

OS EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO VS PLIOMETRIA NO GANHO DE IMPULSÃO VERTICAL PARA A PRÁTICA DO VOLEIBOL

BONAROWSKI, Elvis
BORGES, Giovany

O presente estudo nos mostra as vantagens e riscos dos treinamentos resistido e de pliometria para o ganho de impulsão vertical. O treino será feito com meninas de 14 a 16 anos de um clube de vôlei da cidade de Piraquara, ao todo serão dezoito meninas divididas em três grupos de seis cada, vamos denominá-las durante a pesquisa de grupo A, B e C, o grupo A irá fazer o treinamento resistido enquanto o grupo B fará o treino pliométrico, o grupo C treinará apenas a prática do voleibol, durante 12 semanas. Não será cobrado de nenhum dos grupos uma dieta específica, apenas que cada grupo faça corretamente os seus respectivos treinos. Será medida a evolução do salto vertical a cada 3 semanas, para melhor desenvolvimento e andamento da pesquisa, no final, teremos um dos tipos de treinos abordados na pesquisa que se mostre melhor para o ganho de impulsão do que o outro? Ou que gere menos riscos? Ou ambos serão iguais, gerando o mesmo aumento de impulsão e os mesmos riscos? Esse é o maior objetivo da pesquisa, comparar os treinos para ganho de impulsão vertical em meninas de 14 a 16 anos para a prática de voleibol, saber se os treinos resistido e pliometria se equivalem ou algum dos dois se sobressai, mas também dar muito destaque para os riscos, pois não adianta o treino ser muito eficiente sendo que gera muitas lesões. Os riscos vão pesar apenas para o treinamento resistido e a pliometria, pois a prática do vôlei em si já é arriscada, assim como qualquer outro esporte, vão ser avaliados também, porém com peso menor, mas a impulsão vertical da prática do vôlei, terá o mesmo peso que os treinos que o estudo apresentará. Não terá intervalos de treinos nessas 12 semanas, em todas o grupo A vai fazer 2x por semana, o B 3x e o C vai praticar conforme seu cronograma. Importante salientar que esta pesquisa está em andamento e ainda não foi concluída.