



## EXERCÍCIOS DE RESISTÊNCIA E POTÊNCIA MUSCULAR

Arthur Dias, Léo Gustavo Moreira, Pablo Corrêa de Barros<sup>1</sup>  
Prof. Ms. Luciano do Amaral Dornelles<sup>2</sup>

### INTRODUÇÃO

Ninguém nasce preparado para a prática desportiva, trata-se de uma questão de treinamento, conforme Dantas (1950) o treinamento desportivo é o conjunto de procedimentos e meios utilizados para se conduzir um atleta à sua plenitude física, técnica e psicológica dentro de um planejamento racional, visando executar uma performance máxima num período determinado.

### OBJETIVOS

Através da observação da impulsão imposta a medicine-ball, verificar-se-á a intensidade da força explosiva aplicada na mesma, o resultado obtido para este exercício foi um lançamento horizontal com medicine-ball de 3 Kg partindo da altura do peito foi de 5,6 metros de distância.

### METODOLOGIA

Para a utilização deste exercício em um plano de treinamento, de acordo com literatura especializada, são recomendadas séries de 10 à 12 repetições, com macropausas de descanso, para garantir uma alta velocidade de execução. Para o exercício de resistência foi escolhido o exercício de flexão de braços, conforme Gomes Tubino (1979) resistência é a qualidade física que permite um contínuo esforço, proveniente de exercícios prolongados, durante um determinado período de tempo.

### DESENVOLVIMENTO

Para a realização deste trabalho escolhidos testes para predição das valências físicas resistência e potência muscular. Potência muscular é para alguns esportes a mais importante valência física e talvez a que gere maior controvérsia e/ou dúvida em sua definição, desenvolvimento e formas de treinamento.

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

o resultado do teste pode ser obtido pelo número de repetições realizadas corretamente e/ou pelo uso de uma tabela de esforço, durante um programa de treinamento este exercício pode ser utilizado sempre com um destes métodos de avaliação.

### REFERÊNCIAS

DANTAS, Estélio H. M., A Prática da Preparação Física, 1950.  
<http://edfisica2c.blogspot.com.br/2008/09/velocidade-fora-agilidade-flexibilidade.html> (Acesso em 12 de setembro de 2015, às 10:30).

<sup>1</sup> Arthur Dias, Léo Gustavo Moreira, Pablo Corrêa - Acadêmicos do curso de Educação Física da Instituição ULBRA.

<sup>2</sup> Prof. Luciano do Amaral Dornelles - Docente da disciplina Teoria do Treinamento Físico do curso de Educação Física da Instituição ULBRA. Mail: lucianopodes@gmail.com