

Treino de Salto para melhora do desempenho esportivo

Melhorar o desempenho esportivo hoje em dia não é um objetivo somente de atletas profissionais. A busca é cada vez maior de melhorar a potência e a força dos músculos principalmente com a grande procura pela corrida.

A pliometria consiste em um ciclo de alongamento e encurtamento que tem como objetivo aumentar a eficiência mecânica e conseqüentemente melhora do desempenho esportivo de atletas profissionais e amadores.

Os benefícios deste tipo de treinamento proporcionam melhoria na força e potência muscular. Apesar dos benefícios é um exercício de elevada intensidade e impacto muscular quando realizados em solo. Ocorrendo possibilidade de dores ou mesmo lesões musculoesqueléticas.

Para amenizar a força de impacto e até mesmo aumentar estímulos fisiológicos e melhorias relacionadas ao esporte o treinamento pliométrico deve e é cada vez mais realizado em ambiente Aquático.

O uso da piscina vem sendo cada vez mais usado como parte de treinamento para maioria das atividades esportivas. No treino de pliometria as propriedades da água mais importantes são a fluidez e a viscosidade.

A flutuação reduz a quantidade de carga na fase excêntrica do salto (fase de descida). Mas na fase concêntrica (impulso) ocorre resistência maior devido a viscosidade da água. Além dos efeitos fisiológicos o atleta na água vai sentir mais confiante e mais seguro na realização do movimento de salto.

O treino é iniciado em piscina funda evoluindo para piscina rasa, simulando gesto esportivo como exemplo praticantes de vôlei. Pode ser realizado juntamente com treino de condicionamento físico na água. O ideal é treinar em piscina com temperaturas não muito elevadas em torno de 31 C graus.

Estudiosos já comprovaram que o treinamento pliométrico realizado simultaneamente com o treino esportivo aumenta a força muscular e no salto vertical. É importante realizar o treinamento sempre com um profissional especializado para fazer de forma segura e correta.

