

## **MACROCICLO PARA CAPOEIRISTAS DESPORTIVOS**

Fábio Barreto Maia da Silva<sup>1</sup>, Charles Lopes, Laboratório de Fisiologia e Cineantropometria<sup>1</sup> - UNIPLI, Niterói, Rio de Janeiro, Brasil, silva78@ig.com.br

### **RESUMO**

Embora a capoeira venha sendo reconhecida como desporto, são poucas as informações científicas disponíveis na literatura a respeito das demandas práticas de treinamento da capoeira, bem como os efeitos específicos decorrentes de tais demandas nos capoeiristas desportivos. Como essas informações são relevantes para montar um programa eficaz de treino, torna-se deficiente o aspecto de elaboração do planejamento, por não habituar e quantificar meios e métodos da preparação física, e testes controles para orientação das cargas de treino. Procurando contribuir para reduzir esta escassez de dados, o presente estudo apresenta um macrociclo para capoeiristas desportistas da Escola Regional. Um grupo de capoeiristas do sexo masculino ( $n = 05$ ; idade =  $24,4 \pm 2,36$  anos), experientes e condicionados no estilo capoeirístico. Foi utilizado o modelo clássico de periodização Matveev, constituído pelo período de preparação geral, especial, competitiva e transição no 1º macrociclo anual. Constata-se que a sistematização do treinamento apresenta categorias pertinentes à capoeira e o treinamento desportivo, estimulando a consciência do treino atual, no qual o treinador físico prepara o capoeirista e o professor ou mestre à especificidade do esporte, elaborando um plano de treinamento, cientificamente fundamentado, para o referido desporto.