

RESUMO

O objetivo deste trabalho foi investigar e caracterizar o estado de recuperação e as cargas internas e externas de treinamento das modalidades esportivas futebol, basquetebol, handebol e voleibol. Além disso, também foi objetivo deste trabalho, comparar e correlacionar os métodos de carga interna de treinamento derivados de dados fisiológicos (Frequência cardíaca) e perceptivos (percepção subjetiva do esforço da sessão). Participaram deste estudo 65 jovens atletas, de ambos os sexos, integrantes de equipes de esportes coletivos. O estado de recuperação foi registrado antes de cada sessão de treinamento. A carga interna de treinamento foi registrada através dos métodos de percepção subjetiva do esforço da sessão e TRIMP de Edwards. Além disso, foram monitoradas variáveis de carga externa de treinamento através do equipamento polar Team Pro, como distância percorrida, distância percorrida em cada zona de velocidade (0-7,2km/h; 7,3-14,3 km/h; 14,4-21,5 km/h; 21,6 km/h e 25,2 e \geq 25,3 km/h) e número de sprints. Os dados foram monitorados durante 10 sessões de treinamento para cada modalidade, totalizando 380 sessões de treinamento individuais ((Futebol- 100 sessões; Basquetebol-97 sessões; Handebol-94 sessões; Voleibol- 89 sessões). Os resultados indicaram que os treinadores de jovens de esportes coletivos podem utilizar a PSE da sessão com um método confiável de monitoramento da carga interna.

Palavras-chave: Carga de treinamento. Esportes coletivos. Jovens atletas.

ABSTRACT

The aim of this study was to investigate and characterize the state of the recovery and the internal and external training loads of soccer, basketball, handball and volleyball. In addition, it was also the objective of this study to compare and correlate internal training load methods derived from physiological data (heart rate) and perceptual (the session rating of perceived exertion). The study included 65 young athletes of both sexes, members of team sports teams. The state of recovery was recorded prior to each training session. The internal training load was recorded through the session rating of perceived exertion methods and Edwards' TRIMP. In addition, external training load variables were monitored through polar Team Pro equipment, such as distance traveled, distance traveled in each speed zone (0-7.2km / h, 7.3-14.3 km / h), 14, 4-21.5 km / h, 21.6 km / h and 25.2 and \geq 25.3 km / h) and number of sprints. The data were monitored during 10 training sessions for each modality, totalizing 380 individual training sessions (soccer- 100 sessions, Basketball-97 sessions, Handball-94 sessions, Volleyball- 89 sessions). internal load, session PSE and Edwards TRIMP, for all modes. The findings indicated that coaches of youth team sports can successfully use session-RPE to monitor internal training load.

Keywords: Training load. Team sports. Young athletes.