**TREINAMENTO DE FORÇA E POTÊNCIA PARA ATLETAS DE VOLEIBOL**

Jucliéu Dias Pereira

**RESUMO:**

O voleibol é um esporte muito praticado em torno do globo. Muitas das vezes, para quem aprecia tal esporte, o ataque é o fundamento mais espetacular principalmente quando empregado com muita força. O objetivo do presente artigo é de averiguar como se dá o treinamento de força e potência dentro de uma das modalidades esportivas mais praticada no mundo. Os resultados apresentam que a força e potência dos músculos das pernas devem ser os mais treinados.

PALAVRAS CHAVE: Voleibol. Força. Potência.

1. INTRODUÇÃO

O Voleibol foi criado por William George Morgan em 1895, na cidade de Holyoke, estado de Massachusetts, Estados Unidos. Antes chamado de Faust-ball, passou a ser chamado de Mintonete, e era associado com o badminton, novo jogo praticado na Inglaterra e que teve sua difusão em solo americano naquele mesmo ano Bizzocchi (2013).

O nível de rendimento cada vez mais exigente no esporte de alta competição, bem como a densidade dos calendários competitivos nas diferentes modalidades esportivas, demandam cada vez mais a otimização dos processos de treinamento. Assim, particularmente nos esportes coletivos, visar a qualidade do treino é fundamental (GRECO e ROTH, 2013).

1. TREINAMENTO DE FORÇA E POTÊNCIA.

Petroski *et al* (2013) advoga que o voleibol tornou-se mais rápido, provocando diminuição na duração dos lances, aumento na intensidade do ritmo de jogo e cada vez mais está envolvendo o componente anaeróbio no decorrer dos sets. Para acompanhar esse desenvolvimento, atletas precisam desenvolver cada vez mais a musculatura, com intuito de aumentar a potência nos saltos e a eficiência em lances decisivos.

O treinamento de força tornou-se uma ferramenta de grande importância para a obtenção de bons resultados nos esportes. Entretanto, há ainda uma desordem quando se fala em treinamento de força em alguns desportos, pois se pensa que treinamento de força é para o ganho de hipertrofia exagerado e não um acréscimo da força que aprimore o gesto motor do esporte (MACHADO, 2011).

Segundo Pelegrino (2013), o jogador de voleibol necessita ter força para saltar, potência para executar o ataque, velocidade e habilidade de saltos, resistência para frequentes sets e demonstrar bom nível técnico.

Portanto devemos considerar as derivações da força que pode ser dividida em força máxima, resistência de força e força explosiva/potência. A força máxima é capacidade máxima de contração do músculo para vencer uma resistência contrária, em apenas uma repetição. A resistência de força define-se pela quantidade de contrações que o músculo suporta até chegar ao seu desgaste total ou fadiga. A força explosiva refere-se à velocidade desta contração muscular, a capacidade do músculo em contrair e estender rapidamente, gerando movimento (CAVALCANTE NETO, 2016, p. 10/11).

Para os atletas de voleibol a força é uma das primordiais capacidades físicas que resulta na performance para os gestos empregados na modalidade. Exercícios de força e potência no desporto podem aumentar a eficiência dos gestos específicos da modalidade (PELEGRINO, 2013).

Alves e Hunger (2015) informam que o voleibol requer força de pernas e coxas, principalmente para saltos, sendo estes básicos para a execução de bloqueios e cortadas, diferenciando o voleibol das outras modalidades esportivas.

A potência pode ser enquadrada no grupo das manifestações da força muscular que chamamos de força rápida. Condicionada, pelo fator tempo em que se deve realizar. Porém, na potência o fator substantivo é a velocidade com que se consegue derrotar uma determinada resistência (PELEGRINO, 2013).

Alves e Hunger (2015) alegam que o primoroso salto vertical do atleta de voleibol requer força de membros inferiores, principalmente para saltos, sendo esses movimentos básicos para a execução de bloqueios e cortadas, diferenciando o voleibol das outras modalidades esportivas tanto da força e da velocidade dos membros inferiores, a potência muscular. Esta possibilita o atleta saltar rapidamente e com mais altura devido ao evento de uma instantânea contração muscular.

Elementos fundamentais para aumentar a força são os treinamentos resistidos, onde ocorre uma resistência contraria a ação do movimento por meio de uma sobrecarga ou resistência, provocando estimulo no metabolismo para desenvolver a hipertrofia muscular (PELEGRINO, 2013).

O treinamento de força explosiva ou potência preconiza a realização de exercícios de força contra uma dada resistência (massa corporal ou peso) para uma melhora da velocidade do movimento. A força explosiva pode ser aumentada de duas formas: pelo método direto que é caracterizado pela aplicação de uma alta carga de trabalho, mas que autorize ao indivíduo executar o movimento de forma harmoniosa. O movimento é realizado com esta carga até que suceda a perda de velocidade de execução do movimento. E também pode ser trabalhada pelo método indireto que é caracterizado pelo treinamento de força dinâmica em algum aparelho ou exercício que seja mecanicamente semelhante ao movimento específico e, em seguida, sem intervalo de recuperação realizar a execução do movimento específico em alta velocidade (MACHADO, 2011).

Quando retratamos treinamento de potência faz-se necessário o envolvimento de um elemento de força, e um de velocidade, que maximizando a força e/ou a velocidade, aumenta-se à potência (ALVES e HUNGER, 2015).

“A potência representa o componente principal da boa forma física, que pode ser o parâmetro mais representativo do sucesso nos esportes que requerem força rápida e extrema” (ALVES e HUNGER, 2015p. 367).

A força muscular é importante em vários esportes, no voleibol especificamente ela é encarada quase como um requisito onde é largamente utilizada, já que, durante um jogo de voleibol constantemente a força e a resistência muscular são exigidas (CAVALCANTE NETO, 2016).

O treino de força, que pode ser chamado de treino contra resistência ou treino com pesos, transformou-se num dos principais e mais populares modos de uma pessoa melhorar sua aptidão física, incluindo para atletas que objetivam melhorar seu condicionamento físico, sendo um componente de grande essência nos programas de condicionamento da maioria dos esportes (PINTO, 2015).

Pelegrino (2013, p.28) ressalta que “o treinamento de força máxima, auxilia como complemento na melhora da performance para a preparação física de um atleta”.

O treino contra resistência que se tornou mais popular nas duas últimas décadas é responsável por melhorar a capacidade atlética, devido ao desenvolvimento de diversos fatores como: força, potência, velocidade, resistência e coordenação (PINTO, 2015).

Tratando-se especificamente do voleibol, que se caracteriza como um esporte extremamente dinâmico, o treinamento de força determina de modo decisivo o rendimento nos saltos, nas ações de ataque e saque dos jogadores (CAVALCANTE NETO, 2016).

A força muscular dos braços é bastante utilizada no voleibol e essa parece ser uma diferenciação entre os resultados das equipes (ALVES e HUNGER, 2015).

De acordo com Pelegrino (2013, p. 29), a musculação e o salto em profundidade são os procedimentos de treino mais eficazes para a otimização da potência muscular dos membros inferiores do atleta de voleibol, com a vontade de se obter um salto vertical mais alto.

Os objetivos, conteúdos e métodos de um programa de treinamento de força serão mudados durante as fases de um plano de treinamento anual. Tais alterações precisam refletir o tipo de força que um desporto, evento ou atleta de forma individual requer para o desempenho ideal. Essas mudanças têm dependência também da fase do programa de treinamento anual e das adaptações fisiológicas almejadas para essa fase (BOMPA, 2012).

1. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Na preparação física o que ficou mais exposto foi a potência da musculatura dos membros inferiores, justamente por estes auxiliarem no salto vertical, o que ajuda na hora de atacar; bloquear; sacar e nos levantamentos. Tanto o treinamento de força, academia, quanto o pliométrico, saltos, desenvolvem tal musculatura e que se esses forem combinados melhoram ainda os resultados.

REFERÊNCIAS BIBILIOGRÁFICAS

ALVES, Hemerson Roberto e HUNGER, Marcelo Studart. Treinamento de potência de membros inferiores para jogadores de voleibol. REVISTA FACULDADES DO SABER, Mogi Guaçu, v.02, n,4: p.317-426, jan-jun, 2015

BIZZOCCHI, Carlos “Cacá”.**O voleibol de alto nível**: da iniciação à competição / Carlos “Cacá Bizzocchi. – 4ªed. Ver. E ampl. – Barueri, SP: Manole, 2013. ISBN 978-85-204-3555-7.

BOMPA, Tudor O. Periodização: Teoria e metodologia do terinamento / Tudor O, Bompa, G. Gregory Haff ; [Tradução Grace Kawali]. São Paulo : Phorte, 2012. 440p, : Il. ISBN 978-85-7655-379-3

CAVALCANTE NETO, Francisco Holanda. **Os benefícios do esporte: uma avaliação de força em crianças e adolescentes praticantes de voleibol**. Centro de Ciências da Saúde, Departamento de Educação Física, Universidade federal do Rio Grande do Norte. UFRN. Trabalho de Conclusão de Curso. 23p. UFRN, 2016.

GRECO, Pablo Juan e ROTH, Klaus. Treinamento técnico nos esportes. **Treinamento esportivo**, p. 219-247. Barueri, SP : Manole, 2013. ISBN 978-85-204-3433-8

MACHADO, Alexandre F. **Bases Metodológicas da Preparação Física** / Alexandre F. Machado. – 1ª ed. – São Paulo: Ícone, 2011. ISBN 978-85-274-1176-9

PELEGRINO, Marco Antônio. **A Influência do treinamento de força e potência na performance de jogadores de voleibol**. 2013. 71f. Dissertação para Mestrado. Faculdade de ciências da saúde. Universidade Metodista de Piracicaba. 2013.

PETROSKI, Edio Luiz; FRARO, Jefferson Del; FIDELIX, Yara Lucy; SILVA, Diego Augusto Santos; PIRES-NETO, Cândido Simões; DOURADO, Antônio Carlos; ROCHA, Marcos Augusto; STANGANELLI, Luiz Cláudio Reeberg; ONCKEN, Percy e VIERA, Filomena Soares. Características antropométricas, morfológicas e somatotípicas de atletas da seleção brasileira masculina de voleibol: estudo descritivo de 11 anos.**REVISTA BRASILEIRA DE CINEANTROPOMETRIA E DESEMPENHO HUMANO**, 2013 v.15 n.2 p. 184-192.

PINTO, Daniel Souza. **Efeito de um programa de treinamento funcional na velocidade de remate, saltos, força e potência de jogadoras de andebol.** 2015. 76f. Dissertação para mestrado. Faculdade de Desporto. Universidade do Porto. Porto, Portugal. Setembro de 2015.