

Instituto Universitário da Maia

Departamento em Ciências da Educação Física e Desporto



EFEITOS DO TREINO DE FORÇA MÁXIMA NA FUNÇÃO NEUROMUSCULAR E
APTIDÃO CARDIORRESPIRATÓRIA DE JOGADORES DE ANDEBOL

António Pedro Martinho Nunes (26437)

Dissertação de Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto -
Especialização em Treino Desportivo.

Orientador: Professor Doutor Eduardo André de Azevedo Abade.

Maia, Setembro de 2018

Resumo

O Andebol é um desporto de alta intensidade, contato físico, de constantes mudanças de direção, travagens e acelerações, o que faz com que o treino de força assuma uma importância significativa no rendimento dos atletas e no sucesso competitivo de uma equipa. Assim, pretendeu-se estudar os efeitos do treino de força nas ações referidas anteriormente. Para isso, aplicou-se um programa de treino de força máxima (Hipertrofia e Adaptações Neurais) durante 5 semanas. Durante esse período, 14 atletas da Associação Atlética de Águas Santas com uma média de idades ($m_i = 22,57 \pm 5,97$) foram divididos em dois grupos de 7 elementos (A=Ad. Neurais; B=Hipertrofia), tendo o grupo A realizado um programa de treino de Ad. Neurais (85% a 100% 1RM) e o grupo B um programa de treino de Hipertrofia (65% a 85% 1RM). Foram realizados testes de impulsão vertical (CMJ, AJ, Salto unilateral dir. e esq.), impulsão horizontal, sprint linear (10 e 20m), sprint com mudanças de direção (20 m), arremesso de bola medicinal (5kg) e *yoyo intermittent recovery level 2*, que foram aplicados 1 semana antes e uma semana depois após da realização do protocolo, com o objetivo de avaliar os efeitos de ambas as metodologias de treino de força na função neuromuscular a aptidão cardiorrespiratória dos jogadores. No geral não se verificaram alterações significativas nos testes de avaliação da função neuromuscular após a aplicação de ambos os programas de treino. No entanto, de entre os resultados obtidos, destaca-se a melhoria da capacidade de sprint com mudanças de direção ($4,5 \pm 2,9$ s vs $4,4 \pm 4,3$ s) após o treino de hipertrofia e uma diminuição dos valores obtidos relativamente à capacidade de impulsão vertical, refletida pelo salto *Abalakov* (AJ, $47,7 \pm 2,9$ cm vs $44,6 \pm 12,9$ cm) após o programa de treino de adaptações neurais. Com base nos principais resultados desta investigação, é possível sustentar que o treino de força máxima é importante para a melhoria dos perfis físicos de jogadores de Andebol. No entanto, os treinadores deverão ter em consideração que as cargas de treino/competição refletidas por calendários congestionados e falta de familiarização de alguns jogadores com estas dinâmicas de carga podem interferir com o desenvolvimento da função neuromuscular a médio prazo.

Palavras chave: Jogos coletivos; Avaliação do treino; Preparação física; Adaptações Neurais; Hipertrofia.