

## RELATÓRIO DE ATIVIDADE: PLANO DE TREINAMENTO DA MODALIDADE ESPORTIVA CURLING DA DISCIPLINA TREINAMENTO ESPORTIVO

*Arthur de Assis Gomes<sup>1</sup>, Demétrius Cabral Costa<sup>1</sup>, Gabriel César Lelis<sup>1</sup>, Gabriel Medeiros<sup>1</sup>, Gustavo Henrique Matias Silva<sup>1</sup>, Iago Soares<sup>1</sup>, Ivan Henrique<sup>1</sup>, Leanderton Dias Araújo<sup>1</sup>, Samantha Albuquerque Roque<sup>1</sup>, Wallison Gomes Pêgo<sup>1</sup>*

**Introdução e objetivo:** o Curling é um dos esportes coletivos mais antigos do mundo, sendo praticado desde o século 16 nos lagos congelados da Escócia. No Século 19, as primeiras regras foram criadas. Ele fez parte da primeira edição dos Jogos de Inverno, em 1924, mas só retornou ao programa olímpico em 1998. O jogo consiste no lançamento de pedras em relação a um alvo e, no fim, quem tiver mais pontos vence a partida. Atualmente, o Curling possui três categorias principais: a mais tradicional é a competição por equipes, modalidade formada por quatro homens ou quatro mulheres; a dupla mista, que surgiu no início dos anos 2000 e é formado por um homem e uma mulher; e a competição mista por equipe, com dois homens e duas mulheres. O esporte exige do atleta uma boa mobilidade/flexibilidade, principalmente dos membros inferiores, explosão muscular e força dos membros superiores. As vias aeróbicas predominantes são: anaeróbica láctica e anaeróbica aláctica (tudo a depender da função exercida pelo atleta no momento). O objetivo da construção da nossa periodização, juntamente com as sessões de treino, foi a realização de um treinamento minucioso para integrar um atleta na modalidade. O intuito é prepará-lo da melhor forma possível, focando em um bom resultado na competição alvo. **Métodos:** para a montagem das sessões de treino, bem como a periodização, nós buscamos informações acerca da modalidade nos sites: <http://www.cbdq.org.br/modalidades/curling/> e também no portal: <https://www.vocenaneve.com.br/curling>. Mesclamos informações adquiridas nestes meios, com as informações adquiridas em sala (microciclos, macrociclos, capacidades aeróbicas e etc.) e demos início a montagem da periodização e sessões. Na periodização, dividimos o treino em vários microciclos, atendendo um período de cinquenta semanas. Começamos definindo a data de competição alvo e o período de férias do atleta. Em toda a estrutura da periodização, buscamos alternar entre os microciclos, afim de obter a melhor performance sem ocasionar nenhum tipo de lesão. As sessões de treino, foram realizadas para cada primeiro microciclo dos períodos: preparatório básico, preparatório específico, competitivo um, competitivo dois, transição inicial e transição final. Totalizando 6 sessões. Os treinos foram focados principalmente no princípio do treinamento esportivo da especificidade. Sendo assim, o atleta realizou treinos onde as movimentações do jogo foram privilegiadas. **Conclusão:** Por ser um trabalho cheio de nuances e extremamente técnico, a experiência vivida pelo grupo, na montagem foi de grande valia para a vida acadêmica e pessoal de cada membro. Nossas visões foram ampliadas, levando ao entendimento de como de fato, é montado um treinamento personalizado. Levaremos este aprendizado e experiência para toda nossa carreira. Foi preciso um trabalho intenso de pesquisa, e uma grande dedicação de todo o grupo. Conseguimos assim, além de agregar conhecimento sobre o assunto, desenvolver o nosso senso de trabalho coletivo e relação interpessoal.