NA LINHA DE PARTIDA: RELATO DE UM ESTÁGIO NO ATLETISMO

Ana Paula Santos de Santana[1]
Henrique Albuquerque Pereira[1]
Prof. Me. Elson Aparecido de Oliveira[2]

[1] Alunos do curso de Educação Física do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG.
[2] Professor do curso de Educação Física do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG.

Introdução: O estágio supervisionado foi realizado em dois espaços esportivos de Cuiabá-MT: o Complexo Poliesportivo Dom Aquino e o COT da UFMT, com atividades junto a comissão técnica e atletas de atletismo. Acompanhamos treinos de jovens atletas de 14 a 16 anos. Os treinos específicos ocorriam três vezes por semana e os complementares de 2 a 3 vezes na semana em uma academia de musculação da região. A instituição concedente atendia cerca de 15 atletas em transição para o alto rendimento e crianças no Mini-Atletismo, no período de estágio. **Desenvolvimento da experiência:** O estágio foi dividido em duas fases: observação e participação, permitindo acompanhar as atividades dos atletas durante os períodos de preparação, pré-competição e competição. Nos treinos técnico-táticos, foi possível entender a estrutura das sessões, compostas por aquecimento dinâmico, parte principal com educativos de corrida e sprints, e desaquecimento com trotes leves. Os métodos mais usados foram o intervalado, que alterna esforço e recuperação para desenvolver o metabolismo aeróbio, e o de repetição, focado em alta intensidade com recuperação total, ideal para provas de velocidade. Já os treinos físicos incluíam sessões semanais com foco no desenvolvimento das capacidades condicionais e prevenção de lesões. Dentre os métodos aplicados, destacam-se a pliometria e o uso de exercícios de força com o equipamento trenó. Essas práticas visaram melhorias neuromusculares, estruturais e metabólicas. A organização dos treinos seguiu uma periodização clara: na fase preparatória, priorizava-se volume com intensidade moderada; na pré-competitiva, a intensidade aumentava com foco técnico e depois reduzia focando no polimento; e na fase competitiva, buscava-se o rendimento máximo. Essa progressão planejada é essencial para o desempenho ideal, evitando sobrecarga e promovendo a supercompensação adequada ao longo da temporada, preparando para o alto desempenho. **Resultados e discussão:** O estágio foi uma experiência enriquecedora, permitindo a aplicação prática dos conhecimentos teóricos e reforçando a importância do aprendizado vivencial. A interação com atletas e o supervisor criou um ambiente dinâmico e receptivo, facilitando a troca de saberes. Apesar da dificuldade da falta de estrutura adequada para dias chuvosos, esses fatores não comprometeram o aprendizado. A integração entre teoria e prática se destacou como o maior ponto positivo, proporcionando um entendimento mais profundo e aplicável à realidade profissional, contribuindo de forma relevante para a formação acadêmica e prática. **Considerações finais:** A experiência no estágio possibilitou uma compreensão mais ampla sobre a atuação do profissional de Educação Física no contexto do treinamento esportivo, especialmente no atletismo, permitindo-me conhecer melhor a modalidade e participar do planejamento e da organização dos treinos de uma equipe com elevado nível competitivo.

Palavras-chave: Atletismo; Estágio; Atletas.

ISBN: 978-65-88419-14-4