



COMPARAÇÃO DE PROTOCOLOS DE TREINAMENTO PLIOMÉTRICO PARA MEMBROS INFERIORES.

Resumo

IURAS, Rogerio Thiago
MICHELUTTI, Mariana Miranda
ANDRADE, Sérgio Luiz Ferreira (Orientador)

Muitas modalidades esportivas dependem do aumento da potência muscular para melhorar o desempenho. O estudo da potência muscular em atletas teve seu início na década de 60 com o treinador soviético Yuri Verkhoshansky, que observou o aproveitamento da energia elástica acumulada nos músculos de membros inferiores de atletas do salto triplo. Desde então, o treinamento pliométrico tem sido amplamente investigado na literatura. Entretanto, a grande variedade de modelos de treinamento pliométrico encontrada hoje na literatura mostra que não há um consenso a respeito dos parâmetros ideais para o aumento da potência muscular com este tipo de treinamento. Portanto, o objetivo desta revisão de literatura é comparar diferentes protocolos de treinamento pliométrico investigados. Será feita uma busca de estudos científicos publicados em português e inglês nas bases de dados Scielo e Pubmed. Serão incluídos estudos longitudinais a partir de 1997 que tenham aplicado um treinamento pliométrico em membros inferiores.

Palavras-chave: Pliometria, potência; membros inferiores.