



ARTÍCULO ORIGINAL

Alteraciones emocionales y la relación con las cargas de entrenamiento en nadadores de alto rendimiento



Maria Regina Ferreira Brandão^a, Gerson dos Santos Leite^{b,*},
Simone Salvador Gomes^b, Aylton Figueira Júnior^a, Raul Santo de Oliveira^a
y João Paulo Borin^c

^a Programa de Pós graduação Stricto Sensu em Educação Física, Universidade São Judas Tadeu, São Paulo, SP, Brasil

^b Departamento de Educação, Curso de Educação Física, Universidade Nove de Julho (UNINOVE), São Paulo, SP, Brasil

^c Departamento de Ciências do Esporte, Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), Campinas, SP, Brasil

Recibido el 27 de noviembre de 2012; aceptado el 24 de octubre de 2013

Disponibile en Internet el 14 de septiembre de 2015

PALABRAS CLAVE

Percepción del esfuerzo;
Estados de ánimo;
Educación y entrenamiento físico;
Natación

KEYWORDS

Perception of effort;
Mood;
Physical education and training;
Swimming

Resumen El objetivo de este estudio fue evaluar la relación entre la carga de entrenamiento y el estado de ánimo durante un macrociclo. Veinte nadadores velocistas de alto rendimiento, de ambos sexos fueron evaluados a través de la Escala de Percepción Subjetiva del Esfuerzo (PSE) y el perfil Brums. La carga de entrenamiento se determina multiplicando kilómetros nadó (volumen) semanalmente por la respuesta del PSE semanal. La correlación de Pearson fue usada para verificar la relación entre la carga de entrenamiento y el estado de ánimo. Los resultados mostraron una correlación positiva entre la carga y la fatiga, y negativa con el vigor ($p < 0,01$). Por lo tanto, se concluyó que la carga de entrenamiento determinada por la relación entre el volumen y la PSE está relacionada con los estados emocionales, el vigor y la fatiga.

© 2015 Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte. Publicado por Elsevier Editora Ltda. Todos los derechos reservados.

Emotional alterations and training loads in high performance swimmers

Abstract The aim of this study was to evaluate the relationship between training load and athletes mood states during a macrocycle. Twenty sprinters swimmers of high performance, of both sexes, were evaluated through the Rating of Perceived Exertion (PSE) and the Brums Profile (BR). The training load was determined multiplying the weekly kilometers swam (volume) by the score of the PSE. The Pearson correlation was used to verify the relationship between

* Autor para correspondência.

Correio eletrônico: gersonslt@gmail.com (G.S. Leite).

the training loads and the emotional states. Results showed a positive correlation with fatigue and negative correlation with vigor ($p < 0.01$). Thus, it was concluded that the training load determined by the relationship between volume and PSE is related to emotional states, vigor and fatigue.

© 2015 Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte. Published by Elsevier Editora Ltda. All rights reserved.

PALAVRAS-CHAVE

Percepção de esforço;
Humor;
Educação física
e treinamento;
Natação

Alterações emocionais e da carga de treinamento em nadadores de alto rendimento

Resumo O objetivo do presente estudo foi avaliar a relação entre a carga de treinamento e o estado de humor durante um macrociclo. Vinte nadadores velocistas de alto rendimento, de ambos os sexos, foram avaliados pela Escala de Percepção Subjetiva de Esforço (PSE) e pelo Perfil Brums. A carga de treinamento foi determinada com a multiplicação dos quilômetros nadados (volume) semanalmente pela resposta da PSE semanal. A correlação de Pearson foi usada para verificar a relação entre a carga de treino e o estado de humor. Os resultados mostraram correlação positiva da carga com a fadiga e negativa com o vigor ($p < 0,01$). Assim, foi possível concluir que a carga de treinamento determinada pela relação entre o volume e a PSE se relaciona com os estados emocionais, o vigor e a fadiga de nadadores.

© 2015 Colégio Brasileiro de Ciências do Esporte. Publicado por Elsevier Editora Ltda. Todos os direitos reservados.

Introducción

Pese a que el entrenamiento deportivo es históricamente muy antiguo, su cuerpo de informaciones importantes para el área del conocimiento es relativamente reciente. Sólo a finales del siglo XIX los entrenadores y algunos estudiosos han empezado a reunir y sistematizar sus experiencias con la intención de facilitar el proceso de entrenamiento y aumentar el rendimiento deportivo. Es sabido que el camino para el éxito en competiciones Olímpicas o Mundiales exige años de entrenamiento estructurado, lo cual, cuando desarrollado por un equipo técnico experimentado e intuitivo, con conocimientos científicos sobre la modalidad, aumenta la posibilidad de éxito (Smith et al., 2002).

La monitorización y el control del programa de entrenamiento de nadadores son fundamentales para el entendimiento de los resultados obtenidos (Wallace et al., 2008). El seguimiento de los factores biomecánicos y técnicos, además de la determinación de las características de aptitud física del deportista, se deben considerar factores determinantes en la organización del volumen e intensidad del entrenamiento. Tradicionalmente, los entrenadores de natación tienen en cuenta el volumen de trabajo en términos del kilometraje semanal nadado como una variable importante de control de las cargas en los programas de entrenamiento (Maglischo, 2010). Sin embargo, es sabido que los deportistas responden de manera distinta al mismo volumen de trabajo y de entre los factores que influyen en la preparación y la dinámica de la respuesta de adaptación de los sistemas orgánicos de los deportistas se encuentran los procesos perceptivos asociados tanto con la intensidad del ejercicio (Borg, 1973, 1982; Wallace et al., 2008) como con los estados de ánimo (Terry et al., 2003). Así, se ha sugerido que una forma de cuantificar adecuadamente las cargas

de entrenamiento en deportistas es utilizar la relación volumen e intensidad semanal de los esfuerzos realizados (Borin et al., 2007; Boulay, 1995; Foster, 1998; Smith et al., 2002).

La carga de entrenamiento se puede cuantificar de forma sencilla por el método conocido como método de evaluación de la sesión de entrenamiento por el esfuerzo percibido (Foster, 1998; Foster et al., 1996; Foster et al., 2001). Estudios han mostrado que ese método proporciona mejor entendimiento de cómo los deportistas toleran y reaccionan a las diferentes sesiones de entrenamiento, siendo, por lo tanto, una forma más precisa de predecir y monitorizar el desempeño en un determinado programa de entrenamiento deportivo (Borin et al., 2010; Coutts et al., 2003; Delattre et al., 2006; Gabbett, 2004; Seiler y Kjerland, 2006; Suzuki et al., 2006).

Aunque este método ha proporcionado grandes progresos en la cuantificación de las cargas de entrenamiento, es necesario considerar otras variables del programa y de todo el proceso de entrenamiento a que está sometido el deportista, pues que la asociación de factores personales con factores inherentes al entrenamiento y a la competición influye directamente en el resultado deportivo. Así, la evaluación del estado emocional de los deportistas durante los entrenamientos y competiciones han recibido considerable atención (De La Vega et al., 2008; Vieira et al., 2010). Se apunta el estado emocional adecuado como uno de los factores decisivos para el rendimiento deportivo y, para algunos autores, este factor puede explicar desempeños exitosos o no (Calmeiro y Tenenbaum, 2007; Rohlfs et al., 2004).

Los instrumentos más conocidos para la evaluación de los estados emocionales de los deportistas son el Perfil de los Estados de Ánimo (POMS) y su versión reducida, la Escala de Humor Brunel (BRUMS) (Brandt et al., 2010; Morgan et al., 1987; Morgan et al., 1988; Terry et al., 2003) que evalúan

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/4085919>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/4085919>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)