

QUANTIFICAÇÃO DA CARGA IMPOSTA A JOGADORES BRASILEIROS DE RUGBY EM JOGOS OFICIAIS

^{1,2}ARRUDA A.F.S., ¹FREITAS C.G., ^{1,2}SANTOS L.L., ¹MOREIRA A.

¹Escola de Educação Física e Esporte – EEFÉ-USP, São Paulo – SP, Brasil

²Politécnica Rugby – PoliRugby, São Paulo – SP, Brasil

Introdução: A quantificação das cargas às quais os atletas de modalidades coletivas são submetidos durante competições oficiais é fundamental para o aprimoramento do processo de treinamento. Adicionalmente, o entendimento das diferenças impostas pelas ações específicas de determinadas posições dos jogadores é essencial para esse contexto. No rugby, habitualmente, dois grupos de posições são reportados pela literatura. Apesar disto, escassos são os dados da carga considerando esta divisão em jogadores brasileiros. **Objetivo:** Examinar a carga competitiva imposta a atletas de rugby, considerando as suas posições (*backs* e *forwards*). **Metodologia:** Oito *forwards* e 7 *backs* foram avaliados em 2 jogos da 1ª Divisão do Campeonato Paulista de Rugby. Os atletas utilizaram um frequencímetro e um GPS acoplado a um acelerômetro tri-axial (GPSports, 15Hz e 100Hz, respectivamente). As variáveis analisadas foram: velocidade máxima (VM); distância total (DT), distância percorrida andando (DA: 0-6km/h), em baixa intensidade (DBI: 6-12km/h), em alta intensidade (DAI: 12-18km/h) e em *sprints* (acima de 18km/h); frequência cardíaca média (FCmédia) e máxima (FCmáx); número de impactos acima de 5G (Impactos). Para comparação entre os grupos, foi utilizado o teste-t para amostras independentes. **Resultados:** Os resultados mostram que os *backs* apresentaram maior VM e percorreram uma maior DT, DAI e *sprints*; não houve diferença para as variáveis de Impacto ou FC (Tabela 1). **Considerações finais:** A distância total e aquelas percorridas em altas intensidades foram maiores para os *backs*. No entanto, a FC e o número de impactos não foram diferentes entre os grupos. Esses resultados sugerem que ações como o *scrum* e o *maul*, específicas dos *forwards* e que não são refletidas nas variáveis de distância, seriam importantes para elevar a FC dos *forwards* e deixá-la similar a dos *backs*. Portanto, o uso das variáveis utilizadas neste estudo, em conjunto, pode auxiliar os treinadores a entenderem melhor a demanda real dos jogos de rugby.

Palavras-chaves: GPS; Microtecnologias; Análise de Jogo; Análise de Demanda.

Tabela 1. Carga de treinamento de acordo com as posições dos atletas.

		DT	DA	DBI	DAI	<i>Sprint</i>	VM	FCmáx	FCmédia	Impactos
<i>Forwards</i>	Média	4806,0	2833,5	1349,5	516,3	106,8	23,8	201,6	166,9	425,6
	DP	441,2	343,9	325,7	172,9	88,2	3,6	14,0	7,0	254,4
<i>Backs</i>	Média	5802,6	2935,9	1485,4	985,9	395,5	28,3	201,4	163,8	555,4
	DP	707,6	272,4	347,4	291,2	181,6	2,9	8,5	14,0	256,9
	<i>p</i>	<0,001*	0,38	0,28	<0,001*	<0,001*	<0,001*	0,98	0,44	0,18