

CONTROLE DE RESPIRAÇÃO, RESISTÊNCIA E FORÇA NO ATLETISMO

William Vieira Medeiros¹

Márcia Josiane Padilha Cardoso

Moises Lencine

Prof. Ms. Luciano do Amaral Dornelles²

Resumo

O treinamento físico constitui-se pelos métodos e processos de treino, utilizados de forma sequencial em obediência aos princípios da periodização e que visam a levar o atleta ao ápice de sua forma física específica. Este trabalho foi desenvolvido em um corredor de atletismo, onde nosso objetivo foi verificar como o treinamento em força e resistência pode auxiliar um corredor de atletismo que quer ganhar velocidade. Este estudo é fruto de uma pesquisa de coleta de dados realizada na turma de teoria do treinamento da ULBRA Guaíba durante o segundo semestre de 2015, onde realizamos uma avaliação de corrida num atleta já praticante. Treinamento é o nome dado para o estímulo de um determinado músculo, buscando definir adequadamente para sua modalidade esportiva. Estudando sobre o treinamento pode-se adquirir melhor conhecimento sobre os movimentos a serem realizados. O atleta de velocidade necessita de explosão muscular para adquirir maior velocidade no menor tempo possível e para seu melhor rendimento é necessário ter controle de sua respiração, por esse motivo o treino foi desenvolvido para o fortalecimento dos membros inferiores e do abdômen, o treino contém seis tipos de exercícios três para controle de respiração: abdominal, apoio, bicicleta e três para fortalecimento dos membros inferiores: agachamento, abdução e adução em todos os exercícios serão realizados três series de 10 repetições com um intervalo de 30 segundos entre uma serie e outra. Este tipo de treinamento para quem está começando é bastante intensivo, mas como nosso atleta já era praticante, está de acordo com suas capacidades. Conclui-se que o atleta que procura resistência e força terá muitos benefícios com este treinamento, como o aumento da eficiência energética durante o exercício e uma melhor e mais rápida recuperação após cada sessão de treinamento específico.

Palavra Chave: Resistência; Controle de Respiração; Força;

¹ Acadêmico da disciplina de Teoria do Treinamento. Contato: dentinhomedeiros@hotmail.com

² Professor orientador.