



## **importancia do treinamento de potencia para atletas de futebol**

### **Autor(res)**

Adriana Antunes Vieira

Vitor Costa Aguiar

### **Categoria do Trabalho**

1

### **Instituição**

FACULDADE ANHANGUERA

### **Introdução**

Atualmente nos esportes praticados mundialmente tem exigido de seus participantes um diferencial entre os seus adversários para obterem sucesso na sua prática, uma maneira de se destacar e o aprimoramento dos atributos físicos. Um dos esportes em que essa situação ocorre e que fica evidente a sua aplicabilidade e o futebol, sendo o esporte mais praticado no mundo.

Nesse esporte o condicionamento físico, força e velocidade e essencial para um bom desempenho envolvendo várias situações que ocorrem na sua execução, isso fica evidente em tiros longo, corridas curtas, mudanças de direção, frenagens, chutes, saltos, deslizar na grama para disputar a bola (carrinho) e etc. Com essa premissa, temos vários treinamentos específicos que são utilizados para melhorar a conduta dos atletas dentro do esporte.

### **Objetivo**

#### **OBJETIVO GERAL OU PRIMÁRIO**

Discutir o quão importante e eficiente e o treinamento de potência para os atletas de futebol.

#### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS OU SECUNDÁRIOS**

Entender o treinamento de potência.

Discutir a importância dos exercícios de potência.

Descrever o desenvolvimento do atleta de futebol através do treinamento de potência.

### **Material e Métodos**

O estudo trata-se de uma revisão bibliográfica, que busca os achados científicos acerca do tema abordado.

Foram realizadas buscas nas bases de dados virtuais da Biblioteca Virtual e Saúde (BVS) e da Biblioteca Eletrônica Científica Online (SciELO) e em livros de autores renomados na língua portuguesa.

Para o desenvolvimento deste trabalho, será realizado uma pesquisa Qualitativa e descritiva, por meio de revisão bibliográfica, tendo como base artigos e livros sobre o tema em questão.

Para a pesquisa foram utilizados filtros atletas, pesquisas nos últimos 5 anos, idioma em português e palavras-chave como potência, treinamento, força muscular, velocidade, futebol, atletas de alto rendimento, lesões. Como base no banco de dados de artigos na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e da Biblioteca Eletrônica Científica Online (SciELO), na língua portuguesa. E utilizamos livros de autores brasileiros altamente conceituado no assunto



para embasar o nosso estudo.

### **Resultados e Discussão**

O treinamento de potência é um tipo de exercício que vem sendo estudada a alguns anos por profissionais que cuidam da parte física de atletas. Porém esse tipo de treinamento deve ser avaliado e acompanhado de perto para não ocorrer complicações.

Os exercícios de potência é um tipo de atividade recomendada apenas em atletas de níveis físico intermediário ou avançado, pois é um tipo de treinamento que precisa de força e coordenação. Os exercícios de potência em atletas de futebol têm diversos pontos e qualidades, levando o atleta a estar bem condicionado fisicamente, mantendo uma boa atuação e tendo bons resultados.

O objetivo do estudo é proporcionar uma explicação sobre treinamento de potência, quais os principais objetivos do treinamento e conscientizar aos atletas e futuros atletas a importância desse tipo de treinamento dentro do esporte.

### **Conclusão**

Diante dos dados obtidos e das pesquisas que foram feitas, observamos a importância dos atletas de alto rendimento estar bem preparados e treinados, pois, a cada dia de treino e a cada partida o atleta tem que se superar de todas as formas. Da mesma maneira que o futebol é um esporte que necessita muito do treinamento de potência, observamos na bibliografia que outros esportes de alto rendimento também é necessário esse tipo de treinamento devido a proporção de força e movimentos rápidos executa

### **Referências**

BADILLO, J.J.G. & AYESTARÁN, E.G. Fundamentos do Treinamento de Força.

BARBANTI, Valdir; Teoria e prática do treinamento desportivo

BARONI, Bruno; JUNIOR, Ernesto; Capacidade anaeróbica de atletas adolescentes de futebol em exercício máximo intermitente

BARROSO, Guilherme; THIELE, Edilson. LESÃO MUSCULAR NOS ATLETAS

BOMPA, Tudor; HAFF, Gregory. Periodização. Teoria e metodologia do treinamento

DAL PUPO, Juliano et al. Potência muscular e capacidade de sprints repetidos em jogadores de futebol

DANTAS, Estelio H.M. A prática da preparação física

FLECK, Steve; KRAEMER, Willian. Fundamentos do treinamento de força muscular

GERMANO, Moises et al, Duas semanas de pré-temporada melhoram a velocidade e força máxima de membros inferiores em jogadores profissionais de futebol?

GOMES, Antonio C. Treinamento desportivo estruturação e periodização. Porto Alegre, Artmed, 2002.

GOMES, Antonio Carlos; SOUZA Juvenilson. Futebol, treinamento desportivo de alto rendimento