

## TREINAMENTO E TESTE CONTROLE: PERFIL DA EQUIPE DE ATLETISMO DE PIRACICABA NO PERÍODO DE 2008/2009.

Mário Luís de Almeida Leme e Idico Luiz Pellegrinotti

Mestrado em Educação Física/ FACIS/ UNIMEP, Piracicaba, São Paulo, Brasil

[marioluisleme@ig.com.br](mailto:marioluisleme@ig.com.br)

**Introdução:** O treinamento esportivo é o estudo das formas de esforço e controle, visando à melhoria das capacidades e habilidades naturais do ser humano, estando totalmente vinculada à própria existência humana (PELLEGRINOTTI, 2002). No esporte de competição é imprescindível aplicação do conhecimento científico do treinamento esportivo mais adequado, específico e individualizado na busca constante da excelência esportiva, por meio de métodos de treinamento e avaliação constantes (PLATONOV, 1999, MATVEEV, 1985). A organização do treinamento permite sistematizar de forma progressiva as adaptações biológicas e auto-organização dos efeitos provocados pelo treinamento esportivo. A avaliação e controle do processo de treino é um fator fundamental para a sua eficácia e êxito, e tem de ser considerado como parte integrante do próprio processo (Barros 1999). O controle do treino permite saber se os objetivos planejados serão excetuados e, é, também, uma forma de motivar, mostrando aos atletas, o resultado do seu esforço ao treino, a sua evolução técnica e condicional (SCHMIDTBLEICHER, 1985). O treinador deve controlar constantemente os fatores mais importantes para o resultado competitivo (ZOTKO,1993). Tal como afirma Hillyard (1994) as performances dos testes devem dar informações úteis sobre as performances dos treinos e das competições e sobre a eficácia do programa. **Objetivo:** Comparar os testes controle no período preparatório específico e competitivo em relação com os resultados de competição. **Metodologia:** participaram 13 atletas da equipe de atletismo de Piracicaba, adultos, com tempo de treinamento de seis anos, nas provas de corridas e saltos. Foram realizados quatro testes controle no período específico e competitivo na concepção de periodização de Matveev, 1985. **Resultados:** Para verificar a normalidade dos dados foi utilizado o teste de Shapiro – Wilk. A média e o desvio padrão do Período Especifico nos testes, 100 metros, Salto quádruplo, Salto horizontal parado e arranco, foram respectivamente de  $12,42 \pm 0,89$ ;  $16,00 \pm 2,21$ ;  $2,46 \pm 0,28$ ;  $45,38 \pm 10,01$ . No período competitivo a média e o desvio padrão foram de  $11,74 \pm 0,61$ ;  $17,30 \pm 2,03$ ;  $2,67 \pm 0,21$ ;  $56,15 \pm 10,63$  nos testes respectivos acima. Todos os atletas melhoraram no teste controle do período específico para o competitivo, no entanto, duas atletas conseguiram melhores resultados durante as sessões de treinamentos, nos testes controle em relação aos resultados de competição, dois atletas conseguiram melhores resultados em competição no período específico em relação ao período competitivo e 11 atletas conseguiram melhores resultados em competição, no período competitivo. **Conclusão:** É imprescindível a prescrição do treinamento adequado ao período estabelecido; os testes controle nos orientam na prescrição dos estímulos para que os objetivos planejados sejam alcançados, potencializando as capacidades motoras e técnicas do atleta em busca da performance máxima na competição principal.

**Palavras Chaves:** Atletismo, Treinamento e Teste controle