



# MÉTODOS DE TREINO

## DE POTÊNCIA

### NOS DESPORTOS DE COMBATE

---



**NESTE E-BOOK  
VAIS ENCONTRAR TODOS  
OS MÉTODOS DE POTÊNCIA  
MAIS UTILIZADOS ATUALMENTE  
NOS DESPORTOS DE COMBATE**

---

**NO FINAL TENS UM GUIA PRÁTICO PARA TE  
AJUDAR A APLICAR CADA MÉTODO**

# TREINO DE FORÇA MÁXIMA



O treino de força máxima consiste na utilização de cargas elevadas (geralmente  **$\geq 80\%$  de 1RM**) para desenvolver a capacidade de produzir elevados níveis de força.

Este método promove sobretudo **adaptações neurais**, como o recrutamento de **unidades motoras de alto limiar**.

Constitui a **base para o desenvolvimento da potência** e para a aplicação posterior de métodos mais rápidos.

## EXEMPLOS DE EXERCÍCIOS

### PESO MORTO



### SUPINO



# TREINO ISOMÉTRICO

O treino isométrico caracteriza-se pela produção de força sem movimento articular, mantendo uma **posição estática** contra uma resistência.

Este método melhora principalmente a **ativação neural**, a **rigidez musculotendinosa** e a capacidade de produzir força em **ângulos articulares específicos**.

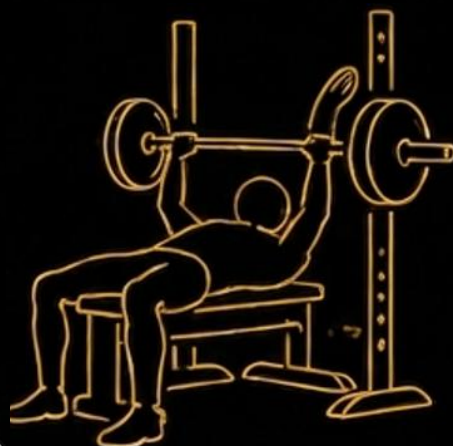
É uma estratégia eficaz para aumentar a **força em pontos específicos** do movimento e para melhorar o **controle** e a **estabilidade**.

## EXEMPLOS DE EXERCÍCIOS

### AGACHAMENTO ISOMÉTRICO



### ISOMETRIA NO MEIO DO SUPINO



# TREINO BASEADO NA VELOCIDADE



O treino baseado na velocidade utiliza a **velocidade de execução** dos exercícios para **prescrever, monitorizar e ajustar** a intensidade do treino em tempo real.

A monitorização da velocidade permite **individualizar a carga**, garantindo que o estímulo pretendido é mantido ao longo da sessão, mesmo com a **fadiga acumulada**.

Esta abordagem otimiza o **desenvolvimento da força e da potência**, melhora a tomada de decisão do treinador e reduz o risco de sobrecarga.

## EXEMPLOS DE APLICAÇÃO

01.

AJUSTE DA CARGA  
EM TEMPO REAL



02.

MONITORIZAÇÃO  
DA FADIGA



03.

ZONAS DE  
VELOCIDADE

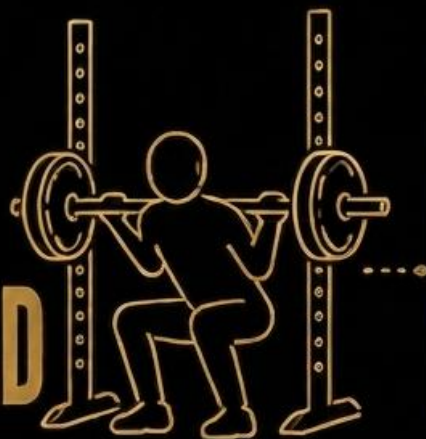


04.

FEEDBACK  
IMEDIATO



# TREINO OPTIMAL POWER LOAD



O método OPL baseia-se na utilização da **carga que maximiza a produção de potência mecânica**, e não numa percentagem fixa do 1RM.

Para cada atleta, existe uma carga específica que permite produzir a maior potência possível, geralmente **entre 30% e 80% do 1RM**.

Esta abordagem desenvolve simultaneamente **força e velocidade**, sendo altamente **individualizada** e eficaz para **otimizar o desempenho explosivo**.

## EXEMPLOS DE APLICAÇÃO

01.

IDENTIFICAÇÃO DA  
CARGA ÓTIMA

02.

TREINO NA CARGA  
ÓTIMA

03.

MONITORIZAÇÃO  
DA VELOCIDADE

04.

AJUSTE CONTÍNUO  
DA CARGA

# DERIVADOS DO LEVANTAMENTO OLÍMPICO



Os derivados do levantamento olímpico combinam **elevada força** e **elevada velocidade** de execução, sendo dos métodos mais eficazes para **desenvolver potência muscular**.

Promovem **adaptações predominantemente neurais**, melhorando o recrutamento das unidades motoras, a coordenação intermuscular e a capacidade de produzir força rapidamente.

Esses exercícios são excelentes para **transferir força para o gesto desportivo** e **aumentar a taxa de desenvolvimento de força (RFD)**.

## EXEMPLOS DE EXERCÍCIOS

**ENVIO  
(JERK)**



**ARRANCO  
(SNATCH)**



# TREINO PLIOMÉTRICO



O treino pliométrico utiliza o ciclo de alongamento-encurtamento (CAE) para desenvolver **força reativa** e **potência explosiva**.

Ao reduzir o tempo de contacto e maximizar a transferência de energia entre as fases excêntrica e concêntrica, melhora a **rigidez musculotendinosa**, a **eficiência neuromuscular** e a capacidade de **produzir força em pouco tempo**.

Este método é essencial para **movimentos rápidos**, **saltos**, **mudanças de direção** e para aumentar o desempenho em **gestos explosivos** específicos do desporto.

## EXEMPLOS DE EXERCÍCIOS

### SALTO EM PROFUNDIDADE



### SALTO VERTICAL



# EXERCÍCIOS BALÍSTICOS



Os exercícios balísticos têm como objetivo **maximizar a aceleração** durante toda a fase concêntrica do movimento, **evitando qualquer desaceleração**.

Ao utilizar cargas leves a moderadas e executar os movimentos com máxima velocidade, este método melhora a **potência muscular**, a **taxa de desenvolvimento de força (RFD)** e a **velocidade de execução**.

São particularmente úteis para desenvolver **gestos explosivos específicos do esporte** e para transferir **força com elevada velocidade**.

## EXEMPLOS DE EXERCÍCIOS

### ARREMESSO DE SLAM BALL



### LANÇAMENTO DE MEDICINE BALL



# TREINO CLUSTER



## EXEMPLO DE SÉRIE COM CLUSTERS

|           |                      |          |                      |                      |          |
|-----------|----------------------|----------|----------------------|----------------------|----------|
| 3<br>REP  | 8<br>15"<br>DESCANSO | 3<br>REP | 8<br>15"<br>DESCANSO | 8<br>15"<br>DESCANSO | 3<br>REP |
| = 1 SÉRIE |                      |          |                      |                      |          |

O treino cluster consiste em dividir uma série tradicional em **pequenas unidades (clusters)** separadas por **curtos períodos de descanso intra-série**.

Esta abordagem permite **manter uma elevada produção de força e potência** em cada repetição, **reduz a fadiga acumulada** e possibilita o uso de cargas mais elevadas com maior qualidade técnica.

É um método eficaz para aumentar a **força máxima, a potência e o volume de treino**, mantendo **alta intensidade** ao longo de toda a série.

## EXEMPLOS DE APLICAÇÃO

### PESO MORTO



3–4 clusters de 2 repetições com 20 segundos de descanso entre clusters.

### AGACHAMENTO COM BARRA



4 clusters de 2–3 repetições com 15–20 segundos de descanso entre clusters.

# TREINO COMPLEXO



O treino complexo combina um **exercício principal de força** com um exercício **explosivo ou balístico** para a mesma cadeia muscular, realizados em sequência com um **curto período de descanso**.

Esta combinação aproveita a **potencialização pós-ativação (PPA)**, melhorando a capacidade de produzir força máxima com maior velocidade.

É um método eficaz para aumentar a **potência**, a **taxa de desenvolvimento de força (RFD)** e a transferência para **gestos explosivos específicos** do desporto.

## EXEMPLOS DE COMPLEXOS

### AGACHAMENTO



+

### SALTO VERTICAL



3 Séries  
3 repetições + 3  
repetições

**Descanso 2 min**

### SUPINO



+

### MEDICINE BALL CHEST THROW



3 Séries  
3 repetições + 3  
repetições  
**Descanso 2 min**

# TREINO DE RESISTÊNCIA VARIÁVEL

## BANDAS ELÁSTICAS E CORRENTES



O treino com resistência variável utiliza **bandas elásticas** ou **correntes** para **alterar o perfil da carga** ao longo da amplitude do movimento.

As **bandas aumentam a resistência** à medida que o músculo encurta, enquanto as **correntes** tornam a carga **mais pesada no início** do movimento.

Este método melhora a produção de **força e potência** em **toda a amplitude**, reduzindo pontos fracos e aumentando a **transferência** para o desempenho.

### EXEMPLOS DE APLICAÇÃO

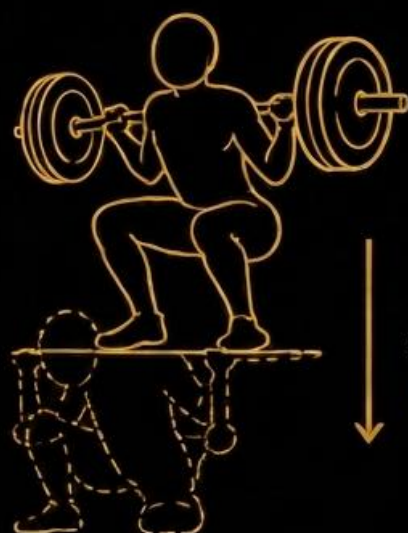
#### AGACHAMENTO COM BANDA



#### SUPINO COM CORRENTES



# TREINO EXCÊNTRICO ACENTUADA



FASE EXCÊNTRICA  
LENTA E CONTROLADA  
3-6 SEGUNDOS

O treino excêntrico acentuada enfatiza a **fase excêntrica** do movimento, realizando-a de forma **lenta e controlada**, geralmente entre **3 a 6 segundos**.

Este método aumenta a **tensão mecânica**, promove **adaptações estruturais** no músculo e no tecido conjuntivo, melhora a **força máxima** e **reduz o risco de lesão**.

É particularmente útil para aumentar a **força**, a **hipertrofia** e a **tolerância à carga**, sendo eficaz tanto em atletas como em praticantes de força.

## EXEMPLOS DE EXERCÍCIOS

### PESO MORTO EXCÊNTRICO



### NÓRDICO EXCÊNTRICO



# TREINO TRIFÁSICO

FOCO EM UMA FASE.  
ADAPTAÇÃO ESPECÍFICA. RESULTADOS MÁXIMOS.

Cada fase da contração muscular proporciona estímulos distintos e adaptações únicas. Ao focar o treino numa única fase, conseguimos maximizar o desenvolvimento dessa capacidade específica, minimizando interferências e otimizando os resultados.

## AS TRÊS FASES DO MÉTODO TRIFÁSICO

### 01. FASE EXCÊNTRICA ÊNFASE NA DESCIDA



### 02. FASE ISOMÉTRICA ÊNFASE NA MANUTENÇÃO



### 03. FASE CONCÊNTRICA ÊNFASE NA SUBIDA



## CONCEITO

O método trifásico consiste em enfatizar isoladamente uma das três fases da contração muscular — excêntrica, isométrica ou concêntrica — com o objetivo de desenvolver adaptações específicas naquela capacidade.

# GUIA RÁPIDO DE PRESCRIÇÃO



Resumo prático das recomendações de séries, repetições, intensidades (% de 1RM) e tempo de descanso para cada método.

| MÉTODO                                                                                                                      | INTENSIDADE (% DE 1RM)                   | SÉRIES x REPETIÇÕES (OU CONTACTOS)                                  | DESCANSO ENTRE SÉRIES            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
|  FORÇA MÁXIMA                              | 85–100% 1RM                              | 3–6 x 1–5                                                           | 3–5 min                          |
|  ISOMÉTRICO                                | ESFORÇO MÁXIMO                           | 3–5 x 3–5 s                                                         | 2–3 min                          |
|  VELOCITY-BASED TRAINING (VBT)             | ZONA DE VELOCIDADE (≈0,75–1,0 m/s)       | 3–5 x 3–6                                                           | 2–3 min                          |
|  OPTIMAL POWER LOAD (OPL)                  | 30–60% 1RM*                              | 3–6 x 3–6                                                           | 2–3 min                          |
|  DERIVADOS DO LEVANTAMENTO OLÍMPICO       | 70–90% 1RM                               | 3–6 x 2–5                                                           | 2–4 min                          |
|  PLIOMETRIA                              | PESO CORPORAL                            | 3–6 x 5–10 CONTACTOS                                                | 2–3 min                          |
|  BALÍSTICO                               | 0–40% 1RM                                | 3–6 x 3–6                                                           | 2–3 min                          |
|  CLUSTER SETS                            | 70–90% 1RM                               | 3–6 SÉRIES (CLUSTERS)<br>10–30 s INTRA-SÉRIE (PAUSA ENTRE CLUSTERS) | 2–4 min ENTRE SÉRIES (CONJUNTOS) |
|  COMPLEXO-CONTRASTE                      | 80–90% 1RM + EXERCÍCIO EXPLOSIVO         | 3–6 x 3–6                                                           | 2–3 min                          |
|  RESISTÊNCIA VARIÁVEL (BANDAS/CORRENTES) | 50–85% 1RM + BANDAS/CORRENTES            | 3–5 x 3–6                                                           | 2–3 min                          |
|  SOBRECARGA EXCÊNTRICA                   | 100–120% EXCÊNTRICO / 70–90% CONCÊNTRICO | 3–5 x 2–5                                                           | 3–5 min                          |
|  TREINO TRIFÁSICO (FOCO EM UMA FASE)     | DEPENDE DA FASE                          | 3–5 x 3–5                                                           | 2–4 min                          |



COMBAT SPORTS ACADEMY  
SEGUE-NOS PARA MAIS DICAS