

## IMPORTÂNCIA DA FORÇA EXPLOSIVA NOS ESPORTES COLETIVOS, VOLEIBOL E FUTSAL

ALEXANDRE AUGUSTO CARMO  
LAELSON MENESES DA SILVA NETO  
NILSON DE AQUINO  
ROMEL COSTA SANTOS  
TARCISIO CASSIANO DA SILVA

ORIENTADOR: ÂNGELO DE ALMEIDA PAZ (CREF – 0124 G/SE)  
UNIVERSIDADE TIRADENTES – UNIT – ARACAJU - SE  
[alexandreaugustocarmo@hotmail.com](mailto:alexandreaugustocarmo@hotmail.com)

PALAVRAS-CHAVE: força explosiva, esporte coletivo, treinamento anaeróbico

**INTRODUÇÃO:** Segundo Bayer; as modalidades esportivas coletivas podem ser agrupadas em uma única categoria pelo fato de todas possuírem seis invariantes: uma bola (implemento), um espaço de jogo, parceiros com quais se joga, adversários, um alvo atacar e defender e regras específicas. Como modalidades esportivas irão abordar o futsal e o voleibol, já que o futsal é, atualmente, o esporte mais praticado no Brasil, e o voleibol, pois a participação de jovens em competições esportivas aumentou consideravelmente nas últimas décadas, pelo destaque que o Brasil vem mostrando nas competições internacionais. Tanto o futsal como o voleibol utilizam movimentos com esforços de alta intensidade e curta duração e que tenham tensões máximas e velocidade em seus movimentos. O desempenho em exercícios de elevada intensidade é dependente do nível de potência muscular, ou seja, da capacidade de recrutamento neural, do aproveitamento do ciclo alongamento-encurtamento e da taxa de liberação de energia por meio da via metabólica anaeróbia, sendo que se tratando de potência máxima sabe-se que todos os atletas apresentarão certo índice de fadiga, pois essa queda é proporcionada pela depleção do sistema energético responsável pela ressíntese de ATP. Muito embora, o futsal durante a partida, há uma elevada exigência dos sistemas aeróbio e anaeróbio para o suprimento de energia a aptidão anaeróbia demonstrada em ações de potência muscular, está relacionada com atividades decisivas nas partidas como sprints, saltos, chutes e tackles. Já no voleibol é sugerido que devido às tensões máximas e velocidade nas contrações musculares, se tenha um plano de treinamento de força para os membros inferiores, onde será requisitado nos saltos, movimentos básicos para execução de bloqueios e cortadas. **OBJETIVO:** Identificar a importância do treinamento de força explosiva ou treinamento anaeróbico nos esportes coletivos de Futsal e Voleibol. **METODOLOGIA:** O presente trabalho foi desenvolvido em um único momento, através de uma revisão tipo bibliográfica, onde foi feita a pesquisa com artigos científicos em sites acadêmicos, como o Google e o Pubmed, tendo em vista a possibilidade da referente pesquisa ser desenvolvida em um segundo momento onde será feita uma coleta de dados em atletas de futsal e voleibol de alto rendimento para uma busca de melhores resultados. **RESULTADOS:** podemos identificar que durante os treinos e competições o trabalho de força explosiva é bastante utilizado a fim de executar com eficiência o saque, bloqueio, saltos com impulsão e no futsal o recurso que tem mais ação é o chute aplicando força e potência. **CONCLUSÃO:** O importante resultado da presente pesquisa foi descrever através dos artigos pesquisados a eficiência e os benefícios que os programas de

treinamento onde envolve força anaeróbia ou força explosiva trazem melhorias na performance de atletas tanto de futsal quanto de voleibol.

#### REFERENCIAS:

ABRANTES, C.; MAÇÃS, V.; SAMPAIO, J. **Variation in football players' sprint test performance across different ages and levels of competition.** Journal of Sports Science and Medicine, 3(YISI1), 44-49, 2004.

BENETTI, G.; SCHNEIDER, P.; MEYER, F. **Os benefícios do esporte e a importância da treinabilidade da força muscular de pré-púberes atletas de voleibol.** – Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho. Hum, 7(2):87-93, 2005.

FERREIRA, A. P.; **Potência anaeróbia e índice de fadiga de atletas de futsal da seleção brasileira.** Rev Bras Futebol. Jan-Jun; 02(1): 60-69, 2009.

FREITAS, V. H.; SOUZA, E. A.; OLIVEIRA, R. S.; PEREIRA, L. A.; NAKAMURA, F. Y. **Efeito de quatro dias consecutivos de jogos sobre a potência muscular, estresse e recuperação percebida, em jogadores de futsal.** Rev Bras Educ Fís Esporte, (São Paulo) Jan-Mar; 28(1):23-30 • 23, 2014.

SILVA, J. F.; DETANICO, D.; FLORIANO, L. T.; DITTRICH, N.; NASCIMENTO, P. C.; SANTOS, S. G.; GUGLIELMO, L. G. A. **Níveis de potência muscular em atletas de futebol e futsal em diferentes categorias e posições.** Motri. vol.8 no.1 Vila Real 2012.

SOARES, B. H.; TOURINHO FILHO, H. (2006). **Análise da distância e intensidade dos deslocamentos numa partida de futsal nas diferentes posições de jogo.** Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, 20(2), 93-101.

TRICOLI, V. A.; BARBANTI, V. J.; SHINZATO, G. T. **Potência muscular em jogadores de basquetebol e voleibol: relação entre dinamometria isocinética e salto vertical.** Rev Paul Ed Física 1994;(8):14-27.

WRAGG, C. B.; MAXWELL, N. S.; DOUST, J. H. (2000). **Evaluation of the reliability and validity of a soccer-specific field test of repeated sprint ability.** European Journal of Applied Physiology, 83(1), 77-83.