

# Bateria de Medidas e Testes

**Centros de Formação de Jogadores  
Federação Portuguesa de Voleibol**

**2004**

## Nota Introdutória

A bateria de medidas e testes a ser aplicada nos centros de formação resulta de um conjunto de testes e medidas consultado, quer de testes utilizados por populações, em geral, como da população específica do Voleibol, em particular. Da análise desses testes resultou a presente bateria que tem por objectivo caracterizar e avaliar os atletas de Voleibol nos indicadores que integra, tanto no sentido transversal como longitudinal.

Foi organizada pelo gabinete de Voleibol da Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física – Universidade do Porto, no âmbito da realização de estudos científicos neste domínio (Mesquita, Moutinho, Faria e Pereira, 2004)(documento não publicado).

Integra testes provenientes da Bateria de Testes "Volleyball Index"- Canadian Volleyball Association e do FITNESSGRAM – Test administration manual. The Cooper Institute of Aerobic Research.

## **A) DADOS DE CARACTERIZAÇÃO DO ATLETA:**

Devem ser recolhidos os seguintes dados de cada atleta:

1. Nome,
2. Mês e ano de nascimento,
3. Altura (com sapatilha; registo em cm)
4. Peso (calção e t-shirt; registo em Kg com aproximação ao hectograma)
5. Alcance máximo do braço dominante (registo em cm)
6. Alcance máximo dos dois braços (posição de "bloco") (registo em cm)
7. Envergadura (posição "cristo") (registo em cm)

## **B) PROTOCOLO DE APLICAÇÃO DOS TESTES:**

### **1) Teste de Salto**

#### **a) Salto de Bloco**

Local: De preferência na rede; caso não seja possível, pode realizar-se na parede a uma distância de 30 cm.

Descrição:

Posição inicial: Posição de parado, mãos à altura do peito ou da face.

Condições de realização: Com extensão máxima dos membros superiores o atleta alcança o ponto mais alto possível com as duas mãos. São permitidas duas tentativas, sendo registada a melhor marca.

Observações: indicar o local onde foi realizado o teste.

## **b) Salto de Ataque**

Local: Em espaço sem obstáculo colocar a fita métrica (ex: tabela de basquetebol; poste ou rede de Voleibol com prolongamento de fita métrica).

Descrição:

Posição inicial: no ponto de partida de ataque, em posição preparatória para atacar.

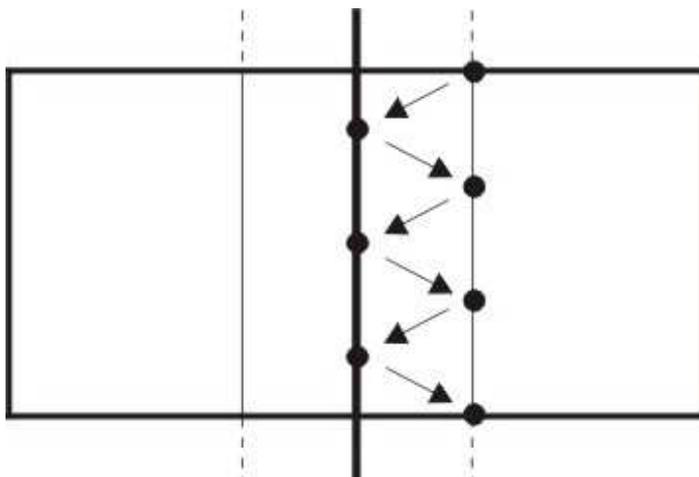
Condições de realização: Com o padrão normalizado do movimento de remate, o atleta realiza o salto com extensão máxima do membro superior dominante. São permitidas duas tentativas, sendo registada a melhor marca.

Observações: indicar o local onde foi realizado o teste.

## **2) Teste "Zig-Zag"**

Local: No espaço compreendido entre a linha dos três metros e a linha central do campo são colocadas sete marcas equidistantes (3 metros).

Descrição:



Posição inicial: A posição de partida deve ser a de um pé exterior colocado em cima de uma das linhas. É permitido qualquer tipo de deslocamento.

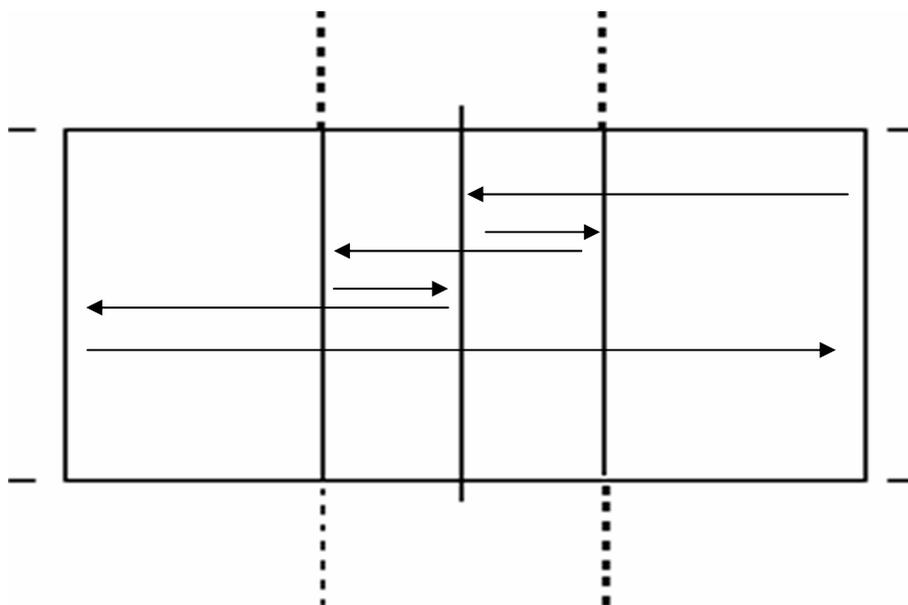
Condições de realização: Ao sinal verbal de “pronto” ou “já”, complementado com o abaixamento do braço do indivíduo que regista a marca temporal, o atleta executa o percurso em velocidade com mudança de direcção, sendo obrigatório tocar com a mão em cada uma das marcas. Só é permitida uma tentativa, sendo registado o tempo em centésimas de segundo. O portador do cronómetro coloca-se na linha de chegada.

Observações: Só é válido o percurso se o atleta tocar com a mão nas sete marcas.

### 3) Teste “Vai e Vem”

Local: Campo de Voleibol

Descrição:



Posição inicial: Posição de partida para corrida em velocidade com um dos pés em cima da linha final.

Condições de realização: Ao sinal verbal de “pronto” ou “já”, complementado com o abaixamento do braço do indivíduo que regista a marca temporal, o atleta executa o percurso em velocidade, de preferência em linha recta. As mudanças de sentido são realizadas aos 9 metros (do ponto de partida à linha

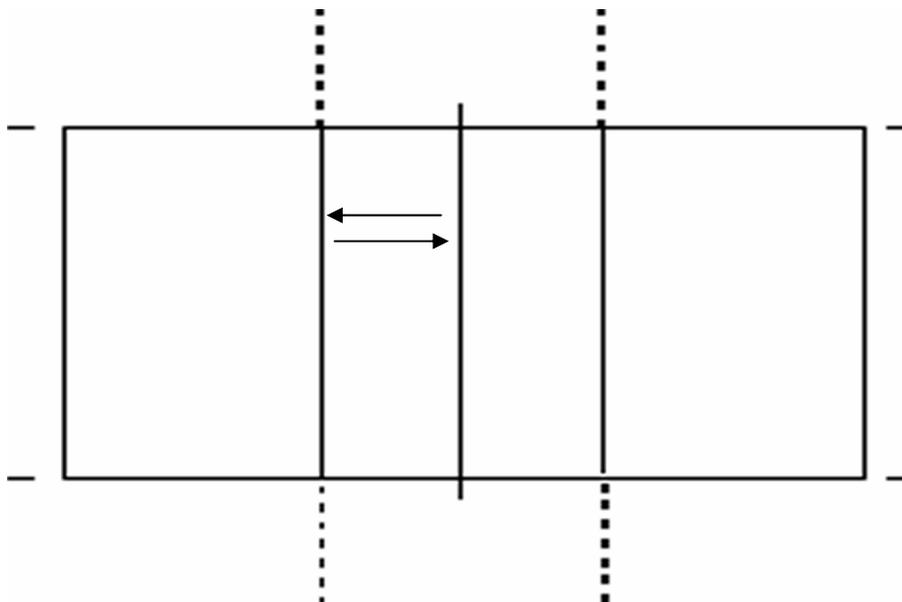
central), aos 3 metros (da linha central à linha dos 3 metros do mesmo lado), aos 6 metros (da linha dos 3 metros à linha dos 3 metros do outro lado), aos 3 metros (da linha dos 3 metros à linha central), aos 9 metros (da linha central à linha final desse lado) finalizando com 18 metros (da linha final à linha final do outro lado).o jogador realiza o percurso. É permitida uma tentativa, sendo registado o tempo em centésimas de segundo. O portador do cronómetro coloca-se na linha de chegada.

Observações: Só é válido o percurso se o atleta tocar com um dos pés em cada uma das linhas de referência.

#### 4) Teste "Toque de Linhas"

Local: Campo de Voleibol – Zona dos 3 metros

Descrição:



Posição inicial: A posição de partida deve ser a de um pé exterior colocado em cima de uma das linhas, estando o atleta em posição lateral em relação à rede.

Condições de realização: Ao sinal verbal de "pronto" ou "já", complementado com o abaixamento do braço do indivíduo que regista o número de toques nas linhas e o tempo de duração do teste, o atleta desloca-se o mais rápido possível

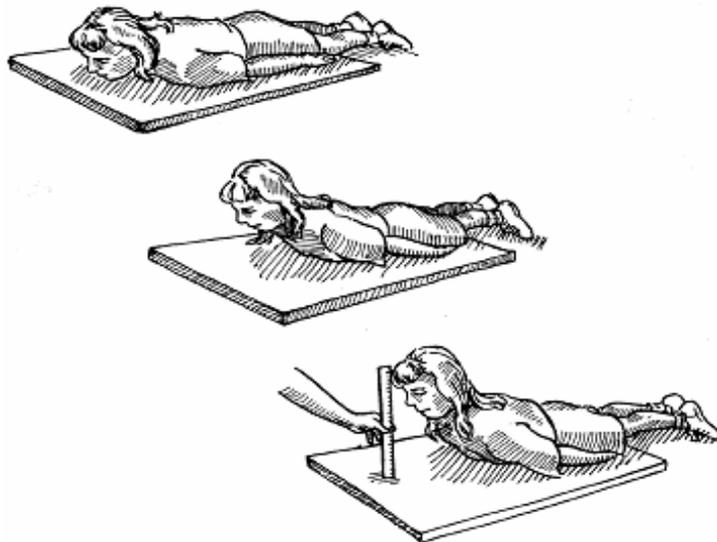
em posição lateral em relação à rede, no espaço compreendido entre a linha dos três metros e a linha central do campo. Realiza o maior número possível de toques nas linhas, durante um minuto. É permitida uma tentativa.

Observações: Só são válidos os toques em que o atleta efectivamente contacta as linhas, com uma das mãos.

### **5) Teste "Trunk lift"**

Local: Tapete de ginástica (régua de 50 cm ou mais graduada em cm).

Descrição:



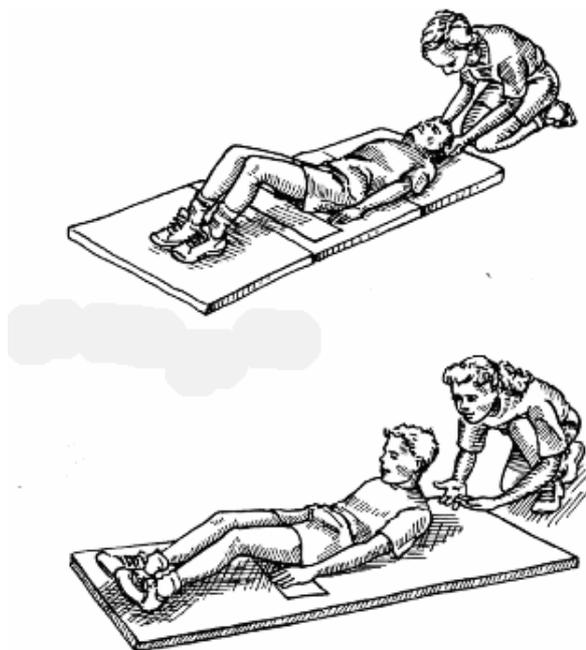
Posição inicial: O sujeito a testar está deitado ventralmente, com as mãos sob as coxas e membros inferiores em extensão.

Condições de realização: Eleva a cabeça e a parte superior do tronco mantendo a posição durante o tempo suficiente para ser avaliado. O avaliador mede a distância desde o solo até o queixo com a régua. O sujeito baixa então o tronco. O resultado do teste resulta da altura a que o sujeito consegue elevar a parte superior do tronco, medida desde o solo até ao queixo (em cm). São permitidas duas tentativas, sendo registada a melhor.

## 6) Teste "CURL-UPS"

Local: Ginásio ou terreno plano; um tapete de ginástica pouco espesso; uma faixa de 76 cm de comprimento com 11,43 cm de largura (10 aos 17 anos de idade).

Descrição:



Posição inicial: Executante em decúbito dorsal sobre o tapete. Os joelhos estão flectidos a 90°, pés ligeiramente afastados e apoiados no solo. Os braços e as mãos mantidas em extensão ao lado, com as palmas em contacto com o tapete tocando um extremo da faixa que está colocada ao lado do executante. Um colega coloca as duas mãos no tapete por baixo da cabeça do executante apoiando-a. Um outro colega que está em pé coloca os pés em cima da faixa no extremo.

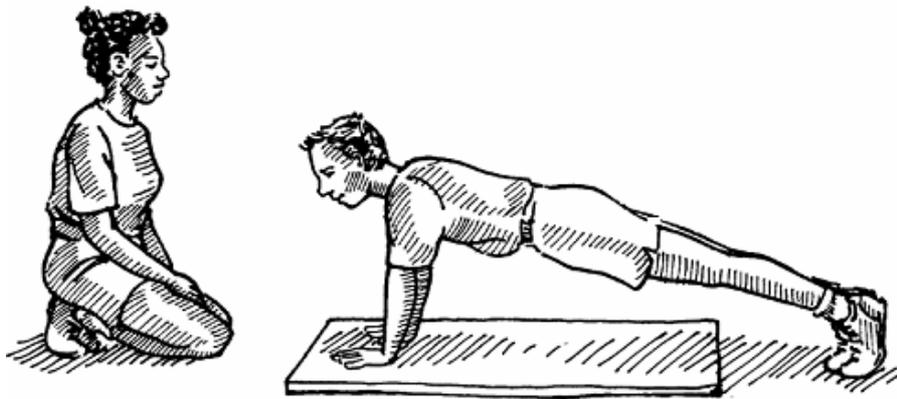
Condições de realização: O executante eleva o tronco até tocar com os dedos o outro extremo da faixa depois baixa o tronco até tocar com a cabeça nas mãos do colega (os calcanhares devem permanecer em contacto com o solo). As repetições são executadas a uma cadência de 1 a cada 3 seg. (a cadência pode ser fomecida pelo batimento de palmas, de um tambor ou de uma cassette áudio). O atleta executa as repetições até à exaustão ou até a um máximo de

75. É registado o número de elevações realizadas correctamente. É contada uma execução quando a cabeça do atleta toca as mãos do colega assistente.

## 7) Testes "PUSH-UPS"

Local: Tapete.

Descrição:



Posição inicial: Os atletas trabalham aos pares para que um elemento de cada par observe corrija a posição do parceiro durante a execução. O atleta executa o exercício com a face voltada para o solo na posição habitual de flexões de braços: mãos sob os ombros, os dedos em extensão, os membros inferiores em extensão completa paralelos e ligeiramente afastados com os dedos flectidos suportando o pé.

Condições de realização: O atleta estende os MS, mantendo os joelhos e as costas em extensão, depois flecte-os até uma ângulação de 90° (o antebraço deve ficar paralelo ao solo). O parceiro, ajoelhado em frente ao executante, conta e verifica se o ângulo do cotovelo é 90° cada vez que uma flexão é executada. O atleta executa tantas flexões quantas as possíveis, mantendo a cadência de 20 por minuto. O teste termina quando o atleta não puder executar as flexões correctamente (são permitidas três correcções), se tem dores ou se pára. O resultado é o número de repetições executadas correctamente.

Observações: A execução incorrecta ocorre quando o executante não consegue executar à cadência prescrita ou a forma de execução é imperfeita: joelhos flectidos a tocarem no tapete; costas onduladas; extensão incompleta dos MS; flexão do cotovelo sem ser a 90°; movimentos bruscos.

## **8) Teste "20 metros"**

Local: Pavilhão com espaço livre de obstáculos em 30 metros.

Descrição:

Posição inicial: Em posição de partida para realizar corrida de velocidade (tronco ligeiramente flectido à frente)

Condições de realização: Ao sinal verbal de "pronto" ou "já", complementado com o abaixamento do braço do indivíduo que regista a marca temporal, o jogador realiza em velocidade, um percurso recto e livre de obstáculos de vinte metros. É permitida uma tentativa, sendo registado o tempo em centésimas de segundo. O portador do cronómetro coloca-se na linha de chegada.

### **C) ORDEM DE APLICAÇÃO DOS TESTES:**

Com o objectivo de garantir ao máximo a uniformização nas condições de aplicação desta bateria, os testes deverão ser realizados na seguinte ordem:

- 1º Testes de Salto (Bloco e Ataque)
- 2º Teste de "Trunk liift"
- 3º Teste de "Curl-ups" (\*)
- 4º Teste de "Push-ups" (\*)
- 5º Teste "Zig-Zag" (\*)
- 6º Teste "Vai-Vem" (\*)
- 7º Teste "Toque de linhas" (\*)
- 8º Teste "20 metros" (\*)

(\*) Nestes testes, deverá existir para cada atleta um intervalo mínimo obrigatório de 5 minutos (de descanso) até à realização da próxima prova.

### **Referências bibliográficas de suporte**

Canadian Volleyball Association – Bateria de Testes "Volleyball Index"  
FITNESSGRAM – Test administration manual. The Cooper Institute of Aerobic Research.