

COMPARAÇÃO DAS PERCEPÇÕES DO TREINAMENTO ENTRE TREINADORES E ATLETAS DE NATAÇÃO

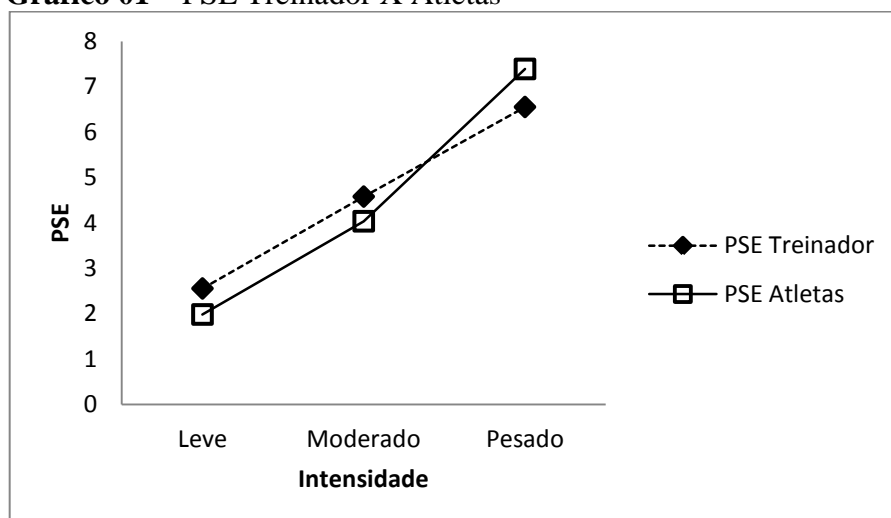
Francine de ANDRADE, Ruan NOGUEIRA, Bernardo MILOSKI, Victor Hugo de FREITAS, Jonas MARTINS, Maurício BARA FILHO.

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

Email: francine_andrade_@hotmail.com

Introdução: A Escala de Percepção Subjetiva de Esforço (PSE) proposta por Foster (2001) pode ser utilizado para analisar a correspondência entre o treinamento planejado pelo técnico e o executado pelo atleta. Poucos estudos analisaram se o treinamento planejado pelo treinador realmente foi executado pelo atleta em relação à intensidade (FOSTER et al., 2001). A falta de correspondência entre as percepções podem causar impactos significativos na efetividade do planejamento, além de ser uma possível causa de altas incidências de resultados negativos do treinamento. **Objetivo:** este estudo pretende avaliar a correspondência entre a percepção da carga interna de atletas e de treinadores de natação usando a PSE proposta por Foster (2001). **Metodologia:** oito atletas de natação, federados e competidores em âmbito nacional, participaram deste estudo. A PSE foi respondida pelo treinador antes do treinamento e por cada atleta 30 minutos após o treinamento, durante 11 semanas. As sessões de treino foram divididas de acordo com a intensidade pretendida pelo treinador, da seguinte forma: PSE < 3, treinamento leve; PSE 3-5, treinamento moderado; PSE > 5, treinamento pesado. Para análise dos dados, utilizou-se teste de variância (ANOVA two-way) utilizando o software Statistica 8.0. **Resultados:** A percepção do treinador foi semelhante a dos atletas em todas as intensidades de treinamento programadas. O valor de p foi de 0,999 para treinamentos leves, 0,995 para treinamentos moderados e 0,117 para treinamentos pesados, indicando que não há diferenças estatisticamente significativas entre as percepções em todas as intensidade de treinamento ($p > 0,05$) como mostra o **Gráfico 01**. **Conclusão:** O treinador e os atletas perceberam as intensidades dos treinamentos da mesma maneira. Pode-se concluir que há grande correspondência entre o treinamento planejado pelo técnico e o executado pelo atleta nesta equipe de natação, o que contribui para a melhoria do rendimento, diminuindo a incidência de resultados negativos do treinamento.

Gráfico 01 – PSE Treinador X Atletas



Palavras-chave: PSE. Natação. Treinamento