



POTENCIALIZAÇÃO DO CROSSFIT NO FUTEBOL

Lucas Rodrigo Domingues De Paula

Rafaela Nadieska Moreira Souza

Taís Glauce Fernandes de Lima Pastre (Orientador)

Resumo

Em um cenário nacional esportivo o futebol e o crossfit são duas modalidades atualmente muito procuradas e praticadas por pessoas que buscam uma atividade ou esporte. Pode desenvolver o espírito esportivo, competitivo, capacidades como força, resistência, com treinamento intervalado de alta intensidade. A pliometria, força, agilidade e flexibilidade são algumas das capacidades exigidas desenvolvidas. Essas capacidades têm um papel fundamental e importante, independente da atividade ou esporte, mais principalmente em atletas de alta performance, que tende a exigir muito dos praticantes e do desenvolvimento de suas capacidades físicas, sendo colocados a teste nesses momentos. A preparação física é de alto valor para os praticantes, sendo no futebol, no crossfit ou nas demais atividades, denominando-se como, “processo de aperfeiçoamento de seu estado físico, esse estado físico pode ser entendido como sua saúde, suas características biotipológicas e o desenvolvimento de suas capacidades físicas.” Sendo destacado as preparações físicas, divididas em duas partes a preparação física geral (PFG), e específica (PFE). Diante do exposto, esta pesquisa tem o objetivo apresentar diversos benefícios da conciliação da prática de crossfit e levantamento de peso olímpico para praticantes de futebol, através de uma revisão bibliográfica. Teremos como objetivos específicos a imersão dos esportes mencionados, observando treinos de pliometria, força, ginásticos, mobilidade, calistenia, melhorando também a capacidade cardiorrespiratória, não somente para o esporte, mais também para o dia a dia. Desenvolvendo esse trabalho de conclusão de curso com o objetivo de abordar a possível colaboração de áreas esportivas. Evidenciando os dois esportes e propondo entendimento, para o desenvolvimento de uma pesquisa em preparação física. Demandando um período de leitura com buscas em portais para a coleta de artigos, publicados nas bases Portal capes e Scielo, com os seguintes critérios de inclusão, com as palavras chaves: potência, crossfit, futebol e levantamento de peso olímpico, também incluindo recorte temporal dos últimos 10 anos de 2011 até agosto dia 20 de 2021, posteriormente em liguem portuguesa, após análise e leituras, foram selecionados artigos, finalizando com livros sobre metodologia do futebol, e-books de crossfit. Buscando por uma revisão de literatura sistemática, com uma investigação sobre os estudos envolvendo as palavras chaves: Potência; Crossfit; Futebol e LPO, utilizando diversos estudos e selecionando para formulação e finalização desse trabalho. Este trabalho é uma revisão bibliográfica de caráter qualitativa descritiva, que consistiu na escolha e seleção de métodos adequados para realização do conteúdo apresentado. Aplicando critérios de inclusão, recorte temporal dos últimos 10 anos de 2011 até agosto dia 20 de 2021, língua portuguesa, sendo selecionados antigos nas reuniões de orientação, finalizando com - repara complementar a revisão de literatura e discussão sobre metodologia do futebol, e-books de crossfit.

Palavras-chave: crossfit; futebol; potência; treinamento; desenvolvimento.