

EFEITO AGUDO DE INTENSIDADES MÁXIMA E SUBMÁXIMAS NA POTENCIALIZAÇÃO DO DESEMPENHO DO SALTO VERTICAL (APOIO UNIP)

Aluno: Leandro César de Lima

Orientador: Prof. Anderson Caetano Paulo

Curso: Educação Física

Campus: Anchieta

O Treinamento Complexo (TC) é a intercalação entre exercícios de altas cargas com exercícios de baixa carga e alta velocidade. Um exemplo clássico é a intercalação entre exercícios de agachamento e exercícios de salto. Durante uma sessão de TC pode acontecer um fenômeno chamado potencialização pós-ativação, que resulta na maior excitabilidade do sistema nervoso central, e pode, assim, promover um melhor desempenho na tarefa motora subsequente. Existem resultados controversos na literatura sobre o aparecimento desse fenômeno e uma possível explicação parece ser a utilização de exercícios com diferentes intensidades e volume. Diante disso, este estudo teve como objetivo avaliar e comparar o efeito de três diferentes intensidades de atividade condicionante (1RM, 3RM e 5RM) na potencialização do desempenho do salto vertical. Foram coletados dados de 18 atletas universitários para maior resultado da pesquisa, a fim de se descobrir se o exercício agachamento no Smith daria diferença no salto do atleta. Os atletas foram submetidos aos testes: aquecimento de 5 minutos na esteira ou bicicleta ergométrica, seguido do treinamento. Juntamente com os testes de agachamento foram feitos 10 saltos em cada condição de treinamento durante o período dos estudos. Na finalização dos estudos e testes científicos, observamos que não houve diferença na potencialização nos saltos dos atletas; sendo assim, o agachamento no Smith não favoreceu um desempenho favorável no salto dos atletas submetidos ao estudo.