

## TREINAMENTO FUNCIONAL DO LÍBERO DE VOLEI

\*Antonio Rogério P. Kepler

\*John Lennon Mayer

\* Isaquiel Figueira

\* Rafael Soares

\*\* Dra. Maria Helena Jacob

O presente trabalho foi desenvolvido com base nas regras oficiais da CBV<sup>1</sup>, especificamente sobre a função do Libero e as técnicas de treinos não tradicionais. Utilizou-se, para isto, um treino funcional<sup>2</sup>, com aplicação de materiais não utilizados normalmente nessa modalidade esportiva. Com o objetivo de aprimorar o passe e a defesa, estimular os reflexos e 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. 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. Circuito de treinamento funcional<sup>4</sup>: utiliza-se meia quadra de voleibol, distribuída em 4 estações (E1-4) representadas por cones (▲). A E1 terá uma plataforma de equilíbrio, localizada na união da linha lateral da zona de troca com a linha de fundo da quadra. A E2 será na união da linha lateral da zona de troca com a linha central. A E3 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, Entre as E1 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 E1, e após o silvo dado pelo P, 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 à E2 e nesse tempo o P 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 E2 e 3 e nesse momento o P 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 à E4 realizando zig-zag e, ao chegar na base, o P 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. Concluímos neste trabalho que é de suma importância esse modelo inovador de treino e de diferenciada metodologia de aplicação

---

\* Acadêmico da disciplina Voleibol do Curso de Educação Física da Universidade Luterana do Brasil.

\*\* Docente do Curso de Educação Física e da Universidade Luterana do Brasil e orientadora deste trabalho.

voltada exclusivamente para o Líbero do Vôlei. O desenvolvimento de agilidades, de rapidez de raciocínio, além das técnicas adquiridas, são fatores essenciais para o bom desenvolvimento do atleta.

Palavras chaves: Treinamento, Líbero, Volei.

\* Acadêmico da disciplina Voleibol do Curso de Educação Física da Universidade Luterana do Brasil.

\*\* Docente do Curso de Educação Física e da Universidade Luterana do Brasil e orientadora deste trabalho.

## Referencial bibliográfico

- 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.