



MONITORAMENTO DO TREINO À LONGO PRAZO NO DUATHLON: Análise do salto vertical ao longo de diferentes períodos do macrociclo.

Angélica Tamara Tuono¹
Bruno Henrique Santos Assalin²
Carlos Roberto Padovani³
João Paulo Borin⁴

A aplicabilidade do salto vertical (SV) na avaliação de respostas agudas em atletas já é consolidada pela ciência esportiva, assim como sua relação com o desempenho competitivo em modalidades cíclicas, como o duathlon. Contudo, ainda são raros estudos que apresentem dados ao longo dos diferentes períodos do macrociclo, o que parece ser importante para ter informações do comportamento da altura do SV no monitoramento e controle do treino à longo prazo. Diante disso, o objetivo deste trabalho foi analisar a altura do salto vertical de atletas amadores de duathlon *sprint* ao longo de 47 microciclos de treino. Foram voluntários sete duatletas do sexo masculino (39,5±4,9 anos, 73,9±8,7kg, 16,0±4,9% de gordura) que se preparavam para a Copa Interior do Estado de São Paulo. Nesse evento, a classificação ocorre a partir da somatória de pontos em seis etapas (E), sendo que as E2 e E4 valiam pontuação dobrada, ou seja, eram prioridade na manifestação do desempenho ótimo. Vale ressaltar que os atletas analisados finalizaram a competição entre os primeiros colocados em suas respectivas categorias e não sofreram lesões ou *overreaching*. Quanto às características do treino dos duatletas, a frequência média era de cinco vezes na semana, duas sessões por dia (40-60 minutos cada), englobando ciclismo, corrida, transição (corrida+ciclismo) e treinamento com pesos. O macrociclo foi organizado da seguinte forma: a) Período Preparatório Geral – seis microciclos; b) Período Preparatório Especial I (PPE1) - nove microciclos; c) Período Competitivo I (PC1) - dezesseis microciclos; d) Período Preparatório Especial II (PPE2) - cinco microciclos; e) Período Competitivo II (PC2) - onze microciclos. Foram realizados testes de SV (com contramovimento e sem auxílio dos braços) quinzenalmente a partir do microciclo sete até o final da competição, totalizando 21 coletas. O trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa sob o protocolo CAEE: 00348818.1.0000.5404. Quanto à estatística, verificou-se inicialmente a normalidade (*Shapiro-Wilk*, $p < 0,05$) e em seguida, os dados foram processados com valores de média e desvio padrão. Os resultados estão apresentados de acordo com os diferentes períodos do macrociclo e etapas da competição (*): a) PPE1 - 32,7±4,4cm*; 32,4±3,6cm; 32,9±4,5cm; 33,6±4,6cm; 34,8±4,6cm; b) PC1 - 37,4±3,9cm*; 35,5±4,0 cm*; 34,5±4,4cm; 34,3±5,2cm; 34,6±4,3cm; 32,8±2,8cm; 34,8±3,4cm; 37,8±5,2cm*; c) PPE2 - 34,2±5,0cm; 34,4±4,5cm; 34,7±4,4cm; d) PC2 - 31,9±3,0cm; 35,3±5,5cm*; 32,9±4,5cm; 33,6±4,6cm; 35,5±5,6cm*. Conclui-se que houve oscilação na altura do SV ao longo dos diferentes períodos do macrociclo, sendo os maiores valores observados no PC1, especificamente nos microciclos das E2 e E4. Dessa forma, parece que o SV pode ser considerado uma ferramenta eficaz na avaliação do desempenho neuromuscular ao longo dos diferentes períodos do macrociclo, podendo auxiliar no monitoramento e controle das cargas de treino à longo prazo.

¹Mestre pelo Curso de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), angelicatuono91@hotmail.com;

²Graduado pelo Curso de Educação Física da Universidade Metodista de Piracicaba (UNIMEP), brunohnark@gmail.com;

³Professor Titular do Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista (UNESP), cr.padovani@unesp.br;

⁴Professor orientador: Livre docente, Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), profjoaborin@gmail.com;

