

EFEITO DO TREINAMENTO PLIOMÉTRICO EM TRIATLETAS

Luiz Vieira da SILVA NETO, Edson Silva SOARES, Túlio Luiz Banja FERNANDES.

Faculdade de Educação, UFC, Fortaleza, Ceará, Brasil

e-mail: lvsn19@gmail.com

O triathlon é um esporte recente, criado em 1974 nos estados unidos e entrando para as olimpíadas apenas no ano de 2000, que consiste em nadar, pedalar e correr. A força é uma das valências físicas principais para o bom desempenho nessas provas. A pliometria é um método de treinamento que consiste em realizar saltos, efetuando o ciclo alongamento-encurtamento de forma mais intensa e conseqüentemente a ação excêntrica que faz parte desse ciclo melhora o recrutamento de unidades motoras adicionais, a capacidade elástica e contráctil do músculo. Os ganhos de força através do treinamento pliométrico se manifestam sem ocorrer um incremento do ganho de massa muscular, sendo importante para os triatletas, pois quantidades elevadas de massa muscular podem reduzir a performance do atleta ou praticante. O estudo tem o objetivo de verificar a ocorrência de melhora na força dos membros inferiores após a realização do treinamento pliométrico, sem aumento da massa muscular. Foi aplicado um protocolo de 14 seções, de pliometria durante um mês, compostas em média por 100 saltos horizontais, verticais e de profundidade em 15 triatletas do sexo masculino com média de idade de 16,53 anos e desvio padrão de 1,8, pertencentes ao núcleo de alto rendimento da Federação cearense de triathlon. Utilizou-se os testes de impulsão horizontal e vertical (Sargent Jump), além da medida da circunferência medial das coxas, no início e no termino do protocolo de treinos. Os avaliados realizaram 3 saltos partindo da posição semi-agachada sem o balanceio dos braços, com uma fita métrica metálica, graduada de um cm, colocada na respectiva posição sendo escolhido o melhor resultado. As circunferências das coxas (CC) foram medidas, com uma fita métrica flexível, sem marca, com graduação de um cm, com os atletas em pé, pernas paralelas e musculatura relaxada. Após o termino do protocolo os atletas foram reavaliados seguindo a mesma metodologia e pelo mesmo avaliador. Para a análise estatística foi usado o teste “t” de amostras dependentes, e utilizou-se o programa SPSS 15.0. Quando comparado estatisticamente não encontramos melhoras significativas nas médias das CC (para $p > 0,05$). Na impulsão horizontal foi observada uma melhora significativa de 10 cm na (média inicial 1,74 m e média final 1,84 m) sendo essa diferença estatisticamente significativa para $p = 0,006$. Já na impulsão vertical não houve melhora significativa ($p = 0,39$), haja vista que a média inicial foi de 2,57 m, aumentando para 2,59 m. Assim, observa-se que esse método de treinamento demonstra melhoras nas capacidades neuromusculares dos atletas sem um acréscimo de massa muscular, o que é vantajoso para a o triathlon. Concluimos, uma boa viabilidade desse tipo de treinamento tendo em vista as adaptações promovidas na força de membros inferiores, favoráveis a pratica do triathlon além do baixo custo de implementação e manutenção desse programa de treino.

Palavras chave: Treinamento Desportivo, Pliometria, Triathlon