

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

Edvania Martins¹, Fernanda Marques Soares¹, Gabrielle Carvalho¹, Grasielen Nascimento¹, Heitor José Cruz¹, Helbert Henrique¹, Leider Rocha da Silva¹, Luan Veloso Dias Nunes¹, Maria Vitória de Oliveira¹, Raissa Flora¹, Renzo Masson¹, Richard Davidson¹, Yuri Igor Julio¹

Introdução e Objetivo: O trabalho foi idealizado para a modalidade Beisebol na qual são 2 equipes participantes com 9 jogadores. O objetivo do esporte é fazer o maior número de pontos e a equipe é composta por batedor, lançador e apanhador. A modalidade envolve predominantemente o sistema energético anaeróbico Láctico e Alático (Corrida curtas, arremesso e rebatida) com as capacidades físicas de força, velocidade, flexibilidade e tempo de reação. Objetivo deste trabalho foi montar uma periodização para um atleta iniciante de Beisebol para uma competição alvo. **Método:** Inicialmente o grupo realizou uma pesquisa rápida do funcionamento do esporte e a data exata da competição alvo (Taça Brasil), logo foi montado um programa de treinamento com duração de 48 semanas com 2 semanas de competição e 30 dias de férias. Antes de iniciar o treinamento foi realizada uma avaliação Diagnóstica, foram realizados testes de lactato e teste de dinamômetro. Os 3 primeiros meses foram realizados treinamentos com o objetivo de aumentar a capacidade física do atleta, e por 5 meses a parte técnica e tática do esporte. Na mudança do período básico para o específico foi realizado um microciclo de controle (Formativo) para observar se houve melhora. No período preparatório básico inicialmente começou com o microciclo estabilizador com a intenção de progredir a capacidade física, também uma maior concentração do microciclo ordinário, no período preparatório específico houve uma progressão de cargas comparado com o básico. Perto da competição além de colocar mais uma avaliação somativa as cargas faltando 2 semanas foram reduzidas. Logo após a competição ocorreu uma diminuição da carga progressivamente (recuperativo e manutenção) aumentando os dias de folga do atleta. Na montagem das sessões de treino no Período básico as cargas foram entre 40% a 60%, no específico 80% a 100%, pré competitivo (estabilizador) competitivo (manutenção) 30% a 40% e no de transição de 15% a 20%. **Conclusão:** Foi verificado a importância da realização de uma periodização para observar sua organização e controle da temporada do atleta. A importância de se observar a carga e o microciclo necessário para o desenvolvimento do atleta em sua ordem correta, assim como o descanso e recuperação para evitar lesões e maior rendimento.

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