

A PREPARAÇÃO FÍSICA COMO FERRAMENTA NA MELHORIA DAS CAPACIDADES CONDICIONANTES.

*Nathan R. Moura

RESUMO

A busca do rendimento físico em alto nível para jogadores amadores é um grande problema a ser estudado, pois necessita de recursos, estrutura e um acompanhamento específico para obter bons resultados, evitar lesões, promover ou manter uma condição física regular. No primeiro semestre de 2017 foi realizado com atletas do Guaíba Rugby Clube, na parte da preparação física, programas de exercícios para desenvolver e/ou aprimorar as capacidades físicas condicionantes dos atletas (força, velocidade, agilidade, resistência anaeróbia). O presente estudo teve como metodologia pesquisas bibliográficas, avaliações físicas (testes físicos), avaliação quantitativa e acompanhamento direto para avaliar qual os benefícios que o treinamento voltado para a preparação física trás para os ganhos de capacidades condicionantes, desempenho físico e manutenção da saúde, qualidade de vida e sua importância no meio do exercício físico regular. O exercício físico regular ajuda para obtenção de ganhos em capacidades condicionantes para atletas amadores? Condicionamento é um termo usado na psicologia para caracterizar a obtenção de uma reação ou resposta sempre que alguém seja submetido a um estímulo (ZÍLIO, p.50, 2005). À medida que o esporte fica mais competitivo em todos os níveis, torna-se necessário investir mais tempo em treinamento de capacidade muscular. Você deve avaliar as demandas musculares de seu esporte bem como seus pontos fortes e fracos. Então você pode seguir adiante para desenvolver um programa para aumentar a força, a resistência muscular, a potência ou a velocidade de que você precisa para alcançar suas metas. (SHARKEY, p. 313, 2006). Segundo Prestes, J.[et al] (2010), afirmam que “força é uma capacidade física que pode se manifestar na forma de força absoluta, força máxima, força hipertrofica, resistência de força e força explosiva (rápida ou potência). Ao analisar a capacidade condicionante “velocidade” utilizamos diversos modelos de treinamentos que encontramos na própria natureza do atleta, mas onde também aprimoramos ela com treinamento e uma série de métodos de treino que ajudam o atleta a desenvolver ainda mais sua capacidade. Segundo Guedes e Guedes (2008): (...) a velocidade é definida como a propriedade motora que permite realizar movimentos ou ações motoras com grande rapidez, e dentro as atividades motoras relacionadas com a velocidade. Os resultados obtidos após um cronograma de acompanhamento apresentaram-se positivos na parte de força, velocidade, agilidade e resistência anaeróbia para os backs (jogadores mais rápidos) e força, velocidade e resistência anaeróbia para fowards (jogadores mais lentos). Cabe ao professor conhecer a realidade de cada atleta e respeitar suas limitações, mas sempre evidenciando que, com dedicação e motivação, poderá ser conquistada a prática de qualquer esporte ou exercício físico escolhida. Conhecer seus atletas, a realidade social, cultural e econômica em que estão inseridos, bem como seus interesses, pode auxiliar na adoção de metodologias e estratégias que transformem realidades e motivos para atuar numa perspectiva em que se trabalhe o corpo e mente, em sua totalidade.

PALAVRAS CHAVE: Exercício Físico. Força. Velocidade. Agilidade. Condicionamento.

REFERÊNCIAS

- GUEDES, D.P, GUEDES, J.E.R.P **Manual prático para avaliação em educação física.** Barueri, SP: Manole, 2008
- PRESTES, J.[et al]..**Prescrição e periodização do treinamento de força em academias.** Barueri, SP: Manole, 2010;
- SHARKEY, B. J. **Condicionamento físico e saúde.** 5 ed.- Porto Alegre: Artmed, 2006
- ZILIO, A. **Treinamento físico. Terminologia 2ªed.** – Canoas: Ed. ULBRA, 2005

*Acadêmico da disciplina Processos Investigativos de Educação Física Bacharelado da
Universidade Luterana do Brasil. Mail: nathan17uniao@hotmail.com