

Sistema de monitoramento Canoagem Velocidade

Introdução

A Canoagem Velocidade é uma modalidade com demanda fisiológica e biomecânica elevada, que requer rotinas de treinamento com cargas de elevado volume e intensidade. Portanto, o monitoramento contínuo das rotinas de treinamento faz parte de um processo detalhado de desenvolvimento de nossos atletas.

1 - Cargas de treinamento

A carga de treinamento se refere a todas as atividades pelo qual os atletas são submetidos. Estas cargas são classificadas como cargas externas de treinamento, que se referem tanto ao treinamento planejado, como aquele executado. Paralelamente, também existe a chamada carga interna, que representa o estresse imposto pela carga externa no organismo do atleta.

Carga externa – Aqui, quantificamos as tarefas executadas pelos atletas. Quantos quilômetros foram remados e com qual intensidade (velocidade e frequência de remadas), quantas sessões de musculação foram realizadas (número de repetições e carga utilizada). Esta quantificação do realizado é comparada com o planejado, para auxiliar na interpretação dos resultados obtidos.

Carga interna – Aqui, o estresse imposto pela carga externa ao organismo do atleta é quantificada utilizando o método do esforço percebido da sessão.

Mensuramos a intensidade global da sessão, utilizando a escala CR10 de Borg e multiplicando os valores relatados pela duração da sessão. Este método é validado para ser utilizado na Canoagem Velocidade. Além disso, a escala de Sensação da Sessão é utilizada para quantificar como foi a sensação do atleta em cada sessão. Este método apresenta relação com a aptidão física e qualidade técnica do atleta.

2- Fadiga e recuperação

Diariamente, os atletas registram sua percepção de recuperação, utilizando a escala TQR de Kentaa e Hassmen. Também, quantificamos o bem estar geral dos atletas, quantificando níveis de fadiga, qualidade do sono, dor muscular, estresse e humor. Por fim, a frequência cardíaca basal é registrada diariamente.

3 – Força muscular

A força muscular dos atletas é mensurada sessão a sessão. São registrados volume (número de repetições) e intensidade (carga utilizada). Destes valores é derivada a magnitude geral da sessão e esses valores são incluídos dentro do sistema de monitoramento dos atletas. Este procedimento é realizado durante toda a temporada.

Treinamento baseado em velocidade (VBT)

Através do uso de aplicativo para smartphone, durante o período específico de preparação, o método utilizado é baseado na velocidade de deslocamento da barra (ou implementos de musculação). Então, parâmetros específicos que atendem as demandas da canoagem velocidade são utilizados para garantir o desenvolvimento ótimo dos atletas.

3 – Antropometria

Medidas antropométricas são utilizadas para analisar possíveis variações na composição corporal dos atletas, de acordo com as cargas de treinamento executadas.

4 – Aptidão cardiorrespiratória

Para mensurar as adaptações cardiorrespiratórias dos atletas, de maneira indireta, utilizamos um teste incremental de 6 estágios de 1000m, na água. Os atletas realizam 5 esforços submáximos, em intensidades previamente estabelecidas (a intensidade dos esforços aumenta a cada esforço). O último estágio é um tiro máximo na distância de 1000m. Ao final de cada estágio são registrados a frequência cardíaca, velocidade do barco, frequência de remadas, percepção subjetiva do esforço. Os dados são interpolados e são estimadas as zonas de treinamento em diferentes intensidades (velocidade, frequência de remadas, frequência cardíaca, esforço percebido).

5 – Testes específicos

São testes em distâncias de 50m, 150m, 350m, 2000m e 6000m. Estes testes visam avaliar a aptidão técnica-física específica dos atletas. Testes também são feitos nas distância competitivas oficiais de 200m, 500m e 1000m.

6 - Periodicidade das medidas

- As cargas de treinamento (interna e externa) e os indicadores de fadiga e recuperação são registrados diariamente;

- O componente de força muscular é registrado em todas as sessões realizadas (de acordo com o planejamento);
- Antropometria é realizada a cada troca marcante da orientação das cargas de treinamento (geralmente a cada 8-10 semanas);
- Aptidão cardiorrespiratória é mensurada a cada troca marcante da orientação das cargas de treinamento;
- Os testes específicos geralmente são feitos dentro das sessões de treinamento. Podem ser submáximos ou máximos. Cada distância é utilizada, dependendo da distância que o atleta compete, embarcação que ele está escalado para remar e momento da temporada.