

A IMPORTÂNCIA DO TREINO PARA O APRIMORAMENTO DE PERFORMANCE DE JOGO

Wigor Benício Nogueira¹; Ana Patrícia Cavalcante de Queiroz²

¹Discente do curso de educação física do centro universitário católica de Quixadá;
E-mail: Wigorben@gmail.com

²Mestre, docente do curso de educação física do centro universitário católica de Quixadá; E-mail: anapatricia@unicatolicaquixada.edu.br

RESUMO

O presente estudo objetivou analisar alterações no desempenho de jogo de queimada em alunos do ensino médio após terem sido submetidos a treinamento físico esportivo. O treinamento físico esportivo consiste em momentos de treinabilidade, espaços de tempo em que indivíduos praticam determinada modalidade, com o intuito de melhorar seu desempenho na modalidade a qual se está treinando e é através de uma sistematização da prática repetitiva que acontece a melhora esperada no desempenho. Para obtermos os dados necessários observamos a forma de jogo dos alunos antes dos treinos, aplicamos treinos físicos esportivos, em seguida observamos mais uma vez a forma de jogo e aplicamos um questionário, para averiguar a observação na perspectiva dos alunos e criar um comparativo entre os diferentes momentos. Participaram do estudo 39 indivíduos, sendo 56% mulheres e 44% homens, onde verificamos que pelo menos 49% dos envolvidos pratica a modalidade entre uma e três vezes por semana, mas 100% deles nunca haviam participado de um treino de queimada. Os dados apresentaram ainda que 72% observaram melhorias na sua forma de jogo e 79% observaram melhorias na forma de jogo dos colegas. Observamos que 100% dos envolvidos concordam que o treinamento físico esportivo é importante para o desenvolvimento de habilidades, bem como para se manter ativa a prática de qualquer que seja a modalidade em questão. Concluímos que a prática sistematizada de alguns movimentos, mantendo como foco do treino a busca de aprimorar algumas ações de jogo nos levou a uma melhora das habilidades dos indivíduos envolvidos e que o treinamento físico esportivo é de suma importância para a prática de quaisquer que sejam as modalidades envolvidas, ainda que o alto rendimento não seja o foco, afim de manter uma prática saudável, prevenir lesões e manter este individuo como um praticante ativo e saudável por mais tempo.

Palavras-chave: Treinamento. Queimada. Desenvolvimento. Habilidades. Saudável.