



Revista Brasileira de
CIÊNCIAS DO ESPORTE

www.rbceonline.org.br



ARTIGO ORIGINAL

Caracterização de dois protocolos de avaliação de preensão manual para prescrição de treinamento no remo



Affonso Celso Kulevicz da Silva^a, Caren Fernanda Muraro^a, Yoshimasa Sagawa Junior^b,
Noé Gomes Borges Junior^a, Monique da Silva Gevaerd^a e Susana Cristina Domenech^{a,*}

^a Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Centro de Ciências da Saúde e do Esporte (Cefid), Universidade do Estado de Santa Catarina (Udesc), Florianópolis, SC, Brasil

^b Hospital Universitário de Besançon, Universidade Franche-Comté, Besançon, França

Recebido em 20 de setembro de 2012; aceito em 26 de agosto de 2013

Disponível na Internet em 5 de março de 2015

PALAVRAS-CHAVE

Preensão manual;
Protocolo;
Treinamento;
Remo

KEYWORDS

Handgrip;
Protocols;
Training;
Rowing

Resumo Objetivou-se verificar as características de dois protocolos de avaliação de força de preensão manual como subsídio para prescrição de treinamento no remo. Participaram seis atletas profissionais da modalidade de remo (25 ± 5 anos) e 11 não atletas, todos homens. Dois protocolos de avaliação (contínuo e intervalar) foram efetuados. Os valores dos parâmetros de força e decréscimo percentual da força calculados foram empregados para verificar diferenças entre os membros (teste *t* pareado) e entre os grupos (teste *t* independente). O protocolo contínuo mostrou-se mais sensível para detectar diferenças nos valores de força e decréscimo percentual de força entre diferentes membros e entre os grupos, enquanto o protocolo intervalar foi eficaz para identificar os valores de força máxima.

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

Characteristics of two protocols for handgrip assessment for training prescription in rowing

Abstract The aim of this study was verify the characteristics of two protocols for handgrip assessment as a subsidy for prescription of training in rowing. The study included 6 male professional athletes of the sport of rowing and 11 male non-athletes. Two assessment protocols (continuous and intermittent) were conducted. Parameter values of strength and percentage decrease of the force (calculated) were used to verify differences between hands (paired *t* test) and between the groups (*t* test). The continuous protocol was more sensitive to detect

* Autor para correspondência.

E-mail: scdomenech@gmail.com (S.C. Domenech).

differences in the values of strength and percentage decrease in strength between members and among professional rowing athletes and non-athletes. The intermittent protocol was more efficient to identify the values of maximum force of individuals.

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

PALABRAS CLAVE

Preñión manual;
Protocolo;
Entrenamiento;
Remo

Caracterización de dos protocolos de evaluación de fuerza de preñión para la prescripción de entrenamiento de remo

Resumen El objetivo de este estudio fue verificar la caracterización de dos protocolos de evaluación de fuerza de preñión como un subsidio para la prescripción del entrenamiento de remo. Participaron 6 atletas profesionales de remo y 11 no atletas, todos hombres con (25 ± 5 años). Dos protocolos de evaluación (continuo e intervalar) fueron efectuados. Los valores de fuerza y disminución porcentual de fuerza fueron utilizados para verificar diferencias entre los miembros (test *t* pareado) y entre los grupos (test *t* independiente). El protocolo continuo se mostr3 más sensible para detectar diferencias en los valores de fuerza y disminución porcentual de fuerza entre miembros y entre grupos, mientras que el protocolo intervalar fue eficaz para identificar los valores de fuerza máxima.

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

Introdução

O objetivo principal em uma competição de remo é completar a distância da prova no menor tempo possível. Para que isso ocorra, é necessário que a distribuição dos esforços gerados pelo remador seja adequadamente transmitida aos remos (Baudouin e Hawkins, 2004). A transmissão de forças é efetuada por meio de um movimento feito em duas fases (propulsão e retorno), durante as quais as pás do remo devem ser estabilizadas e posicionadas com precisão para o início de um novo ciclo de remada (Baudouin e Hawkins, 2002). A força e a cadência aplicadas a cada ciclo podem definir o desempenho no ato da modalidade (Jakobsen et al., 2010).

O movimento de preensão manual tem características de força e fadiga musculares diferentes em relação à forma como é efetuada a contração muscular, que normalmente é feita de forma contínua ou intervalada (Marim et al., 2010, Serrano et al., 2009). Apesar de algumas modalidades esportivas usarem a força de preensão manual com maior ênfase do que outras (Borges et al., 2009), na grande maioria não são prescritos treinamentos de força e resistência musculares específicos para os músculos envolvidos na preensão manual. Esses são fortalecidos apenas durante a prática esportiva ou indiretamente no treinamento de força para grandes musculaturas (Voorbij e Steenbekkers, 2001).

A maioria dos protocolos de avaliação da preensão manual em atletas limita-se à avaliação dos valores de força máxima (uma repetição máxima ou 1RM, durante ± 5 s) (Andreato et al., 2011, Bertuzzi et al., 2005, Oliveira et al., 2006, Serrano et al., 2009). Entretanto, a análise de outros parâmetros da curva de força de preensão manual vs. tempo pode fornecer informações acerca do processo de fadiga instaurado na musculatura avaliada e de possíveis déficits

na bilateralidade (Borges et al., 2009, Franchini et al., 2003).

Com base nas especificidades da modalidade de remo, caracterizada pela feitura de movimentos cíclicos bilateralmente com força e cadência adequadas (Baudouin e Hawkins, 2002), o presente estudo teve como objetivo efetuar a caracterização dos parâmetros da curva de força de preensão manual vs. tempo obtidas em dois tipos de protocolos de avaliação (continuo e intervalar) em atletas profissionais de remo, com vistas a identificar os parâmetros e o tipo de protocolo que têm maior aplicabilidade para monitoramento e prescrição de treinamentos de força específicos para atletas de remo profissionais. A hipótese proposta pelo trabalho foi que o parâmetro decréscimo porcentual da força a ser usado em um protocolo de treinamento específico para cada atleta é o mais indicado para determinar déficits da bilateralidade e a duração da contração muscular mais eficiente.

Material e métodos

Participaram do estudo seis atletas profissionais masculinos da modalidade de remo (25 ± 5 anos) com tempo de prática do esporte superior a um ano sem interrupção e que participavam de provas variadas em campeonato de remo, desde as provas *Skiff* (cada atleta com dois remos) individual e *double* até as provas de quatro e oito com timoneiro (um remo por remador). Para comparação, foram avaliados 11 indivíduos não atletas, praticantes de algum tipo de exercício físico sem objetivo competitivo, pareados por idade (± 2 anos) e sexo com os atletas. Nenhum sujeito da pesquisa apresentava lesões nas articulações dos membros, cotovelos ou ombros. Este estudo

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/4085941>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/4085941>

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