

EFEITO DO TREINAMENTO FÍSICO NO PERÍODO PREPARATÓRIO SOBRE AS CAPACIDADES FÍSICAS DOS ATLETAS DE HANDEBOL

Orientador: GRIGOLLO, Leoberto Ricardo

Pesquisadores: TAUGEM, Michael Luiz; GRIGOLLO, Micheli Petri Dalapria;
BARETTA, Elisabeth; NODARI JÚNIOR, Rudy José

Curso: Educação Física

Área de Conhecimento: ACBS

O treinamento para atletas de rendimento procura aperfeiçoar as capacidades físicas necessárias para a prática da modalidade específica. No caso do handebol, a capacidade cardiorrespiratória, a potência e a velocidade são fundamentais para que o atleta tenha um bom rendimento durante o jogo. O objetivo deste estudo foi investigar o efeito do treinamento físico, no período preparatório, sobre a capacidade cardiorrespiratória, a potência e a velocidade em atletas de handebol que disputam competições oficiais pela cidade de Joaçaba, SC. A amostra foi composta por 27 atletas da equipe de handebol masculino adulto do município de Joaçaba, SC, com idade entre 18 e 25 anos. O protocolo utilizado para investigar a capacidade cardiorrespiratória dos atletas foi o Teste de Vai-e-vem proposto por Leger e Lambert (1982). Para a velocidade, utilizou-se a Corrida de 30 m e para a potência, utilizou-se o Salto Vertical Parado (CSEP, 2004). Para a comparação das médias foi utilizado o teste “t”, considerando $p < 0,05$. Na capacidade cardiorrespiratória, os atletas apresentaram uma média de $49,75 \pm 3,75$ ml/kg/min no pré-teste, e de $53,68 \pm 4,31$ ml/kg/min no pós-teste, apresentando diferença significativa entre as médias. Na velocidade, a média dos atletas no pré-teste foi de $4,34 \pm 0,21$ s e no pós-teste de $4,21 \pm 0,21$ s. Na impulsão vertical foram encontrados como média $52,08 \pm 10,78$ cm no pré-teste, e $54,54 \pm 10,91$ cm no pós-teste. Conclui-se que todas as capacidades físicas avaliadas apresentaram melhora com o treinamento físico no período preparatório de quatro meses, porém, somente a capacidade cardiorrespiratória apresentou melhora com diferença significativa entre as médias.

Palavras-chave: Handebol. Período Preparatório. Capacidades Físicas.

fisioex.jba@unoesc.edu.br