

Discente: Arthur Vilela Vieira

Discente: Luís Fillipe Moreira da Silva

Orientador: Renato Miranda

Membro titular 2: Heglison Custódio Toledo

Membro titular 3: Maurício Gattás Bara Filho

Membro suplente: Dilson Borges Ribeiro Júnior

Título: “Força - O treinamento de choque segundo Yuri Verkhoshanski”

Resumo:

A prática esportiva exige uma série de adaptações específicas dos atletas para alcançar um sucesso competitivo. Entre essas exigências, destacam-se a capacidade de mudar rapidamente de direção e a necessidade de explosão muscular, ambas essenciais para um desempenho esportivo eficaz. Para atender a essas demandas, são necessários estímulos apropriados que favoreçam as adaptações fisiológicas desejadas. Nesse cenário, o conceito de treinamento de choque, desenvolvido pelo renomado especialista Yuri Verkhoshanski, surge como uma metodologia inovadora destinada a otimizar a força muscular e a potência. Esta abordagem se concentra em maximizar a resposta neuromuscular através da aplicação de estímulos intensos e direcionados. O treinamento de choque tem o objetivo principal de melhorar a eficiência e a eficácia dos atletas ao promover adaptações neuromusculares rápidas e significativas. Portanto, o presente estudo teórico busca explorar a relevância e a eficácia desta metodologia no contexto do treinamento esportivo, avaliando suas contribuições para o aprimoramento do desempenho atlético.