



B0303

### **AVALIAÇÃO DA POTÊNCIA DE MEMBROS SUPERIORES EM ATLETAS DE VOLEIBOL DA CATEGORIA ADULTA NO PERÍODO PREPARATÓRIO DE TREINAMENTO**

Jéssica Lorensetti Bueno (Bolsista SAE/UNICAMP) 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. Assim, o objetivo do presente estudo foi avaliar a potência de membros superiores em diferentes momentos do período preparatório, em atletas de voleibol. Participaram do estudo 10 atletas de voleibol com idade entre 18 e 28 anos e durante oito semanas do período preparatório, os voleibolistas passaram por dois momentos de avaliações (M0 e M1), sendo utilizado o teste de arremesso de *medicineball*. Os principais resultados apontam: i) a predominância do treino de força no período preparatório (65% do conteúdo); ii) quanto ao teste de arremesso de *medicineball* observou-se melhora significativa ( $p < 0,05$ ) entre os momentos avaliados (M0=  $6,94 \pm 0,69$  cm e M1=  $8,84 \pm 1,11$  cm). A partir dos resultados, conclui-se que, o conteúdo de treinamento aplicado nas oito primeiras semanas preparatórias causaram adaptações significativas no desempenho dos atletas de voleibol.

Treinamento desportivo - Voleibol - Capacidades biomotoras