



VII Congresso de Pesquisa e Extensão da FSG
V Salão de Extensão



<http://ojs.fsg.br/index.php/pesquisaextensao>

ISSN 2318-8014

ASSOCIAÇÃO ENTRE A ALTURA DO SALTO VERTICAL E VELOCIDADE EM CORRIDA DE CURTA DISTÂNCIA EM ATLETAS DE GINÁSTICA ARTÍSTICA

Amanda de Medeiros^a, Adriana Zanella^a, André Polo Rech^a, Dienifer Moraes Cordova^a, Francieli Susin^a, Rodrigo Rodrigues^{a*}

*Autor correspondente (Orientador)

Rodrigo Rodrigues,

Endereço: Rua Os Dezoito do Forte, 2366 - Caxias do Sul - RS -

CEP: 95020-472

Palavras-chave:

Ginástica Artística; Força; Potência; Pliometria.

INTRODUÇÃO/FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA: A Ginástica Artística (GA) tem como finalidade desenvolver as habilidades específicas com alta precisão técnica e que atenda ao grau de exigência do código de pontuação. Um dos principais requisitos para atletas de GA é a capacidade de executar o salto vertical, uma vez que representa um caso particular de manifestação das capacidades de velocidade e de força, que é a potência. Neste sentido, a velocidade é uma importante capacidade biomotora, sendo fundamental para o ganho de potência e uma boa estratégia de treinamento para ganhos no salto vertical em atletas de GA. Assim, o presente estudo tem como objetivo verificar se existe associação entre a altura do salto vertical e a velocidade durante uma corrida de 15 metros em atletas de GA. **MATERIAL E MÉTODOS:** A pesquisa se caracteriza como um estudo de caráter descritivo com abordagem correlacional, em que 29 meninas (idade: $11,06 \pm 2,17$ anos; tempo de prática: $3,59 \pm 2,52$ anos) foram submetidas ao teste de avaliação do salto vertical por meio do *Sargent Jump Test*, em que foi utilizada uma plataforma lisa de 3 metros com uma fita métrica em que as atletas eram orientadas a saltar o mais alto possível e tocar a plataforma com magnésio nas mãos, marcando a altura de seu salto. Para o teste de velocidade, realizou-se uma medida de 15 metros no chão do ginásio. As atletas iniciavam o deslocamento 5 metros antes do ponto de partida e o cronômetro foi acionado no momento em que a atleta posicionava o pé na linha de partida e parado após cruzar a linha de chegada. A partir do tempo obtido no teste, foi calculada a velocidade (m/s). Para a análise foi utilizada uma correlação produto-momento de Pearson, sendo considerada correlações (positivas ou negativas) acima de 0,9 muito forte; de 0,7 a 0,9 forte; de 0,5 a 0,7 moderada; de 0,3 a 0,5 correlação fraca e de 0 a 0,3 indica

uma correlação desprezível. O nível de significância adotado foi de 95%.

RESULTADOS E DISCUSSÕES: Foi observada uma correlação positiva, forte e significativa entre a altura do salto vertical e a velocidade no teste de 15 metros em atletas de GA ($r = 0,789$; $p < 0,001$), indicando que as atletas mais velozes apresentavam maior altura de salto. Diversos estudos prévios com treinamento corroboram com os nossos achados, indicando que o treinamento pliométrico (composto por saltos) gera ganhos em velocidade, superior ao treinamento de força convencional. **CONCLUSÃO:** Nossos resultados indicaram forte correlação entre a velocidade em testes de 15 metros e a altura do salto vertical em atletas de GA. Assim, a inclusão de treinos de velocidade pode ser uma estratégia interessante para aumentar a altura do salto vertical em programas de treinamento de atletas que utilizem a potência em suas atividades esportivas.

REFERÊNCIAS

BOMPA, O. Periodização: Teoria e Metodologia do Treinamento. **São Paulo: Phorte**, 2002.

CHELLY, M. S.; GHENEM M. A; ABID. K.; HERMASSI. S.; TABKA. Z.; SHEPHARD, R. J. Effects of in-season short-term plyometric training program on leg power, jump and sprint performance of soccer players. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 24, n. 10. 2010.

NUNOMORA, M. Ginástica Educacional ou Ginástica Olímpica. **Motriz, Rio Claro**, v.4, n.1, p.65-68, 1998.

RONNESTAD. B. R.; KVAMME. N. H.; SUNDE. A.; RAASTAD. T. Short-term effects of strength and plyometric training on sprint and jump performance in professional soccer players. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 22, n. 3, p. 773-780. 2008.

THOMAS, M.; FIATARONE, M.; FIELDING, R. Leg Power in Young Women: relationship to body composition, strength, and function. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. v. 28. n.10. 1996. p. 1321-1326.

ZAKHAROV, A., *Ciência do treinamento desportivo*. Rio de Janeiro, RJ: Grupo Palestra Sport, 1992.