

# O Treino de Força com Jovens



## ARTIGOS TÉCNICOS

*"Probably the best way to introduce athletes to the wonderful world of strength training is to have them perform 'body-weight' exercises."*

*Scott Riewald and Keith Cinea*



Um dos principais objetivos do treino de força com jovens é conseguir um desenvolvimento harmonioso de todos os grupos musculares e reforçar as articulações, melhorando assim a sua Preparação Física Geral, desenvolvendo também a sua Força de Resistência e consequentemente aumentando a capacidade de trabalho desses jovens, ou seja, a sua “treinabilidade” (Abrantes, s/d). Este trabalho vai compensar alguns dos desequilíbrios provocados pelo crescimento, evitar o aparecimento de algumas lesões musculares e criar uma base sólida ao nível da força que permite tornar mais eficaz o treino da técnica, das outras capacidades físicas e dos outros tipos de manifestação da força. O método de treino recomendado pelo autor como mais eficaz é o Circuito de Treino, respeitando alguns princípios fundamentais:

- Selecionar uma gama de exercícios que solicitem todos os principais grupos musculares;
- Os exercícios devem ser realizados com cargas leves ou apenas com o peso do próprio corpo;
- Os exercícios escolhidos devem ser variados e adaptados às características e capacidades dos jovens atletas;
- A organização da sessão de treino deve proporcionar uma alternância dos diferentes tipos de exercícios, podendo mesmo misturar os exercícios de força de resistência e de PFG com exercícios de força rápida ou mesmo de técnica.

Outros autores (Pereira, 2009; Caldas, 2009; Uva, 2011; *in Dossier de Treino nº 6*) defendem também o Circuito de Força Geral como um dos principais métodos a utilizar com os jovens, acrescentando os Multilançamentos e os Multissaltos, por forma a trabalhar não só a força resistência mas também a força rápida. Salientam ainda a importância de iniciar a aprendizagem técnica dos exercícios com barra.

Bompa (1999, cit. por Costal, Pinheiro, Cipriano & Sequeira, 2008) destaca a importância de crianças e jovens desenvolverem uma grande variedade de habilidades fundamentais, de forma a fornecer-lhes uma boa bagagem com um conjunto de competências de base, permitindo um bom desenvolvimento geral antes de iniciarem o treino específico.



Marques (2010) defende que nas crianças pré-púberes, mais concretamente entre os 10 e os 12 anos, o treino de força deve ser desenvolvido como complemento ao trabalho realizado até então, “*reforçando toda a musculatura e o sistema osteoarticular*”. O autor afirma que, dada a forte correlação existente entre a força e as habilidades técnicas e motoras, é fundamental estabelecer um equilíbrio harmonioso entre todos os grupos musculares. Assim, é importante que, embora “*se deva manter um elevado volume de exercícios de carácter geral*”, se inclua “*um número ótimo de exercícios específicos de força, uma vez que a maior parte das modalidades desportivas requer uma elevada componente de coordenação relacionada com a técnica*” (González-Badillo e Gostiaga, 1995, cit. por Marques, 2010).

## **Referências Bibliográficas**

AA.VV. (2009). *Dossier de Treino nº 6: O Treino com Jovens*. Revista Técnica da Federação Portuguesa de Atletismo.

Abrantes, J. (s/d). Treino de “Força Geral” com Jovens.

Costa, A.; Pinheiro, V.; Cipriano, M.; Sequeira, P. (2008). *O Treino de Força no período Infanto-Juvenil: Algumas considerações Pedagógicas e Metodológicas*. Revista de Desporto e Atividade Física, 1 (2), pp. 1-19, 2008.

Marques, M. (2010). *O Treino e Força em Crianças e Jovens*. Revista Medicina Desportiva *in forma*, 1 (6), pp. 21-24, 2010.

Riewald, S. & Cinea, K. (s/d). *Strength Training for Young Athletes*. National Strength and Conditioning Association Education Department.

Uva, J. (2011). *O Treino de Força com Jovens*. Jornadas Técnicas do CAR.