

TESTE PROGRESSIVO EM *STRIKERS*: A IMPORTÂNCIA DE UM INDICADOR ÓTIMO PARA AS MODALIDADES DE LUTAS

- 1-) Mauro Breda (Especialização em Ciência do Treinamento Desportivo – FEF-Unicamp)
- 2-) Prof. Dr. Miguel de Arruda (Faculdade de Educação Física – Unicamp)

O presente resumo apresenta um teste em fase de construção para a inferência do limiar anaeróbio em *Strikers* (atletas que objetivam a desistência do oponente por via do nocaute em modalidades como o Karatê de Contato, Muay Thai, Boxe, *Sanshou*, etc), denominado Teste Progressivo em *Strikers* que, assim como o Teste de Conconi, analisa o ponto de deflexão da frequência cardíaca (PDFC) de forma intermitente, porém respeitando a característica acíclica das competições entre *strikers*. Objetivos: o estudo busca elaborar um protocolo de avaliação do limiar que é progressivo e não invasivo, sendo ainda acíclico e intermitente, uma vez que deve ser respeitado o princípio da especificidade (Weineck, 1999). Metodologia: O teste é realizado em um aparelho chamado “saco de pancadas” de aproximadamente 1,70 metros de altura, sendo escolhido esse aparelho devido ao grande número de treinamentos que o lutador realiza neste em sua preparação anual e por ser o aparelho que mais permita ao atleta executar movimentos que se aproximam da competição. O teste tem início com o atleta desferindo 50 golpes por minuto, sendo seu ritmo controlado pelo avaliador; a cada minuto aumenta-se em 10 a quantidade de golpes por minuto. Também a cada minuto é aferida a frequência cardíaca, por meio de um frequencímetro. O teste prossegue até o momento em que o atleta não for capaz de realizar o número de golpes exigidos no minuto em que o atleta se encontra. Durante o teste o atleta avaliado desfere socos (golpes de mão), joelhadas na altura do tronco e rosto, vários tipos de chutes altos, médios e baixos, e deve respeitar a quantidade de golpes daquele minuto. Conclusão: embora em fase de construção, o teste se mostra eficiente em oferecer ao atleta e ao preparador físico um limiar de golpes por minuto, a partir de um protocolo que respeite as exigências específicas das modalidades em que os *strikers* competem, apresentando, ainda, uma metodologia que favoreça sua aplicação em academias com pouca estrutura para protocolos invasivos, demonstrando ser teste com potencial para uma validação científica futura.