

## **Pliometria** **Educação Física**

Enviado por:

Postado em:26/01/2011

O termo pliometria refere-se a exercícios específicos que envolvam o ciclo alongamento–encurtamento (CAE), isto é, um rápido alongamento da musculatura seguido de uma rápida ação concêntrica.

Por João Coutinho - Treinamento Esportivo.com O termo pliometria refere-se a exercícios específicos que envolvam o ciclo alongamento–encurtamento (CAE), isto é, um rápido alongamento da musculatura seguido de uma rápida ação concêntrica. Durante o CAE é acumulada energia–elástica na musculatura utilizada durante a fase concêntrica do movimento. Um simples teste de salto pode mostrar a importância do CAE no aumento do desempenho. Primeiro, com as mãos na cintura, agache até uma posição de aproximadamente 90° da articulação do joelho. Segure nesta posição durante 3 segundos e então salte o máximo que puder ( “squat jump” ). Depois execute o salto de forma livre, flexionando e estendendo o quadril dinamicamente, com as mãos na cintura ( “counter–movement jump” ). Pesquisas apontam que 20–30% da diferença de altura entre os dois saltos se deve a energia–elástica acumulada durante o CAE. Sendo assim atletas que participam de modalidades que dependam da execução de força–rápida como basquete, vôlei, tênis, atletismo podem se beneficiar da pliometria. A pliometria pode ser executada tanto nos membros superiores quanto inferiores. Tradicionalmente a pliometria tem sido associada aos saltos em profundidade ( SP ), porém todos os tipos de saltos e lançamentos (desde que executados em velocidade) ativam o CAE, podendo ser utilizados como forma de treino do mesmo. Os exercícios pliométricos podem ser divididos em: saltos no lugar , saltos em progressão , saltos em profundidade e exercícios para os membros superiores . A intensidade pode ser modificada através da altura do salto, tipo de salto e altura de queda (no SP). Dentro destas quatro categorias existe uma variedade de exercícios que podem ser utilizados com os atletas. É importante frisar que a pliometria não deve ser usada para se “entrar em forma”, fazendo-se necessário uma fase adaptativa de força antes de adicioná-la ao programa de treinamento, principalmente para a realização de movimentos mais avançados como os SP. Para obter sucesso com a pliometria no programa de treinamento é necessário fazer algumas considerações. Primeiro, a escolha dos exercícios deve refletir as demandas específicas da modalidade esportiva (princípio da especificidade). Segundo, a técnica de execução é extremamente importante, devendo o atleta aprender o padrão correto do movimento antes de treiná-lo. Um típico ciclo de pliometria pode variar de oito a dez semanas, realizando duas sessões semanais. A integração do treino pliométrico com o treino de força é fundamental, por exemplo, executar a pliometria antes do treino de força evitando assim o estado de fadiga. Esta notícia foi acessada em 26/01/2011 no sítio Treinamento Esportivo. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.