

Preparação física do voleibol no clube

1º TEN MAURO ANTONIO FÉLIX DA SILVA
Ex-Aluno da EsEFEx e Ex-Preparador Físico do B. F. R.

No ano de 1980, tive a honra e a satisfação de trabalhar com um técnico e com uma equipe do mais alto gabarito: a 1ª Divisão e o Infanto-Juvenil Masculino do B. F. R. Constatei com este trabalho, muitas dificuldades, acertos e erros de uma Preparação Física.

Este artigo foi escrito, não para dizer aos leitores como deve ser feito, e nem como terão que fazer uma Preparação Física no clube, e sim, mostrar o que foi possível ser feito dentro da conjuntura, mas tendo sido a Preparação Física orientada e assentada em uma Metodologia Científica do Treinamento.

A Preparação Física do voleibol no clube, tem que ser encarada com muita seriedade, fazendo com que ela fique em um mesmo plano de importância da Preparação Técnica, sendo preciso para isto, uma conscientização junto ao atleta, o que não se torna difícil, devido ao seu nível intelectual e social.

PREPARAÇÃO FÍSICA

Geralmente a equipe antes do Período de Competição, tem uma fase de mais ou menos 30 dias, quando aproveitamos para aplicar um treinamento do Período Preparatório, sendo este constituído de duas fases: uma Geral e outra Específica, quando iremos adquirir ou, em alguns, melhorar as seguintes qualidades:

- Resistência Aeróbica
- Resistência Anaeróbica
- Força Expansiva dos Membros Inferiores e Superiores
- Velocidade dos Membros Superiores
- Velocidade de Reação
- Velocidade de Deslocamento
- Flexibilidade

Na fase de Preparação Física Geral, o treinamento é baseado na quantidade, e na Fase de Preparação Física Específica na qualidade.

Durante o Período de Competição, procura-se a manutenção da forma alcançada.

Serão realizados, uma semana antes da Fase de Preparação Física Geral, os testes das qualidades físicas do voleibol, na qual iremos trabalhar, sendo que no final da fase, aplica-se um novo teste para verificar o rendimento alcançado.

Para a confecção do ciclo semanal, de segunda a domingo, existirá um aumento progressivo da carga até a quarta-feira, sendo que na quinta-feira, reduziremos o trabalho, iniciando a sexta-feira no mesmo nível da quarta-feira. No domingo, a equipe descansará.

Exemplo de um ciclo semanal utilizado no Período Preparatório: Fase Geral.

- SEGUNDA-FEIRA
- Aquecimento (exercícios de efeito localizado e corrida bem solta, total: sete a dez minutos)
- Corrida de longa distância: de quatro a cinco quilômetros
- Trabalho de Medicinebol
- Trabalho de Alongamento
- TERÇA-FEIRA
- Aquecimento (idem ao de segunda-feira)
- Circuito Físico-Técnico
- Trabalho de Velocidade
- Trabalho de Alongamento
- QUARTA-FEIRA
- Aquecimento (idem ao de segunda-feira)
- Corrida de longa distância: quatro a cinco quilômetros
- Circuito Físico-Técnico
- Trabalho de Medicinebol
- Trabalho de Alongamento
- QUINTA-FEIRA
- Aquecimento (idem ao de segunda-feira)
- Trabalho de Velocidade
- Trabalho de Alongamento
- SEXTA-FEIRA
- Aquecimento (idem ao de segunda-feira)
- Corrida de longa distância
- Circuito Físico-Técnico

- Trabalho de Medicinebol
- Trabalho de Alongamento
- SÁBADO
- Aquecimento
- Circuito Físico-Técnico
- Trabalho de Medicinebol
- Alongamento
- DOMINGO
- Descanso

O treino Técnico-Tático, entra no período da Fase Básica com pouca intensidade, aumentando gradativamente, para que no Período de Competição, a parte física seja bem menor, somente a manutenção, para a parte técnico-tática.

Na Preparação Física específica, o treinamento é intensificado, o atleta é polido, e o treinamento coletivo visa a obtenção do conjunto.

Exemplo de um treino que se realiza duas vezes por semana, com a equipe jogando no final de semana. Estes dois dias, são os dias em que a quadra fica à disposição da equipe.

PRIMEIRO DIA

- Aquecimento
- Circuito Físico-Técnico
- Trabalho com Medicinebol
- Treino Técnico-Tático
- Trabalho de Alongamento

SEGUNDO DIA

- Aquecimento
- Circuito Físico-Técnico
- Trabalho de Velocidade
- Treino Técnico-Tático
- Trabalho de Alongamento

Dependendo do adversário e do local de quadra, após o jogo, a equipe fará um Treinamento Físico e depois um trabalho Técnico-Tático, procurando corrigir, sempre, os erros cometidos durante a realização da partida.

O Circuito Físico, terá em torno de nove estações, podendo ser aeróbico, para a Fase de Preparação Física Geral ou anaeróbico para a Fase de Preparação Física Específica.

CIRCUITO FÍSICO-TÉCNICO

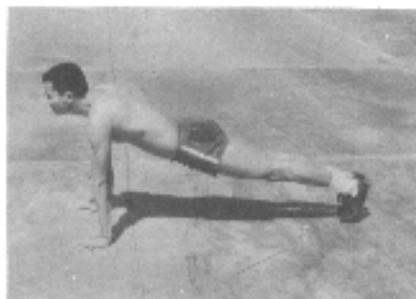
Como já foi dito acima, este circuito tem em torno de nove estações, contendo exercícios físicos e técnicos, ocupando com a sua armação, todo o perímetro de uma quadra de voleibol.

Quando estivermos visando o treinamento de quantidade — trabalho aeróbico, resistência muscular localizada — o atleta permanece em cada estação 30 segundos, sendo que no intervalo ele dará um trote bem solto em torno da quadra (30 segundos). Em cada estação, o atleta procura executar o maior número possível de repetições. Para se qualificar, o tempo em cada es-

tação será reduzido, devendo o atleta executar, nas estações, o maior número possível de repetições.

Para constatar se houve, realmente, uma melhoria cardíaco-pulmonar, o preparador físico verifica se houve uma diminuição nos batimentos após o circuito, e nas frequências basais ditas pelos atletas.

EXEMPLO DE CIRCUITO FÍSICO-TÉCNICO



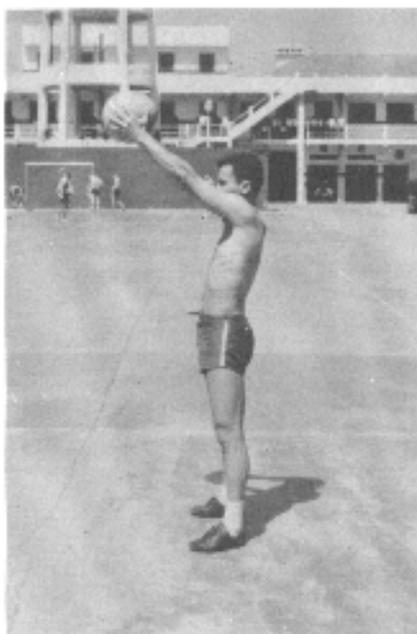
Estação nº 1: flexão de braços



Estação nº 2: abdominal reza árabe (com a bola de medicinebol)



Estação nº 3: saltos sobre o elástico (altura do elástico será na cintura do atleta)



Estação nº 4: elevação dos braços, com a bola de medicinebol



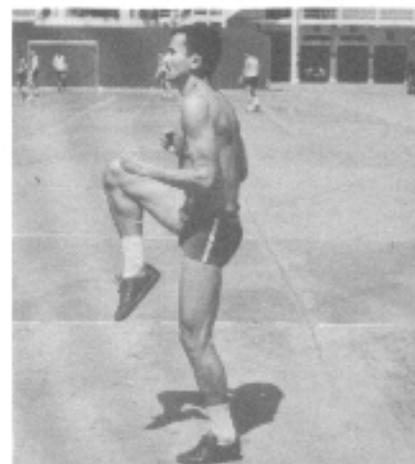
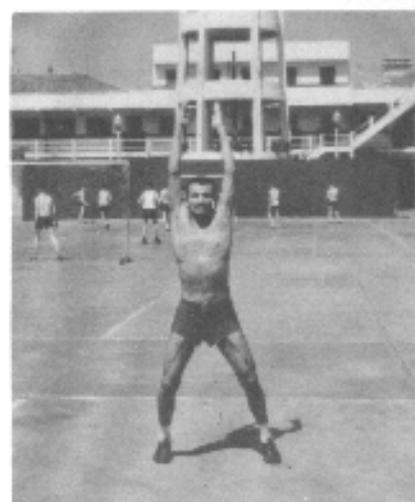
Estação nº 5: abdominal canivete; com a bola de medicinebol



Estação nº 6: agachamento com halteres ou saco de areia

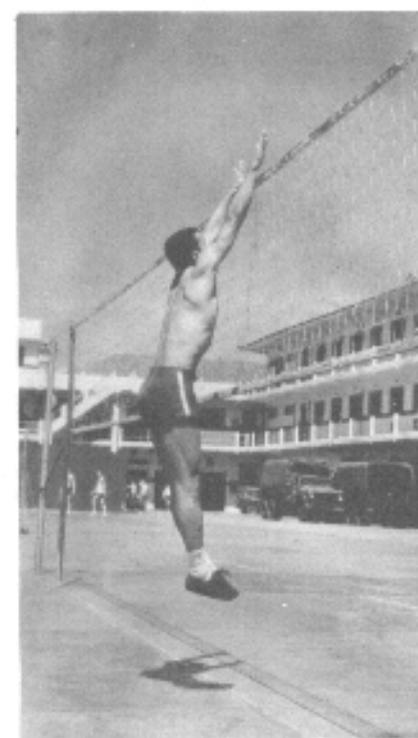


Estação nº 7: hiperextensão da coluna; em decúbito ventral





Estação nº 8: polichinelo; corrida no mesmo lugar; giros de 90°; piques de 10 metros, execução do salto de peixinho



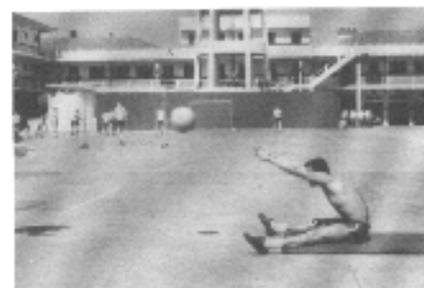
Estação nº 9: execução do bloqueio na entrada, meio e saída da rede

O sistema de energia utilizado no voleibol, é o sistema ATP-PC. No Treinamento Físico procura-se trabalhar objetivando este sistema energético.

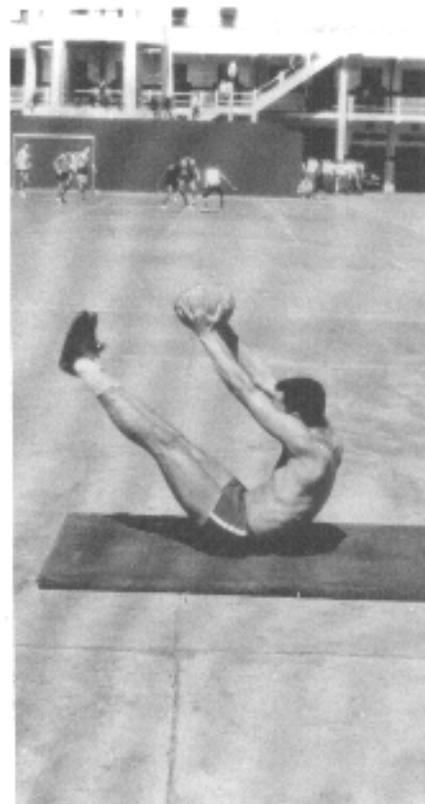
TRABALHO COM MEDICINEBOL

Durante este trabalho, o atleta procura executar os movimentos com muita força e em velocidade, visando a qualidade potência.

Exemplo de alguns exercícios com medicinebol:



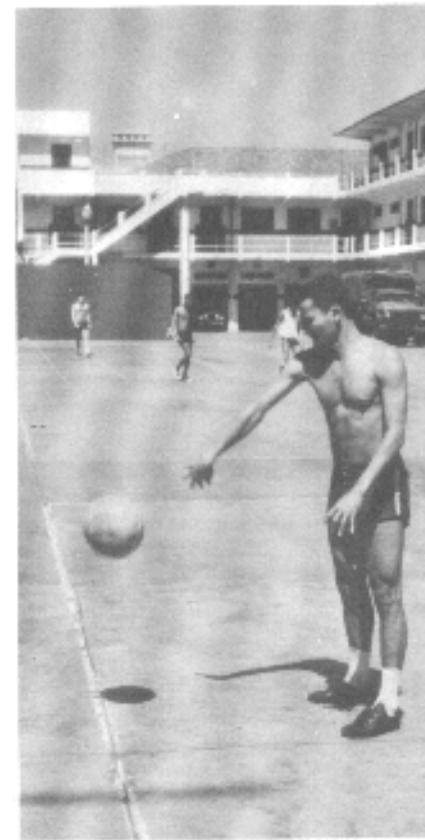
1) - Com a bola de cinco quilos, o atleta, partindo da posição de decúbito dorsal, flexiona o tronco, trazendo-a até à vertical e completando o movimento com um lançamento da bola para o colega que estará à sua frente. Este recebe a bola, deita, executa o mesmo movimento.



2) - Abdominal canivete com a bola de medicinebol (bola de 5 kg).

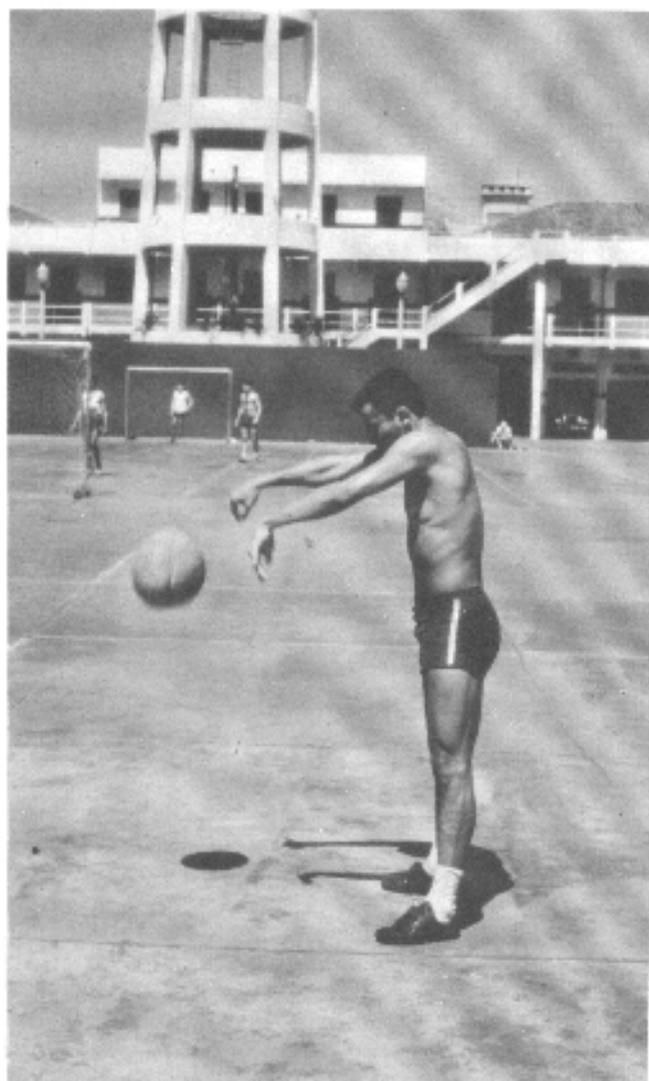


3) - Lançamento da bola para o chão, primeiro com a mão esquerda,

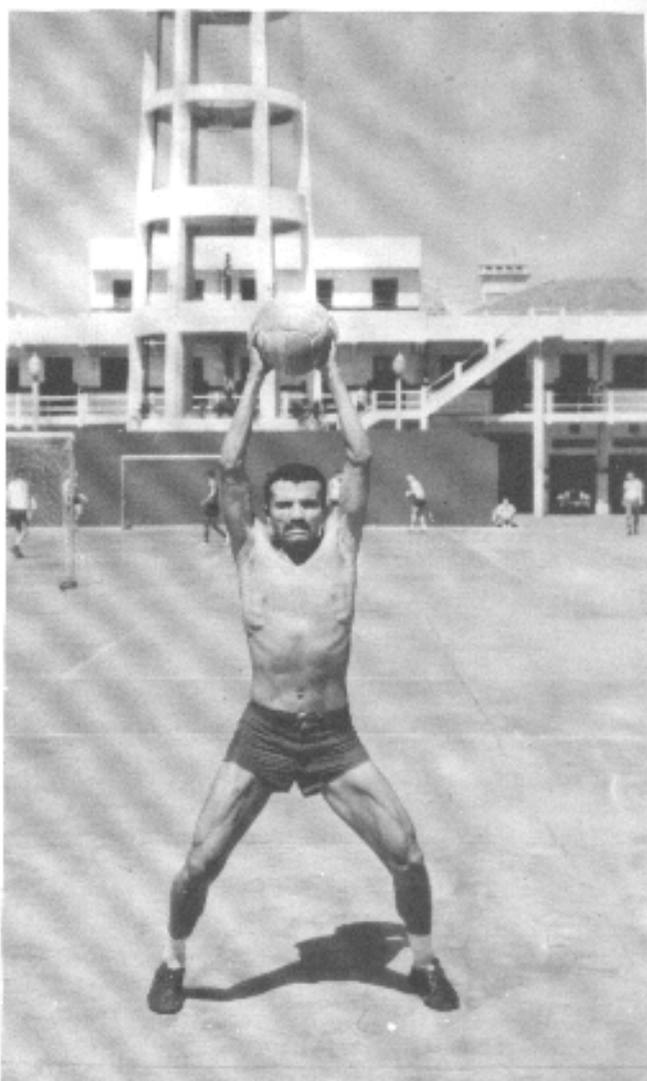


depois com a direita, dando maior ênfase ao braço cortador (bola de 4 kg)

4) – Lançamento da bola para o chão, com as duas mãos (bola de 4 kg).



5) – Polichinelo, com a bola de 5 kg.



TRABALHO DE BLOQUEIO

Toda a equipe que bloqueia muito bem, terá 90% de possibilidades para ganhar o jogo.

Este treinamento será dado após o jogo, e dependerá do desgaste físico da partida, visando a correção dos erros observados.

CONSTITUIÇÃO DO TRABALHO DE BLOQUEIO

– Uma corda de Nylon colocada acima da borda superior da rede, em torno de 30 a 45 cm e afastada da mesma, de tal maneira que, quando colocarmos as bolas dependuradas, o atleta execute o bloqueio ofensivo.

– Serão colocadas uma bola na entrada da rede, outra no meio da rede e a terceira na saída. O tempo para o treinamento será estipulado pelo preparador físico. Neste treinamento, o atleta procura a correção dos seguin-

tes pontos: posição do seu corpo em relação ao cortador; colocação e posicionamento de suas mãos, antes e nos momentos da cortada; momento do salto.

A grande desvantagem deste treinamento, é o desgaste sofrido pela articulação tíbio-társica e seus músculos motores, obrigando com isto, muita atenção quanto à duração do treinamento.

FATORES QUE INFLUENCIAM NEGATIVAMENTE NA PREPARAÇÃO FÍSICA

- Local de treinamento. Os dias disponíveis são bem poucos para a utilização da quadra, e nestes dias em que a equipe tem a quadra livre, geralmente são realizados jogos do campeonato, obrigando a equipe a treinar em outro local ou, até mesmo, depois do final do jogo.
- Paralisação do período de competição, fazendo com que haja uma

quebra no ritmo alcançado pela equipe.

- A falta de uma conscientização por parte do atleta, do Preparo Físico.
- A quantidade de jogos por semana, sendo estes jogos, geralmente, realizados nos dias em que se tem a quadra disponível. O ideal seria, um jogo somente e a sua realização no final de semana.

A conscientização do Preparo Físico, terá que ser feita nas equipes Mirim e Infantil, indo facilitar, posteriormente, o trabalho de Seleções futuras.

A periodicidade do Preparo Físico e os ciclos de treinamento, tornam-se muito difíceis, devido, principalmente, aos calendários. O certo seria que, quando de sua elaboração, os indivíduos encarregados procurassem ouvir a opinião do técnico e do preparador físico.

Com isto, teríamos um campeonato mais disputado entre as equipes.