



FORÇA E
POTÊNCIA
NO ESPORTE
LEVANTAMENTO OLÍMPICO



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Dantas, Edmilson

Força e potência no esporte: levantamento olímpico/
Edmilson Dantas, João Coutinho. - 2. ed. - São Paulo:
Ícone, 2014.

ISBN 978-85-274-1119-6

1. Corpo - Construção 2. Educação física
3. Musculação 4. Músculos - Força 5. Treinamento com
pesos 6. Treinamento esportivo I. Coutinho, João.
II. Título.

10-05303

CDD-613.71

Índices para catálogo sistemático:

1. Treinamento de força : Força e potência no esporte : Educação física 613.71

EDMILSON DANTAS
JOÃO COUTINHO



FORÇA E
POTÊNCIA
NO ESPORTE

LEVANTAMENTO OLÍMPICO



2ª EDIÇÃO
BRASIL - 2014

 **cone**
editora

© **Copyright 2014**
Ícone Editora Ltda.

Capa

Cleyton de Melo Amorim
Richard Veiga

Diagramação

Richard Veiga

Revisão

Cláudio J. A. Rodrigues
Saulo C. Rêgo Barros

Proibida a reprodução total ou parcial desta obra,
de qualquer forma ou meio eletrônico, mecânico,
inclusive através de processos xerográficos, sem
permissão expressa do editor (Lei nº 9.610/98).

Todos os direitos reservados para:

ÍCONE EDITORA LTDA.

Rua Anhanguera, 56 – Barra Funda

CEP: 01135-000 – São Paulo/SP

Fone/Fax.: (11) 3392-7771

www.iconeeditora.com.br

iconevendas@iconeeditora.com.br

FOLHA DE APROVAÇÃO

A presente obra foi aprovada pelo Conselho Editorial, e a sua publicação na forma atual foi recomendada por ele.

MEMBROS DO CONSELHO EDITORIAL

Prof. Dr. Antônio Carlos Mansoldo (USP - SP)
Prof. Dr. Jefferson da Silva Novaes (UFRJ - RJ)
Prof. Dr. José Fernandes Filho (UFRJ - RJ)
Prof. Dr. Rodolfo Alkmim M. Nunes (UCB - RJ)
Prof.^a Dr.^a Luana Ruff do Vale (UFRJ - RJ)
Prof. Dr. Miguel Arruda (UNICAMP - SP)
Prof. Dr. Edil Luís Santos (COOPE/UFRJ - RJ)
Prof. Dr. Daniel Alfonso Botero Rosas (PUC - Colômbia)
Prof. Dr. Vitor Machado Reis (UTAD - Portugal)
Prof. Dr. Carlos Eduardo Brasil Neves (UNESA - RJ)
Prof. Dr. Antônio José Rocha Martins da Silva (UTAD - Portugal)
Prof. Dr. Paulo Moreira da Silva Dantas (UFRN - RN)
Prof. Dr. Fernando Roberto de Oliveira (UFL - MG)
Prof. Dr. José Henrique do Santos (UFRRJ - RJ)
Prof. Dr. André Gomes (UNESA - RJ)
Prof.^a Dr.^a Cynthia Tibeau (UNIBAN - SP)

PRESIDENTE DO CONSELHO

Prof. M. Sc. Alexandre F. Machado (UNIBAN - SP)



AGRADECIMENTOS

Ao João Paulo Coutinho que, ao ver o trabalho de Levantamento de Peso Olímpico que desenvolvi na preparação física ao longo de 18 anos, teve a iniciativa de colher ideias, conceitos e resultados para elaborarmos esse livro, levando ao público o trabalho de força e potência LPO SYSTEM® (sistema de treinamento de força com levantamento de peso olímpico).

À Emilia, minha esposa, e minhas filhas Caroline e Patrícia pelo apoio, companheirismo e compreensão ao longo desses anos.

Em especial aos meus pais José Ferreira Dantas (in memorian) e Lindalva da Silva Dantas.

À Academia Sparta Halteres Clube de Santos, onde iniciei minha jornada como atleta com os treinadores Demerval Lopes de Lima “Patola” e Renato Zeinum.

Ao amigo e técnico Paciano Fernandez (in memorian) com o qual passei bons momentos de minha carreira esportiva.

Aos professores e doutores cubanos Prof. Dr. Ivan Román Soares, Prof. Abigail Alvares Copello, Prof. Walter Gomes Gayoso e Prof. Francisco Casamayor (in memorian) pelo intensivo estudos e treinamento durante competições internacionais, estágios e cursos.

Aos vários técnicos que acreditaram no LPO SYSTEM®: Roberto Chiappini (Polo Aquático); Ariovaldo Rabello; Jon Emili Uriarte, Angelo Vercesi e Zé Roberto Guimarães (Vôlei); Mortem Soubak (Handebol); Douglas Vieira (Judô); Alberto Klar (Natação) e Vagner Mota (Jiu-jitsu – MMA); Dr. Ricardo Laurino e Dr. Eduardo Carrera.



Aos vários atletas de handebol, vôlei, judô, polo aquático, natação, atletismo, jiu-jítsu e MMA: vocês são o grande resultado deste sistema!

Espero que desfrutem do sistema de treinamento de força e potência LPO System®.

Edmilson Dantas

Aos que se interessarem, indico:

www.youtube.com/edmdantas

www.youtube.com/potencianoesporte

E-mails para contato:

potencianoesporte@hotmail.com

lposystemdima@hotmail.com



PREFÁCIO

por José Roberto Guimarães

Enquanto atleta sempre senti a necessidade de fazer uso de estratégias que possibilitassem o desenvolvimento da minha condição física nos quesitos força e potência. Felizmente, tive orientação no sentido de utilizar os exercícios denominados “weight lifting”, ou seja, aranco, arremesso e agachamento, “power lifting”, “bench press” (conhecido também como supino) e levantamento terra. Sentia-me bem com essa prática e, à medida que crescia nas cargas, notava a minha melhora em todos os fundamentos do voleibol, tanto nas ações junto à rede como nas de fundo de quadra.

Em reflexões sobre o planejamento junto com a comissão técnica, decidimos que o caminho a ser seguido seria um trabalho intenso na melhora da técnica individual e também no incremento da força e potência dos nossos jovens atletas. A estratégia utilizada seria: exercícios com constante aumento de carga para gerar força, mesmo que as repetições diminuíssem (metodologia denominada “Pirâmide”); e exercícios para gerar potência, fazendo assim uso do Levantamento de Peso Olímpico, neste livro denominado “LPO”.

No início do novo ciclo olímpico, visando à competição de Pequim (2008), percebemos que teríamos que cumprir várias etapas para conseguirmos um resultado positivo. Uma delas estava relacionada ao aumento da força e potência das nossas jogadoras, que se mostravam diferentes dos padrões apresentados em nível internacional.

Tínhamos que buscar uma metodologia de trabalho que pudesse atender o momento de cada uma das nossas atletas. Foi então que



convidamos o experiente Professor Edmilson da Silva Dantas, carinhosamente chamado de Dimas, para dar o devido suporte e orientação dos exercícios de LPO para nossa equipe.

Passamos a utilizar como avaliação das valências ‘força e potência’ as evoluções de carga nos exercícios de agachamento, supino, arranco e arremesso. Com medições periódicas, e sempre sob a orientação do Dimas, de 2005 para 2006 o grupo teve um aumento médio de 50% na carga dos exercícios citados.

Foi durante o ano de 2007 que observamos nossa maior evolução. Na última avaliação antes de nossa participação na Copa do Mundo de Voleibol, que nos daria a classificação para os Jogos Olímpicos de Pequim, tivemos um aumento entre 70% e 88% do rendimento das atletas, nos quatro exercícios, em relação às avaliações de 2005.

Um mês antes dos Jogos Olímpicos de Pequim, participamos do Grand Prix de Voleibol. Nossas atletas atingiram a média de 85% do melhor resultado conseguido em 2007 no trabalho de recuperação da força e potência. Durante as provas finais foi notória a superioridade física da nossa Seleção em relação às outras cinco participantes. Alguns repórteres chegaram a declarar que o nosso melhor momento seria durante o GP, e que estaríamos numa fase decrescente nos Jogos Olímpicos. Ledo engano.

Fomos aos Jogos Olímpicos de Pequim sem recuperar 100% da força e potência física. O restante ficou por conta da determinação, superação e cumplicidade das atletas em vista da conquista do ouro olímpico.

Dois momentos: Seleção Masculina nas Olimpíadas de Barcelona (1992) e Seleção Feminina nas Olimpíadas de Pequim (2008). Uma proposta semelhante: a utilização dos exercícios de LPO como uma das estratégias para o desenvolvimento de força e potência. Uma constatação: a carência de literatura na língua portuguesa abordando a orientação metodológica do desenvolvimento das técnicas de LPO. Nós tivemos a felicidade de contar com a orientação do experiente Dimas, todas as vezes que recorreremos a ele.

Agora, aqueles que militam no campo do treinamento esportivo podem completar o seu acervo, com a importante publicação do livro intitulado “LPO SYSTEM: Força e Potência no Esporte”. Nesse



livro, Edmilson Dantas “Dimas” coloca todo o seu conhecimento a serviço do ensino da metodologia dos exercícios de LPO. Acrescentam no seu conteúdo, com notória clareza didática, vários exercícios complementares que visam atingir os objetivos relacionados com a força e potência nas ações esportivas.

Enfim, aproveito o momento para agradecer ao honroso convite de prefaciar este livro e agradecer também a contribuição dos autores em colocar o conhecimento e a experiência acumulados nesse campo de treinamento, sob a forma de coerentes passos metodológicos do desenvolvimento do LPO, a nosso serviço.



FOREWORD

by Tamas Feher*

Yes, this is which we were waiting for! A new and useful weightlifting book written by somebody who really knows what weightlifting training is.

I met Edmilson first 10 years ago at the Panamerican Games of Winnipeg. He was competing for one of my favourite countries, Brasil and I was coaching the Salvadoran team. Besides our most common "topics": weightlifting, the Spanish language helped us to form a real friendship. I immediately noticed his deep commitment for weightlifting and also his high level's professional knowledge. I gladly noticed when he became a coach.

Well, this Brazilian strong man, great former athlete and great coach did something which is not an "every day's" achievement amongst the coaches and trainers. He wrote a book about our beloved weightlifting. Not many of ours are able to do that.

I found the book excellent, useful and well structured. I recommend it for all coaches, trainers and at all level.

There is a saying in my home country, Hungary: "...have a child, plant a tree and write a book, then your life becomes meaningful."

I take the opportunity to congratulate to my friend Edmilson and I hope this book was not the first one.

Than you for the opportunity to write the foreword.

Leeds, April 2, 2009

* Great Britain Head coach, Former President of the Hungarian Weightlifting Federation



PREFÁCIO

por Tamas Feher*

Sim, é por isso que esperávamos! Um livro novo e útil sobre levantamento de peso escrito por alguém que realmente sabe o que é levantamento de peso.

Encontrei Edmilson há uns 10 anos atrás nos Jogos Pan-americanos de Winnipeg. Eu treinava a equipe de El Salvador e ele competia por um dos meus países prediletos, o Brasil. Além de nosso "tópico" comum, o levantamento de peso, a língua espanhola ajudou-nos a construir uma amizade bastante sólida. Imediatamente percebi seu profundo comprometimento com o levantamento de peso e também seu conhecimento profissional de alto nível. Fiquei deveras contente quando se tornou um treinador.

Bem, este forte brasileiro, ex-grande atleta e grande treinador fez algo que não se faz "todo dia" entre os técnicos e treinadores; escreveu um livro sobre nosso amado levantamento de peso. Poucos de nós são capazes disso.

Achei o livro excelente, útil e bem estruturado. Eu o recomendo para todos os técnicos e treinadores de todos os níveis.

Na Hungria, meu país natal, há um ditado que reza: "...tenha um filho, plante uma árvore e escreva um livro, então sua vida terá sentido."

Aproveito a ocasião para parabenizar meu amigo Edmilson e espero que este livro não seja o último.

Obrigado pela oportunidade que me concedeu de escrever este prefácio.

* Técnico da Grã Bretanha, Ex-Presidente da Federação Húngara de Levantamento de Peso



DEPOIMENTO DE ATLETAS E PROFISSIONAIS

Tess Oliveira

Goleira da seleção brasileira de Polo Aquático

“Treinar com levantamento de peso olímpico é importante, pois me ajuda a desenvolver uma consciência corporal melhor, auxiliando-me na explosão e na condição técnica dentro da água.”

Tiago Camilo

Campeão mundial de Judô, medalhista olímpico – prata Sidney, bronze Beijing

“Meu primeiro contato com Levantamento Olímpico foi em 2006 e depois disso não parei mais. O resultado do trabalho foi ótimo, aumento de força e potência, sem dizer que as lesões diminuíram muito. Sinto-me mais fortalecido e o corpo mais equilibrado, e neste próximo ciclo Olímpico Londres 2012 o trabalho será fundamental.”

Guilherme Rosa

Atleta da seleção brasileira de Handebol

“O levantamento de peso olímpico é uma modalidade que tive o prazer de conhecer mais, e começar a praticar no ano de 2005. Do meu ponto de vista, acho que todos os atletas de alto rendimento, independentemente da modalidade, deveriam praticar o levantamento como um complemento do treino, pois a melhora da **performance** e o resultado dos treinos são nítidos, e podem ser notados com poucos meses de treino.



O levantamento de peso é uma modalidade que complementa o meu treino hoje, e que sempre fará parte dele até o fim da minha carreira de atleta!”

Tarsis Humphreys

Atleta campeão mundial de Jiu-jítsu

“Para mim o levantamento de peso olímpico é o melhor treinamento para lutadores, fortalece o corpo inteiro trabalha a coordenação motora, equilíbrio, concentração, força e explosão, tudo isso é preciso para ser um bom lutador, também percebo que esse tipo de treino não interfere em nada na minha flexibilidade. Consigo fazer todos os movimentos que preciso sem me sentir atrofiado, ao contrário da musculação tradicional, que deixa o atleta travado.

Desde que comecei no levantamento, parei de sentir dores na minha região lombar, pois hoje tenho essa região muito fortalecida, também ganhei muita força em movimentos explosivos, e posso exigir mais de mim durante as lutas, pois também senti que estou bem mais protegido contra lesões.

Se eu tivesse descoberto o levantamento de peso olímpico antes, com certeza teria mais títulos do que tenho hoje na minha carreira de lutador.”

Roberto Chiappini

Técnico de Polo Aquático

“O treinamento com levantamento de peso olímpico ajudou em muito na preparação dos meus atletas, principalmente com relação a ganho de potência e também na recuperação de atletas lesionados.

O treinamento com levantamento de peso olímpico melhorou em muito a força explosiva, a coordenação e conseqüentemente a velocidade dos meus atletas dentro da água

Treinar com levantamento de peso olímpico é muito mais agradável e, conseqüentemente, mais eficiente, pois exige do atleta por seu dinamismo muito mais coordenação e concentração para a execução dos movimentos.”



Douglas Vieira

Medalha de Prata Olímpica de Judô, Los Angeles 1984

“Aos 13 anos quando decidi treinar para competir e seguir com o judô, comecei a fazer o levantamento de peso como complemento para a minha preparação física e dar suporte para o treino de judô. Com certeza o levantamento de peso foi importante para mim, além de trabalhar as principais capacidades físicas, aumentou a minha **performace** no judô e na prevenção de lesões.”

Dr. Ricardo Laurino

Médecina Esportiva

“...de acordo com estudos internacionais, sabemos que praticado por crianças nos proporcionará adultos mais fortes e explosivos. Além de ser o meio mais seguro para desenvolver força e equilíbrio muscular em atletas, praticamente eliminando lesões. Por isso, é o esporte auxiliar mais difundido e utilizado pela maioria dos atletas de destaque em todas as modalidades.”

Emílio Viera

Atleta de Polo Aquático

“Treinar levantamento de peso como esporte auxiliar se tornou essencial em minha vida de esportista, pois com o levantamento de peso olímpico posso ver os resultados de uma forma rápida, assim como uma evolução física no preparo dia após dia. É nítido o equilíbrio muscular que ele dá aos atletas, uma vez que você trabalha todas as partes do corpo em apenas três exercícios. Além disso, o atleta consegue terminar o treino em um espaço de tempo mais curto que qualquer outro tipo de preparação.”

Leandro Guilherme

Medalhista Olímpico de Judô – bronze Athenas, bronze Beijing

“Depois que o levantamento de peso olímpico passou a integrar a minha rotina de treinamento físico, senti uma melhora significativa na força e potência dos meus golpes. Além disso, adquiri uma nova consciência quanto a velocidade dos meus ataques, isso porque percebi como transferir as rotinas do levantamento para os movimentos específicos do judô.”



Maik Ferreira dos Santos
Goleiro da seleção brasileira de Handebol

“Treinar com levantamento de peso olímpico é importante para um desenvolvimento geral do corpo, como força pura, força explosiva e um fortalecimento muscular de uma forma completa, preparando os atletas para um melhor rendimento.”

Fernanda Palma
Atleta de Polo Aquático

“O levantamento de peso olímpico é a maneira mais eficiente de trabalhar força e explosão muscular, o corpo é exigido como um todo e é preciso coordenar os movimentos e ter equilíbrio. O tempo de treino é mais curto e muito mais específico em relação às características do meu esporte. Sinto visivelmente os efeitos do LPO no meu dia a dia de treinamento.”

André Galvão
Atleta de Jiu-jítsu e MMA

“Treinar com levantamento de peso olímpico é importante, pois ajuda na explosão, na força e no desenvolvimento do corpo todo. Hoje não fico sem o treinamento de levantamento olímpico, curei muitas lesões em meu joelho, além de ganhar uma base muito forte na luta. Atualmente sei da importância e da diferença que esse tipo de treino faz para um atleta.”

