

“AVALIAÇÃO DA POTÊNCIA DE SALTO EM ATLETAS DE VOLEIBOL NO PERÍODO PREPARATÓRIO DE TREINAMENTO”.

Autora: Paiva, Simone de.

Orientador: Prof. Dr. João Paulo Borin

Departamento de Ciências do Esporte
Faculdade de Educação Física – UNICAMP
PIBIC/CNPQ

RESUMO

Atualmente, no treinamento desportivo torna-se fundamental controlar diferentes variáveis do treinamento que se relacionem com a carga em qualquer modalidade. Além de analisar as respostas que o organismo apresenta frente aos estímulos prescritos dentro de uma metodologia de treino. Entende-se que a distribuição de cargas se relaciona diretamente com o modelo de periodização adotado. O controle do treinamento torna-se importantes na medida em que possibilita conhecer o estado atual dos atletas bem como fazer prognósticos de rendimento e ajustar o programa de treinamento (Borin et al, 2007). O propósito do presente estudo foi analisar as alterações na potência de salto acarretadas pelo treinamento realizado segundo os conceitos do sistema de cargas ondulatórias em diferentes momentos durante o período preparatório. A periodização de cargas ondulatórias refere-se a alternância da intensidade e do volume ao longos dos ciclos . Participaram do estudo sete atletas de voleibol com idade entre 18 e 28 anos e durante oito semanas, do período preparatório, todos os conteúdos dos treinamentos realizados foram anotados e os voleibolistas passaram por dois momentos de avaliações (M0 e M1). Foi utilizado o teste de salto vertical com a técnica de contramovimento com auxílio dos braços (CMJ). Os principais resultados apontam: i) A predominância do treinamento de força (65%) e, ii) no teste de salto os atletas apresentaram melhora significativa ($p < 0,05$) de entre os momentos avaliados ($\Delta\% = 7,49 \pm 8,32$). A partir dos resultados obtidos, nota-se que as cargas aplicadas provocaram adaptações neuromusculares positivas nos atletas, ao final do período preparatório.

Palavras-chaves: treinamento desportivo, voleibol, capacidades biomotoras

Referencias

BORIN, J. P.; GOMES, A. C.; LEITE, G. dos S. **“PREPARAÇÃO DESPORTIVA: ASPECTOS DO CONTROLE DA CARGA DE TREINAMENTO NOS JOGOS COLETIVOS”**. Rev. da Educação Física/UEM, v.18, n.1, p. 97-105. Maringá, 2007.