



A INFLUÊNCIA DA METODOLOGIA DO ENSINO DE LUTAS NA UNIVERSIDADE LUTERANA DO BRASIL – CAMPUS GUAÍBA

Juliana Prado Souza¹

Luciano do Amaral Dornelles²

RESUMO

O estágio é uma disciplina curricular, onde o aluno é orientado por um professor da universidade e logo, supervisionado por um profissional credenciado no CREF/2-RS que orientam no desenvolvimento do estágio, visando preparar o acadêmico às atividades praticas da profissão e por fim o aluno realiza um relatório final descrevendo sua experiência aplicada. O desenvolvimento do estágio foi realizado em um grupo de artes marciais do Município de Barão do Triunfo que se encontra no centro da cidade nas dependências do Ginásio Municipal, e tivemos como objetivo relatar as atividades desenvolvidas com a prática da técnica de lutas de Kickboxing. O estudo aconteceu no espaço do Ginásio Municipal de Barão do Triunfo, num total de 80 horas de aula, girando em torno de dois a três meses de experiência com indivíduos de treinamento no nível iniciante/intermediário para a potencialização do alto rendimento e técnicas dos socos básicos mais utilizados, foram atendidos dois grupos de meninas com faixa etária varia entre 20 e 35 anos. Este trabalho consiste em mostrar a importância que a potencialização dos exercícios de alto rendimento tendo uma técnica bem executada, podem melhorar o êxito na competição e na vida do atleta, os benefícios dessa prática esportiva, que com uma orientação adequada, pode auxiliar seu dia a dia, também como forma para prevenir lesões, prolongando a vida ativa no ramo das lutas. Um treinamento específico de qualidade pode trazer um nível elevado do rendimento do atleta, conquistando seus objetivos e muitas vitórias em sua carreira. Um treinador dedicado e preocupado com seu atleta faz toda a diferença, por isso montar o ciclo de atividades com a melhora das qualidades físicas e potencialização é tão importante ao rendimento do mesmo. Usando metodologias e programas específicos adequados ao treinamento, o treinador deve selecionar exercícios de acordo com as capacidades a melhorar no atleta, aplicando testes para obter o resultado desejado, assim executando a descrição mais correta dos exercícios a serem praticados, decidir porcentagens de carga, intensidade e volume para trabalhar com seu grupo

ou equipe, desenvolvendo a força, resistência muscular, cardiorrespiratória, agilidade com explosão de movimento, procurando os melhores tipos de treinamento existentes na literatura também com o auxílio dos protocolos específicos.

Palavras-Chave: Técnicas; Lutas; Atletas.

¹ Acadêmica do curso de Educação Física da Universidade Luterana do Brasil – ULBRA Guaíba. Mail: julianapradousouza@hotmail.com

² Docente do curso de Educação Física da Universidade Luterana do Brasil - Campus Guaíba. Mail: lucianopodes@gmail.com