

## **ESTUDO DOS MEIOS E MÉTODOS DE TREINO, TEMPORALIDADE E AÇÕES MOTORAS EM LUTAS DE MUAY-THAI E TAEKWONDO**

**ANTUNEZ, Bruno Fernandes<sup>1</sup>; SILVA, Jerônimo Jaspé Rodrigues<sup>2</sup>; DEL VECCHIO, Fabrício Boscolo<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Escola Superior de Educação Física – UFPel, brunoantunez@gmail.com; <sup>2</sup> Escola Superior de Educação Física – UFPel, jeronimojrsilva@gmail.com; <sup>3</sup> Escola Superior de Educação Física, Departamento de Ginástica e Saúde fabricio\_boscolo@uol.com.br

### **1 INTRODUÇÃO**

Na tentativa de aprimorar a prescrição do processo de treino de lutadores, uma das variáveis que pode contribuir para diversas modalidades de combate, entre elas, o Muay-Thai e o Taekwondo (TKD), é a relação de esforço:pausa (E:P). Ela versa sobre o tempo de atividade e de repouso que há no interior das lutas, e como ele pode ser manipulado para melhor organização do processo de treino (BUSE, 2009).

Apesar de haver dados da relação E:P de diferentes modalidades esportivas de combate, os estudos com Muay-thai se restringem à investigações de aspectos históricos (FALKENBACH; TONET, 2009), lesões desportivas (GARTLAND; MALIK; LOVELL, 2005), custo energético e respostas fisiológicas ao combate (CRISAFULLI et al., 2009). No TKD, por sua vez, poucos trabalhos exploraram a relação E:P (p.ex. CAMPOS et al., 2011), mas nenhum deles segmentou os tipos de atividades em três níveis de esforços, como já indicado na literatura (BUSE, 2009; DEL VECCHIO; MASASHI; FRANCHINI, 2011).

Neste sentido, mais investigações são necessárias para o melhor entendimento das práticas de competição, com destaque para a relação entre tipos de esforço e pausa, para prescrição mais adequada do treinamento físico no Muay-Thai e TKD.

### **2 MATERIAL E MÉTODOS**

#### **2.1 Grupo estudado, critérios de inclusão e exclusão e limitações do estudo**

O grupo estudado será composto por, pelo menos dez atletas de Muay Thai e dez atletas de TKD, maiores de 18 anos, alocados em equipes/academias na cidade de Pelotas-RS e que tenham participado de, pelo menos, duas competições da modalidade à qual se dedica no ano de 2011.

Quanto ao estudo da relação E:P, serão filmados campeonatos oficiais e abertos, a serem realizados na cidade, e no seu entorno, no ano de 2011. Para cada modalidade serão filmadas e analisadas dez lutas.

## 2.2 Tipo de estudo e caracterização das variáveis

O presente estudo se caracteriza como observacional descritivo analítico. Na investigação da temporalidade, das ações motoras e determinação da relação E:P, são variáveis dependentes: os tempos totais de esforço, de pausa, de troca de golpes em diferentes intensidades, bem como o número golpes aplicados, o tipo de modalidade será a variável independente.

## 2.3 Coleta e registro dos dados

Em relação à temporalidade, as lutas serão registradas em vídeo para posterior análise e interpretação destas variáveis. Os eventos competitivos registrados em vídeo deverão ter reconhecimento de confederação correspondente à modalidade. As variáveis analisadas serão:

- a) **Tempo Total de Luta:** para essa variável, ter-se-á como critério de identificação do tempo de combate o período entre a voz de comando do árbitro para iniciar o combate, a voz de comando para parar o combate e a voz de comando para terminar a luta.
- b) **Tempo de Recuperação:** o tempo de recuperação compreenderá o período entre o sinal de interrupção de combate e o sinal de reinício do combate.
- c) **Tempo de Luta em Pé:** o tempo de luta em pé compreenderá o período em que um ou ambos lutadores caracterizaram o trabalho de técnicas de percussão previsto pela regra.
- e) **Tempo de observação:** momento no qual os atletas estão se estudando no combate, com execução de deslocamentos em baixa intensidade, e sem características ofensivas.

- f) **Tempo de preparação:** situação identificada pela aplicação de golpes isolados, os quais tem a intenção de marcar a distância do adversário e proporcionar ajustes para séries subsequentes.
- g) **Tempo de interação:** momento no qual os atletas estão em trocas sucessivas de golpes, com objetivos de pontuar ou tirar o adversário de combate.

Para análise dos dados, serão consideradas estatísticas descritivas e inferenciais. A escolha das unidades de medida será feita após realização de teste de normalidade. A comparação entre modalidades e tipo de esforço, será feita com uma análise de variância de dois caminhos (Anova two-way).

### 3 RESULTADOS ESPERADOS

Espera-se, a partir do presente estudo da temporalidade, identificar as diferentes quantidades de blocos de atividades e de temporalidade dos esforços nas lutas de Muay Thai e Taekwondo.

### 4 REFERÊNCIAS

- BUSE, G.J. Kickboxing. In: KORDI, R. et al. **Combat Sports Medicine**. Springer-Verlag: London, p.331-350, 2009.
- CAMPOS, F.A; BERTUZZI, R; DOURADO, A.C; SANTOS, V.G; FRANCHINI, E. Energy demands in taekwondo athletes during combat simulation. **Eur J Appl Physiol, Ahead of Pub**, 2011.
- CRISAFULLI, A; VITELLI, S; CAPPAL, I.; MILIA, R; TOCCO, F; MELIS, F; CONCU, A. Physiological responses and energy cost during a simulation of a Muay Thai boxing match. **Applied Physiology and Nutrition in Metabolism**, v.34, n.2, p.143-150, 2009.
- FALKENBACH, F; TONET, F. Treinamento de muay-thai: Bangkok x Curitiba. **Revista Eletrônica de Educação Física**, 2009.

GARTLAND, S; MALIK, M.H; LOVELL, M. A Prospective Study of Injuries Sustained During Competitive Muay Thai Kickboxing. **Clinical Journal of Sport Medicine**, v.15, n.1, p.34-36, 2005.