

ATIVIDADES PRATICADAS EM INÍCIO DE TEMPORADA NA EQUIPE ADULTA DE VOLEIBOL NO MUNICÍPIO DE CHAPECÓ DURANTE A REALIZAÇÃO DE ESTÁGIO PROFISSIONAL

Orientadores: ZAWADZKI, Patrick

REX, Nilson José

HALBERT JUNIOR, Décio

KERCHER, Eliezer

Pesquisadora: GAZOLA, Cleisa

Curso: Educação Física

Área do conhecimento: Área das Ciências da Vida

O voleibol é um esporte dinâmico que varia entre ações defensivas e ofensivas, que exige alta capacidade de resistência, de força explosiva, entre momentos de intensidade máxima e submáxima, o que exige treinamento específico. No voleibol, os esforços de curta duração e alta intensidade utilizam o sistema alático como predominante na modalidade. Fato que orienta a forma de treinamento utilizada pela comissão técnica do time de voleibol de Chapecó, organizada pela Associação Pró-Vôlei (APROV). Entre os objetivos do planejamento do treinamento dessa equipe, destacam-se: elaborar e executar um programa de atividades de adaptação corporal com os atletas profissionais de voleibol, promover por meio de treinamento físico a readaptação do corpo para cargas mais elevadas no próximo mesociclo, procurar trabalhar de forma a evitar lesões decorrentes de *overtraining*, e manter o atleta bem fisicamente, mentalmente e socialmente. Trabalhar a adaptação corporal no início de cada temporada justifica-se de forma a construir bem a base física do atleta sem queimar etapas, é de fundamental importância para a vida útil do atleta ter a base do treinamento forte, respeitando a fisiologia corporal para que o corpo suporte no futuro e ao longo da temporada altas cargas de treinamento e a pressão nas fases de competição. O estágio profissional I foi realizado com os jogadores profissionais masculinos adultos de voleibol de Chapecó. O treinamento funcional aconteceu em uma quadra de areia e academia de musculação. O método que a equipe técnica utilizou para adaptação foi a de, no primeiro mesociclo, priorizar o treinamento físico e a readaptação do corpo para cargas mais elevadas no próximo mesociclo. Ao final da terceira semana, foi possível identificar que os atletas estavam com aspecto bem mais vigoroso do que no final da primeira semana de treinamento. Os atletas treinam em dois turnos o que proporciona um retorno à condição física mais rapidamente. O deslocamento diário para treinar gera menos tempo de recuperação para os atletas. A possibilidade de estágio em uma equipe profissional de voleibol trouxe a oportunidade de vivenciar a rotina de atletas de alto rendimento, de conviver diariamente visualizando a determinação em melhorar dia após dia; além disso, surgiu a conscientização da importância da harmonia em equipe e entre corpo técnico e atletas e, também, sobre a importância de ter um planejamento previamente discutido entre os treinadores.

Palavras-chave: Voleibol. Treinamento esportivo. Periodização. Estágio profissional. APROV.

patrick.zawadzki@unoesc.edu.br

cleisagazola@ig.com.br

aprovnilson@gmail.com