



COMO O TREINAMENTO DE FORÇA PODE INFLUENCIAR OS ATLETAS DE ARTES MARCIAIS

Resumo

Dalton Bartolo de Oliveira
Ian Perussolo

Thiago Farias da Fonseca Pimenta (Orientador)

Com o crescimento do número de pessoas praticantes de artes marciais e com a crescente conscientização dos benefícios a saúde que o esporte propicia, essa pesquisa mostra-se relevante no âmbito acadêmico. Criada com o intuito de preparação para guerras, as artes marciais estão presentes desde as primeiras olimpíadas. No Brasil o jiu jitsu tem grande destaque, sendo a sua criação realizada em 1925 por Carlos Gracie. Atualmente, as artes marciais vêm perdendo o viés de preparação militar, e tornando-se cada dia mais reconhecida como uma profissão, um exemplo disso é o Ultimate Fighting Championship (UFC). Sabendo disso, é indispensável em um atleta de alto rendimento ter valências como: potência e força de resistência, que podem ser melhoradas com um treinamento adequado de força respeitando as peculiaridades de cada arte marcial e as individualidades biológicas de cada atleta. Assim sendo, acreditamos que essa pesquisa se torna relevante na área acadêmica na preparação física de atletas marciais, sendo que é escasso os materiais existentes para a determinada pesquisa. Tendo como objetivos analisar a influência do treinamento de força na preparação física de atletas de Artes Marciais, procurando entender os diversos modos de treinamento de forças utilizados em preparações físicas. A pesquisa quanto à sua natureza é básica, pois objetivo é gerar conhecimento úteis para área do treinamento e preparação para atletas de lutas. Quanto ao meio, ela é não experimental; quanto ao ponto de vista ela é qualitativa, pois considera que há uma relação dinâmica entre o mundo real e o sujeito. Até o momento como resultado da pesquisa destacamos que em lutadores, o treinamento de força pode influenciar o desempenho e contribuir na prevenção de lesões. Por fim, afirmamos que ainda não temos considerações finais, pois está sendo desenvolvida e será apresentada no segundo semestre de 2020.

Palavras-chave: artes marciais; treinamento de força; lutas; treinamento físico.