



🏐 O árbitro português Rui Carvalho (na foto) vai estar presente na próxima edição nos Jogos Olímpicos, a realizar de 27 de Julho a 12 de Agosto de 2012, em Londres, capital de Inglaterra.

Rui Jorge Miranda Carvalho, de 36 anos, foi nomeado pela Federação Internacional de Voleibol (FIVB) para os jogos de Voleibol de Praia, tomando-se o segundo árbitro lusitano a receber tal distinção, após a participação de Avelino Azevedo nos Jogos Olímpicos de Atlanta, nos Estados Unidos, em 1996, ano em que o Voleibol de Praia se estreou como modalidade olímpica e Portugal conseguiu um histórico 4.º lugar através da dupla Miguel Maia / João Brenha.

A nomeação para o «maior espectáculo do mundo» surpreendeu o árbitro internacional:

"Não estava à espera. Encontrava-me na escola e, como tive de ir à papelaria, aproveitei para ver o meu e-mail. Foi quando vi o e-mail da Federação Internacional de Voleibol com a minha nomeação para os Jogos Olímpicos. Dei um salto tão grande que o próprio funcionário da papelaria da escola perguntou se me tinha saído o Euromilhões. «Não, saiu-me ainda melhor», respondi-lhe. Obviamente, fiquei contentíssimo e com uma adrenalina enorme".

– É um sonho tomado realidade?

«Tive já a oportunidade de falar com outro árbitro amigo, que é espanhol, que também foi nomeado pela primeira vez para os Jogos Olímpicos, e ambos reconhecemos que é o sonho tomado realidade, porque, desportivamente, não existe competição nenhuma no mundo que esteja acima dos Jogos Olímpicos... É a cereja em cima do bolo. Depois de duas fases finais do Campeonato do Mundo, nas quais as prestações e os feed-backs foram bons, há sempre aquela esperança de podermos vir a ser chamados para os Jogos Olímpicos, mas...»

– Para além do mérito pessoal, esta nomeação poderá ser o reflexo de como a FIVB e a CEV vêem a arbitragem portuguesa?

"Sim. Penso que a arbitragem portuguesa tem evoluído muito nos últimos anos. Tem estado num excelente nível em provas quer da Confederação Europeia quer da Federação Internacional e a prová-lo estão as inúmeras nomeações dos árbitros portugueses, seja para provas de Voleibol de Praia seja para as de Indoor.

Isso significa que a arbitragem tem um bom nível e que tem merecido a confiança dos mais altos responsáveis pelas instituições que regem a modalidade a nível europeu e mundial. O que aumenta ainda mais a nossa responsabilidade, pois estamos a representar o país e a arbitragem portuguesa".

– Uma competição desta natureza implica uma preparação especial?

"A preparação que vou ter serão as etapas do Circuito Mundial de Voleibol de Praia anteriores aos Jogos Olímpicos.

Acima de tudo, a forma de abordar uma competição

«Árbitro português nos Jogos Olímpicos»



com a dimensão e projecção dos Jogos Olímpicos passa muito pela preparação psicológica da própria pessoa. Não são tanto os aspectos técnicos porque esses estão sempre lá, passa sim pelo controlo das emoções, das ansiedades e de todos os pensamentos.

Isso é ponto-chave numa prova tão exigente como esta, quer para os árbitros quer para os atletas".

Rui Carvalho vai ainda estar presente nas seguintes etapas do Circuito Mundial de Voleibol de Praia (FIVB Beach Volley Swatch World Tour):

23.Abril.2012 - 30.Abr.2012 (Open de Myslowice, Polónia)

21.Mai.2012 - 28.Mai.2012 (Open de Praga, República Checa)

05.Junho.2012 - 13.Jun.2012 (Grand Slam de Moscovo, Rússia)

24.Junho.2012 - 02.Jul.2012 (Grand Slam de Stavanger, Noruega)

8.Julho.2012 - 16.Jul.2012 (Grand Slam de Berlim, Alemanha)

Por seu turno, José Casanova, ex-árbitro internacional, estará nos Jogos Olímpicos pela quarta vez consecutiva, após ter estado presente em Sydney, Atenas e Pequim, na qualidade de Presidente do Comité de Arbitragem para o Voleibol de Praia.

Recorde-se que Portugal luta ainda pelo apuramento para os Jogos Olímpicos.

A Selecção Nacional de Masculinos de Voleibol de Praia vai defrontar a sua congénere da Rússia na Poule 1 das Meias-finais da Taça Continental de Voleibol de Praia, a disputar na Suíça (em local a definir), nos dias 14 a 20 de Maio de 2012. A poule integra ainda a Noruega, a Grécia, a Itália, a República Checa, a Suíça e a Ucrânia.

Kinder
+SPORT

geração em movimento

Ainda nesta edição:

• Voleibol

«Fim da 1.ª Fase da I Divisão Femininos»

• Gira-Volei

«A promover o Voleibol pelos mais jovens»

• Internacional

«João José triunfa sobre o Tours»

• Federação, Associações e Clubes

«Olho de Falcão na Liga dos Campeões»

«Falecimento de Gastão Jardim»

• Artigo Técnico

«Circuitos de Força Funcional - Parte 2»



«Fim da 1.ª Fase da I Divisão Femininos»

Mais uma jornada de emoções fortes foi a que se viveu no passado fim-de-semana com a disputa pelas vagas de acesso à Série dos Primeiros. Com 5 equipas a espreitar as 4 primeiras posições da tabela, a última jornada da 1.ª fase revelou que as campeãs do CD Ribereense, o CS Madeira, o Leixões SC e o GDC Gueifães irão seguir para a 2.ª fase e disputar as vagas de acesso ao Playoff do título. O Castelo da Maia GC, 5.º classificado, separado por um único ponto do 4.º lugar, à partida para a 22.ª ronda, fez o que lhe competia e bateu o Leixões SC, 3.º classificado, por 3-1 (25-19, 22-25, 32-30 e 25-23). No entanto, o GDC Gueifães também venceu e pela margem máxima o CF Belenenses/Blue na sua viagem a Lisboa, 3-0 (25-14, 25-16 e 25-20), assegurando assim a sua presença na 2.ª fase na Série dos Primeiros. As campeãs nacionais do CD Ribereense bateram o GC Sto. Tirso pela margem máxima, 3-0 (25-13, 25-13 e 25-18), e terminaram esta fase no 1.º posto, enquanto a outra equipa das ilhas, o CS Madeira, registou o mesmo resultado na sua visita ao terreno do SC Braga, 3-0 (25-22, 25-18 e 25-18), acabando em 2.º. Por último, o CA Trofa perdeu em casa com o CSD Câmara de Lobos por 3-0 (25-9, 25-20 e 25-5). A classificação final da primeira fase ficou assim ordenada: 1.º CD Ribereense (44 pts), 2.º CS Madeira (43 pts), 3.º Leixões SC (41 pts), 4.º e último posto de acesso à Série dos Primeiros, GDC Gueifães (37 pts). Vão disputar a Série dos últimos e tentar evitar a descida o 5.º Castelo da Maia GC (36 pts), 6.º SC Braga (28 pts), 7.º CF Belenenses/Blue (21 pts), 8.º CSD Câmara de Lobos (13 pts), 9.º GC Sto. Tirso (9 pts) e 10.º CA Trofa (1 pt). O sorteio da 2.ª fase terá lugar esta quarta-feira pelas 18:45 na sede

federativa, cujo início está agendado para dia 26 do corrente mês. De lembrar que transitam da 1.ª fase 20% dos pontos acumulados pelas equipas na 1.ª fase.

Masculinos: Espinho escorrega na Maia e tem 2.º lugar em risco

No fim-de-semana passado, assistiu-se a mais uma jornada dupla, rumo ao término da 1.ª fase, do dia 25 de Fevereiro. Destaque para a AD Machico, que enviou à FPV uma nota, dando conta das dificuldades financeiras que os insulares atravessam e a falta de liquidez para transportar a sua equipa, justificando assim a não comparência em 2 jogos que estavam agendados no continente, nomeadamente com o SC Espinho e o Vitória SC.

No Voleibol jogado, o cabeça-de-cartaz de sábado colocou frente-a-frente o SL Benfica e a AJ Fonte Bastardo, ganho pelos lisboetas pela margem máxima, 3-0 (25-19, 25-15 e 26-24). Em nítida subida de forma continua o Castelo da Maia GC, que venceu na sua deslocação ao terreno do SC Caldas também pela margem máxima, 3-0 (25-16, 25-19 e 25-20), enquanto o Leixões SC derrotou o Esmoriz GC por 3-1 (25-18, 25-27, 25-13 e 25-17). O GC Vilacondense, que mantém uma perseguição implacável ao 6.º lugar, venceu o CS Marítimo, em Vila do Conde por 3-0 (25-18, 25-21 e 25-20), enquanto outro dos candidatos à última vaga de acesso à Série dos Primeiros, a AA Espinho, perdeu na deslocação a Guimarães com o Vitória SC por 3-0 (25-13, 25-15 e 25-16).

No domingo, as atenções voltaram-se para Norte. O Castelo da Maia GC bateu o SC Espinho pela margem máxima 3-0 (25-17, 25-17 e 25-22) e está agora a 1 ponto do 2.º posto, ainda ocupado pelos "tigres". Já o Campeão

Nacional, AJ Fonte Bastardo, deslocou-se ao reduto do GC Vilacondense, batendo-o por 3-2 (19-25, 25-18, 25-21, 23-25 e 15-13), enquanto o SL Benfica, em Esmoriz, bateu a equipa local por 3-0 (25-16, 25-13 e 25-15), somando agora 60 pontos e estando confortavelmente na liderança da tabela classificativa. Na luta pela 6.ª posição, Leixões SC e AA Espinho venceram os seus jogos, batendo o SC Caldas por 3-1 (25-21, 16-25, 25-21 e 25-16) e o CS Marítimo por 3-0 (27-25, 25-23 e 25-21), respectivamente. Adensa-se a luta pela última vaga, uma vez que 6.º e 8.º classificados estão separados unicamente por 2 pontos. A classificação, a duas jornadas do término da 1.ª fase, está assim ordenada: 1.º SL Benfica (60 pts), 2.º SC Espinho (49 pts), 3.º Castelo da Maia GC (48 pts), 4.º AJ Fonte Bastardo (40 pts), 5.º Vitória SC (39 pts), 6.º Leixões SC (29 pts), 7.º AA Espinho (28 pts), 8.º GC Vilacondense (27 pts), 9.º SC Caldas (16 pts), 10.º CS Marítimo (16 pts), 11.º Esmoriz GC (11 pts) e 12.º AD Machico (0 pts).

A próxima jornada poderá trazer algumas alterações na tabela. SC Espinho e SL Benfica defrontam-se no Pavilhão da Anta, em Espinho, com honras de transmissão televisiva pela SportTV, dia 18/02 pelas 15:30h, enquanto os vizinhos da AA Espinho recebem o Castelo da Maia GC. A AJ Fonte Bastardo recebe o CS Marítimo, o Esmoriz GC defronta em casa o Vitória SC e o GC Vilacondense será o anfitrião do SC Caldas.

Poderá acompanhar os resultados do fim-de-semana bem como as classificações em www.fpvoleibol.pt

Gira-Volei

«A promover o Voleibol pelos mais jovens»

O Voleibol está em força no Baixo Alentejo. Disso foi testemunho o IV Encontro Inter-Escolar organizado, no passado dia 9 de Fevereiro, pelo Centro de Gira-Volei de Castro Verde com a colaboração da Associação de Voleibol do Alentejo (AVAL), que juntou cerca de centena e meia de atletas sequeiros de uma competição fácil e divertida. Nesta edição de 2012, a utilização do recinto exterior escolar ajudou a trazer um maior impacto local e uma visibilidade inigualável junto de toda a comunidade, tendo o tempo frio sido atenuado pelo aparecimento do sol.

Foram vários os centros participantes, desde Serpa, Amareleja, Almodôvar, Ourique e Mértola, que brindaram o IV Encontro Inter-Escolar com um nível de jogo de qualidade e com muita energia e emoção à mistura.

Disputaram-se os quadros competitivos de todos os escalões etários que o Gira-Volei contempla: 8-10 anos, 11-12 anos, 13-15 anos e Gira+, em ambos os sexos.

Quanto a vencedores... acabaram por ser todos os participantes, porque mostraram que é com paixão que se constroem grandes projectos colectivos. Contudo, as melhores duplas em cada campo de jogo serão distinguidas na Festa Anual do Voleibol, a

organizar em Junho pela AVAL, a grande parceira na organização do evento com a Escola Secundária de Castro Verde.

E a organização do IV Encontro Inter-Escolar deixa uma mensagem:

"Não se esqueçam: «Mantenham a bola no ar!» Marcamos encontro para o dia 19 de Março em Mértola, para a II Edição do Encontro Inter-Escolar que aquele agrupamento organiza".

O jogador madeirense Flávio Cruz, zona 4 actualmente ao serviço do SL Benfica, foi o padrinho do III Encontro Regional de Gira-Volei 2011/2012, organizado pela Associação de Voleibol da Madeira (AV Madeira) em parceria com a FPV e que decorreu no passado dia 5 de Fevereiro.

O Pavilhão da Levada foi pequeno para acolher mais de uma centena de atletas dos núcleos de Gira-Volei da EB1/PE Estreito da Calheta, EB1/PE Ladeira, EB1/PE Santa Cruz, EB1/PE Figueirinhas, EB1/PE Rib. Domingos Dias / CE Levada, Centro Comunitário de São Martinho, ESAO / CS Madeira, ESAO / CS Marítimo, EB1 da Pena / CE Levada, EB 2,3 Dr.Eduardo B.Castro e dos clubes SC Santacruzense e AD Machico.

O objectivo do torneio foi alcançado, pois juntou-se o

útil ao agradável, já que se conseguiu reunir os vários núcleos de Gira-Volei e proporcionar aos futuros voleibolistas um momento de convívio único com alguns dos seus ídolos.

Os mais novos tiveram mesmo a oportunidade de competir entre si e interagir com os atletas Hélder Vasconcelos, Nuno Gouveia e Ricardo Jardim (CS Marítimo), Fabiola Gomes e Joana Abreu (CS Madeira), Flávio Cruz e João Magalhães (SL Benfica).

A manhã terminou com a habitual sessão de autógrafos, na qual os atletas presentes não tiveram mãos a medir, tal foi a solicitação dos pequenos (futuros) craques.



«João José triunfa sobre o Tours»



🏐 O VFB Friedrichshafen, de João José, apurou-se para o Play-off de 6 Equipas da Liga dos Campeões - masculinos.

Os heptacampeões alemães, que tinham vencido já (3-0: 29/27, 25/18 e 25/21) o jogo da 1.ª mão, foram a França derrotar o Tours VC por 3-2 (25/20, 20/25, 15/25, 27/25 e 16/14), na 2.ª mão do Play-off de 12 Equipas.

O treinador brasileiro do Tours, Maurício Paes, reconheceu:

"É uma grande desilusão para nós, mas o nosso adversário merece estar no Play-off de 6"...

João José teve uma exibição convincente,

tendo sido o segundo melhor pontuador da sua equipa, ao contabilizar 17 pontos (12 ataques, 4 blocos e 1 serviço), e recebido a nota ([vote](#)) mais alta.

Agora, a equipa do central português poderá vingar a eliminação do Poitiers, de André Lopes, Carlos Teixeira e Nuno Pinheiro, pois vai defrontar os russos do Zenit Kazan. A primeira mão do Play-off de 6 Equipas da Liga dos Campeões está agendada para os dias 21 a 23 de Fevereiro, na Rússia.

Play-off de 6 Equipas

1.ª mão (21 a 23 de Fevereiro 2012)

Lube Banca Marche Macerata (Itália)-Trentino PlanetWin 365 (Itália)

Lokomotiv Novosibirsk (Rússia)-Arkas Izmir (Turquia)

Zenit Kazan (Rússia)-VFB Friedrichshafen (Alemanha)

O Play-off de 6 Equipas dá acesso (aos três vencedores) à Final Four, fase que será realizada na cidade polaca de Lodz, estando o clube local, PGE Skra Belchatow, já apurado como organizador.

Play-off de 12 Equipas

Resultados dos jogos da 1.ª mão

Noliko Maaseik (Bélgica)-Trentino PlanetWin 365 (Itália), 0-3

Lube Banca Marche Macerata (Itália)-Bre

Haching (Alemanha), 3-0

Arkas Izmir (Turquia)-Zaksa Kedzierzyn-Kozle (Polónia), 3-0

Tours VC (França)-VFB Friedrichshafen (Alemanha), 2-3

Zenit Kazan (Rússia)-Stade Poitevin VB (França), 3-0

Quanto aos árbitros portugueses presentes nas competições europeias:

Avelino Azevedo – Arbitra, no dia 28, 29 de Fevereiro ou 1 de Março, o jogo Norda Foppapedretti Bergamo (Itália)-MC-Carnaghi Villa Cortese (Itália), na 2.ª mão dos quartos-de-final da Liga dos Campeões, femininos.

Mais informações: www.poitiers-volley.com/ / www.vfb-volleyball.de/ / www.cev.lu



Federação, Associações e Clubes

«Olho de Falcão na Liga dos Campeões»

🏐 A Confederação Europeia de Voleibol (CEV) anunciou a utilização de um sistema computadorizado semelhante ao «Olho de falcão» (Hawk-eye) – popularizado nos grandes torneios de ténis – na Final Four da Liga dos Campeões, em masculinos, a realizar na cidade polaca de Lodz, nos dias 17 e 18 de Março de 2012.

O sistema utiliza slow-motions especiais captados por câmaras instaladas em diferentes zonas do recinto de jogo, bem como na rede, e as decisões dos árbitros poderão ser contestadas pelas equipas, através dos respectivos capitães de equipa, por duas vezes em cada set.

Se a contestação se verificar acertada, a equipa continuará a poder dispor do mesmo número de oportunidades que possuía antes da jogada se realizar...

A CEV referiu que o sistema foi utilizado com sucesso na PlusLiga, a Liga da Polónia, onde actua o distribuidor português Tiago Violas (Jastrzebski Wegiel AS).

Lodz receberá a Final Four da Liga dos Campeões pela terceira vez nos últimos cinco anos, estando o clube local, PGE Skra Belchatow, já apurado como organizador.

«Falecimento de Gastão Jardim»



● Cumpre à Federação Portuguesa de Voleibol o doloroso dever de informar a Família do Voleibol do falecimento de Gastão Jardim, Presidente da Associação de Voleibol da Madeira (AVM), que faleceu no passado dia 4 do presente mês, após doença prolongada.

Gastão Jardim tinha 49 anos de idade e mais de 20 anos de dirigismo desportivo.

Exerceu na AVM as funções de tesoureiro e de vice-presidente antes de assumir a presidência daquela associação, cargos que desempenhou sempre com nobreza de carácter, contribuindo decisivamente para o desenvolvimento da modalidade a nível regional e nacional.

À família enlutada e à Associação de Voleibol da Madeira, bem como a todos aqueles que tiveram o privilégio de o conhecer, a FPV apresenta as suas mais sinceras condolências. Nos jogos dos Campeonatos Nacionais da I Divisão do fim-de-semana seguinte ao desaparecimento de Gastão Jardim, foi respeitado, antes da sua realização, um minuto de silêncio em memória deste dirigente.

Mais informações: www.avmadeira.net



«Circuitos de Força Funcional Princípios para o desenvolvimento da Força através de Padrões de Movimento»

▶ PASSEMOS A ASPECTOS MAIS OPERACIONAIS - COMO DESENVOLVER FORÇA USANDO PADRÕES DE MOVIMENTO

Antes de nos referirmos aos exemplos de como desenvolver força usando padrões de movimento e não exercícios para "partes do corpo ou músculos isolados", é obrigatório lembrar uma máxima de Gray Cook, que obrigatoriamente devemos seguir:

"Não ponha força sobre uma disfunção".

Em termos muito simples se você não consegue agachar-se dentro do padrão, não faça agachamentos. Um atleta ou um jogador que não consegue fazer um agachamento com um bastão acima da cabeça de uma forma correcta não deveria usar o agachamento como um exercício para adquirir força (para quem usa ou conhece o FMS, se o jogador não marca no mínimo 2 pontos no Deep Squat como é chamado no FMS: esse indivíduo não deveria usar o agachamento para treino da força).

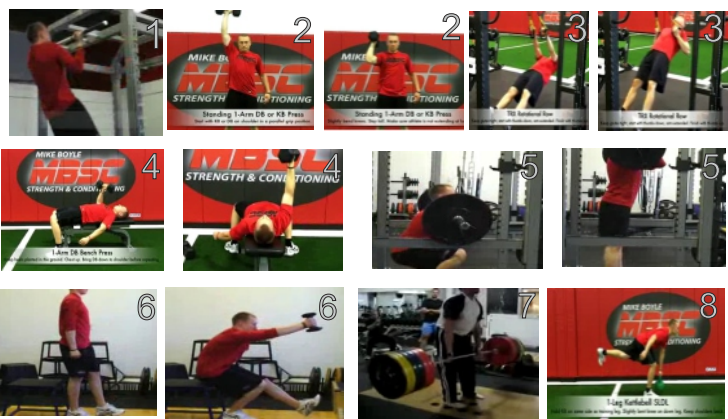
Se o treinador ou preparador físico insistirem em utilizar os agachamentos como um dos meios de treino da força, o jogador continuará a executar o exercício num padrão de movimento errado, agravado pelo facto do movimento está a ser realizado e consolidado com a aplicação de uma carga adicional. Resumindo, se você prescrever agachamentos, estará simplesmente a fortalecer a disfunção e os problemas vão-se agravar.

Quanto aos padrões de movimento usados no treino de força, aconselho a metodologia de Mike Boyle. Sei que existem algumas outras variações propostas, que também tem o seu mérito, porém, no meu entender esta é a mais simples de perceber e implementar, além de ser muito abrangente.

Os padrões de movimento usados são os seguintes:

- Membros Superiores
- 1 – Puxar na Vertical
- 2 – Empurrar na Vertical
- 3 – Puxar na Horizontal
- 4 – Empurrar na Horizontal
- Membros Inferiores
- 5 – Dominante de Joelho Bilateral
- 6 – Dominante de Joelho Unilateral
- 7 – Dominante de Quadril Bilateral
- 8 – Dominante de Quadril Unilateral

No caso do Voleibol devem ser incluído mais um exercício com padrões de movimentos rotacionais ao nível do tronco, Mike Boyle considera essa categoria um híbrido entre exercício de força e um exercício para desenvolvimento do core.

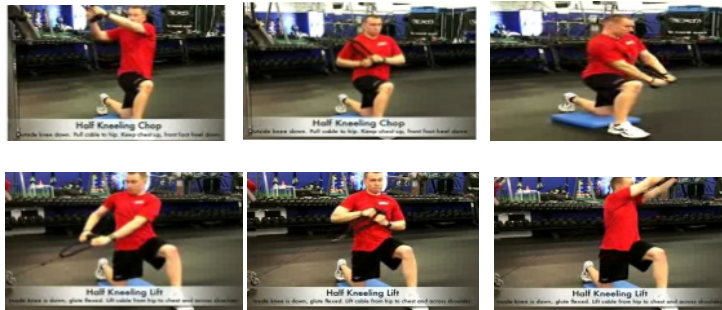


O exercício - 7, não prima pela técnica a carga não o permite, este é um dos motivos pelo qual Coach Boyle não usa muito esta variação que os americanos chamam de straight leg deadlift (ou levantamento terra com o membro inferior em extensão).

Ele também faz distinção entre variações com o membro inferior em extensão (straight leg deadlift) e o membro inferior com flexão (bent leg deadlift), são considerando padrões de movimento distintos, em função da relação comprimento-tensão nos isquiotibiais. Comprimento-tensão simplesmente dita que os músculos trabalharão melhor no seu comprimento normal, se estão muito encurtados ou muito alongados não desenvolverão a máxima tensão. Então em variações com a membros inferiores em extensão os isquiotibiais dão maior auxílio na extensão do quadril por terem uma relação comprimento-tensão favorável. Já nas variações com o membro superior em flexão o glúteo é mais sobrecarregado pois os isquiotibiais estão em uma relação comprimento-tensão desfavorável.

→ Chops e lifts

E finalmente, os padrões de movimento rotacionais são as variações de chops e lifts (que serão apresentados em outros artigos. A primeira variação é um chop sequencial com um joelho no solo e a segunda variação é um lift sequencial com um joelho no solo.



Estabeleça uma proporção igual entre os padrões, de um para um. Considere a proporção entre exercícios de puxar empurrar na horizontal e puxar na vertical e horizontal; e a proporção entre exercícios dominantes de joelho e dominantes de quadril. Se a proporção não é de um para um, provavelmente surgirão problemas.

Um desequilíbrio entre dominante de joelho e dominante de quadril (sendo normalmente o dominante de joelho a que predomina) pode conduzir a problemas nos isquiotibiais. Que é o que normalmente acontece.

Grande desenvolvimento da musculatura anterior da coxa, falta de activação da cadeia posterior (glúteos principalmente), levando a uma dominância do sinergista na extensão do quadril (isquiotibiais) e finalmente: lesão muscular de isquiotibiais. Este é um cenário bem possível e que ocorre com frequência.

Quanto ao desequilíbrio empurrar / puxar é o mais comum, em grande parte os programas de força os exercícios de puxada e as remadas são pouco utilizadas, enquanto os desenvolvimentos e os supinos são super utilizados. Para cada série de empurrar deveria ser feita uma série de puxar, isso parece óbvio dito desta maneira, mas na realidade nos nossos ginásios de musculação e programas de treino, isto não acontece exactamente assim. Um desequilíbrio entre empurrar (excesso de exercícios de supino, principalmente) e puxar (a falta de remadas principalmente) leva a um sobre desenvolvimento dos peitorais e um subdesenvolvimento dos fixadores e estabilizadores da omoplata (rombóides, trapézio médio), predispondo os indivíduos a lesões por sobrecarga nos ombros, especialmente tendinopatias da longa porção do bicipede e na coifa dos rotadores. O treinador Mike Boyle fala sobre o assunto em seu último livro "Advances in Functional Training":

"A incidência de tendinites no ombro entre atletas que realizam uma grande quantidade de séries de supino, nas suas diversas variantes é muito alta. Muitos levantadores, lançadores ou batedores em potência aceitam dores nos ombros como fazendo parte da prática do seu desporto. A realidade é que com um programa bem equilibrado muito poucos ou mesmo nenhuns jogadores deveriam vivenciar dores no ombro. A dor anterior no ombro não é devido ao supino por si só, e sim devido a falta de uma proporção adequada entre movimentos de empurrar e puxar".

E, finalmente, é fundamental que se estabeleçam progressões de exercícios. Para cada categoria de padrões de movimento descritas acima, deveriam ser estabelecidas progressões adequadas que caibam dentro da sua logística de espaço físico e recursos disponíveis. Liste os exercícios que você usa, coloque-os dentro de categorias, e teste-os para ver o que é de nível 1, o que seria de nível 2 e assim por diante.

Só não exagere no numero de exercícios e deve definir 3 a 5 níveis, demasiados níveis e variantes invés de facilitar o trabalho, dificultam e como é de prever a maioria das progressões jamais sairão do papel.

À medida que os jogadores vão dominando as progressões mais simples e tomando-se mais fortes, estarão mais aptos a tentarem progressões mais difíceis, ou colocarem uma sobrecarga maior nas progressões que estão executando no momento, lembrando sempre de respeitar a regra de não colocar força em cima de disfunção.

Até à próxima!
Por Prof. António Guerra

FIVB



VOLLEYBALL

WORLD LEAGUE

Brevemente

Tu não vais querer perder...



**FORÇA
&
VOLEI**