

PERFORMANCE DESPORTIVA

7

BOLETIM TÉCNICO-CIENTÍFICO

PUBLICAÇÃO TRIMESTRAL DO CENTRO DE INVESTIGAÇÃO EM DESPORTO, SAÚDE E DESENVOLVIMENTO HUMANO (ISSN 1647-3280)

EDITORES - JAIME SAMPAIO; MÁRIO MARQUES; ANTÓNIO SILVA



Estabilidade na performance ao longo da carreira de nadadores de elite

A estabilidade na performance é um factor determinante, que permite ajudar os treinadores a projectar o futuro sucesso dos seus atletas. Ao longo da carreira desportiva os factores que afectam a performance em idades mais jovens, não são os mesmos que na idade adulta. Assim pressupõe-se a existência de pontos cronológicos chave, a partir dos quais a melhoria na performance não se traduz de forma tão óbvia como em idades mais jovens. Foi objectivo deste estudo analisar a estabilidade na performance de nadadores de elite desde os escalões de formação ao escalão sénior. Foram analisados 242 nadadores do sexo masculino pertencentes ao top-50 do ranking Nacional (época 2006-2007) e 1694 tempos oficiais. A performance foi analisada ao longo de 7 épocas consecutivas, entre os 12 e os 18 anos de idade cronológica com recurso ao melhor tempo nas provas de Crol (50-m, 100-m, 200-m, 400-m, 800-m e 1500-m). A interpretação longitudinal da estabilidade e mudança na performance foi efectuada com base em duas abordagens: (i) estabilidade das médias e; ii) estabilidade normativa. Em todas as provas a performance sofreu uma acentuada melhoria desde os 12 até aos 18 anos de idade. Foram verificados baixos valores de estabilidade intra-individual, sugerindo alternância constante nos diferentes canais de performance. Possivelmente questões maturacionais promoveram alternância de canais de performance e melhorias de nível competitivo. Quanto mais restritos foram os intervalos de análise, a estabilidade da performance e a capacidade preditiva do nível competitivo em idade adulta aumentou a partir dos 16 anos de idade. Este facto sugere a necessidade de treinadores evitarem o sucesso prematuro, dada a impossibilidade de se prever o nível competitivo de nadadores em idades jovens como antes dos 15-16 anos. Convém atentar para a formação do nadador numa perspectiva a “longo prazo”, mantendo os de baixo nível envolvidos na modalidade e alertar os de elite da possibilidade de serem alcançados pelos restantes em idades mais avançadas. Assim os 16 anos de idade apresenta-se como um marco fundamental, onde a predição do nível competitivo de nadadores em idade adulta aumenta de forma acentuada.

Referência

Costa MJ, Marinho DA, Bragada JA, Silva AJ and Barbosa TM. (aceite) Stability of elite freestyle performance from childhood to adulthood. Journal of Sports Sciences.



Mário Costa^{1,2}

mario.costa@ipb.pt



Tiago Barbosa^{1,2}

barbosa@ipb.pt



António J. Silva^{2,3}

ajsilva@utad.pt

1 Departamento de Desporto, Instituto Politécnico de Bragança

2. CIDESD

3. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real.

Neste número:

Fadiga no remate de Futebol	2
Lançamento do dardo	3
Resumos de dissertações	5-9