



B0313

EFEITO DE DOIS TIPOS DE TREINAMENTO SOBRE A POTÊNCIA DE MEMBROS INFERIORES EM ATLETAS DE VOLEIBOL

SIMONE GONÇALVES DE PAIVA (Bolsista SAE/UNICAMP) e Prof. Dr. JOAO PAULO BORIN (Orientador), Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP

A organização do treinamento desportivo é fundamental em qualquer modalidade desde a formação até o alto desempenho. Entender as respostas que o organismo apresenta frente aos estímulos se tornam importantes na medida em que possibilitam minimizar o estresse fisiológico com a obtenção do alto rendimento. Assim, o presente projeto objetiva avaliar a potência de salto em diferentes momentos do período preparatório em atletas de voleibol. Participaram do estudo dezessete atletas de voleibol com idade entre 18 e 28 anos, divididos em dois grupos: G1 com modelo de cargas concentradas com 9 atletas e G2 modelo de cargas distribuídas com 8 atletas. 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 contra movimento sem auxílio dos braços (CMJ). Os principais resultados apontam que: i) No teste de salto os atletas do G1 apresentaram em M0(50,39±5,08) e M1(55,02±4,57) ii) No G2 os atletas apresentaram no M0(51,91±5,06) e M1(56,03±6,85). A partir dos resultados obtidos, nota-se que os dois tipos de treinamento aplicados aos grupos provocaram adaptações neuromusculares positivas nos atletas, ao final do período preparatório.

TREINAMENTO DESPORTIVO - VOLEIBOL - CAPACIDADES BIOMOTORAS