

QUAIS SÃO OS MÉTODOS DE TREINAMENTO MAIS UTILIZADOS PARA GANHO DE FORÇA EM ATLETAS DE FUTEBOL

Resumo

Eduardo Braun Silva
Vitor Ferreira Rodrigues
Thiago Farias da Fonseca Pimenta (Orientador)

Na cultura brasileira o futebol é um fenômeno social e o esporte mais praticado e difundido, fazendo com que torcedores desejem que seus times obtenham os melhores resultados esportivos possíveis. Para que isso ocorra é de extrema importância manter a frequência de treinamentos para que adaptações crônicas e agudas ao exercício físico se mantenham ao longo do programa de treinamento, com principal intuito o aumento de desempenho. No futebol, o treinamento de força tem como objetivo melhorar a potência muscular, aceleração, finalização, disputas de bola com adversário, além de, auxiliar na prevenção de lesões e recuperação da força muscular após período de afastamento. Partindo deste princípio, na elaboração de um programa de treinamento que vise aumento de força, é importante definir os exercícios e métodos que mais se adequam a modalidade esportiva. Sendo assim, esta pesquisa terá como objetivo geral classificar quais métodos de treino são mais utilizados para ganho de força em atletas de futebol, sendo os objetivos específicos, analisar quais grupos musculares são mais relevantes para prática de futebol, identificar quais métodos de treinamento podem ser utilizados para ganho de força e selecionar exercícios adequados para ganho de força. Quanto a metodologia, tem uma abordagem quantitativa, caracterizando-se como explicativa e será realizada uma revisão bibliográfica em artigos científicos. Esta pesquisa encontra-se em desenvolvimento, por este motivo ainda não apresenta resultados e conclusões.

Palavras-chave: força; treinamento; futebol