



TRABALHO DE FORÇA NA GINASTICA ARTÍSTICA

Autor(res)

Vagner Miranda Da Conceição
Ronaldo Arthur Batista Ribeiro

Categoria do Trabalho

1

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE CONTAGEM

Introdução

A ginástica é um conceito que engloba modalidades competitivas e não competitivas e envolve a prática de uma série de movimentos exigentes de força, flexibilidade e coordenação motora, a Ginástica Artística é um conjunto de exercícios corporais sistematizados, aplicados com fins competitivos, em que se conjugam a força, a agilidade e a elasticidade. Com isso o trabalho procura responder, qual a importância do trabalho de força na ginástica artística? Através disso o objetivo principal foi mostrar a influência que esse treinamento de força tem nos atletas e nas modalidades da ginástica artística

Objetivo

Este trabalho foi constituído, através de uma Revisão de Literatura, tendo como principais fontes de pesquisa, artigos científicos, revistas, livros e publicações previamente divulgadas sobre o tema, através das palavras-chave: força; ginástica artística; treinamento.

Material e Métodos

A metodologia, foi feita através de uma Revisão de Literatura, tendo como principais fontes de pesquisa, artigos científicos, revistas, livros e publicações os métodos são divididos em dois grupos, sendo eles os que proporcionam base lógica da investigação científica e aqueles que esclarecem sobre os procedimentos técnicos a serem seguidos. Foram realizadas buscas a partir de textos divulgados sobre o tema, através das palavras-chave: força; ginástica; treinamento.

Resultados e Discussão

Foram feitas buscas onde foram encontrados 05 textos completos disponíveis. A leitura do título, do resumo e a eliminação das duplicidades completou a seleção, finalizando a busca em 3 artigos. No total, como amostra tem-se 36 participantes, (30 mulheres e 6 homens). A análise categórica permitiu a criação das seguintes categorias.

Categoria 1: Foram realizados testes, como :Dados antropométricos, teste de flexibilidade, teste de potência para membros superiores e inferiores e teste de resistência muscular abdominal.

Categoria 2: Analisar a performance e o alto rendimento dos atletas da ginástica rítmica.

Categoria 3: Analisar a influência de um treinamento na flexibilidade e força muscular de atletas de ginástica

Conclusão



A partir do trabalho realizado podemos concluir que o treinamento de força tem uma grande correlação com a ginástica, pois por se tratar de um esporte onde o principal aspecto é o seu físico, a força tem relação direta e indiretas com a execução dos movimentos e a realização das provas em cada modalidade presente na ginástica artística. O papel do profissional de educação física tem fundamental importância pois é através dele que iremos conseguir ensinar, orientar e corrigir os movimentos.

Referências

MAURO HELENO CHAGAS, FERNANDO VITOR LIMA. Musculação: Variáveis Estruturais

Programas de Treinamento Força Muscular. Biblioteca Nacional – Escritório de Direitos Autorais, Belo Horizonte, v. 27, n. 3, p. 137-151, maio 2006.

LÉO DE PAIVA MONTENEGRO. MANIFESTAÇÕES DA FORÇA E TREINAMENTO. Disponível em:

<<https://www.webartigos.com/artigos/manifestacoes-da-forca-etreinamento/72635#:~:text=De%20acordo%20com%20o%20objetivo,for%C3%A7a%20explosiva%20e%20for%C3%A7a%20hipertr%C3%B3fica>>. Acesso em: 23 mai. 2022

Laffranchi; Barbara. Planejamento, Aplicação, e Controle da Preparação Técnica da Ginástica Rítmica. Porto, Portugal (2005)

Landim; Daniel. Efeitos do treinamento de Ginástica Artística nas capacidades físicas e na composição corporal em crianças do sexo feminino, Brasília (2017)