

Treino de Potência



ARTIGOS TÉCNICOS



PLANEAMENTO DO TREINO DE POTÊNCIA

“A capacidade de expressar elevados níveis de potência é considerado um dos aspetos fundamentais, promovendo a melhoria na realização dos vários padrões motores básicos, como por exemplo: saltar, arremessar, e realizar mudanças de direção.”

“A maior parte dos desportos requerem a capacidade de gerar grandes quantidades de força em períodos relativamente curtos de tempo. A capacidade de expressar as altas taxas de desenvolvimento de força (RFD) é muitas vezes relacionada com os níveis de força apresentados pelos atletas e pela capacidade de expressar altos valores de potência.”

A relação entre os movimentos específicos do desporto e a capacidade de gerar altos valores potência está bem documentado na literatura científica.



PLANEAMENTO DO TREINO DE POTÊNCIA

Na maior parte da bibliografia encontramos que a máxima potência se alcança com 30% da força máxima (30% RM), sendo que esse valor não é aplicado para todos os exercícios.

Na tabela apresentada em baixo podemos observar a que percentagem de 1RM é possível alcançar a máxima potência, nomeadamente nos exercícios de arranque, metida ao peito, agachamento e supino.

Ejercicios	Vel. media acelerativa (m/s)	% de 1RM	Vel. media acelerativa (m/s) con 1RM
Arrancada (n = 26)	1,15(±0,12)	91(±5,6)	1,04(±0,09)
Carg. de fza. (n = 25)	1,09(±0,1)	87(±6,7)	0,9(±0,08)
Sentadilla (n = 22)	0,93(±0,12)	64,3(±7,6)	0,31(±0,05)
Press banca (n = 32)	1,15(±0,1)	40(±5,5)	0,2(±0,05)

ARRANQUE

METIDA AO PEITO

AGACHAMENTO

SUPINO

Tabela 1- Valores médios da velocidade média e % de 1RM onde se alcança a máxima potência nos diferentes exercícios. Também se refere a velocidade com que se alcança a RM em cada exercício. (González-Badillo, JJ.2000b).



PLANEAMENTO DO TREINO DE POTÊNCIA

- Uma primeira observação que podemos fazer em relação à tabela atrás apresentada é que as percentagens relativas a 1RM com que se alcança a máxima potência variam entre os **40% e os 91%** dependendo do exercício em questão.
- É possível observar que tendo em conta a percentagem de 30% de 1RM, por exemplo, no exercício de agachamento não estaríamos a alcançar a máxima potência.
- Um aspeto importante prende-se com a velocidade média com que se alcança a máxima potência nos vários exercícios. Verificamos que a velocidade média (m/s) é muito semelhante nos vários exercícios, no entanto as percentagens relativas a 1RM são muitos díspares, como se observa no exercício de arranque e no supino, **1, 15 m/s e 91% - 40% de 1RM**.
- Importa também salientar que devemos ter em **atenção à velocidade com que se alcança a RM** e a sua relação com a percentagem com que se alcança a máxima potência, visto que quanto maior for a velocidade com que se alcança a RM, maior é a percentagem de máxima potência.
- **A mesma percentagem de 1RM** aplicada nos vários exercícios representam uma **magnitude e um tipo de carga muito diferentes**.

**ESCOLA DE
CAMPEÕES**

