



O TREINAMENTO DAS CAPACIDADES FÍSICAS DO FUTVÔLEI

Yuri Zboranvski Soppa
Diogo Tagliamento

Taís Glaucé Fernandes De Lima Pastre

Resumo

INTRODUÇÃO: O futvôlei é uma modalidade esportiva que tem ganhado destaque não apenas nas praias brasileiras, mas também ao redor do mundo. Originário do Rio de Janeiro na década de 1960, o futvôlei combina técnicas do futebol e do vôlei, exigindo das praticantes habilidades específicas, como controle de bola, precisão nos passes, velocidade, força e agilidade nos movimentos. Neste trabalho, exploraremos as regras fundamentais que governam o futvôlei, desde as dimensões da quadra e a contagem de pontos até as nuances das faltas e penalidades. Compreenderemos como essas regras não apenas estabelecem o cenário para o jogo, mas também influenciam as táticas e as habilidades necessárias para alcançar o sucesso no futvôlei. Desde sua concepção inicial nas praias do Rio de Janeiro até sua disseminação global, o futvôlei tem sido caracterizado por uma adaptação constante de suas regras para refletir as demandas dos jogadores e a evolução do esporte. **OBJETIVOS:** Investigar e analisar as capacidades físicas necessárias para a prática eficaz do futvôlei, visando contribuir para o entendimento e aprimoramento da performance nesse esporte. Identificar as principais capacidades físicas demandadas na prática do futvôlei, tais como resistência, força, velocidade. Avaliar o nível de importância de cada capacidade física identificada para o desempenho dos jogadores de futvôlei, por meio de revisão bibliográfica e análise de especialistas. **METODOLOGIA:** Esse estudo trata-se de uma revisão de literatura, tipo de pesquisa qualitativa, e as bases utilizadas foram Google Acadêmico e Scielo, com os seguintes escritores e operadores booleanos, "futevôlei" AND "treinamento" AND "capacidades físicas". Como critério de inclusão foram considerados artigos acadêmicos e estudos publicados entre 2014 e 2023 somente em língua portuguesa. Além disso foram incluídos estudos que abordem especificamente o futvôlei, suas regras, capacidades físicas dos praticantes e metodologias de treinamento, os critérios de exclusão foram desconsiderados artigos que não foram abordados no assunto futvôlei. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** Este estudo encontra-se em desenvolvimento, porém espera-se ao final deste estudo abrangente sobre as regras do futvôlei, espera-se fornecer uma visão aprofundada e informada sobre este esporte de praia.

Palavras-chave: Futvôlei, flexibilidade, velocidade, força e resistência.