

EFEITO DE DOIS TIPOS DE TREINAMENTO SOBRE A POTÊNCIA DE MEMBROS INFERIORES EM ATLETAS DE VOLEIBOL DA CATEGORIA ADULTA NO PERÍODO PREPARATORIO DE TREINAMENTO

PAIVA, Simone Gonçalves de. ; BUENO, Jessica Lorensetti.; SPINDOLA, Bruno.; LANSINI, Jaime.; BORIN, João Paulo.

Faculdade de Educação Física – UNICAMP, Campinas, São Paulo, Brasil

Grupo de Estudo e Pesquisa em Teoria e Metodologia do Treinamento Desportivo

E-mail: Simone.gpaiva@yahoo.com.br **Fomento:** PIBIC/CNPQ

RESUMO

Atualmente, a organização do treinamento desportivo torna-se fundamental em qualquer modalidade bem como nos diferentes momentos da vida do desportista, desde a formação até alto desempenho. Nesse sentido, a capacidade do músculo esquelético adaptar-se ao treinamento sistematizado é resultante de alterações tanto neuromusculares quanto metabólicas. Entender as respostas que o organismo apresenta frente aos estímulos prescritos se tornam importantes na medida em que possibilitam minimizar o estresse fisiológico para obtenção do alto rendimento. Assim, o presente estudo objetivou avaliar a potência de salto em diferentes momentos do período preparatório, em atletas de voleibol. Participaram dezessete atletas de voleibol masculino com idade entre 18 e 28 anos. Os atletas foram divididos em dois grupos quanto ao modelo de organização do treinamento: G1 utilizando cargas concentradas de força, com nove atletas e G2 por meio de cargas distribuídas, com oito atletas. Durante oito semanas, do período preparatório, todos os conteúdos dos treinamentos realizados foram anotados e os voleibolistas passaram por dois momentos de avaliações no período preparatório (M0= início e M1= final). Foi utilizado o teste de salto vertical com a técnica de contra movimento (CMJ), sem auxílio dos braços. Os principais resultados apontam que: i) no teste de salto os atletas do G1 apresentaram em M0 ($50,39 \pm 5,08$ cm) e M1 ($55,02 \pm 4,57$ cm) e ii) no G2 os atletas apresentaram no M0 ($51,91 \pm 5,06$ cm) e M1 ($56,03 \pm 6,85$ cm). A partir dos resultados obtidos, nota-se que os dois tipos de treinamento aplicados provocaram adaptações neuromusculares positivas nos atletas, ao final do período preparatório.

Palavras-chaves: treinamento desportivo, voleibol, capacidades biomotoras