

## RELATÓRIO DE ATIVIDADE: PLANO DE TREINAMENTO DA MODALIDADE ESPORTIVA ATLETISMO - CORRIDA COM BARREIRAS DA DISCIPLINA TREINAMENTO ESPORTIVO

Allan Loreto <sup>1</sup>, Felipe Prates <sup>1</sup>, Gabriel Ribeiro <sup>1</sup>, Israel Martucheli <sup>1</sup>, Klismann Carlos <sup>1</sup>, Ramon Fernandes <sup>1</sup>, Pedro Teotônio <sup>1</sup>, Vacinei Xavier <sup>1</sup>

**Introdução e objetivo:** O salto com barreiras é uma das provas do atletismo e consiste em corridas de velocidade que têm no percurso várias barreiras que os atletas têm que ultrapassar. As corredoras participam de uma prova de 100 metros para mulheres e 110 para homens. Ambos os sexos podem participar da prova de 400m. Este trabalho teve como objetivo elaborar uma periodização (macrociclo, mesociclo, microciclo) anual cujo fim seria a melhor performance na competição alvo. A via metabólica predominante desta modalidade é anaeróbico láctico, com predominância de força, velocidade, potência usadas no salto e a corrida em velocidade em curta distância. **Métodos:** foram elaboradas sessões de treinos de acordo com pesquisas levantadas sobre a modalidade. No período preparatório básico, enfatizamos uma preparação para ganhos de força muscular e de hipertrofia, para quando chegássemos no período específico nos preocuparíamos apenas com exercícios que são específicos da modalidade, por exemplo, o salto sobre a barreira e os sprints, com trabalhos cognitivos como jogos de psicomotricidade. No período competitivo propomos trabalhar técnicas e táticas como saídas de blocos, execução de corridas e tempo de reação nos saltos. No período de transição, enfatizamos diminuir gradualmente os exercícios até que o atleta entrasse no período de férias. O Método de periodização abordado no trabalho foi baseado para o mês da competição. Separamos o microciclo em três meses de preparação geral, quatro meses preparação específica, três meses de período competitivo 1, 2 semanas de período competitivo 2, um mês de período de transição e duas semanas de férias. Essas subdivisões foram pensadas para um atleta intermediário pensando que o período de preparação básica seria menor e enfatizando o período específico, dando foco as partes anaeróbicas juntamente com o trabalho tático e técnico, para que o atleta tenha melhores execuções dos movimentos e entendimento para suprir as demandas da modalidade. Diante dessa subdivisão partimos para o mesociclo onde trabalhamos os estímulos iniciais, básico desenvolvimento para darmos estímulos grandes pra que o organismo se adapte, básico estabilizador para que mantivesse esses ganhos que tivemos no mesociclo anterior. Para a avaliação foi proposto o teste de esforço máximo com medida de lactato sanguíneo. **Conclusão:** O trabalho foi de grande aprendizado para todos integrantes do grupo, sabemos agora, um pouco mais como montar uma periodização de treino adequada. Descobrimos a importância de sabermos e valorizarmos a condição física, social e mental do atleta. Esse trabalho nos deu uma visão diferente sobre as características individuais dos esportes. Recomendamos uma periodização diária para que facilite o entendimento sobre os objetivos propostos pelo grupo.