

## RESUMO

O objetivo do estudo foi descrever e analisar a distribuição da carga interna de treinamento (CIT), a recuperação e a relação carga agudo-crônica em uma equipe profissional de voleibol durante uma temporada. Participaram do estudo 13 atletas profissionais de voleibol masculino. A percepção subjetiva do esforço da sessão (PSE da sessão) foi obtida diariamente depois de cada sessão de treinamento, e a TQR, antes da primeira e última sessão de treinamento da semana (TQR inicial e TQR final). Foram analisados o somatório da CIT de cada sessão durante a semana, a relação carga de trabalho agudo-crônica (ACWR) e a média dos escores de TQR inicial e TQR final. A média da carga de treinamento semanal total (CSTS) da temporada foi de  $3036,43 \pm 629,15$  U.A, TQR inicial  $14,66 \pm 0,67$  e a TQR final  $12,38 \pm 1,04$ . A CIT e o estado de recuperação demonstraram dinâmica ondulatória ao longo das 25 semanas, sendo que o maior valor de CIT foi encontrado na primeira fase competitiva ( $4042,08 \pm 898,02$  U.A). Palavras-chave: PSE da sessão. TQR. Voleibol.

## ABSTRACT

The purpose of this study was to describe and analyze the distribution of internal training load, recovery and acute-chronic load ratio in a professional male volleyball team during a season. Participated in the study 13 male professional athletes volleyball. The session rating of perceived exertion was obtained as daily after each training session, and the TQR, before the first and last training session of the week (initial TQR and final TQR). The CIT summation of each session during the week, the acute-chronic workload ratio (ACWR) and the mean of the initial TQR and final TQR scores were analyzed. The mean of the total weekly training load (CSTS) of the season was  $3036.43 \pm 629.15$  U.A, initial TQR  $14.66 \pm 0.67$  and the final TQR  $12.38 \pm 1.04$ . CIT and recovery status showed wave dynamics over 25 weeks, with the highest CIT value found in the first competitive phase ( $4042.08 \pm 898.02$  U.A).

Keywords: PSE of the session. TQR. Volleyball.