

Treinamento de potência em nadadores de 50 metros crawl com deficiência intelectual

Pedro Luiz Chiumento
Matheus Marzo Monteiro
Eliana Patricia Pereira

Resumo

Muito tem se falado sobre treinamento de potência e suas aplicações para esportes que precisam de uma resposta rápida e explosiva, como: Atletismo, Levantamento de peso olímpico, não sendo diferente para natação em provas curtas. Visto que a potência, assim como a força, são capacidades físicas que se manifestam em movimentos específicos, devem ser treinadas nos movimentos o qual deseja melhorar está capacidade, sendo assim, podendo ser utilizada para elaborar treinos que visam aumentar a força e a velocidade no estilo de nado desejado na natação. Desta forma, o objetivo dessa pesquisa é propor um modelo de treino focado na potência para nadadores paraolímpicos de 50 metros crawl, buscando avaliar se há um aumento na performance treinando somente em especificidade (tanto tecnicamente quanto fisicamente), e pontuar o quanto a deficiência intelectual pode ou não impedir a aprendizagem a partir da compreensão de diferentes intensidades de treinamento (forte, fraco e moderado). A metodologia utilizada será quantitativa na questão de obter os tempos dos atletas em suas respectivas provas, e qualitativa na questão da percepção subjetiva da intensidade de treinamento. Os instrumentos utilizados serão: (1) Coleta do tempo de cada atleta em suas respectivas provas das duas últimas competições com intervalo de um ano. (2) Aplicação do treinamento de potência. (3) Avaliação da percepção subjetiva da intensidade de treinamento. (4) Comparação dos tempos antes da aplicação do treinamento e depois do treinamento. Esta pesquisa encontra-se na fase de projeto, por este motivo ainda não apresenta resultados e conclusões.

Palavras chaves: Natação; Treinamento de Potência; Deficiência intelectual.