

Efeito de um período de destreino sobre variáveis neuromusculares em atletas de handebol

OLIVEIRA V. L.¹; PRESTES, J.²

1 - Especialização em Treinamento do Exercício e do Esporte – METROCAMP;

2 – Universidade Federal de São Carlos

Área Temática - Metodologia do Treinamento Desportivo. Avaliação de Rendimento

RESUMO

Introdução: Compreender o comportamento das variáveis neuromusculares frente a um período de destreino é de extrema importância no planejamento do treinamento físico de atletas, visto que, estes períodos auxiliam na recuperação do organismo. No entanto, pouco se sabe sobre qual a duração mais adequada do destreino, visando a recuperação e a não redução do desempenho. **Objetivo:** Para tanto, este trabalho busca analisar as alterações das capacidades biomotoras em sete atletas de handebol do sexo feminino, pertencentes à categoria sub-21 submetidas a um macrociclo de 19 semanas. **Metodologia:** Neste período, em quatro etapas diferentes, desenvolvemos diferentes microciclos que envolveram resistência muscular localizada, hipertrofia, treinamento de força máxima e força explosiva. Os testes controles pautaram-se na força máxima dinâmica (meio agachamento até 90°, supino reto, rosca direta e remada alta), máxima velocidade adquirida (teste de corrida em 20m), resistência abdominal, salto horizontal, salto vertical e lançamento de medicine-ball de 2 kg, realizado antes e após uma fase de recuperação passiva. O período de interrupção do treinamento foi de quarenta dias. Terminada a temporada competitiva, imediatamente 48 horas após a última partida, foram realizados os testes controles para o período de treinamento (PT) e 40 dias após o período de repouso passivo, o destreino (PD). Utilizou-se o teste t de student (Statistica® 6.1) para comparar a primeira avaliação com a segunda. Em todos os cálculos foi fixado um nível crítico de 5%. **Resultados:** Foi observada redução significativa na força muscular no meio agachamento ($p=0,01$) após 40 dias de destreino. Também houve um aumento significativo no tempo para completar o teste de 20 metros ($p=0,03$). Nos outros testes realizados não foram observadas diferenças estatisticamente significantes. São muitos os trabalhos que desenvolvem uma metodologia de treinamento para aquisição de diferentes capacidades biomotoras, mas poucos são os estudos que buscam compreender as variáveis do destreino como uma estratégia de planejamento em longo prazo. **Conclusões:** Contudo, podemos concluir neste trabalho, que a redução das capacidades biomotoras para os membros inferiores neste período de destreino foi evidente, já para os membros superiores esta redução não ocorreu em atletas jovens de handebol.

Palavras-chave: destreino, handebol, testes neuromusculares, treinamento.