

## **AVALIAÇÃO DA PERFORMANCE DE ATLETAS DE HANDEBOL FEMININO DURANTE PERÍODO DE TREINAMENTO DE 13 SEMANAS.**

Batista, C. T.<sup>1</sup>

Mansur, P. C.<sup>2</sup>

Fumes, B. R. P.<sup>2</sup>

Sanches. R.<sup>2</sup>

Coppini, A.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Faculdade Integração Tietê -FIT – Tietê SP/Brasil

<sup>2</sup>Faculdades Integradas Einstein de Limeira-FIEL-Limeira SP/Brasil

**Introdução:** A organização e o desenvolvimento de programas de treinamento necessitam de entendimento tanto de aspectos metodológicos quanto da especificidade do desporto. No Handebol, devido à exigência de níveis ótimos das diferentes capacidades físicas é fundamental a interação entre a performance e o programa de treinamento. Nesse sentido, faz-se necessário a avaliação e o controle das cargas de treinamento na modalidade. Assim, o objetivo desse estudo foi observar a variabilidade de performance de atletas de handebol feminino submetidas a um programa de treinamento durante um período 10 semanas.

**Metodologia:** Foi utilizado um modelo voltado ao trabalho integrado das capacidades biomotoras e técnico-táticas na mesma sessão. Foram selecionadas 14 atletas de handebol do sexo feminino, com idade entre 15 e 21 anos, que apresentavam boas condições de saúde e integravam as equipe da cidade de Limeira/SP. As atletas foram submetidas aos testes: Arremesso de Medicineball, Salto Vertical, Forward-Backward, em dois momentos distintos, com o objetivo de avaliar os programas de treinamento aplicados. Foram realizadas duas coletas de dados, a primeira na apresentação das atletas, a segunda após sétimo microciclos.

**Análise estatística:** Foi utilizada a análise descritiva através de média, desvio padrão e porcentagem e para a comparação dos momentos (T1 e T2) o teste t-student, adotando-se como nível de significância  $p \leq 0,05$ . **Resultados:** Verificou-se que houve um aumento da performance na impulsão vertical de 36,57 para 39,79 cm entre T1 e T2 no mesmo período, entretanto a força de membros superiores apresentou uma diminuição significativa no decorrer das 13 semanas de estudo. Apresentou um aumento significativo da potência de membros inferiores, potência máxima de 50,38 para 56,49 watts, potência média de 40,93 para 48,92 watts e potência mínima de 33,21 para 41,96 watts, entre a primeira e a segunda avaliação. A performance de salto vertical do grupo apresentou um aumento significativo entre T1 e T2, 36,22 para 38,67 cm. **Conclusão:** O modelo aplicado para avaliação do treinamento mostrou ser um indicador sensível para controle das cargas, e sua relação com a performance das atletas, apontando assim como importante informação para monitoramento do treinamento.

**Palavras Chaves: Handebol, Treinamento, Avaliação.**