

## PRINCÍPIO DA SOBRE-CARGA NO TREINAMENTO ESPORTIVO

Por: Gastão Englert

Apesar do nome parecer um pouco estranho, a Sobre-carga é na minha opinião a coisa mais importante no treinamento tanto do atleta amador, do semi-profissional (a maioria de nós no punhobol) e profissionais no que diz respeito ao desenvolvimento técnico e físico.

A sobre-carga basicamente se resume em uma única coisa: BUSQUE FAZER MAIS VEZES COM PERFEIÇÃO O QUE VOCÊ DESEJA OU NECESSITA. Um atleta não pode esperar ter um rendimento excepcional se o seu objetivo em campo é somente acertar a bola dentro. Se você espera que ótimas batidas, defesas ou levantadas aconteçam, é necessário que na hora de executar o golpe você tente fazê-lo com perfeição. Se você tenta só não errar, o máximo que conseguirá é obviamente não errar. Agora se você TENTAR "servir" a bola nos 3 metros, existe a chance do seu êxito. Além do mais, quanto mais você tenta colocar perfeito mais perto você chega da perfeição, mesmo que não a alcance.

Sob o ponto de vista técnico cito um exemplo em cada fundamento.

- Levantada. Se o seu desejo é na bola quicada colocar esta a 0,5 m da carda, tente sempre isto independente da distância ou da dificuldade, pois só assim estenderá seus limites. Não se esqueça! Pense em colocá-la a 0,5 m da carda DURANTE A EXECUÇÃO da técnica e não: Mentalizar, levantar e voltar a mentalizar a bola a meio metro.

- Saque: Para dar um saque a 1 m da linha nos caras da frente, na hora do jogo não jogue só para não errar e sim para acertar perto da linha com calma, controle e muita concentração.

Observação muito Importante:

O OBJETIVO NUNCA É NÃO COMETER O ERRO, MAS SIM, BUSCAR O ACERTO RESPEITANDO SEUS LIMITES E AS SITUAÇÕES DO JOGO.

- Defesa: Se nos treinamentos você já está botando dentro, tente então colocar mais para o meio e não tão alta. Se isto já está acontecendo então seu objetivo é por nos 3 metros. Se já está acontecendo então ponha todas. Se já está acontecendo faça com o braço não dominante também.