**RESPOSTA DO TREINAMENTO DE POTÊNCIA EM TERRA SECA SOBRE A PROPULSÃO EM NADO LIVRE DE ATLETAS AMADORES**

João Henrique Cunha Alves1, Flavio Rodrigues Duarte2

E-mail: flavioduarte@unicerp.edu.br

1 Graduando, Centro Universitário do Cerrado (UNICERP), Educação Física, Patrocínio-MG, Brasil;

2 Mestre, Centro Universitário do Cerrado (UNICERP), Educação Física, Patrocínio-MG, Brasil

**Introdução:** A força muscular é indispensável na realização de qualquer tipo de movimento, desde o mais elementar ao mais complexo, destacando-se dentro das valências físicas como a mais importante. A aplicação do treinamento de força em nadadores tem por objetivo aumentar a produção de potência nos músculos envolvidos no nado. Além disso, com a otimização da força e da potência, os músculos durante o nado podem trabalhar em um nível menos estressante e como consequência reduzir a fadiga e melhorar a performance **Objetivo:** Avaliar as respostas do treinamento de potência sobre a propulsão de pernas, braços e nado crawl em atletas amadores. **Metodologia:** Caracterizado como estudo experimental,realizado no Patrocínio Tênis Clube. A amostra foi composta por 7 voluntário jovens que treinavam um volume médio de 3000 metros por 4xsemana. **Resultados:** Os resultados evidenciaram melhora do nado completo após as oito semanas de treinamento, não havendo mudanças significativas no tempo da propulsão de pernas e braços. **Conclusão:** O treinamento de força e potência em terra seca foram capazes de promover ganhos de desempenho no nado crawl.

**Palavras-chave:** Força muscular. Natação. Potência.