

TREINAMENTO DE SOLO COMO TÉCNICA DE INCREMENTO DO DESEMPENHO EM ATLETAS DE NATAÇÃO: POSSIBILIDADES E BARREIRAS DE APLICAÇÃO

Pesquisador(es): CARDOSO, Fernanda Machiko; ZAWADZKI, Patrick

Curso: Bacharelado em Educação Física

Área: Ciências da Vida e Saúde

Resumo: O presente relatório de estágio refere-se ao treinamento de solo aplicado em atletas de natação para o melhorar o desempenho nas piscinas. Foram observados 3 atletas de 13 anos, da categoria Petiz 01, sendo 2 meninas e 1 menino, em uma escola de natação da cidade de Chapecó. A revisão bibliográfica foi baseada em livros, artigos e revistas técnicas permitiram a identificação de exercícios em solo e quando utilizá-los nos distintos períodos da periodização dos treinamentos. Como objetivo geral, foi definido a implementação do treinamento de força básica, máxima, rápida e específica durante um período de 7 semanas. Foi desenvolvida uma periodização específica, e ainda, avaliação dos resultados obtidos. Para a realização das atividades, foram utilizados equipamentos de musculação, pesos, anilhas, cordas, elásticos e também treinos pliométricos. As atletas realizaram treinos de fortalecimento muscular com a utilização de elásticos, agachamentos isométricos, flexões de braço e abdominais. Os atletas realizaram um treino de resistência muscular através de exercícios com pouco peso e grandes repetições. Houveram dificuldades de execução do planejamento porque a prioridade dos atletas eram os treinos de piscina, muitas sessões foram desmarcadas ou tiveram parte do treino interrompido. Apesar disso, os atletas percebiam a importância da proposta e notavam melhoras com a pouca prática realizada. Conclui-se que deve haver um alinhamento na gestão do treinamento entre os profissionais envolvidos na equipe para que o treinamento seja otimizado.

Palavras-chave: Natação. Atletas. Treinamento em Solo. Gestão do treinamento. Estágio.

E-mails: fermachiko@gmail.com; patrick.zawadzki@unoesc.edu.br

