

**Apresentado na I Jornada Científica do Esporte Coletivo Recife – PE, 2018.
PREVENÇÃO DE LESÕES NO ESPORTE COLETIVO**

Professor Esp. Erick Ricardo da Silva.

Sobre conceitos, métodos e formas de Prevenção de Lesões no Esporte Coletivo e sua evolução, foram discutidos na I Jornada Científica do Esporte Coletivo, Recife – PE. A antecipação e supervisão das prováveis lesões que são acometidas no esporte coletivo podem constatar e direcionar as articulações mais arremetidas aos danos, indicando o tornozelo como a principal articulação propícia a lesão; seguida pela articulação do joelho... Especificando os movimentos e os mecanismos das prováveis lesões do esporte coletivo, dessa forma, os esportes que mais são acometidos a esses malefícios aos esportistas são: Basquete, Handebol, Futebol e Voleibol. Sendo assim, trazendo opiniões de profissionais da saúde renomados com embasamentos de autores e literaturas primordiais a serem seguidas e que corroboram com o princípio das ideias dos facilitadores e expositores direcionados ao esporte coletivo... Prevenção de lesões nessas modalidades, parte-se da apresentação de um conjunto de oito musculaturas onde formam uma base que favorece o suporte do corpo, o “CORE”, região do corpo, que se bem trabalhada, demonstrará altos benefícios desta estrutura muscular para uma melhor qualidade de vida do atleta, ao final da nossa apresentação, apontou-se um mecanismo de mensuração para uma comprovação de um desequilíbrio muscular, finalizando com a demonstração de exercícios pliométricos e comprovando a eficácia desta metodologia para a antecipação das lesões que podem vir a ocorrer nas modalidades e categorias dos esportes coletivos.

Palavras-chave: Benefícios, Prevenção de lesão, Articulação.

Email: ft.erickricardo@gmail.com