

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

Filipe Antonio de Barros Sousa², Pablo Rebouças Marcelino¹, Alexandre Moreira¹, Claudio Alexandre Gobatto²

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

²Laboratório 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 ± 255 m (pré) e 1.236 ± 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