

A INFLUÊNCIA DA UTILIZAÇÃO DA *MEDICINE BALL* NO APERFEIÇOAMENTO DO TOQUE NO VOLEIBOL

BOEIRA, G., MARRAMARCO, C. A.; TRENTIN, D. T.
Universidade de Caxias do Sul - UCS
gboeira10@hotmail.com

O voleibol vem se desenvolvendo e evoluindo a cada ano, basta verificar os últimos resultados das seleções nacionais brasileiras. Arruda e Hespanhol (2008) retratam que as vitórias que as seleções alcançam, trazem a consequência de desenvolver cada vez mais o esporte, incentivando o progresso e o crescimento da competitividade nessa modalidade, contribuindo para a busca incessante do aperfeiçoamento físico, técnico e tático. O toque é importante para voar a bola quando essa vem acima da cabeça; dar mais precisão ao passe; tirar a força da bola enviada pelo oponente; e no aspecto tático, o toque aumenta a velocidade com que a bola chega aos atacantes dificultando para o bloqueio adversário (BIZZOCHI, 2004). A *medicine ball*, um acessório disponível em diversos tamanhos, cores e pesos, utilizados para os treinamentos resistidos e pliométricos.. (FAIGENBAUM E MEDIATE, 2006). A utilização da *medicine ball* no vôlei é apropriada, quando o intuito é aproximar o exercício envolvido, o mais próximo possível com a realidade do jogo, prevalecendo a segurança e a qualidade da execução. O objetivo deste estudo foi verificar a influência da utilização da *medicine ball* como instrumento alternativo para o aperfeiçoamento do toque no voleibol. Para avaliar a potência muscular foi utilizado o teste de arremesso de *medicine Ball* do PROESP (2009), a precisão direcional foi avaliada através da Avaliação de Precisão do Toque de Franco e Franco (2007) e gesto técnico através da Pauta de Observação do Toque, adaptado de Bizzochi (2004) e Franco e Franco (2007). A amostra foi composta por 31 atletas de ambos os sexos das categorias mirim e infantil das equipes de voleibol da Universidade de Caxias do Sul, divididos em Grupo Experimental (GE) e Grupo Controle (GC). Foi realizada uma intervenção com dois exercícios utilizando a *medicine ball*, durante 11 semanas com a realização de testes iniciais e finais para obtenção dos resultados. Para análise estatística foi utilizado o teste *t student* dependente e independente utilizando o nível de significância de 5%. Dos três aspectos avaliados, o gesto técnico foi o único que apresentou maiores diferenças, sendo estatisticamente significativas quando comparados GE e GC. Nos aspectos potência muscular e precisão direcional, foram observadas melhoras em ambos os grupos, porém estas não foram estatisticamente significativas.

	Grupo Experimental		Grupo Controle		Nível de significância
	Pré-teste	Pós-teste	Pré-teste	Pós-teste	
Potência Muscular	22,91	24,00	22,71	24,43	0,73
Precisão Direcionaria	15,84	21,18	16,64	19,36	0,48
Gesto Técnico	57,45	64,09	55,71	59,43	0,04

Conclui-se que houve uma evolução de forma geral, com uma diferença estatística pequena a favor do GE, verificando uma influência positiva no aperfeiçoamento do toque principalmente em relação ao gesto técnico, podendo ser utilizado então como um método alternativo para o aprimoramento deste fundamento que necessita de precisão e qualidade técnica.

Palavras-chave: voleibol, toque, *medicine Ball*