

TREINAMENTO FUNCIONAL NO VOLEIBOL: EXPERIÊNCIA DE ESTÁGIO

Pesquisador(es): BEVILACQUA, Renan; ZAWADZKI, Patrick

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida

Resumo: Este resumo apresenta os pontos centrais do relatório de Estágio Multidisciplinar I, realizado junto à APROV, com a categoria infanto-juvenil, de voleibol masculino. Durante o período de observação constatou-se que o treinamento era dividido em partes como alongamento, aquecimento, flexibilidade, deslocamentos, saltos, coordenação e fundamentos do voleibol, e além disso, treinamentos individualizados de acordo com a necessidade de alguns jogadores. Entretanto, percebeu-se deficiência na força muscular do CORE na equipe. Razão que motivou a prescrição de exercícios de fortalecimento por um período de quatro semanas. Para avaliar a evolução foram aplicados testes de força de membros superiores, força abdominal, agilidade, impulsão vertical e horizontal. Não foram encontrados resultados significativos. Acredita-se que isto ocorreu pelo pouco tempo de aplicação, não obstante, os próprios atletas relataram outros tipos de benefícios percebidos. Foram exemplos disso, melhora na força do CORE, na resistência cardiorrespiratória, no equilíbrio para os saltos, tanto no ataque quanto no bloqueio, e diminuição de dores, principalmente na região lombar. O estágio realizado foi uma experiência positiva, acrescentou para minha formação acadêmica e profissional. Foi a primeira vez que desenvolvi um trabalho prático a partir da teoria, todos os resultados foram bons, além disso, obtive boa relação com o clube, técnico e atletas, sempre houve respeito e compreensão. Acredito que o trabalho realizado contribuiu para a evolução do desempenho dos atletas, só tenho a agradecer.

Palavras-chave: Voleibol. APROV. CORE. Treinamento Funcional. Atletas. Estágio Multidisciplinar.

E-mails: renanbevilacqua@hotmail.com; patrick.zawadzki@unoesc.edu.br