

# RELATÓRIO DE ATIVIDADE: DO PLANO DE TREINAMENTO DA MODALIDADE ESPORTIVA CANOAGEM VELOCIDADE DA DISCIPLINA TREINAMENTO ESPORTIVO

*Afonso Junior Ribeiro Santos*<sup>1</sup>  
*André Luiz Ribeiro de Oliveira*<sup>1</sup>  
*Bruno Eduardo Santana*<sup>1</sup>  
*Felipe Henrique da Silva Venâncio*<sup>1</sup>  
*Gustavo Júnior Santos de Oliveira*<sup>1</sup>  
*Jessie Ferreira Santos*<sup>1,2</sup>  
*Mateus Ribeiro dos Santos*<sup>1</sup>  
*Mauro Cezar Alves de Miranda Júnior*<sup>1</sup>  
*Samuel Victor de Faria Silva*<sup>1</sup>  
*Sandro Pereira Santos*<sup>1</sup>

**Introdução e Objetivo.** O trabalho teve o intuito de desenvolver uma periodização esportiva da modalidade canoagem de velocidade, para um atleta iniciante na modalidade, sendo caracterizado como um dos principais esportes olímpicos. A via energética predominante da modalidade é aeróbica, já o gesto motor “puro” tem uma predominância do anaeróbico láctico e a capacidade física mais utilizada é a resistência de força. A elaboração dessa periodização se deu devido a necessidade de preparar um indivíduo sedentário para ingressar na categoria. **Métodos.** Para elaboração deste trabalho de treinamento esportivo foi realizado pesquisa em livros, sendo os principais utilizados dos autotes Bompa, Tudor. Periodização teoria e metodologia do treinamento, 2002, e Weineck, Jurgen. Treinamento Ideal, 2003. Assim foi possível seguir os princípios do treinamento esportivo, a predominância das capacidades físicas, e a verificação de testes mais adequados para possível aplicação, como: Wingate, Dinamômetro Isocinético e de  $Vo_{2max}$ . **Conclusão.** Este trabalho permitiu aos integrantes do grupo vivenciar novas experiências e desafios relativos ao entendimento tanto da modalidade esportiva quanto ao conteúdo da disciplina Treinamento esportivo. A elaboração da tarefa não é algo tão simples de ser estruturado, porém, possível de ser planejado e compreendido. O mesmo exigiu várias pesquisas e demanda de tempo de todos, onde propiciou novos conhecimentos e aprendizagens e um melhor desenvolvimento e entrosamento da equipe.

<sup>1</sup> Discentes do curso de Educação Física/Bacharelado – Centro Universitário Universo BH

<sup>2</sup> Bacharel em Serviço Social - Centro Universitário Unihorizontes BH