

Os efeitos do treinamento resistido vs. pliometria no ganho de impulsão vertical para a prática do voleibol.

Giovany Borges de Araújo
Elvis Bonarowski dos Santos
Andre Brauer

Resumo

Na prática do voleibol, assim como todo esporte de alto rendimento, busca-se sempre a melhoria do preparo físico visando a performance, e uma das capacidades mais influentes no voleibol é a impulsão vertical, que possibilita o atleta pular o mais alto possível, melhorando assim seus êxitos em ataques, bloqueios, dentre outros fundamentos. Desta forma, o presente estudo tem como objetivo, comparar os diferentes métodos de treinos utilizados buscando o melhor resultado para a melhora da impulsão vertical em atletas de voleibol. A metodologia será desenvolvida a partir de um conjunto de treinos que será realizado com meninas de 14 a 16 anos de um clube de vôlei da cidade de Piraquara-PR. Ao todo serão dezoito meninas divididas em três grupos de seis cada, vamos denominá-las ao decorrer da pesquisa de grupos A, B e C, o grupo A irá realizar o treinamento resistido, que será aplicado em exercícios em academia, enquanto o grupo B realizará o treino pliométrico, que consiste em um ciclo de encurtamento e alongamento muscular através de saltos com a intenção de produzir uma sobrecarga de ação muscular do tipo isométrica, com grande tensão muscular, e o grupo C treinará apenas o voleibol, durante 12 semanas. Não será cobrada de nenhum dos grupos uma dieta específica, apenas que cada grupo faça corretamente os seus respectivos treinos. A cada três semanas serão avaliadas a evolução do salto vertical. Esta pesquisa encontra-se na fase de projeto, por este motivo ainda não apresenta resultados e conclusões.

Palavras-chave: voleibol; impulsão vertical; pliometria; treinamento resistido.