

ANÁLISE CINEMÁTICA DE SALTO DE BICICLETA SOBRE OBSTÁCULO EXECUTANDO A MANOBRA *BUNNY HOP*

Magalhães Pinto, N., Melo, J., Louro, H., Milheiro, V., Branco, M. & Conceição, A.

Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Desporto de Rio Maior

O presente estudo incide no gesto técnico *bunny hop* do ciclismo, na vertente de todo-terreno. Trata-se de uma técnica avançada de condução que permite saltar sobre o obstáculo sem lhe tocar, permitindo manter velocidades mais elevadas de condução. Desenvolver e aplicar um instrumento para corrigir a postura e melhorar a performance de atletas na técnica de salto de BTT, justifica a escolha do tema em estudo. Executou-se uma análise cinesiológica do gesto técnico com recurso a análise qualitativa através de vídeo, detetando erros e padrões de comportamento para posterior correção através de prescrição de exercícios e alteração de movimentos.

A amostra foi composta por 6 elementos ($n=6$), 1 sem experiência e 5 com experiência na técnica, com média de idades= $24,8\pm 5,9$ anos, Altura= $174\pm 5,37$ Cm e Peso= $74,83 \pm 8,27$ Kg. No instrumento de análise técnica qualitativa dividiu-se o movimento em 5 fases: Aproximação ao obstáculo (1ª fase), impulsão (2ª fase), roda dianteira no obstáculo (alinhamento entre o cubo de roda e meio do obstáculo (3ª fase), roda traseira sobre o obstáculo (alinhamento entre cubo de roda e meio do obstáculo (4ª fase), duas rodas no chão (5ª fase), sendo que cada fase pode ter entre 3 a 4 códigos representativos de posições do atleta, obtendo-se um total de 85 códigos.

Os resultados evidenciaram diferenças significativas entre atletas inexperientes e experientes. Na fase de impulsão os atletas experientes levantaram mais alto a roda frontal e fizeram-no mais longe dos obstáculos. Na fase 4 os atletas experientes atingiram uma maior altura de salto e apresentaram uma maior flexão do membro inferior. Nos valores de índice de estabilidade inter-atletas, não se verificou a existência de padrões de comportamento dominantes (cada atleta executa o salto de forma diferente). Apenas na fase 5 (aterragem) obteve-se concordância de padrão de movimentos entre atletas experientes.