

B0300

AVALIAÇÃO DA POTÊNCIA DE MEMBROS INFERIORES EM ATLETAS DE FUTSAL FEMININO

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

O quadríceps e os isquiotibiais são os músculos mais exigidos no futsal. Desta forma, um trabalho de fortalecimento e ganho de potencia nestes músculos torna-se necessário para um melhor rendimento. Este estudo objetiva avaliar o ganho de potência em atletas femininas submetidas a oito semanas de treinamento específico para os membros inferiores (tiros intensos, mudanças bruscas de direção e exercícios pliométricos) com estímulos e pausas cronometrados. Os treinos serão realizados nos períodos pré-competitivo e competitivo em cinco atletas, com idade entre 17 e 22 anos, da equipe feminina de futsal do clube Bonfim Recreativo e Social. Antes de iniciarem os treinos, as atletas realizaram um teste de salto vertical, que consiste em seis saltos, de duas formas diferentes: (PE) a partir de um agachamento com flexão de joelho a 90° sem movimento de tronco e membros superiores; (AE) com tronco e joelhos em extensão de 180° executa-se uma flexão de joelho de aproximadamente 90° e em seguida o salto, sem auxílio dos membros superiores. Os saltos foram realizados sobre uma plataforma de força (KISTLER, modelo 9286b) à 100Hz, o software BioWare foi utilizado para a aquisição dos e análise dos dados. Os dados coletados serão comparados com o mesmo teste após período de treinamento.

Futsal - Treinamento - Potência