



B0305

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

Simone Gonçalves de Paiva (Bolsista PIBIC/CNPq) e Prof. Dr. João Paulo Borin (Orientador),
Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP

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. Entender as respostas que o organismo apresenta frente aos estímulos prescritos se tornam importantes na medida em que possibilitam minimizar o estresse fisiológico com obtenção do alto rendimento. Nesse sentido, o presente projeto objetiva avaliar a potência de salto em diferentes momentos do período preparatório em atletas de voleibol. Participaram do estudo oito 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 M0 ($51,91 \pm 5,06$ cm) para M1 ($56,03 \pm 6,85$ cm). A partir dos resultados obtidos, nota-se que conteúdo de treinamento aplicado provocou adaptações neuromusculares positivas nos atletas, ao final do período preparatório.

Treinamento desportivo - Voleibol - Capacidades biomotoras