

TREINAMENTO DESPORTIVO PARA ATLETAS DE VOLEIBOL

RICARDO ARRAIS DE OLIVEIRA*

FERNANDO ANTONIO STEINWANDTER FILHO*

RIGOBEL VIEIRA ROCHA*

GEFFERSSON ALLAN ALVES DOS SANTOS*

ORIENTADOR: MARCELO DE AQUINO RESENDE (CREF nº 0542-g/se)

Universidade Tiradentes, Aracaju, Sergipe, Brasil*

ricardo.arrais.2009@gmail.com

Palavras-chave: Voleibol. Desempenho atletico. Atletas.

INTRODUÇÃO: O voleibol é um esporte que necessita um um bom preparo físico de seu atletas, principalmente quando se trata de competição, observando-se essa exigência tanto nas categorias mais baixas quanto no alto rendimento, onde os atletas objetivam o máximo de desempenho para alcançar a vitória. Para isso é necessário um treinamento visando as qualidades físicas exigidas pelo esporte, seguindo uma periodização. **OBJETIVOS:** Avaliar o treinamento aplicado aos atletas de voleibol; Avaliar as necessidades específicas de treinamento para cada posição. **METODOLOGIA:** O trabalho foi realizado através de revisão de literatura, de livros referentes ao voleibol, ao treinamento esportivo e artigos científicos relacionados ao treinamento específico para o voleibol, usando como banco de dados o Google Acadêmico. **RESULTADOS:** para o voleibol são necessárias qualidades físicas como: agilidade, força explosiva, velocidade e equilíbrio, para que com essas qualidades o atleta tenha uma boa impulsão, rápida mudança de direção, velocidade de reação, potência de saque e cortada. A melhora dessas qualidades físicas é importante para evolução do desempenho coletivo. O treinamento deve refletir situações que os jogadores estejam aptos a utiliza-las durante o jogo. Porém, as diferentes posições exigem diferentes níveis de preparação das vantagens físicas citadas. Em avaliações físicas utilizadas foram observadas que cada posição necessita de uma qualidade física específica, devido a isso são periodizados diferentes tipos de treino por posição do atleta. Na impulsão vertical de ataque e de bloqueio os pontas e opostos são os que apresentam melhores resultados, o líbero e o meio são os que apresentam os piores pois durante os jogo os saltos não são tão requisitados para eles; No teste de abdominal os melhores resultados foram dos líberos, tendo os piores o levantador; Na agilidade observa-se destaque para os jogadores de baixa estatura; Na velocidade os resultados foram semelhantes entre os jogadores, apenas o oposto apresentou um resultado abaixo dos demais; No teste de flexibilidade o oposto foi o que teve o maior resultado, tendo o pior o levantador. **CONCLUSÃO:** Diante dos dados conclui-se que se trata de um jogo desportivo coletivo, que exige agilidade, rapidez, força explosiva, equilíbrio e flexibilidade nas execuções dos passes, recepções e

bloqueios. A intenção desse estudo foi de adquirir informações mais específicas que possam facilitar e contribuir para aumentar o conhecimento acerca do treinamento desportivo em atletas, especificamente na modalidade de voleibol, abrindo espaço para novas discussões que possam ter reflexos positivos na prática dessa modalidade, inclusive de seus executantes, por isso é cada vez mais importante que os profissionais do esporte recebam informações que possibilitem o desenvolvimento completo de seus atletas.

REFERÊNCIAS:

- ZAKHAROV, A. **Ciência do treinamento desportivo**. Rio de Janeiro: Grupo Palestra Sport, 1992
- RODACKI et. all. O número de saltos verticais realizados durante partidas de voleibol como indicador da prescrição do treinamento. **Revista Treinamento Desportivo**. 2 (1), 1997.
- SILVA, C. D.; TUMELERO, S. Comparação física e de resposta ao treinamento para atletas da categoria infanto-juvenil em funções específicas no voleibol. **efdeportes**. 12 (107), 2007.
- PRUDÊNCIO, V.; TUMELERO, S. Capacidades físicas e de treinamento para diferentes posições das praticantes da modalidade de voleibol. **efdeportes**. 10 (95), 2006.
- DANTAS, E. H. M.; **A prática da preparação física**; 6.ed; Vila Mariana, SP; ROCA, 2014.
- BOJIKIAN, J. C. M.; BOJIKIAN, L. P.; **Ensinando Voleibol**; 4.ed; Bela Vista, SP; Phorte, 2008.