

# PRESCRIÇÃO E CONTROLE DO TREINAMENTO DA FORÇA MUSCULAR EM PROVAS DE SALTOS NO ATLETISMO: FUNDAMENTOS E APLICAÇÃO PRÁTICA

Nelio Alfano Moura

Treinador Nacional de Saltos

Confederação Brasileira de Atletismo

## RESUMO

O desenvolvimento da força muscular tem um papel central na busca do alto rendimento em provas de saltos horizontais. O desenvolvimento das manifestações especiais da força muscular tem sido alvo de inúmeras investigações, e alguns dos principais problemas a serem solucionados dizem respeito aos seguintes aspectos:

Relevância do treinamento geral como base para o desenvolvimento das manifestações especiais;

Efeitos de curto e longo prazo do treinamento concorrente;

Organização das cargas de treinamento;

Controle da carga de treinamento;

Parece claro que, da mesma maneira que ocorre com outras especialidades esportivas, o desenvolvimento de saltadores de elite internacional é um processo de longo prazo, que necessita de planejamento e ferramentas adequadas de controle para que possa ser concluído com sucesso. Uma abordagem relativamente recente, sugerida por FOSTER (1998) - a "*Session-RPE*" - é uma boa alternativa para o problema da quantificação e controle da carga de treinamento, e sistemas computadorizados, como o Fleezz-Track ®, facilitam sua aplicação.

Apenas recentemente se publicaram estudos em periódicos científicos que demonstram claramente que sistemas periodizados de treinamento têm melhores resultados que sistemas não periodizados, embora muito ainda necessite ser estudado no sentido de garantir que tais efeitos se manifestem exatamente no momento das competições mais importantes do ano. A aplicação dos princípios da periodização não-linear (KRAEMER & FLECK, 2007), do *overshooting* (HOIM, et al., 2008) e do *tapering* (MUJIK & PADILLA, 2003) parece favorecer a obtenção dos melhores resultados no momento adequado.

O uso de meios de treinamento facilitados (IMACHI et al, 1997), integrados ao programa global, bem como a ênfase à especificidade do treinamento, restringindo os efeitos indesejáveis do treinamento concorrente, pode predispor a criação de programas motores particularmente adequados para o desempenho em provas de potência. A individualização

das cargas de treinamento da força muscular, facilitado pelo uso de testes de saltos em tapetes de contato e de potência máxima em exercícios com peso, garante que as alterações morfo-funcionais não se desviem daquelas planejadas.

De uma maneira geral, esses princípios têm sido aplicados ao treinamento de diversos atletas de elite internacional, dentre os quais os atuais campeões olímpicos do salto em distância (masculino e feminino).

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

FOSTER, C. Monitoring training in athletes with reference to overtraining syndrome. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 30(07):1164-1168, 1998.

HOIM, L. et al. Changes in muscle size and MHC composition in response to resistance exercise with heavy and light loading intensity. *Journal of Applied Physiology*, 105 (5):1454-1458, 2008.

IMACHI, Y. et al. Effects and Limitations of Suspension Training for Developing Vertical Jumping Ability. In, J. J. Walkuski, S.C. Wright, S.T.K. San (Eds.), *World Conference on Teaching, Coaching and Fitness Needs in Physical Education and the Sport Sciences* (pp. 1-7). School of Physical Education, National Institute of Education, Nanyang Technological University, Republic of Singapore, 1997.

KRAEMER, W.J. and FLECK, S.J. *Optimizing Strength Training: Designing Nonlinear Periodization Workouts*. Champaign, IL, Human Kinetics, 2007.

MUJICA, I., and S. PADILLA. Scientific Bases for Precompetition Tapering Strategies. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 35(7):1182–1187, 2003