

## ANÁLISE DA FREQUÊNCIA CARDÍACA DA LEVANTADORA DO VOLEIBOL DURANTE UMA PARTIDA DA CATEGORIA INFANTIL

Tais da Costa SILVA<sup>1</sup>, Yvan Vilas BOAS<sup>2</sup>, Wagner VINHAS<sup>3</sup>.

<sup>1</sup>Aluno do curso de Educação Física/UNINCOR

e-mail: tais-voleitc@hotmail.com

<sup>2</sup>Orientador e Professor do Curso de Educação Física/UNINCOR

<sup>3</sup>Co-Orientador e Professor do Curso de Educação Física/UNINCOR

**Palavras-chave: Voleibol, Frequência Cardíaca, Levantadora.**

### RESUMO

O voleibol é um esporte coletivo e complexo, onde sua demanda energética é anaeróbia ou mais precisamente anaeróbia alática, pois exige de seus atletas um esforço intenso e de curta duração, geralmente por volta de 5" a 10", seguido de pausas ou movimentos menos bruscos, que permite a recuperação durante a partida. Devido a especificidade e a individualização, o treinamento deve ser montado de acordo com as exigências desportivas, ou seja, ele deve ser voltado para a demanda física, motora e energética predominante de cada atleta, pois apesar do desporto voleibol ter um objetivo geral, cada atleta tem seu objetivo específico dentro de quadra. Isso faz com que o planejamento do treinamento seja direcionado para as exigências de cada posição. A posição do levantador, que o torna conhecido como o cérebro ou a alma da equipe, visto que ele é o jogador responsável por armar as jogadas da sua equipe, e é por ele que passam todas as jogadas de armação da equipe. Por isso, ele deve ser ágil, ter uma dominância do toque e a manchete como técnicas principais, ter a capacidade de liderar sua equipe e também possuir uma visão periférica apurada, pois essas qualidades irão auxiliá-lo, facilitando seu deslocamento e sua armação das jogadas durante a partida. O objetivo deste estudo é utilizar a frequência cardíaca como parâmetro de mensuração do esforço da posição do levantador no voleibol, analisando o esforço realizado no desporto e correlacionar estes valores às exigências da posição na modalidade. O estudo será realizado através de uma pesquisa de campo, de natureza descritiva quantitativa. Para a coleta de dados, será precedida de uma autorização pelo Comitê de Ética da UNINCOR em pesquisas com seres humanos. As atletas e/ou seus responsáveis serão orientados sobre a realização da pesquisa e assinarão o termo de consentimento livre e esclarecido. A amostra será composta pelas duas levantadoras da categoria infantil, que são as atletas nascidas em 1999/2000, envolvidas no Projeto da Prefeitura Municipal de Três Corações- MG. Para coleta de dados será utilizado monitor cardíaco da marca Garmin. Os dados serão coletados durante um jogo, onde a levantadora estará sendo monitorada durante todo seu percurso dentro do jogo. Pretende-se com esta pesquisa, analisar através da frequência cardíaca quais serão as zonas de treinamento da levantadora e com isso referenciar de como organizar o treinamento específico para essa posição.