



## A INFLUÊNCIA DO TREINO PLIOMÉTRICO PARA ATLETAS DE FUTEBOL

### Autor(res)

Adriana Antunes Vieira  
Douglas Teixeira Paulino

### Categoria do Trabalho

3

### Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA

### Introdução

A pliometria é uma técnica reconhecida para aumentar o desempenho físico do atleta, melhorando aspectos relacionados ao rendimento físico e à atividade neuromuscular, a qual permite que o atleta desenvolva uma consciência de movimentos específicos para o seu esporte.

Trata-se de um tema amplo no meio do futebol, desde a prevenção e reabilitação de lesões quanto com o intuito de aumentar a potência muscular, melhorando o rendimento atlético e desenvolvendo adaptações fisiológicas e físicas para o desempenho do atleta.

Esse trabalho teve grande importância para o estudo e prevenção de lesões que são de origem do sistema musculoesquelética, ocasionadas por um mau condicionamento físico, por excesso de carga de contato corpóreo e por diversos movimentos e ações de extrema intensidade, que estão cada vez mais gerando consequências graves para os praticantes do futebol.

### Objetivo

Descrever sobre o treino polimétrico

Evidenciar a evolução do treino polimétrico para atletas de futebol

Descrever as estratégias utilizadas no treino polimétrico e seus principais benefícios na prevenção e reabilitações de lesões

### Material e Métodos

O tipo de pesquisa a ser realizada será uma Revisão Bibliográfica, onde serão pesquisados artigos científicos selecionados através de busca nas seguintes bases de dados, Scielo, Google acadêmico e Bvs. O período dos artigos pesquisados serão os trabalhos publicados nos últimos trinta anos. As palavras-chave utilizadas na busca serão: Flexibilidade, futebol, prevenção, importância, força, potência.

### Resultados e Discussão

O presente estudo demonstrou que o treinamento pliométrico influencia na resposta reativa muscular, melhorando a sincronização da atividade muscular e da atividade miotática. Nesse sentido, um programa de exercícios



# 3ª EDIÇÃO SEMINÁRIO ACADÊMICO



pliométricos, tem o objetivo de ampliar a eficiência neural, corrigindo déficits proprioceptivos e melhorando o controle neuromuscular.

O trabalho destacou a importância da pliometria no futebol, além de um importante instrumento na preparação física, desempenha um grande papel na reabilitação e prevenção de lesões, proporcionando melhorias na coordenação intramuscular através do desenvolvimento da atividade dos receptores sensoriais, que protegem e geram uma inervação básica dos tendões, proporcionando o ganho de força explosiva, altamente importante para o desempenho em várias modalidades desportivas.

A oportunidade de utilizar a pliometria como atividade estimuladora da potenciação muscular, aparece como uma alternativa interessante e inovadora aos treinadores,

## Conclusão

A oportunidade de utilizar a pliometria como atividade estimuladora da potenciação muscular, aparece como uma alternativa interessante e inovadora aos treinadores de futebol. Entretanto, é fundamental para o preparador físico novos estudos de conceito e aplicações da pliometria no treinamento, na prevenção e no tratamento das lesões esportivas, para que possa elaborar um programa seguro e eficiente.

## Referências

ANDREWS, J. R.; HARRELSON, G. L.; WILK, K. E. Reabilitação física nas lesões desportivas. 2ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2000.504.

BATISTA, M. A influência da contração muscular prévia no desempenho da força rápida. Brasil: R. Bras. Ci e Mov, 2003.

BATISTA, M. A.B; COUTINHO, J.P.A; BARROSO, R.; TRICOLI, V. Potencialização: a influência da contração muscular prévia no desempenho da força rápida. R. Bras. Ci. e Mov, Junho 2003

BECHARA, J. N. A especificidade do treinamento pliométrico perante o salto vertical com indivíduos treinados na modalidade futebol. Coleção pesquisa em educação física, São Paulo, 2010.

BISCIOTTI, G.N; VILARD, N.P.J.; MANFIO, E.F. Lesão traumática e déficit elástico muscular. Fisioterapia Brasil, n. 3(4): p.242-9. Julho/Agosto de 2002.

BOMPA, T.O. Treinamento de potência para o esporte. São Paulo: Phorte, 2004; 193

CARRAVETA, E. S. P. Modernização da gestão no futebol brasileiro: perspectivas para a qualificação do rendimento competitivo. Porto Alegre, 2006

07/11 à 11/11/2022

EDUCAÇÃO FÍSICA - ENFERMAGEM - FISIOTERAPIA  
PITÁGORAS CONTAGEM

  
Anhanguera