadador, com a vantagem de não cansar demasiadamente e não correr o risco de se machucar.

Ele é um esporte eclético porque atende a todos os tipos de pessoas, não excluindo ninguém. É versátil e acessível às pessoas, chegando a exercer, além dos efeitos físicos, também os efeitos psíquicos sobre aqueles que participam do jogo. Contribui não apenas para a melhoria da saúde do corpo, mas principalmente para a saúde da mente, pois tem um efeito tranquilizador, diminuindo, assim, a ansiedade e aumentando a resistência ao trabalho.

O biribol pode ser praticado por ambos os sexos, por jovens, por pessoas mais idosas sem nenhum limite de idade, com qualquer peso. Propicia ótimas condições de exercícios aos deficientes físicos, para as pessoas que são enfartadas, aos portadores de artrose ou traumatismo dos mais variados tipos, aquelas que possuem problema de coluna, bronquite, asma, etc. Ajuda a baixar o nível de colesterol, diminui a sensação de cansaço e faz baixar a pressão sanguínea, que por conseguinte diminui os riscos nos ataques cardíacos. Provoca a diminuição de peso, ajudando a queimar calorias, fazendo com que os alimentos passem mais depressa através do conduto intestinal, e ainda auxilia a diminuir a fome.

O biribol provoca por intermédio da água um grande massageamento muscular, isto porque mantém o corpo o mais leve possível dentro da piscina. Uma das coisas mais importantes no biribol, é que ele não permite que cada pessoa se exercite com maior intensidade física do que o seu próprio coração pode suportar. A água funciona como elemento de retenção a movimentos físicos mais excessivos, isto é, cada um vai fazer o exercício que seu organismo se permite, sem o exagero prejudicial.

Algumas características próprias do biribol oferecem vantagens ao praticante, como por exemplo:

- a posição parcialmente submersa na água, promove menor sobrecarga articular diminuindo o risco de lesão;
- a dissipação do calor corporal é maior de que em terra (termocondutibilidade), o que aumenta a capacidade de suportar trabalho muscular por mais tempo;

- a resistência da água bem como a pressão exercida na superfície corporal aumenta o aporte sanguíneo no coração (retorno venoso);
- alteração da frequência cardíaca durante a prática sem tanto esforço físico;
- menor estresse fisiológico e maior sensação de conforto;
- dados recentes (frequência cardíaca e demanda energética) coletados durante o jogo de biribol (competição), parecem demonstrar um esforço cardiovascular moderado, e gasto de energia significativa.

Essas características sugerem que o biribol associado com outras formas de exercício físico, pode contribuir para a melhoria da função cardiovascular, auxiliar nos programas de exercícios físicos voltados a manutenção e redução do peso corporal, melhora a capacidade funcional e qualidade de vida dos indivíduos, como um agente promotor de saúde

4.1.1 Fundação da Liga Nacional de Biribol

Em 1999 surgia a Liga Nacional de Biribol, no entanto a primeira e única entidade representativa da modalidade em todo Brasil, sendo seus fundadores Egmar Marão (Votuporanga), Eduardo Modesto (Andradina) e José Dante (Araçatuba).

Todos os ex-atletas da modalidade, conhecendo as deficiências burocráticas da modalidade e com fins de expandir o biribol, fundaram esta entidade existente até hoje, com a participação de equipes dos estados de São Paulo, Minas Gerais, Mato Grosso do Sul e Goiás, onde sua maior conquista até hoje foi incluir o biribol nos Jogos Regionais e Jogos Abertos, onde, por exigência da Secretaria de Esporte do Estado de São Paulo, foi obrigatório em sua primeira participação e para se manter como modalidade oficial dos jogos, contar com no mínimo 80 equipes no total entre as oito regiões; com todos esses feitos a Liga também organiza todas as etapas do Campeonato Brasileiro de Biribol.

A partir do surgimento da Liga o biribol evoluiu significadamente, tanto que os grandes centros esportivos começaram a buscar equipes do interior paulista, na qual as equipes eram contratadas para representar a cidade, assim tendo uma melhora do nível técnico, onde logicamente os melhores times representam.

Ainda hoje é um esporte amador, sendo muito difícil de ser trabalhado, como todo esporte amador, com difícil apoio das secretarias estaduais, patrocinador, entre outros. Porém, como todo esporte amador passa por mudanças ao passar do tempo, no biribol não foi diferente, pois a Liga teve um papel importantíssimo nisso, tornando o esporte mais competitivo em termos de técnica e força. A Liga também modificou a forma de contagem dos pontos, passando de 15 pontos com vantagem, para 21 pontos corridos, assim como é no vôlei. A piscina oficial é de "fiberglass" nas medidas de 8,00 x 4,00 x 1,30m, medidas internas, e são fabricadas por empresas autorizadas e ou licenciadas a produzir e comercializar piscinas com a marca "BIRIBOL".

Quanto ao crescimento em números de equipes ao se fundar a Liga, é algo muito significativo, pois Egmar Marão lembra que no início, poucas eram as equipes no estado, principalmente no interior, onde foi fundado, porém, em pesquisa recente foi constatado que 92 equipes participam dos jogos regionais nas oito regiões.

4.1.2 As regras do Biribol

INSTALAÇÕES E EQUIPAMENTOS

1. ÁREA DE JOGO

A área de jogo compreende uma piscina de 8,00 m x 4,00 m tendo 1,30 de água o terreno de jogo e a zona livre deverá ser retangular.

1.1. DIMENSÕES

1.1.1. Terreno

Constituído de um retângulo de 8,00 m x 4,00 m, circundado por uma zona livre com um mínimo de 3 m de largura em todos os lados de jogo (piscina)

1.1.2. Espaço livre de jogo

É o espaço situado acima da área de jogo e livre de quaisquer obstáculos com um mínimo de 7 m de altura, medido a partir da superfície da água.

1.1.3. Fundo da piscina

Deve ser plano e não poderá apresentar quaisquer perigo de lesão para os jogadores. Não é recomendável jogar sobre uma superfície rugosa ou escorregadia.

1.2. LINHAS DO TERRENO DE JOGO

1.2.1. Largura das linhas e cor

Todas as linhas têm 5 cm de largura. Devem ser de cor clara e diferente da cor

da borda da piscina.

1.2.2. Linhas limites

O terreno de jogo (piscina) é delimitado por duas linhas laterais (separando zona de ataque de zona de defesa) e duas linhas de fundo, que delimitam a zona de saque.

1.2.3. Linha central

O eixo da linha central divide o terreno de jogo (piscina) em dois campos iguais de 4 m x 4 m.

Não existe demarcação física da linha central, sendo essa linha imaginária.

1.2.4. Linha de Ataque

Fixada na borda da piscina, traçada à 1,25 m do eixo da linha central, linha essa que delimita a zona de ataque da zona de defesa em cada campo.

1.3. ZONAS E ÁREAS

1.3.1. Zona de ataque

Em cada campo a zona de ataque é delimitada pelo eixo da linha central e pelo bordo exterior da linha de ataque (1,25 m do eixo da imaginário da linha central).

1.3.2. Zona de serviço

A zona de serviço (saque) tem uma marcação de 1,00 m (comprimento da piscina) e 0,80 m (na largura da piscina) e demarcada por linhas de 5 cm.

1.3.3. Zona de substituição

Não existe uma zona específica para o atleta adentrar na piscina.

1.3.4. Área de aquecimento

Para as Competições Oficiais as áreas de aquecimento, tem cerca de 2 x 2 m, e situa-se, nos cantos, ao lado dos bancos dos suplentes, situa-se dentro da zona livre.

1.4. TEMPERATURA

A temperatura deverá estar entre 26° e 30° centígrados.

REDE E POSTES

1.1. PROCEDIMENTOS E MEDIDAS

1.1.1. Altura da Rede

A rede encontra-se colocada verticalmente sobre o eixo da linha central do piso da piscina. A sua parte superior está a uma altura de 2,62 m para os homens e 2,40 m para as mulheres.

1.1.2. Procedimentos

A altura é medida junto as laterais da piscina. As duas extremidades da rede deverão estar à mesma altura e não poderão exceder em mais de 1 cm a altura

regulamentar.

1.2. ESTRUTURA

1.2.1. Rede

Mede 1 m de largura e 4,5 m de comprimento. É feita de fio preto com malha quadrada de 10 cm de lado.

1.2.2. Bandas Laterais (verticais)

São colocadas nas laterais da rede.

As bandas laterais tem 5 cm de largura e 1 m de comprimento e são consideradas como fazendo parte da rede.

1.2.3. Bandas Horizontais

São colocadas horizontalmente, uma na parte superior e outra, na parte inferior da rede. As bandas horizontais medem 5 cm de largura e 4,5 m de comprimento e são consideradas como fazendo parte da rede.

1.3. POSTES

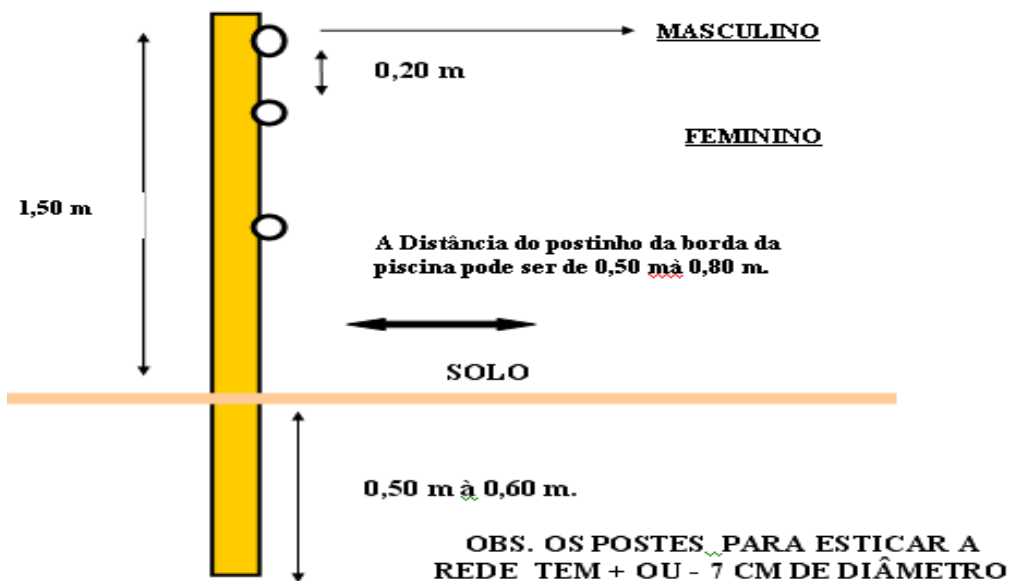
1.3.1. Postes de sustentação da rede

Suportam a rede e são colocados verticalmente no eixo da linha imaginária central do piso da piscina a uma distância de 0,5 m a 0,8 m fora da borda superior da piscina e devem ter 1,50 de altura, sendo que os postes deverão ter fixado na sua extremidade uma argola (para rede masculina) e outra argola 20 cm abaixo da que está na extremidade (para rede feminina).

1.3.2. Características do poste

Devem ser redondos, medindo de 6 à 7 cm de diâmetro, não sendo permitida a sua fixação ao solo por meio de cabos. Toda a instalação que represente perigo ou obstáculo deverá ser suprimida.

De acordo com o modelo abaixo:



BOLAS

3.1. BOLAS

1.1. CARACTERÍSTICAS E FABRICANTES

1.1.1. Característica da bola

Esférica, de nylon ou similar, com câmara colada, a prova d'água, nas cores branca, azul, amarela ou outras cores vivas. Possui circunferência de 60 cm e peso de 270 gramas.

1.1.2. Fabricante

A bola oficial é fabricada pela "CAMBUCI S/A "PENALTY" única empresa brasileira autorizada a produzir bolas com a marca "BIRIBOL".

3.1.3 Uniformidade das Bolas

As bolas a utilizar numa competição deverão ter todas as mesmas características de circunferência, peso, pressão, modelo, cor, etc.

EQUIPES PARTICIPANTES

1.1. EQUIPES

1.1. COMPOSIÇÃO DAS EQUIPES

1.1.1. Equipe

Pode ser composta por 04 no mínimo e 08 jogadores no máximo, um Técnico, um Assistente Técnico, um Preparador Físico, um médico e um massagista

1.1.2. Capitão

Um dos jogadores, é o capitão da equipe, devendo ser registrado como tal, na

súmula de jogo. Não tem uma identificação diferenciada dos demais atletas, porém é identificado na súmula.

1.1.3. Área de jogo

Apenas os jogadores registrados, na súmula de jogo podem entrar na área de jogo e participar do mesmo. A composição da equipe não pode ser modificada após o capitão da equipe e o Técnico ou seu representante legal terem assinado a súmula de jogo.

1.2. COLOCAÇÃO DA EQUIPE

Os jogadores que não comecem jogando uma partida deverão sentar-se no seu banco de reservas ou permanecer na sua área de aquecimento. O Técnico e os restantes membros da equipe devem sentar-se no banco, sendo somente o Técnico podendo abandonar o banco e ficar em pé passando instruções à seus atletas, desde de que não atrapalhe o andamento da partida. Os bancos das equipes estão localizados próximos da mesa do marcador, dentro da zona livre.

1.3. MEMBROS AUTORIZADOS

Apenas os membros da equipe (que estão relacionados na súmula) são autorizados a sentar-se no banco durante os jogos.

1.4. AQUECIMENTO

Os jogadores que não se encontrarem em jogo podem aquecer sem bola (na área de aquecimento durante o jogo).

1.5. INSTRUÇÕES DURANTE OS TEMPOS

Os atletas se dirigem à beira da piscina próximo ao banco de reservas na zona livre para receber instruções de seus representantes legais, os atletas reservas podem participar dos tempos juntos com os demais, sem adentrar na piscina.

1.6. INTERVALOS ENTRE SET

Durante os intervalos entre os sets os jogadores podem utilizar bolas dentro da zona livre.

1.7. EQUIPAMENTO

Compõem-se de sungas e toucas.

1.7.1. Sungas

A cor e o desenho das sungas, não necessariamente tem que ser iguais.

1.7.2. Toucas

As toucas tem que ser todas de cor iguais, devem ser numeradas de 1 a 8 e estampados nas duas laterais das toucas. Os números devem ser de cor viva e contrastante com as toucas e ter tamanho visível para os árbitros que dirigem a competição.

1.7.2. Mudanças de Equipamento

O primeiro árbitro pode autorizar um ou mais jogadores. A mudar de touca, quando a mesma for rasgada no intervalo entre os sets ou após substituição,

com a condição do modelo, cor e número serem os mesmos.

1.7.4. Meias

O uso de meias é permitido se solicitado pelo atleta.

1.7.5. Objetos Interditos

É proibido usar objetos que possam causar lesões ou possibilitar vantagens artificiais aos jogadores. Os jogadores poderão, sob sua inteira responsabilidade e risco, usar óculos (que não estilhacem as lentes) ou lentes

1.8. RESPONSÁVEIS DAS EQUIPES

O capitão da equipe e o técnico são ambos responsáveis pela conduta e disciplina dos membros da sua equipe.

1.8.4. Capitão

§ - 1. Antes do Jogo

O capitão da equipe assina a súmula de jogo e representa a sua equipe no sorteio.

§ - 2. Durante o Jogo

O capitão de equipe exerce a função de capitão em jogo desde que esteja no local de jogo. Quando o capitão de equipe não se encontra no local do jogo, o Técnico ou seu representante legal em campo, indica um novo para assumir a funções de capitão em jogo. Este capitão mantém as suas responsabilidades até que seja substituído, sempre tendo a obrigatoriedade de ter um capitão dentro da piscina.

Quando a bola se encontra morta (fora de jogo) o capitão em jogo, e apenas este, está autorizado a falar com os árbitros.

§ - 3. Pedido de explicação

Para pedir uma explicação sobre a aplicação interpretação das regras, assim como colocar questões ou perguntas dos seus colegas de equipe. No caso de não concordar com a explicação pode decidir contestar tal decisão, expressando de imediato, ao 1º árbitro, que se reserva no direito de, no fim da contestação, registrar na súmula de jogo a oficialização do protesto;

§ - 4. Pedido de autorização

- a)** Para verificar as posições das equipes.
- b)** Para controlar as condições da superfície de jogo (nível da água), da rede, das bolas, etc.
- c)** Para solicitar os tempos e as substituições.

§ - 5. Final do jogo

O capitão da equipe cumprimenta os árbitros e assina a súmula de jogo para ratificar o resultado; Se previamente e em devido tempo tiver notificado o primeiro árbitro, pode confirmar por escrito na sumula de jogo um protesto

oficial, referente à aplicação ou interpretação das Regras.

1.8.2. Técnico

§ - 1. Antes do jogo

O técnico registra ou verifica os nomes e números dos jogadores inscritos na súmula de jogo, assinando-a de seguida.

§ - 2. Durante o jogo

O técnico dirige o jogo da sua equipe de fora da piscina. Decide das formações iniciais, as substituições e os tempos para dar instruções. Nestas funções relaciona-se com o segundo árbitro ou mesmo com o primeiro árbitro.

§ - 3. Antes de cada set

Entrega ao apontador ou ao segundo árbitro a ficha de formação devidamente preenchida e assinada (quando tiver). Senta-se no banco da sua equipe, no lugar mais perto do marcador, podendo, no entanto, deixar essa posição.

§- 4. Solicita os tempos e as substituições

Pode, assim como os outros membros da equipe, dar instruções aos jogadores que se encontram na piscina. O treinador pode também dar as instruções de pé ou andar na zona livre em frente ao seu banco, desde que não perturbe ou retarde o jogo.

1.8.3. Assistente Técnico

O Assistente Técnico senta-se no banco da equipe, sem direito de intervenção no jogo. No caso de o técnico ter de abandonar a equipe, o Assistente Técnico pode assumir as suas funções a pedido do capitão em jogo e após autorização do primeiro árbitro.

DISPUTA DE JOGO

1.1. MARCAR UM PONTO

1.1.1. Ganhar um ponto

Uma equipe ganha um ponto:

§ - 1. Se colocar a bola no na piscina do adversário;

§ - 2. Quando a equipe adversária comete uma falta;

§ - 3. Quando a equipe adversária recebe uma penalização.

1.1.2. Falta

Uma equipe comete uma falta realizando uma ação de jogo contrária às regras (ou violando estas de qualquer outra forma). Os árbitros julgam as faltas e determinam as conseqüências de acordo com as Regras.

§ - 1. Se forem cometidas sucessivamente, duas ou mais faltas, apenas a primeira é sancionada;

§ - 2. Se jogadores adversários cometem simultaneamente duas ou mais faltas é considerada FALTA DUPLA e a jogada é repetida.

1.1.3. Conseqüências de ganhar uma jogada

§ - 1. Uma jogada é a seqüência de ações de jogo desde o momento do batimento de serviço (saque) até que a bola esteja fora de jogo.

§ - 2. Se a equipe que serviu ganha a jogada (rally), marca um ponto e continua a servir.

§ - 3. Se a equipe que recebeu ganha a jogada (rally), também ganha um ponto e deve servir em seguida.

1.2. PARA GANHAR UM SET

Um set (exceto o set decisivo 3º (terceiro) ou 5º (quinto)) é ganho pela equipe que faz primeiro 21 pontos.

1.2.1 Em caso de empate, 20 (vinte) a 20 (vinte) o set continua até haver uma diferença de 2 pontos.

1.2.2. No set decisivo, não há limite de ponto quando à igualdade 20-20, sendo necessário abrir vantagem de dois pontos. (não há limite de pontos)

1.3 PARA GANHAR UM JOGO

Um jogo é ganho pela equipe que vença dois sets (em melhor de três) e três sets (em melhor de cinco).

1.3.1 Em caso de igualdade de sets 1-1 ou 2-2, o set decisivo (3º ou 5º) é jogado até aos 20 pontos com uma diferença mínima de 2 pontos.

1.4 EQUIPE INCOMPLETA E AUSENTE

Quando a equipe se apresenta com um número inferior a 4 (quatro) jogadores, essa equipe é considerada AUSENTE ou INCOMPLETA.

1.4.1. Se uma equipe se recusa a jogar depois de ser intimada para tal, é declarada como ausente e perde o encontro com o resultado de 0-2 e 0-12 para cada set.

1.4.2. Uma equipe que, sem razão justificável, não se apresente à hora do jogo no terreno de jogo é declarada como ausente com os mesmos resultados mencionados na Regra do parágrafo 1.

1.4.3. Uma equipe declarada INCOMPLETA para um set ou para o jogo, perde o set ou o jogo. Atribuem-se à equipe adversária os pontos e sets que faltam para ganhar o set ou o jogo. A equipe incompleta conserva os pontos e os sets conquistados.

ESTRUTURA DO JOGO

2.1. SORTEIO

Antes do jogo o primeiro árbitro efetua o sorteio para escolher o primeiro serviço e o lado em que a equipe ficará no primeiro set.

2.1.1. No caso de se jogar o set decisivo será efetuado um novo sorteio.

2.1.2. O sorteio é efetuado na presença dos dois capitães de equipe.

2.1.3. ATRIBUIÇÃO DO VENCEDOR DO SORTEIO

§ - 1. Direito de escolher entre servir ou de receber o serviço, ou campo.

§ - 2. O que perde fica com a alternativa restante.

2.2 .AQUECIMENTO DOS JOGADORES

Antes do jogo as equipes podem aquecer dentro da piscina por 3 minutos, se dispuseram previamente de uma outra piscina de aquecimento, ou durante 5 minutos se não tiveram essa possibilidade.

2.3.FORMAÇÃO DAS EQUIPES

A formação indica a ordem de rotação dos jogadores no campo. Esta ordem deve ser respeitada ao longo do set.

2.3.1 Inicial

§ - 1 Antes de começar um set o técnico deve apresentar a formação inicial numa ficha formação (se houver a mesma). Esta ficha, devidamente preenchida é assinada, e entregue ao segundo árbitro ou ao apontador.

2.3.2 Diferença entre posição dos jogadores no campo e a ficha de formação

§ - 1 Quando a diferença é constatada antes do início do set, as posições dos jogadores devem ser retificadas de acordo com a ficha de formação. Não haverá sanção.

§ - 2 Quando, antes do início do set, se verificar que um jogador no campo não está inscrito na ficha de formação desse set, a formação deve ser retificada de acordo com a ficha de formação. Não haverá sanção.

§ - 3 Todavia, se o treinador deseja manter em campo (os) jogador (es) não inscrito(s), deverá solicitar a(s) respectiva(s) substituição(ões) regulamentar(es), que será(ão) registrada(s) na súmula de jogo.

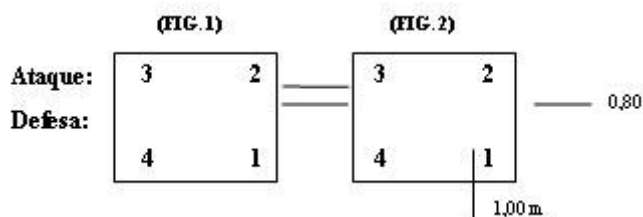
2.4 POSIÇÕES

No momento em que a bola é batida pelo jogador no serviço, cada equipe deve estar posicionada no seu próprio campo, de acordo com a ordem de rotação.

2.4.1 As posições dos jogadores

§ - 1 Os dois jogadores colocados junto da rede são os de ataque e ocupam respectivamente, as posições 3 (o jogador à esquerda “entrada de rede”), 2 (o jogador a direita “saída de rede”).

§ - 2 Os outros dois jogadores são os defesas e ocupam as posições 4 (o jogador à esquerda), 1 (o jogador à direita).



§ - 3 Cada jogador da linha defensiva deve estar colocado mais afastado da rede que o seu avançado correspondente.

§ - 4 Cada jogador da linha avançada e defensiva, respectivamente, têm de estar colocado lateralmente, de acordo com a ordem indicada no parágrafo 1.

2.4.2 Determinação de posições

As posições dos jogadores são determinadas e controladas pela colocação dos pés em contato com o solo, da seguinte forma:

§ - 1 Cada jogador da linha avançada deve ter pelo menos uma parte do pé mais próxima da linha central que os pés do seu defesa correspondente.

§ - 2 Cada jogador do lado direito (esquerdo) deve ter pelo menos uma parte do pé mais próxima da linha direita (esquerda) do que os pés do jogador central da sua própria linha.

2.4.3 Faltas de Posição

§ - 1 Uma equipe comete uma falta de posição, se qualquer dos seus jogadores não está na posição correta no momento do batimento da bola no serviço (saque).

§ - 2 Se o servidor comete uma falta no momento do batimento da bola no serviço, esta falta prevalece relativamente a uma falta de posição.

§ - 3 Se, depois do batimento na bola, o serviço acaba em falta, é a falta de posição que será sancionada.

2.4.4 Uma falta de Posição tem as seguintes conseqüências

§ - 1 A equipe é penalizada com a perda da jogada (rally/ponto);

§ - 2 Os jogadores voltam às posições corretas.

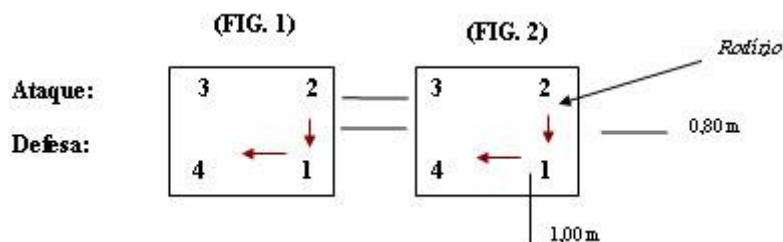
2.4 ROTAÇÃO

2.4.1 Ordem de Rotação

A ordem de rotação é determinada pela formação inicial da equipe e controlada pela ordem de serviço e pelas posições dos jogadores ao longo do set.

2.4.2 Direito do Serviço

Quando a equipe que recebe ganha o direito ao serviço, os jogadores efetuam uma rotação, deslocando-se uma posição no sentido dos ponteiros do relógio: jogador da posição 2 vai para a posição 1 para servir, o jogador da posição 1 para a posição 4, etc..



2.4.1 Falta de Rotação

Uma falta de rotação é cometida quando o SERVIÇO não é efetuado na ordem de rotação. Implica as seguintes conseqüências:

§ - 1. A equipe é penalizada com a perda da jogada (rally/ponto).

§ - 2. A ordem de rotação dos jogadores é retificada.

2.4.2 Apontador

§ - 1. O apontador determinará o momento exato em que a falta foi cometida e todos os pontos marcados a partir do erro são anulados. Os pontos marcados pela equipe adversária são mantidos.

§ - 2. Se não for possível determinar o momento da falta, a equipe perde apenas a jogada, não sendo anulados quaisquer pontos.

SUBSTITUIÇÃO DE JOGADORES

A substituição é o ato pelo qual um jogador depois de anotado pelo apontador, entra em jogo para ocupar a posição de outro jogador que deixa a piscina. As substituições devem ser autorizadas pelo árbitro.

3.1 LIMITAÇÃO DAS SUBSTITUIÇÕES

3.1.1 Primeira

A primeira substituição é livre.

3.1.2 Limites de substituição

Não há limites de substituição, por equipe e por set. Podem ser efetuadas separadamente ou várias de uma vez (quantas vezes for preciso), desde que o jogador substituído só volte na posição de sacador (posição 1).

3.1.3 Retorno do jogador

Um jogador da formação inicial pode sair do jogo várias vezes por set e pode reentrar quantas vezes for necessário, desde que volte na posição de sacador (posição 1).

3.1.4 Suplente

Um jogador suplente pode entrar quantas vezes for necessário no set para o lugar de um jogador da formação inicial e pode ser substituído por qualquer outro, quantas vezes for necessário, não há limite de substituição no Biribol.

3.2 SUBSTITUIÇÃO EXCEPCIONAL

Um jogador lesionado que não pode, no momento, continuar em jogo deverá ser substituído regularmente.

3.2.1 Impossibilidade de substituição

Em caso de impossibilidade de substituição, a equipe tem o direito de beneficiar de uma substituição EXCEPCIONAL para além dos limites da Regra 3.1.

3.2.2 Eliminação do jogo

Substituição excepcional significa que qualquer jogador, que não está na piscina no momento da lesão (primeiramente aquele que pode adentrar), pode substituir no jogo o jogador lesionado. Ao jogador lesionado substituído não é permitido reentrar no jogo.

3.2.3 Registro

Uma substituição excepcional não pode em caso algum ser constada como uma substituição regulamentar.

3.3 SUBSTITUIÇÃO POR EXPULSÃO

3.3.1 Um jogador EXPULSO deve ser substituído regularmente.

3.3.2 Em caso de impossibilidade, a equipe é declarada INCOMPLETA.

3.4 SUBSTITUIÇÕES IRREGULAR

Uma substituição é irregular quando foge a Regra 3.1.

3.4.1 Ocorrências substituição irregular

Quando uma equipe efetua uma substituição irregular e o jogo é reiniciado, o procedimento é o seguinte:

§ - 1. A equipe é penalizada com a perda da jogada (perda do rally/ponto).

§ - 2. A substituição é corrigida,

§ - 3. São anulados os pontos marcados pela equipe em falta após a efetuação da substituição irregular. Os pontos marcados pela equipe adversária são mantidos.

SUBSTITUIÇÃO DO JOGO

1.1. SISTEMA DE TRÊS BOLAS

Nas Competições Oficiais deverão ser usadas três bolas.

1.1.2 Bola em jogo

A bola está em jogo a partir do momento do batimento no serviço (saque) após autorização do primeiro árbitro.

1.1.3 Bola fora de jogo

A bola deixa de estar em jogo no momento em que se comete a falta assinalada por um dos árbitros; no caso de não haver falta, a jogada termina ao apito do árbitro.

1.1.4 Bola “dentro”

§ - 1. A bola é “dentro” quando toca a piscina (água).

§ - 2. Quando a bola tocar nas bordas internas (quina) da piscina ou no cabo de aço/nylon que sustenta a rede será considerada em jogo mesmo que toque mais de uma vez.

§ - 3. A bola também será considerada em jogo quando tocar no cabo de aço/nylon fora da extensão da rede, com exceção das cordas que esticam a rede (estará fora de jogo), exceção também para postes de sustentação da rede (não será considerada em jogo).

§ - 4. Para efeito de entendimento, a quina arredondada da piscina é neutra.

§ - 5. A equipe que receber uma bola nestas condições terá direito a três toques quando a bola vier do adversário e, se vier de um dos atletas da mesma equipe, aos toques restantes.

§ - 6. A bola também é “dentro” quando pega na quina e atravessa completamente o espaço inferior situado por baixo da rede e cai na piscina, mesmo sendo o outro lado.

1.1.5 Bola “Fora”

§ - 1. Quando a bola tocar na borda lateral superior da piscina e voltar para a água, não será considerada válida.

§ - 2. Toca um objeto fora do terreno, ou alguém estranho ao jogo;

§ - 3. A bola também é “Fora” quando pega na quina e atravessa completamente o espaço inferior situado por baixo da rede e cai fora da piscina.

1.2 JOGAR A BOLA

Cada equipe deve jogar dentro da sua própria área e espaço de jogo. Contudo, a bola pode ser recuperada mesmo fora da piscina.

1.2.1 Toques da Equipe

Cada equipe tem direito a um máximo de três toques. Um atleta ou dois que efetuarem um bloqueio e no curso do qual a bola é tocada, tem o direito a efetuar um segundo toque de bola.

Estes dois toques seguidos serão considerados um toque apenas.

§- **ÚNICO** - Se a bola toca em um ou mais atletas, efetuando o bloqueio, isto será considerado como um só toque, mesmo não sendo simultâneo. Se forem feitos mais do que três toques, a equipe comete falta: “QUATRO TOQUES”.

Os toques da equipe compreendem não só os contatos intencionais provocados pelos jogadores, mas também os que são acidentais.

1.2.2 Toques consecutivos

Um jogador não pode tocar duas vezes consecutivas na bola (exceto quando ele efetua o bloqueio).

1.2.3 Toques simultâneo

Dois ou três jogadores podem tocar a bola simultaneamente.

§ - 1. Quando dois (três) atletas tocam a bola simultaneamente, é contado um toque somente, podendo estes jogadores tocarem novamente a bola.

§ -2. Se houver toques simultâneos entre adversários acima da rede e a bola ficar em jogo, a equipe que recebe a bola tem direito de três novos toques, o bloqueio não é contado um toque.

§ -3. Se no contato simultâneo entre adversários se verificar uma “BOLA RETIDA”, é considerada uma “FALTA DUPLA” e jogada é repetida.

1.2.4 Toque Assistido

§ - 1. Dentro da área de jogo não é permitido a um jogador apoiar-se em um colega ou em qualquer estrutura/objeto (borda) a fim de fazer um ataque, no entanto ele pode apoiar-se num colega ou em qualquer estrutura/objeto (borda da piscina) para efetuar uma defesa.

§ - 2. Porém, o jogador que está em vias de cometer uma falta (tocar a rede) poderá ser agarrado ou puxado por um colega.

1.2.5 Características do toque de bola

§ - 1. A bola pode ser tocada com qualquer parte do corpo.

§ - 2. A bola deve ser batida, sem ser agarrada e/ou lançada. Pode ressaltar para qualquer direção.

1.2.6 Toque de Bola

Deve ser curto e instantâneo. Não deve considerar-se infração os seguintes toques de bola:

§ - 1. Quando a bola tocar na palma da mão, com os dedos separados ou unidos.

§ - 2. Quando o toque de bola for feito com apenas uma mão, por cima ou por baixo com os dedos unidos ou não.

§ - 3. Quando a bola toca a palma da mão ou a parte dos dedos e vai para trás

§ - 4. Quando houver dois toques não simultâneos, mas quase imperceptível.

1.2.6 Toque de bola cortada

A cortada é considerada a arma de ataque mais eficiente, é o gesto com o qual normalmente terminam todas as combinações de jogo., pode ser feita de várias maneiras:

§ - 1. Batendo a bola com a mão (mãos) fechada ou aberta

§ - 2. Com os dedos separados ou unidos;

§ - 3. Conduzindo a bola de cima para baixo (desde que o atacante não segure esta bola), qualquer outra condução será falta (de lado ou de trás).

§ - 4. Quando não for possível cortar a bola de cima para baixo, só será válido fazê-lo batendo claramente na bola, qualquer condução será falta (exceto de cima para baixo). O toque na bola é livre, mas a bola não pode parar nas mãos. No ataque (cortada) a bola pode ser conduzida de cima para baixo, mas não pode ser carregada de trás para frente, mesmo sendo de cima para baixo.

§ - 5. Exceções:

No bloqueio, podem ser realizados contatos consecutivos por um ou vários bloqueadores, desde que esses contatos tenham lugar no decorrer da mesma ação.

1.2.8 FALTAS NO JOGO COM A BOLA

§ - 1. Quatro toques:

Uma equipe toca a bola quatro vezes antes de a reenviar.

§ - 2. Toque assistido:

Um jogador, dentro da área de jogo, apoia se num colega ou numa estrutura/objeto a fim de chegar à bola para fazer um ataque.

§ - 3. Bola retida (CONDUÇÃO):

Um jogador não bate a bola e esta é agarrada e/ou lançada.

§ - 4. Dois toques:

Um jogador toca sucessivamente a bola duas vezes ou a bola toca sucessivamente várias partes do seu corpo.

1.3 BOLA À REDE

Passagem da Bola pela Rede quando é enviada para o campo adversário deve

passar por cima da rede.

1.3.1 A bola que tenha passado o plano da rede para o zona livre contrária total ou parcialmente através do espaço exterior, pode ser reenviada dentro do limite dos toques regulamentares da equipe, desde que:

§ - 1. O jogador não toque a rede, passe para o lado adversário (piscina) porém por fora é permitido;

§ - 2. A bola, quando reenviada, passa novamente o plano da rede (não necessariamente por cima da rede), total ou parcialmente pelo espaço exterior do mesmo lado do campo. A equipe adversária não pode impedir esta ação.

1.3.2 Bola que Toca a Rede

A bola, ao passar a rede, pode tocar nela (no saque e queimar) e cair no campo do adversário.

1.3.3 Bola na Rede

§ - 1. A bola enviada para a rede pode ser recuperada dentro do limite dos três toques.

§ - 2. Se a bola rompe as malhas da rede ou a derruba, a jogada é anulada e repetida.

1.4 JOGADOR À REDE

1.4.1 Passagem por Cima da Rede

§ - 1. Ao bloqueio é permitido tocar a bola no outro lado da rede, podendo o jogador (bloqueador) interferir no jogo do adversário antes ou durante o seu ataque (no Biribol não existe a invasão por cima).

§ - 2. Durante o ataque, o jogador pode passar a mão para o outro lado da rede.

1.4.2 Penetração por baixo da rede

§ - 1. É permitido penetrar no espaço adversário por baixo da rede desde que não interfira no jogo adversário.

§ - 2. É permitido tocar o campo contrário com o(s) pé(s) ou mão(s), etc, desde que não interfira no jogo adversário.

§ - 3. Um jogador pode penetrar no campo contrário depois de a bola ser considerada fora de jogo.

§ - 4. Os jogadores podem penetrar na zona livre do lado do campo contrário, desde que não atrapalhem o jogo do adversário.

1.4.3 Toque na rede

§ - 1. Qualquer toque na rede é falta (com exceção quando a bola não está em jogo).

§ - 2. Depois de ter batido a bola, o jogador pode tocar os postes, e as cordas que amarram a rede e desde que essa ação não interfira no jogo, com exceção para o cabo de aço que estica a rede, mesmo na sua extensão.

§ - 3. Não há falta se a bola enviada à rede ocasiona o contato desta com um jogador adversário.

1.4.4 Faltas do Jogador à Rede

§ - 1. Um jogador toca o adversário no espaço contrário, antes ou durante o ataque do adversário.

§ - 2. Um jogador penetra no espaço contrário por baixo da rede, perturbando o jogo do adversário.

§ - 3. Um jogador penetra no campo contrário (durante um rally).

§ - 4. Um jogador toca a rede durante a sua ação de jogar a bola ou esse contato interfere com o desenrolar do jogo.

1.5 SERVIÇO (Saque)

O serviço (saque) é o ato de pôr a bola em jogo pelo defesa-direito (POSIÇÃO1), colocado na zona de serviço.

1.5.1 Primeiro Serviço do Set

§ - 1. O primeiro serviço do primeiro set e do set decisivo (3º ou 5º) é efetuado pela equipe designada pelo sorteio.

§ - 2. Os outros sets começarão com o serviço da equipe que não efetuou o primeiro serviço no set anterior.

1.5.2 Ordem do Serviço

§ - 1. Os jogadores seguem a ordem do serviço indicada na ficha de formação.

§ - 2. Após o primeiro serviço do set, o jogador a servir é: o jogador que estava na posição 2 “saída de rede”, se for caracterizado um rodízio desta equipe.

§ - 3. Se a equipe em recepção ganha a jogada, obtém o direito de servir e faz uma rotação antes de o executar. O serviço é então executado pelo jogador que passa da posição 2 “saída de rede” para a posição 1 “sacador”.

1.5.3 Autorização para o Serviço

O primeiro árbitro autoriza a execução do serviço depois de verificar que as duas equipes estão prontas a jogar e o servidor (sacador) está na posse da bola.

1.5.4 Execução do Serviço

Saque é o ato de golpear a bola (colocar em jogo) por um atleta da defesa direita “sacador” (posição 1), que deve golpeá-la com uma das mãos, com as duas ou com qualquer parte do braço, enviando-a por cima da rede ao lado contrário. Para tanto o atleta deve colocar-se na posição de saque, e quando golpear a bola, o saque é considerado como executado.

§ - 1. Se a bola cair na água depois de ter sido lançada no ar ou solta, sem que o sacador a toque, o saque deve ser repetido. Toda via os árbitros não devem permitir, que o jogo não seja retardado por este recurso, todo sacador terá 5 segundos para fazer o saque;

§ - 2. O saque é correto se a bola passa por cima da rede mesmo se tocá-la (queimar) e no espaço que limita a piscina "água".

§ - 3. O saque deve ser executado imediatamente após a autorização do 1º árbitro (5 segundos). Se for executado antes da autorização, será anulado e executado novamente .

§ - 4. Um mesmo atleta continuará sacando até que sua equipe cometa uma falta assinalada por um dos árbitros.

§ - 5. Um saque será considerado defeituoso e o 1º árbitro ordenará a sua troca, quando a bola tocar a rede (não ultrapassar), passar por baixo da rede,

tocar um atleta da equipe que está sacando, tocar qualquer objeto antes de ser recebido pelo adversário.

§ - 6. Quando a bola, proveniente do saque, tocar nas bordas (quinas) laterais da piscina adversária, será considerada em jogo para todos os efeitos (continuação do jogo ou bola na água).

§ - 7. No momento do batimento da bola no serviço (saque) ou na impulsão, no caso de serviço em suspensão, o servidor (sacador) não deve ultrapassar as linhas que delimitam a zona de saque (1,00 m de largura por 0,80 m de comprimento). Após o batimento o jogador pode cair fora da zona de saque ou dentro do terreno de jogo (piscina).

§ - 8. O servidor deve bater a bola durante os cinco segundos que se seguem ao apito do primeiro árbitro.

§ - 9. O serviço efetuado antes do apito do árbitro deve ser anulado e repetido.

1.5.6 Cortina

§ - 1. Os jogadores da equipe que serve não devem impedir os adversários de ver o servidor ou a trajetória da bola, por meio de uma cortina individual ou coletiva.

§ - 2. Um jogador ou grupo de jogadores da equipe que serve fazem uma cortina se agitarem os braços, saltarem ou se moverem lateralmente no momento da execução do serviço ou se agruparem para esconder a trajetória da bola.

1.5.7 Faltas Durante o Serviço

§ - 1. As seguintes faltas obrigam a uma mudança de serviço, mesmo se o adversário estiver em falta de posição. O servidor:

§ - 2. Viola a ordem de serviço

§ - 3. Não efetua o serviço corretamente.

1.5.8 Faltas do serviço após o batimento da bola:

Depois do batimento correto da bola o serviço será em falta (a menos que um jogador esteja em falta de posição), se a bola:

Servidor

§ - 1. Tocar num jogador da equipe que serve ou não passar completamente o plano vertical da rede pelo espaço de passagem.

§ - 2. Cair "fora".

§ - 3. Passar por cima de uma cortina.

1.5.9 Faltas Depois do Serviço e de Posição

§ - 1. Se o servidor fizer uma falta no momento do batimento da bola no serviço (execução incorreta, ordem de rotação errada, etc.) e o adversário estiver em falta de posição, é a falta do serviço que é penalizada.

§ - 2. Pelo contrário, se a execução do serviço for correta, e o serviço vier a ser faltoso (bola "fora", cortina, etc.), a falta de posição ocorreu em primeiro lugar e por isso é penalizada.

1.6 ATAQUE

1.6.1 Ataque

§ - 1. Considera-se ataque toda a ação de envio da bola para o campo contrário, com exceção do serviço e do bloqueio.

§ - 2. É permitida a colocação da bola, se o batimento for claro e a bola não for agarrada ou lançada.

§ - 3. O ataque é considerado efetivo (completado) no momento em que a bola passa completamente o plano vertical da rede ou é tocada por um adversário.

1.6.2 Formas de Ataques

O ataque pode ser feito de várias maneiras:

§ - 1. Batendo a bola com a mão (mãos) fechada ou aberta

§ - 2. Com os dedos separados ou unidos;

§ - 3. Conduzindo a bola de cima para baixo (desde que o atacante não segure a bola), qualquer outra condução será falta (de lado ou de trás).

§ - 4. Quando não for possível cortar a bola de cima para baixo, só será válido fazê-lo batendo claramente na bola, qualquer condução será falta (exceto de cima para baixo). O toque na bola é livre, mas a bola não pode parar nas mãos. No ataque (cortada) a bola pode ser conduzida de cima para baixo, mas não pode ser carregada de trás para frente, mesmo sendo de cima para baixo.

1.6.3 Restrições ao Ataque

§ - 1. Um jogador de ataque pode efetuar qualquer ação de ataque efetivo, com a bola a qualquer altura.

§ - 2. Um jogador de defesa pode efetuar qualquer ação de ataque efetivo, com a bola a qualquer altura, atrás da zona de ataque:

§ - 3. Desde que, no momento do salto para o ataque, o(s) seu(s) pé(s) não tenha(m) tocado nem ultrapassado a linha de ataque;

§ - 4. Depois de bater a bola o atleta pode cair dentro da zona de ataque.

§ - 5. Um jogador de defesa pode também efetuar uma ação de ataque efetivo dentro da zona de ataque se, no momento do contato, a bola não estiver completamente acima do bordo superior da rede.

§ - 6. Um jogador da zona de ataque pode efetuar um ataque efetivo ao serviço (saque) do adversário.

ÚNICO: O toque na bola é livre, mas a bola não pode parar nas mãos. No ataque (cortada) a bola pode ser conduzida de cima para baixo, mas não pode ser carregada de trás para frente, mesmo sendo de cima para baixo.

1.6.4 Faltas do Ataque

§ - 1. Um jogador envia a bola para “fora”.

§ - 2. Um jogador de defesa completa um ataque dentro da zona de ataque, estando a bola completamente acima do bordo superior da rede.

§ - 3. O jogador de ataque dá rede, ao executar o movimento.

INTERRUPÇÕES E DEMORAS

1.1 INTERRUPÇÕES DE JOGO REGULAMENTARES

As interrupções de jogo regulamentares são os tempos de descanso e as substituições de jogadores.

1.1.1 Número de Interrupções Regulamentares

Cada equipe tem direito a dois tempos de descanso substituições quantas

houver necessidade (não há limites de substituições) por set.

1.1.2 Pedido de Interrupções Regulamentares

As interrupções regulamentares apenas podem ser solicitadas pelo técnico e pelo capitão em jogo.

O pedido é feito através do gesto oficial correspondente e antes do apito para a execução do serviço.

1.1.3 Pedido de Substituição

O pedido de substituição antes do início do set é permitido, sendo considerado como uma substituição regulamentar nesse set.

1.1.4 Seqüência das Interrupções

§ - 1. Poderão suceder-se, sem necessidade de o jogo ter recomeçado, um ou dois pedidos de tempos de descanso e um pedido de substituição, por uma ou outra equipe.

§ - 2. Contudo, a mesma equipe não poderá solicitar duas interrupções consecutivas para substituição na mesma interrupção de jogo. Dois ou mais jogadores podem ser substituídos no decurso da mesma interrupção.

1.1.5 Tempos de Descanso

§ - 1. Todos os tempos de descanso que são solicitados têm uma duração de 1 minuto. Porém se a equipe solicitante retornar antes é obrigação de o árbitro estar reiniciando o jogo.

§ - 2. Durante os tempos de descanso os jogadores em jogo devem deslocar-se para a para perto de seu banco de reservas para receber orientações do técnico, não é permitido a saída fora da piscina do atleta que está em jogo no pedido de tempo.

1.1.6 Substituição de Jogadores

§ - 1. A interrupção para substituição limitar-se-á ao tempo necessário para o registro na súmula de jogo e a entrada e saída dos jogadores.

§ - 2. No momento do pedido de substituição, o(s) jogador(es) substituto(s) deve(m) estar pronto(s) para entrar.

Caso contrário, a substituição não é concedida e a equipe é sancionada por demora de jogo (e recebe como punição um tempo de descanso, se não tiver mais direito de tempo de descanso é punida com a perda do (rally/ponto).

§ - 3. Se o treinador desejar proceder a mais de uma substituição, deve-o assinalar no momento do pedido. Neste caso, as substituições devem efetuar-se aos pares de jogadores, uma a seguir à outra.

1.1.7 Pedidos Improcedentes

É improcedente o pedido de interrupção durante o rally:

§ - 1. No decorrer de uma jogada, no momento ou depois do apito do árbitro para autorizar o serviço,

§ - 2. Por um membro da equipe não autorizado.

§ - 3. Para substituição depois de a equipe ter efetuado uma primeira substituição e o jogo ainda não se ter reiniciado.

§ - 4. Para tempo de descanso ou substituição para além dos limites

autorizados.

§ - 5. O primeiro pedido improcedente que não afete ou retarde o jogo será rejeitado sem quaisquer outras conseqüências.

§ - 6. Um pedido improcedente repetido no jogo, constitui uma demora de jogo.

1.2 DEMORAS DE JOGO

1.2.1 Tipos de Demoras

São todas as ações irregulares que conduzam a uma demora de jogo.

§ - 1. Demorar uma substituição.

§ - 2. Prolongar outras interrupções depois de ter recebido sinal para recomeçar o jogo.

§ - 3. Pedir uma substituição irregular.

§ - 4. Repetir um pedido improcedente.

§ - 5. Demora de jogo por um membro da equipe.

1.2.2 Sanções por Demoras de Jogo

A “advertência por demora” e a “penalização por demora” são sanções coletivas (e não individuais).

§ - 1. As sanções por demora tem efeito para todo o jogo.

§ - 2. Todas as sanções por demora, são registradas na súmula de jogo.

§ - 3. A primeira demora de jogo ocasionada por qualquer elemento da equipe é sancionada com uma “ADVERTÊNCIA POR DEMORA”.

§ - 4. A segunda demora de jogo e as seguintes, de qualquer tipo, provocadas por qualquer elemento da equipe no mesmo jogo são consideradas faltas e sancionadas com uma “PENALIZAÇÃO POR DEMORA”: perda de jogada (rally/ponto).

§ - 5. As sanções por demora sancionadas antes ou entre os sets são aplicadas no set seguinte.

1.3 INTERRUPÇÕES DE JOGO EXCEPCIONAIS

1.3.1 Ocorrências Excepcionais

§ - 1. Se ocorrer algum acidente grave (lesão), mesmo com a bola em jogo, o árbitro deve interromper imediatamente a jogada e permitir a entrada de assistência médica na área de jogo.

A jogada será repetida.

§ - 2. Se um jogador lesionado não pode ser substituído, nem regular nem excepcionalmente, serão concedidos 3 minutos para se recuperar. Esta permissão apenas será concedida uma vez ao mesmo jogador durante o jogo. Se não for possível a sua recuperação, a sua equipe é declarada incompleta.

§ - 3. Se ocorrer alguma interferência externa durante uma jogada, o jogo deve ser interrompido e a jogada repetida.

1.3.2 Interrupções Prolongadas

§ - 1. Quando circunstâncias imprevistas obriguem à interrupção do jogo, o primeiro árbitro, os organizadores e o delegado oficial, se o houver, decidirão sobre as medidas necessárias para que a normalidade seja restabelecida.

§ - 2. No caso de uma ou várias interrupções, cuja duração total seja inferior a

2 horas os organizadores e o delegado oficial, se o houver, decidirão sobre as medidas necessárias para que a normalidade seja restabelecida.

§ - 3. Se o jogo recomeçar no mesmo terreno de jogo, o set interrompido será retomado como se encontrava no momento da interrupção, em termos de pontuação, jogadores e respectivas posições. Os sets já concluídos mantêm os seus resultados.

§ - 4. Se o jogo recomeçar noutra terreno, o set interrompido é anulado e reiniciado com as mesmas formações e posições iniciais. Os sets já concluídos mantêm os seus resultados.

§ - 5. No caso de uma ou várias interrupções que excedam um total de 2 horas, todo o jogo será repetido desde o início.

1.4 INTERVALOS ENTRE OS SETS E MUDANÇA DE CAMPOS

1.4.1 Intervalos entre os Sets

Todos os intervalos entre sets, têm uma duração de 3 minutos.

Durante este intervalo, efetua-se a mudança de campo e o registro das formações na súmula de jogo. O intervalo entre o 2º e 3º sets poderá ser de 10 minutos se tal for determinado pelo órgão competente organizador da prova

1.4.2 Mudanças de Campo

§ - 1. Depois de cada set as equipas mudam de campo, com exceção do set decisivo.

§ - 2. No caso do set decisivo, quando uma equipa obtém 11 pontos, procede-se à mudança de campo sem qualquer perda de tempo, mantendo-se as mesmas posições dos jogadores.

Se a mudança não se realizar quando a equipa em vantagem obtém 11 pontos, deverá efetuar-se logo que o erro seja detectado. A pontuação registrada no momento da mudança será mantida.

CONDUTA EXIGIDA

1.1 CONDUTA DESPORTIVA

1.1.1 Os participantes devem conhecer as “Regras Oficiais do Biribol” e aplicá-las estritamente.

1.1.2 Os participantes devem aceitar as decisões dos árbitros com desportivismo, sem as discutir.

No caso de dúvida, apenas o capitão em jogo pode pedir esclarecimentos.

1.1.3 Os participantes devem abster-se de tomar posições ou atitudes que visem influenciar as decisões dos árbitros ou encobrir as faltas cometidas pela sua equipa.

1.2 DESPORTIVISMO

1.2.1 Os participantes devem comportar-se de uma forma respeitosa e cortês, dentro do espírito do DESPORTIVISMO, tanto em relação aos árbitros como aos outros responsáveis, adversários, colegas e espectadores.

1.2.2 É permitida a comunicação entre membros da equipa durante o jogo.

CONDUTAS INCORRETAS E SUAS SANÇÕES

1.1 ESCALA DE SANÇÕES

De acordo com o julgamento do primeiro árbitro e tendo em conta a gravidade dos atos, as sanções a aplicar e a registrar na súmula de jogo são as seguintes:

1.1.1 Advertência verbal (sem cartão):

Refere-se a primeira conduta hostil por parte dos atletas e comissão técnica em relação à arbitragem, não tem conseqüências em relação a perda do rally/ponto. Não consta na súmula de jogo.

1.1.2 Penalização (cartão amarelo)

A segunda conduta grosseira (hostil) no jogo, por qualquer elemento da equipe é penalizada com a perda da jogada (perca do rally/ponto). Consta na súmula de jogo.

1.1.3 Expulsão (cartão vermelho)

§ - 1. Um elemento da equipe que seja sancionado com expulsão não jogará até ao final do jogo, permanecendo fora da zona livre, ou seja, fora do recinto onde está sendo realizado o jogo.

§ - 2. O treinador expulso perde o direito de intervir no set e deve permanecer fora da zona livre, ou seja, fora do recinto onde está sendo realizado o jogo.

ÚNICO O cartão para qualquer integrante da equipe é ACUMULATIVO durante toda a partida, ou seja, após cartão amarelo (penalização) recebida pelo integrante da equipe o próximo já será cartão vermelho (expulsão).

2.3 APLICAÇÃO DAS SANÇÕES POR CONDUTA INCORRETA

2.3.1 Todas as sanções de conduta incorreta são individuais, têm efeito para todo o jogo e são registradas na súmula de jogo.

2.3.2 A repetição de conduta incorreta pelo mesmo elemento da equipe, no mesmo jogo, é sancionada progressivamente, (por cada conduta incorreta seguinte, pelo mesmo elemento, a sanção é mais pesada).

2.3.3 A expulsão resultante de conduta ofensiva ou agressão, não requer uma sanção prévia.

2.4 CONDUTA INCORRETA ANTES E ENTRE OS SETs

Toda a conduta incorreta que ocorra antes e entre os sets é sancionada de acordo com a Regra 2.3 e as sanções são aplicadas no set seguinte.

2.5 CARTÕES NAS SANÇÕES

2.5.1 Advertência: Verbal ou gestual, sem cartão

2.5.2 Penalização: Cartão amarelo

2.5.3 Expulsão: Cartão vermelho

4.2 BIRIBOL EM GOIÁS

Esta modalidade vem ganhando vários adeptos em várias partes do Brasil, alguns Estados já tem sua Federação, Mato Grosso do Sul, Minas Gerais, Tocantins e a mais nova, Federação Goiana de Biribol (Goiás) e também em São Paulo, com a Liga Nacional de Biribol (LNB).

Esporte também muito competitivo, desde 1999 a Liga Nacional de Biribol, vem promovendo a COPA BRASIL DE BIRIBOL, disputada com 6 a 8 etapas ao longo do ano, com 12 a 15 equipes em média.

As etapas são disputadas em várias cidades do interior de SP, Uberaba MG, Campo Grande MS, Londrina PR e brevemente em Tocantins e Goiás.

A modalidade começou a ser difundida em Goiânia no ano de 1994, com a iniciativa de um grupo de entusiastas numa academia de natação com piscina adaptada para o biribol. Percebendo o aumento de interessados pelo esporte, decidiram adquirir uma piscina oficial e a instalaram numa chácara particular próximo ao aeroporto Santa Genoveva. Com o crescimento dia a dia de apreciadores do esporte, teve a necessidade de transferir a piscina para algum lugar mais acessível para os atletas, numa escola de natação e biribol mais próxima da região central.

Nesta época o grupo que já estava bem maior despertou interesse de um empresário, Sr. Miguel Frausino, paulista e oriundo de Birigui-SP onde viu o esporte nascer. Essa parceria favoreceu muito o biribol em Goiás, tendo em vista que Miguel é proprietário da Academia Geração Saúde, onde atualmente se pratica o BIRIBOL OFICIAL e de alto nível. Devido ao grande aumento de adeptos desse esporte, houve a necessidade de se criar a “FGB”, Federação Goiana de Biribol, em 2007.

Fundada em 2007, a FEDERAÇÃO GOIANA DE BIRIBOL, representa atualmente a entidade máxima do biribol no Estado de Goiás. A instituição é co-irmã da Liga Nacional de Biribol (LNB) sediada em São Paulo. Iniciativa de um grupo de Goiânia, apaixonado neste esporte genuinamente nacional, com intuito exclusivo de divulgar e desenvolver a modalidade.

Sua sede na Academia Geração Saúde, situada na rua Benjamin Constant, 1100, st. Campinas, fone (62) 3291-3156, Goiânia – Goiás, onde é

praticado o BIRIBOL OFICIAL. A diretoria da Federação Goiana de Biribol (2010/2011) atualmente conta com o então presidente Miguel Frausino Pereira Junior e como vice-presidente Aldemir Leão da Silva.

5. O BIRIBOL COMO PRÁTICA ALTERNATIVA E APRENDIZADO DO VOLEIBOL ESCOLAR

O voleibol é um dos esportes mais populares do mundo, e um dos aspectos mais atraentes desta modalidade é o fato de poder ser praticado por diferentes biotipos e em diversos ambientes, facilitando assim, a propagação desta modalidade no cenário esportivo e social, incluindo a sua prática por crianças e adolescentes (REESER et al., 2006).

Mesmo a literatura não apontando nenhuma definição sobre a influência positiva ou negativa da prática esportiva no processo de crescimento e maturação, condição na quais as crianças e os adolescentes estão inseridos, há uma quantidade considerável desta população na iniciação aos esportes no geral (SMITH e TAO, 1995; MAFFULLI et al., 2010).

A exposição constante a gestos motores repetitivos exigidos nas modalidades esportivas, associado à iniciação esportiva precoce, expõe seus praticantes ao uso excessivo e sobrecargas articulares, que podem, por sua vez, representar risco à integridade de segmentos e estruturas corporais dos mesmos. Evidenciando esta informação estudos relatam que cerca de 30% a 40% dos agravos em jovens atletas ocorrem durante a prática esportiva (SMITH e TAO, 1995; MAFFULLI et al., 2010).

As lesões desportivas (LD) são mais freqüentes quando o atleta é exposto a condições de esforços intensos em busca da melhor performance. No voleibol, tais LD podem estar relacionadas a diversos fatores de riscos, como os intrínsecos, inerentes ao próprio atleta, como a prevalência de lesões agudas de joelho no sexo feminino (AAGAARD e JORGENSEN, 1996), e extrínsecos, que estão relacionados às características de treinamento, como volume e intensidade de trabalho, que são normalmente os causadores das lesões denominadas por “overuse” (AUGUSTSSON et al., 2006).

A investigação da ocorrência de lesões e de suas características em relação ao local anatômico mais acometido e ao momento da lesão em jovens atletas de voleibol se faz necessário para possibilitar atuações benéficas, principalmente em âmbito preventivo.

Como já se sabe o biribol é o nome de um esporte, que se assemelha a uma variação aquática de voleibol, ele é altamente recomendado para trabalhar

todos os grupos musculares, com praticamente nenhum ferimento ou riscos devido a não ter nenhum contato direto com o time adversário e o baixo impacto nas articulações. Ele também é adequado para todas as idades e sexos, e é recomendado para pessoas com lesões crônicas menores que sentem desconforto ou dor durante a reprodução de outros esportes e ou o próprio voleibol.

No biribol, utiliza-se grande parte dos músculos do corpo, proporcionando condicionamento físico, fortalecimento muscular e aprimoramento do equilíbrio. Também conta com os benefícios de não ter contato brusco entre os jogadores, minimizando lesões e, a natação interligada ao esporte.

No jogo é possível adquirir novas habilidades, isto é, as posições exigidas para alcançar a bola não são nada naturais em nosso dia-a-dia. Esses esforços contínuos ao recepcionar a bola e passá-la para o outro lado garantem ganhos significativos de coordenação motora.

O biribol é um jogo dinâmico, o participante precisa ficar ligado o tempo todo nos ataques e contra-ataques para participar ativamente do jogo. Os olhos captam a movimentação do adversário e ajudam a adivinhar para onde a bola será lançada.

Todos os músculos são exigidos durante essa modalidade. A resistência da água que, em tese, dificulta os movimentos, ajuda a fortificar os membros inferiores. Esse esforço contínuo, por sua vez, turbinava a capacidade cardiorrespiratória.

Como ficam submersas, as articulações do quadril, joelho e tornozelo não sofrem com os impactos, tão comuns nas quadras de vôlei. Além de evitar lesões, o biribol ajuda a fortalecer nossas dobradiças naturais, além da água ajudar a manter a temperatura corporal em níveis seguros, dando uma força extra para o sistema de transpiração do organismo.

Sabendo da história do voleibol, suas características, fundamentos e as principais lesões que podem ocorrer por excessos de treinamentos e ou movimentações incorretas ou repetitivas por um longo período de tempo, impactos direto ao solo, é preciso também ter cuidado e atenção ao praticá-lo dentro da escola, o professor precisa estar atento a essas movimentações e desenvoltura dos seus alunos.

Com o objetivo de destacar o biribol como prática alternativa para o aprendizado e prática do voleibol e também se tratando de prevenção e ou reabilitação de lesões, dada todas as suas características e benefícios e também o seu crescimento e reconhecimento como esporte em Goiás e também no Brasil, sugere-se que se trabalhe o biribol dentro das escolas, vislumbrando todos esses pontos.

Com essa aula o aluno poderá aprender e conhecer as dimensões da área de jogo (piscina), rede, bola, uniformes, linhas de jogo (ataque e defesa) e a história do biribol e seus fundamentos, entender a posição dos atletas na piscina, duração e interrupção do jogo, escolha e troca de lado e a duração sets, normas, funções e dinâmica do jogo e aprender as técnicas do saque, toque na bola, cortada e contagem pontos para jogar o biribol.

Jogar vôlei já é uma atividade prazerosa, agora imagina jogar vôlei e tomar banho de piscina ao mesmo tempo? Isso serviria de estímulo para todos os alunos participarem das aulas.

Logo abaixo descrevo algumas sugestões de atividades que podem ser realizadas em uma aula de Educação Física de 50 minutos e divididas em três aulas, por exemplo, dentro da escola, na aula de vôlei:

- **1º aula:**

ATIVIDADE 01

Os alunos serão divididos em grupos iguais de cada lado dentro da piscina e formaram um círculo e com uma bola de biribol para cada grupo, deverão trocar passes (toques e manchetes) sem deixar a bola cair.

ATIVIDADE 02

Para familiarizar a turma com o jogo de biribol o professor dividirá a turma em dois times de cada lado da piscina e podendo cada time dar quantos toques possíveis na bola, antes de passá-la para o outro lado.

ATIVIDADE 03

O professor dividirá a turma em dois times de cada lado da piscina para jogar o biribol e podendo cada time dar somente três passes (toques ou manchetes) na bola, antes de passá-la para o outro lado.

- **2º aula:**

ATIVIDADE 01

Um grupo de alunos de frente uns para os outros dentro da piscina, distante cerca de quatro metros, deverá praticar o saque por baixo. Sendo que nas primeiras vezes, quem estiver na recepção poderá segurar a bola após o saque do colega e, então, repetir este tipo de saque, quando devolver a bola.

ATIVIDADE 02

O professor dividirá a turma em dois grupos de cada lado da piscina e escolherá dois alunos para serem os levantadores de cada lado. O restante dos alunos formará duas filas para treinarem o ataque lançando a bola de toque para o levantador que efetuará o levantamento para a realização do ataque.

ATIVIDADE 03

O professor dividirá a turma em dois times de cada lado da piscina para jogar o biribol e podendo cada time dar somente três passes (toques e manchetes) ou realizar um ataque na bola, antes de passá-la para o outro lado.

- **3º aula:**

ATIVIDADE 01

O professor dividirá a turma em vários times de quatro alunos de cada lado da piscina para jogar o Biribol com suas regras oficiais e podendo cada time somente tocar três vezes na bola, antes de passá-la para o outro lado.

ATIVIDADE 02

O professor dividirá a turma em vários times de quatro alunos com duas garotas e dois garotos de cada lado da piscina para jogar o Biribol com suas

regras oficiais e podendo cada time somente tocar três vezes na bola, antes de passá-la para o outro lado.

ATIVIDADE 03

O professor realizará um jogo de Biribol com quatro jogadores de cada lado e no momento de efetuar-se o saque, os alunos das equipes devem estar em seus respectivos lados da piscina, formando cada uma delas 2 linhas de 2 alunos. Os dois alunos que se encontram ao longo da rede são os do ataque, os outros dois são da defesa. O rodízio será feito da direita para a esquerda, as posições 1 e 4 da defesa e 2 e 3 do ataque. As partidas serão jogadas em doze pontos e 2 "sets" vencedores.

Logo após essas aulas é possível e sugerido que se faça uma avaliação onde será verificado se os alunos conheceram as principais regras do jogo fazendo a eles perguntas sobre as regras. Fazer perguntas sobre a posição dos atletas na piscina, duração e interrupção do jogo, escolha e troca de lado e a duração sets, normas, funções e dinâmica do jogo e ainda verificar se técnicas do saque, toque na bola, bloqueio, cortada trabalhadas são suficientes para o desenvolvimento do jogo.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após uma longa pesquisa embasada na literatura chegamos à última etapa desse trabalho, onde procurei responder o objetivo geral deste estudo que era estabelecer a relação entre a prática do biribol e o voleibol escolar dentro da perspectiva de uma prática alternativa favorecedora do aprendizado e prática do voleibol para os vários contextos onde o mesmo ocorre especialmente o escolar.

Depois de ter elaborado os objetivos dessa pesquisa, procurei através de autores, um melhor entendimento sobre alguns assuntos pertinentes da pesquisa, como a modalidade voleibol, onde através da sua história podemos compreender melhor a evolução da modalidade e as suas principais lesões.

Portanto através dessa pesquisa podemos perceber que a modalidade voleibol teve muitas mudanças ao longo da sua criação, mas as de maior significância foram a partir de meados da década de 90 onde com a introdução das empresas patrocinadoras com seus grandes contratos publicitários e da grande cobertura da mídia provocaram algumas modificações, como por exemplo, a necessidade de adequação do jogo ao formato televisivo, onde provocou a diminuição no tempo de duração das partidas para se adequar à grade.

Essas mudanças, além de tornar a modalidade mais atrativa, acarretaram num aumento das exigências técnicas, táticas e principalmente físicas dos atletas. Desta forma a exigência sobre o atleta aumentou muito, pois com esta nova forma de pontuação o erro não é mais permitido gerando uma especialização do atleta nos fundamentos característicos da sua função em quadra.

Quanto às lesões do voleibol, elas se localizam principalmente no tornozelo, joelho, ombro e nas mãos. Para prevenirmos ou amenizarmos a literatura indica redução da carga de treino, prescrever sessões de força e de flexibilidade.

Pode-se afirmar que o biribol é uma alternativa de prática e aprendizagem do voleibol e isso pode ser trabalhado dentro das escolas, como incentivo à prática do biribol propriamente dito e incentivo a prática da natação e o voleibol, prevenção/ reabilitação de lesões (mais especificamente aos

atletas) e o conhecimento de outro esporte que tem suas próprias regras e características.

Analisando todas as características do biribol e como ela deveria ser trabalhada na escola conclui-se que não é tão simples e fácil desenvolver essa atividade, principalmente e especialmente nas escolas públicas, pois a grande maioria não tem estrutura física para essa atividade, isto é, não possui piscina, que o instrumento básico e fundamental para a realização do biribol.

Porém na tentativa de solucionar este problema sugiro e proponho com este meu trabalho que o biribol seja visto como prática alternativa do voleibol nas aulas de educação física. Para isso os professores devem encarar o biribol como um projeto de treinamento para seus alunos e futuros atletas, que por consequência sirva de incentivo e acesso às práticas esportivas aquáticas, a natação por exemplo.

O professor de educação física pode encarar este “desafio” como uma atividade extra-curricular e a escola faria parcerias com clubes para poderem viabilizar esta prática, tornando possível, assim, o acesso de crianças carentes a esse tipo de atividade.

REFERÊNCIAS

ARAUJO, Jorge Barros; *Voleibol moderno – sistemas defensivos*. Rio de Janeiro: Exclusiva, 1994.

BASSEDONE, J. M. D. *Estudo das lesões em atletas de voleibol participantes da Superliga Nacional*. Revista Digital, Buenos Aires, N° 111, Agosto de 2007. Disponível em www.efdeportes.com.

BETTI, M. *Educação física e sociedade*. São Paulo: Movimento, 1991.

BIZZOCCHI, Carlos. *O Voleibol de alto nível: da iniciação à competição*. 2. ed. Barueri, SP: Manole, 2004.

BORSARI, Jose Roberto: *VOLEIBOL – Aprendizagem e Treinamento. Um Desafio Constante*; São Paulo, E.P.U, 2001.

BRACHT, V. *Esporte na escola e esporte de rendimento*. Revista Movimento, Porto Alegre, v.4, n.12, p.14-29, 2000/2001.

CARVALHO, O. M. *Voleibol moderno: o ensino e a técnica dos fundamentos. A tática de ataque de defesa*. Belo Horizonte: Imprensa Oficial, 1978. p.09-31 e 57-69.

CHIAPPA, G. R. *Fisioterapia nas Lesões do Voleibol. Abordagem das principais lesões, seus tipos, fatores biomecânicos*. São Paulo: Editora Robe, 2001.

COHEN, M.; ABDALLA, R. J. *Lesões nos esportes: diagnóstico, prevenção, tratamento*. Rio de Janeiro, RJ: Revinter, 2005.

FINCK, Sílvia Christina Madrid. *A educação Física e o esporte na escola: cotidiano, saberes e formação*. Curitiba: Ierpex, 2010.

GARGANTA, J. *Para uma teoria dos jogos esportivos coletivos*. In: GRAÇA, A. 1994.

HIRSHMAN, H. P. *Volleyball*. In: *Manual of Sports Medicine*. Filadélfia: Lippincott - Raven, 1998, cap. 95, p. 615.

JUNGE A. *Influence of Definition and Data Collection on the Incidence of Injuries in Football*. Disponível em: <http://www.findarticles.com/m0918/5-28/67148128/p1/article.jhtml> . 2000.

MARQUES, M. A. F., LEITE, J. M., GUERRA I. *Identificação dos tipos de lesões no campeonato da II liga do interior de vôlei no estado do ceará. II congresso de Pesquisa e Inovação da rede norte de educação tecnológica, João Pessoa, 2007. Disponível em: www.redenet.edu.br/publicacoes/arquivos/20080226_133419_SAUD-034.pdf.*

MARQUES J., N. K. *Biomecânica aplicada à locomoção e o salto do voleibol*. Revista Digital, Buenos Aires, n.77, out. 2004. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd77/biomec.htm>.

MARQUES J., N. K. *Principais lesões no atleta de voleibol*. Revista Digital Buenos Aires - Año 10 - N° 68 - Enero de 2004. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd68/volei.htm>.

MARQUES JUNIOR, Nelson Kautzner. *Preparação de força especial para o voleibolista*. 2004. Revista Digital – Efdeportes. Buenos Aires - Año 10 - N° 70 Marzo de 2004, Disponível em: www.efdeportes.com/efd70/voleib.htm

_____. *Principais lesões no atleta de voleibol 2004*. Revista Digital - Buenos Aires Año 10 - N° 68 - Enero de 2004. Disponível em: www.efdeportes.com/efd68/volei.htm.

MELLION, Morris B. *Segredos em medicina desportiva*. Porto Alegre: Artes médicas, 1997.

NASCIMENTO, L. F. *Preparação Física. In: Voleibol: Curso de treinadores nível I.* Confederação Brasileira de Voleibol (CBV), 1997.

PAES, R.R. *A pedagogia do esporte e os jogos coletivos.* In: De ROSE JUNIOR, D. et al. *Esporte e atividade física na infância e na adolescência.* Porto Alegre: Artmed, 2002. p.89-98. pedagógica. 2ed. Campinas, Sp: Autores Associados, Chancela Editorial CBCE, 2005 – (Coleção Educação Física e Esporte).

SALGADO, A. S. I. *Fisioterapia nas lesões do tornozelo.* Curitiba: Editora Lovise, 1990.

TEIXEIRA, H. V. *Aprender a jogar voleibol.* São Paulo: Ícone, 1992.

ENDEREÇOS ELETRÔNICOS

[WWW.fgbiribol.com.br](http://www.fgbiribol.com.br) > acesso em: 10 de maio de 2013.

[WWW.biribol.com](http://www.biribol.com) > acesso em: 10 de maio de 2013.

<http://biribol.br.tripod.com/arquivos/regras.pdf> > acesso em: 10 de maio de 2013.