

# Efeito Agudo do Treinamento Pliométrico com e Sem Indução de Potencialização Pós-Ativação no Desempenho de Saltos em Jogadores de Voleibol

Ricardo dos Santos Gehrke<sup>1</sup>, Leonardo Alexandre Peyré-Tartaruga<sup>1</sup>

## INTRODUÇÃO

A Potencialização Pós-Ativação (PPA) consiste em um exercício de força com alta carga externa entre 70% a 90% de uma repetição máxima (RM) e baixa velocidade, antecedendo um exercício de alta velocidade e baixa carga externa. O efeito da potencialização pós-ativação (PPA) tem sido estudado, mas a sua aplicação no desempenho de atletas é ainda controversa. Estudos descrevem a possibilidade de que a PPA possa compensar o mecanismo de fadiga, aumentando a taxa de desenvolvimento de força e melhorando a potência muscular.

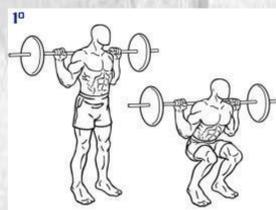
## OBJETIVOS

Avaliar os efeitos agudos de um treinamento pliométrico com e sem indução da PPA na altura de saltos de jogadores de voleibol.

## MÉTODOS

A amostra foi composta por 16 jogadores de voleibol profissional masculino foram divididos em dois grupos. O grupo pliométrico (GPLIO) foi submetido a um treinamento pliométrico e o grupo PPA (GPPA) acrescentou 3 RMs de agachamento anterior a cada série de pliometria para estimular o mecanismo de PPA. O treino pliométrico consistia em 3 séries de uma sequência de saltos counter movement jump (CMJ). Após o treinamento, todos jogadores foram submetidos a um treinamento técnico-tático de voleibol de 1 hora. Foi utilizado um tapete de contato para obtenção da altura do CMJ pré-treinamento, durante o treinamento pliométrico (altura média dos saltos) e pós-treinamento técnico-tático.

## GPPA



## GPLIO



## ANÁLISE ESTATÍSTICA:

Foi utilizado o teste de equações de estimativas generalizadas para determinar os efeitos dos treinamentos. Foi adotado um nível de significância de  $p < 0,05$ .

## RESULTADOS

Pré-treinamento, a altura do CMJ entre os grupos não apresentou diferença significativa (GPLIO: 37,03cm – GPPA: 38,26cm). Durante o treinamento, a altura média dos saltos apresentou diferença significativa entre os grupos (GPLIO: 35,38cm – GPPA: 44,51cm) e apenas o GPPA apresentou aumento significativo em relação ao momento pré-treinamento. Pós-treinamento, a altura do CMJ entre os grupos apresentou diferença significativa (GPLIO: 39,32cm – GPPA: 44,07cm) e ambos os grupos apresentaram aumento significativo em relação ao momento pré-treinamento.

	GPPA	GPLIO
	Altura CMJ (cm)	
Pré-treinamento	38,26	37,03
Treinamento	44,51	35,38
Pós-treinamento	44,07	39,32

## CONCLUSÃO

A inclusão de PPA melhorou o desempenho de CMJ após o treinamento pliométrico e estes ganhos permaneceram após um treinamento técnico de voleibol. Estes achados indicam que protocolos de PPA induzem a melhoras de desempenho de salto vertical até 80 minutos após o treinamento pliométrico de jogadores de voleibol de alto nível.

