

## Observação e Análise Qualitativa em diferentes potências da técnica de pedalada

Conceição, A.<sup>1,2</sup>; Silva, A.<sup>3</sup>; Milheiro, V.<sup>1</sup>; Freitas, J.<sup>1</sup>; Matos, T.<sup>1</sup> & Louro, H.<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Escola Superior de Desporto de Rio Maior/IPS, Rio Maior, Portugal/CIDESD

<sup>2</sup>Unidade de Investigação Instituto Politécnico de Santarém

<sup>3</sup>Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, Portugal/CIDESD

O objectivo deste estudo consistiu em encontrar os padrões da técnica de pedalada a diferentes potências, com base num instrumento *ad-hoc* para a análise qualitativa através da metodologia observacional. Sete ciclistas do sexo masculino, pertencentes ao escalão Sub-23 e Elites (idade  $23.3 \pm 4.2$  anos; peso  $67.9 \pm 8.1$  Kg; altura  $176.4 \pm 8.7$  cm; média  $\pm$  DP).

Numa primeira fase, os ciclistas tiveram um período de adaptação de 10 minutos, a uma cadência de pedalada livre, numa segunda fase os ciclistas realizaram um teste progressivo de 6 minutos com 150W de carga inicial, e aumentos de 50W em cada patamar, sendo o último patamar realizado á máxima intensidade.

Para detecção dos padrões comportamentais foi utilizado o software Thème 5.0 a partir do algoritmo de T-patterns desenvolvidos por Magnusson (1996,2000), tendo como objectivo encontrar os padrões do comportamento motor em tempo real. Assim, em ambos os patamares de carga, verificou-se que na fase descendente existiu um índice de estabilidade mais elevado, comparativamente á fase ascendente, ou seja, os atletas entre si possuíram mais padrões motores semelhantes na fase descendente. No entanto, as alterações comportamentais ocorridas, variam de ciclista para ciclista, visto que cada um adapta o seu comportamento às suas características individuais, levando a que exista padrões com diferentes complexidades. Desta forma, para os treinadores é fundamental que uma atleta possua uma elevada estabilidade gestual, para consequentemente possuir uma melhor performance e um melhor rendimento desportivo.

Para finalizar, concluímos que a quantidade de informação a retirar através de uma observação qualitativa, com recurso a instrumentos de observação correctamente aplicados, é imensa, variada e bastante útil para os treinadores e atletas.

Palavras-chave: Pedalada, Análise Qualitativa, Padrões Motores.

### Referências Bibliográficas:

Magnusson, M. (1996). Hidden real-time patterns in intra- and inter-individual behavior: description and detection. *European Journal of Psychological Assessment*, 12, pp. 112-123.

Magnusson, M. (2000). Discovering hidden time patterns in behavior: T-patterns and their detection. *Behavior Research Methods, Instruments & Computers*, 32, pp. 93-110.