



B0272

### **TREINAMENTO PLIOMÉTRICO APLICADO AO BALÉ CLÁSSICO**

Mariana Diehl (Bolsista PIBIC/CNPq) e Prof. Dr. Sergio Augusto Cunha (Orientador), Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP

No balé clássico os saltos verticais são usados com frequência na realização de coreografias ou durante os treinamentos. Para que os exercícios de saltos sejam executados com efetividade, é necessário que o bailarino seja capaz de exercer força rapidamente, porém tem sido demonstrado que bailarinas apresentam uma deficiência de potência muscular quando comparadas a outros atletas. A análise da altura de saltos verticais é uma variável muito utilizada para a avaliação de potência muscular de bailarinos e atletas de alto rendimento. Portanto, o objetivo desse estudo piloto foi analisar a altura do salto vertical de uma bailarina. O teste consistiu na realização de três tentativas de um salto em profundidade, com intervalo de dois minutos entre cada tentativa. Foi colocado um marcador retro-reflexivo na altura da 2ª vértebra sacral, que foi filmado por duas câmeras digitais com frequência de aquisição de 300 Hz. As imagens foram posteriormente reconstruídas tridimensionalmente através do *software* Dynamic Posture®. Para o cálculo da altura do salto vertical foi desenvolvida uma rotina específica em ambiente Matlab®. Apenas o salto que atingiu a maior altura vertical dentre as três tentativas foi levado em consideração. A altura máxima atingida pela voluntária analisada foi de 0,32 m.

Pliometria - Cinemetria - Biomecânica