



MÉTODOS DE TREINAMENTO DE FORÇA PARA ATLETAS DE MMA

Resumo

Jhonatas Custel de Abreu
Rodrigo Bozza

O MMA (artes marciais mistas) consiste em uma combinação de diversas modalidades de esportes de combate, as quais podem ser divididas em duas grandes categorias, grappling (luta olímpica, judô, brazilian jiu jitsu e sambo) e modalidades de luta em pé (boxe, kickboxing, muay thai e taekwondo). Atualmente as artes marciais tem sido procurada amplamente para um número grande de pessoas, se tornando popular entre as diferentes idades.

Algumas pessoas iniciam a prática do MMA precocemente sem orientação adequada, e continuam sua trajetória esportiva até níveis de alto rendimento sem a prescrição sustentados por evidências científicas. Considerando as exigências na carreira de um atleta de alta performance de MMA, faz-se necessário compreender os métodos de treinamentos mais adequados para obtenção dos melhores resultados. Assim sendo objetivo desta revisão é analisar a importância do treinamento de força para atletas de artes marciais. Objetivos específicos são conceituar treinamento de força, apontar a relação entre treinamento de força no MMA, definir modalidades.

A relevância do estudo consiste em reiterar a importância em discutir cientificamente os métodos de treinamentos para atletas de artes marciais visando periodizar treinos de forma que melhore o desenvolvimento físico, técnico e competitivo no combate. O estudo desenvolvido poderá auxiliar profissionais de educação física como planejar formas de treinamento para cada arte marcial. A metodologia do estudo consiste em revisão de literatura sistemática que A revisão sistemática é um tipo de investigação científica que tem por objetivo reunir, avaliar criticamente e conduzir uma síntese dos resultados de múltiplos estudos primários (CORDEIRO, 2007, p.429). Como critérios de inclusão foi considerado o 2010 a 2022, as revistas de busca foram pubmed e scielo como palavras chaves treinamento resistido, preparação específica, como critérios de exclusão de foram retirados artigos que não atenderam os critérios de inclusão. Os resultados serão apresentados a término do seu desenvolvimento.

Palavras-chave: treinamento resistido; preparação específica; MMA.