

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

BUENO, J. L.; BORIN, J. P.; Departamento de Ciências do Esporte – UNICAMP/Campinas;
SAE - UNICAMP

RESUMO

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 $21,9 \pm 3,4$ anos, massa corporal de $99,1 \pm 14,0$ kg, estatura de $1,95 \pm 0,06$ m e percentual de gordura de $12,3 \pm 5,9\%$, 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 prevalência do treino de força no período preparatório (65% do conteúdo) foi fundamental na melhora da potência de membros superiores; ii) quanto ao teste de arremesso de medicineball observou-se melhora significativa ($p < 0,05$) entre os momentos avaliados ($\Delta\% = 27 \pm 0,60\%$). 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.

Palavras-chaves: treinamento desportivo, voleibol, capacidades biomotoras