

MAGDALENA, Tamires. Efeito Agudo da Pliometria na Potencialização do Salto Vertical no Voleibol. Bragança Paulista, SP: FESB, 2016. (IMPRESSO)

RESUMO

O voleibol é um esporte coletivo olímpico, praticado por duas equipes compostas por 6 atletas cada. A principal característica física de um atleta de voleibol diz respeito a aspectos neuromusculares, uma vez que o principal esforço do jogo consiste em saltos verticais para bloqueio (defesa) e ataque. Com destaque e também muita importância na preparação física do atleta, surge a pliometria, que é um ciclo de alongamento e encurtamento (CAE) de fibras, de cunho fisiológico, cuja efetividade é a ação através da potência máxima do movimento dos músculos. Sendo assim. O objetivo deste estudo foi verificar a influência da força aguda que a pliometria poderá exercer no salto antes de um jogo de voleibol. Para isso, três grupos de 4 meninas com idades entre 15 e 19 anos foram submetidos à realização do teste: o de controle, o de pliometria e o de pliometria/força. Esse teste consistiu em um treinamento de três semanas em que foram realizados saltos verticais com quatro exercícios diferentes, com peso e sem peso, com média de duração de trinta segundos cada. O teste foi feito através do método de SargentJump e a análise estatística foi feita pelo Test-T. Concluiu-se que o grupo que obteve maior significância no salto em altura foi o grupo que realizou pliometria combinado com força, o que sugere que o ciclo de alongamento e encurtamento das fibras musculares traz benefícios ao treinamento específico do voleibol.