

EFEITO DO TREINAMENTO DE RESISTÊNCIA DE FORÇA NO SISTEMA NEUROMUSCULAR EM ATLETAS DE VOLEIBOL

NATHÁLIA ARNOSTI VIEIRA¹, JOÃO PAULO BORIN², CARLOS ROBERTO PADOVANI³, CARLOS ROBERTO PEREIRA PADOVANI⁴. 1 Bolsista Iniciação Científica CNPq – Graduação em Educação Física – UNIMEP. 2 Coordenador Laboratório de Avaliação Física e Monitoramento do Treinamento – LAFIMT/UNIMEP, 3 Departamento de Bioestatística/UNESP – Botucatu, 4 FATEC/UNESP/Botucatu.

Este estudo objetiva investigar as adaptações neuromusculares de programa de treinamento de força em 9 atletas de voleibol, do sexo feminino – categoria adulta. Durante 11 semanas, as atletas foram submetidas a treinamento de resistência de força e avaliadas no início (M1) e final (M2) do período. Os dados coletados foram analisados no plano descritivo por meio de medidas de centralidade e dispersão e no inferencial teste T de Student. Os principais resultados apontam diferença significativa, na força explosiva de membros inferiores e superiores e, na potência média (W).

Palavras-Chave: Voleibol, Treinamento Desportivo, Preparação