

B168

TREINAMENTO DE FORÇA DENTRO E FORA DA ÁGUA: RELAÇÃO ENTRE GANHO DE FORÇA FORA DA ÁGUA E SUA TRANSFERÊNCIA PARA VELOCISTAS

Augusto C. Barbosa (Bolsista PIBIC/CNPq) e Prof. Dr. Orival Andries Jr. (Orientador), Faculdade de Educação Física – FEF, UNICAMP

O trabalho buscou verificar a relação entre ganho de força fora da água (GFFA) e a performance dentro dela (PDA) em nadadores velocistas. Foram utilizados 16 atletas do sexo masculino (21,93 anos \pm 2,17), divididos em dois grupos: Controle (GC) e Experimental (GE), submetidos aos mesmos treinos na água (5h semanais). O GE, além do treinamento na água, foi submetido a treinos de força (2h semanais). A avaliação na água utilizou: Teste de 25m (T25) – 3 x 25m com 3 minutos intervalo: avaliar velocidade e aceleração; Teste 50m (T50) – 3 x 50m com 5 minutos de intervalo: avaliar resistência de velocidade. Em ambos o melhor dos tempos foi o referencial. Em mesma época foram realizados testes de carga máxima (CM) e repetição máxima (RM) na musculação. Foram feitas duas avaliações: 3^a (M1) e na 17^a (M2) semana. Calculadas as velocidades médias de M1 e M2 observou-se que a melhora percentual tanto no T25 (G1 3,52% x 4,81% G2) como no T50 (G1 4,94% x 5,96% G2) foram mais favoráveis ao G1, mesmo quando os dados de GFFA indicam o contrário, quando considerada a CM em três aparelhos (Supino Reto Fechado (SRF): G1 5,41% x 15,35% G2; Remada alta (RA): G1 6,48% x 15,77% G2; Leg Press 45° (LP): G1 12,44% x 24,12% G2) ou parcialmente a RM (SRF: G1 -5,93% x -5,88% G2; RA: G1 0,86% x 5,88% - G2; LP: G1 11,32% x 8,38% G2). Os resultados sugerem que um maior GFFA pelo G2 não influenciou o resultado no PDA, indicando que a especificidade é fundamental no treinamento esportivo.

Treinamento - Força - Natação