

## CORRELAÇÃO DE MÉTODOS OBJETIVO E SUBJETIVO DE CONTROLE DA CARGA DE TREINAMENTO NO VOLEIBOL

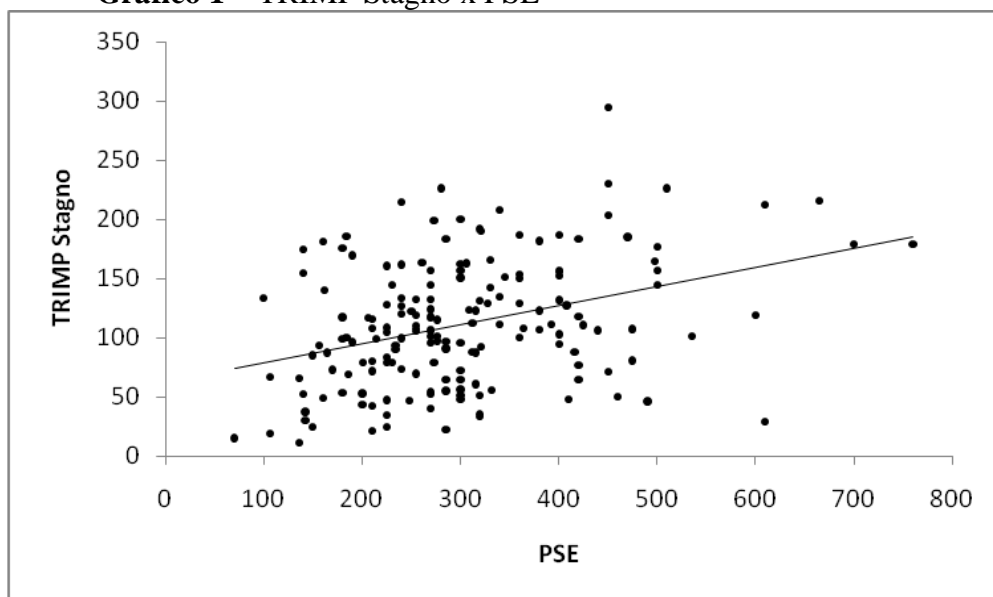
Ruan NOGUEIRA, Francine de ANDRADE, Bernardo MILOSKI, Victor Hugo de FREITAS, Danilo COIMBRA, Maurício BARA FILHO.

Universidade Federal de Juiz de Fora – Faculdade de Educação Física e Desportos, Juiz de Fora - MG, Brasil.

Email: ruanjf88@hotmail.com

**Introdução:** A capacidade de monitorar precisamente o efeito da carga é um importante aspecto para a efetividade de uma periodização. Foster (2001) propõe uma metodologia em que se utiliza uma adaptação da escala de percepção subjetiva de esforço (CR-10), aliada ao tempo da sessão de treinamento. Além da PSE, outra forma de controlar as cargas baseia-se no monitoramento da frequência cardíaca (FC), através do método TRIMP. **Objetivo:** Correlacionar dois métodos (objetivo e subjetivo) de controle da carga interna de treinamento em jogadores de voleibol. **Metodologia:** 12 atletas de voleibol, federados e competidores em âmbito nacional, participaram deste estudo. A carga de treino para cada sessão foi calculada utilizando dois diferentes métodos: o método da PSE da sessão (FOSTER, 2001), que consiste na multiplicação da duração da sessão do treinamento, em minutos, pelo valor da intensidade do treino indicada pelos atletas através da escala adaptada CR-10 de Borg e o método TRIMP proposto por Stagno et al. (2007) que consiste na soma de pontos de cinco zonas da FC, cada zona com seu respectivo peso. Foram escolhidos, diariamente, aleatoriamente, dois a três atletas que passaram pelo monitoramento da FC, utilizando o cardiofrequencímetro Polar RS800. Para análise dos dados, foi realizado correlação de Pearson utilizando o software SPSS 11.0. **Resultados:** A correlação dos dados da PSE da sessão com o TRIMP proposto por Stagno et al. (2007) indicaram um  $r=0,369$  ( $p<0,001$ ) como mostra o **Gráfico 1**. **Conclusão:** Apesar de haver correlação positiva e significativa entre os método TRIMP Stagno e PSE da sessão, o valor não foi alto, visto que métodos de FC apresentam importantes limitações quando utilizados no voleibol. Em função disto, a PSE da sessão apresenta-se como um importante método alternativo para o monitoramento, controle e periodização das cargas de treinos nesta modalidade.

**Gráfico 1** – TRIMP Stagno x PSE



Palavras-chave: Controle. Treinamento. Voleibol.