

Segundo Docherty, Robbins e Rodgson (2004) o termo complex training é de autoria de Verkhoshansky. Complex training é a alternância entre exercícios de força de alta intensidade e exercícios pliométricos, similares biomecanicamente, série a série, na mesma sessão de treinamento.

Portanto, nosso objetivo geral é o melhor entendimento dos mecanismos neurofisiológicos da correta metodologia da aplicabilidade da técnica e avaliar a efetividade do treinamento.

METODOLOGIA

O presente estudo foi realizado através de pesquisa bibliográfica de caráter exploratório e abordagem qualitativa. Utilizando-se de recursos teóricos já publicados nas mais diversas fontes científicas, como: jornais digitais, artigos científicos, livros, bibliografias documentais e digitais. Adotando como referência as plataformas PubMed, Scielo, Google acadêmico. A seleção dos principais autores ocorreu a partir das teorias que se apresentavam mais consistentes em suas evidências e argumentações sobre as aplicações do complex training no desporto.

RESULTADOS

Através desse estudo observamos os benefícios do método, principalmente, em atletas de alto rendimento e proporcionou melhoras fisiológicas visíveis com o aumento de força máxima e potência muscular. Entretanto, há algo muito importante a se ressaltar sobre esse método tem sido testado em atletas de alto nível e apresentando considerável efetividade. Todavia, isso não significa que posteriormente com estudos mais aprofundados o mesmo não possa ser aplicado ao público em geral. Diante disso, podemos dizer que o complex training não é um método novo, entretanto, ainda necessita de vários estudos para sua melhor utilização para a aplicabilidade nas técnicas de treinamento.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Complex Training mostrou ser interessante em programas de treinamento de atletas alto rendimento com adaptações a nível muscular. Entretanto, ainda requer observações e estudos mais aprofundados sobre sua melhor metodologia e aplicabilidade da técnica. Porém, seus efeitos ainda são discutíveis pela falta de mais estudos sobre e, assim, havendo controvérsias sobre seus ganhos.

O complex training precisa ser melhor pesquisado para que haja melhor compreensão sobre sua relevância e eficiência. Assim essa não é uma produção final, ela será levada a frente e que através dela, várias outras venham ser estimuladas.

REFERÊNCIAS

- COMYNS, T. *et al.* The optimal complex training rest interval for athletes from anaerobic sports. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 20, 471-476. 2006.
- BATISTA, M. A. B., ROSCHEL, H., BARROSO, R., UGRINOWITSCH, C., TRICOLI, V. Potencialização Pós – Ativação: Possíveis Mecanismos Fisiológicos e sua Aplicação no Aquecimento de Atletas de Modalidade de Potência. *Rev. da Educação Física*. 21 (1) 161 – 174. 2010.
- DOCHERTY, D.; ROBBINS, D.; HODGSON, M. Complex Training Revisited: A Review of its Current Status as a Viable Training Approach. *Strength & Conditioning Journal*, 2004.
- EBBER, W.; WATTS, P. A review of combined weight training and plyometric training modes: Complex training. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 20, 18-27, 1998.
- SIFF, M.C.; VERKHOSHANSKY, Y. *Superentrenamiento*. Barcelona: Paidotribo, 2000.

