

SISTEMA EM BLOCOS NA PROVA DOS 400 METROS SOBRE BARREIRAS

1. Erick Roberto Gonçalves Cláudio 2. Mario Luis de Almeida Leme – Equipe de Atletismo da Associação Desportiva Unimep/Selam – Piracicaba – SP – Brasil. erickat@yahoo.com.br

Introdução: O presente trabalho relata uma experiência prática do atleta E. R. G. C., 1,80 m, 74 kg, que compete na prova dos 400 metros sobre barreiras na modalidade do atletismo. A prova tem como principais características a capacidade do atleta em associar velocidade, flexibilidade, resistência e força a uma boa técnica. A distância da linha de saída até a primeira barreira é de 45 metros, entre as barreiras de 35 metros e da última barreira até a chegada é de 40 metros. **Objetivos:** O objetivo do trabalho é de comparar os resultados obtidos a partir da aplicação do sistema em blocos (Verkhoshanski, 1990), que preconiza a preparação de força específica da modalidade desde o início da etapa da preparação anual, com os resultados que o atleta tinha antes da aplicação desse sistema, ou seja, até o ano de 2002, sendo que para o ano de 2005, a preparação do atleta foi realizada visando os Jogos Abertos do Interior, realizado na cidade de Botucatu no mês de Outubro de 2005, com o objetivo de melhorar a sua marca pessoal. **Metodologia:** O atleta realizou a preparação específica de força para sua prova: corridas com “trenó” de tração (Modificado segundo Bolm 1993) com diversas cargas, corridas com o colete lastrado também com diferentes cargas, corridas com peso de mão, exercícios posturais e de coordenação com a barra, saltos pliometricos e exercícios de força especial. **Resultados:** A partir da aplicação desse sistema, os tempos do atleta tiveram uma melhorara, sendo que no ano de 2002, seu melhor tempo era de 56”49, para então em 2004 ser melhorado para 55”02, e mantendo essa média durante toda fase competitiva, o que não ocorria no ano de 2002, na qual o atleta oscilava muito seus resultados. Na competição dos Jogos Abertos do Interior 2005, o tempo do atleta foi de 55”65, não conseguindo assim atingir o objetivo proposto. **Conclusões:** O atleta melhorou seu tempo em todas as distâncias utilizadas como controle de treinamento e nas competições, desta maneira conseguiu manter bons resultados durante o período competitivo, consolidando a aplicação do sistema em blocos que assegurou por maior tempo bons resultados.