



Medicina Esportiva do Softbol



Equipe Médica e Interdisciplinar da Seleção Brasileira de Softbol
Departamento Médico de Beisebol e Softbol



CARTILHA DE SOFTBOL - Medicina Esportiva

Saúde e Desempenho Esportivo

- O Departamento de Medicina da Confederação Brasileira de Beisebol e Softbol visa proporcionar orientações baseadas em evidências científicas associados à vivência do esporte em campo para a saúde e performance da(o) atleta(o).
 - *Dr. Milton Osaki (Diretor Médico da CBBS)*
 - *Dr. Marcelo Kohara (Médico Ortopedista da CBBS)*
 - *Dra. Paula Otani (Médica do Esporte da CBBS)*
 - *Dra. Karina Hatano (Médica do Esporte da CBBS)*
- Este Manual de Medicina do Esporte foi desenvolvido em conjunto com a equipe médica da Seleção Brasileira de Softbol 2019.
 - *Dra. Karina Hatano (Médica do Esporte)*
 - *Denise Kunitake (Nutricionista)*
 - *Amanda Chimura (Fisioterapeuta)*
 - *Renata Toma (Fisioterapeuta)*
 - *Erika Morimitsu (Massoterapeuta)*

Denise Maki Kunitake – Nutrição

Karina Hatano – Nutrologia e Medicina do Esporte



CARTILHA DE SOFTBOL - Medicina Esportiva

O Softbol do Brasil vem ganhando destaque no cenário mundial. Jogos cada vez mais competitivos exigem que as(os) atletas estejam na melhor condição de saúde física e mental.

A modalidade envolve agilidade, resistência, raciocínio rápido, condicionamento aeróbico e força.

O planejamento esportivo é fundamental:

aprimoramento técnico, preparo físico, prevenção de lesões de sobrecarga, prevenção e tratamento imediato de intercorrências na saúde física e mental, acompanhamento da carga de treinamento, plano esportivo alimentar e técnicas de recuperação muscular.

Para otimizar sua PERFORMANCE criamos estratégias nesta cartilha, e assim potencializar para o seu melhor desempenho esportivo!



MEDICINA ESPORTIVA



Autora: **Karina Hatano** – Nutrologia e Medicina do Esporte
Co-Autor: **Milton Osaki** - Diretor Médico da CBBS



CARTILHA DE SOFTBOL - Medicina Esportiva

Orientações Gerais de Saúde

- Faça seu checkup de saúde anualmente.
- Mantenha um acompanhamento médico regular.
- Medicamentos devem ser prescritos somente por médicos.
- Mantenha sua carteira de vacinação atualizada, principalmente se for viajar para o exterior.
- Lave sempre as mãos para evitar doenças.
- Em caso de dor ou sensação de mal estar avise imediatamente seu técnico e procure assistência médica assim que possível.
- Carregue sempre sua carteirinha do SUS e do convênio.
- Informe à comissão técnica e/ou responsável pela equipe sobre alguma particularidade da sua saúde.

Autora: **Karina Hatano** – Nutrologia e Medicina do Esporte

Co-Autor: **Milton Osaki** - Diretor Médico da CBBS e Administrador Hospitalar e Medicina Preventiva



CARTILHA DE SOFTBOL - Medicina Esportiva

Doping

- Doping é qualquer substância que esteja na lista da WADA.
- WADA é o órgão internacional que monitora, fiscaliza e penaliza. www.wada-ama.org
- Autoridade Brasileira de Controle de Dopagem (ABCD) é o órgão nacional que responde à WADA www.abcd.gov.br
- A lista de substâncias da WADA é renovada anualmente, e faz parte aquelas que podem melhorar a performance, mascarar substâncias e que ferem à ética do esporte. https://www.wada-ama.org/sites/default/files/wada_2019_english_prohibited_list.pdf
- O atleta é o único responsável pelo que consome e faz uso, e desta maneira, poderá ser penalizado pelo uso de substâncias positivas para doping.



Autora: **Karina Hatano** – Nutrologia e Medicina do Esporte

Co-Autor: **Milton Osaki** - Diretor Médico da CBBS e Administrador Hospitalar e Medicina Preventiva



CARTILHA DE SOFTBOL - Medicina Esportiva

Lesões no Softbol

- O softbol é um esporte que exige treinamentos de alta intensidade e volume, o que pode aumentar as chances de lesão ortopédica, especialmente nos ombros e cotovelos.
- O formato de treinamento pode aumentar as chances de lesões musculares, especialmente nas pernas. Assim como o risco de desidratação, hipotensão postural (“baixar a pressão sanguínea”), e por isto é importante adequação da alimentação e hidratação, além dos exercícios de aquecimento antes do treino/jogo.
- O condicionamento físico está diretamente relacionado com o menor número de lesões e melhorar o desempenho no esporte. Nas categorias de base o preparo físico deve ser adequado para a idade e maturação da(o) atleta(o).
- O excesso de volume e intensidade em treinos pode ser prejudicial à atletas, especialmente nas categorias de base. Deve-se sempre realizar uma periodização para o campeonato levando em conta períodos de descanso.

Autora: **Karina Hatano** – Nutrologia e Medicina do Esporte

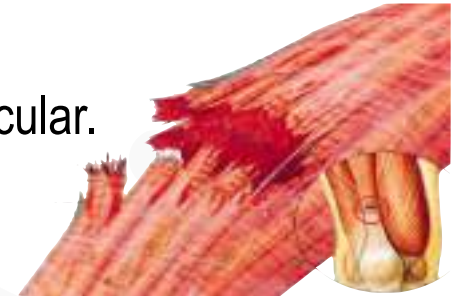
Co-Autor: **Milton Osaki** - Diretor Médico da CBBS e Administrador Hospitalar e Medicina Preventiva



CARTILHA DE SOFTBOL - Medicina Esportiva

“Estiramento” do Músculo

- A lesão muscular é popularmente chamada estiramento muscular.
- No momento da lesão, deve-se colocar gelo no local.
- Proteja a região da lesão, eleve as pernas (se for na perna).
- Nunca coloque um garrote ou técnicas que prendam a circulação sanguínea.
- Evitar fazer alongamento após a lesão para não “rasgar” mais ainda as fibras.
- Deve-se procurar assim que possível um médico para o diagnóstico e escolha do melhor tratamento.
- Como poderia ter sido evitado? Alimentação e hidratação adequadas, controle da carga de treino/jogo, aquecimento com alongamentos dinâmicos e a prática de exercícios de flexibilidade e um bom condicionamento físico.





CARTILHA DE SOFTBOL - Medicina Esportiva

Concussão X Capacetes e Máscaras



- O impacto de uma bola ou o choque entre atletas pode provocar um movimento de chicote da cabeça levando à uma concussão cerebral.
- O cérebro fica dentro da cabeça, e o movimento brusco de um impacto pode “chacoalhá-lo”, e embora não tenha quebrado nenhum osso, a atleta pode apresentar alguns sintomas neurológicos.
- A(o) atleta pode ter qualquer um dos sinais de concussão: náusea, vômito, sensação de estar aérea, não lembrar direito do jogo, agressividade, perda de consciência, não saber onde está e a data de hoje, dor de cabeça, irritação com a luz.
- O que fazer? A(o) atleta deve ser retirado imediatamente do treino/jogo e só voltar aptos liberação médica.
- Capacetes e máscaras podem diminuir a velocidade do impacto de 13-49%, por isso deve ser utilizado afim de reduzir a chance de traumas e concussão na cabeça.

Autora: **Karina Hatano** – Nutrologia e Medicina do Esporte

Co-Autor: **Milton Osaki** - Diretor Médico da CBBS e Administrador Hospitalar e Medicina Preventiva



CARTILHA DE SOFTBOL - Medicina Esportiva

Orientações Esportivas no Softbol

- Realize exercícios aeróbicos moderados à intensos (corrida, bicicleta, transport, natação) pelo menos 30minutos/dia, durante 5 dias da semana.
- Realize exercícios de fortalecimento muscular (musculação, treinamento funcional, crossfit) por 30-60minutos/dia, pelo menos 2x/semana. O treinamento deve ser individualizado de acordo com idade e características da atleta.
- Realize exercícios de coordenação motora, flexibilidade, equilíbrio, potência e pliometria pelo menos 3x/semana.
- Mantenha pelo menos um dia sem treinamento (dia off).
- O sono é fundamental para a saúde, recuperação neuromuscular e desempenho esportivo.

Autora: **Karina Hatano** – Nutrologia e Medicina do Esporte

Co-Autor: **Milton Osaki** - Diretor Médico da CBBS e Administrador Hospitalar e Medicina Preventiva



CARTILHA DE SOFTBOL - Medicina Esportiva

Como dormir melhor?

- Estratégias de higiene do sono são fundamentais para a saúde e o desempenho no esporte.
- Tenha uma rotina, procure dormir e acordar no mesmo horário.
- O quarto deve ser um ambiente calmo e utilizado somente para dormir, não fique deitada(o) na cama em outros períodos.
- Evite uso de equipamentos com luz e sons (celular, computador, televisão, video game) pelo menos 30 minutos antes do horário proposto para dormir.
- Consuma alimentos mais leves e evite beber muito líquido à noite.
- Cochilos durante o dia não devem durar mais que 20 minutos
- Jet lag é a mudança de fuso horário em viagens internacionais, procure seu médico do esporte para orienta-lo da melhor estratégia.

Autora: **Karina Hatano** – Nutrologia e Medicina do Esporte

Co-Autor: **Milton Osaki** - Diretor Médico da CBBS e Administrador Hospitalar e Medicina Preventiva



CARTILHA DE SOFTBOL - Medicina Esportiva

Cãimbras

- Cãimbra é a contratura involuntária e dolorosa de um ou mais músculos.
- As causas são variadas: desidratação, perda de sal pela transpiração/urina, alimentação inadequada; desgaste físico, fadiga muscular, ambientes quentes e outras.
- No momento da cãibra deve se colocar a atleta na posição deitada ou sentada de forma confortável, e realizar um alongamento bem leve e/ou aguardar o relaxamento da musculatura.
- Como prevenir? Hidratação e alimentação balanceada, sempre estar em acompanhamento médico, bom condicionamento físico e respeitar os limites do próprio corpo.

Autora: **Karina Hatano** – Nutrologia e Medicina do Esporte

Co-Autor: **Milton Osaki** - Diretor Médico da CBBS e Administrador Hospitalar e Medicina Preventiva



NUTRIÇÃO ESPORTIVA



Autora: **Denise Maki Kunitake** – Nutrição

Co-Autora: **Karina Hatano** – Nutrologia e Medicina do Esporte



CARTILHA DE SOFTBOL - Nutrição Esportiva

Alimentação saudável resulta no melhor desempenho esportivo

- Cada atleta possui uma história e exigência metabólica diferentes, além de característica física específica. Peça orientação à uma equipe de medicina e nutrição esportiva para personalizar o seu planejamento.
- A atleta de softbol deve consumir em todas as refeições principais carboidratos, proteínas, gorduras saudáveis, vitaminas e minerais.
- Uma dieta balanceada proporciona saúde, além de conciliar o peso ideal e performance esportiva.



Denise Maki Kunitake – Nutrição

Karina Hatano – Nutrologia e Medicina do Esporte



CARTILHA DE SOFTBOL - Nutrição Esportiva

O planejamento nutricional esportivo é fundamental assim como o aprimoramento técnico e preparo físico.

- Tenha sempre um lanche saudável guardado na bolsa, isso evita que você consuma alimentos não nutritivos.
- Não faça dietas muito restritivas perto de campeonatos e jogos. Peça sempre orientação de um profissional.
- Não deixe de consumir verduras, legumes e frutas. Estes alimentos possuem nutrientes importantes para a imunidade, raciocínio e até mesmo recuperação muscular.
- Nas refeições realizadas com a sua equipe, **PRIORIZE** os alimentos que irão contribuir para o seu rendimento esportivo.

Denise Maki Kunitake – Nutrição

Karina Hatano – Nutrologia e Medicina do Esporte



CARTILHA DE SOFTBOL - Nutrição Esportiva

A HIDRATAÇÃO impacta diretamente no seu rendimento.

- Consuma pelo menos 2L de água por dia, e aumente o volume em dias de treino.
- Beba líquidos antes (pelo menos 300mL), durante e depois dos treinamentos e jogos.
- Evite bebidas alcoólicas: além de muito calóricas, pioram o rendimento.
- Em dias quentes, consuma bebidas e isotônicos dos sabores de sua preferência.



Denise Maki Kunitake – Nutrição

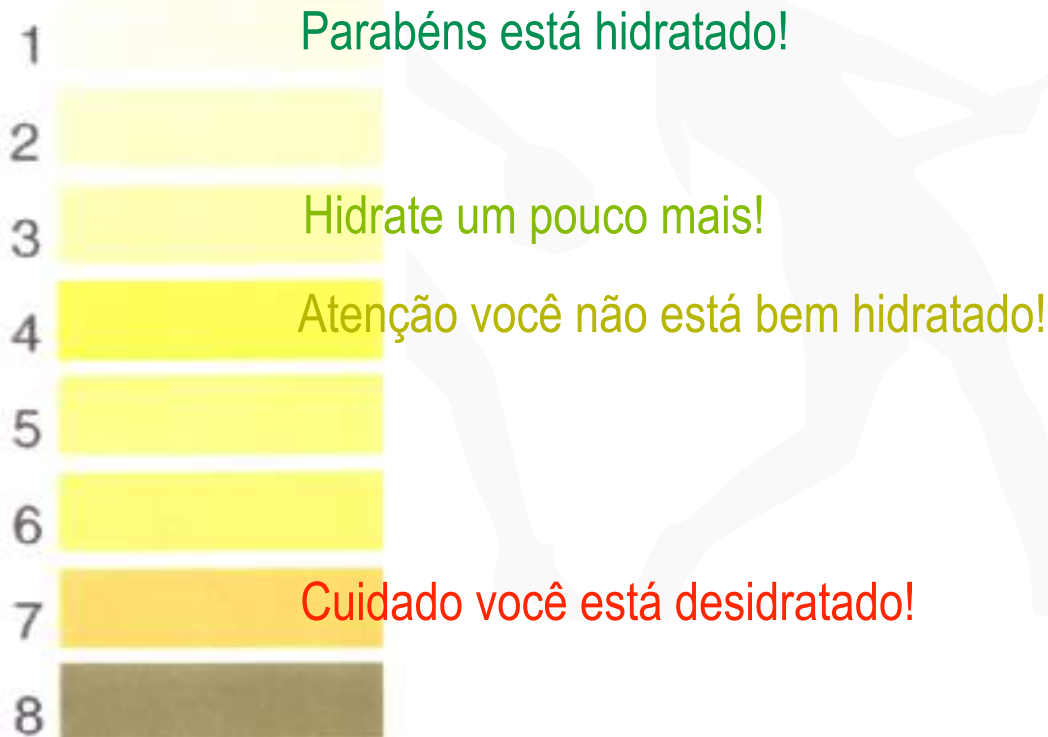
Karina Hatano – Nutrologia e Medicina do Esporte



CARTILHA DE SOFTBOL - Nutrição Esportiva

Como sei que estou hidratado?

- Através da coloração da urina podemos estimar o nível de hidratação.



Denise Maki Kunitake – Nutrição

Karina Hatano – Nutrologia e Medicina do Esporte



CARTILHA DE SOFTBOL - Nutrição Esportiva

Suplementos Esportivos

- O uso de suplementos esportivos deve ser prescrito por médicos ou nutricionistas esportivos.
- Existem contra indicações, efeitos colaterais e risco de doping pelo uso indiscriminado de suplementos esportivos.
- Uma alimentação balanceada pode ser suficiente para a prática de softbol recreativo e em atletas da categoria de base, sendo assim, o uso de suplementos esportivos não é recomendado para estes perfis, exceto se indicação médica e nutricional.



Denise Maki Kunitake – Nutrição

Karina Hatano – Nutrologia e Medicina do Esporte



CARTILHA DE SOFTBOL - Nutrição Esportiva

Alimentação para dias de jogos e treinos de final de semana:

Pré-treino 2-3 horas antes do aquecimento

- 1 porção de proteína;
- Carboidratos de baixo a médio Índice glicêmico;
 - Pouca gordura;
 - Frutas ou vegetais;
 - Líquidos.

Exemplo:
Pão integral + ovo mexido
+ 1 fruta (ex: melancia);
OU 1 pote de iogurte
desnatado + mel + granola + maçã +
suco de laranja.

- EVITAR:
- Frituras;
 - Doces e sobremesas;
 - Pimenta;
 - Alimentos com muita fibra;
 - Molhos brancos ou gordurosos;
 - Bebidas gaseificadas;
 - Alimentos que nunca experimentou.

- Exemplos de Proteínas: leite desnatado, queijo BRANCO, iogurte desnatado, ovo cozido ou omelete, barra de proteínas, frango, carne, peixe.
- Carboidratos de médio à baixo índice glicêmico: pão integral, batata doce, torradas integrais, Banana, arroz integral. Na impossibilidade, associar o pão branco à proteína;
- Consumir café apenas se estiver acostumada.

Denise Maki Kunitake – Nutrição

Karina Hatano – Nutrologia e Medicina do Esporte



CARTILHA DE SOFTBOL - Nutrição Esportiva

<p><u>Pré-jogo</u> 1 hora antes do Aquecimento</p>	<ul style="list-style-type: none">- Carboidratos;- Líquidos.	<p>Exemplo:</p> <ul style="list-style-type: none">- 1 copo de suco + 1 copo de água;	<p>Substitutos:</p> <p>1 copo de gatorade ou água de coco ou 1 fruta ou banana passa sem açúcar</p>
<p><u>Durante o jogo</u></p>	<ul style="list-style-type: none">- Carboidratos;- Líquidos.	<p>Exemplo:</p> <p>Isotônicos (Gatorade): 1 a 2 garrafas por jogo;</p>	<p>Substituto:</p> <p>gel de carboidrato</p>
<p><u>Lanche entre jogos ou treino</u></p>	<ul style="list-style-type: none">- 1 porção pequena de proteína;- Carboidratos de baixo a médio Índice glicêmico;- Pouca gordura;- Frutas ou vegetais;- Líquidos.	<p>Exemplo:</p> <p>Pão integral + queijo cottage + 1 fruta, (ex: melão)</p>	<p>EVITAR:</p> <ul style="list-style-type: none">- Frituras;- Doces e sobremesas;- Pimenta;- Alimentos com muita fibra;- Bebidas gaseificadas;- Alimentos que nunca experimentou.

Denise Maki Kunitake – Nutrição

Karina Hatano – Nutrologia e Medicina do Esporte



CARTILHA DE SOFTBOL - Nutrição Esportiva

<u>Logo após o jogo ou treino</u>	<ul style="list-style-type: none">- Carboidratos;- Líquidos.	Exemplo: Suco de fruta	Substituto: Fruta com mel
<u>Após o jogo ou treino</u> <u>Almoço e jantar</u>	<ul style="list-style-type: none">- Carboidratos;- Proteínas;-Frutas, legumes e verduras;- Líquidos.	Alimentação balanceada + LÍQUIDOS. Ex: Arroz + Feijão + salada + Legumes + carne, peixe ou frango	Evitar cafeína após as 18:00

Denise Maki Kunitake – Nutrição

Karina Hatano – Nutrologia e Medicina do Esporte



FISIOTERAPIA ESPORTIVA



Autora: **Amanda Chimura** e **Renata Toma** – Fisioterapeutas
Co-Autora: **Karina Hatano** – Nutrologia e Medicina do Esporte



CARTILHA DE SOFTBOL - Fisioterapia Esportiva

ARM CARE

Cuidar do seu ombro é muito importante e fundamental para evitar lesões e melhorar sua performance.

O "Arm Care" é um programa de exercícios de fortalecimento e resistência dos músculos que envolvem seu ombro e que juntos trabalham para estabiliza-lo.

Com a maior estabilização do seu ombro, o risco de ter uma lesão diminui e sua performance pode melhorar.

Você pode realizar o "Arm Care" como aquecimento antes do catch ball, assim sua musculatura já vai estar pronta!



Autora: **Amanda Chimura** e **Renata Toma** – Fisioterapeutas

Co-Autora: **Karina Hatano** – Nutrologia e Medicina do Esporte



CARTILHA DE SOFTBOL - Fisioterapia Esportiva

ARM CARE

- Após a familiarização dos exercícios, o "Arm Care" tem duração de 30-40 minutos
- É importante a execução correta dos movimentos, não tenha pressa para finalizar os exercício.
-
- Caso tenha dor em algum movimento, não realize e procure um médico e fisioterapeuta esportivo.
- Material necessário: elástico para exercícios (moderada tensão)
- Para a Seleção Brasileira de Softbol 2019 é recomendado que realize na terça feira, quinta feira, sábado e domingo. Para as demais atletas sugerimos realizar ao menos 4x/semana.



Autora: **Amanda Chimura** e **Renata Toma** – Fisioterapeutas

Co-Autora: **Karina Hatano** – Nutrologia e Medicina do Esporte



CARTILHA DE SOFTBOL - Fisioterapia Esportiva

ARM CARE

- Exercício 1: Rotação Interna
- "movimento do arremesso"
- Protocolo inicial: 3 séries com 10 repetições
 - ⦿ Sempre com o cotovelo em 90° e na linha do corpo.
 - ⦿ Ativar o abdômen durante o exercício



Autora: **Amanda Chimura** e **Renata Toma** – Fisioterapeutas

Co-Autora: **Karina Hatano** – Nutrologia e Medicina do Esporte



CARTILHA DE SOFTBOL - Fisioterapia Esportiva

ARM CARE

- Exercício 2: Rotação Externa
- “puxar o elástico na posição do arremesso”
- Protocolo inicial: 3 séries com 10 repetições
 - Sempre com o cotovelo em 90° e na linha do corpo.
 - Ativar o abdômen durante o exercício



Autora: **Amanda Chimura** e **Renata Toma** – Fisioterapeutas

Co-Autora: **Karina Hatano** – Nutrologia e Medicina do Esporte



CARTILHA DE SOFTBOL - Fisioterapia Esportiva

ARM CARE

- Exercício 3: Rotação Externa
- “bola no cotovelo e abrir para fora”
- Protocolo inicial: 3 séries com 10 repetições
 - Você irá fazer uma rotação do ombro, levando sua mão para fora do corpo
 - Sempre com o cotovelo apoiado na bola, que está apoiada no corpo.
 - Mantenha a postura ereta, não desalinhe os ombros e ativação do abdômen



Autora: **Amanda Chimura** e **Renata Toma** – Fisioterapeutas

Co-Autora: **Karina Hatano** – Nutrologia e Medicina do Esporte



CARTILHA DE SOFTBOL - Fisioterapia Esportiva

ARM CARE

- Exercício 4: Serrátil
- “em 4 apoios, empurrar o chão”
- Protocolo inicial: 3 séries com 10 repetições
 - Mantenha a postura alinhada
 - Não “empine o bumbum”
 - Ative o abdomen
 - Imagine uma folha de papel sulfite bem na linha da coluna e tente apertá-lo



Autora: **Amanda Chimura** e **Renata Toma** – Fisioterapeutas

Co-Autora: **Karina Hatano** – Nutrologia e Medicina do Esporte



CARTILHA DE SOFTBOL - Fisioterapia Esportiva

ARM CARE

- Exercício 5: Alongamento de cápsula póstero-inferior
- Protocolo inicial: 2 séries com duração de 20-30 segundos
 - Deitado de lado, preferencialmente com a cabeça apoiada
 - Coloque do seu lado com o braço inferior na frente de você e dobre o cotovelo.
 - Use a outra mão e levemente empurre para baixo em seu antebraço inferior até que você sinta alongar
 - Segure o antebraço por 20-30 segundos



Autora: **Amanda Chimura** e **Renata Toma** – Fisioterapeutas

Co-Autora: **Karina Hatano** – Nutrologia e Medicina do Esporte



CARTILHA DE SOFTBOL - Fisioterapia Esportiva

ARM CARE

- Exercício 6: Serrátil
- “borboleta no chão”
- Protocolo inicial: 2 séries com 10 repetições
 - Deitada(o) no chão, inicie com eles na altura da coxa, estique os braços e eleve-os para cima
 - A testa deve estar apoiada no chão



Autora: **Amanda Chimura** e **Renata Toma** – Fisioterapeutas

Co-Autora: **Karina Hatano** – Nutrologia e Medicina do Esporte



CARTILHA DE SOFTBOL - Fisioterapia Esportiva

ARM CARE

- Exercício 7 e 8: Alongamento do pescoço lado direito e esquerdo
- Protocolo inicial: 2 séries com duração de 15-20 segundos
 - Mantenha a postura ereta e alinhada
 - Procure relaxar a musculatura do pescoço e ombros



Autora: **Amanda Chimura** e **Renata Toma** – Fisioterapeutas

Co-Autora: **Karina Hatano** – Nutrologia e Medicina do Esporte



CARTILHA DE SOFTBOL - Fisioterapia Esportiva

ARM CARE

- Exercício 9 e 10: Alongamento do pescoço para frente e para trás
- Protocolo inicial: 2 séries com duração de 15-20 segundos
 - Mantenha a postura ereta e alinhada
 - Procure relaxar a musculatura do pescoço e ombros



Autora: **Amanda Chimura** e **Renata Toma** – Fisioterapeutas

Co-Autora: **Karina Hatano** – Nutrologia e Medicina do Esporte



CARTILHA DE SOFTBOL - Fisioterapia Esportiva

ARM CARE

- Exercício 11: Alongamento do pescoço "diagonal"
- Protocolo inicial: 2 séries com duração de 15-20 segundos
 - Rode o pescoço para a lateral
 - Eleve o queixo para cima
 - Pode segurar e apoiar as mãos sobre o peito para aumentar o alongamento



Autora: **Amanda Chimura** e **Renata Toma** – Fisioterapeutas
Co-Autora: **Karina Hatano** – Nutrologia e Medicina do Esporte



CARTILHA DE SOFTBOL - Fisioterapia Esportiva

CORE

No softbol o gesto do arremesso e o swing é muito complexo.

O gerador de força e potência não são somente seus braços. A força e potência do seu movimento deve vir desde as pernas, passando para o tronco e aí sim a força é transferida para seus braços.

O tronco é o nosso centro, é o CORE.

Sendo assim é necessário mantê-lo estável para que possamos realizar movimentos com as pernas e braços adequadamente.

Autora: **Amanda Chimura** e **Renata Toma** – Fisioterapeutas

Co-Autora: **Karina Hatano** – Nutrologia e Medicina do Esporte



CARTILHA DE SOFTBOL - Fisioterapia Esportiva

CORE

- O CORE é composto pelas musculaturas próximo ao nosso centro de gravidade (região próxima do umbigo), e fazem parte os grupos musculares do abdômen, costas, quadril e pelve.
- É recomendado que seja realizado pelo menos 4x por semana.
- Para a Seleção Brasileira de Softbol 2019 é recomendado realizar na terça-feira, quinta-feira, sábado e domingo. Podendo ser realizado no aquecimento do treino/jogo.



Autora: **Amanda Chimura** e **Renata Toma** – Fisioterapeutas

Co-Autora: **Karina Hatano** – Nutrologia e Medicina do Esporte



CARTILHA DE SOFTBOL - Fisioterapia Esportiva

CORE

- Exercício 1: Prancha
- Protocolo inicial: 3 séries com duração de 15 segundos
 - A abertura dos braços pode ser na linha do ombro
 - Mantenha a postura ereta e alinhada
 - Ative o abdomen
 - Não “empine o bumbum”
 - As pernas podem estar levemente distantes



Autora: **Amanda Chimura** e **Renata Toma** – Fisioterapeutas

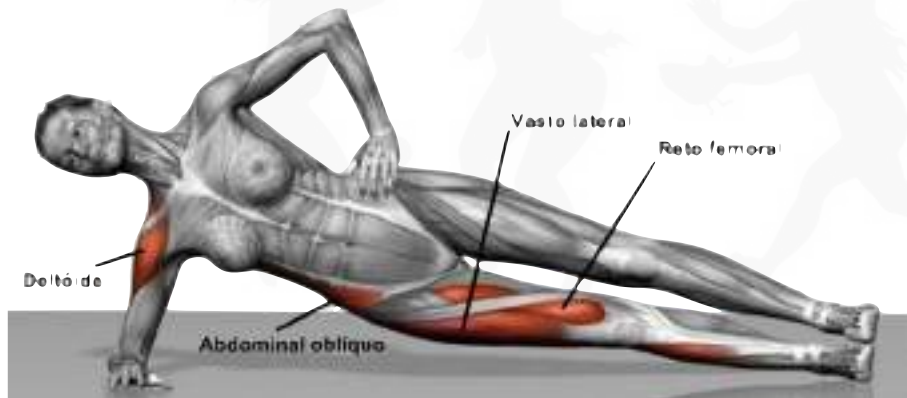
Co-Autora: **Karina Hatano** – Nutrologia e Medicina do Esporte



CARTILHA DE SOFTBOL - Fisioterapia Esportiva

CORE

- Exercício 2: Prancha Lateral lado direito e esquerdo
- Protocolo inicial: 3 séries com duração de 15 segundos
 - A abertura dos braços pode ser na linha do ombro
 - Mantenha a postura ereta e alinhada
 - Ative o abdômen

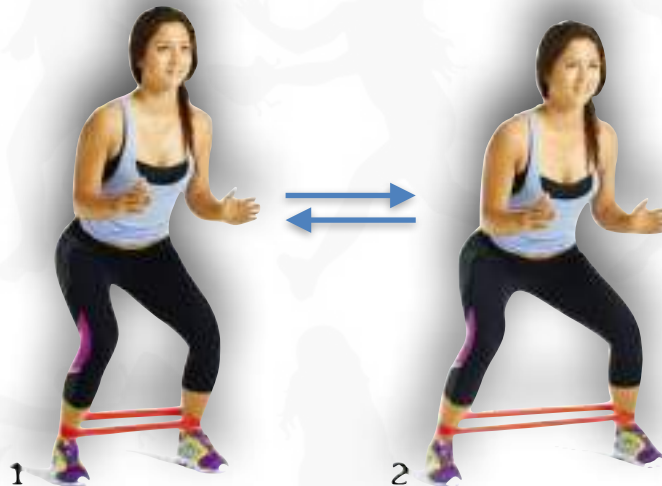




CARTILHA DE SOFTBOL - Fisioterapia Esportiva

CORE

- Exercício 3: Agachamento com deslocamento lateral
- Protocolo inicial: Desloque lateralmente com elástico na coxa cerca de 2 metros e retorne, faça 3 séries de 30 segundos cada.
 - Utilize um elástico extensor circular nas coxas (diferentemente da figura)
 - Atenção ao alinhamento dos joelhos (evite valgo)
 - Este exercício auxilia no fortalecimento de glúteos também



Autora: **Amanda Chimura** e **Renata Toma** – Fisioterapeutas

Co-Autora: **Karina Hatano** – Nutrologia e Medicina do Esporte



CARTILHA DE SOFTBOL - Fisioterapia Esportiva

Corredor de Emergência/ Pinch Runner

Vai entrar de pinch runner?

Não realize alongamentos exagerados e estáticos para aquecer.

Faça aquecimentos como os educativos (“dash”), movimentos contínuos e de vai e volta. Isso vai te ajudar a “acordar” a musculatura sem criar microlesões.



Autora: **Amanda Chimura** e **Renata Toma** – Fisioterapeutas

Co-Autora: **Karina Hatano** – Nutrologia e Medicina do Esporte



MASSAGEM ESPORTIVA



Autora: **Erika Morimitsu** – Massoterapeuta
Co-Autora: **Karina Hatano** – Nutrologia e Medicina do Esporte



CARTILHA DE SOFTBOL - Recovery

O softbol é um esporte rápido, dinâmico, aeróbio e de potência.

A ciência revela que durante o jogo de Softbol todos os sistemas energéticos são ativados: sistema ATP-CP, anaeróbio e aeróbio.

As arremessados, receptoras, jardineiras internas e jardineiras externas apresentam exigências específicas de recrutamento da musculatura. O mesmo acontece para as diferentes especialidades de rebatida de cada atleta (bunt, slap, convencional).

O planejamento de treinos, jogos conciliado com estratégias de recuperação muscular pode prevenir lesões, otimizar a performance além de causar bem estar física e mental.

Para auxiliar na RECUPERAÇÃO dos músculos, algumas técnicas de massoterapia convencional e desportiva podem ser utilizadas.

Erika Morimitsu – Massoterapeuta

Karina Hatano – Nutrologia e Medicina do Esporte



CARTILHA DE SOFTBOL - Recovery

Auto Massagem e Soltura Miofascial

- A auto-massagem com as mãos, bolas e aparelhos podem auxiliar no relaxamento da musculatura e melhora da dor muscular
- O rolo de foam é um equipamento utilizado para exercícios que podem proporcionar preparação para um treino/jogo e melhora da dor muscular tardia
Acesse os vídeos: <https://www.youtube.com/watch?v=uLsCTc1zY2Q&t=65s> https://www.youtube.com/watch?v=fkyL_lvYBcg
- A bola de tênis/beisebol/softbol/massagem pode ser utilizado para aliviar pontos específicos de dor, junto com movimentos contra a parede ou chão
Acesse o vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=s2yj-sdnqMQ>
- Na programação da Seleção Brasileira de Softbol de 2019, com base na periodização da Comissão Técnica, foi recomendado realizar segunda feira, quarta feira, sábado e domingo pré e pós treino/jogo

Erika Morimitsu – Massoterapeuta

Karina Hatano – Nutrologia e Medicina do Esporte



CARTILHA DE SOFTBOL - Recovery

Auto Massagem e Soltura Miofascial



Erika Morimitsu – Massoterapeuta

Karina Hatano – Nutrologia e Medicina do Esporte



CARTILHA DE SOFTBOL - Recovery

Drenagem Linfática

- Alivia estresse físico e emocional
- Reduz inchaço causado por retenção hídrica
- Reduz dores no corpo
- Produz a sensação de bem estar
- Pode melhorar a sensação de desconforto de inchaço no período pré e menstrual
- Pode ser realizado em qualquer momento da periodização do campeonato

Erika Morimitsu – Massoterapeuta

Karina Hatano – Nutrologia e Medicina do Esporte



CARTILHA DE SOFTBOL - Recovery

Massagem Relaxante

- Músculos tensos e doloridos relaxam
- Alivia cãibras
- Diminui o estresse
- Alivia inchaços
- Proporciona um sono relaxado
- Melhora na recuperação muscular pós treino/jogo
- Ajuda em sintomas relacionados a tensão muscular, como dor de cabeça
- Pode ser realizado no dia anterior ao treino/jogo, ou após o jogo/treino

Erika Morimitsu – Massoterapeuta

Karina Hatano – Nutrologia e Medicina do Esporte



CARTILHA DE SOFTBOL - Recovery

Massagem Desportiva ou Liberação Miofascial

- Músculos tensos e doloridos relaxam
- Diminui os pontos de tensão muscular
- Diminui o estresse
- Melhora na recuperação muscular pós treino/jogo
- Indicado para quem tem dores por excesso de trabalho (mental e físico)
- Indicado para quem fica muito tempo sentado e à frente do computador
- Pode ser realizado no dia anterior ao treino/jogo, ou após o jogo/treino

Erika Morimitsu – Massoterapeuta

Karina Hatano – Nutrologia e Medicina do Esporte



Seleção Brasileira de Softbol - Médica Esportiva

Esta cartilha surgiu da união de pessoas que aplicam ciência no esporte.

A idéia de criar um manual para o softbol é por acreditarmos no desenvolvimento da modalidade no país, no empenho e dedicação das atletas, e também por sermos gratos ao "mundo softbol" que proporciona experiências e momentos incríveis nesta vida!



O que vale não é apenas a medalha e subir ao pódio, mas tudo que estamos vivendo, e o percurso até chegar lá: os sorrisos, as lágrimas, o suor, as dores e as superações de cada dia!

Acima de tudo, às pessoas que temos o privilégio de conviver nesta jornada!

ACREDITEM SEMPRE!



Seleção Brasileira de Softbol - Médica Esportiva



Denise Kunitake
Nutricionista



Karina Hatano
Médica



Erika Morimitsu
Massoterapeuta



Amanda Chimura
Fisioterapeuta



Renata Toma
Fisioterapeuta



Marcos Silva
Prep. Físico