

## ARTIGOS SUGERIDOS EM 2007

### AGOSTO

Esta secção é então aberta com 2 artigos que se debruçam sobre o estudo dos atributos fisiológicos e físicos característicos dos canoístas de nível elevado. Devido à sua inter-relação e complementaridade, aconselhamos a leitura de ambos.

[Fry RW, Morton AR](#) (1991). Physiological and kinanthropometric attributes of elite flatwater kayakers. *Med Sci Sports Exerc*; 23(11): 1297-301.

Este estudo analisou várias variáveis físicas e fisiológicas de canoístas de nível elevado e nível médio. A análise mostra-nos o que diferencia os atletas de nível elevado dos atletas de nível médio em distâncias desde os 500m até os 42km.

[Ackland TR, Ong KB, Kerr DA, Ridge B](#) (2003). Morphological characteristics of Olympic sprint canoe and kayak paddlers. *J Sci Med Sport*; 6(3): 285-94.

A composição corporal dos canoístas de elite, especialmente das mulheres, tem-se vindo a alterar significativamente nos últimos 25-30 anos. O estudo, onde foram avaliados 70 atletas que participaram nos Jogos Olímpicos de Sydney em 2000, mostra-nos como os canoístas de nível elevado têm características físicas próprias e que os tornam distintos da população em geral.

### SETEMBRO

A metodologia de treino tem um forte contributo empírico que dificilmente abandonará a actividade dos treinadores. O conhecimento científico produzido inicialmente na década de 50 partiu do prévio conhecimento empírico e ainda hoje não se conhecem totalmente os pressupostos teóricos que fundamentam alguns dos métodos e meios usados. Neste artigo de opinião de Véronique Billat, , uma das investigadoras mais conceituadas na área, são explorados os fundamentos do treino intervalo e revistos alguns dos conceitos que ainda despoletam alguma polémica. Um *must-read* para todos os treinadores de desportos de resistência.

NOTA: o artigo está dividido em 2 partes – aeróbia a anaeróbia.

[Billat LV](#). (2001). Interval training for performance: a scientific and empirical practice. Special recommendations for middle- and long-distance running. Part II: anaerobic interval training. *Sports Med*; 31(2):75-90. *Review*.

[Billat LV](#). (2001). Interval training for performance: a scientific and empirical practice. Special recommendations for middle- and long-distance running. Part I: aerobic interval training. *Sports Med*; 31(1):13-31. *Review*.

### OUTUBRO

[van Someren KA, O.J.E.](#) (2002). The efficacy of ergometry determined heart rates for flatwater kayak training. *Int J Sports Med*; 23(1): 28-32.

O uso de cardiofrequencímetros, mais conhecidos pela marca Polar, tem-se massificado. Além de monitorizar o treino, um cardiofrequencímetro pode ser usado para determinar intensidades de treino individuais para os vários tipos de trabalho. O artigo debruça-se sobre a eficácia do recurso à Frequência Cardíaca para determinar essas intensidades de treino, quer em embarcações individuais quer de equipa.

## NOVEMBRO

[Pérez-Landaluce J, Rodríguez-Alonso M, Fernandez-Garcia B, Bustillo-Fernandez E, Terrados N](#) (1998). Importance of wash riding in kayaking training and competition. *Med Sci Sports Exerc*; 30(12):1721-4

[Gray GL, Matheson GO, McKenzie DC](#) (1995). The metabolic cost of two kayaking techniques. *Int J Sports Med*; 16(4): 250-4.

Ambos os estudos debruçam-se sobre a estratégia ou tática adoptada por vários canoístas de ir na onda de outra embarcação, quer em treino quer em competição.

De facto, é comummente aceite que ir na onda de outra embarcação é benéfico e que desta forma podemos tirar partido do esforço do adversário. Mas até que ponto ir na onda poderá ser benéfico?

Mesmo quando se vai na onda, é comum os canoístas recorrerem a várias técnicas, alterando a sua posição em relação à embarcação que vai a “dar onda”.

O objectivo destes estudo foi, através da análise de vários indicadores fisiológicos, verificar até que ponto poderá ser benéfico ir na onda de outra embarcação e qual das várias posições de ir na onda poderá ser a melhor.

## DEZEMBRO

[Bishop D, Bonetti D & Dawson B](#) (2001). The effect of three different warm-up intensities on kayak ergometer performance. *Med Sci Sports Exerc*. 33(6):1026-32.

[Bishop D, Bonetti D, Spencer M](#) (2003). The effect of an intermittent, high-intensity warm-up on supramaximal kayak ergometer performance. *J Sports Sci*, 21(1):13-20.

Todos falamos dos efeitos benéficos de um bom aquecimento antes de qualquer treino ou actividade. Ambos os artigos se debruçam sobre esses efeitos embora de forma diferente, surgindo o segundo artigo como tentativa de esclarecer algumas questões que ficaram por responder no primeiro.

Neste segundo estudo é medida a performance desportiva de vários atletas após diferentes tipos de aquecimento.