

INFLUÊNCIA DO VOLUME DE TREINO NA POTÊNCIA MUSCULAR DE NADADORES VELOCISTAS SEGUNDO PERÍODOS DE TREINAMENTO

Ricardo STOCHI¹, Nathália Arnosti VIEIRA², Cristian Mauro SOLDANO³, Heleno da Silva Luiz JUNIOR¹, Andressa Mella PINHEIRO⁴, João Paulo BORIN⁴

^{1,4} Secretaria de Esportes da Prefeitura de Indaiatuba – Indaiatuba, São Paulo, Brasil

²Conteudista da Universidade do Futebol - Jundiaí, São Paulo, Brasil

³Head Coach da equipe de natação da Prefeitura de Indaiatuba (ADI) - Indaiatuba, São Paulo, Brasil

⁴Grupo de Pesquisa em Teoria e Metodologia do Treinamento Desportivo – FEF UNICAMP, Campinas, São Paulo, Brasil.

e-mail: rstochi@gmail.com

Introdução: A natação no âmbito do treinamento desportivo é denominada quanto a estrutura de movimento como uma modalidade cíclica, tendo como uma das suas características elevados volumes na prescrição de treinamento aos atletas. Dentre as capacidades motoras a potência muscular é entendida como a que mais se relaciona com o desempenho, especialmente em curtas distâncias. **Objetivos:** O objetivo do presente estudo foi analisar comportamento da potência muscular em cinco momentos distintos durante um ciclo de treinamento em nadadores velocistas. **Metodologia:** Foram avaliados cinco nadadores velocistas ($21,6 \pm 2,3$ anos, $72,3 \pm 5,4$ kg, $1,78 \pm 0,1$ cm e $6,71 \pm 1,5$ %G) que participam de competições oficiais no âmbito nacional. Durante o ciclo anual de treinamento, os atletas foram avaliados, em cinco momentos: M1, M2 e M3 no período preparatório geral (PG); M4: período preparatório específico (PE) e M5: polimento (PO). Para avaliar a potência muscular de membros inferiores foi realizado o salto horizontal (ROCHA & JUNIOR, 2013) e para membros superiores o arremesso de *medicine Ball* (ROCHA & JUNIOR, 2013). O volume do treinamento, em metros, foi quantificado durante os períodos. Após coleta os dados foram analisados no âmbito descritivo pela média e desvio padrão e no inferencial após verificar a normalidade dos dados foi utilizado o teste estatístico Shapiro-Wilk e para a análise de variância entre os momentos foi utilizado o teste o ANOVA *one way* de medidas repetidas e para comparação o teste de Tukey. O nível de significância adotado foi de $p < 0,05$. **Resultados:** Os principais resultados apontam para: i) quanto ao volume de treinamento no períodos: PG $34087,5 \pm 7316,7$ m; PE $27279,2 \pm 10874,6$ m e PO $19400,0 \pm 5265,2$ m, respectivamente; ii) em relação à potência de membros inferiores apresentaram diferenças ($P < 0,05$) entre PE ($2,42 \pm 0,26$ m) e PO ($2,65 \pm 0,31$ m) e, o semelhante comportamento nos membros superiores ($p < 0,05$) entre PE ($3,04 \pm 0,27$ m) e PO ($3,26 \pm 0,26$ m). **Conclusões:** A partir dos resultados pode-se verificar que o volume de treinamento parece ter interferido no comportamento da potência segundo membros devido as características particulares de cada período de treinamento.

Palavras chaves: Natação; Avaliação; Treinamento Desportivo.