

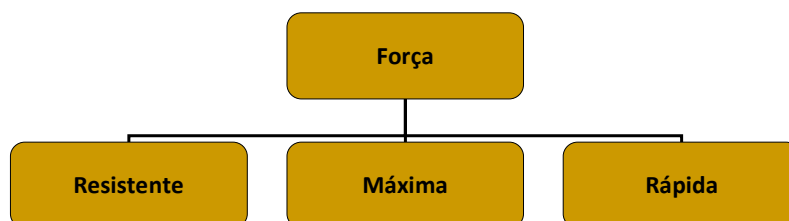
O Treino da Força Rápida

Jornadas Técnicas da ADAL



Rui Norte

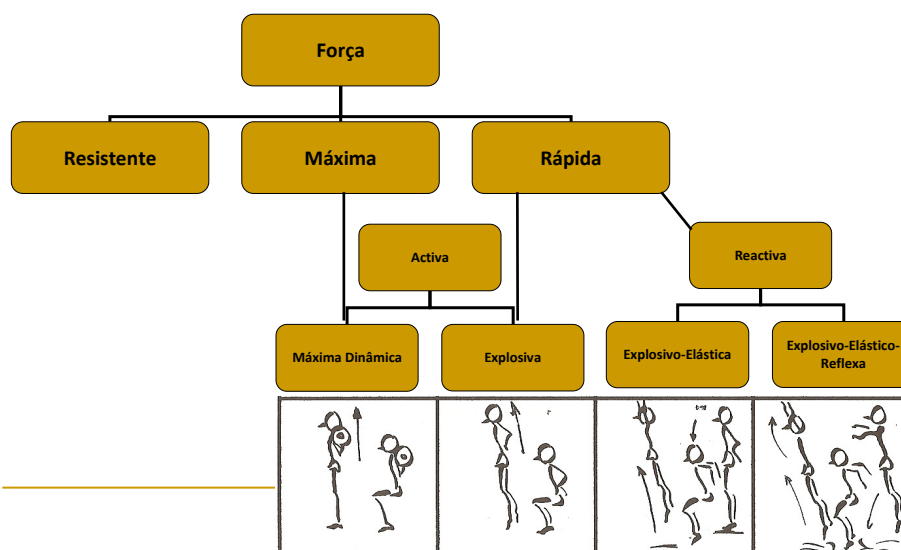
Manifestações de Força



Força Rápida

- A força rápida consiste na capacidade de manifestar uma força com uma intensidade alta ou máxima, no menor tempo possível, mantendo a amplitude de movimento.
- Na maior parte das vezes consiste em acelerar o próprio corpo (multisaltos) ou um engenho (multilançamentos).
- A força rápida apresenta contudo diferentes manifestações.

Manifestações de Força

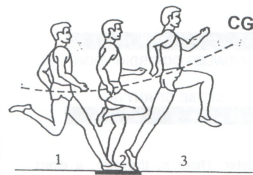


Expressões de Força Rápida

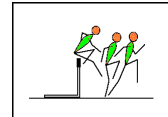
Força Explosiva



Força Explosivo-Elástica



Força Explosivo-Elástica-Reflexa



Meios de Treino da Força Rápida

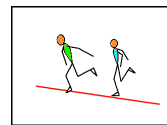
- Força Explosiva:
 - Multisaltos (ex.:Squat-jump);
 - Multilançamentos;
 - Exercícios com carga adicional (1/2 Agachamento com salto)



Meios de Treino da Força Rápida

■ Força Explosivo-Elástica:

- Multisaltos (ex.:Pentasalto sem balanço);
- Escadas;
- Rampas;
- Multilançamentos;
- Exercícios com carga adicional (1/4 Agachamento com salto)



Meios de Treino da Força Rápida

■ Força Explosivo-Elástica-Reflexa:

- Multisaltos Horizontais (ex.:Pentasalto com balanço);
- Multisaltos Verticais (ex.: Saltos a pés juntos sobre barreiras)



Planeamento de Treino da Força Rápida (exemplo)

| Expressão de Força Predominante | Meios | Ciclo Fundamental I | Ciclo Fundamental II | Especial | Competitivo |
|---------------------------------|----------------------------------|---------------------|----------------------|----------|-------------|
| Resistência | Circuito | | | | |
| Cargas Adicionais | Exercícios com Barra | | | | |
| Explosiva | Multilaçamentos | | | | |
| | Multsaltos Horizontais Curtos | | | | |
| Explosiva - Elástica | Escadas | | | | |
| | Subidas de 30 metros | | | | |
| | Arrasto sobre 30 metros | | | | |
| | Multsaltos Longos | | | | |
| Explosiva – Elástica - Reflexa | Multsaltos Verticais (barreiras) | | | | |

Meios Complementares

- A força rápida pode ser desenvolvida desde cedo, realizando simultaneamente o treino de condição física geral, e os jovens apreendam a forma de execução dos exercícios, e com os volumes e cargas ajustados ao seu desenvolvimento;
- O reforço da musculatura postural é também essencial como pressuposto para o desenvolvimento futuro da força.

Multsaltos

- Os Multsaltos são um excelente meio para desenvolver a força rápida, contudo também têm riscos: O Impacto e a Tensão Músculo-Tendinosa;

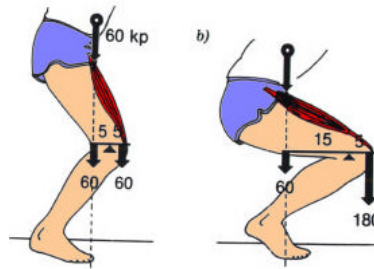
■ O Impacto:

- Modelo de progressão

| | Menos Impacto | → | | Mais Impacto |
|--------------------|---------------------------|------------------|---------------------|-----------------------|
| Calçado | Sapatilhas | Bicos de saltos | Bicos de velocidade | Descalço |
| Superfície | Areia | Colchões | Relva | Sintético ou Cimento |
| Desnível | Ascendente | Horizontal | Descendente | Pliométrico |
| Sobrecarga | Facilitado | Peso Corporal | Lastro Ligeiro | Lastro Pesado |
| Apoio | Simultâneos | Alternos | Mistos | Sucessivos |
| Velocidade Inicial | Parado | Baixa Velocidade | Média Velocidade | Alta Velocidade |
| | Início da Vida Desportiva | | | Maturidade Desportiva |
| | Início da Temporada | | | Pré-Competitivo |

■ A Tensão Músculo-Tendinosa:

- O aumento da flexão do joelho, implica um aumento da tensão exercida sobre o tendão rotuliano e restante estrutura de sustentação.



| Tipos de Movimentos em função da tensão músculo-tendinosa | Exemplos |
|---|---|
| Movimentos com tensão baixa | <ul style="list-style-type: none"> • Corrida • Corrida em rampa • Impulsão horizontal com recepção na areia • Multsaltos subindo escadas |
| Movimentos com tensão média | <ul style="list-style-type: none"> • Treino com cargas adicionais (sem saltos nem agachamento completo) • Treino isocinético |
| Movimentos com alta tensão | <ul style="list-style-type: none"> • Agachamento completo com salto • Multsaltos simultâneos com grande flexão dos joelhos • Multsaltos horizontais com saída parado • <i>Drop jump</i> • <i>Depth Landing</i> |
| Movimentos com tensão muito alta | <ul style="list-style-type: none"> • Multsaltos simultâneos nas barreiras (com flexão mínima dos joelhos) • Multsaltos horizontais com corrida de balanço • <i>Drop Jump</i> a 1 perna |