

# **EFEITOS DA PREPARAÇÃO FÍSICA COM LEVANTAMENTO DE PESO OLÍMPICO EM UM ATLETA DE TAEKWON-DO: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

**XIII Encontro de Experiências Estudantis**

Mateus Teixeira Matos, Wildner Lins de Souza

Utilizar o treinamento com levantamento de peso olímpico (LPO) pode ter melhorias significativas para atletas em esportes relacionados a velocidade, agilidade e energia (HACKETT 2016). Diante disso, vê-se que o taekwon-do (TKD) por ser uma técnica de combate sem armas, que envolve apenas as habilidades de pés, mãos e punhos exige do praticante a capacidade de executar as técnicas de forma ótima e para isso é necessário um alto índice de força, concentração, equilíbrio, controle da respiração e velocidade (SANCHEZ, 2010). Dessa maneira, torna-se importante um relato de experiência (RE), que é uma construção que não objetiva propor uma finalidade e sim abrir o tema à análise e constante produção de saberes (DALTRO; DE FARIA, 2019), a fim de expor as vivências do atleta diante a intervenção do treinamento com LPO. Outrossim, esse trabalho traz como objetivo relatar como a preparação física com LPO influenciou no rendimento do atleta. A metodologia do presente trabalho é feita por meio de um relato de experiência do bolsista de lutas, de 21 anos, do Desporto UFC em 2020, praticante de TKD há 5 anos que realizou o treinamento com LPO em sua preparação física 3 horas por semana durante todo o ano de 2020. Destarte, foi constatado que grandes atletas têm maior explosão, pois são capazes de contrair e relaxar a musculatura mais rápido que seus colegas (MCGILL, 2010). Por conseguinte, o atleta notou melhora considerável de suas habilidades no TKD, além de ter ganho mais confiança para realizar as técnicas e atribui parte desse desenvolvimento aos treinos com LPO.

Palavras-chave: LEVANTAMENTO DE PESO OLÍMPICO. TAEKWON-DO. RELATO DE EXPERIÊNCIA.