

ABSTRACT

<https://doi.org/10.6063/motricidade.25139>

Operacionalização de um macrociclo de treino de nadadores *masters*

Gonçalo Silva^{1,2*}, Sónia Vilar³, João Paulo Vilas-Boas^{1,2} , Susana Soares^{1,2} ,
Ricardo Jorge Fernandes^{1,2} 

A presente época desportiva caracterizou-se pela interrupção compulsiva do treino ocasionada pelas medidas governamentais de combate à COVID-19, pelo que se presumiu improvável a esperada evolução do rendimento. Com um planeamento bem estruturado e adaptado a nadadores *masters* ($n=4$), suportado na avaliação da velocidade crítica (utilizando repetições máximas de 200 e 800 m crol), foi possível superar o destreino e melhorar o rendimento. A época foi dividida em dois macrociclos, o primeiro comportando as fases de preparação geral e específica (oito semanas cada), mas não se realizando o período competitivo (tendo-se-lhe seguido 11 semanas de paragem). O segundo macrociclo caracterizou-se por uma etapa de preparação geral de seis semanas (com aumento progressivo da carga de treino, utilizando um modelo de exposição à carga em formato de escada direcionada para o trabalho aeróbio extensivo), uma etapa de preparação específica de sete semanas (direcionada para a melhoria da resposta bioenergética específica e da proficiência técnica), um período competitivo de uma semana (com diminuição do volume e da intensidade absoluta e centrado na utilização de métodos competitivos) e um período de transição de três semanas (com diminuição da carga de treino e aumento da diversidade de estímulos motores aquáticos). O segundo macrociclo foi planeado com uma estrutura muito semelhante à do anterior, uma vez que no primeiro teste de avaliação e controlo do treino, realizado na quarta semana do período de preparação geral, o valor da velocidade crítica estava ainda abaixo do último valor obtido antes do confinamento (0.89 ± 0.14 vs. 0.94 ± 0.13 m.s⁻¹). A reversão para valor semelhante (0.93 ± 0.12 m.s⁻¹) ocorreu apenas à oitava semana de treino, já durante a etapa de preparação específica. Quatro semanas adicionais de potência glicolítica e tolerância láctica permitiram que os resultados do Open de Verão fossem superiores aos estimados a partir do desempenho em treino. Espera-se que a informação exposta possa ser útil para racionalizar e objetivar processos de treino que decorram em condições semelhantes.

¹Centro de Investigação, Formação, Inovação e Intervenção em Desporto, Faculdade de Desporto, Universidade do Porto – Porto, Portugal.

²Laboratório de Biomecânica do Porto, Universidade do Porto – Porto, Portugal.

³Clube de Natação de Valongo – Alfena, Portugal.

*E-mail: gm_fsilva@outlook.com

Conflito de interesses: nada a declarar. **Fonte de financiamento:** nada a declarar.