



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

FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA



PIBIC/Cnpq

Autor: Simone Gonçalves de Paiva; simone.gpaiva@yahoo.com.br
Orientador: Professor Doutor João Paulo Borin

GEPTMTD - Grupo de Estudos e Pesquisa em Teoria e Metodologia do Treinamento Desportivo

Palavras-chaves: treinamento desportivo – voleibol - capacidades biomotoras

INTRODUÇÃO

O voleibol vem evoluindo constantemente, e com esse crescimento ocorre também o aumento das exigências físicas e técnicas dos atletas por parte do esporte e seu alto nível de competitividade. A preparação física e a organização do treinamento se tornam fundamentais e ganham uma maior importância em qualquer modalidade esportiva. O treinamento físico tem como característica a melhoria do desempenho físico-esportivo através da aplicação de um processo organizado e sistemático (ROSCHEL et al, 2011).

OBJETIVO

O objetivo do presente trabalho foi avaliar a potência de salto em diferentes momentos do período preparatório, em atletas de voleibol, da categoria adulta.

METODOLOGIA

• Foram estudados 8 atletas do sexo masculino, com média de idade de $21,9 \pm 3,4$ anos, massa corporal de $99,1 \pm 14,0$ kg, estatura de $1,95 \pm 0,06$ m e percentual de gordura de $12,3 \pm 5,9\%$, saudáveis, com pelo menos um ano de participação em equipe de treinamento (voleibol).

• Durante 8 semanas todos os conteúdos dos treinamentos realizados foram anotados por integrantes da comissão técnica, e neste mesmo período, os voleibolistas passaram por dois momentos de avaliações: M0: Início dos treinamentos e M1: final do período preparatório.

• Os atletas foram submetidos ao protocolo do teste de potência de salto, conforme protocolo proposto por Bosco et al (1983), utilizando a técnica *Countermovement Jump (CMJ)*.

• Ao final de cada sessão de treinamento foi anotado o tempo total da sessão em minutos, para caracterização do volume bem como foi apresentada aos atletas a escala de percepção subjetiva de esforço (PSE) proposta por Foster (1998), para verificação da intensidade. A seguir foi calculada a carga de cada sessão, por meio da multiplicação do volume (minutos) e intensidade (PSE).

CONCLUSÃO

Conclui-se a partir dos dados que durante as oito semanas do período preparatório, a organização do treinamento, utilizando o modelo de distribuição de cargas ondulatorias, foi eficiente para o aumento significativo da potencia.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os principais resultados apontam que houve melhora significativa ($P=0,02$) no desempenho da potência do Salto dos atletas (Tabela 1). Destaca-se ainda que, para aplicação prática, o valor do delta percentual ($\Delta\%$), no período avaliado, situa-se com score de $7,49 \pm 8,32$. Esses resultados apontam que o modelo de treinamento e a distribuição da carga durante o período preparatório foram eficazes para promover alterações positivas na obtenção da capacidade de potência. Essa melhora significativa na potência muscular pode ser explicada pelo modelo de treinamento que é caracterizado pela distribuição de cargas ondulatorias (Gráfico 1), pois no decorrer do treinamento as cargas foram sendo modificadas durante o período analisado, com variação do volume e intensidade (Gráfico 2).

Tabela 1. Distância média alcançada no CMJ pelos atletas de voleibol em dois momentos.

CMJ (m)	M0	M1	$\Delta\%$	P
	51,91 \pm 5,06	56,03 \pm 6,85	7,49 \pm 8,32	0,02

Gráfico 1- Distribuição de Cargas média semanal no período preparatório de 8 semanas.

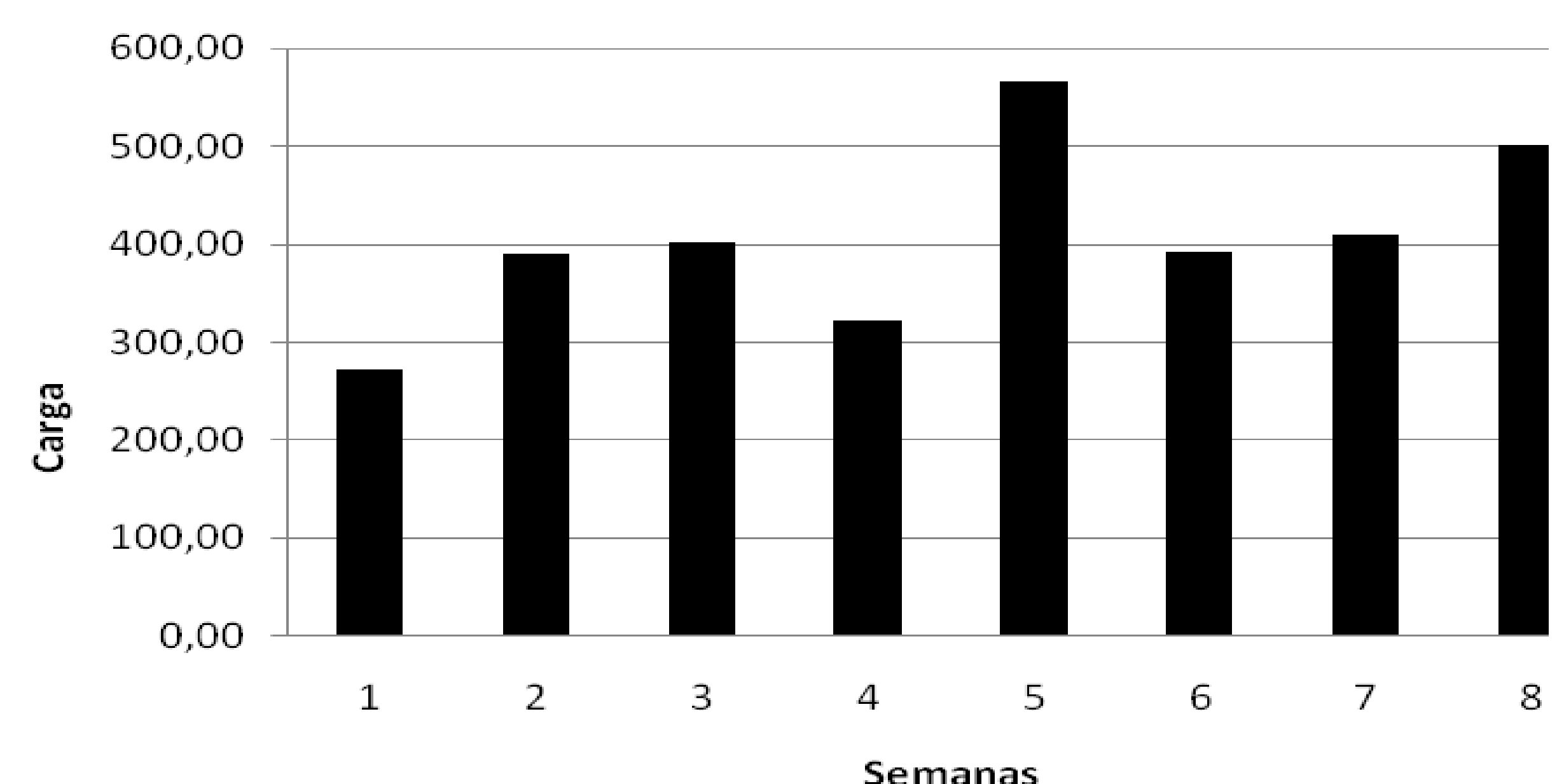
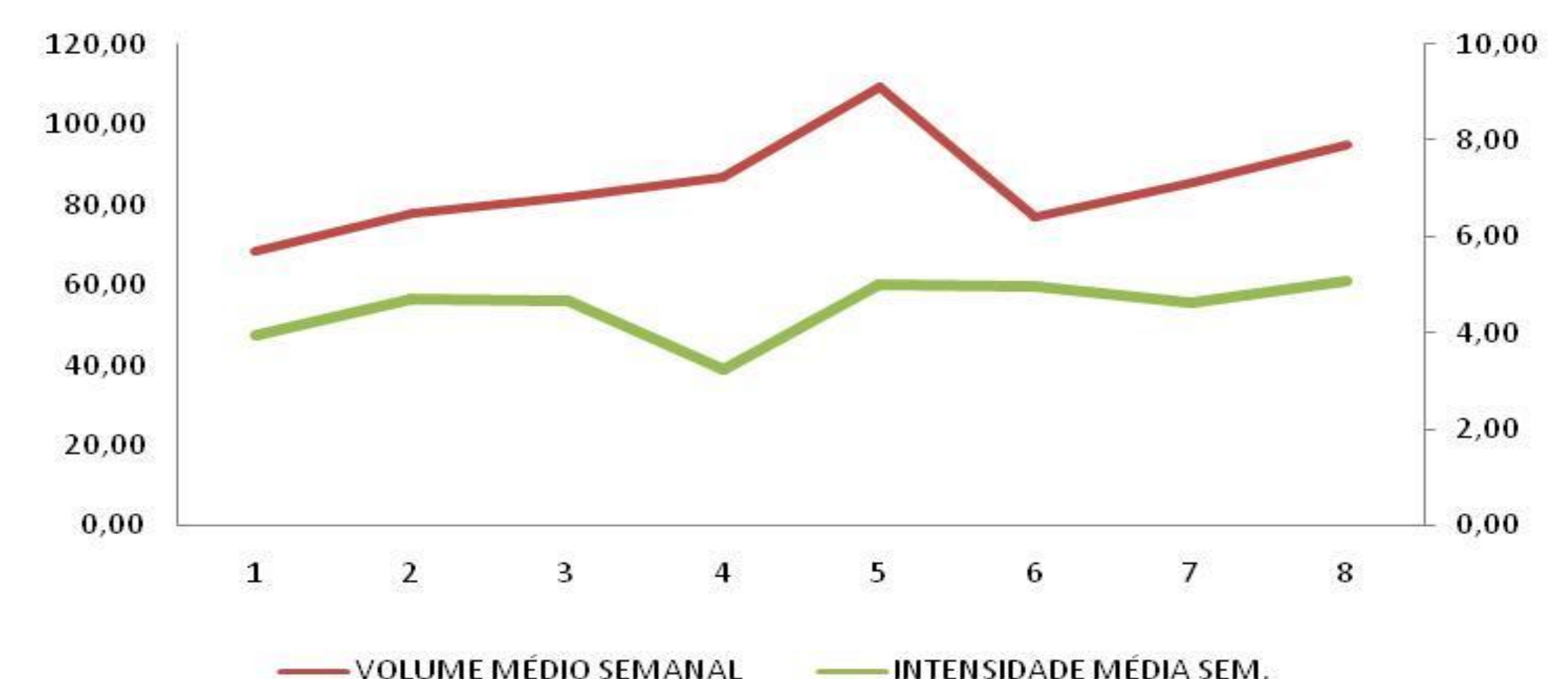


Gráfico 2. Relação Volume x Intensidade no Período Preparatório.



REFERÊNCIAS

FOSTER, C. et al. A new approach to monitoring exercise training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, Champaign, v. 15, no. 1, p. 109-115, 2001.

ROSCHEL, H., TRICOLI, V., UGRINOWITSCH, C. *Treinamento físico: considerações práticas e científicas*. Rev. Brasileira. Educ. Fís. Esporte, São Paulo, v.25, p.53-65, Dezembro, 2011.