Avaliação da potencia de membros superiores em atletas de voleibol feminino durante macrociclo de treinamento.

Luiz Carlos Spínola Silveira Júnior (IC)¹, Aline Colares (PG)¹, e Prof. Dr. João Paulo Borin (PQ)¹.

¹ Grupo de Estudo em Teoria e Metodologia do Treinamento Desportivo – FEF/UNICAMP

Resumo

A potencia muscular de membros superiores é uma capacidade de destaque no âmbito do voleibol. Nesse sentido o objetivo do presente trabalho foi analisar a resposta da potencia muscular de membros superiores em oito semanas de treinamento. Nove atletas da categoria juvenil feminina, com idade entre 16 e 18 anos, foram avaliadas em dois momentos: início (M0) e final do período (M1), por meio do teste de arremesso de medicine ball. Após a coleta dos dados, os valores produziram informações no plano descritivo e inferencial.

Palavras Chave: treinamento, potencia, voleibol.

Introdução

Desde sua criação o voleibol passou por grandes evoluções, tanto tática quanto tecnicamente e o componente físico dos atletas também acompanhou tal comportamento, principalmente a potencia muscular. Nesse sentido a proposta do presente trabalho foi analisar o efeito de oito semanas de treinamento na potencia muscular de membros superiores em atletas de voleibol durante o período preparatório. Participaram do estudo 9 atletas de voleibol, da categoria juvenil, e durante o período de treinamento foi avaliada a potencia muscular, por meio do arremesso de *medicine ball* (Johnson, Nelson, 1979), no início (M0) e ao final do período (M1). A distribuição da organização do treinamento é apresentada no gráfico 1. Após a coleta dos dados da potencia, produziram-se informações no plano descritivo (média e desvio-padrão) e inferencial (teste t de Student)..

Gráfico 2: Média geral do grupo

Resultados e Discussão

A partir dos dados coletados os principais resultados são apresentados no gráfico 2. Apesar de verificar sensível elevação de M0 (325,2 cm) para M1 (339,3 cm), nota-se que não foi significativa ($p > 0,05$). Tais resultados são discutidos considerando dois fatores no âmbito do Treinamento Desportivo: o conteúdo de treinamento aplicado e a adaptação das atletas no período de treinamento analisado.

Conclusões

A partir dos resultados conclui-se que o período de oito semanas de treinamento, no período de treinamento, não foi suficiente para melhoria significativa da potencia dos membros inferiores em atletas de voleibol.

Agradecimentos

_ PIBIC, CNPq, FEF – Unicamp

¹ JOHNSON, B.L., NELSON, J.K. Practical Measurements for Evaluation in Physical Education. Mineapolis: Burgess, 1979

² OLIVEIRA P. O modelo das cargas concentradas de força. In: Oliveira P (Org.). *Periodização contemporânea do treinamento desportivo*. São Paulo: Phorte. p. 44. 2008.