

O ENSINO DO ATLETISMO EM UM COMPLEXO ESPORTIVO DA BAIXADA FLUMINENSE

LA ENSEÑANZA DE LO ATLETISMO EN UN COMPLEJO DEPORTIVO DE BAIXADA FLUMINENSE

THE TEACHING OF ATHLETES IN A SPORTS COMPLEX OF BAIXADA FLUMINENSE

Jorge Luiz de Jesus*
jesusjolu@yahoo.com.br
Felipe da Silva Triani **
felipetriani@gmail.com

*Centro Universitário Augusto Motta, Rio de Janeiro/RJ - Brasil

** Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro/RJ - Brasil

Resumo

O objetivo desse artigo foi descrever o treinamento de atletismo da categoria de base de um complexo esportivo, comparando as formas de trabalho que são aplicadas com a teoria que ilustra o treinamento desportivo. No entanto, para atingir o objetivo estabelecido, foi realizada uma descrição da prática do treinamento do atletismo de base por meio de observação e diário de campo, além de uma pesquisa bibliográfica. Assim, ao analisar o treinamento desenvolvido à luz dos princípios científicos, pode-se perceber que a forma de trabalho dos treinadores, coadunam com os princípios científicos do treinamento desportivo, alguns em maior escala e outros em menor. Então, as considerações são de que os treinadores atendem aos princípios científicos no que tange a forma de trabalho aplicada e talvez, por essa razão, de forma majoritária têm sido referência nessa modalidade esportiva para os outros municípios da baixada fluminense devido ao elevado índice de vitórias.

PALAVRAS CHAVE: Atletismo; Prática pedagógica; Iniciação esportiva.

Resumen

El objetivo de este artículo fue describir el entrenamiento atlético de la categoría base de un complejo deportivo, comparando las formas de trabajo que se aplican con la teoría que ilustra el entrenamiento deportivo. Sin embargo, para lograr el objetivo establecido, se realizó una descripción de la práctica del entrenamiento básico de atletismo a través de la observación y un diario de campo, además de una búsqueda bibliográfica. Por lo tanto, al analizar el entrenamiento desarrollado a la luz de los principios científicos, se puede ver que la forma de trabajar de los entrenadores es coherente con los principios científicos del entrenamiento deportivo, algunos a mayor escala y otros a menor escala. Por lo tanto, las consideraciones son que los entrenadores cumplen con los principios científicos con respecto a la forma de trabajo aplicado y tal vez, por esa razón, han sido una referencia en esta modalidad deportiva para los otros municipios de la Baixada Fluminense debido a la alta tasa de victorias.

PALABRAS CLAVE: Atletismo; Práctica pedagógica; Iniciación deportiva.

Abstract

The aim of this study was to describe the basic category of athletic sports complex training, comparing the forms of work that apply to the theory illustrating sports training. A description of the practice of basic sports training through observation and field diary was conducted, and a literature search. In analyzing the training developed in the light of scientific principles, you can see how the coaches work, according to the scientific principles of sports training, some on a larger scale and in others less. The considerations are that coaches meet scientific principles regarding how applied and perhaps for that work, the major form has been the reference in this sport to the other municipalities in the Baixada Fluminense, due to the high rate of victories.

KEYWORDS: Athletics; Pedagogical practice; Sports initiation.

1. Introdução: aquecimento

O esporte é um fenômeno importante, o maior de caráter sociocultural do mundo, em prática não há capital material em jogo, além disso, agrega valores humanísticos, principalmente para os jovens que ainda estão em formação.

Dentre muitos, o atletismo está se tornando cada vez mais popular, devido à mídia e as corridas de rua. Nos últimos anos essas corridas de rua, cresceram a ponto de chegar a ter mais de 25 mil pessoas em uma única prova. Além disso, é crescente o número de crianças, adolescentes e idosos nas corridas de rua. No caso da participação de crianças e adolescentes, os pais precisam assinar uma autorização prévia para que as crianças e os adolescentes participem, enquanto que os idosos só precisam estar em boas condições de saúde (OLIVEIRA, 2010).

O foco aqui é uma análise crítica do método de treinamento aplicado na equipe de base (jovens de 12 a 17 anos), pelos treinadores da vila olímpica de Duque de Caxias. O esporte em questão trata-se do atletismo, uma modalidade esportiva que ainda pode ser considerada como tradicional, uma vez que é uma das obrigatórias nos jogos escolares e jogos olímpicos.

Nesse sentido, há uma competição que ocorre a 18 anos, conhecida como olimpíadas da baixada fluminense, envolvendo todos os 13 municípios que compõe toda região e, a equipe de Duque de Caxias se tornou soberana na modalidade. As olimpíadas da baixada, são compostas por cinco modalidades individuais (judô, xadrez, atletismo, natação e tênis de mesa) e cinco coletivas (futebol, futsal, handebol, basquetebol e voleibol). O município de Duque de Caxias tem se destacado na modalidade atletismo, tanto no gênero masculino como no feminino, naipes que se dividem em duas categorias, sub 14 e sub 17, que no ano de 2015 compreendia, no sub 14, jovens nascidos nos anos de 2001, 2002 e 2003, e, no sub 17, jovens nascidos nos anos de 1998, 1999, e 2000. A saber: esta categoria de base em competições estaduais, nacionais e internacionais é dividida em três categorias, de pré-mirins, mirins e menores. Esse papel de destaque da equipe do município de Duque de Caxias, no atletismo, deve-se aos professores que trabalham juntos, desde a criação dos jogos. A equipe de atletismo conta com quatro treinadores que trabalham com todas as provas da modalidade.

Diante desses entendimentos, o objetivo deste artigo é investigar a forma de trabalho que é desenvolvida no Programa de Iniciação Desportiva (PID) na modalidade atletismo da vila olímpica de Duque de Caxias, analisando criticamente tal maneira de trabalho sob a luz da metodologia do treinamento desportivo, proposta por (TUBINO; MOREIRA, 2003).

Portanto, pretende-se iniciar a discussão partindo das seguintes questões norteadoras, a saber: qual a forma de trabalho realizada no atletismo de base da vila olímpica de Duque de Caxias? Até que ponto tal forma de trabalho coaduna com as indicações aplicáveis do treinamento esportivo presente na literatura científica vigente?

2. Fundamentação teórica: calçando a sapatilha

Mesmo sem perceber, as atividades naturais que compõem o atletismo estão da historicidade de cada indivíduo, pelo fato de que os movimentos de correr, lançar, saltar e arremessar (NOVIKOFF et al., 2013), desconsiderando os aspectos técnicos, estão sempre presente no cotidiano. Entretanto, é por meio da prática do esporte que talentos são descobertos e não somente na modalidade de atletismo, mas em varias outras (OLIVEIRA, 2010).

Além disso, é possível afirmar que:

A vida é movimento e o gesto humano é uma das principais manifestações de expressão e, por conseguinte de comunicação entre o ser e o meio que ele vive. O exercício das atividades motoras pela criança, além de exercer papel preponderante no seu desenvolvimento somático e funcional, estimula e desenvolve suas funções psíquicas. Daí a razão de ser da educação do corpo como instrumento e como fator de equilíbrio geral do organismo.

Essa educação do corpo está intimamente ligada às atividades psicomotoras, que caracterizam o homem, e, portanto, aos meios essenciais da Educação Física, considerada por muitos como arte e como ciência. Como arte, porque busca o aperfeiçoamento e embelezamento do corpo e, como ciência, porque se preocupa, através das normas higiênicas e biológicas, em proporcionar uma perfeita integração funcional entre o físico e a mente (TEIXEIRA; PINI, 1978).

Sabe-se que o esporte é muito importante, porém, nossa maior atenção tem que estar voltada para a qualidade, duração e a intensidade do treinamento físico. A duração do treino e a intensidade pode de maneira positiva estimular o crescimento. Mas esse mesmo treino com duração e intensidade elevada pode levar ao estresse, algo que implica no atenuar do crescimento (MACENA, 2011).

No atletismo, como em qualquer outra modalidade esportiva, se o objetivo for que a vida do atleta jovem seja prolongada e prazerosa, torna-se necessário se ter um planejamento minucioso, isto é, bem elaborado, respeitando as fases de desenvolvimento do indivíduo, assim o mesmo obterá resultados a curto, médio e longo prazo (OLIVEIRA, 2010).

É possível afirmar com Macena (2011) que o princípio da individualidade biológica, como sendo o primeiro dos que ilustram o treinamento desportivo, deve ser respeitado sempre. Sendo assim, exercícios de força e contra a resistência têm plena aplicação em um jovem atleta, podendo levá-lo ao melhor desempenho, em determinadas modalidades esportivas, como por exemplo, o atletismo.

Cabe esclarecer que na idade evolutiva, pequenos estímulos exaltam a atividade geral do organismo, enquanto os grandes a deprimem. Tudo aquilo que contribuir para o desenvolvimento morfofuncional do organismo pode ser aplicado, enquanto os grandes estímulos, com todas as consequências decorrentes do esforço físico exagerados, não seriam aconselháveis, pelas solicitações de ordem psicológica e emocional inerente aos atletas (TEIXEIRA; PINI, 1978).

É conhecido que a muito o atletismo é bem aceito pelas crianças e adolescente, e que sua prática acontece com facilidade. O esporte é olímpico e mundial, servindo ainda como base para muitas outras modalidades esportivas, trata-se de uma atividade milenar e bastante difundida. O Atletismo, chamado esporte de base, uma vez carregando em si os movimentos humanos, elementares e de fácil assimilação, como: andar, correr, saltar, lançar, arremessar (NOVIKOFF et al., 2013).

O atletismo é ainda uma modalidade que explora toda a criatividade e talento do ser humano, torna fundamental, extraordinária, simples e ao mesmo tempo complexa e, por excelência se torna diferenciado dos demais esportes. Servindo de base para os mesmos (MACENA, 2011).

1.1. O atletismo como modalidade esportiva

O atletismo como a modalidade de esporte que se tem hoje, nem sempre foi desta maneira. Foram várias as modificações sofridas desde o início dos tempos. Houve inclusões e exclusões de provas e mudanças das regras (MACENA, 2011).

É dito na história que sua emergência foi em aproximadamente 776 a.C. E é nesse período que aconteceu a primeira corrida que tinha mais ou menos 200 metros e o vencedor, Coroebus, é considerado o primeiro campeão olímpico da história.

A modalidade é composta por provas de pista, provas de campo e provas combinadas. As provas de pista são as corridas, que por sua vez são subdivididas em: corridas de velocidades rasas (100, 200 e 400 metros), corridas de velocidades sobre barreiras (100, 110 e 400 metros), corridas de meio fundo (800 e 1.500 metros), corridas de fundo (3.000 sobre obstáculos, 5.000, 10.000 e maratona com 42.195 metros rasos) e também se tem a marcha atlética (20.000 e 50.000 metros rasos).

Em se tratando das provas de campo, as mesmas são subdivididas em: arremesso de peso, lançamento de dardo, lançamento do disco e lançamento do martelo e ainda os saltos em altura, com vara, distância e triplo. Além disso, ainda existem as provas combinadas a saber: heptatlo feminino e decatlo masculino (MACENA, 2011).

1.1. O cenário de estudo: Complexo Esportivo Vila Olímpica de Duque de Caxias

No momento, não há medida precisa do espaço físico da vila olímpica de Duque de Caxias. Porém com a proximidade das Olimpíadas do Rio 2016 a administração do município está providenciando o RGI do terreno. A Secretaria de Esporte e Lazer, conta com um secretário, três subsecretários e um diretor de esporte. O mesmo espaço abriga a Federação de karatê do Estado do Rio de Janeiro. Atualmente, existem dois projetos em andamento dentro da vila olímpica e em outros locais no município como praças e escolas. Trata-se da “Vida Ativa”, projeto este voltado para pessoas de qualquer idade, e o PID (Programa de Iniciação Desportiva) voltado para crianças e adolescentes.

A vila olímpica conta com um estádio de futebol com capacidade para até 2.000 torcedores. O campo é de grama natural e têm dimensões oficiais para a prática da modalidade, dois banheiros para o público e dois vestiários. Conta também com uma quadra poliesportiva coberta com arquibancada para até 400 torcedores. Dentro deste espaço, há também dois grandes vestiários para os atletas, e mais um pequeno vestiário para os árbitros, também neste mesmo espaço, funciona a comissão dos jogos estudantis, comissão das olimpíadas da baixada e a federação de karatê do estado do rio de janeiro. A vila conta ainda com mais quatro quadras ao ar livre, uma de futsal, uma de voleibol, uma de basquetebol e uma de tênis.

A vila olímpica conta também com uma academia de musculação ao ar livre e uma pista de atletismo de piso sintético, com dimensões reduzidas e, que hoje, se encontra em péssimas condições para que ocorram os treinamentos com qualidades. No setor da pista funciona um vestiário que é compartilhado com o estádio de futebol e um almoxarifado, onde ficam guardados todos os materiais pertencentes à academia.

Dentro do espaço físico da vila, conta-se ainda com a secretaria de esporte e lazer, uma sala destinada aos professores, uma cozinha, uma sala de judô, três banheiros para os funcionários e um para os professores e, um pequeno estacionamento para funcionários e professores.

3. Metodologia: entrando na pista

Para realizar tal investigação e de acordo com Severino (2007), realizou-se uma pesquisa bibliográfica de abordagem documental e descritiva relacionados à prática do atletismo na infância e adolescência. A escolha por tal base deveu-se ao fato de que ampliando o fluxo de informações poderíamos descrever melhor o que de fato é relevante sob a luz da teoria em detrimento da prática que se é aplicada dentro do atletismo de base na Vila Olímpica de Duque de Caxias. A pesquisa observacional foi realizada durante 32 semanas no período do segundo semestre de 2015, os treinos eram realizados, na maioria das vezes, segundas, quartas e sextas feiras, com duração de 3 horas diárias.

Dentro dos aspectos de atuação, o intuito é promover, dentro de um olhar crítico, uma reflexão e fomentar uma análise de comparações entre o que se faz e o que poderia ser feito, com as possíveis relações pedagógicas e as referências bibliográficas sobre o assunto.

Partindo da premissa que através de estudos, análises e reflexões, os problemas podem ser resolvidos e as práticas melhoradas.

3.1. O cenário da pista: o contexto dos atletas

Com a emergência do esporte as concepções acerca do corpo brasileiro também adquirem potencial de mudanças, uma vez que, durante muitos anos o corpo determinou a posição social. Contudo, DaMatta (2006) acrescenta que por meio do surgimento do esporte, no cenário brasileiro, a posição social ganha possibilidade de mudança. Nesse sentido, cabe, portanto, descrever a posição social dos atletas que compõem a constelação de sujeitos que se dedicam à prática do atletismo na Vila Olímpica de Duque de Caxias.

Atletas poderiam ter um desempenho melhorado se eles tivessem uma alimentação adequada. Essa discussão pode ser confirmada em McArdle, Katch e Katch (2011) que há necessidade de uma dieta com nutrientes suficientes para manter o equilíbrio energético, ampliando o desempenho físico e mantendo a massa corporal magra. Sendo assim, o contexto social dos atletas da Vila Olímpica, de acordar cedo para ir à escola, nem todos fazem jejum como deveriam e ainda não tem uma refeição com todos os nutrientes necessários, dificulta a recomendação de 1.200 kcal diária (MCARDLE et al., 2011).

O treino começa às 15 horas e termina aproximadamente às 18 horas, neste período de treino eles não comem nada e nesse intervalo entre o almoço e início do treino eles também não comem nada. Então se calculando o tempo entre o almoço, o treino e o tempo que gastam até chegar a casa, há de se perceber que são muitas horas sem fazer uma alimentação condizente com os esforços exigidos, contudo, dadas as condições adversas, ainda obtêm resultados satisfatórios.

Essa afirmação pode ser comprovada nos resultados das Olimpíadas da Baixada no ano de 2015.

Tabela I. Resultado das provas de atletismo da categoria masculino sub 14

SUB 14 MASCULINO

PROVA	ATLETA	COLOCAÇÃO
80 metros rasos	Nº 1	Ouro
80 metros rasos	Nº 2	Bronze
150 metros rasos	Nº 1	Prata
150 metros rasos	Nº 2	4º lugar
236 metros rasos	Nº 1	Ouro
236 metros rasos	Nº 2	Prata
600 metros rasos	Nº 1	Bronze
600 metros rasos	Nº 2	5º lugar
Revezamento 4 x100	Nº 1 – 2 – 3 – 4	Ouro
Arremesso do peso 3kg	Nº 1	Ouro
Arremesso do peso 3kg	Nº 2	Bronze
Salto em distância	Nº 1	Ouro
Salto em distância	Nº 2	Prata
Salto em altura	Nº 1	Ouro
Salto em altura	Nº 2	Bronze

Fonte: dados da pesquisa

Na tabela acima podemos observar que a equipe no sub 14 masculino conquistou 06 medalhas de ouro, 03 medalhas de prata e 04 medalhas de bronze, e, somente dois atletas num total de 18 não subiram ao pódio, ficando na 4ª e 5ª colocação.

Tabela II. Resultado das provas de atletismo da categoria feminino sub 14

SUB 14 FEMININO		
PROVA	ATLETA	COLOCAÇÃO
80 metros rasos	Nº 1	Ouro
80 metros rasos	Nº 2	Prata
150 metros rasos	Nº 1	Ouro
150 metros rasos	Nº 2	Bronze
236 metros rasos	Nº 1	Ouro
236 metros rasos	Nº 2	Bronze
600 metros rasos	Nº 1	Prata
600 metros rasos	Nº 2	Bronze
Revezamento 4 x100	Nº 1 – 2 – 3 – 4	Ouro
Arremesso do peso 2kg	Nº 1	Ouro
Arremesso do peso 2kg	Nº 2	Prata
Salto em distância	Nº 1	Ouro
Salto em distância	Nº 2	Prata
Salto em altura	Nº 1	Prata
Salto em altura	Nº 2	Bronze

Fonte: dados da pesquisa

De acordo com a tabela acima, podemos observar que todas as 18 atletas num total de 18 subiram ao pódio. Foram conquistadas 06 medalhas de ouro, 05 medalhas de prata e 04 medalhas de bronze.

Tabela III. Resultado das provas de atletismo da categoria masculino sub 17

SUB 17 MASCULINO		
PROVA	ATLETA	COLOCAÇÃO
100 metros rasos	Nº 1	Ouro
100 metros rasos	Nº 2	Prata
200 metros rasos	Nº 1	Prata

200 metros rasos	Nº 2	6º
400 metros rasos	Nº 1	Ouro
400 metros rasos	Nº 2	4º lugar
800 metros rasos	Nº 1	Ouro
800 metros rasos	Nº 2	Bronze
Revezamento 4 x100	Nº 1 – 2 – 3 – 4	Ouro
Arremesso do peso 5kg	Nº 1	Prata
Arremesso do peso 5kg	Nº 2	Bronze
Salto em distância	Nº 1	Ouro
Salto em distância	Nº 2	Bronze
Salto em altura	Nº 1	Bronze
Salto em altura	Nº 2	NC

Fonte: dados da pesquisa

De acordo com a tabela acima, podemos observar que foram conquistadas 05 medalhas de ouro, 03 medalhas de prata, 04 medalhas de bronze, um quarto lugar, um sexto lugar e um atleta não competiu. Ou seja, dos 18 atletas, três apenas não subiram ao pódio.

Tabela IV. Resultado das provas de atletismo da categoria feminino sub 17

SUB 17 FEMININO		
PROVA	ATLETA	COLOCAÇÃO
100 metros rasos	Nº 1	Ouro
100 metros rasos	Nº 2	Prata
200 metros rasos	Nº 1	Prata
200 metros rasos	Nº 2	6º lugar
400 metros rasos	Nº 1	Prata
400 metros rasos	Nº 2	Bronze
800 metros rasos	Nº 1	Bronze
800 metros rasos	Nº 2	5º lugar
Revezamento 4 x100	Nº 1 – 2 – 3 – 4	Ouro
Arremesso do peso 3kg	Nº 1	Ouro
Arremesso do peso 3kg	Nº 2	Bronze
Salto em distância	Nº 1	Ouro
Salto em distância	Nº 2	Bronze
Salto em altura	Nº 1	Ouro
Salto em altura	Nº 2	NC

Fonte: dados da pesquisa

De acordo com a tabela acima, podemos observar que foram conquistadas 05 medalhas de ouro, 03 medalhas de prata, 04 medalhas de bronze, um quinto lugar, um sexto lugar e uma atleta não competiu. Apenas 3 atletas num total de 18 não subiram ao pódio.

Cabe ressaltar que cada Município pode inscrever até três atletas por prova, sendo dois titulares e um reserva, e cada atleta podem disputar até duas provas individuais e mais o revezamento.

3.1. A forma de trabalho dos treinadores

Vamos comparar o trabalho que é posto em prática pelos três treinadores, que compõe a equipe de base, pois, a equipe conta com quatro treinadores, sendo um deles da equipe de alto rendimento. Serão conhecidos neste artigo como: treinador nº 1, treinador nº 2 e treinador nº 3.

A equipe de atletismo parece não treinar de forma integrada. Os três treinadores são responsáveis pelas categorias pré-mirins, mirins e menores, ambos desenvolvem o treinamento voltado para todas as provas, cada um com seu grupo de atletas e, com isso, fica aparente um grande desgaste físico e psicológico em todos os atores sociais. Os três são unânimes em começar o treinamento com um breve aquecimento, seguido de alongamento e depois são realizados exercícios educativos, contudo, cada um em sua singularidade. Conforme a descrição que se segue.

3.1.1. Primeiro Treinador

Seu treino recorrentemente tem início com uma breve reunião com os atletas. Feito isso, o aquecimento é realizado, com uma leve corrida de 3 km e, ao término deste aquecimento, os atletas vão se alongar por uns 20 minutos e logo em seguida, os mesmos, vão para a pista de atletismo para fazerem a execução dos educativos de coordenação conhecidos como: skipping alto, skipping baixo, anfersen, dribling, hopslerlauf, kick out, saltos e afundos pliométricos. Aí então, os atletas são separados, em grupos, de acordo com as suas provas: velocistas (100, 200 e 400 metros), meio fundistas (800 e 1.500 metros) e saltadores (distância). Esse treinador orienta aproximadamente 30 atletas em três dias semanais, sendo que em dois dias são inseridos também exercícios contra-resistidos, realizados na sala de musculação, geralmente em dias alternados. Esse treinamento é desenvolvido após o treinamento específico que é finalizado com corrida de 20 minutos sobre grama, em velocidade moderada para todos os atletas.

De acordo com os princípios do treinamento desportivo, o princípio da individualidade biológica é respeitado, pois, o treinador separa os seus atletas em pequenos grupos semelhantes. Fica evidente que o princípio da adaptação é aplicado pelo treinador já que a capacidade do organismo de responder ao estresse está diretamente ligada à dimensão do trabalho aplicado. Como existe um trabalho sendo feito na sala de musculação, o princípio da sobrecarga está de acordo com o treinamento desportivo, já que carga é um objeto de desgaste energético e sua aplicação se deve a uma progressão gradual para que o organismo faça uma adaptação progressiva e então, possa receber uma carga de trabalho mais forte e intensa. O princípio da continuidade está diretamente ligado à frequência que um atleta se dispõe para esse treinamento, então esse princípio está sendo correspondido, pois, é um treinamento executado diariamente. O princípio da interdependência volume-intensidade é a relação direta entre o volume de trabalho a ser aplicado e a intensidade do mesmo em detrimento dos objetivos que se deseja atingir. Nota que o volume refere-se ao lastro fisiológico e a intensidade ao aumento do rendimento, esse princípio é observável. Como está intimamente ligado ao ótimo desempenho do atleta, o que vem acontecendo, o princípio da treinabilidade, dependerá sempre de vários fatores: influenciadores, da boa frequência do atleta aos treinos, de várias temporadas seguidas e, considerar que um grupo de atletas possuindo as mesmas condições iniciais de treinamentos poderá responder de forma diferenciada a uma mesma carga de treinos. Princípio da especificidade, como o nome já diz, é um trabalho específico de determinada realidade esportiva ou determinada prova em que um atleta se dispõe a realizar. Essa avaliação é bem-feita por esse treinador, pois, o mesmo obtêm bons resultados com seus atletas (TUBINO; MOREIRA, 2003).

3.1.2. Segundo Treinador

O treino tem início, invariavelmente, com uma corrida de oito voltas pela raia de nº 6, a maior raia da Vila Olímpica, que possui medida de 276 metros. Em seguida, segue para os alongamentos que tem duração de aproximadamente 15 minutos. Na sequência, os atletas iniciam os exercícios educativos

de coordenação conhecidos como: skipping alto, skipping baixo, anfersen, dribling, hopslerlauf, kick out, saltos e afundos pliométricos. Realizado tais atividades, os atletas são divididos de acordo com as provas que realizam, sendo velocistas de provas rasas (60, 75, 100, 150, 200, 250, 400 metros), velocistas de provas sobre barreiras (60, 80 e 100 metros), saltadores (altura, distância e triplo), arremessadores (peso). Esse treinador é responsável por aproximadamente 14 atletas que treinam três dias semanais. Dentre os treinos, em dois dias são inseridas também atividades na sala de musculação, sendo o treino finalizado com corrida de 10 minutos sobre grama, em velocidade moderada (TUBINO; MOREIRA, 2003).

Esse treinador faz valer o princípio da individualidade biológica quando separa em pequenos grupos semelhantes os seus atletas. Nesse sentido, ao fazer com que seus atletas se adequem aos treinos, esse treinador está respeitando o princípio da adaptação já que a capacidade do organismo de responder ao estresse está diretamente ligada à dimensão do trabalho aplicado. Ao aplicar um trabalho com carga na sala de musculação, o princípio da sobrecarga está sendo evidenciado pelo treinador na obtenção de uma progressão gradual na melhora da força e resistência de seus atletas. Acontece aqui o mesmo caso do primeiro treinador, quando se fala no princípio da continuidade, pois, esse está diretamente ligado à frequência que um atleta se dispõe para esse treinamento, e se este está sendo executado diariamente. Em se tratando do princípio da interdependência volume-intensidade há relação direta entre o volume de trabalho a ser aplicado e a intensidade do mesmo em detrimento dos objetivos que se deseja atingir. Nota-se que o volume refere-se ao lastro fisiológico e a intensidade do aumento do rendimento, esse princípio é observável tanto nesse quanto no treinamento do primeiro treinador. É a boa frequência aos treinos, várias sequências de temporadas seguidas e a elaboração de treinos feitos pelo técnico que dará ótimo desempenho aos atletas, esse é o princípio da treinabilidade. E por fim, o princípio da especificidade, como o nome já diz, é um trabalho específico de determinada realidade esportiva ou determinada prova em que um atleta se dispõe a realizar. Essa avaliação também é bem-feita por esse treinador (TUBINO; MOREIRA, 2003).

3.1.3. Terceiro Treinador

Os treinos são iniciados com uma corrida de 10 minutos, que serve como atividade de aquecimento. Posteriormente, são realizados *Sprint* que variam entre 20 e 40 metros. Feito isso, os atletas são direcionados para as atividades de alongamentos e mobilidade articular. Na sequência, os educativos de coordenação conhecidos como: skipping alto, skipping baixo, anfersen, dribling, hopslerlauf, kick out, saltos e afundos pliométricos, são realizados. Ao término dos educativos, os atletas são divididos de acordo com as provas que costumeiramente competem, a saber: velocistas de provas rasas (60, 75, 100, 150, 200, 250 e 400 metros), velocistas de provas sobre barreiras (60, 80, 100 e 300 metros), saltadores (distância), arremessadores (peso), lançadores (dardo) e os revezamentos (4x60, 4x75 e 4x100 metros). Esse treinador é responsável por aproximadamente 11 atletas que treinam no período de três dias semanais, sendo que em um dos treinos são inseridos exercícios realizados no salão de musculação e nos outros são desenvolvidos exercícios de fortalecimento no espaço pista, ambos finalizados com corrida em velocidade leve sobre grama, com duração de 10 minutos. A observar que: os atletas de provas combinadas (pentatlo masculino e feminino) treinam cinco dias semanais (TUBINO; MOREIRA, 2003).

É visto que esse técnico respeita o princípio da individualidade biológica quando separa em pequenos grupos semelhantes os seus atletas para melhorar a qualidade dos treinos, procurando aplicar certas cargas de trabalho nos atletas para que os mesmos possam sofrer um estresse no organismo para dar início à adaptação que é o segundo princípio do treinamento desportivo. O princípio da sobrecarga é visto no momento em que esse treinador leva seus atletas à sala de musculação para fazer exercícios com

uma carga para que obtenham um desgaste energético mais intenso para que o organismo faça uma adaptação progressiva e gradual. Quando um atleta consegue treinar sem interrupções e seu treinador por meio de um bom planejamento da sequência a esses treinos, chamamos de princípio da continuidade. É considerável em detrimento dos objetivos a serem alcançados que se faça um bom lastro fisiológico, ao qual chamamos de volume que está intimamente ligado a distância percorrida e treinamentos de intensidades que estão diretamente ligados ao aumento da frequência cardíaca, esse treinador aplica muito bem esse princípio do treinamento desportivo conhecido como interdependência volume-intensidade. A boa frequência aos treinos combinados com várias temporadas seguidas e bem planejadas vão culminar em ótimos resultados esse é o princípio da treinabilidade executados com muita eficiência por comandante e seus comandados, o que deu a esse treinador, mesmo com um número reduzido de atletas, um maior número de pódios, como ilustrado nas Tabelas I e II. E ainda, tratando-se do princípio da especificidade, esse treinador tem um olhar muito eficaz e contundente para avaliar a qual prova se adequa melhor um atleta e por isso obtêm melhores resultados com seus atletas (TUBINO; MOREIRA, 2003).

4. Considerações finais: chegada

Esse artigo teve por finalidade fazer uma breve investigação da forma de trabalho aplicada por três treinadores do Programa de Iniciação Desportiva dentro da Vila Olímpica de Duque de Caxias na modalidade atletismo. Foi analisado o trabalho que é desenvolvido sob a luz da metodologia do treinamento desportivo proposto por Tubino e Moreira (2003) como referencial teórico.

A possibilidade de compreender o trabalho que é desenvolvido foi viabilizada por meio da observação do treinamento desenvolvido pelos treinadores e analisado com auxílio dos princípios científicos do treinamento esportivo.

Em se tratando da forma de trabalho aplicada os treinadores não deferem em grande parte. Assim, de acordo com o que é apresentado na literatura vigente, considerando a didática e característica própria de cada um dos treinadores nota-se que todos atendem de forma relevante aos princípios científicos do treinamento esportivo, embora uns atendam em maior escala e outros em menor. Então, considerando os princípios científicos pode-se afirmar que a forma de trabalho aplicada sobre o atletismo de base no complexo esportivo investigado coaduna com a literatura vigente, algo que pode servir de justificativa para o desempenho esportivo que os atletas desta modalidade vem conquistando nos últimos anos.

É justamente cabível e perfeitamente justificável apresentar as limitações do estudo aqui apresentado, uma vez que, trata-se, portanto, de uma pesquisa de observação com características bibliográficas, além disso, os resultados encontrados são específicos do lócus do estudo, algo que, implica na discussão de que se o mesmo estudo for reproduzido em outro ambiente é possível de que diferentes resultados sejam encontrados.

Referências

OLIVEIRA *et al.* A preparação física no atletismo nas provas de corrida de meio fundo e de fundo na cidade de Curitiba, Paraná. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, ano 15, n. 146, Julho de 2010.

TUBINO, M. J. G.; MOREIRA, S. B. *Metodologia científica do treinamento desportivo*. 13ª ed. SHAPE, 2003.

NOVIKOFF *et al.* O nível de lesões no salto em distância. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, ano 18, n. 183, agosto de 2013.

TEIXEIRA, H. V.; PINI, M. C. *Aulas de educação física: 1º grau*. São Paulo, IBRASA, Rio de Janeiro, Fundação Nacional do Material Escolar, 1978.

MACENA, R. H. M. Contribuição da educação física na produção de conhecimento sobre a prática de atletismo na infância e na adolescência disponível em bases virtuais. *Educação Física em Revista*. v. 5 n. 1, jan/ fev/mar/abr, 2011.

SEVERINO, A. J. *Metodologia do trabalho científico*. 23ª ed. rev. e atual. – São Paulo: Cortez, 2007.

DAMATTA, R. *A bola corre mais que os homens*. Rio de Janeiro: Editora Rocco, 2006.

MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. *Fisiologia do exercício: Nutrição, Energia e Desempenho Humano*. 7ª ed. Editora Guanabara KOOGAN, 2011.

Recebido em: 05/12/2019

Aceito em: 28/05/2020

Endereço para correspondência:

Nome Felipe Triani

E-mail: felipetriani@gmail.com



Esta obra está licenciada sob uma [Licença Creative Commons Attribution 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)