



TREINAMENTO RESISTIDO E PLIOMETRIA: O EFEITO DE DOIS MÉTODOS NO GANHO DE IMPULSÃO VERTICAL EM ATLETAS DE VOLEIBOL FEMININO JUVENIL

Resumo

SANTOS, Elvis Bonarowski
ARAÚJO, Giovany Borges
BRUN, Gilson (Orientador)

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 saltar o mais alto possível, melhorando assim seus êxitos em ataques, bloqueios, dentre outros fundamentos. De acordo com Lombardi et al. (2011) o atleta que consegue saltar mais alto tem a vantagem contra a equipe adversária em alcance de bloqueios, ataques, levantamentos e saques, sendo assim, o presente estudo se faz necessário pelo fato de que cada vez mais os esportes de alto rendimento vem se tornando mais atléticos e os atletas com capacidades físicas mais desenvolvidas estão se destacando em meio a esses esportes, sendo assim, os treinadores precisam cada vez mais do desempenho físico máximo de seus atletas. Desta forma, o presente estudo tem como objetivo verificar o aumento da impulsão vertical após o programa de treinamento. A metodologia será desenvolvida a partir de um conjunto de treinos que durará seis semanas e será realizado com meninas de 15 a 17 anos de idade de um clube de voleibol 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: grupo treinamento resistido (GTR), que segundo Fleck e Kraemer (2014) é um tipo de exercício que exige um movimento da musculatura corporal contra uma força oposta; grupo pliometria (GP) que segundo Rossi e Brandalize (2007) é baseado na combinação dos reflexos de estiramento muscular e nas propriedades mecânicas e, principalmente elásticas do sistema musculotendíneo, nos quais ocorre uma contração excêntrica precedendo à concêntrica; grupo controle (GC). O grupo GTR irá realizar o treinamento resistido, que será aplicado em exercícios em academia, enquanto o grupo GP realizará o treinamento pliométrico, que consiste em saltos em plataformas de 40 a 60cm, e o grupo GC treinará apenas o voleibol, durante 6 semanas. Esta pesquisa encontra-se em fase de iniciação, somente com os dados do *sargent jump test*, com isso, ainda não apresenta resultados parciais.

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