



EFEITOS DE UM PROGRAMA DE TREINAMENTO PLIOMÉTRICO NO COEFICIENTE DE POTENCIAL ELÁSTICO MUSCULAR EM ATLETAS DE VOLEIBOL DA SELEÇÃO BRASILEIRA SUB-19

Lucas Moraes Klein

Orientador: Prof. Dr. Luiz Fernando Martins Kruehl

INTRODUÇÃO

A potência de membros inferiores é um componente essencial para o desempenho bem-sucedido do voleibol. Neste sentido, o treinamento pliométrico é reconhecido como importante opção de treinamento para melhora da potência. Um nível ótimo de produção de potência muscular depende de uma boa relação entre a participação do componente elástico do ciclo alongamento-encurtamento (CAE) e dos níveis de força de um indivíduo.

OBJETIVO

Analisar o efeito do treinamento pliométrico no desempenho da altura de saltos e do coeficiente de potencial elástico muscular (CPEM).

MATERIAIS E MÉTODOS

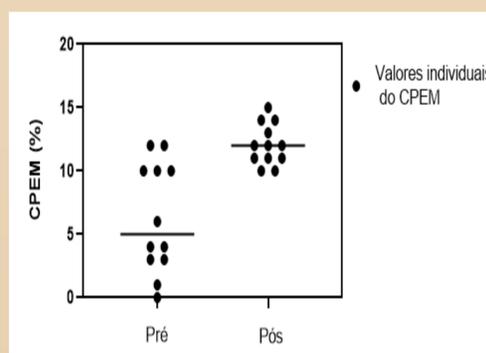
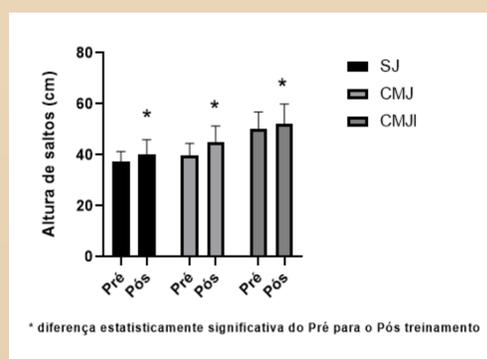
Procedimentos:

Amostra:
➤ Doze atletas da seleção brasileira sub-19 de voleibol (18,30 ± 0,3 anos).

Análise estatística:
➤ Dados estão descritos em média e desvio padrão;
➤ Shapiro-Wilk
➤ Teste "t pareado"
➤ Nível de significância $\alpha \leq 0,05$

- Avaliação dos saltos SJ, CMJ E CMJI realizadas em um tapete de saltos;
- Cálculo do coeficiente de potencial elástico muscular: $(CMJ-SJ)/SJ*100$;
- Duas sessões semanais, com 90 saltos por sessão. Na última semana, com o acréscimo do salto *Drop Jump* (DJ), foram incrementados mais 30 saltos por sessão;
- 1ª - 2ª semana: exercícios reativos (saltos envolvendo o menor tempo de contato possível com o solo).;
- 3ª e 4ª semana: adicionados saltos para cima de um caixote, a uma determinada altura.;
- 5ª e 6ª semana: acréscimo do salto *Drop Jump* (DJ).

RESULTADOS



- ✓ Aumentos significativos na altura média dos saltos SJ, CMJ e CMJI;
- ✓ Incremento significativo no coeficiente de potencial elástico muscular.

CONCLUSÃO

- Ocorreram aumentos significativos na altura média dos saltos SJ, CMJ e CMJI;
- O programa de treinamento pliométrico aplicado foi eficaz na otimização do coeficiente de potencial elástico muscular;
- O valor médio encontrado para este índice após o programa de treinamento foi de $12,08 \pm 1,60\%$, que parece ser importante na otimização da relação entre a força muscular e a participação do CAE no desempenho dos saltos de atletas de voleibol.