



## TREINAMENTO FUNCIONAL DO LÍBERO DE VOLEI

Antônio Rogério P. Kepler<sup>1</sup>  
John Lennon Mayers<sup>1</sup>  
Isaquiel Figueira<sup>1</sup>  
Rafael Soares<sup>1</sup>  
Dra. Maria Helena Jacob<sup>2</sup>

### INTRODUÇÃO

O presente trabalho foi desenvolvido com base nas regras oficiais da CBV<sup>1</sup>, entre outros, especificamente na função do Líbero e as técnicas de treinos não tradicionais. Utilizando para isto um treino funcional<sup>2</sup>, com aplicação de materiais não utilizados normalmente nessa modalidade esportiva.

### OBJETIVOS

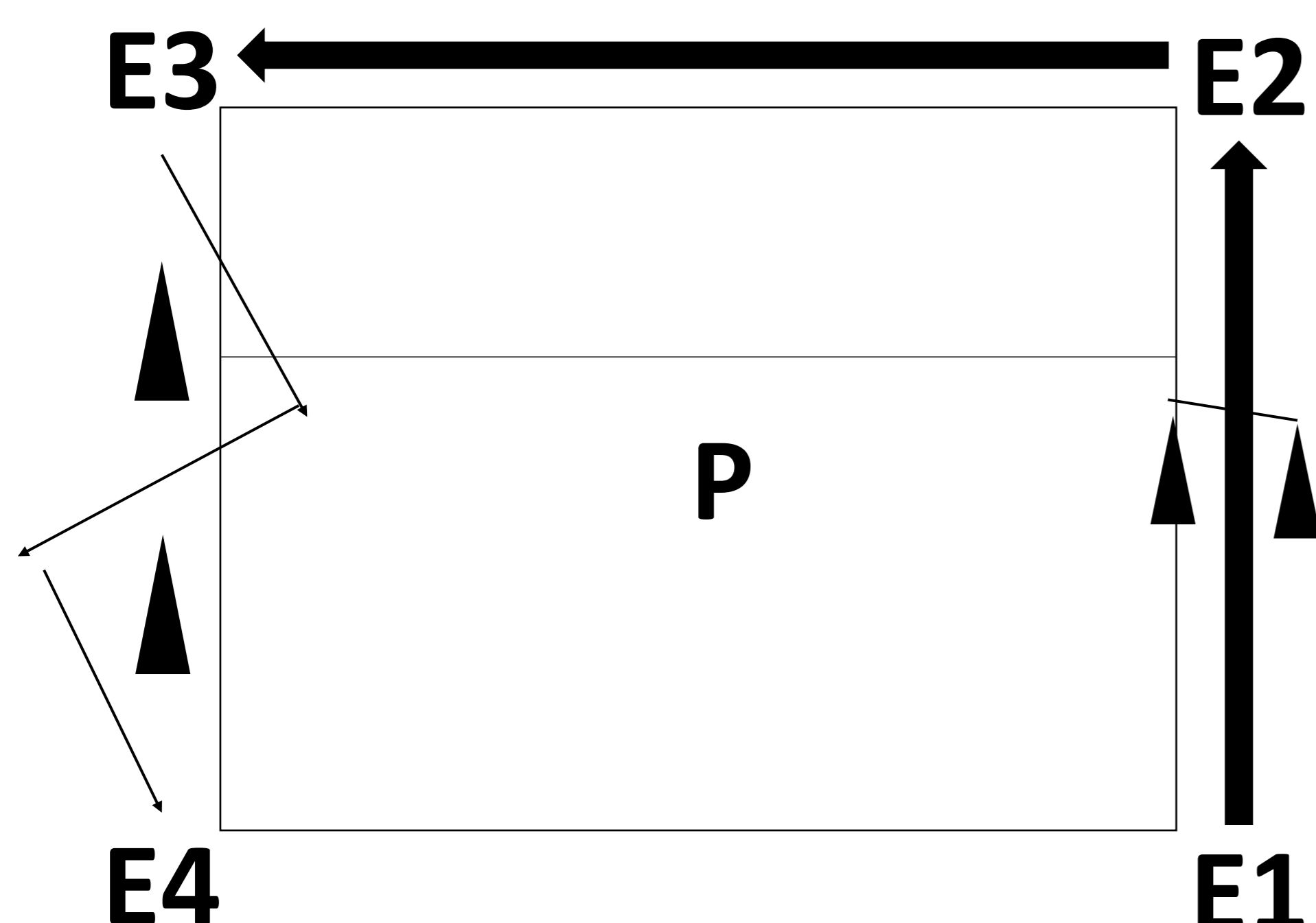
Aprimorar o passe e a defesa. Estimular os reflexos. Desenvolver as agilidades necessárias para a função de líbero e o equilíbrio dos atletas, baseando-se nos movimentos naturais e voluntários exercidos dentro da posição através de exercícios funcionais.

### METODOLOGIA

Baseada em pesquisas bibliográficas, a metodologia<sup>3</sup> utilizada foi a global, desenvolvida em um quadra de voleibol, utilizando bolas de diversos modelos, plataforma de equilíbrio, cones e outros materiais.

### DESENVOLVIMENTO

Circuito de treinamento funcional<sup>4</sup> =, utiliza-se meia quadra de voleibol, distribuída em 4 estações (E) representadas por cones ( ). A estação 1 terá uma plataforma de equilíbrio, localizada na união da linha lateral da zona de troca com a linha de fundo da quadra. A estação 2 será na união da linha lateral da zona de troca com a linha central. A estação 3 se situa na união da linha lateral oposta aos bancos com a linha central e, por fim, a estação 4 se localiza na união da linha lateral oposta ao banco com a linha de fundo (conforme imagem abaixo).



Entre as estações 1 e 2 haverá um obstáculo formado por dois cones com uma corda esticada sobre eles. Entre as estações 3 e 4 haverá uma linha de 2 cones dispostos em forma de zig-zag. O professor (P) ficará no centro das quatro estações e terá um apito e bolas de vôlei, futsal, tênis e petecas. O aluno iniciará a atividade na estação 1, e após o silvo dado pelo professor, o mesmo arremessará a bola para o aluno que estará sobre a plataforma e terá de devolver a bola em direção ao professor via manchete. Após novo silvo, o aluno passará por baixo da corda antes de chegar a estação 2 e nesse tempo o professor arremessará uma peteca incentivando o aluno a defender a queda com o “peixinho”, sempre procurando devolver na direção do professor. Após novo silvo, o aluno terá de executar um rolamento entre as estações 2 e 3 e nesse momento o professor arremessará a bola de tênis com o objetivo do aluno fazer a defesa com a mão espalmada. Após a devolução e novo silvo, o aluno partirá de costas em direção a estação 4 realizando o zig-zag e ao chegar na base o professor arremessará duas bolas de futsal, uma após a outra, para o aluno fazer a defesa com o pé, encerrando sua participação dentro do circuito. O tempo entre uma estação e outra será determinada pelo professor, sempre procurando propor a maior velocidade possível.

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluimos neste trabalho que é de suma importância esse modelo inovador de treino e de diferenciada metodologia de aplicação voltada exclusivamente para o Líbero do Vôlei, pois o desenvolvimento de agilidades, rapidez de raciocínio, além das técnicas adquiridas, são fatores essenciais para o desenvolvimento do atleta.

### REFERÊNCIAS

- 1- Livro de Regras Oficiais do Voleibol 2013 – 2016 CBV
- 2- D'elia, L. Guia Completo de Treinamento Funcional. Ed. Phorte. 2009.
- 3- Tenroller, C.A. Métodos e Planos para ensino dos esportes. Canoas; Ed. ULBRA, 2006.
- 4- Bruzzi, D. Apresentação Estratégica-Métodos e Técnicas sobre Treinamento. Ed. Avercamp. 2008.

<sup>1</sup> Alunos da disciplina Voleibol do curso de Educação Física da Ulbra Guaíba – RS;

<sup>2</sup> Docente da disciplina Voleibol do curso de Educação Física da Ulbra Guaíba – RS;

E-mail: mhvmjacob@Hotmail.com