

TREINAMENTO PERSONALIZADO PARA ATLETAS DE CORRIDA

Orientadores: ZAWADZKI, Patrick

Pesquisadores: MENDONÇA, Jeferson Luiz

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida

Resumo: Tendo presente os objetivos de complementar a formação acadêmica no campo do treinamento personalizado; estabelecer relações profissionais no treinamento personalizado na corrida de rua; aperfeiçoar habilidades para planejar e executar o treinamento em corrida; e fortalecer a integração do espaço de treinamento com a realidade inerente ao exercício profissional, o objetivo deste estágio foi fundamentar, através da observação, a utilização de alguns métodos de treinamento como Fartleks, intervalados e circuitados, para atingir mais rapidamente a melhora do volume de oxigenação e aumento da capacidade aeróbia de atletas de corrida de distância. Foi realizado na modalidade de corrida de rua, com corredores de fundo de 5 km, 10 km e 21 km. A partir dos relatos com os atletas e das reflexões sobre as experiências adquiridas, conclui-se que foi enriquecedor, uma experiência na qual pude ter contato em diversos momentos com eventos e situações novas, diferentes daquelas que estou acostumado a lidar, o que acaba trazendo um ganho pessoal e a formação de uma bagagem de conhecimento. Ao longo dos dias de estágio, mesmo com as dificuldades encontradas, os ganhos de conteúdo e experiências vivenciadas foram de grande valia para meu aprendizado. Com a vivência da teoria na prática, aprendi a planejar melhor as ações, a aplicá-las, e reformulá-las, a relacionar-me com os clientes/atletas e professores mais experientes, a observar e refletir sobre tudo, quando o professor reflete na ação e sobre ela, transforma-se em um investigador na aula conseguindo assim ampliar sua ação educadora.

Palavras-chave: Corrida. Treinamento Personalizado. Estágio Profissional.

E-mails: personal.action@hotmail.com; patrick.zawadzki@unoesc.edu.br