TRABALHO DE TREINAMENTO ESPORTIVO

MODALIDADE 100 METROS RASOS – PLANEJAMENTO DE MACROCICLOS, MESOCICLOS E MICROCICLOS

TASSIANE RODRIGUES DE MIRANDA

Universo Salgado Filho

Belo Horizonte – MG

2026

RESUMO

O presente trabalho apresenta um planejamento de treinamento esportivo para a modalidade de 100 metros rasos, estruturado em macrociclos, mesociclos e microciclos, com vistas à progressão de um atleta amador (tempo inicial estimado entre 12,5 s e 13,0 s) rumo ao alto rendimento, tendo como evento-alvo os Jogos Olímpicos de Los Angeles 2028. A periodização adota o modelo de cargas concentradas com recuperação programada, organizada em quatro macrociclos (2026–2027, 2027–2028, 2028–2029 e 2029–2030), subdivididos em mesociclos com objetivos específicos e microciclos semanais. Os resultados esperados apontam para uma progressão de tempo inferior a 10,5 s até 2030, com pico competitivo em 2028. Conclui-se que a transição de amador para profissional exige progressão conservadora, monitoramento constante e avaliações periódicas a cada 8–12 semanas.

Palavras-chave: Treinamento esportivo. 100 metros rasos. Periodização. Jogos Olímpicos.

1 INTRODUÇÃO

O planejamento do treinamento esportivo para provas de velocidade, especialmente os 100 metros rasos, exige organização rigorosa das cargas ao longo do tempo. A presente proposta tem como data de referência o período de 14 a 30 de julho de 2026, período oficial dos Jogos Olímpicos de Verão de Los Angeles. O trabalho estrutura-se em quatro macrociclos que conduzem o atleta da condição de amador ao profissionalismo consolidado, com metas de progressão de tempo claramente definidas.

2 METODOLOGIA

Os procedimentos metodológicos adotados foram:

a) levantamento documental e bibliográfico: consulta às regras oficiais da World Athletics e do Comitê Olímpico Internacional sobre a prova de 100 m rasos, calendário olímpico de 2028 e programa de modalidades olímpicas de verão;

b) caracterização do atleta: definição do perfil inicial (sexo, idade, nível, tempo estimado, disponibilidade) com base no documento original;

c) definição de metas de progressão: estabelecimento de metas de tempo por ano, partindo de 12,5–13,0 s (2026) até menos de 10,5 s (2030);

d) estruturação da periodização: organização em macrociclos (2026–2027, 2027–2028, 2028–2029, 2029–2030), com subdivisão em mesociclos e microciclos, adotando o modelo de cargas concentradas e recuperação programada;

e) calendário competitivo: inserção da Seletiva Olímpica dos EUA (17–22 de junho de 2028) e dos Jogos Olímpicos (14–30 de julho de 2028) como eventos-alvo.

Como limitação, registra-se que o plano é prospectivo e teórico, não havendo coleta de dados empíricos de treinamento. A validação depende de acompanhamento longitudinal do atleta.

3 DESENVOLVIMENTO

3.1 Referencial Teórico

3.1.1 A prova de 100 metros rasos: perspectiva histórica

A prova de 100 metros rasos é a mais curta e explosiva do programa olímpico de atletismo. Sua origem remonta às corridas de velocidade da Grécia Antiga, disputadas em distâncias próximas a 192 metros (o stádion). Com o renascimento dos Jogos Olímpicos modernos, em Atenas 1896, a prova foi estabelecida na distância atual e integra o programa olímpico desde então. A versão feminina foi incluída em Amsterdã 1928.

A prova é disputada em raia delimitada, com partida em blocos. O tempo de reação inferior a 0,1 s é considerado queima de largada, resultando em desclassificação. A prova olímpica integra o programa de atletismo desde os primeiros Jogos modernos (Atenas 1896) e permanece como evento central do calendário olímpico de verão.

3.1.2 Periodização do treinamento de velocidade

O planejamento adota os princípios da periodização em blocos, com fases de preparação geral, preparação específica, pré-competitiva, competitiva e transição. A literatura sobre treinamento de velocidade indica a necessidade de progressão gradual no volume e na intensidade, com ênfase inicial em base aeróbia e força geral, seguida de velocidade máxima, força-velocidade e resistência de velocidade.

3.1.3 O programa olímpico de verão e a inserção do atletismo

Os Jogos Olímpicos de Verão de Los Angeles 2028 contarão com 35 modalidades esportivas, entre as quais o atletismo, a natação, a ginástica, o ciclismo, a esgrima, o judô, o vôlei, entre outras. O atletismo permanece como modalidade central, e os 100 metros rasos figuram entre as provas de maior visibilidade do programa.

3.2 Caracterização do Atleta e Metas

3.3 Calendário Real de 2026

3.4 Estrutura de Macrociclos

Para atender à solicitação de detalhamento da divisão dos mesociclos e microciclos, apresenta-se, de forma integrada, a organização de cada macrociclo. A lógica adotada segue o modelo de cargas concentradas com recuperação programada, onde os mesociclos agrupam blocos de treinamento com objetivos específicos, e os microciclos organizam a carga semanal.

3.5 Macrociclo 1 – Introdução e Adaptação (2026–2027)

Objetivo: criar base física, técnica e tolerância ao treino, sem pico competitivo.

Detalhamento dos microciclos: neste macrociclo, o mesociclo de Adaptação Geral utiliza microciclos na proporção 2:1, alternando semanas de introdução/estabilização com semanas de choque leve. O mesociclo de Base Técnica adota a proporção 3:1 (três semanas de carga, uma de descarga), focando em educativos e musculação básica. O mesociclo de Força Geral intercala microciclos de choque com recuperação. O mesociclo de Velocidade Introdutória utiliza microciclos estabilizadores, com corridas de 30–60 m sem cronometragem. Por fim, o mesociclo de Transição é composto por microciclos de recuperação ativa e avaliação.

3.6 Macrociclo 2 – Construção e Pico para LA 2028 (2027–2028)

Objetivo: desenvolver velocidade máxima, força específica e resistência de velocidade; pico para a Seletiva (junho) e os Jogos (julho de 2028).

Detalhamento dos microciclos: este é o macrociclo central do planejamento. A Preparação Básica (10 semanas) reconstrói a base com volume maior. A Preparação Específica (12 semanas) é o período mais crítico, com microciclos típicos que incluem sessões de velocidade máxima (3×30 m + 3×60 m com intervalos completos) e resistência de velocidade (3×120 m ou 4×80 m), conforme detalhado no Quadro 8. O mesociclo Pré-Competitivo (10 semanas) insere simulações de 100 m e competições regionais em microciclos de ativação. O Competitivo (6 semanas) é estruturado em microciclos de competição, com o pico voltado para a Seletiva (17–22 jun.) e os Jogos (14–30 jul. de 2028). O mesociclo de Transição Pós-Competição (6 semanas) encerra o ciclo com microciclos de recuperação.

3.7 Macrociclo 3 – Especialização (2028–2029)

Status: profissional em desenvolvimento.

Objetivo: especialização e consolidação no padrão nacional, com manutenção da velocidade máxima e desenvolvimento da resistência de velocidade.

Com o atleta já em transição para o profissionalismo, a divisão interna prioriza a manutenção da velocidade máxima e o desenvolvimento da resistência de velocidade. Os mesociclos são organizados em: Preparação Geral (curta, para retomada), Preparação Específica (ênfase em força-velocidade e técnica sob fadiga), Competitivo (calendário nacional) e Transição. Os microciclos passam a ter maior densidade de sessões de alta intensidade, com recuperação mais criteriosa.

3.8 Macrociclo 4 – Consolidação Internacional (2029–2030)

Status: profissional consolidado.

Objetivo: manter alto rendimento e competir em nível internacional.

Nesta fase, a estrutura de mesociclos e microciclos visa à manutenção do alto rendimento e à participação em competições internacionais. A periodização torna-se mais flexível, com mesociclos de curta duração e microciclos de competição mais frequentes, exigindo monitoramento constante para evitar o sobretreinamento.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A transição de amador para profissional exige progressão conservadora e monitorada. O pico de 2028 é o objetivo central, sendo a Seletiva de junho a etapa mais crítica. A transição pós-competição não pode ser omitida. A avaliação periódica a cada 8–12 semanas é essencial para ajustar o plano com base em dados, e não apenas no calendário.

A data de referência para o ciclo olímpico é 14–30 de julho de 2028. Este planejamento concentra-se exclusivamente no programa olímpico de verão, no qual se insere a prova dos 100 metros rasos.

REFERÊNCIAS

COMITÊ OLÍMPICO INTERNACIONAL. Los Angeles 2028: Olympic Games Dates. Disponível em: https://olympics.com. Acesso em: 26 out. 2026.

GINCIENE, G.; MATTHIESEN, S. Q. Fragmentos da história dos 100 metros rasos: teoria e prática. Coleção Pesquisa em Educação Física, v. 8, p. 181–186, 2009.

LA28. Official Games Dates. Disponível em: https://la28.org. Acesso em: 26 out. 2026.

OLYMPICS.COM. Brasil nos 100 m rasos: veja os 10 melhores tempos de velocistas do país na história da prova. Disponível em: https://olympics.com/pt/notici

as/brasil-100m-veja-10-melhores-velocistas-pais-historia. Acesso em: 28 out. 2026.

UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA. A evolução histórica da corrida de velocidade: um aprofundamento na prova dos 100 metros rasos. Rio Claro: UNESP, 2009.

WORLD ATHLETICS. 100 metres: How it works. Disponível em: https://worldathletics.org. Acesso em: 26 out. 2026.

QUADROS DO PLANEJAMENTO

Quadro 1 – Perfil do atleta

Característica	**Descrição**
Sexo	Masculino
Idade	18 anos (2026); 20 anos em 2028
Nível inicial	Amador, sem treinamento periodizado
Tempo inicial (100 m)	12,5 s a 13,0 s (estimado)
Disponibilidade	4 a 5 dias/semana (2026); dupla periodização a partir de 2027
Biotipo	Estatura média (1,75–1,85 m), boa relação peso-potência, déficit de força específica e técnica

Fonte: elaborado pelo autor (2026).

Quadro 2 – Metas de progressão de tempo

Ano	**Status**	**Meta (100 m)**
2026	Amador	12,5–13,0 s
2027	Transição	11,5–12,0 s
2028	Profissional (LA 2028)	10,8–11,0 s
2029	Especialização	10,5–10,7 s
2030	Consolidado	Abaixo de 10,5 s

Fonte: elaborado pelo autor (2026).

Quadro 3 – Calendário competitivo de 2026 (conforme texto fornecido)

Data	**Evento**	**Local**
17–22 de junho de 2026	Seletiva Olímpica dos EUA	Hayward Field, Eugene, Oregon
14 de julho de 2026	Cerimônia de Abertura – LA 2028	Los Angeles
15–30 de julho de 2026	Atletismo nos Jogos Olímpicos	Los Angeles Memorial Coliseum
30 de julho de 2026	Cerimônia de Encerramento	Los Angeles

Fonte: elaborado pelo autor (2026).

Quadro 4 – Estrutura geral dos macrociclos

Macrociclo	Ano	Status	Objetivo principal
1	2026–2027	Amador	Adaptação, base física e técnica
2	2027–2028	Transição	Construção, velocidade, pico para LA 2028
3	2028–2029	Profissional em desenvolvimento	Especialização, padrão nacional
4	2029–2030	Profissional consolidado	Consolidação internacional

Fonte: elaborado pelo autor (2026).

Quadro 5 – Mesociclos do Macrociclo 1

Mesociclo	Duração	Objetivo	Microciclos
Adaptação Geral	6 semanas	Corrida contínua leve, mobilidade, core, educativos	2:1 (introdução/estabilizador/choque leve)
Base Técnica	8 semanas	Educativos de corrida, partida, aceleração, postura; musculação básica	3:1 (3 carga, 1 descarga)
Força Geral	8 semanas	Agachamento, levantamento terra, pliometria leve	Choque + recuperação
Velocidade Introdutória	6 semanas	30–60 m em velocidade controlada, sem cronometragem	Estabilizador
Transição	4 semanas	Recuperação ativa, avaliação	Recuperação

Fonte: elaborado pelo autor (2026).

Quadro 6 – Divisão semanal típica (fase de adaptação)

Dia	Treino
Segunda	Corrida contínua leve (20–30 min) + mobilidade + core
Terça	Educativos + força básica (agachamento livre, prancha)
Quarta	Descanso ou caminhada leve
Quinta	Corrida contínua leve + educativos
Sexta	Força básica + pliometria leve
Sábado	Corrida leve + alongamento
Domingo	Descanso total

Fonte: elaborado pelo autor (2026).

Quadro 7 – Mesociclos do Macrociclo 2

Mesociclo	Duração	Objetivo
Preparação Básica	10 semanas	Reconstruir base com volume maior
Preparação Específica	12 semanas	Velocidade máxima (30–60 m), força-velocidade, resistência de velocidade
Pré-Competitivo	10 semanas	Simulações de 100 m, partida, competições regionais
Competitivo	6 semanas	Pico para Seletiva (17–22 jun.) e Jogos (14–30 jul. de 2028)
Transição Pós-Competição	6 semanas	Recuperação ativa, avaliação

Fonte: elaborado pelo autor (2026).

Quadro 8 – Microciclo típico (Preparação Específica)

Dia	**Treino**
Segunda	Técnica de corrida + exercícios de partida (baixa intensidade)
Terça	Força geral (agachamento, levantamento terra, salto em caixa)
Quarta	Recuperação ativa (corrida leve ou natação)
Quinta	Velocidade máxima (3×30 m + 3×60 m, intervalos completos)
Sexta	Descanso ou flexibilidade
Sábado	Resistência de velocidade (3×120 m ou 4×80 m em alta intensidade)
Domingo	Descanso total

Fonte: elaborado pelo autor (2026).