

## ATLETISMO: CONTROLE DOS AJUSTES DECORRENTES DA CARGA DE TREINAMENTO DE VELOCIDADE – 100m RASOS

PROF.SÍDNEI CARLOS DE PAROLIS<sup>1</sup>, PROF.DR.PAULO ROBERTO DE OLIVEIRA<sup>2</sup> (1) Unicamp, Campinas, São Paulo, Brasil, [sidneiparolis@pocos-net.com.br](mailto:sidneiparolis@pocos-net.com.br), (2) Unicamp, Campinas, São Paulo, Brasil, [paulo\\_fef@hotmail.com](mailto:paulo_fef@hotmail.com)

**Introdução:** A metodologia aplicada no treinamento pode ser estudada e compreendida através do controle da dinâmica das alterações de diferentes indicadores funcionais externos. Assim, o registro de informações nas etapas e micro-etapas no processo de treinamento permite estabelecer relações objetivas entre a carga de treinamento e os ajustes do organismo do atleta, visando construir modelos de estruturação mais eficazes, estabelecendo metas concretas que devem ser buscadas em períodos definidos de tempo. **Justificativa:** dar continuidade ao estudo da estruturação do treinamento seguindo o modelo das cargas concentradas de força, respeitando o princípio da sucessão e interconexão, considerando a importância da seleção dos exercícios de acordo com o seu potencial de estímulo e, sua localização no tempo. **Objetivo:** propor um modelo de controle quantitativo das cargas de treinamento para velocistas de atletismo. **Metodologia:** estudo de caso de característica longitudinal, experimental, definido à partir de diferentes macrociclos de treinamento. **TESTES DE CONTROLE PROPOSTOS:** *salto sêxtuplo alternado* – indicativo dos níveis de força rápida de membros inferiores; *corrida de 50m saindo do taco* – indicativo da potência anaeróbia alática e força de aceleração; *corrida lançada de 50m com aceleração prévia de 30m* – indicativo da velocidade máxima de deslocamento; *corrida de 150m saindo do taco* – indicativo da resistência de velocidade e potência glicolítica; *corrida de 100m em situação competitiva* – avaliação do desempenho competitivo específico do atleta; **CASUÍSTICA:** atleta RSV (1,59m, 50kg), integrante da seleção brasileira de atletismo.

Dinâmica da alteração dos diferentes marcadores externos propostos (testes de controle) nas diferentes etapas do macrociclo – Atleta RVS (melhor marca pessoal - 11.66s)

		Etapa A1	Etapa A2	Etapa A3	Etapa B	Etapa C	Etapa A2	Etapa A3	Etapa B	Etapa C
Salto sêxtuplo alternado (m)		13,50	13,78	13,93	14,74	14,52	14,05	14,10	13,80	13,90
50 m - saída do taco (s)		6,66	6,30	6,50	6,24	6,34	6,48	6,61	6,51	6,22
50 m – aceleração prévia (s)		5,73	5,67	5,76	5,51	5,69	6,18	5,98	5,85	5,59
150 metros - saída de taco (s)		19,20	18,79	18,52	18,30	17,90	19,56	-	18,87	17,99
100m rasos competição (s)		-	-	-	12,44	11,77	-	12,04	12,03	11,66

**CONCLUSÃO:** com excessão do salto sêxtuplo alternado, a dinâmica da alteração dos indicadores funcionais (externos) medida pelos testes propostos mostrou evolução durante as diferentes etapas e microetapas do macrociclo de treinamento; possibilitou o acompanhamento objetivo dos ajustes externos causado pelas diferentes seqüências de conteúdos de treinamento; mostrou estreita relação entre a evolução nos testes propostos e o aumento do desempenho competitivo; a diminuição do desempenho no salto sêxtuplo na Etapa C (1º macrociclo) e B e C, (2º macrociclo), pode ser conseqüência da elevada concentração de estímulos de velocidade e resistência de velocidade, exercícios predominantes nestas etapas, ou ainda, decorrência de uma ineficaz estruturação dos

exercícios de saltos horizontais, importantes para a manutenção desta variável na Etapa de competição.