



B220

CAPACIDADES FÍSICAS EM UMA EQUIPE DE HANDEBOL FEMININO, CATEGORIA JUVENIL
Eduarda Faria Abrahão Machado (Bolsista SAE/UNICAMP) e Profa. Dra. Denise Vaz de Macedo (Orientadora), Instituto de Biologia - IB, UNICAMP

Dentre os fatores interferentes para uma boa performance no handebol, as capacidades físicas estariam na base de uma pirâmide hipotética, pois dão suporte aos desempenhos técnicos e decisões estratégico-táticas. No entanto, os dados sobre capacidades físicas ideais para atletas dessa modalidade são escassos, principalmente do sexo feminino. O objetivo do presente trabalho foi determinar valores de capacidades físicas importantes para uma boa performance no handebol, através de testes físicos específicos para a modalidade. Avaliamos 12 atletas, categoria juvenil, de uma equipe feminina com treinamento periodizado, participante de campeonatos regionais. Mensuramos potência e força de membros superiores através de arremessos de medicine ball de 1kg (mb1) e 2 kg (mb2), respectivamente; força e potência de membros inferiores pelos testes de salto vertical, em plataforma de salto, squat jump (SJ), contra-movimento sem auxílio dos braços (CMSB), contra-movimento com auxílio dos braços (CMCB); salto horizontal (SH), salto triplo (ST) e teste de *sprints* repetitivos de 30-m em velocidade máxima com 20 s de pausa ativa obtendo a velocidade máxima (V_{max}) e mensuração do número de sprints (NS). Obtivemos os seguintes valores médios: mb1 ($4,99 \text{ m} \pm 0,42$); mb2 ($3,84 \text{ m} \pm 0,33$); SJ ($25 \text{ cm} \pm 3,66$); CMSB ($30,34 \text{ cm} \pm 3,15$); CMCB ($35,50 \text{ cm} \pm 3,31$); SH ($1,82 \text{ m} \pm 0,11$); ST ($5,70 \text{ m} \pm 0,44$); V_{max} ($5,92 \text{ m/s} \pm 0,23$) e NS ($9,92 \text{ sprints} \pm 3,23$). Esses resultados são o início do estabelecimento de um perfil dessas capacidades físicas para atletas de handebol do sexo feminino.

Handebol - Força - Potência