

III SEMANA DO CONHECIMENTO

Resumo

Relato de Caso

Flexibilidade e impulsão vertical em atletas de voleibol

AUTOR PRINCIPAL: Cristiane Zanella

CO-AUTORES: Carine Rinaldi, Luis Augusto, Sirlei Sansonowicz

ORIENTADOR: Cleiton Chiamonti Bona

UNIVERSIDADE: Universidade de Passo Fundo

INTRODUÇÃO

O voleibol é uma modalidade esportiva que melhora as condições físicas, psicológicas e os reflexos daqueles que o praticam. Uma grande equipe de voleibol, além de suas qualidades técnicas e táticas, exige que seus atletas possuam uma estrutura biológica forte, uma estrutura psicológica correta, uma estrutura social positiva, uma comunicação com o meio ambiente sadia, e uma inteligência prática. Essa equipe formada por atleta integrais e integrados sempre será vitoriosa (ZIEGELMANN, 1990). Com objetivo de analisar, melhorar e comparar dados das principais qualidades que atletas de voleibol necessitam ter como prioridade o estudo avaliou atletas das categorias infantil e infante do Projeto Atleta do Futuro/ UPF com atletas adultas da BsBIOS/ UPF para verificar a flexibilidade e impulsão vertical.

DESENVOLVIMENTO:

O estudo foi realizado no Laboratório de Biomecânica da Faculdade de Educação Física e Fisioterapia, onde foram analisados os dados das avaliações de flexibilidade no banco de Wells e a impulsão vertical no Jump System Pro. Na comparação dos testes de flexibilidade e de impulsão vertical, a equipe adulta BSBIOS/UPF apresentou valores superiores aos atletas do projeto de extensão da UPF, e ao aplicar os testes estatísticos as diferenças somente apareceram na impulsão vertical.

Na flexibilidade entre as equipes foi utilizado um teste estatístico conhecido por (teste t de student) para comparar diferenças entre dois grupos. Os resultados encontrados em nível estatístico não obtiveram diferença significativa, pois o resultado do $p < 0,05$ ($p = 0,0933$).

Porém ao comparar a impulsão vertical entre as duas equipes, a BSBIOS/UPF apresentou diferença estatística significativa, resultando um valor de $p = 0,0041$, isto significa que a nível de impulsão esta equipe está muito superior. A impulsão vertical é uma qualidade muito importante para atletas que jogam como ponteiros, centrais e opostos pois seus principais movimentos são de ataques e bloqueios, exigindo um alto nível de impulsão para os saltos. Já a flexibilidade é uma característica muito exigida pela defesa, pois esta necessita realizar movimentos rápidos e muita vezes longos para

III SEMANA DO CONTECIMENTO

buscar bolas de difícil alcance. Esses resultados deram-se pelo fato do Projeto Atleta do Futuro treinar menos vezes por semana e estes são com intensidade reduzida por serem jovens/adolescentes, visando o futuro e a passagem juvenil para adulto.

27 DE OUTUBRO
DE 2016

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

Os resultados demonstraram o que já se esperava, pois a equipe adulta da BSBIOS/UPF apresentou melhores resultados nas avaliações. Já a equipe de categoria de base Atletas UPF necessita melhorar suas capacidades motoras de impulsão vertical para um melhor rendimento a nível esportivos.

REFERÊNCIAS

ZIEGELMANN, Isaac. O voleibol científico: o voleibol e as ciências, o voleibol, e a psicologia, o voleibol e o misticismo, o voleibol e a parapsicologia.1.ed. Porto Alegre: Sagra, 1990.

ROSE JR, Dante De. Esporte e atividade física na infância e na adolescência: uma abordagem multidisciplinar. Porto Alegre: Artmed Editora, 2002.

BIZZOCCHI, Carlos. O voleibol de alto nível: da iniciação à competição. 2.ed. São Paulo: Manole, 2004.

ANEXOS

