

AVALIAÇÃO DA POTÊNCIA ANAERÓBIA JOGADORAS DE HANDEBOL.

Silva, D. J.¹, Oliveira, I. P.², Batista, C. T.³, Zuzzi, R. P.⁴

Orientador: Cleberson Tavalone Batista

^{1,2,3}Faculdades Integradas Einstein de Limeira-FIEL-Limeira SP/Brasil

⁴Faculdade de Educação-UNICAMP-Campinas SP/Brasil

Introdução: A organização e o desenvolvimento de programas de treinamento necessitam de entendimento tanto de aspectos metodológicos quanto da especificidade do desporto. No Handebol, devido à exigência de níveis ótimos das diferentes capacidades físicas é fundamental a interação entre o desempenho e o programa de treinamento. Nesse sentido, faz-se necessário a avaliação e o controle das cargas de treinamento na modalidade. Assim, o objetivo desse estudo foi observar a variabilidade de desempenho de atletas de handebol feminino submetidas a um programa de treinamento durante um período 13 semanas.

Metodologia: Foi utilizado um modelo voltado ao trabalho integrado das capacidades biomotoras e técnico-táticas na mesma sessão. Foram selecionadas 06 atletas de handebol do sexo feminino, com idade entre 15 e 21 anos, que apresentavam boas condições de saúde e integravam as equipe da cidade de Limeira/SP. As atletas foram submetidas aos testes: Forward-Backward (Borin et al, 2003), adaptado do RAST em três momentos distintos, com o objetivo de avaliar as capacidades das atletas e o programa de treinamento aplicado. Foram realizadas três coletas de dados, a primeira na apresentação das atletas, a segunda após sétimo microciclos e a ultima no final do ciclo do semestre antes do Jogos Regionais. **Análise estatística:** Para a apresentação dos resultados foi utilizada a análise descritiva através de média, desvio padrão e porcentagem e para a comparação dos momentos (T1, T2 e T3) o teste t-student, adotando-se como nível de significância $p \leq 0,05$.

Resultados: Verificou-se que as atletas apresentaram um aumento significativo da potência de membros inferiores, potência máxima de 50,38 para 56,49 watts e 58,50, potência média de 40,93 para 48,92 50,45 watts e potência mínima de 33,21 para 41,96 watts e 46,78, entre a primeira e a segunda avaliação e um aumento significativo no ultimo testes. **Conclusão:** O modelo aplicado para avaliação do treinamento mostrou ser um indicador sensível para controle das cargas, e sua relação com o desempenho das atletas, apontando assim como importante informação para monitoramento do treinamento.

Palavras Chaves: Handebol, Treinamento, Avaliação.