



ANÁLISE DA POTÊNCIA ANAERÓBIA E ÍNDICE DE FADIGA DE JOGADORES DE HANDEBOL.

Liliane C. dos Santos¹; Helievany G. de Brito¹; Cleberson Tavalone Batista^{2,3}

¹Discente da Faculdade de Educação Física-UFPA-Castanhal/PA

²Docente da Faculdade de Educação Física-UFPA-Castanhal/PA

³Laboratório de Bases Biológicas, Bioquímica, Nutrição e Fisiologia – LABIOQNEF
GT11: Treinamento Esportivo

Introdução: A organização e o desenvolvimento de programas de treinamento necessitam de entendimento tanto de aspectos metodológicos quanto da especificidade do desporto. Portanto no handebol devido a exigência de níveis ótimos das diferentes capacidades físicas é fundamental a interação entre técnico e atleta. Nesse sentido, faz-se necessário a avaliação da performance dos jogadores na modalidade. **Objetivo:** O objetivo deste estudo foi avaliar a, potência anaeróbia, índice de fadiga, de jogadores de handebol. **Metodologia:** Foram selecionadas 07 atletas de handebol do sexo masculino, com idade entre 18 e 21 anos, que apresentavam boas condições de saúde e integravam as equipes da cidade de Castanhal/PA. Como no Shuttle Run, o Forward-Backward (Borin et al., 2003) foi realizado na quadra poliesportiva utilizada pelas equipes para treinamento, sobre a linha lateral da quadra de voleibol. Antes do teste a atleta foi pesada, realizando em seguida um aquecimento de 10 minutos e tendo cinco (05) minutos para se recuperar antes de se iniciar teste. O protocolo do teste consistia em verificar o tempo gasto para percorrer na máxima velocidade, um percurso de 35 metros que era realizado em idas e voltas com distâncias de 9m, 3m, 6m, 3m, 9m e 5m, o percurso será percorrido seis vezes com intervalo de 10 segundos entre as séries. Será utilizado esse protocolo adaptado do original RAST com a distância de 35 metros fracionada para procurar reproduzir as características específicas da modalidade em questão, pois os atletas dificilmente realizam sprints em linha reta nessa distância. Para tratamento estatístico, os dados foram armazenados em uma planilha computacional e para a apresentação dos resultados foi utilizada a análise descritiva através de média, desvio padrão. **Resultados:** Podemos observar que o atleta teve um pico da potência apenas no primeiro tiro, havendo uma queda brusca na potência no segundo tiro e mantendo nos próximos cinco tiros consecutivos sem haver queda ou melhora: 44,60; 34,38; 39,48; 37,59; 38,95 e 39, 39, em watts. Este resultado aponta que o atleta em questão tem uma boa resistência de força e velocidade e aceleração, e o teste mostrou ser uma excelente ferramenta para avaliação de atletas de futebol, contribuindo para ajustes necessários no programa de treinamento.

Palavras-Chave: Handebol, Treinamento, Avaliação Física.

ELENO, T. G.; BARELA, J. A.; KOKUBUN, E. Tipos de esforço e qualidades físicas do handebol. Revista Brasileira de Ciências do Esporte. Campinas, v. 24, n. 1, p. 83-98, setembro. 2002.

E-mail: ctbatista@gmail.com