

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

PRISCILA CERVANTES CALZA

SKATE:
Sistema de Preparação do
desportista de competição

Campinas
2007

PRISCILA CERVANTES CALZA

SKATE:
Sistema de Preparação do
desportista de competição

Trabalho de Conclusão de Curso
(Graduação) apresentado à Faculdade de
Educação Física da Universidade
Estadual de Campinas para obtenção do
título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Paulo Roberto de Oliveira

Campinas
2007

**FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA
PELA BIBLIOTECA FEF – UNICAMP**

C139s

Calza, Priscila Cervantes.

Skate: sistema de preparação do desportista de competição / Priscila Cervantes Calza. – Campinas, SP: [s.n.], 2007.

Orientador(a): Paulo Roberto de Oliveira

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas.

1. Skate. 2. Preparação física. 3. Competição. I. Oliveira, Paulo Roberto de. II. Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física. III. Título.

asm/fef

PRISCILA CERVANTES CALZA

**SKATE: Sistema de Preparação dos desportistas
de competição**

Este exemplar corresponde à redação final do Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) defendido por Priscila Cervantes Calza e aprovado pela Comissão julgadora em: 21/11/2007.

Prof. Dr. Paulo Roberto de Oliveira

Prof. Dr. Marco Antonio Coelho Bortoleto

Prof. Dr. Vera Aparecida Madruga Forti

Campinas
2007

Dedicatória

Dedico esse trabalho aos meus pais, a minha irmã Patrícia e ao meu cunhado Paulo que estiveram sempre comigo. Aos meus amigos, pelo apoio, amizade. E ao Luciano, uma pessoa muito especial na minha vida.

Agradecimentos

Agradeço ao meu orientador Prof. Dr. Paulo Roberto de Oliveira, pela paciência e confiança no nosso trabalho. A Prof. Dr. Vera Aparecida Forti, pelo incentivo. A Confederação Brasileira de Skate e aos skatistas profissionais pela colaboração.

Agradeço também aos meus pais, pelo incentivo, preocupação e confiança nos meus estudos, pela oportunidade de estudar em Campinas, e por estarem sempre participando da minha vida.

Aos meus amigos 04D, Thaís, Luana, Vivi, Koto, Cesinha, Du, Badur, Jota, Leão, Cristiane, Nati, Pollyana, Karina, Varginha, Fernandinho, Daniel, Ana Luisa, Lucas, Talha, Éder, entre outros, pela maravilhosa amizade nesses quatro anos de faculdade e também pelo apoio.

A minha irmã Patrícia e ao meu cunhado Paulo, pelo grande incentivo aos estudos antes e durante a faculdade.

Ao Chicão, Natália, Juliana, Carol, Ana Camila e Carolina pelos anos de convivência e pela companhia em nossa casa.

E ao meu noivo Luciano, uma pessoa muito importante na minha vida, pela compreensão, dedicação e paciência nos momentos difíceis desse trabalho.

CALZA, Priscila. **Skate**: sistema de preparação do desportista de competição. 2007. **52f**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação)-Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2005.

RESUMO

O Skate é um dos desportos mais praticados em todo país. O Brasil possui representantes que atuam internacionalmente, e mesmo assim não há o reconhecimento da mídia e da população. E ainda não há estudos direcionados para o treinamento desse. O objetivo foi realizar um levantamento de como encontra-se o Skate na atualidade com a exposição do Sistema de Competição, Sistema de Treinamento e Fatores Complementares. E ainda um senso crítico em relação a adequação do sistema preparatório com as competições. Neste estudo há também a apresentação do desporto, incluindo história, modalidades e categorias. No Sistema de Competição, foi analisado a organização e funcionamento do cronograma das disputas. No Sistema de Treinamento foram indicados exercícios voltados para a especificidade do desporto, que ajudariam no desenvolvimento das capacidades biomotoras, melhorando o rendimento. Já os Fatores Complementares possuem alguns artifícios utilizados em outros desportos e que poderiam ser aplicados no Skate. A metodologia baseia-se em consultas de livros, periódicos, sites e envio de entrevistas. Com as entrevistas foi possível conhecer como é realizado o treinamento de desportistas profissionais. Nos resultados há uma análise desses treinamentos. Portanto, mesmo sem uma sistematização de treinamento e a realização de exercícios específicos para o desporto, o Brasil está entre os melhores atletas no ranking mundial. Um treinamento mais direcionado para o Skate, poderia proporcionar maiores resultados.

Palavras-Chaves: Skate; Sistema de Preparação; Competição.

CALZA, Priscila. **Skate**: System for preparing the sportsman of competition. 2007. **52f.** Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2005.

ABSTRACT

The Skate is one of the most practiced sports throughout country. Brazil has representatives who operate internationally, and even then there is the recognition of the media and the population. And yet no studies directed to the training of that. The goal was to conduct a survey as is the Skate at the present time with the exposure of the System of Competition, System Training and additional factors. And yet a sense critical of the adequacy of the system preparatory to the competitions. In this study there is also a presentation of the sport, including history, rules and categories. In System Competition, was considered the organization and operation of the schedule of disputes. In System Training exercises were shown facing the specificity of sport, which would help in the development of capabilities biomotoras, improving the yield. Already the additional factors have some tricks used in other sports and that could be applied in Skate. The methodology is based on consultations of books, journals, websites and sending of interviews. With the interviews was conducted to know how the training of professional sportsmen. In an analysis of these results are training. So even without a systematic training and the implementation of specific exercises for sport, Brazil is among the best athletes in the world rankings. A training more directed to the Skate, could provide greater results.

Keywords: Preparation system; competition.

SUMÁRIO

1 Introdução	10
2 Objetivos	11
3 Referencial Teórico	12
3.1 História do Skate	12
3.2 Modalidades do Skate	15
3.3 Categorias do Skate	17
3.4 Sistema de Competição	18
3.5 Sistema de Treinamento	23
3.5.1 Preparação Geral no Skate	25
3.5.2 Preparação Especial no Skate	26
4 Fatores Complementares	33
5 Metodologia	36
6 Resultados	37
7 Considerações Finais	39
8 Referências Bibliográficas	41
Anexos	43

1 Introdução

O Skate é uma das modalidades mais praticadas no nosso país. Segundo a Confederação Brasileira de Skate, o Brasil possui mais de dois milhões desportistas (Sports Magazine, 2007). Juntamente com o crescimento da prática desse desporto, houve também o aumento da quantidade de campeonatos profissionais e amadores transmitidos pela mídia. Nosso país, também possui grandes representantes internacionais, sendo que somos tetra campeão mundial na modalidade vertical, por exemplo. Ou seja, é uma modalidade que desperta muito interesse em ser estudada e pesquisada, já que possui esse grande número de praticantes.

Esse estudo apresenta como surgiu o desporto, sua história no mundo e no Brasil, como também, os tipos de modalidades, as categorias, o sistema de competição, sistema de treinamento e sistema complementar. Na verdade, consiste em uma contextualização, um levantamento de como é que se encontra o desporto Skate, para que outros profissionais possam ter qualificação para o desenvolvimento das capacidades biomotoras específicas, como também, conseguir atingir uma melhor performance do atleta de acordo com a organização do desporto, seguindo assim a especificidade deste.

Analisa três sistemas: Sistema de Competição, Sistema de Treinamento e Fatores Complementares. No Sistema de Competição, considerou-se como que as disputas são organizadas nesse desporto, nacionalmente e internacionalmente, analisando também o poder de ação do mercado nesse contexto. Já no Sistema de Treinamento, não há uma sistematização, tudo acontece empiricamente, ocorrendo sim, um treinamento objetivando um fortalecimento muscular, profilaxia de lesões e potencialização do desempenho. Nesse sistema, ainda há indicações de exercícios que poderiam auxiliar no treinamento dos desportistas. Foram também realizadas entrevistas com skatistas profissionais a fim de conhecer melhor como funciona o treinamento neste desporto. No Sistema Complementar há indicações de artifícios que poderiam ser utilizados pelo desporto Skate, para auxiliar no planejamento do treinamento, na profilaxia de lesões e consequentemente na melhoria do desempenho.

2 Objetivos

Essa pesquisa teve o objetivo de diagnosticar através de um levantamento de como que o desporto se encontra na atualidade, com a exposição da organização do sistema de competições, a descrição de um sistema de treinamento para que outros profissionais possam estabelecer seu trabalho de acordo com seus propósitos, sem a intenção de propor soluções.

Objetivos específicos

Através de pesquisas e entrevistas feitas com profissionais do desporto, criar um senso crítico, diante das necessidades de se adequar um sistema de treinamento preparatório, para que, haja um comprometimento, da parte sistematizada de preparação do atleta e as atividades práticas competitivas da modalidade para potencializar o desempenho.

3 Referencial Teórico

3.1 História do Skate

A história do Skateboard inicia-se nos anos 60, na Califórnia, Estados Unidos. Tudo começou como uma brincadeira de surfistas para os dias sem ondas no mar. A nova maneira de surfar denominou-se “sidewalk surf” ou Surf de Rua. A junção de rodinhas de patins com uma madeira que imitava a prancha (shape), originou o skate, que conquistou muitos jovens na época, mesmo com equipamento precário. A partir disso, surgiram os primeiros skatistas.

Em 1965, recebe o nome definitivo: Skateboard. Nesse ano também, foram fabricados os primeiros skates pelas indústrias, como também, começaram a organizar os primeiros campeonatos com as seguintes modalidades: downhill, barrel jumping, high jumping, slalom e freestyle.

Em 1971, o engenheiro químico norte americano Frank Nashworthy, cria a roda de uretano, proporcionando maior aderência, impulsionando ainda mais o skate, que passou a pesar por volta de 2,5 kg. Na década de 70, com a ajuda de um racionamento de água nos Estados Unidos, muitas pessoas foram obrigadas a esvaziar suas piscinas. Daí a criatividade dos skatistas fez com que estes percebessem que essas piscinas poderiam ser ótimos obstáculos, e começaram a praticar o Skate dentro delas. A partir disso, surgiu o “Skate Vertical”, sendo que o desportista deve descer uma reta, na vertical, em forma de U é claro. Nesse mesmo período, construíram os primeiros skateparks (áreas direcionadas para a prática do esporte, com diferentes rampas e obstáculos).

Com as pistas, vieram os primeiros campeonatos, com as seguintes modalidades: Bowl Riding e Freestyle (estilo livre – modalidade que o skatista desliza sobre o chão liso, sem obstáculos). Mas com o tempo, as pistas foram sendo fechadas devido a desenhos ruins e não resistiram a especulação imobiliária. Com isso, desenvolveu-se mais uma modalidade, o Street. Sem locais para a prática do Skate, os praticantes foram para as ruas, aplicando as

técnicas aprendidas nas pistas, criando novas manobras para serem executadas em guias, bancos, ou seja, em obstáculos urbanos. Ao mesmo tempo, já nos anos 80, os seguidores do Bowlrinding começaram a construir rampas tipo Half Pipe, ou as chamadas pista em U, mantendo o Skate Vertical (Vert).

Com o aparecimento dessas duas modalidades, o Street e o Vert, muitos campeonatos começaram a ser organizados em arenas construídas especialmente para esses eventos e em estádios. Daí, os skateparks voltaram a aparecer.

Alguns nomes já começam a surgir no Skate mundial, como: Steve Caballero, Tony Alva, Tom Sims, Tony Hawk, entre outros, contribuindo e muito para o avanço do Skate. Foi feito também um vídeo da Bones Brigade, com Steve Caballero, e a partir daí, o Skate nunca mais decaiu.

Outro grande nome dos anos 80 e 90 foi o Rodney Mullen. Foi ele quem desenvolveu as mais famosas manobras, como por exemplo: ollie, flip, heelflip, hardflip, kickflip, casper, darkslide, rockslide; sendo que essas originaram outras manobras no futuro. Foi muitas vezes campeão mundial, sendo considerado o melhor skatista do mundo. Mas logo depois, foi proibido de participar de campeonatos, já que ganhava todos com manobras criadas por ele mesmo.

Na década de 90, foi marcado pelo auge do Skate, conquistando muitas pessoas, desde de crianças e jovens, como também, até mesmo, os mais velhos. Isso tudo com o incentivo de campeonatos e produtos direcionados para a prática desse esporte. A partir daí, o Skate nunca mais decaiu, superando os preconceitos impostos pela sociedade.

Hoje, o Skate se transformou em um negócio multimilionário em apenas quatro décadas.

Skate no Brasil

No Brasil, o esporte chegou na década de 60. Foi através de revistas importadas dos Estados Unidos, especializadas em surf, mas que também destacavam o Skate. Os primeiros skates fabricados aqui no Brasil, eram feitos artesanalmente. Eram improvisados com rodinhas de patins de ferro, adaptadas em pedaços de madeira.

O primeiro campeonato realizado no país foi em 1974, no Clube Federal do Rio

de Janeiro. Em dezembro de 1975, foi inaugurada a primeira pista da América Latina, em Nova Iguaçu. Depois, muitas outras foram construídas, como também, muitos campeonatos foram realizados, impulsionando o Skate no Brasil.

Nos anos 80, com revistas, vídeos e até álbuns de figurinhas, o Skate chega ao auge no país. Em 1986, o esporte teve um grande crescimento com o apoio de investimentos de várias marcas de diversos segmentos do mercado nacional. Outro fato que colaborou para a divulgação no país, foi a chegada da TV a cabo e de canais de esporte. Mas somente nos anos 90, é que esse esporte teve uma imensa evolução, tanto no mercado, como também, no número de praticantes.

Em 1999, foi fundada a Confederação Brasileira de Skate (CBSK), em Curitiba, Paraná, em resposta a consolidação do profissionalismo no país. Hoje tem sede em São Paulo.

No início, essa organização era voltada para a estrutura, para que depois, tivesse condições de organizar e desenvolver campeonatos. Hoje tem a finalidade de divulgar, desenvolver, difundir e organizar o esporte. Representa-o diante dos poderes públicos (municipal, estadual e federal), como também, diante da sociedade organizada (empresas, ONGs, associações, fundações e federações). É formada apenas por skatistas a mais de 15 anos, que contribuem para o desenvolvimento do esporte.

Em 2001, foi o primeiro Circuito Profissional Brasileiro de Skate, promovido pela própria CBSK. Essa competição foi de grande importância, para que assim a confederação adquirisse base para a elaboração de um calendário bem estruturado. Em 2002, a CBSK, juntamente com diferentes promotores, levou as competições para cinco estados do país (São Paulo, Paraná, Rio Grande do Sul, Bahia e Amazonas).

Atualmente, o Brasil tem mais de dois milhões de praticantes (Sports Magazine, 2007). O Skate, tornou-se uma grande tendência no país, possuindo uma maior organização, e exposição na mídia. Segundo o Guia de Pistas da revista 100% editado em 2006, temos 1.024 pistas espalhadas pelos 27 estados, com um crescimento de 210% em apenas quatro anos. Por isso, é a segunda potência mundial, com grandes nomes (Sandro Dias - Mineirinho, Bob Burnquist, Lincoln Ueda, Rodil Araújo - Ferrugem, entre outros) do cenário internacional.

Hoje a Indústria do Skate, que consiste em fabricação de peças, vestuário e calçados com revenda no atacado e no varejo, movimenta cerca de 250 milhões de reais por ano. Esse mercado exporta para França, Alemanha, Estados Unidos, Argentina, Uruguai, Paraguai,

Chile, Venezuela e Japão. O Brasil é a segunda maior indústria mundial, já que é um dos únicos países a fabricar peças, vestuários e calçados para esse esporte.

Realmente o Skate já faz parte da vida dos brasileiros.

3.2 Modalidades do Skate

O Skate é formado por diferentes modalidades. São elas:

- Freestyle: é praticada no solo, com execução sucessiva de manobras sem colocar o pé no chão, em lugares planos com cerca de 300 metros de comprimento. As manobras praticadas nessa modalidade exigem muita técnica, seja para o equilíbrio, como também para as manobras rolantes (quando o skate gira nos pés). Daí vem o nome *Freestyle*, que significa, *estilo livre*. Tem cerca de 40 anos, sendo a segunda modalidade mais antiga do Skate. Atualmente, o Brasil possui 20 competidores profissionais, 60 amadores. É uma das modalidades mais baratas em relação a organização de campeonatos, já que não precisa da construção de rampas para a sua prática.

- Street: é a mais comum no Brasil, com cerca de 250 competidores profissionais e 10 mil amadores. Consiste na prática do skate em obstáculos que são encontrados nas cidades, como por exemplo: bancos, muretas, corrimões, escadas, buracos, rampas nas entradas de garagem, entre outros. É também a modalidade que mais cresce no mundo, devido a acessibilidade ao terreno de prática. Pode ser praticado também nos Skateparks (pistas de skate), que possuem rampas simulando a arquitetura das cidades, adaptadas para o Skate.

- Vertical: considerado a modalidade de elite do Skate, exigindo pistas especiais, um alto nível técnico e experiência dos skatistas. É praticado em Half Pipes (rampas em formatos de U) ou bowls (bacias), em pistas com no mínimo 3,5 m de altura, sendo que as paredes chegam a ter cerca de 90 graus, destacando as manobras aéreas. Como por exemplo, McTwist. Originou-se no início da década de 70, nos Estados Unidos, em piscinas diferentes das brasileiras, já que possuem paredes com transição. A partir daí, foram sendo construídos as Skateparks, que imitavam essas piscinas, sendo denominadas bowls. Por ser uma modalidade de elite, como já foi citado acima, possui poucos adeptos em relação as outras modalidades, sendo que no Brasil há

mais ou menos 40 competidores profissionais, sendo alguns desses com destaque internacional, como por exemplo: Bob Burnquist, Sandro Dias, Lincoln Ueda; e 50 amadores.

- Banks: é praticada por atletas do Street, Vertical, Mini-Ramp, longboard e downhill, como também por jovens, crianças e adultos. Por isso é considerada a modalidade mais democrática do Skate. É uma variação dos bowls, mas sem o vertical, com altura até 2,5 m. Nos anos 80, no Brasil, era bastante popular, e recentemente voltou ao seu auge com a construção de dezenas pistas.

- Mini-Ramp: também é considerada uma modalidade democrática do Skate, já que também, como o Banks, é praticada por adeptos do Street, Vertical, Banks, Longboard, Downhill. É uma variação dos half-pipes sem o vertical, com altura de até 2,5 m. É o segundo tipo de pista mais construída no Brasil a quase duas décadas. São pistas muito fáceis de serem feitas, portanto, podemos encontrá-las em residências, condomínios e clubes. É muito popular no mundo todo, com manobras de fácil execução, devido a pequena altura. Seria basicamente uma mistura do Street com o Vertical.

- Downhill-Speed: é a modalidade mais antiga do Skate, originando-se naquela mesma época que os surfistas californianos colocaram eixos e rodas de patins em uma madeira e começaram a descer ladeiras para sentir a emoção do Surf. Caracterizada pela descida em ladeiras de diversos comprimentos o mais rápido possível. Downhill-speed: descer uma colina rapidamente. Conhecido também por Downhill Stand-up, que significa descer colinas de pé, para diferenciar do Street luge, que seria os modernos carrinhos de rolemã. Cresce muito em todo mundo atualmente, sendo uma das modalidades mais baratas de organizar campeonatos, sendo que não necessita da construção de rampas. Há muitos brasileiros profissionais participando do Circuito Mundial da IGSA (Internacional Gravity Sports Association).

- Dowhill-slide: tem as mesmas características do Dowhill-speed, mas o atleta deve descer as ladeiras executando slides (*deslizamentos laterais*) de várias maneiras e extendendo ao máximo as manobras. Hoje, o melhor do mundo é um brasileiro, chamado de Sérgio “Yuppie”. Teve seu auge também nos anos 80 e está voltando a ser praticada, sendo que como o Dowhill-speed e o Freestyle, não precisa de construção de rampas, então é muito barato organizar campeonatos.

- Slalon: o skatista passa por entre cones, fazendo um zique-zaque, em um determinado circuito, tentando executá-lo o mais rápido possível e sem derrubar nenhum cone.

Utiliza-se um skate mais estreito e menor em relação aos comuns. Também pode ser praticado em ladeiras.

- Longboard: utiliza-se um skate maior que o convencional, com cerca de 1 m no mínimo (40 polegadas). Com esse skate diferenciado, o skatista pratica as modalidades Street, Vertical, Banks, Mini-ramp, Downhill-speed, Downhill-slide.

- Mountainboard: também utiliza-se um skate diferenciado, adaptado para ser utilizado em qualquer tipo de terreno (terra, grama) e até descer barrancos. O skate possui eixos mais largos, rodas grandes em formato de pneu, e tem mais de 40 polegadas.

- High Jump: consiste em saltar um obstáculo. O skatista salta sozinho um obstáculo (geralmente uma vara de marcação), e o skate permanece no chão. Depois, o atleta deve cair em cima do skate novamente já do outro lado do obstáculo.

- Skate Big Air: é a mais nova modalidade do skate. O atleta desce uma rampa em alta velocidade, faz uma manobra aérea, que chega de 15 a 20 metros de comprimento, e desce outra rampa.

- Skate Overall: é apenas o termo usado para skatista que pratica mais de três modalidades.

- Pool Riding: é praticado em piscinas vazias em quintais.

3.3 Categorias

As categorias são padronizadas de acordo com a Confederação Brasileira de Skate (CBSK), 2007:

Feminino 2 (meninas independente de sua idade e que podem competir nesta categoria por até dois anos);

Feminino 1 (meninas independente de sua idade e que competiram por mais de 2 anos no Feminino 2);

Infantil (meninos com no máximo 10 anos de idade ou até 5 anos competindo nesta categoria);

Mirim (meninos entre 11 e 13 anos ou com no máximo 3 anos de participação nesta

categoria);

Iniciante (rapazes acima de 14 anos de idade ou com no máximo 4 anos concorrendo nesta categoria);

Amador 2 (com no máximo 5 anos competindo nesta categoria, independente da idade);

Amador 1 (rapazes independente de sua idade e que competiram por mais de 5 anos na Amador 2);

Master (homens com idade entre 30 e 34 anos);

Grand Master (homens com idade entre 35 e 39 anos);

Legend (homens com idade acima de 40 anos).

Todas as competições devem seguir a padronização das categorias estabelecidas pela a CBSK, a fim de facilitar as inscrições dos desportistas e a organização das disputas. Cada categoria tem a sua maneira de treinar e praticar o Skate. A seguir, serão apresentadas o funcionamento do Sistema de Competições do Skate, organização e maneiras que podem ser realizadas.

3.4 Sistema de Competições

O Sistema de Competições do Skate no Brasil não é estruturado. Não existe um calendário de competições bem definido como vimos em outros desportos, como por exemplo, no futebol, vôlei, entre outros.

No Brasil temos uma confederação, fundada em 1999, que regulamenta as normas e políticas direcionadas para o desenvolvimento desse desporto, possuindo a finalidade de divulgar, desenvolver, organizar e representar a modalidade diante dos poderes públicos e da sociedade, sendo composta somente por skatistas, conhecida como Confederação Brasileira de Skate, a CBSK. Existem também muitas federações por todo país: Federação Gaúcha de Skate, Federação de Skate do Paraná, Federação Paulista de Skate, Federação de Skateboard do Estado do Rio de Janeiro, Associação de Skate do Vale do Aço, Federação de Skate do Estado da Bahia, Federação Sergipana de Skate, Federação Pernambucana de Skate, Federação Estadual de Skate

do Ceará, Federação Maranhense de Skate, Federação Maranhense de Skate (CBSK, 2007).

Há competições por todo país, muitas acontecem simultaneamente. Todas as categorias estão incluídas, desde infantil e feminino, até legend (homens com idade acima de 40 anos). Mas temos mais competições para armador 1 e iniciante.

As competições são realizadas por promotoras de eventos particulares, fabricantes, lojas, associações e federações. Por isso, (se precisam vender mais, realizam campeonatos).

As disputas podem ser organizadas isoladas ou não. Muitos promotores preferem organizar mais de uma competição formando assim, um ranking, e com isso, fazendo com que o skatista seja obrigado a participar de vários campeonatos de seu circuito. Assim, no final da temporada, o participante pode ganhar uma premiação extra além daquelas que são oferecidas em cada torneio. Portanto, existem vários campeões de circuito, diferente dos outros desportos que temos campeões municipais, estaduais e nacionais apenas. Exemplificando: no Estado de São Paulo, já aconteceram três circuitos estaduais (Circuito Paulista, Circuito Estadual e Circuito do Estado de São Paulo), e conseqüentemente, três campeões estaduais em cada categoria disputada.

Outro fato que diferencia o Skate dos outros desportos é o fato de que skatistas de todo o país, ou até de outro país, podem participar de campeonatos dito estadual, mas há exceções, dependendo do regulamento da competição. Como por exemplo, já aconteceu de um gaúcho ser campeão paulista e um sergipano, campeão pernambucano. Isso favorece a socialização, a integração dos skatistas, o intercâmbio de informações (manobras), e assim os desportistas tem a oportunidade de participar de vários campeonatos, adquirindo experiência, e também sempre motivados com o Skate.

Na maioria dos outros países, não há uma organização de circuitos nacionais, já que no exterior, as competições não são tão valorizadas como aqui no Brasil. Mas existe sim um Circuito Mundial de Skate, organizado pela World Cup Skate que é uma empresa de eventos, e três circuitos profissionais nos Estados Unidos direcionados para a televisão. Há também Campeonato Mundial de Freestyle, realizado por uma associação internacional, Circuito Mundial de Slalom, organizado pela Internacional Skateboarding Slalom Association (ISSA), e outro de Downhill Speed, mantida por uma entidade chamada de Internacional Gravity Sports Association (IGSA).

Uma das mais conhecidas disputas de Skate do mundo é o X-Games, que na verdade, são programas de televisão da ESPN, canal de esportes da ABC do grupo Disney. A ESPN organiza com seus parceiros internacionais algumas competições somente para atletas convidados pelas empresas americanas, afim de preencher a sua programação. Esse evento é realizado pelo mundo todo (Malásia, Arábia Saudita, Estados Unidos, México), na realidade, onde os organizadores conseguem viabilizá-lo. Da mesma maneira, acontecem com outros eventos, como o Gravity Games e Montain Dew, em que são programas televisivos, e não competições esportivas.

Há várias formas de acontecer e organizar uma competição de Skate. As disputas podem ser das seguintes maneiras: Jam Sessions, best trick, de linha, homem a homem e de volta.

Jam Sessions são caracterizadas por apresentações de vários atletas simultaneamente, com tempo de 15 minutos, em que os juízes observam a todos. Esse tipo de competição faz com que os competidores realizem manobras mais difíceis, elevando o nível do campeonato. De linha consiste em dois ou mais obstáculos colocados na área de competição, e os atletas devem utilizá-los na apresentação. Homem a homem é um skatista contra o outro em um determinado obstáculo. Outra forma de competição que está no auge são as de solo, em que o atleta realiza manobras no solo sem nenhum obstáculo. Ainda há o best trick, em que o atleta realiza apenas uma manobra.

Por exemplo, no Vertical, há mais campeonatos de volta. Já no Street, acontece de todas as formas (volta , jam sessions , linha , homem a homem , best trick e o solo). Já em outros países como Alemanha e República Checa, predomina as disputas na forma de voltas, ocorrendo também algumas de solo.

3.4.1 Regulamento

De acordo com a Confederação Brasileira de Skate (CBSK, 2007), todo evento oficializado pela mesma, deve seguir os seguintes critérios:

- ter premiação mínima de acordo com o Caderno de Normas específico para a

modalidade e categoria;

- a pista de competição nos torneios profissionais deve ser aprovada pela CBSK e pelo Comitê dos competidores profissionais;

- em eventos profissionais não é permitido nenhum tipo de merchandising da competição ou evento nos competidores, como coletes, camisetas, capacetes especiais e etc;

- todos os competidores profissionais confederados devem ser comunicados quanto as datas, cronogramas, local, infra-estrutura ou qualquer informação relativa ao um evento profissional, com antecedência mínima de 15 dias;

- o regulamento usado deve ser o oficial da CBSK;

- a competição deve contar com estrutura de descanso, alimentação e hidratação para os skatistas.

- o evento deve contar com estrutura de ambulância e socorro médico de emergência;

- nas competições profissionais o valor da inscrição é relativo a 1% da premiação com teto de R\$ 150,00 para competições nacionais.

A Confederação Brasileira de Skate (CBSK), segue as referências do exterior, principalmente as que são utilizadas pela World Cup Skate, atualmente, e já usadas pelas extintas National Skateboarding Association (NSA) e Californian Amateur Skateboarding League (CASL). Sendo assim, a maioria das competições em todo mundo segue esse padrão histórico, o mesmo acontece para o feminino.

Um fato importante é que nem todas as competições possuem o mesmo regulamento, já que o Skate tem várias modalidades, e cada uma delas organizam as suas próprias competições de maneiras diferentes. As regras de disciplina, julgamento e fases de competição (inscrições, treinos, eliminatórias, semi-final, final e premiação) são iguais para todas. Porém, o tempo de apresentação e formato da disputa, difere de modalidade para modalidade.

As competições da modalidade Vertical, por exemplo, são divididas em fases, segundo o regulamento proposto pela Oi Vert Jam, uma das competições mais bem conceituadas de Skate, que aconteceu em janeiro de 2007, aqui no Brasil.

O skatista tem o direito de conhecer e treinar na pista mesmo antes de realizar a sua própria inscrição para o evento. Depois, faz a *inscrição*. Em seguida temos o *reconhecimento da pista*, que é o momento que o atleta pode treinar, ensaiar a sua apresentação. Esse momento é

cronometrado pela organização. Com isso, vem as *eliminatórias*, *semi-final* e *final*.

As competições são divididas em baterias (etapas da competição) com até dez competidores sorteados em cada. Antes de cada bateria, há um pré-aquecimento de vinte minutos. Depois, cada atleta terá duas apresentações de 45 segundos cada, valendo a melhor delas. Antes de cada fase (eliminatória, semi-finais e final), é realizado todo esse procedimento que já foi citado acima (pré-aquecimento, duas apresentações de 45 segundos cada). Logo, segue a *premiação*.

No Oi Vert Jam, acontece também Provas Doubles, que seria apresentações em duplas. Os cinco melhores colocados no último Oi Vert Jam, escolhem seus parceiros. Acontece da mesma maneira que as Provas individuais, mas com apenas uma bateria, com cinco duplas, duas apresentações de 45 segundos, valendo a melhor delas.

Já na maioria das competições Street, o atleta tem uma ou duas apresentações, dependendo do organizador do evento, e geralmente de um minuto cada, o mesmo acontece no feminino, de acordo com a regra. Ainda em relação as regras, o armador 1 tem duas apresentações, e na categoria Infantil, o tempo de apresentação é menor em relação as outras categorias, sendo de 50 segundos¹.

3.4.2 Julgamento

Para o julgamento, são cinco juízes, sendo um deles o Head Judge (Juiz Líder), considerando os seguintes critérios, estabelecidos pela Confederação Brasileira de Skate:

- estilo: individualidade e personalidade;
- dificuldade de manobras: grau de complicação e risco;
- perfeição das manobras: precisão na execução;
- constância: minimizar erros e valorizar a continuidade, fluidez entre as manobras;
- criatividade: inovar, inventar;
- utilização da pista: análise do aproveitamento da área de competição;

¹ Os principais campeonatos internacionais encontram-se em anexos.

- número de manobras: quantidade de manobras realizadas com perfeição (CBSK, 2007).

Cada um dos juízes dará uma nota de 0 a 100, em que essas são comparativas, ou seja, relacionam-se com os critérios de julgamento, já citados acima, e com as de outros competidores. Para a classificação, retira-se a maior e a menor nota de cada apresentação. Depois, soma-se as três notas restantes, e é considerada a maior nota para a classificação. Em caso de empate, segue os seguintes critérios nessa mesma ordem: a soma das notas descartadas anteriormente; considera-se a soma das cinco notas da melhor apresentação; ou ainda, a soma das cinco notas da apresentação descartada; se caso não ocorra desempate, volta única na pista.

Abaixo, discuti-se um Sistema de Treinamento que poderia ser utilizado pelos skatistas, objetivando a melhoria do desempenho. Serão feitas propostas de treino para o desenvolvimento das capacidades biomotoras com o objetivo de fortalecimento muscular, profilaxia de lesões e potencializar o rendimento.

3.5 Sistema de Treinamento

A Sistematização do Treinamento tem como finalidade proporcionar melhora no desempenho, ampliando as capacidades físicas e a redução de possíveis lesões. O planejamento de treinamento caracteriza-se por um processo metodológico e científico, colaborando para que o atleta consiga atingir o alto nível de treinamento e performance (BOMPA, 1999). Ainda objetiva o treinamento psicológico, emocional, formando a qualidade individual necessária para o êxito de cada atleta em competições, como também o treinamento técnico e tático.

No Skate, não há essa sistematização como foi citada acima. Existe uma certa forma de sistematização, mas não pode ser comparável com os outros esportes, já que podemos dizer que a prática do skate é anárquica. Na realidade, os desportistas desenvolvem seus treinos através da prática da modalidade. Portanto, não há uma orientação de profissionais qualificados objetivando o desenvolvimento das capacidades biomotoras e habilidades de acordo com a especificidade do desporto. Na verdade, no Skate ocorre o processo empírico.

Caracterizando o Skate, a modalidade é de coordenação complexa, sendo um desporto acíclico, ou seja, aqueles que exigem esforços curtos e explosivos, como também um controle refinado e preciso.

Em relação ao tipo de metabolismo predominantemente utilizado no desporto, é necessário avaliar o esforço que o atleta está submetido em uma competição. De acordo com a especificidade do Skate nas competições, como já foram citadas anteriormente, o atleta tem, entre as principais modalidades, um minuto e meio de apresentação (no máximo) e um intervalo considerável entre elas. Desde modo, o Skate é caracterizado um desporto de exercício intenso e de curta duração.

Sendo assim, para Powers, Howley (2000), a energia necessária para a prática desse tipo de exercício são as vias metabólicas anaeróbias, sendo que na verdade, a maioria dos desportos utiliza uma combinação de vias metabólicas anaeróbias e aeróbias para a produção de ATP (fonte de energia). O metabolismo anaeróbio pode ser dividido em duas categorias: sistema ATP-CP e glicolítico, de acordo com a produção do ATP durante a atividade. O sistema ATP-CP é utilizado em esforços de durações extremamente curtas, como por exemplo, até vinte segundos; já o glicolítico é utilizado nas atividades com mais de vinte segundos e até dez minutos. Já nos exercícios com mais de quarenta e cinco segundos há uma combinação do sistema ATP-CP, glicolítico e aeróbio objetivando a produção de ATP para a contração muscular.

Como foi dito acima, pode-se analisar que no Skate a via glicolítica é muito requisitada durante as competições. Mas é claro que o sistema ATP-CP também é solicitado, principalmente na execução de cada manobra do desportista, já que esse é um período caracterizado como um momento de explosão do atleta. Pode-se dizer ainda que há uma transição de predominância em relação à produção da fonte de energia necessária para a prática do desporto.

Segundo Vitto (2003), os desportistas precisam de um avançado desenvolvimento de equilíbrio, agilidade, força, flexibilidade e propriocepção, sendo essas as habilidades básicas para a prática do skateboard.

Então, as capacidades motoras relevantes para o desporto são: flexibilidade, força, velocidade, técnica e coordenação. Sendo que também há o equilíbrio como uma qualidade física determinante.

A Preparação Geral dos desportistas, é caracterizada por um momento para

trabalhar a multilateralidade, visando o desenvolvimento de todas as capacidades biomotoras, como também, da técnica, tática e psicológica. O desenvolvimento da multilateralidade proporciona aos atletas maior domínio de movimentos e variedade da ação motriz, e assim um aumento na capacidade de assimilar novas técnicas e métodos de treinamentos mais complexos, considerando que a aprendizagem surge através de esquemas motores já adquiridos, auxiliando no momento da especificidade, ou seja, na Preparação Especial.

Já a Preparação Especial tem como finalidade a especialização da modalidade, com a prática de exercícios preparatórios especiais, específicos, ainda não totalmente idênticos aos realizados nas competições. (GOMES, 2002).

3.5.1 Preparação Geral no Skate:

Na Preparação Geral dos desportistas, serão treinadas as capacidades biomotoras gerais, não considerando a especificidade do desporto e cada habilidade que é exigida, objetivando, então, a multilateralidade desses atletas, juntamente com a técnica, tática e o psicológico. Portanto, os desportistas realizarão exercícios, movimentos multilaterais e lúdicos com situações destinadas à aprendizagem motora, principalmente direcionados à aquisição da capacidade coordenativa, como também, visando a motivação para o desporto. Em relação a multilateralidade, serão enfatizadas atividades multidesportistas, estimulando ainda a flexibilidade, coordenação e o equilíbrio. O desenvolvimento de habilidades variadas com baixa intensidade, podendo utilizar equipamentos adaptados, atividades experimentais, exercícios que exigem concentração e controle de atenção, encontram-se nesta fase também. As capacidades biomotoras mais trabalhadas na Preparação Geral serão: Força, Velocidade, Resistência, Flexibilidade, Técnica, Tática e Coordenação.

Para a Resistência, pode-se utilizar diferentes tipos de atividades, como por exemplo: correr, andar, nadar, ciclismo, jogos, entre outros, procurando sempre uma grande diversidade nas atividades. Sempre trabalhando em intensidade moderada e de modo constante.

A Flexibilidade na Preparação Geral baseia-se em movimentos de extensão, contração, inclinação e torção; sendo indicados para o aumento da mobilidade de todas as

articulações, não dependendo da especificidade do desporto (PLATONOV, 2004). Portanto, exercícios de alongamento para membros superiores e inferiores desenvolvem e ainda promovem a manutenção da Flexibilidade.

Já a Velocidade pode ser trabalhada através das atividades propostas acima para o treino da Resistência, mas de maneiras diferentes, explorando, é lógico, a capacidade almejada, ou seja, intensidade mais intensa com pausas. Ou ainda, para explorar a Velocidade, podem ser realizadas competições adaptadas, por exemplo.

A execução de manobras mais simples, no solo mesmo, pode ser uma maneira de iniciar o treino da Técnica no Skate nessa etapa de Preparação Geral, caracterizada por um momento de aperfeiçoamento da técnica desportiva paralelamente à Preparação Física Geral. Juntamente com a técnica, treina-se a tática, ou seja, no Skate, a melhor maneira, lugar e momento para a realização de determinadas manobras ou movimentos necessários para a prática desse desporto.

A Coordenação pode ser trabalhada de diversas maneiras e com diferentes equipamentos, já que essa etapa ainda não visa a especificidade do desporto. Por exemplo: deslocamentos com drible, uma bola no pé e outra nas mãos; corridas apoiando dentro de arcos coloridos, pé direito em uma cor e pé esquerdo em outra cor.

Em relação a Força, essa etapa prioriza o desenvolvimento da força geral, ou seja, a força de todos os grupamentos musculares independente do desporto (WEINECK, 2003). Então, exercícios de musculação são indicados para essa fase, sendo que devem estimular todos os grupamentos musculares, ou seja, membros superiores – peitoral, costas, deltóides, tríceps, bíceps, antebraços; e membros inferiores – coxas, quadris, glúteos, posteriores da coxa, panturrilhas e abdominais. Ainda pode-se treinar essa força através de circuitos, possibilitando assim um maior desenvolvimento da força geral e de suas variedades (força rápida, máxima e resistência de força), incluindo ainda a técnica nesse treino.

3.5.2 Preparação Especial no Skate:

A Preparação Especial terá como objetivo a ampliação das capacidades

biomotoras treinadas na Preparação Geral, além de desenvolvê-las seguindo a especificidade exigida pelo desporto, como também, preparar o atleta para as competições.

As capacidades biomotoras que poderão ser trabalhadas a fim de auxiliar no desempenho do Skate, serão discutidas abaixo.

Força é um dos fatores determinantes para o desempenho na modalidade. De acordo com Weineck (2003), há três tipos de força: força rápida, máxima e resistência de força. Força Rápida é a capacidade do sistema neuromuscular em movimentar o corpo e/ou suas partes, ou ainda objetos com uma velocidade máxima. Força Máxima é caracterizada pela maior força disponível proporcionada pelo sistema neuromuscular através de uma contração máxima voluntária. Já a Resistência de Força é a capacidade de resistir à fadiga num trabalho prolongado de força. Todas essas forças serão trabalhadas na Preparação Geral, como já foi citado acima, mas também terão continuidade na Preparação Especial, de acordo com a especificidade do desporto. No Skate, há destaque para a Força Rápida.

Para a melhoria da Força Máxima, Rápida e Resistência de Força, recomenda-se o treinamento com pesos, ou seja, a musculação. Exercícios como o leg press, agachamento, glúteos, flexão plantar e dorsiflexão (panturrilha), flexão de joelho, adução e abdução de perna são de extrema importância para o desporto, já que as musculaturas mais exigidas são dos flexores e extensores de joelho e quadril. Indica-se de quatro a seis séries com seis a dez repetições cada. É claro que a carga e o volume do treinamento dependem do exercício a ser executado e da condição física do desportista, respeitando a sua individualidade. Abdominais também estão presentes na sessão de treino, em que muitas vezes podem ser realizados com pesos de cinco séries com quinze repetições, por exemplo. Sempre respeitando a especificidade exigida pelo desporto. Esse tipo de treinamento visa o fortalecimento muscular e o desenvolvimento da força, objetivando um melhor desempenho na prática do desporto.

Circuitos também podem ser elaborados para o desenvolvimento da Força Máxima, Rápida e Resistência de Força, sempre de acordo com o tipo de habilidade a ser treinada. Exemplos de exercícios que podem participar desses circuitos: pequenos deslocamentos através de saltos com as pernas flexionadas ou com somente um pé; saltar um banco com as pernas flexionadas ou totalmente estendidas; apoiar em um banco um dos pés e realizar a extensão e flexão com a perna de apoio, entre outros. Outro equipamento que pode ser utilizado para o fortalecimento muscular é o elástico. Exemplo para o fortalecimento de tornozelo: colocar

o elástico nos pés, segura-lo na mesma posição, fazendo com que os pés necessitem de uma força para realizar a inversão e eversão, saltos verticais em caixas (figura 1).



Figura 1: Caixas para saltos

Para a Força Rápida, já que esta é a mais predominante no desporto discutido, indica-se, por exemplo, a execução de saltos em uma madeira em cima de um rolo (figura 2), com pesos ou não, sendo que quanto menor o número de repetições, maior a Força Rápida exigida, já que o desportista visa o retorno mais veloz para o chão, no caso, para o equipamento utilizado. Mas com o aumento das repetições, a Resistência de Força começa a ser trabalhada. Então é preciso sempre estar atento ao volume da sessão relacionando-o ao objetivo a ser alcançado. Esse exercício também auxilia o trabalho do equilíbrio e a propriocepção.



Figura 2: Rola - rola

A Pliometria é um dos tipos de treinamento de força, que pode ser recomendado para esses desportistas, visto que necessitam de movimentos rápidos e explosivos para a execução de manobras. Esse treinamento é caracterizado pelo ciclo alongamento-encurtamento da musculatura, ou seja, um rápido alongamento seguido de uma contração concêntrica, em que nesse período há um acúmulo de energia elástica nos músculos utilizada na fase concêntrica do movimento. Os exercícios pliométricos são divididos da seguinte maneira: saltos no lugar, saltos em progressão, saltos em profundidade e exercícios para membros superiores.

Segundo Weineck (2003), as vantagens da Pliometria são: melhora na coordenação intramuscular; rápido ganho de força sem o aumento da massa muscular e pode ser utilizado em vários níveis de treinamento, já que possui aumento gradual de estímulos.

São importantes também para o fortalecimento muscular, prevenindo possíveis distensões, diminuindo o impacto nas articulações, trabalhando também com a explosão que é fundamental para a execução de manobras, desenvolvendo a propriocepção, melhorando também o equilíbrio e agilidade.

Há também outros tipos de exercícios que favorecem o desenvolvimento da força, como por exemplo: saltos no skate com sobrecarga, manobras com skate modificado (peso), entre outros. O fortalecimento muscular dos abdominais e de membros superiores, sendo que esses funcionam como alavancas para impulsionar os atletas auxiliando ainda no equilíbrio durante as manobras, também devem estar nas sessões de treinamento dos desportistas.

Flexibilidade é capacidade que o desportista possui em movimentar-se em grande amplitude, ou sob forças externas, ou ainda movimentar muitas articulações (WEINECK, 2003). Com o treinamento da flexibilidade, os movimentos do desporto podem ser executados com maior amplitude, força, velocidade, fluência e de modo mais eficaz (BULL, BULL apud WEINECK, 2003).

Para Platonov (2004), a Flexibilidade na Preparação Especial, deve ser treinada com movimentos elaborados segundo as ações motoras determinadas pelo desporto, visto que para o desenvolvimento dessa capacidade, é importante a seleção de exercícios cuja estrutura, orientação, amplitude e ângulos correspondem ao arsenal técnico-tático do desporto.

O treino dessa capacidade, de acordo com Barbanti (1979) proporciona uma maior oscilação aos movimentos de impulsão e balanço, promovendo a execução da técnica, e isso é muito utilizado na prática do Skate, sendo que uma ótima mobilidade reflete na qualidade da técnica.

Portanto, no desporto discutido nesse estudo, é muito importante a prática de exercícios de alongamento, para todos os grupamentos musculares, em todas as sessões de treinamento, visando o desenvolvimento da flexibilidade, já que esses desportistas precisam dessa capacidade a fim de alcançar uma melhor performance na execução de manobras durante uma competição. Mas para que a flexibilidade tenha um grande sucesso, a duração desses exercícios deve ser de trinta a sessenta segundos.

A técnica é um fator decisivo na determinação de um ótimo desempenho. Entende-se por técnica, os artifícios utilizados na prática que permitam a execução de um movimento mais objetivo e econômico possível. No Skate, a técnica é treinada através da prática de diferentes manobras, seguindo a modalidade do desporto. É uma capacidade que deve estar sempre no cotidiano dos desportistas. A complementação da técnica nos treinamentos é gerada, especialmente através do nível técnico já obtido e pelo repertório de movimentos, sendo que a coordenação também tem grande influencia no aprendizado da técnica (DJACKOV apud WEINECK, 2003). Daí a importância da Preparação Geral incluindo o treinamento da técnica e da coordenação citados acima. A preparação técnica não deve ser analisada isoladamente, mas sim relacionada às capacidades físicas, psíquicas e táticas do atleta (PLATONOV, 2004). É nessa etapa de Preparação Especial que ocorre a aquisição da técnica específica para o desporto, automatizando-a, desenvolvendo-a e adaptando-a à capacidade esportiva individual, diminuindo possíveis lesões e garantindo um maior desenvolvimento do desporto (WEINECK, 2003).

Para Grosser (1986 apud WEINECK, 2003) “velocidade no esporte é a capacidade de atingir com maior rapidez de reação e de movimento, de acordo com o condicionamento específico, baseada em processo cognitivo, na força máxima de vontade e no bom funcionamento do sistema neuromuscular”. Essa habilidade no Skate, pode ser treinada juntamente com outras, como por exemplo, com a técnica (executar diferentes manobras com maior rapidez). Ou ainda, aplicar treinos realizados em outros desportos, adaptando-os a modalidade Skate: realizar determinado número de voltas na pista de skate, tiros em rampa (remada), circuitos (com quatro ou mais estações, em que o skatista deve executar uma manobra em cada uma delas no menor tempo possível), contornar pequenos obstáculos rapidamente com skate, entre outros.

Outra capacidade que é de extrema importância no desporto é a coordenação motora, onde segundo Frey (1977 apud WEINECK, 2003, p. 515)

As capacidades coordenativas (sinônimo “habilidade”) são capacidades determinadas sobretudo pelo processo de controle dos movimentos e devem ser regulamentados (HIRTZ, 1981 apud WEINECK, 2003). Estas capacidades capacitam o atleta para ações motoras em situações previsíveis (estereótipos) e imprevisíveis (adaptação) e para rápido aprendizado e domínio de movimentos nos esportes.

De acordo com Bompa (2002) a coordenação é uma habilidade biomotora

relacionada com outras capacidades (força, velocidade, flexibilidade e resistência), sendo também muito importante para a obtenção, aperfeiçoamento e utilização de técnicas e táticas. Um treinamento objetivando o desenvolvimento da coordenação deve basear-se na aquisição de uma alta variedade de habilidades. De acordo com Tubino, Moreira (2002), a coordenação está inserida nas destrezas específicas de todos os desportos, fixada juntamente com os exercícios técnicos da preparação técnico-tático, ou seja, não deve acontecer em uma sessão de treino baseada especificamente para o desenvolvimento da coordenação.

Já para Platonov (2004), a percepção, a análise, as características dinâmicas, temporais, espaciais, dos movimentos e a compreensão, planejamento e a capacidade de realizar as ações motoras, estão relacionados com a determinação da coordenação. Outro fato importante citado ainda por esse autor é que o nível da coordenação depende da memória motora do movimento - qualidade do sistema nervoso central ligada a memorização dos movimentos e a execução dos mesmos no instante necessário (BERBCHTEIN apud PLATONOV, 2004) e a memória motora de desportistas de alta performance, principalmente de desportos de coordenação complexa, que é o caso do Skate, é composta de um alto número de habilidades com diferentes graus de complexidade. Há também uma grande contribuição dessa memória motora na execução de movimentos novos, na execução eficaz desses e de ações motoras rápidas.

Logo, skatistas treinam a coordenação ao lado de outras capacidades, como por exemplo, com a técnica.

O Equilíbrio é uma manifestação da Coordenação, sendo ainda um dos fatores determinantes nesse desporto. “A capacidade equilíbrio é uma capacidade coordenativa que se desenvolve precocemente, devendo, por esta razão, ser desde do início incluída no treinamento” (WEINECK, 2003, p. 578). Portanto, deve ser trabalhado constantemente nas modalidades do Skate, na Preparação Geral e na Preparação Especial.

Para Tubino, Moreira (2002) o sistema nervoso é uma variável fundamental para o seu sucesso, existindo três tipos dessa qualidade física: equilíbrio dinâmico, estático e recuperado. Equilíbrio Estático é obtido numa determinada posição, não podendo ser treinado isoladamente em sessões de treinamento, mas sim, juntamente com gestos técnicos específicos do desporto. O Equilíbrio Recuperado é caracterizado pela recuperação do equilíbrio em qualquer posição, podendo ser treinado em conjunto com a técnica também, mas há evidências de atletas com a deficiência dessa qualidade, treinando-a paralelamente. Já o Equilíbrio Dinâmico é

alcançado em movimento, e ainda, conseguido com a aplicação de exercícios técnicos do desporto, já que esses apresentam necessidade dessa qualidade pra a otimização, como já foi citado acima.

Platonov (2004) discuti sobre a mobilização das capacidades dos sistemas visual, auditivo, vestibular e somático-sensorial (parte proprioceptiva, principalmente), que acontece com a objetivação da manutenção do equilíbrio. Daí, a grande importância da propriocepção no Skate.

Neste desporto, o Equilíbrio é exigido como um todo, mas há a predominância do Equilíbrio Dinâmico e Recuperado. Há várias maneiras de trabalhar o equilíbrio, como por exemplo: o desportista equilibrar-se em materiais adaptados (rolo e tábua de madeira, tábua suspensa, medicine ball, entre outros. É importante também para o desempenho no Skate, o treino do equilíbrio em deslocamento, que pode ser treinado com a medicine ball citada acima (equilibrar-se na bola e deslocar-se).

Essa habilidade ainda pode ser treinada juntamente com outras capacidades motoras, como a velocidade, força e técnica. Exemplificando: a execução de giros rápidos em cima de uma medicine ball (velocidade e equilíbrio); saltos do chão para o skate com sobrecarga no desportista (força e equilíbrio); a execução dos mesmos movimentos realizados durante uma manobra em cima de uma madeira fixada em uma bola (técnica e equilíbrio).

A Agilidade também participa do Skate, como também a Propriocepção. Em relação a Agilidade, Tubino, Moreira (2002), ligam-na velocidade, o tempo e a flexibilidade como variáveis indispensáveis para o seu incremento. Já a Propriocepção (consciência da posição do corpo) auxilia na manutenção do equilíbrio. Então, esses são de grande importância para o desempenho do desportista.

Portanto, para um bom desempenho de um skatista, é preciso elaborar um treino que explore as capacidades biomotoras citadas acima, seguindo a especificidade do desporto. Mas visto que tudo nessa modalidade ocorre empiricamente, o treinamento pode, na verdade, proporcionar um fortalecimento muscular, agir como profilaxia de lesões e potencializar o desempenho.

No estudo foram realizadas entrevistas com skatistas profissionais reconhecidos internacionalmente, a fim de conhecer o tipo de treinamento realizado nesse desporto. Mesmo sem uma sistematização de treinamento, o Brasil tem grande destaque mundial.

Analizando os rankings mundiais masculinos dos anos 2005 (europeu), 2006 e 2007, das modalidades Street e Vertical, o Brasil está muito bem representado, junto com os Estados Unidos. De 2006 para 2007, há um maior destaque brasileiro nas disputas internacionais, sendo que os desportistas do nosso país estão melhores colocados no ranking mundial de acordo com as modalidades citadas acima. Em 2006, na categoria feminino, na modalidade Vertical, o Brasil ficou em primeiro lugar. Infelizmente, esse desporto não tem grande divulgação na mídia como alguns outros, logo, muitos brasileiros não conhecem o potencial que o nosso país tem internacionalmente quando fala-se em Skateboard.²

Desde modo, ainda sem uma sistematização como acontece em outros desportos, os skatistas buscam uma forma de treinamento, ainda sabendo-se que predomina o processo empírico, e mesmo assim, esses profissionais procuram o fortalecimento muscular a fim de prevenir lesões e melhorar o desempenho no Skate.

3.6 Fatores Complementares

Os Fatores Complementares são caracterizados por aspectos auxiliares para o treinamento. A utilização desses pode ajudar o desportista na melhoria do desempenho. É uma forma também do treinador avaliar o seu planejamento, e controlar o seu atleta. “Chamada por Mollet de *treinamento invisível*, a preparação complementar é o conjunto de medidas administrativas que permite que o treinamento total se desenvolva sem solução de continuidade nem quebra de ritmo. Normalmente fica a cargo do supervisor” (DANTAS, 2003 p.40). Desde modo, são fatores capazes de complementar o Sistema de Treinamento.

Dentro desses Fatores Complementares estão artifícios que podem ser utilizados pelos desportistas, para que assim o treinador possa saber a validade do seu planejamento diante dos mesmos.

A Antropometria é uma parte da ciência que tem como finalidade o estudo dos caracteres mensuráveis da morfologia humana (SANTOS, FUJÃO, 2003).

É muito utilizada como forma de medição e avaliação. São obtidas e estudadas as

² Os rankings mundiais encontram-se nos anexos.

medidas corporais do atleta, incluindo espessuras de dobras cutâneas, perímetros, diâmetros e comprimento ósseos, estatura e massa corporal. A medição da espessura da gordura subcutânea incluindo duas camadas da pele é chamada de Dobras Cutâneas (COSTA, 2001). São muito utilizadas nos desportos.

Outro modo que o desporto encontrou de auxiliar no treinamento de cada desportista é através de controles bioquímicos. A coleta de lactato sanguíneo, por exemplo, é muito utilizada na maioria deles. Retira-se o sangue antes e depois do esforço realizado pelo atleta nas competições. Com isso pode-se detectar a concentração de lactato no sangue e consequentemente qual o tipo de metabolismo que está sendo requisitado. Assim, esse dado pode auxiliar o treinador na elaboração do planejamento do treinamento, já que esse ainda auxilia até no conhecimento do tempo de recuperação do atleta. Desde modo, o treinador tem mais informação a respeito do desportista, podendo alcançar o seu objetivo com mais segurança.

Já a Eletromiografia é uma metodologia capaz de analisar a atividade muscular, através da interpretação dos impulsos elétricos emitidos pelo músculo. Com isso, é realizada uma descrição do músculo em atividades específicas (instrumento cinesiológico), sendo empregado também no diagnóstico de patologias neuromusculares e traumatismos.

A nutrição também é muito importante para um desportista. Uma boa alimentação pode reduzir a fadiga durante o treinamento, auxilia no tempo de recuperação entre as sessões, reduz possíveis lesões e ainda auxilia na reparação das mesmas, diminuindo chances de carências nutricionais, garantindo assim, ótimas situações de treinos para os atletas.

A Fisioterapia direcionada para o desporto pode agir com finalidade profilática ou curativa. Profilática com o objetivo de prevenir possíveis lesões. Curativa a fim de cuidar de danos já concretizados.

O Controle da Frequência Cardíaca pode auxiliar no planejamento de um treinamento. Através desse controle pode-se saber a capacidade daquele desportista diante determinado esforço, se esse está na zona-alvo de treinamento, de acordo com o objetivo de cada um em relação a sua especificidade.

Todos esses artifícios poderiam ser utilizados no Skate, com a finalidade de auxiliar no desenvolvimento e elaboração de um treinamento para a melhoria do desempenho do atleta, como acontece em todos os outros desportos. Mas, como já foi dito anteriormente, no Skate acontece o processo empírico, ou seja, a forma experimental, através da observação e

prática da modalidade.

Testes pliométricos, por exemplo, poderiam ser utilizados no Skate, já que são de fácil aplicabilidade e respeitam a especificidade desse desporto.

Mesmo sem a utilização dessas estratégias que buscam ajudar a potencializar o rendimento dos desportistas, o Skate é bem representado interacionalmente com grandes profissionais que infelizmente não são reconhecidos pelo país como acontece com atletas de outros desportos.

4 Metodologia

Durante o estudo, foram consultados livros, periódicos, sites, envio de questionários para profissionais da área, como também foram realizadas entrevistas com desportistas. Portanto, essa é uma pesquisa de campo, caracterizada como um levantamento bibliográfico.

Em relação às entrevistas, foram enviados seis questionários para desportistas profissionais a fim de conhecer como são organizados os Sistemas de Treinamentos de cada um, como por exemplo: volume, intensidade, densidade e meios. Mas somente dois atletas responderam as questões (modalidades Street e Vertical). Também houve entrevista com a Confederação Brasileira de Skate (CBSK), sobre a organização do desporto e do Sistema de Competição.

Nos questionários foram realizadas perguntas sobre como é feito o treinamento, se era realizado um treinamento com pesos, ou seja, musculação (quais os exercícios, quantas séries, repetições, sessões por semana), se a flexibilidade e o equilíbrio também estavam incluídos nas sessões, ou ainda, se era realizada apenas a prática da modalidade.

5 Resultados

Com a análise realizada em dois treinamentos de profissionais do Skate de duas modalidades diferentes (Street e Vertical), conclui-se que há uma diferenciação significativa entre elas.

O Desportista do Vertical possui um treinamento mais simples em relação ao atleta do Street. Há certa preocupação com o metabolismo aeróbio, já que são realizados atividades na bicicleta e corrida numa mesma sessão de treino. Outro fato é a execução apenas de exercícios direcionados para membros inferiores e abdome. O alongamento também está presente nas sessões. De acordo com o volume do treinamento, são feitas de cinco a dez séries com seis a dez repetições para membros inferiores. A intensidade é relativamente alta. Com isso, conclui-se que é voltado para o fortalecimento muscular dos membros inferiores, seguindo a especificidade do desporto, já que esses são muito utilizados durante a prática³.

Já o desportista da modalidade Street, tem um treinamento bem mais estruturado e elaborado. Foram enviadas duas sessões de treinamento. São planejados exercícios para membros superiores, inferiores e oito alongamentos (incluídos nas duas sessões de treino)⁴.

Na sessão de treino nº 1, são enfatizados mais os membros superiores, com exercícios para peitoral, ombro e tríceps. O volume dessa fase da sessão é de oito e quinze repetições de duas e três séries, dependendo do movimento. A intensidade é relativamente baixa. Para os membros inferiores são realizados exercícios principalmente para quadríceps, panturrilha e posterior da coxa. Todas as pausas entre as sessões são de trinta a quarenta segundos.

A sessão de treino nº 2, é caracterizada por exercícios direcionados para membros inferiores (posterior da coxa, glúteos) e membros superiores (costas, bíceps) e abdome. O volume, intensidade e intervalos de recuperação seguem a sessão de treino citada acima.

Em relação ao volume e intensidade do treinamento do desportista da modalidade Street, os membros superiores são direcionados para resistência de força. Isso devido

³ O Treinamento do desportista da modalidade Street encontra-se em anexos.

⁴ As sessões de treinamento do desportista da modalidade Vertical encontram-se em anexos.

ao tempo de recuperação, intensidade e volume. Já os membros inferiores foram voltados para o treinamento de força, visto que entre as séries de um mesmo exercício, havia diminuição da carga, tempo de recuperação curto e a manutenção das repetições. É enfatizado portanto, a resistência anaeróbia, seguindo a especificidade do desporto.

Então, os dois desportistas possuem um sistema de treinamento diferenciado, mas com o mesmo objetivo geral: o fortalecimento muscular. Com esse objetivo alcançado, há também a profilaxia de lesões, e consequentemente a potencialização do rendimento.

6 Considerações Finais

O estudo proporcionou uma apresentação do desporto Skate, desde o seu início até os dias atuais, em relação às suas normas, organização e cronogramas das competições (Sistema de Competições), o Sistema de Treinamento e Fatores Complementares.

Mesmo sem a consulta em livros específicos do desporto, mas com a pesquisa em sites, por exemplo, foi possível entender melhor como é a prática do funcionamento desse e com isso avaliar mais profundamente os seus aspectos. Com as entrevistas, analisamos a ação dos profissionais em relação ao treinamento de acordo com a modalidade (especialmente, Street e Vertical).

Com a finalização dessa pesquisa pode-se concluir que o Skate é caracterizado pelo processo empírico, ou seja, marcado pela simples prática (experiência) do desporto. De acordo com o Sistema de Treinamento, foram propostos exercícios que auxiliariam no incremento de cada capacidade biomotora, relacionando-as a especificidade do desporto. Na verdade, o objetivo do treinamento indicado seria o fortalecimento muscular com o desenvolvimento de cada capacidade da melhor maneira de acordo com o período (Preparação Geral e Preparação Especial). Assim, o objetivo de cada um poderia ser alcançado e consequentemente a potencialização do rendimento.

Através das entrevistas enviadas, percebe-se que falta um treinamento mais especializado para os profissionais, relacionando-o ao desporto. Então, falta uma sistematização e um treinamento direcionado especificamente para o desporto. Muitos meios de treino poderiam ser utilizados, como por exemplo, a pliometria, ao invés de simplesmente a musculação e o “andar de skate”, ou seja, a prática do desporto propriamente dita.

Com as respostas enviadas pelos entrevistados, percebe-se que há um treino estrutural e não funcional, ou seja, treinamentos que não são voltados para o desporto Skate, como foi citado acima. Os treinos são direcionados para o desenvolvimento da massa muscular, sem a devida preocupação com a especificidade do desporto e as capacidades biomotoras envolvidas e exigidas.

Uma sistematização mais científica e menos intuitiva seria de melhor

aproveitamento e rendimento para os skatistas. O uso de equipamentos de segurança também é muito importante, pois ajuda a evita lesões e juntamente com a sistematização do treino, prolonga a carreira do atleta. Mas sempre, deve-se valorizar o empirismo dentro do Skate. É através dele que o Skate vem se potencializando e diferenciando-se de outros desportos.

Mas até com essas carências que o Skate possui, é preciso reconhecer que o Brasil tem grandes representantes que atuam internacionalmente. Mesmo com a falta de um calendário de competições definido anualmente e uma sistematização com meios específicos para um treinamento especial como acontece nos outros desportos, o skate acontece de forma positiva.

7 Referências

ARANA, J.S; CASES, R.S. **1088 ejercicios em Circuito**. Paidotribo, 2006.

BARBANTI, V.J. **Teoria e Prática do Treinamento Desportivo**. Rio de Janeiro: Phorte, 1979.

BASKETMG, **Documentos**. Disponível em:

<<http://www.basketmg.com.br/documentos/Artigos/O%20desenvolvimento%20e%20a%20avalia%20e%20das%20capacidades%20coordenativas.doc>>. Acesso em: 26 out 2007.

BOMPA, T. O. **Periodização teoria e metodologia do treinamento**. Rio de Janeiro: Phorte, 2002.

BOMPA, T.O.; PASQUALE, M.; CORNACCHIA, L.J. **Treinamento de Força levado a sério**. São Paulo: Manole, 2004.

BULL, K.J.; BULL, C. Körperliche Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit. In WEINECK, J. **Treinamento Ideal**. São Paulo: Manole, 2003.

CBSK, **Contato**. Disponível em: < <http://www.cbsk.com.br/asp/contatos.htm> >. Disponível em: 08 ago 2007.

COSTA, R.F. **Composição Corporal – Teoria e Prática da Avaliação**. São Paulo: Manole, 2001.

FLECK, S.J.; KRAEMER, W.J. **Fundamentos do Treinamento de Força Muscular**. Porto Alegre: Artmed Editora S.A., 1997.

GEOCITIES, **Mestrado**. Disponível em:

<http://www.geocities.com/mestrado_ja_fmh/materias/qualidades/resposta9.html>. Acesso em: 13 set 2007.

GOMES, A.C. **Treinamento Desportivo – Estruturação e Periodização**. Porto Alegre: Artmed, 2002.

GOOTSIDE. **Edições**. Disponível em: <<http://gooutside.terra.com.br/Edicoes/10/artigo15583-7.asp>>. Acesso em: 24 ago 2007.

GROSSER, M.S. Starischka: Konditionstests. Zurich, 1986. In: WEINECK J. **Treinamento Ideal**. São Paulo: Manole, 2003.

MAUGHAN, R.; GLEESON, M.; GREENHAFF, P. L. **Bioquímica do Exercício e do Treinamento**. São Paulo: Manole, 2000.

PLATONOV, V.N. **Tratado Geral de Treinamento Desportivo**. São Paulo: Phorte, 2004.

POWERS, S.K.; HOWLEY, E.T. **Fisiologia do Exercício**. São Paulo: Manole, 2000.

SPORTS MAGAZINE. **Explosão Alternativa**. Disponível em:
<http://www.sportsmagazine.com.br/8explo_altern.htm>. Acesso em: 03 dez 2007.

SK8. **Conteúdo**. Disponível em: <<http://www.sk8.com.br/br/conteudo.asp?cn=112&ct=276>>. Acesso: 21 ago 2007.

TREINAMENTO ESPORTIVO. **Artigos**. Disponível em:
<<http://www.treinamentoesportivo.com/artigosTE.com/Plio001.html>>. Acesso: 15 set 2007.

TUBINO, M.J.G.; MOREIRA, S.B. **Metodologia Científica do Treinamento Desportivo**. Rio de Janeiro: Shape, 2002.

VERKHOSHANSI, Y.V. **Treinamento Desportivo Teoria e Metodologia**. Porto Alegre: Artmed, 2001.

VIANA, J. **Treinamento Desportivo**. Disponível em:
<[http://www.jefersonvianna.hpg.ig.com.br/treinamento.html#\\$\\$](http://www.jefersonvianna.hpg.ig.com.br/treinamento.html#$$)>. Acesso em: 28 out 2007.

VITTO, R. **Revista Tribo Skate** – Agosto , Setembro , Outubro e Dezembro de 2003.

WCSK8. **Events**. Disponível em: <<http://www.wcsk8.com/2005/events/OI05/index.html>>. Acesso em: 15 set 2007.

WEINECK, J. **Treinamento Ideal**. São Paulo: Manole, 2003.

ANEXO A: Principais Campeonatos Internacionais 2007

- 20 - 21 de janeiro: Rio de Janeiro, Brasil – Vert Jam
- 23 - 25 de fevereiro: Bondi Beach, Austrália - Bondi Bowl A Rama
- 21 de abril: St Augustine, Florida - The Florida Bowlriders Cup
- 22 de abril: Jacksonville, Florida - The Florida Bowlriders Cup
- 28-29 de abril: Alabaster, Alabama, EUA – Ride Pat Wachter Pro Bowl
- 3 - 5 de maio: Shangai, China – X Games Ásia
- 12 de maio: Vans Skatepark/ the Block
- 7 - 10 de junho: Malmo, Sweden, Suécia - Quiksilver Bowlrider
- 15 - 17 de junho: Fayetteville, NC, EUA - Rockstar MASA Pro 2007
- 21 - 24 de junho: Baltimore, MD, EUA - AST Dew Tour: Panasonic Open
- 13 - 15 de julho: Prague, CZ, República Tcheca - Mystic Sk8 Cup
- 19 - 22 de julho: Cleveland, OH, EUA - AST Dew Tour: Right Guard Open
- 26 - 29 de julho: Huntington Beach, CA, EUA - US Open Soul Bowl
- 27 - 29 de julho: Rotterdam, Holanda do Sul - World Championship of Skateboarding
- 2 - 5 de agosto: Los Angeles, California - X Games 13
- 12 de agosto: Battleground, WA, EUA - Oregon Trifecta: Corn Cup
- 11 de agosto: Portland, OR, EUA - Oregon Trifecta: Crown Royale
- 10 de agosto: Lincoln City, OR, EUA - Oregon Trifecta: Golden Otter
- 16 - 19 de agosto: Portland, OR, EUA - AST Dew Tour: Vans Invitational
- 07 - 09 de setembro: X Games México – Cidade do México
- 20 - 23 de setembro: Salt Lake City, UT, EUA
- 29 - 30 de setembro: Scotts Valley, CA, EUA
- 5 - 7 de outubro: Lake Forest, CA, EUA
- 12 - 14 de outubro: Berlim, Alemanha
- 18 - 21 de outubro: Orlando, EUA
- 7 - 9 de dezembro: Dubai, Emirados Árabes Unidos

Fonte: WORLD CUP OF SKATEBOARD, 2007.

ANEXO B: Ranking Europeu 2005**Modalidade Street:**

- 1º Daniel Vieira - BRA
- 2º DanyHamard - FRA
- 3º AustenSeaholm - USA
- 4º Ricardo Oliveira Porva - BRA
- 5º Fabio Castilho - BRA
- 6º WilliamSeco - BRA
- 7º DiegoOliveira - BRA
- 8º Chris Wood - NZ
- 9º Allan Mesquita
- 10º Bastien Salabanzi – FRA

Modalidade Vertical:

- 1º Sandro Dias - BRA
- 2º Terence Bougdour - FRA
- 3º Rodrigo Menezes - BRA
- 4º Cristiano Mateu - BRA
- 5º Nicky Guerrero - DEN
- 6º Mizael Simao - BRA
- 6º Trevor Ward - AUS
- 8º Otavio Neto - BRA
- 9º Thomas Kring - DEN
- 10º Edgard "Vovô" - BRA

Fonte: WORLD CUP OF SKATEBOARD, 2007.

.

ANEXO C: Ranking Mundial de Vertical 2006

- 1 - Sandro "Mineirinho" Dias (Brasil)
- 2 - Mathias Ringstrom (Suécia)
- 3 - Neal Hendrix (Estados Unidos)
- 4 - Bob Burnquist (Brasil)
- 5 - Rune Glifbeg (Dinamarca)
- 6 - Anthony Furlong (Estados Unidos)
- 7 - Jean Postec (França)
- 8 - Lécio Batista (Brasil)
- 9 - Otávio Neto (Brasil)
- 10 - Rob Lorifice (Estados Unidos)
- 17 - Rodrigo Menezes (Brasil)
- 21 - Lincoln Ueda (Brasil)
- 27 - Marcello Kosake (Brasil)
- 32 - Sérgio Negão (Brasil)
- 35 - Edgar Vovô (Brasil)

Fonte: WORLD CUP OF SKATEBOARD, 2007.

ANEXO D: Ranking Mundial de Street 2006

1	Greg Lutzka	USA
2	Dayne Brummet	USA
3	Chad Bartie	Australia
4	Ricardo Oliveira	Brazil
5	Tony Trujillo	USA
6	Ryan DeCenzo	Canada
7	Danny Fuenzalida	Chile
8	Chris Cudlipp	USA
9	Ryan Oughton	Canada
10	Jereme Rogers	USA
10	Daniel Vieira	Brazil
12	Diego Oliveira	Brazil
12	Jeff Williams	Australia
14	Fabio Sleiman	Brazil
14	Sascha Daley	Canada
16	Billy Marks	USA
16	Wagner Ramos	Brazil
16	Ronnie Creager	USA
16	Chris Senn	USA
20	Nilton Neves	Usa
20	Danilo Cerezine	Brazil
20	Austen Seaholm	USA
20	Magnus Hanson	Canada
20	Lin Che	China
25	Jesse Landen	Canada
26	Rodil Jr.	Brazil
26	Bastien Salabanzi	France
26	Nathan LaCoste	Canada
26	Russell Grundy	Australia
30	Pat Channita	USA
30	Allan Mesquita	Brazil
30	Tomas Vintr	Czech Rep.
30	Mohd Fuad Salfulah	Malaysia

Fonte: WORLD CUP OF SKATEBOARD, 2007.

ANEXO E: Ranking Mundial Vertical Feminino 2006

1	Karen Jones	Brazil
2	Holly Lyons	USA
3	Cara Beth Burnside	USA
4	Mimi Knoop	USA
5	Jen O'Brien	USA

Fonte: WORLD CUP OF SKATEBOARD, 2007.

ANEXOF: Ranking Mundial de Street 2007

1	Greg Lutzka	USA
2	Daniel Vieira	Brazil
3	Jereme Rogers	USA
4	Axel Cruysberghs	Belgium
5	Ondrej Leskoviansky	Slovakia
6	Tulio De Oliveira	Brazil
7	Dayne Brummet	USA
8	Paul Rodriguez	USA
9	Ronnie Creager	USA
10	Killian Heuberger	Germany
11	David Gonzalez	Columbia
12	Chris Cole	USA
13	Arto Saari	Finland
14	Ricardo Oliveira	Brazil
15	Milton Martinez	Argentina
16	Peter Molec	Slovakia
17	Adam Dyet	USA
18	Tomas Vintř	CZ
19	Pete Eldridge	USA
20	Dominik Dietrich	Austria
21	Wagner Ramos	Brazil
22	Rodil de Araújo	Brazil
23	Ryan Sheckler	USA
24	Mike Peterson	USA
25	Chris Pfanner	Austria
26	Tommy Sandoval	USA
27	Danny Fuenzalida	USA
28	David Gravette	USA
29	Felix May	Mexico
30	Mario Saenz	Mexico

Fonte: WORLD CUP OF SKATEBOARD, 2007.

ANEXO G: Treinamento do desportista (Street):**SESSÃO DE TREINO N.º1**

Realizar os 8 alogamentos

supino com halteres no banco reto

Série N° 1: 15 Rep. x 10 Kg. x 30 seg.

Série N° 2: 15 Rep. x 10 Kg. x 30 seg.

Notas: NA BOLA E ALTERNADO

abdução do ombro unilateral com halter em pé

Série N° 1: 15 Rep. x 4 Kg. x 30 seg.

Série N° 2: 15 Rep. x 4 Kg. x 30 seg.

Notas: NO BOSU

rosca tríceps pulley alto em pé

Série N° 1: 15 Rep. x 10 Kg. x 30 seg.

Série N° 2: 15 Rep. x 10 Kg. x 30 seg.

Notas: NO BOSU / UNILATERAL

agachamento sem carga

Série N° 1: 15 Rep.

Série N° 2: 15 Rep.

Notas: NO BOSU

chest press bio

Série N° 1: 8 Rep. x 35 Kg. x 40 seg.

Série N° 2: 8 Rep. x 30 Kg. x 40 seg.

Série N° 3: 8 Rep. x 25 Kg. x 40 seg.

Notas: AJUSTE 8/2

voador de frente

Série N° 1: 8 Rep. x 30 Kg. x 40 seg.

Série N° 2: 8 Rep. x 25 Kg. x 40 seg.

Série N° 3: 8 Rep. x 20 Kg. x 40 seg.

Notas: AJUSTE 7

delts machine

Série N° 1: 8 Rep. x 20 Kg. x 40 seg.

Série N° 2: 8 Rep. x 17,5 Kg. x 40 seg.

Série N° 3: 8 Rep. x 15 Kg. x 40 seg.

Notas: AJUSTE 2

rosca tríceps pulley alto em pé

Wellness System			
Série Nº 1:	8 Rep. x	35 Kg. x	40 seg.
Série Nº 2:	8 Rep. x	30 Kg. x	40 seg.
Série Nº 3:	8 Rep. x	25 Kg. x	40 seg.
leg press horizontal inclinado			
Série Nº 1:	8 Rep. x	110 Kg. x	40 seg.
Série Nº 2:	8 Rep. x	100 Kg. x	40 seg.
Série Nº 3:	8 Rep. x	90 Kg. x	40 seg.
Notas: AJUSTE 2/10			
standing calf machine			
Série Nº 1:	10 Rep. x	40 Kg. x	40 seg.
Série Nº 2:	10 Rep. x	35 Kg. x	40 seg.
Série Nº 3:	10 Rep. x	30 Kg. x	40 seg.
Notas: AJUSTE 3			
SESSÃO DE TREINO Nº 2			
Realizar os 8 alogamentos			
remada no pulley baixo			
Série Nº 1:	15 Rep. x	25 Kg. x	30 seg.
Série Nº 2:	15 Rep. x	25 Kg. x	30 seg.
Notas: UNILATERAL NA ERCOLINA C/ BOLA / AJUSTE 6			
rosca bíceps alternada com halter sentado			
Série Nº 1:	15 Rep. x	6 Kg. x	30 seg.
Série Nº 2:	15 Rep. x	6 Kg. x	30 seg.
Notas: UNILATERAL NO BOSU			
leg curl			
Série Nº 1:	15 Rep. x	5 Kg. x	30 seg.
Série Nº 2:	15 Rep. x	5 Kg. x	30 seg.
Notas: FLEXÃO DE JOELHOS NA BOLA			
puxada pela frente no lat machine			
Série Nº 1:	8 Rep. x	40 Kg. x	40 seg.
Série Nº 2:	8 Rep. x	35 Kg. x	40 seg.
Série Nº 3:	8 Rep. x	30 Kg. x	40 seg.
Notas: C/ TRIÂNGULO / AJUSTE 1			
rowing torso bio			
Série Nº 1:	8 Rep. x	5 Kg. x	40 seg.
Série Nº 2:	8 Rep. x	5 Kg. x	40 seg.
Série Nº 3:	8 Rep. x	5 Kg. x	40 seg.
Crucifixo Inverso no Cabo Alto			
Série Nº 1:	8 Rep. x	2,5 Kg. x	40 seg.

Wellness System

Série Nº 2:	8 Rep. x	2,5 Kg. x	40 seg.
-------------	----------	-----------	---------

Série Nº 3:	8 Rep. x	2,5 Kg. x	40 seg.
-------------	----------	-----------	---------

Notas: DELTÓIDE POSTERIOR LIFE

rosca bíceps no pulley baixo em pé

Série Nº 1:	8 Rep. x	5 Kg. x	40 seg.
-------------	----------	---------	---------

Série Nº 2:	8 Rep. x	5 Kg. x	40 seg.
-------------	----------	---------	---------

Série Nº 3:	8 Rep. x	5 Kg. x	40 seg.
-------------	----------	---------	---------

standing gluteus

Série Nº 1:	8 Rep. x	5 Kg. x	40 seg.
-------------	----------	---------	---------

Série Nº 2:	8 Rep. x	5 Kg. x	40 seg.
-------------	----------	---------	---------

Série Nº 3:	8 Rep. x	5 Kg. x	40 seg.
-------------	----------	---------	---------

Cybex - Leg Curl

Série Nº 1:	8 Rep. x	5 Kg. x	40 seg.
-------------	----------	---------	---------

Série Nº 2:	8 Rep. x	5 Kg. x	40 seg.
-------------	----------	---------	---------

Série Nº 3:	8 Rep. x	5 Kg. x	40 seg.
-------------	----------	---------	---------

Notas: CYBEX

abdominal crunch r.o.m.

Série Nº 1:	10 Rep. x	2,5 Kg. x	40 seg.
-------------	-----------	-----------	---------

Série Nº 2:	10 Rep. x	2,5 Kg. x	40 seg.
-------------	-----------	-----------	---------

Série Nº 3:	10 Rep. x	2,5 Kg. x	40 seg.
-------------	-----------	-----------	---------

Notas: HAMMER

ANEXO H: Treinamento do desportista (Street)

Treinos de três a quatro vezes por semana

- bicicleta: 25min
- corrida: 25 min
- adutor e abdutor: 5 séries, 10 repetições, 13 barras
- leg press: 5 séries, 6 repetições, 90 kg e 20 seg de pausa
- panturrilha no leg press horizontal: 10 séries, 6 repetições, 15 barras
- gêmeos (gastrocnêmio): 6 séries, 6 repetições, 13 barras
- abdome: 5 séries, 15 repetições, 5 barras
- alongamento: 40 mim.