

## FLEXIBILIDADE E IMPULSÃO DE ATLETAS DE VOLEIBOL DURANTE A TEMPORADA PRÉ-COMPETITIVA DE 2019

Pesquisador(es): FRANZEN, Milaine de Sousa; TÉO, Jucielly Carla; ANTES, Danielle Ledur

Curso: Educação Física Bacharelado

Área: Ciências da Vida e da Saúde

Resumo: A exigência de grandes amplitudes de movimento no voleibol torna a flexibilidade indispensável aos jogadores, visto que muitos distúrbios musculoesqueléticos estão associados a falta de mobilidade articular, aumentando o risco de ocorrência de lesões. A impulsão vertical é um fator decisivo no desempenho de atletas de voleibol, pela sua importância nas ações de ataque e defesa. O objetivo do presente estudo é avaliar a flexibilidade e a impulsão de jogadores de voleibol masculino adulto do time APROV/UNOESC ao longo da temporada pré-competitiva de 2019, por meio de avaliações mensais através de testes de impulsão vertical e teste de sentar e alcançar (TSA), no laboratório de cineantropometria e ginásio da UNOESC. Realizaram-se no total quatro avaliações de ambas as capacidades de dez atletas. Ao longo dos quatro meses da temporada pré-competitiva, a melhor média de flexibilidade deu-se no terceiro mês (37,33; dp 3,72 cm), já para a impulsão o resultado foi observado no último mês, com média de 0,58 (dp 00,5) cm. O projeto propiciou o acompanhamento da progressão dos atletas, norteando ajustes no treinamento além de justificar e embasar seu desempenho e a formação de um referencial de flexibilidade e impulsão ao longo da temporada. Os resultados obtidos sugerem que ao final da temporada pré-competitiva há um melhor desempenho nas capacidades avaliadas.

Palavras-chave: Voleibol. Flexibilidade. Impulsão.

E-mails: milaine.sousa@gmail.com, danielle.antes@unoesc.edu.br

