

## TREINAMENTO DE CAMPO DO GRAND SLAM TOKYO 2016: MONITORAMENTO DO TREINAMENTO DA EQUIPE BRASILEIRA DE BASE

Marcus F. Agostinho; Douglas E. B. Vieira; Andréa B. Guedes; José A. Olivio Junior; Matheus T. da Silva.

### OBJETIVOS

Descrever as cargas (externa e interna) de treinamento, a tolerância ao estresse e o desempenho físico em testes de campo dos atletas das classes Sub 18, Sub 21 e Sub 23 durante o treinamento de campo internacional posterior ao Grand Slam Tokyo 2016.

### MATERIAIS E MÉTODOS

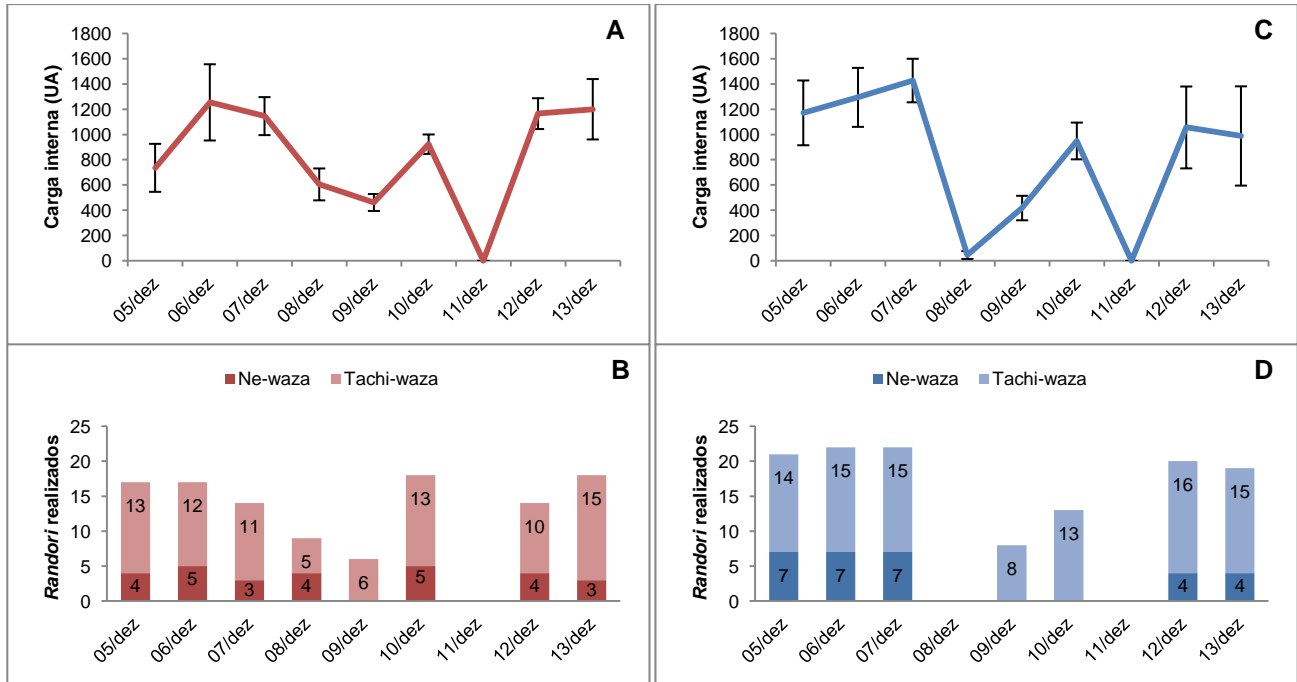
A equipe foi composta por 11 atletas do sexo feminino (idade =  $18 \pm 1$  anos; peso corporal =  $72,5 \pm 28,2$  kg) e 11 atletas do sexo masculino (idade =  $19 \pm 1$  anos; peso corporal =  $84,4 \pm 25,5$  kg), das classes Sub 18 (feminino = 4; masculino = 3), Sub 21 (feminino = 6; masculino = 8) e Sub 23 (feminino = 1). O treinamento de campo internacional foi dividido em duas etapas: *International Training Camp* (5 à 8/dez) e *Tokyo Camp* (9 à 14/dez). Em cada sessão, a carga interna de treinamento foi monitorada por meio da percepção subjetiva de esforço da sessão <sup>1,2</sup>. O volume de *randori* foi registrado como parâmetro de carga externa. Antes da viagem (dia do embarque no Brasil) e durante o estágio internacional (antes e após o *International Training Camp*, e após o *Tokyo Camp*) os atletas responderam o questionário de tolerância ao estresse *Daily Analysis of Life Demands in Athletes* (DALDA) <sup>3,4</sup>, enquanto a aptidão anaeróbica em situação específica foi mensurada via *Hikidashi Test* <sup>5</sup> em três momentos do treinamento. A estatística descritiva envolveu o cálculo de médias e desvios padrão das variáveis usando o *software* Microsoft Office Excell 2007.

Dia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
A t i v i d a d e		V i a g e m		G S  T o k y o	International Training Camp				Tokyo Camp					V i a g e m					
					T r e i n o	T r e i n o	T r e i n o	T r e i n o	T r e i n o	T r e i n o	T r e i n o	T r e i n o			T r e i n o	T r e i n o	T r e i n o	T r e i n o	
					1 *	2	3	4	5	6	7 **	8	9	10	11	12	13	14	15

**Figura 1** - Cronograma de atividades realizadas pela equipe brasileira de base ao longo do treinamento de campo internacional do Grand Slam Tokyo 2016.

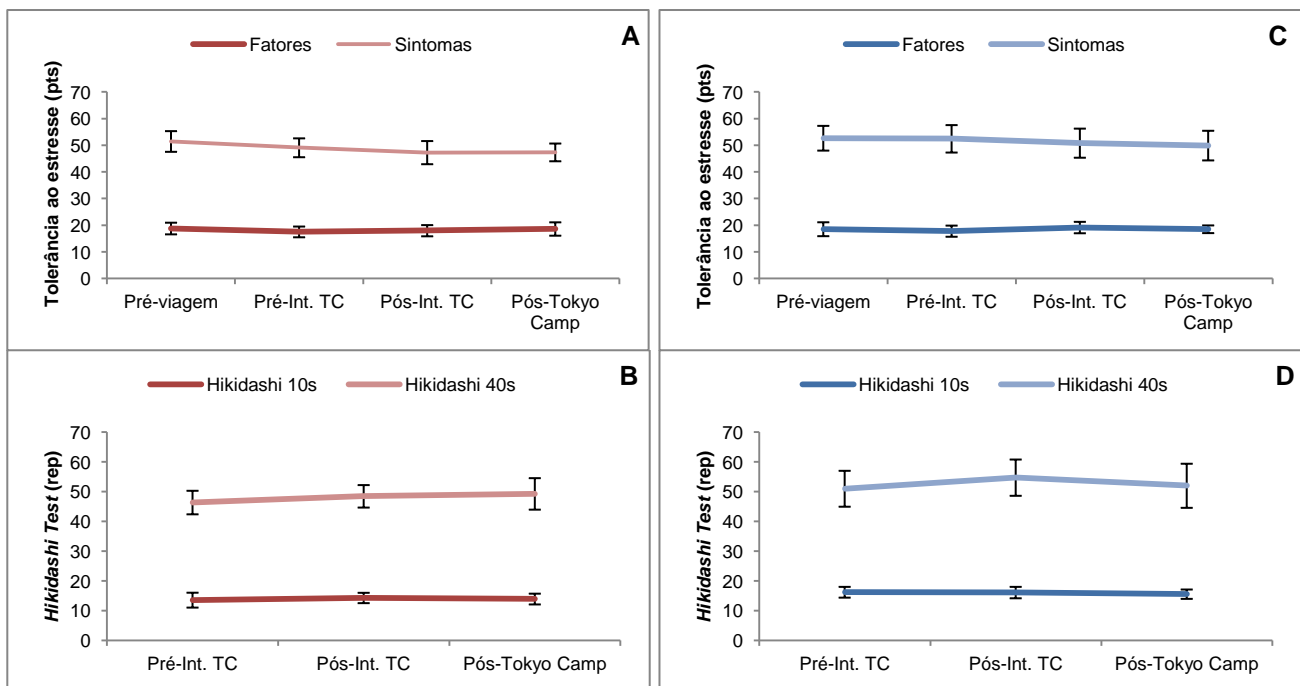
**Nota:** No dia 04/dez a equipe assistiu a competição; \*: no período matutino do dia 05/dez houve treino masculino, mas não houve treino feminino; \*\*: no dia 08/dez houve treino feminino, enquanto a equipe masculina realizou um treino físico recuperativo.

**RESULTADOS**



**Figura 2** - Carga interna de treinamento (Painel A: feminino; Painel C: masculino) e quantidade máxima de *randori* realizados (Painel B: feminino; Painel D: masculino) por dia dos atletas da equipe brasileira de base ao longo do treinamento de campo internacional do Grand Slam Tokyo 2016.

**Nota:** UA: unidades arbitrárias. Valores nos painéis A e C são média e desvio padrão.



**Figura 3** - Pontuação no questionário de tolerância ao estresse DALDA (Painel A: feminino; Painel C: masculino) e desempenho no *Hikidashi Test* (Painel B: feminino; Painel D: masculino) dos atletas da equipe brasileira de base ao longo do treinamento de campo internacional do Grand Slam Tokyo 2016.

**Nota:** Int. TC: *International Training Camp*. pts: pontos. rep: repetições. s: segundos. Valores são média e desvio padrão.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

1. O objetivo central deste treinamento foi a prática de *randori* entre os participantes. Desta forma, de acordo com os ajustes estipulados pela comissão técnica, os atletas da equipe brasileira de base masculina realizaram a quantidade máxima de 96 *randori tachi-waza* e 29 *randori ne-waza* (ao todo, 600 minutos), ao passo que a equipe feminina realizaram 85 *randori tachi-waza* e 28 *randori ne-waza* (ao todo, 479 minutos).
2. Ao analisar as dinâmicas das cargas internas (percepções individuais ao treinamento imposto) e volume de *randori* ao longo dos dias, parece haver uma associação entre estas duas variáveis. A elevada quantidade total de *randori* resultou em somatórias de cargas internas igualmente elevadas (masculino =  $7351 \pm 1131$  UA; feminino =  $7493 \pm 723$  UA) durante todo o treinamento de campo. Nas sessões, os valores de percepção de esforço da sessão mais frequente (moda) para o grupo masculino e feminino foram, respectivamente, "7" e "6", que são descritas como treinos "muito pesado".
3. Considerando que este seria um período de treinamento bastante intenso, envolvendo possíveis efeitos de *jet lag*, a comissão técnica optou por monitorar outros indicadores de *overreaching* (redução de desempenho): a tolerância ao estresse e aptidão aeróbia em situação específica. Estes indicadores tiveram comportamento aparentemente estável, apresentado variações insignificantes à moderadas (caso da redução na tolerância dos sintomas de estresse da equipe feminina).
4. No sistema de controle de carga proposto neste treinamento, utilizou-se outros marcadores: salto vertical via aplicativo *My jump*<sup>®</sup>, histórico de carga interna de 3 semanas anteriores e monitoramento do desempenho técnico-tático via "Plano de combate". Contudo, considerando que estes monitoramento estão sendo aplicados em caráter experimental, os dados coletados não foram expostos no presente relatório.
5. Embora análises estatísticas mais detalhadas sejam necessárias, é possível sugerir que o monitoramento diário das cargas usado para definir intervenções realizadas pela comissão técnica (redução da quantidade de *randori* por sessão e inclusão de um treino recuperativo para a equipe masculina) foram úteis na prevenção de estados elevados de fadiga.

## AGRADECIMENTOS

Agradecemos aos técnicos de clubes, que colaboraram na aplicação do método da percepção subjetiva de esforço da sessão nas semanas que antecederam este estágio internacional..

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. FOSTER, C. et al. A new approach to monitoring exercise training. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 15, n. 1, p. 109-115, 2001.
2. NAKAMURA, F. Y.; MOREIRA, A.; AOKI, M. S. Monitoramento da carga de treinamento: a percepção subjetiva de esforço da sessão é um método confiável? **Revista da Educação Física/UEM**, v. 21, n. 1, p. 1-11, 2010.  
Disponível em: < <http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/6713>>
3. MOREIRA, A.; CAVAZZONI, P. Monitorando o treinamento através do Wisconsin Upper Respiratory Symptom Survey– 21 e Daily Analysis of Life Demands in Athletes nas versões em língua portuguesa. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 20, n. 1, p. 109-119, 2009.  
Disponível em: < <http://www.periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/5289>>
4. FREITAS, C. G. et al. Psychophysiological responses to overloading and tapering phases in elite young soccer players. **Pediatric Exercise Science**, v. 26, n. 2, p. 195-202, 2014.
5. DEL VECCHIO et al. Physical fitness and maximum number of all-out hikidashi uchi-komi in judo practitioners. *Medicina Dello Sport*, v. 67, n. 4, 2014.