

## Efeito da periodização de treinamento sobre capacidades biomotoras em atletas de voleibol masculino.

Victor C. Bonora<sup>1</sup>, Camila S. Pinheiro<sup>1</sup>, Bruno Spindola<sup>2</sup>, Carlos Bizzocchi<sup>2</sup>, Gerson O. Amorim<sup>2</sup>, Patricia S. Guimarães<sup>1</sup>, Ricardo P. da Silva<sup>1</sup>, Dirceu F.P. Neto<sup>1</sup>, José I. Gorla<sup>3</sup>, João P. Borin<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>. Grupo de Estudo e Pesquisa em Teoria e Metodologia do Treinamento Desportivo - Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP, São Paulo, Brasil

<sup>2</sup>. Comissão Técnica da Medley/ Campinas, São Paulo Brasil.

<sup>3</sup> Grupo de Pesquisa em Avaliação Motora Adaptada - Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP, São Paulo, Brasil.

e-mail: [victorbonora@gmail.com](mailto:victorbonora@gmail.com)

**Introdução:** O controle e monitoramento do conteúdo de treinamento aplicado em esportes coletivos durante toda a temporada competitiva situam-se como importante no entendimento das respostas das diferentes capacidades biomotoras envolvidas, principalmente a velocidade de deslocamento e a potência de salto. **Objetivo:** Nesse sentido, o presente estudo objetivou investigar o efeito do modelo de periodização de cargas concentrada de força sobre as capacidades de velocidade e potência, em atletas de voleibol. **Metodologia:** Participaram do presente estudo 12 atletas de voleibol masculino, com características de  $26,7 \pm 4,5$  anos de idade,  $2,01 \pm 0,8$ m de estatura e  $102,5 \pm 11,5$ kg de massa corporal. Durante 16 semanas do período preparatório de treinamento foi aplicado o modelo de periodização de treinamento de carga concentrada de força e, em dois momentos, na primeira semana de treinamento (M1) e, após 16 semanas (M2), foram avaliadas as seguintes variáveis: potência de membros inferiores, por meio do teste de salto vertical utilizando plataforma de contato (CEFISE<sup>®</sup>) com as técnicas de Squat Jump (SJ) e CounterMovement Jump (CMJ) e o teste de velocidade de deslocamento em 5 metros (V5), sistema de fotocélulas *Speed Test Fit*<sup>®</sup> e a seguir calculou-se a velocidade na respectiva distância. Após coleta, os dados foram armazenados em banco computacional produzindo-se informações no plano descritivo (medidas de centralidade e dispersão) e no inferencial pelo teste t de Student para dados pareados ( $p < 0,05$ ). **Resultados:** A tabela 1 apresenta os principais resultados obtidos.

TABELA 1. Média e Desvio Padrão dos valores de potência de membros inferiores e velocidade dos atletas estudados segundo os momentos avaliados.

Variáveis	M1	M2	Teste Estatístico
V5 (m/s)	$4,3 \pm 0,3$	$4,4 \pm 0,3$	$p > 0,05$
SJ (cm)	$40,1 \pm 4,6$	$41,1 \pm 4,4$	$p > 0,05$
CMJ (cm)	$51,1 \pm 5,4$	$53,8 \pm 5,4$	$p > 0,05$

**Conclusão:** A partir dos resultados obtidos, verifica-se discreto aumento ( $p > 0,05$ ) em todas as variáveis analisadas. Tais dados são discutidos principalmente quanto ao modelo de periodização de carga concentrada de força, com predomínio de força máxima na maior parte do período analisado (preparatório) e, conseqüentemente, sua direta relação com as capacidades de velocidade e potência de membros inferiores. Tais informações situam-se como importantes na elaboração e monitoramento do treinamento nas diferentes etapas do macrociclo.

**Palavras-chave:** Voleibol, Treinamento Esportivo, Periodização.