

MENSURAÇÃO DO ESFORÇO DE PONTEIROS DO VOLEIBOL MASCULINO DA CATEGORIA INFANTIL, ANALISANDO LACTATO, FC e PSE.

Wagner Braz JUNQUEIRA¹, Yvan Vilas BOAS²

¹Estudante de Educação Física Bacharelado/UNINCOR – email: wagnerbjunqueira@hotmail.com

²Orientador e Professor do curso de Educação Física Bacharel/UNINCOR – email: yvanvilasboas@yahoo.com.br

Palavras Chave: Voleibol, Ponteiros, Mensuração do esforço.

RESUMO

O voleibol é uma modalidade complexa e requer do praticante um conjunto de capacidades motoras, coordenativas e cognitivas, no qual, quanto maior o nível de jogo praticado, maior é a exigência na utilização dessas capacidades. Ele é praticado em ginásios e quadras cobertas, sendo a equipe composta de 12 atletas (6 titulares e 6 reservas). A Percepção Subjetiva de Esforço (PSE), segundo BORG (1912), através de escalas de esforços parecidos podem-se estabelecer entre PSE e os dados objetivos de cargas externas ou estresse fisiológico. O esforço percebido representa a Intensidade máxima de exercícios em que variáveis fisiológicas e psicológicas encontrariam estabilidade e que este método válido quanto à utilização para identificar as fadigas durante/após exercícios físicos. A Frequência Cardíaca é um método frequentemente utilizado e também classificado como um índice fidedigno para análise de esforços em esportes coletivos. O Lactato Sanguíneo determina os limites entre uma resposta para realizar com êxito a atividade física e a fadiga muscular. Sua concentração durante o exercício é o resultado de uma complexa inter-relação entre a sua formação, distribuição e utilização entre os diversos tecidos e compartimentos do organismo. : A presente pesquisa tem por objetivos, analisar a intensidade de um treino coletivo, na visão de um Ponteiro, utilizando para isso, Frequência Cardíaca (FC), Escala de percepção subjetiva do Esforço (Borg) e o lactato sanguíneo, fazendo uma posterior correlação entre elas. O espaço amostral será constituído de 12 atletas masculinos, ponteiros do voleibol, da categoria infante juvenil, encontrando –se em perfeito estado de saúde física e mental e não fazendo uso de medicação controlada. Residindo nas cidades de Cambuquira, Três Corações, Varginha, Caxambu e Alfenas, sendo essas cidades pertencentes ao estado de Minas Gerais. A coleta de dados será procedida da solicitação de autorização pelo Comitê de Ética da Universidade Vale do Rio Verde (UNINCOR), os voluntários serão informados sobre o procedimento dos testes e por serem menores de 18 anos, participarão com o consentimento de seus pais ou responsáveis e por sua vez assinarão um termo de liberação. O estudo implicará em uma pesquisa qualitativa, de caráter de campo. Na coleta dos dados serão utilizados, 01 Lactímetro Roche®, 01 Freqüencímetro (Pollar FT1®) e a escala de percepção subjetiva do esforço, segundo Borg. As coletas acontecerão em intervalos de 10 em 10 minutos, durante o Coletivo.