



João Coutinho

VÍDEO AULA: SALTO VERTICAL !

COMO MELHORAR O SV ?



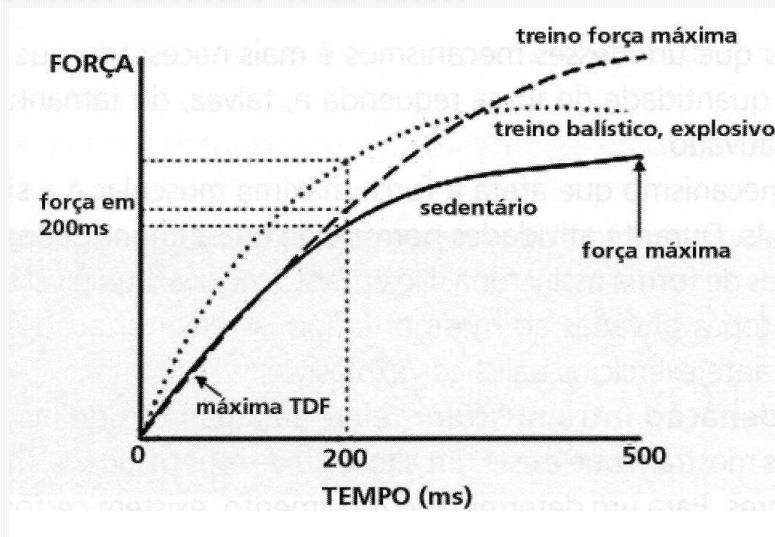
PONTOS PRINCIPAIS



O Salto Vertical (SV) é determinado pela interação dos fatores:

- Máxima força muscular (Fmax)
- Taxa desenvolvimento de Força (TDF)
- Aspectos neurais coordenativos (C.O.)

GRÁFICO FORÇA X TEMPO



TESTES PRÁTICOS

TREINAMENTO
ESPORTIVO.com 

Kraemer & Newton (1994)

COMPONENTE DO SALTO	CARACTERÍSTICA DO TESTE
FORÇA MÁXIMA	AGACHAMENTO ou LEG PRESS
TDF	TEMPO DE CONTATO Salto em Profundidade (SP)
CAE	DIFERENÇA SJ X CMJ
POTÊNCIA MECÂNICA	SALTO COM CARGAS ou ALTURA DE QUEDA (SP)

TREINAMENTO
ESPORTIVO.com 

ESTUDO

- ✘ Wilson et al (1993)
- ✘ Total = 10 semanas
- ✘ Sujeitos = + 1 ano de treino de força e 100% PC no 1/2 agachamento
- ✘ 3 Grupos
- ✘ 2 Testes: 1=CMJ / 2= SJ

RESULTADOS

Porcentagem de aumento do salto!

TESTE	GRUPO AGACHAMENTO	GRUPO SALTO C/ CARGA (30% PC)	GRUPO SALTO PROFUNDIDADE
SQUAT JUMP (da posição estática)	+ 6.8%	+ 15%	+ 7.2%
SALTO CONTRA-MOVIMENTO (salto vertical)	+ 5%	+ 18%	+ 10%

TREINO FORÇA TRADICIONAL

- ✘ Ajuda ao SV mas não de forma tão significativa do que os outros métodos
- ✘ Problema: execução lenta do movimento; desaceleração em grande parte do raio articular
- ✘ Solução: **combinar TF + Pliometria!**
(Adams et al 1992)

SALTO EM PROFUNDIDADE (SP)

- ✘ Aumenta a altura do salto vertical e a capacidade de usar o CAE (ciclo alongamento-encurtamento)
- ✘ Aumenta e estimula a capacidade geral neuromuscular mas necessita de tempo para estas adaptações.



REFERÊNCIAS

- ✘ KRAMER & NEWTON – SSE#53 – vol 7 (1994)
- ✘ Wilson et al (1993) Med Sci Sports Exerc (25)1279-1286

OBRIGADO !

PARA MAIS INFORMAÇÕES E CLÍNICAS DE
TREINAMENTO:

EDITOR@TREINAMENTOESPORTIVO.COM

