

A FORÇA EXPLOSIVA TRABALHADA NA MUSCULAÇÃO

CASSIANO LOREGIAN

Professor Orientador: Alysson Frantz

INTRODUÇÃO

O presente trabalho aborda o tema, a força explosiva trabalhada na academia, e tem como objetivo principal verificar se a musculação auxilia ou prejudica no desenvolvimento da força explosiva.

A força explosiva é muito utilizada e essencial em diversos esportes, e deve ser trabalhada, para se ter um melhor desempenho.

A academia vem crescendo muito nos últimos anos, principalmente, a parte de musculação, que vem sendo muito utilizada por vários atletas de diversas modalidades de esportes. Sendo assim, com esses dois fatores talvez possa se ter um resultado positivo se trabalhado de maneira correta.

OBJETIVOS

OBJETIVO GERAL

Verificar se a musculação auxilia no desenvolvimento da força explosiva ou não.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a) Avaliar como está a força explosiva do indivíduo;
- b) Aplicar um treinamento de musculação voltado para a força;
- c) Analisar e orientar o desenvolvimento do indivíduo.

METODOLOGIA

Foi realizada uma pesquisa de campo e exploratória, com análise de variáveis quantitativas e descritivas. Para o método avaliativo, os dados obtidos após o pré-teste e o pós-teste foram confrontados. Para a avaliação do desempenho da força explosiva foram aplicados os testes de Salto Vertical e Arremesso de Bola Medicinal.

A população refere-se a indivíduo do sexo masculino, na faixa etária de 21 anos, praticante de futebol. A pesquisa foi realizada na Academia JM, localizada na Rua Luiz Moretti, n 24 no bairro São Braz, no município de União da Vitória - PR.

RESULTADOS E DISCUSSÃO (OU RESULTADOS ESPERADOS, SE A PESQUISA ESTIVER EM DESENVOLVIMENTO)

Foi aplicado o teste de Arremesso da Bola Medicinal e teste de Salto Vertical como pré-teste e estão sendo postas em pratica as atividades de musculação na academia, para membros superiores e inferiores; com essa prática aplicada corretamente, espera-se uma melhora na força explosiva do individuo, até o final do período programado.

REFERÊNCIAS

GODOY, E. S. **Musculação fitness**. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.

GUIMARÃES NETO, W. M. **Musculação, Anabolismo Total**. São Paulo: Phorte Editora, 1997.

STOPPANI, J. **Enciclopédia de Musculação e Força**. Porto Alegre: Artmed, 2008

TUBINO, M. J. G. **Metodologia Científica do Treinamento Desportivo**. São Paulo: Ibrasa, 1994.