

RELATÓRIO DE ATIVIDADE: PLANO DE TREINAMENTO DA MODALIDADE ESPORTIVA BOBSLED DA DISCIPLINA TREINAMENTO ESPORTIVO

*Alvaro Mecchi¹
Breno Osvaldo¹
Fabiano Lucas¹
Felippe Chuff¹
Luisa Borges¹
Matheus Mendes¹
Michael Danilo¹*

Introdução e Objetivo O Bobsled é um esporte coletivo podendo ser disputado em duplas ou quartetos. As equipes utilizam uma espécie de trenó, onde cada um tem sua posição pré definida para descer uma pista de gelo no menor tempo possível. Os atletas começam fora do carrinho, empurrando-o na maior velocidade possível por um trajeto de 50 metros. Quando o time atinge os 50m, todos saltam para dentro do carrinho, conduzindo-o até o final da pista. Os atletas precisam ter força tanto nos membros inferiores quanto superiores, além de muita potência e velocidade. Os atletas utilizam o sistema anaeróbico alático para produção de energia. O objetivo deste trabalho foi elaborar uma planilha de um ano de periodização de treinamento para que o atleta tivesse o pico de sua performance na competição principal. **Métodos** As características da modalidade foram encontradas no site da Confederação Brasileira de Desportos do Gelo, o que nos possibilitou entender um pouco sobre o que teríamos que treinar em nosso atleta. Com estudos baseados no livro Treinamento Desportivo (2ª Edição) de Antônio Carlos Gomes, tivemos base para criar nossa periodização. Nossa proposta tem duração de 48 semanas, sendo 4 delas destinadas a férias. Antes de começarmos, testamos a velocidade máxima que nosso atleta consegue chegar em 50m de corrida, seu 1Rm de agachamento e supino, o Vo² Max e avaliação antropométrica. Dividimos nossa periodização em período preparatório (básico e específico), competitivo (I e II) e transitório. Cada mesociclo tem o seu objetivo, o que leva a inclusão de microciclos específicos. Utilizamos os microciclos ordinário, choque, recuperação, pré competitivo, competitivo, estabilizador, de manutenção e de controle. Na planilha contém a legenda mostrando a cor exata de cada fase, inclusive férias e os dias específicos da competição. Dessa forma, foi possível organizar e estruturar de forma eficiente o planejamento do treinamento ao longo do ano, proporcionando um cronograma claro e coerente para o desenvolvimento do atleta. **Conclusão** A construção do trabalho possibilitou que os alunos pudessem vivenciar, situações que irão enfrentar na vida real. A apresentação do trabalho reforçou todo conhecimento passado pela professora em sala de aula, de forma que pudemos demonstrar nossa linha de raciocínio e ainda ter correções importantíssimas da professora. Este trabalho apresenta uma importância grande na vida do aluno para que ele já tenha montado uma periodização antes de começar a treinar um atleta. Além disso, a possibilidade dos alunos assistirem as apresentações de outros grupos, fazem com que vivenciem ainda mais essa variabilidade enorme que é o treinamento esportivo.

¹ Discente do curso de Educação Física/Bacharelado – Centro Universitário Universo BH