

## MANIPULAÇÃO DO VOLUME DE TREINO SOBRE DESEMPENHO DE ATLETAS DE BASQUETEBOL DO SEXO FEMININO

Filipe Antonio de Barros Sousa<sup>2</sup>, Pablo Rebouças Marcelino<sup>1</sup>, Alexandre Moreira<sup>1</sup>, Claudio Alexandre Gobatto<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Departamento de Esporte, EEFÉ – USP, São Paulo/SP, Brasil

<sup>2</sup>Laboratório de Fisiologia Aplicada ao Esporte – FCA – Unicamp, Limeira/SP, Brasil

filipesousaef@gmail.com

**Introdução:** A estratégia de intensificação de treino, quando seguida de um período de *taper* visa a supercompensação e consequente melhora no desempenho. **Objetivo:** Avaliar o efeito de quatro semanas de intensificação do treinamento seguido de uma semana de *taper* sobre o desempenho nos *sprints* repetidos e no teste de YOYO *Endurance Test* em atletas sub15 de basquetebol do sexo feminino. **Métodos:** Participaram do estudo 12 atletas da seleção paraibana feminina sub15 de basquetebol ( $14,25 \pm 0,87$  anos). Os treinamentos foram realizados cinco vezes por semana com duração total de cinco semanas. Utilizou-se exercícios envolvendo aspectos inerentes a modalidade, objetivando principalmente o desenvolvimento da resistência e potência anaeróbias. Foi aplicado um incremento progressivo no volume de treino, durante as primeiras quatro semanas (100, 135, 150 e 200 min da primeira a quarta semana) e reduzindo-o na quinta semana (50 min). Os atletas mantiveram treinamento técnico-tático regular de quadra durante este período. Foram realizados um protocolo de *sprints* repetidos (PSR) e YOYO *Endurance Test* antes do início do treinamento (pré) e logo após a quinta semana (pós). O PSR consistiu em seis esforços com idas e vindas separados por 10s de intervalo. Estes esforços se caracterizavam como corridas sucessivas de ida e volta, percorrendo trajetórias lineares de nove, três, seis, três, nove e cinco metros, totalizando 35 metros por esforço. O PSR forneceu dados de melhor tempo (MT), tempo médio dos *sprints* (TM) e percentual de fadiga (%F). No teste de YOYO a distância percorrida foi retida para análise. Sendo os dados Gaussianos, para cada uma das variáveis foi realizado o teste T para amostras pareadas entre os momentos pré e pós, e calculado o tamanho de efeito (TE) através do coeficiente D de Cohen. **Resultados:** Os resultados, apresentados em pré e pós para cada um dos parâmetros, foram para MT  $11,19 \pm 0,51s$  e  $11,10 \pm 0,6s$ , para o TM  $12,39 \pm 0,7s$  e  $12,06 \pm 0,66s$ , e para o %F  $10,81 \pm 3,82\%$  e  $8,61 \pm 2,57\%$ . As distâncias percorridas no teste de YOYO foram de  $1.006 \pm 255$  m (pré) e  $1.236 \pm 248$  m (pós). Houveram diferenças estatísticas significantes entre os momentos pré e pós para TM ( $p = 0,01$ ) com TE moderado (0,5) e YOYO ( $p = 0,001$ ) com TE grande (0,9). **Conclusão:** A estratégia de treino avaliada proporcionou ao longo das cinco semanas a melhora tanto da variável referente à manutenção de intensidades elevadas em *sprints* sucessivos quanto da de indicativo de aptidão aeróbia.

**Palavras-chave:** Supercompensação, Basquete, *Sprints* repetidos