

Efeito agudo do alongamento de membros inferiores em relação ao salto vertical da modalidade de voleibol

Leezandro de Paula

Resumo

Há muitas dúvidas a respeito do alongamento efetuado anteriormente à execução de qualquer atividade física, se tratando de esporte de rendimento, as dúvidas se tornam ainda maiores. Tal questionamento gira em torno de possibilidade de lesões ou dores musculares subsequentes, diminuição da força muscular ou alterações na habilidade motora. A literatura recente carece de embasamento científico a respeito do alongamento em função de suas consequências correlacionados às atividades físicas, treinamentos ou exercícios. Uma vez que tal trabalho apresentará possibilidades para pontapés de treinamentos intervindo a utilização de alongamento pré movimentação corpórea ou não. Espera-se que o presente estudo reporte um melhor direcionamento para a iniciação ao esporte, administrando melhor o tempo de treinamento com atividades verdadeiramente importantes, pois já sabe-se que o alongamento não traz benefícios como o mito de evitar lesões. Diante deste contexto, a análise procurará identificar e averiguar os efeitos do alongamento de músculos da região inferior com relação ao salto vertical (passada de ataque) da modalidade esportiva voleibol para identificar possíveis diferenças entre treinamento com alongamento e sem alongamento. Serão analisadas atletas de alto rendimento do esporte em foco, na faixa etária de 17 à 21 anos de idade, da cidade de Curitiba, para constatar o alvo da pesquisa. Os dados serão obtidos por meio de testes designados em semanas intervaladas, divido primeira avaliação com alongamento, semana de intervalo, onde outras atividades físicas deverão ser efetuadas sem alongamento, e na semana seguinte terá a averiguação sem alongamento, através de demarcações na parede marcadas por giz comum e coletando as medidas para uma futura comparação. Por tratar-se de um projeto de pesquisa, metodologia e resultados serão detalhados posteriormente.

Palavras chaves: Alongamento; Salto Vertical; Voleibol.