



B161

### **PREPARAÇÃO FÍSICA NO VOLEIBOL UNIVERSITÁRIO: APLICAÇÃO DE TESTES ESPECÍFICOS**

Eliane Raquel Gomes Rodrigues (Bolsista PIBIC/CNPq) e Prof. Dr. Paulo Roberto Oliveira (Orientador), Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP

O objetivo foi analisar e comparar as mudanças nos testes motores específicos do voleibol em alunos-atletas universitários da Unicamp. As variáveis analisadas foram: salto horizontal parado, altura de alcance MÁximo de bloqueio, altura de alcance MÁximo de ataque, impulsão vertical de bloqueio, impulsão vertical de ataque, arremesso com os dois braços e com um braço, salto horizontal triplo, velocidade de deslocamento Máximo ciclico-aciclico (9-3-6-3-9m), velocidade três faixas, O grupo estudado foi formado inicialmente com 18 alunos-atletas com idades entre 20 e 30 anos, inscritos na Federação Universitária Paulista de Esportes (FUPE), porém devido a desligamentos, apresentou-se com 11 ao final do estudo. Os treinos técnicos-táticos (voleibol) ocorreram 3 vezes/semana, e os treinos físicos foram realizados 2 vezes/semana na sala de musculação. Os testes foram aplicados a cada 8 semanas em média. Os resultados obtidos mostraram que os atletas evoluíram nos testes motores, porém não significativamente em alguns testes. Pode-se concluir que a melhora na performance dos atletas ocorreu, mas poderia ser otimizada se o programa de treinamento elaborado tivesse sido aplicado em seu conteúdo total, o que não foi possível devido a problemas estruturais.

Voleibol - Testes específicos - Universitários