

SISTEMATIZAÇÃO DA PREPARAÇÃO INICIAL DE UMA ATLETA DE 100METROS RASOS DA CIDADE DE POÇOS DE CALDAS-MG. UM ESTUDO DE CASO COM UMA CAMPEÃ SULAMERICANA.

Sídnei Carlos De Parolis^{1,3}, Paulo Roberto de Oliveira⁴, Alexandre Janota Drigo²

¹ Unifenas - Poços de Caldas, ² Unesp - Rio Claro, ³ Secretaria Municipal de Esportes e Lazer - Poços de Caldas, ⁴ Fundação de Esportes de Londrina.

Introdução: este estudo de caso caracteriza-se pelo acompanhamento de dois diferentes macrociclos de treinamento em relação à sistematização da preparação inicial de temporada através do controle da dinâmica das alterações de diferentes marcadores funcionais externos de treinamento e de competição. A participante possuía 20 anos, sendo vice-campeã brasileira adulta da prova dos 100metros rasos e, campeã sul-americana adulta do revezamento 4 x 100metros rasos no ano de 2003. Objetivo: sistematização inicial da preparação da atleta no primeiro macrociclo anual. Através do controle de alguns marcadores funcionais externos de treinamento e de competição, procurou-se relacionar os resultados obtidos destes indicadores com a metodologia aplicada e o desempenho obtido da atleta. Metodologia: A metodologia aplicada utilizou o sistema de cargas concentradas, também conhecida como periodização em blocos proposta por Yuri Verkhoshanky (1990). Resultados: Os marcadores funcionais externos apresentados para este estudo, através da literatura específica, mostraram evolução entre os seus valores iniciais e o valores coletados em períodos posteriores do macrociclo. Os valores coletados serviram como orientação para uma melhor adequação da metodologia aplicada, culminando na repetição do melhor resultado desportivo da atleta na prova estudada. Conclusão: Observou-se uma queda no final do período de preparação, na dinâmica da alteração dos marcadores funcionais externos, pela característica do modelo de treinamento empregado. Entretanto, nas etapas posteriores do treinamento (períodos pré-competitivo e competitivo) com a manifestação do feito posterior duradouro do treinamento (EPDT), ocorreu um crescimento dos marcadores propostos, possibilitando o acompanhamento objetivo dos efeitos das diferentes seqüências de conteúdos de treinamento, e mostrando estreita relação entre a evolução nos testes propostos e o aumento do desempenho competitivo.

Palavras chave: atletismo, treinamento desportivo, controle do treinamento, 100metros rasos.