Protocolo de Avaliações

Sistema Nacional de Avaliação de Remadores
Anexo do Boletim Técnico 16/2015

1. PROTOCOLO DAS AVALIAÇÕES NO REMO ERGÔMETRO

As avaliações no remo ergômetro são testes realizados em diferentes distâncias, permitindo avaliar a potência do remador nos demais tipos de fornecimento de energia: anaeróbia alácticа, anaeróbia láctica, aeróbia e em 2000m que é a prova especifica do Remo Olímpico.

1.1 CONSIDERAÇÕES GERAIS

Aquecimento: o aquecimento deverá ser completo. Como na competição, é uma fase importante do processo, e deverá ser realizado com seriedade, sobretudo para os testes de 100m, 500m, 2000m, 6000m. O SNAR não pede um protocolo rígido e obrigatório para essa fase de aquecimento, mas podemos aconselhar um padrão:

a. Remar 10 a 15 min. a voga e intensidade baixa;
b. Subir voga e intensidade pouco a pouco, em series de 5 a 10 remadas, até chegar na voga máxima do teste em alternância com remadas de voga baixa;
c. Pausa passiva de 5 min. antes de iniciar o teste.

Para cada tipo de teste (100m, 500m, 2000m e 6000m), o aquecimento deverá ser o mesmo em todos os dias de teste.

Drag Factor (Fator de Resistência): recomendamos para cada categoria um valor do Drag Factor conforme indicado no quadro abaixo:

CATEGORIA	DRAG FACTOR
JÚNIOR FEMININO	100 - 110
PESO LEVE FEMININO	100 - 110
SÊNIOR FEMININO	110 - 120
JÚNIOR MASCULINO	120 - 130
PESO LEVE MASCULINO	120 - 130
SÊNIOR MASCULINO	130 - 140

Programação do computador do remo ergômetro: o técnico responsável deverá programar o computador com a distância certa, assim como com os intervalos (500m, por exemplo, num teste de 6000m). No fim do teste, deverá reportar os resultados nas planilhas fornecidas, e cadastrado no site da CBR pelo responsável do clube.

Largada: a roda do remo ergômetro deverá estar totalmente parada a fim de se evitar a saída lançada. O atleta ficará posicionado com os braços estendidos e o tronco ligeiramente inclinado à frente, joelhos em um ângulo de aproximadamente 90º. Utiliza-se a voz de comando: Atenção - Sai.

1.2. TESTES NO REMO ERGÔMETRO

1.2.1 TESTE DE 6000M

a. O remador deverá cobrir os 6000m o mais rápido possível a voga livre.
b. O resultado deverá ser preenchido conforme o exemplo: tempo (19:18,4), potência (375W), parcial (1:43,9), voga (28) e frequência cardíaca.
c. Os tempos de parciais a cada 2000m poderão ser analisados pelo técnico se ele quiser, mas não serão pedidos nos formulários de resultado.

1.2.2 TESTE DE 100M + FORÇA MÁXIMA:

a. Cada remador terá 3 tentativas com 3min. De pausa passiva entre cada uma.
b. O resultado da melhor tentativa deverá ser preenchido conforme o exemplo: tempo (00:17,4), potência (697W), parcial (1:20,3/500m), e voga (45).

1.2.3 TESTE DE 500M

a. O resultado deverá ser preenchido conforme o exemplo: tempo (01:27,4), potência (447W), voga (38) e frequência cardíaca.

1.2.4 TESTE DE 2000M

a. O resultado deverá ser preenchido conforme o exemplo: tempo (06:18,4), potência (415W), parcial (1:33,9), voga (33) e frequência cardíaca. Será também incluída a medida de lactato sanguíneo, se for disponível (facultativo).
b. Os tempos parciais, a cada 500m poderão ser analisados pelo técnico se ele quiser, mas não serão pedidos nos formulários de resultado. Na parte observação, o técnico poderá indicar se o teste foi realizado com uma boa regularidade ou se apresentou algum problema.

1.2.5 TESTE DE 30 MINUTOS NA VOGA 20

a. Sugestão de aquecimento padronizado: Remar no remoergômetro durante 10 minutos com intensidade leve;
b. Aquecimento individualizado: Os atletas que optarem pela realização do aquecimento individualizado deverão comunicar ao avaliador para que o mesmo providencie a anotação do que foi realizado. Essa informação deve ser anexada junto a planilha de anotação (anexo 2) para posterior consulta.

Observações:
É muito importante que nos futuros testes que se farão o atleta reproduza o aquecimento tal como o que foi realizado previamente, isso porque, o aquecimento realizado de outra maneira poderá causar interferências indesejadas nos resultados dos testes.

O atleta é orientado a remar a maior metragem possível durante os 30' na voga 20. Anota-se a potência média produzida, o tempo total, a voga e a distância total realizada.

2. PROTOCOLO DA AVALIAÇÃO DE FORÇA MÁXIMA

Nossa modalidade mecânica, a força máxima é reconhecida como um fator básico para o desempenho. IMPORTANTE: Só os atletas iniciados nos movimentos de agachamento e levantamento de terra, e a partir dos 16 anos, devem fazer essas avaliações. Se a execução desses 2 movimentos não for segura, não fazer.

As medidas de segurança devem ser tomadas:

a. Sapatilhas adequadas
b. O técnico ou preparador físico devem ajudar a levantar a carga caso o atleta avaliado não conseguir. (agachamento e supino reto)

Para a realização dos exercícios com utilização de pesos livres os atletas devem selecionar uma carga que lhes permita realizar três repetições máximas (3RM) sem cometer falhas técnicas na execução do movimento. "Falha técnica" é definida como o momento onde movimentos compensatórios ocorrem, ou é necessário auxílio na execução do exercício.

Para cada exercício são permitidas até quatro tentativas de 3RM (o ideal são três para que se evite a fadiga). Entre cada série de um mesmo exercício realiza-se um intervalo de cinco minutos de descanso passivo e entre diferentes exercícios, um intervalo de oito a dez minutos.

Aquecimento padrão:

Por razão de segurança, é importante começar as avaliações de força máxima com um aquecimento completo.

Mínimo 15min. no remo-ergômetro (ou barco, ou outra forma de aquecimento geral)

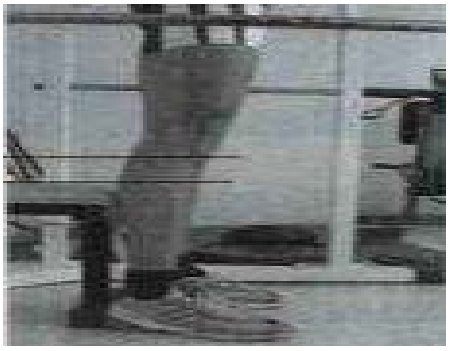
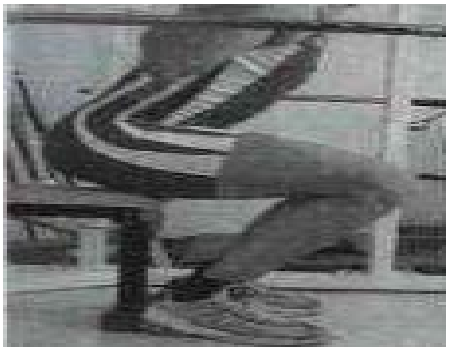
REPETIÇÕES	INTENSIDADE (% DE 1RM)	PAUSA
10	40-60%	2
5	60-80%	2
3	90%	5
Inicio do teste		

Movimentos avaliados:

AGACHAMENTO (AG)

Barra com halteres sobre os ombros. A amplitude de flexão das pernas é calculada tomando a distância do solo até a parte inferior anterior da articulação do joelho menos 10 cm. Esta altura deve ser estipulada por um cordão estendido entre dois suportes laterais. Através dele verifica-se a boa execução quanto a amplitude do movimento.

Os pés devem ser mantidos com uma abertura equivalente à largura dos ombros, apontando para frente. É recomendável utilizar um calço de 3 cm a 3,5 cm sob os calcanhares (incluindo a sola do calçado). Jamais utilizar chinelos ou sandálias durante a execução do agachamento, para evitar lesões. Para validar o teste o remador deve, antes de levantar a carga, tocar o cordão com os glúteos, mantendo as costas armadas.

Fonte: Maia, 2006

REMADA DEITADA (RD)

O atleta posiciona-se em decúbito ventral na prancha de madeira (250 cm x 30 cm x 8 cm) segurando a barra com um afastamento entre as mãos, aproximadamente igual à largura dos seus ombros. A altura da prancha, em relação ao solo, é regulada para permitir que o atleta estenda completamente a articulação do cotovelo. Os pés do atleta são fixados à prancha por um companheiro. Como critério para a validação do exercício o atleta deve realizar a remada até que a barra toque a prancha. Além disso, o atleta é orientado a não "descolar o peito". O avaliador fica posicionado de frente para a vista frontal do atleta a uma distância aproximada de dois metros.

LEVANTAMENTO DE TERRA (LT)

O atleta posiciona-se de pé com os joelhos e o quadril flexionados, com um afastamento entre os pés de aproximadamente 35 cm. A barra é empunhada com um afastamento entre as mãos, aproximadamente igual à largura dos ombros, estando ambas as mãos em pronação. O posicionamento das mãos dessa maneira é semelhante a empunhadura do remo no barco. O atleta é orientado a realizar o exercício até que os joelhos e o tronco fiquem estendidos completamente. Caso não se respeite esse padrão a tentativa é invalidada.

Fonte: Maia, 2006

TESTE DE SUPINO RETO (SR)

O atleta posiciona-se deitado no banco de supino com os pés apoiados no banco. A barra é empunhada com um afastamento entre as mãos, aproximadamente igual à largura dos ombros, estando ambas as mãos em pronação. O atleta é orientado a aproximar a barra do peito e em seguida estender os cotovelos completamente. Caso não se respeite esse padrão a tentativa é invalidada.

Julio Cesar J. Soares
juliosoares@cbr-remo.com.br
Técnico da Seleção Brasileira

Marcello Varriale
varriale@cbr-remo.com.br
Coordenador Técnico da Seleção Brasileira