



XIX Encontro Iniciação Científica & IV Mostra de Extensão

20 A 23
NOVEMBRO

Título: ESTUDO COMPARATIVO DA AMPLITUDE DE SALTO VERTICAL EM ATLETAS DE BASE DE VOLEIBOL: TREINAMENTO DE FORÇA, POTÊNCIA E PLIOMETRIA

Autores: Antenor Geraldo Querino Passos LEITE; Anderson Ranieri MASSAHUD; Wagner VINHAS

O voleibol é um esporte conhecido e praticado mundialmente, desde iniciação esportiva, passando pelas competições em níveis escolares, mantido por escolinhas de esportes, competindo em diversas categorias de base e/ou podendo chegar até a profissionalização do esporte na fase adulta. “Com o aumento da popularidade do voleibol no Brasil, as crianças estão participando mais de competições esportivas”. (SCHINEIDER, BENETTI E MEYER, 2005). Em todos estes períodos, os atletas passam por trabalhos de saltos frequentemente, tanto em treinos, quanto em jogos. Uma vez que o esporte por si só, exige um nível maior de esforço de determinados grupamentos musculares, se tratando de salto vertical, especificamente, a ênfase em membros inferiores é fator de suma importância. Como afirmam Schneider, Benetti e Meyer (2004): “A força muscular em membros inferiores é imprescindível no voleibol, pois, sem ela, há maior risco de lesão e de saltos sem potência”. Sendo assim, a prática do voleibol exige um esforço de grupamentos musculares inferiores. Portanto, faz-se necessário a quantificação, a aplicabilidade e possíveis intervenções, utilizando métodos de treinamento para a manutenção muscular e aumento na amplitude de salto vertical, nos treinos de musculação. Segundo Fleck e Kraemer (2006 apud NEWTON, KRAEMER E HAKKINEN, 1999) “...com treinamento balístico, a produção de força máxima e a taxa de produção de força foram as principais contribuições para aumentar o salto vertical durante uma pré-temporada de jogadores universitários de voleibol.” Dessa maneira, esta pesquisa busca a verificação de qual método de treinamento é o mais eficaz para o aumento de impulsão vertical, contribuindo assim, com a fase de preparação física de atletas de base.

Palavras-chave: Voleibol, SALTO VERTICAL, Treinamento resistido.