

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

*Ana Clara Flaviano Silva<sup>1</sup>, Angelica Oliveira Bastos<sup>1</sup>, Bruno Phillip Vieira Reis<sup>1</sup>, Cleislia Monteiro<sup>1</sup>, Gabriel Carvalho<sup>1</sup>, João Vitor de A. Estevam<sup>1</sup>, Luciana Miranda<sup>1</sup>, Matheus Rodrigues M. Acrux<sup>1</sup>, Matheus Gonçalves Carvalho<sup>1</sup>, Rafael Fernandes Fialho<sup>1</sup>, Robert Bernardo da S. Fraga<sup>1</sup>, Vitor Gonçalves Theodoro<sup>1</sup>*

**Introdução e objetivo:** O lançamento de dardo é uma modalidade atlética que consiste em arremessar um dardo o mais longe possível dentro de uma área de lançamento demarcada. Os atletas seguram o dardo e o lançam através de uma sequência de movimentos que envolvem: a posição inicial, a corrida de aproximação, o impulso da perna de apoio, a rotação do corpo e a liberação do implemento. O objetivo principal é atingir a distância máxima, combinando força, técnica, velocidade e precisão, utilizando-se predominantemente do sistema anaeróbico alático. Com isso, o trabalho teve como objetivo montar uma periodização da modalidade visando maximizar o desempenho do atleta durante as competições. **Métodos:** O trabalho foi realizado em um jovem de 19 anos, que é iniciante na modalidade de lançamento de dardo, porém, é um indivíduo bem treinado. Assim, a periodização teve uma duração de 48 semanas, sendo divididas em período preparatório básico, período preparatório específico, período competitivo I, competitivo II, período de transição e as férias. Composto a organização desses períodos, conduzimos o nosso trabalho por microciclos, onde esteve presentes, o microciclo controle, que nos auxiliou em momentos em que precisavam aplicar avaliações e testes, microciclo ordinário, que nos guiou em sessões de treinamentos onde o objetivo era uma intensidade de 60 a 80%, também utilizamos o microciclo choque, que representa a semana que o atleta irá atingir o ápice de sua carga de treino, chegando em uma intensidade de 80 a 100%, e os microciclos estabilizador, recuperativo, manutenção, pré competitivo e microciclo competitivo também esteve presentes na periodização. **Conclusão:** A periodização do treinamento esportivo envolve a divisão do ano em microciclos com treinamento e testes específicos para a modalidade. Um período preparatório de seis meses não é necessário para um indivíduo bem treinado. É importante considerar a duração da competição de acordo com a modalidade e evitar testes próximos a ela. A transição deve ser um declínio gradual na intensidade do treinamento. A periodização deve buscar o equilíbrio ao longo do ano. Além disso, destaca-se a importância do trabalho na formação profissional, com a orientação da professora responsável, que forneceu correções, questionamentos e sugestões para futuros trabalhos e a prática profissional diária.