

AVALIAÇÃO E MONITORAMENTO DO TREINO DE NADADORES VELOCISTAS E FUNDISTAS: BUSCANDO ENTENDER AS RELAÇÕES ENTRE VOLUME E CARGA DE TREINAMENTO.

Cleberon Tavalone Batista¹, João Paulo Borin² 1. Mestrando em Educação Física - UNIMEP – Piracicaba – SP/Brasil, cetbatista@unimep.br, 2. Doutor Docente-Mestrado em Educação Física – UNIMEP –Piracicaba – SP/Brasil, jpborin@unimep.br

Introdução e Objetivos: A organização e o desenvolvimento de programas de treinamento necessitam de entendimento tanto de aspectos metodológicos quanto da especificidade do desporto praticado. Particularmente na natação, a estruturação do treinamento se faz necessário pelo fato de ser uma modalidade de elevada complexidade e precisar de nível ótimo das diferentes capacidades físicas. **Objetivo:** O objetivo do presente estudo foi avaliar a carga de treinamento de nadadores. **Metodologia:** Participaram deste estudo 29 nadadores (10 do sexo masculino e 19 do sexo feminino), das categorias Infantil a Sênior, da equipe de natação Sociedade Esportiva Gran São João da cidade de Limeira/ SP, no período de agosto a setembro de 2006, correspondente ao período de base do programa de treinamento (6 semanas). Para a avaliação das cargas de treinamento utilizou-se a proposta de Foster (1998), percepção subjetiva de cansaço e de intensidade de treino sugeridas por Borg (1997), tanto para os atletas como para o técnico. As escalas foram aplicadas em todas as sessões de treinamento. No início e no final de cada sessão diária foi mostrada aos nadadores a escala de cansaço, e no final das sessões diárias a escala de intensidade do treino. **Resultados:** Os principais resultados são apontados na Tabela 1. **Conclusões:** O treinamento dos atletas se mostrou com elevadas cargas de trabalho e níveis de monotonia e strain altos, e um grande volume de treino diário.

Tabela 1. Valores médios e desvio-padrão do volume e carga de treinamento

Semanas	Conteúdo Predominante	Variáveis do Treinamento		Carga do Treinamento		Strain
		Volume	D.P.	Carga	Monotonia	
1	END.,AI,AII, Vel.,Braço,Perna	34.000 ± 5666.6	816.4	4646,8	4,3	22023
2	END.,AI,AII, Vel,Braço,Perna	34.000 ± 5666.6	816.4	4928,5	3,08	15876
3	END.,AI,AII, Vel.Braço,Perna	28.300 ± 4716.6	1036.1	3885,1	3,6	12203
4	END.,AI,AII, Vel.Braço,Perna	24.000 ± 4.800	447.2	3350,8	2,6	8573
5	END.,AI,AIII; Vel.,Braço,Perna	21.800 ± 4360	973.6	3196,6	1,09	3610
6	END.,AI,AII,Pot.; Vel.,Braço,Perna	30.000 ± 5.000	0	3529,4	5,2	18565

Palavras Chaves: natação; treinamento; avaliação; monitoramento.
Apresentação: Pôster