

Resumo de Artigo Científico

MONITORAMENTO DA CARGA INTERNA DE UM PERÍODO DE TREINAMENTO EM JOGADORES DE VOLEIBOL

Alyne Carvalho Nogueira¹, Gabriel Henrique de Freitas Barbosa¹, Pablo Henrique Rodrigues de Moura¹ e Samuel Alves de Oliveira¹

¹ Discentes no curso de Educação Física Bacharelado – Centro Universitário Salgado de Oliveira – Belo Horizonte /MG-Brasil

INTRODUÇÃO

Este artigo apresenta uma pesquisa voltada para o treinamento esportivo da modalidade de voleibol. Para isso, a amostra foi composta por 12 jogadores do sexo masculino que não apresentaram lesões, (aqueles que apresentaram foram excluídos) estes foram submetidos a um treinamento de 22 semanas antes da Liga Nacional de voleibol, dividindo os períodos de treinamento em mesociclos. Buscando compreender qual a melhor carga externa de treinamento aplicada, para que a carga interna (CIT) que é a resposta fisiológica e psicológicas individuais, tenha uma boa resposta para melhor desempenho no período de treinamento.

METODOLOGIA

O presente estudo foi realizado ao longo de um período de treinamento de 22 semanas, que antecedeu a Liga Nacional de voleibol, principal competição programada para a temporada da equipe. A carga externa de treinamento foi planejada pela comissão técnica da equipe e o monitoramento da CIT foi realizado diariamente a partir do método da percepção subjetiva de esforço da sessão (PSE-sessão). Trinta minutos após o término de cada sessão de treinamento, foi solicitado aos atletas que respondessem à seguinte pergunta: “Como foi seu treino?”. Cada jogador classificou a intensidade da sessão de treinamento utilizando a escala de percepção subjetiva do esforço CR-10.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A CTST no treinamento esportivo do voleibol teve aumento nos mesociclos 1 e 2 de foi intercalada suas taxas ao longo do período, comparado ao final do período de 22 semanas que antecedia a Liga Nacional de Voleibol, permitindo que a comissão técnica organiza-se seu planejamento por ter maior tempo até a semana do campeonato. O que diferencia o voleibol dos outros esportes coletivos, que tiveram o intervalo de mesociclos menor devido ao curto prazo de preparação. Ao final estes tiveram seus resultados comparados ao voleibol, chegando a conclusão que a maiores valores de CIT, conseqüente da alta demanda fisiológica. Em discussão o autor chegou a conclusão que não pode haver treinos pré-estabelecidos, deve-se fazer especificamente dentro do tempo de limite e da demanda, olhando o time coletivamente e individualmente cada jogador. Essa melhora aconteceu devido a dinâmica da CTI, aplicado ao método PSE-sessão.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em questão destaca-se que o presente estudo mostrou fatos que foram comprovados e que todo o sistema de treino influencia no desempenho dos jogadores. A carga externa aplicada irá ser o agente que atuará na carga interna, através do método da Percepção Subjetiva de Esforço. Diante do problema encontrou-se a solução que deve haver treinos específicos para a evolução fisiológica e para evitar o risco de lesões.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ¹ FREITAS V. H., MILOSKI B., BARA FILHO M. G. Monitoramento da carga interna de um período de treinamento em jogadores de voleibol. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*. São Paulo, SP-Brasil, v. 29, n. 1. Jan-Mar de 2015. Acessado em: 4 de Junho de 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbefe/a/cDkqJy6mGGmGfYpLKkf73Wk/?lang=p#>

Figura 1: Descrição da carga de treinamento semana total das 22 semanas de treinamento

