

Candidato: Charles Ricardo Lopes

Título: Análise das capacidades de resistência, força e velocidade em modalidades intermitentes.

Orientador: Profa. Dra. Denise Vaz de Macedo

Resumo: Avaliações de laboratório e de campo periódicas deveriam ser utilizadas para determinar o estado de prontidão física do atleta e para inferir no treinamento das capacidades físicas específicas para o esporte. Nosso objetivo nessa dissertação de mestrado foi mostrar a importância da avaliação física na prescrição do treinamento para modalidades de esforços intermitentes ao longo de uma temporada competitiva. Trabalhamos com atletas da categoria juniores (sub-20) de futebol e atletas da categoria juvenil de basquetebol ao longo da temporada competitiva (março a dezembro) de 2001 e 2003, respectivamente. Participaram das avaliações um total de 41 atletas, com 18 ± 1 anos de idade. Durante o período de preparação e de competição avaliamos as capacidades de resistência aeróbia, através da determinação do limiar anaeróbio (LA). Para verificarmos a resistência de sprint (RS), utilizamos sprints consecutivos de 30 metros, que quantifica essa capacidade através do número de sprints de 30 metros em velocidade máxima com 20 segundos de pausa que o atleta consegue realizar sem a velocidade cair abaixo de 10%. Esse teste também permite a quantificação da velocidade média nos 30 metros (V30), velocidade máxima (VM) e tempo para atingir a velocidade máxima (TVM). Para verificar a força muscular utilizamos o teste de 1 (RM) e para potência muscular utilizamos o teste de salto horizontal com os jogadores de futebol e o de salto profundo para os de basquete. O programa de treinamento proposto para o futebol teve como base o modelo de cargas concentradas (concepção contemporânea) e programa de treinamento realizado no basquetebol foi o modelo de cargas diluídas (concepção clássica). Os dados das capacidades físicas medidas nos jogadores de futebol mostraram que houve adaptação positiva em praticamente todas as capacidades físicas medidas, que se mantiveram ou mesmo melhoraram durante as 10 semanas do campeonato estadual, e que se encontravam com valores muito próximos em dezembro aqueles exibidos no final da pré temporada, em junho. Quanto ao basquetebol, a periodização de treinamento físico ocorreu paralela ao campeonato. Os valores de LA aumentaram em relação ao início da temporada. O TVM a Vmax melhoraram no final da temporada, embora o NS não tenha se alterado. Nossos dados mostram claramente a importância do acompanhamento da evolução de diferentes capacidades físicas importantes para a modalidade ao longo de uma temporada competitiva, no auxílio de um trabalho mais individualizado com os atletas.

Palavras Chaves: Futebol; Basquetebol; Capacidades físicas; Avaliação; Limiar anaeróbio, Resistência de sprint; Potência.