

PERFIL DOS ATLETAS DE CATEGORIAS DE BASE - DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES AERÓBICAS, FORÇA EXPLOSIVA DE MEMBROS SUPERIORES, MEMBROS INFERIORES E APTIDÃO CARDIORESPIRATÓRIA.

Vidor R Cristiane, Leal Silvania, Amaral Lilian, Fontes Rodrigo

RESUMO

O presente trabalho de pesquisa teve como objetivo conhecer o perfil dos 29 atletas durante o estágio da Confederação Brasileira de Esgrima das Categorias de Desenvolvimento/Base da Esgrima Brasileira, com relação às suas capacidades aeróbicas, força explosiva de membros superiores e inferiores, e aptidão cardiorrespiratória. Em relação à exigência física, o esgrimista necessita de flexibilidade, de tempo de reação, de velocidade de deslocamento, de força explosiva de membros inferiores e de resistência cardiovascular. O sucesso nesse esporte requer uma prática repetitiva intensa para melhorar desenvolvimento a nível técnico e tático de esgrima.

OBJETIVOS

Traçar o perfil das Capacidades aeróbicas, força explosiva de membros superiores e inferiores e aptidão cardiorrespiratória. Sendo os objetivos específicos avaliar, analisar e correlacionar os dados adquiridos. O público-alvo são os atletas das categorias de base da Esgrima Brasileira, presentes no estágio de treinamento promovido pela Confederação Brasileira de Esgrima.

MÉTODOS

A pesquisa se caracterizou como estudo quantitativo. Foram realizados testes para avaliar agilidade, força, condicionamento aeróbico;

- *Teste do Quadrado* que avalia Coordenação e Agilidade: O aluno parte da posição em pé, com um pé avançado à frente imediatamente atrás da linha de partida. Ao sinal do avaliador, deverá deslocar-se até o próximo cone em direção diagonal. Na sequência, corre em direção ao cone a sua esquerda (ou direita) e depois se desloca para o cone em diagonal (atravessa o quadrado

em diagonal). Finalmente, corre em direção ao último cone, que corresponde ao ponto de partida. O aluno deverá tocar com uma das mãos cada um dos cones que demarcam o percurso. O cronômetro deverá ser acionado pelo avaliador no momento em que o avaliado realizar o passo tocando com o pé o interior do quadrado. Serão realizadas duas tentativas, sendo registrado o melhor tempo de execução.

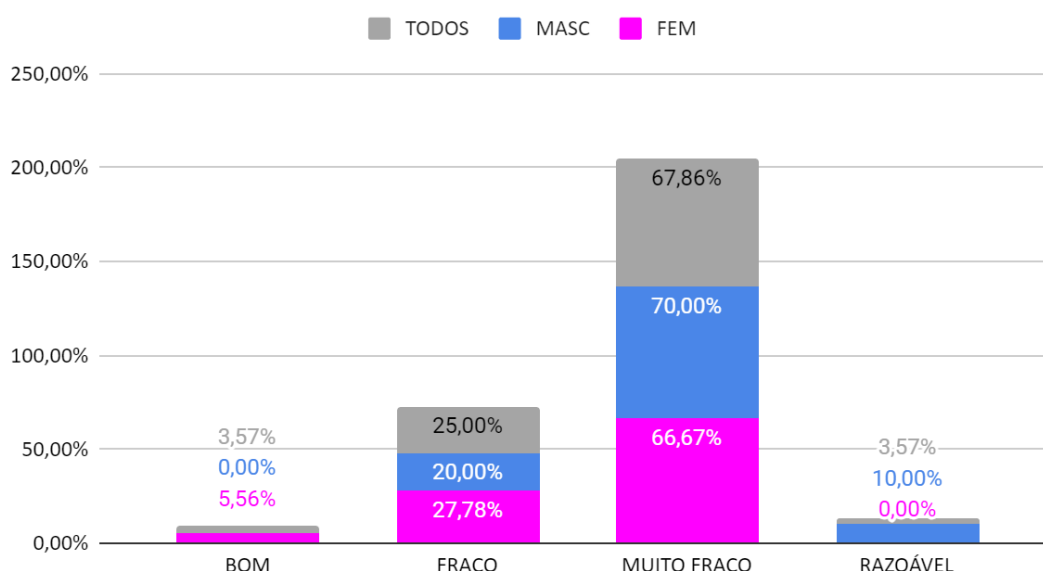
- *Teste de Salto Horizontal:* Salto realizado em terreno plano, a partir de uma linha pré-demarcada, sendo permitido o livre balanço dos MMSS, que avalia força explosiva de membros Inferiores;
- *Teste de Arremesso com medicine Ball:* Sentado no chão, encostado na parede, efetuar o lançamento de uma bola de 3kg apenas usando a força dos braços. Marcar a distância do primeiro toque da bola no solo, avalia a força explosiva dos braços e Cintura Escápula:
- *Teste de Shuttle Run,* que estima a aptidão Cardiorrespiratória no teste de 20min, O teste foi realizado em local plano, além dos 9,14 metros necessários para a sua realização, um espaço de, no mínimo, seis metros antes da linha de partida e dois metros após a linha de chegada. O espaço de 9,14 metros foi delimitado por duas linhas apostas no solo, medindo no mínimo 2 centímetros de largura e um metro de comprimento, cada. As linhas demarcadas no solo estão incluídas na distância de 9,14 metros. Foram colocados dois blocos de madeira a 10 centímetros da parte externa de uma das linhas externas e separados entre si por um espaço de 30 centímetros, de tal madeira que uma das frentes do lado mais comprido esteja voltada para o local de corrida. Cada um dos dois blocos de madeira deve medir 5x5x10cm. Para dar início para o teste, à voz de comando “Atenção, já”, o avaliador aciona concomitantemente o cronometro. O avaliado, em ação simultânea, corre à máxima velocidade até os blocos, pega um deles e retorna ao ponto de onde partiu, depositando esse bloco atrás da linha de partida. Em seguida, sem interromper a corrida, vai em busca do segundo bloco procedendo da mesma forma. O cronometro é parado quando o avaliado coloca o último bloco no solo e ultrapassa, com pelo menos um dos pés, a linha final.

RESULTADOS

Nesse estágio estavam presentes 29 atletas, em média com 15 anos de idade, oriundos de diversos estados brasileiros.

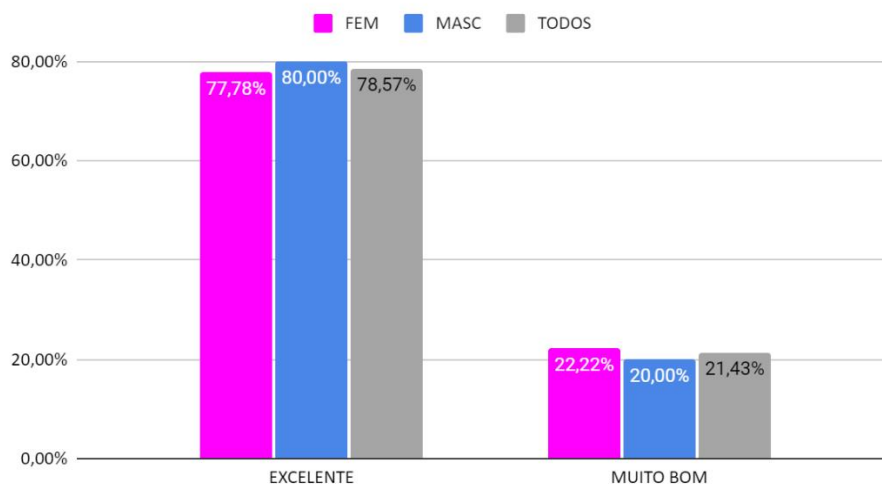
Na avaliação da capacidade de aceleração, a coordenação dos movimentos requeridos e a sua velocidade de execução pudemos observar que 67%(n=19) apresentaram capacidade muito fraca; 25%(n=7); capacidade fraca; 3,6%(n=7), capacidade boa e apenas 3,6%(n=1) capacidade razoável.

RESULTADOS COORDENAÇÃO E AGILIDADE



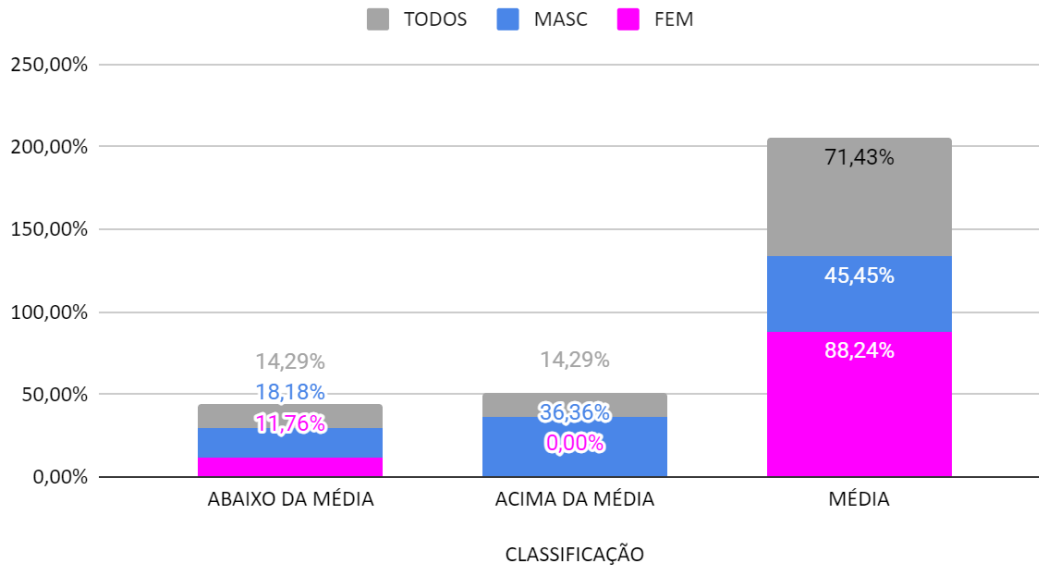
Na avaliação do salto horizontal pudemos observar o desempenho considerado Excelente 78,6%(n=22), desempenho Muito Bom para 21%(n=6) dos atletas.

AVALIAÇÃO - SALTO HORIZONTAL



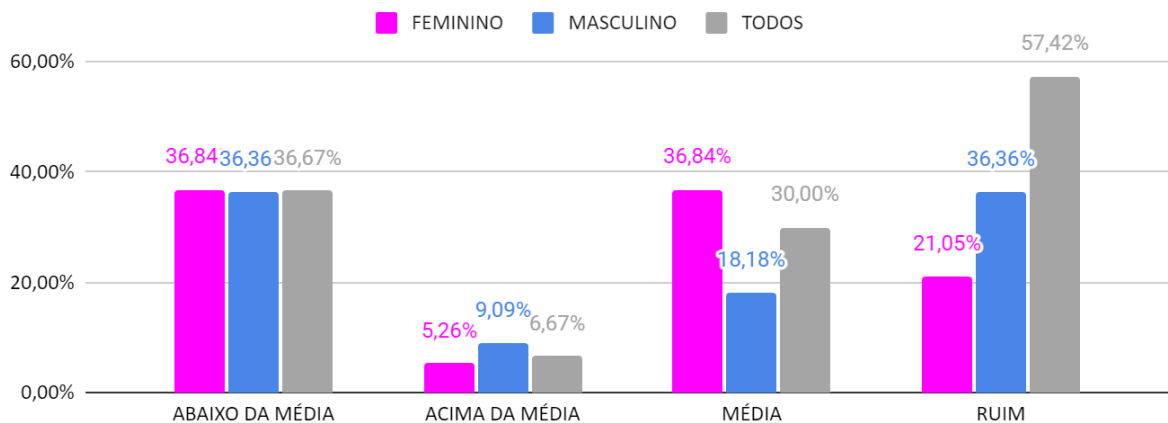
Na avaliação da força explosiva de membros superiores, constatou-se que 14%(n=4) se mantiveram acima da média, 71%(n=20), se mantiveram na média e 14%(n=4) se mantiveram abaixo da média.

RESULTADOS - ARREMESSO DE MEDICINE BALL



Para estimar a aptidão cardiorrespiratória, através da potência aeróbica máxima, 25%(n=8) tiveram nível ruim de consumo de oxigênio, 31%(n=11) atletas tiveram nível abaixo da média de consumo de oxigênio, 28%(n=9) atletas tiveram nível médio de consumo de oxigênio, 12%(n=2) atletas tiveram nível acima média de consumo de oxigênio.

APTIDÃO CARDIORRESPIRATÓRIA



A natureza do esporte esgrima exige, além de coordenação, força, flexibilidade com respostas rápidas de reação. Assim, é de suma importância buscarmos atividades, que trabalhem todas estas valências físicas de força mais específicas e eficientes, pois em função das análises preliminares, observamos uma carência física destes atletas com relação às valências supracitadas, o que poderá minimizar muitos problemas futuros.