

REMO: CARGAS CONCENTRADAS DE FORÇA E SUA RELAÇÃO COM A ALTERAÇÃO DE DIFERENTES INDICADORES FUNCIONAIS

Gustavo Bastos Moreno Maia¹, Paulo Roberto de Oliveira², Julio César Jesus Soares³,

¹Doutorando da Faculdade de Educação Física da Unicamp, ²Docente da Faculdade de Educação Física da Unicamp, ³Mestrando da Faculdade de Educação Física da Unicamp. Campinas, São Paulo, Brasil.
gustavo_remo@hotmail.com

Introdução: Apesar da vasta história do remo brasileiro, não se conseguiu atingir, até o presente momento, um expressivo desenvolvimento no cenário competitivo internacional. A participação mais marcante dos remadores brasileiros em competições internacionais tem ocorrido em Campeonatos Sul-Americanos e Jogos Pan-Americanos, com a conquista de algumas medalhas. Porém, o retrospecto em competições internacionais de maior expressão – como os Jogos Olímpicos, os Campeonatos do Mundo e, mais recentemente, a Copa do Mundo – demonstram a falta de êxito do sistema de preparação desportiva de remadores brasileiros quando comparado aos de outros países. É urgente a necessidade de buscarem-se alternativas que possam auxiliar a superação da condição atual. **Objetivo:** O presente trabalho teve como objetivo o estudo do efeito de dois modelos de treinamento. Ambos corresponderam à etapa básica do *Sistema de Treinamento de Cargas Concentradas de Força*, desenvolvido por Verkoshansky (1990). **Metodologia:** A duração do Modelo 1 (M1) foi de quatro semanas, enquanto no Modelo 2 (M2) o treino durou nove semanas. Em relação ao conteúdo do treinamento, houve uma tendência à utilização de cargas de maior intensidade no M1 quando comparado ao M2. No M2 houve a predominância do volume de treinamento em relação ao M1. O efeito de treinamento foi verificado em testes de remoergômetro a partir da observação da alteração percentual ocorrida, entre o momento pré (T0) e pós-treinamento (T1), nos testes de 125 m (potência máxima), 250 m (capacidade anaeróbia láctica), 2000 m (potência aeróbia), W4 (limiar anaeróbio), Agachamento (AG) (força máxima), Levantamento Terra (LT) (força máxima) e Remada Deitada (RD) (força máxima). A amostra foi composta por três remadores com passagem pela seleção nacional: dois da categoria peso livre, com idades de 18 e 19 anos, e um da categoria peso leve de 27 anos. **Resultados e conclusão:** Os testes de força máxima apresentaram, em ambos os modelos, uma tendência a revelar alterações negativas, conforme esperado, enquanto os demais mostraram variações positivas. Este fato sugere que as cargas de treinamento relacionadas à força máxima foram organizadas coerentemente com a proposta do *Sistema de Treinamento de Cargas Concentradas*; a organização das cargas relativas aos demais indicadores não foram suficientemente concentradas para provocar alterações negativas na etapa básica, tal como preconiza o *Sistema de Treinamento de Cargas Concentradas*.

Palavras-chave: remo; treinamento desportivo; preparação de força especial; cargas concentradas de força.