



B0253

EFEITO DA SOBRECARGA ESPECÍFICA NA CORREÇÃO DE INTERVALOS NÃO PROPULSIVOS NO NADO CRAWL

Thiago Telles (Bolsista PIBIC/CNPq) e Prof. Dr. Orival Andries Júnior (Orientador), Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP

Na natação se faz preponderante a utilização de sobrecarga para o treino de potencia. Para viabilizá-la pode-se usar parachutes e palmares. Este objetiva o aumento da massa de água a ser deslocada a cada braçada enquanto aquele aumenta o arrasto (resistência) do nadador. O objetivo deste estudo foi verificar os efeitos da sobrecarga especifica da natação na técnica do nado crawl. Onze nadadores competitivos em nível estadual foram avaliados durante 15 metros em máxima intensidade em 4 situações: livre de equipamentos, com palmares, com parachutes e com ambos. Os testes foram filmadas por 02 câmeras subaquáticas (60 hz), frontal e lateralmente ao nadador. As imagens foram analisadas quadro a quadro para aquisição da velocidade média, frequência e comprimento de braçadas, do índice de coordenação e da duração percentual das fases dos ciclos das braçadas. O estudo conclui que a sobrecarga específica através de palmares e parachutes não prejudica a técnica dos nadadores em máxima intensidade, quando analisada através do índice de coordenação e nas fases da braçada, contudo mudanças estatisticamente significantes foram encontradas para as variáveis de frequência e comprimento de braçadas ao longo dos testes. Desta forma, pode-se utilizar estes equipamentos sem danos a técnica do atleta, desde que programe sua utilização.

Índice de coordenação - Nado Crawl - Técnica