

Segundo Verkhoshansky, o método pliométrico permite aumentar o rendimento mecânico de qualquer acção motora desportiva, que exija a realização de um elevado impulso de força, num tempo mínimo.

Para este autor, trata-se de um método muito eficaz para a preparação especial da força, que favorece o aumento da força máxima e da força explosiva, assim como melhora a capacidade reactiva do sistema neuromuscular do desportista.

Podemos facilmente constatar, que é um método que interessa utilizar no processo de treino dos basquetebolistas, já que a nossa modalidade faz apelo constante às acções rápidas e explosivas, tendo uma importância directa nos sprints curtos (10-15 metros) e na capacidade de salto vertical e horizontal.

Espero neste artigo dar-vos uma ideia abrangente deste método e como pode ser utilizado ao longo de uma época desportiva.

Uma boa semana para todos.
Sebastião Mota

A pliometria

O termo pliometria refere-se a exercícios específicos que envolvam o Ciclo Alongamento-Encurtamento (CAE), isto é, um rápido alongamento da musculatura seguido de uma rápida acção concêntrica. Durante o CAE é acumulada energia elástica na musculatura

utilizada durante a fase concêntrica do movimento.

A pliometria é um método que nos permite juntar a velocidade à força.

A pliometria influência o sistema neuromuscular dos atletas, fazendo com que as fibras musculares respondam mais rápido aos estímulos das terminações nervosas. Desta forma incrementa-se a força rápida e a potência, permitindo unir a força á velocidade.

“Não podemos pretender melhorar a velocidade, treinando exclusivamente basquetebol. Não nos serve de nada fazer correr os jogadores vinte vezes o campo de basquetebol para melhorar a velocidade” (Dean Brittenham - 1990).

Pode ver o artigo completo "A pliometria" em pdf, aqui.

Para ler o artigo precisa de Adobe Reader. Pode fazer o download de programa aqui