

OS EFEITOS DE TREINAMENTO PLIOMÉTRICO E ISÓMETRICO NA CAPACIDADE ANAERÓBIA DE JOVENS JOGADORAS DE HANDEBOL

João Victor da Costa Alecrim¹, Mariana Oliveira Souza², Rodrigo Viana Bezerra³,
Gilberto Pivetta Pires³

Resumo: A pliometria utiliza a capacidade reativa do sistema neuromuscular para aumentar a potência do movimento partindo de uma contração excêntrica para uma concêntrica. A isometria refere-se a uma modalidade estática de treinamento, ou seja, não a alteração no comprimento da fibra muscular. O handebol é uma modalidade esportiva coletiva que envolve uma grande quantidade e variedade de movimentação associada à manipulação de bola e interação com outros atletas. Toda essa movimentação é realizada em uma área de jogo consideravelmente ampla, cujas dimensões oficiais são 40 metros de comprimento e 20 metros de largura, existindo, em cada extremidade, uma área de gol, que compreende, na sua amplitude máxima, 6 metros a partir da linha de fundo. Em termos de movimentação, o handebol pode ser considerado um esporte completo, pois utiliza uma rica combinação das habilidades motoras fundamentais e “naturais” do repertório motor do ser humano (correr, saltar e arremessar). O objetivo da pesquisa é analisar a influência de 4 semanas de treinamento pliométrico e isométrico na potência de jovens atletas de handebol. A amostra contou com 10 jovens, com média de idade de $16,1 \pm 0,56$ anos, praticantes de handebol há pelo menos três meses. Os protocolos de avaliação utilizados foram: salto horizontal (SH) para mensurar força explosiva de membro inferior e arremesso de *medicineball* (AM) para força explosiva de membro superior. As meninas foram divididas em dois grupos estatisticamente iguais, o grupo pliométrico (GP) e o isométrico (GI). Os dados foram analisados através de ANOVA e Effect Size (magnitude de efeito). Inicialmente os testes apresentaram os seguintes resultados: o GP mostrou $1,32 \pm 0,13$ m no SH e $3,25 \pm 0,63$ m AM, o GI $1,41 \pm 0,10$ m e $3,68 \pm 0,22$ m, respectivamente. Após quatro semanas de treinamento foram refeitos os testes e o GP evidenciou $1,37 \pm 0,08$ m no SH e $3,63 \pm 0,41$ no AM e o GI $1,43 \pm 0,09$ e $3,85 \pm 0,23$, respectivamente. Estatisticamente as mudanças não se apresentaram significativas, mas analisando a magnitude do efeito os resultados de força explosiva de membros inferiores mostraram-se superficiais e membros superiores pequenas para ambos modelos de treinamento, o que prova que o treino isométrico pode ser uma opção a ser utilizada na preparação de atletas da modalidade. O estudo abre ideias para propostas futuras utilizando mais semanas de treinamento, e analisar uma proposta de treino concomitante entre os dois métodos. Conclui-se então que apesar de estatisticamente insignificantes, ambos os métodos apresentam evolução na força explosiva de membros superiores e inferiores, e com mais semanas de treino pode haver um aumento significativo nesses ganhos, e sugere analisar uma proposta concomitante entre ambos os métodos.

Palavras-chave: Handebol, Potência, Pliometria, Isometria.

Apoio financeiro: PIBICT/IFRR.

¹Bolsita do PIBICT - IFRR/Campus Boa Vista. E-mail: joaovictoralecrim73@gmail.com

²Discente do IFRR/Campus Boa Vista.

³Professor do IFRR/Campus Boa Vista.