

MUSCULAÇÃO – Desenvolvimento Funcional e Estrutural

Prof. Doutorando Alexandre Moreira

A produção e o incremento da força dependem dos processos neuro-musculares. A estrutura é uma consequência da função, e a hipertrofia, uma resposta de adaptação, entretanto, não é a consequência inevitável de todos os tipos de treinamento com pesos (treinamento resistido – musculação). Assim sendo, podem-se estabelecer dois tipos básicos de treinamento com pesos: o treinamento funcional e o treinamento estrutural. Adicionalmente, diversos desportos envolvem movimentos que requerem grande produção de força em um período curto de tempo. A velocidade de movimento é sempre resultado da produção de um impulso de aceleração. Neste contexto, geralmente, têm sido identificados alguns fatores determinantes do nível de força, entre eles, a massa muscular, a proporção das fibras de contração rápida e a eficácia da ativação voluntária neuromuscular, e ainda, a habilidade de se ativar o maior número possível de unidades motoras e inervá-las usando uma alta frequência de estimulação. Desta forma, o treinamento resistido (musculação) possui um papel fundamental na preparação do desportista de alta qualificação em desportos de força-velocidade, que por sua vez, precisa não somente do volume muscular, mas sim dos adequados músculos potentemente contraídos por uma estimulação nervosa efetiva. Para que este processo seja otimizado, inúmeros métodos de treinamento, bem como os seus correspondentes efeitos, devem ser integrados durante a preparação. Desta forma, faz-se necessário um correto e racional delineamento e sequenciamento de utilização dos métodos ao longo da preparação do desportista. O conhecimento das respostas dos diferentes sistemas do organismo à estímulos de cargas bem definidos é a chave para uma eficaz sistematização do programa de treinamento. Diversas são as formas de classificação e conceituação dos diferentes métodos utilizados no treinamento resistido com o objetivo de incrementar a performance nos desportos de força-velocidade. Para os nossos propósitos, serão apresentados os métodos máximos, quase-máximos, sub-máximos, bem como os preferencialmente destinados ao desenvolvimento da potência, como os de força-velocidade ortodoxo, força-velocidade tempo controlado, os de potencialização pós ativação (complexo – contraste), e os reativos. Também serão discutidos entre os estudos relativos aos diferentes métodos de treinamento, os que tratam do treinamento com carga “ótima” para o desenvolvimento do impulso (potência), [cargas altas x treinamento resistido do tipo explosivo]. O sequenciamento dos métodos anteriormente citados, baseado nas respostas de adaptação do organismo será alvo de discussão, finalizando desta forma a exposição relativa ao treinamento resistido (musculação) no que diz respeito aos efeitos funcionais decorrentes de dado sequenciamento e organização das cargas de treinamento.