

## ESTÁGIO PROFISSIONAL COMO ASSISTENTE DE TREINADOR DURANTE O PERÍODO PREPARATÓRIO DE BASE EM QUADRA DE AREIA DE UMA EQUIPE DE VOLEIBOL PROFISSIONAL

Orientador: ZAWADZKI, Patrick

Pesquisadora: COLOSSI, Iully Anne Lermen

Curso: Educação Física

Área do conhecimento: Área das Ciências da Vida

O treinamento desportivo evolui à medida que a competição assim o exige. Quando o assunto é preparação física no voleibol de quadra, percebe-se que inúmeros métodos se apresentam para oferecer aos atletas um condicionamento físico ideal. Entre esses métodos, o treinamento físico sem e com bola em quadra de areia é utilizado em fases específicas da periodização anual para competições. Essa modalidade de treino tem uma importância significativa para o desenvolvimento das capacidades físicas dos atletas praticantes do voleibol indoor, destacam-se: força, resistência, equilíbrio e velocidade. A literatura específica tem demonstrado sua importância de aplicação na prevenção de lesões, principalmente dos membros inferiores. Os movimentos e deslocamentos na areia tendem a ativar todo o corpo, especialmente os sistemas músculo-articulares das regiões dos tornozelos, pés, joelhos e quadris. A importância do treinamento na areia é fundamental para a preparação da temporada, isso porque possibilita o reforço e a ativação muscular, tão necessários para a desenvoltura em quadra. Por se tratar de um terreno irregular, exigem-se diferentes contrações para compensar a instabilidade da musculatura, possibilitando maior controle da bola e, conseqüentemente, fortalecimento das articulações. O estágio curricular profissional teve por objetivo acompanhar o treinamento de preparação de base na areia, da equipe profissional masculina de voleibol APROV. As atividades foram desenvolvidas durante a segunda e a terceira semana do período preparatório de base da equipe. As sessões de treino foram estruturadas com circuitos aeróbicos e funcionais, exercícios de domínio e controle de bola, saque, manchete e toque, de forma individualizada; em duplas e em pequenos e grande grupo. Pôde-se observar evolução no condicionamento físico e técnico dos atletas durante o período. Evidenciaram-se os benefícios proporcionados mediante este treinamento na prevenção de lesões e fortalecimento muscular e articular. Foi perceptível uma melhora das capacidades físicas durante o trabalho e, principalmente, um aumento da resistência aeróbica. Por fim, o período de estágio agregou significativo conhecimento à formação acadêmico-profissional, uma vez que contribuiu efetivamente para a familiarização do processo de treinamento desportivo, permitindo a compreensão da organização de seus respectivos ciclos, assim como o planejamento dos trabalhos físicos, técnicos e táticos, a fim de garantir os melhores resultados para o ano planejado.

Palavras-chave: Voleibol. Periodização. Preparatório de base. Treinamento físico. Estágio.

patrick.zawadzki@unoesc.edu.br

iully\_anne@live.com