

## **TREINAMENTO PLIOMÉTRICO PARA ATLETAS AMADORES DE VOLEIBOL DA CIDADE DE QUIXADÁ-CE**

Ygor Filgueiras da Silva<sup>1</sup>; Jailton Gregório Pelarigo<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Discente do Curso de Licenciatura em Educação Física; Unicatólica; E-mail:  
ygor.fds96@gmail

<sup>2</sup>Doutor, Docente do curso de Licenciatura em Educação de Física; Unicatólica; E-mail:  
jailtongp@hotmail.com

### **RESUMO**

O principal foco da pliometria é o ciclo alongamento e encurtamento (CAE) dos membros em uma forma de explosão (potência), com movimento excêntricos e em seguida os movimentos concêntricos, dessa maneira, consiste em reunir um maior número de fibras possíveis em um menor período de tempo possível. A pliometria tem uma ligação muito íntima com vários esportes, dentre este o vôlei, nos casos em que os atletas precisam saltar para poder sacar (viagem), atacar e bloquear o time adversário. Assim o presente estudo teve como objetivo principal verificar as alterações de impulsionamento dos atletas amadores de vôlei da cidade de Quixadá-CE antes e após um treinamento pliométrico para membros inferiores através do salto vertical. O presente estudo analisou quatro atletas amadores de voleibol, todos do sexo masculino, maiores de 18 anos, e com mais de 10 anos de prática na modalidade. Os testes e treinamento pliométrico foram realizados na academia do Centro Universitário Católica (Unicatólica) de Quixadá/CE. O protocolo utilizado foi *Sargent Jump Test* onde o atleta se posicionava próximo a parede lateralmente e executava 3 saltos, sendo considerado o maior salto dentre eles, onde essas avaliações ocorreram no início e no final do treinamento. O treinamento pliométrico foi realizado a partir de 4 séries de 25 repetições, totalizando 100 saltos diários executados 3 vezes na semana, de segunda a sexta feira, com duração de duas semanas de treinamento. Trata-se de uma pesquisa quantitativo, uma vez que o presente estudo é trabalhado de forma numérica e com medidas. Com os resultados obtidos, demonstrou-se que os atletas tiveram leves alterações após o treinamento que durou cerca de duas semanas, conquistando um ganho de até dois (2) cm. O atleta A iniciou com 54 cm no pré-salto e 56 cm no pós-salto, o atleta B com 60 cm no pré-salto e com 61 cm no pós-salto, o atleta C com 74 cm no pré-salto e com 76 cm no pós-salto e o atleta D com 54 cm no pré-salto e 55 cm no pós-salto. Conclui-se que a partir dos resultados obtidos, que o treinamento pliométrico demonstrou saltos superficiais no salto vertical durante um período de treinamento pliométrico durante 2 semanas, onde pode-se ressaltar que se o treinamento tivesse sido mais extenso ao longo das semanas, poderia ser visto ganhos mais evidentes relacionados à altura do salto vertical.

**Palavras-chave:** Pliometria. Salto Vertical. Membros Inferiores. Impulsão.