

# RELATÓRIO DE ATIVIDADE: PLANO DE TREINAMENTO DA MODALIDADE ESPORTIVA ATLETISMO - LANÇAMENTO DE MARTELO, DA DISCIPLINA TREINAMENTO ESPORTIVO

*Bruno H. Vespasiano<sup>1</sup>*  
*Caio Oliver<sup>1</sup>*  
*Guilherme H. Vespasiano<sup>1</sup>*  
*Jeivison Moreira<sup>1</sup>*  
*Jéssica Poliana<sup>1</sup>*  
*Leonardo Nascimento<sup>1</sup>*  
*Márcia de Jesus<sup>1</sup>*

**Introdução e Objetivo:** O lançamento do martelo é uma prova olímpica da modalidade esportiva Atletismo. Sua origem remete a antigos jogos dos povos celtas. A prova tem como objetivo lançar o martelo o mais longe possível aterrando dentro de um espaço perfeitamente definido. O lançamento é executado de uma circunferência de cimento com 2,13m de diâmetro e o peso do martelo é de 7,26kg para os homens e de 4kg para as mulheres. As provas de lançamento do martelo masculinas foram incluídas nos Jogos Olímpicos de Paris, em 1900, e as provas femininas iniciaram-se apenas em 2000, nos Jogos Olímpicos de Sydney. Ela compõe as modalidades de arremesso e lançamento, junto com os lançamentos de disco e dardo e com o arremesso de peso. As características gerais da modalidade envolve o atleta dar três giros com o martelo sobre a cabeça para ganhar impulso e depois mais três giros em alta velocidade em torno do seu corpo antes de efetuar o lançamento; Na base de concreto em que o atleta fica posicionado durante o lançamento, ele não pode sair da base antes que o martelo tenha tocado o chão após o voo. Com relação à predominância fisiológica da modalidade tem-se o metabolismo anaeróbico alático e as capacidades físicas predominantes é a força para segurar e lançar o martelo, a velocidade ao efetuar o giro durante o arremesso e o equilíbrio para não deixar o peso do martelo desestabilizar o atleta. O objetivo do presente trabalho foi desenvolver uma periodização de um ano para um atleta do lançamento de martelo, constando uma competição alvo. **Métodos:** Os métodos para realização do trabalho foram por meio de pesquisas em artigos e livros da disciplina Treinamento Esportivo e da própria modalidade, além de materiais disponibilizados pela professora. A periodização foi realizada de acordo com a modalidade escolhida e suas características, partindo de uma análise macro, até a construção das sessões do treino. **Conclusão:** Em síntese, apesar de complexo, o trabalho foi desafiador e teve fundamental importância na formação dos alunos, por possibilitar “sair da caixinha” ao desenvolver o trabalho sobre uma modalidade pouco comum, fazendo com o que o aluno pense e não faça algo baseado no senso comum. Além disso, foi possível aprender sobre uma nova modalidade, sua história e características. Outro ponto importante foi colocar em prática o conteúdo aprendido na disciplina de Treinamento Esportivo, buscando entender cada etapa da periodização e sua importância para que o aluno/atleta alcance os seus objetivos.