

ANÁLISE DOS MEIOS DE TREINAMENTO EM ATLETAS DE ELITE DA LUTA GRECO-ROMANA DURANTE PERÍODO PREPARATÓRIO DE TREINAMENTO.

Tiago Nunes de Aquino¹, Felipe do Vabo Macedo², Flavio Cabral Neves², Antonio Carlos Gomes¹, João Paulo Borin¹.

¹Grupo de Estudo e Pesquisa em Teoria e Metodologia do Treinamento Esportivo da Faculdade de Educação Física – UNICAMP, Campinas, São Paulo, Brasil.

²Confederação Brasileira de Wrestling, Rio de Janeiro, Brasil.

E-mail: tafitnessstudio@gmail.com

Introdução: Na luta greco-romana ou Wrestling a estruturação do treinamento possui relação direta com o nível do atleta e a distribuição adequada dos meios e métodos de treinamento segundo calendário competitivo. Neste contexto, o entendimento da organização e distribuição dos meios de treinamento – exercícios, prescritos durante as sessões, de acordo com o tempo disponível de preparação, tornam-se fundamental.

Objetivos: Nesse sentido o presente trabalho visa quantificar e analisar os tipos de exercícios prescritos em lutadores de elite praticantes da luta greco-romana, durante 20 semanas de treinamento. **Metodologia:** Participaram da investigação sete atletas da elite da luta Greco-romana (idade: 25 ± 5 anos; estatura: 175 ± 12 cm; massa corporal: 80 ± 21 Kg) durante período preparatório de 20 semanas para campeonato oficial da modalidade. A frequência de treinamento foi de seis vezes por semana, com duração (volume de treinamento) média de 87 minutos por sessão. Quanto aos treinamentos a descrição do conteúdo desenvolvido em cada sessão foi classificada, segundo proposta de Matveev (1986), quanto ao tipo de exercício em: i) Geral (EG): são os exercícios que asseguram uma ampla preparação do praticante; ii) Especial (EE): exercícios que se caracterizam pelo caráter específico da modalidade e, por fim, iii) Competitivos (EC): são semelhantes à essência e natureza da competição da modalidade. Ao final do período analisado a quantificação dos tipos de exercícios foi realizada de acordo com o tempo de duração em cada sessão de treino (em minutos) e analisada por meio da estatística descritiva utilizando os indicadores de frequência absoluta e relativa, média e desvio padrão, analisadas de forma total e semanal. **Resultados:** Os principais resultados apontam que a distribuição total dos tipos de exercícios mostrou 50% EG (5051 minutos), 48% EE (4800 minutos) e 2% EC (190 minutos). Durante as semanas os EG apresentaram valores de 45 ± 20 minutos; os EE 40 ± 15 minutos e EC $10,5 \pm 2,8$ minutos. Quanto à distribuição ao longo das semanas, EG apresentaram os valores mais elevados nas semanas 1, 2, 3, 4, 6, 7, 10, 11, 12 e 13, seguido dos EE nas semanas 5, 8, 9, 14, 15, 16, 17, 18, 19 e 20. **Conclusão:** A partir dos resultados obtidos conclui-se que a distribuição dos exercícios aplicados durante as 20 semanas de treinamento objetivou adaptações gerais nos atletas nas semanas iniciais e, a seguir, próximo da competição, foram realizados estímulos semelhantes das ações características da modalidade.

Palavras-chave: *Wrestling*, Treinamento Esportivo, Metodologia do Treinamento