

Esta semana será dedicada ao treino com jovens. Muito e bem, se tem escrito e falado sobre este tema nos últimos anos em Portugal. Entre outros, Vasconcelos Raposo, João Abrantes, José Afonso,

Júlio Garganta, Carlos Carvalho, José Barros e Manuel António Janeira tem-nos deixado uma obra mais que suficiente para que o treino com jovens ganhe uma qualidade que deveria ser consensual e generalizada.

Infelizmente, isso não se verifica, salvo honrosas excepções. João Abrantes ,num magnifico artigo dedicado ao Treino da Força com Jovens, publicado no dossier técnico da revista Atletismo, diz-nos"…..tenho verificado que o treino da força e sobretudo o treino da força com jovens, é um tema que causa sempre alguma polémica entre os treinadores, estando esta polémica relacionada com dois aspectos fundamentais.

Em primeiro lugar o desconhecimento . Enquanto que o desenvolvimento das outras capacidades físicas, nomeadamente o da velocidade e o resistência tem uma importância para o desenvolvimento dos atletas que é óbvia para qualquer treinador, seja qual for o seu nível de formação e de conhecimentos, já o reconhecimento da importância do treino da força exige dos técnicos um nível de conhecimentos um pouco mais elevado do que o básico. Também no que respeita aos meios e métodos de treino, é mais fácil para um treinador inexperiente, possuir alguns conhecimentos no que respeita ao treino da velocidade e da resistência (principalmente porque a grande maioria destes métodos de treino são realizados através da corrida),do que para o treino da força, que exige uma gama de conhecimentos mais vasta.

Por outro lado, é muitas vezes transmitido aos treinadores que existe algum perigo ao realizar treino de força com os jovens e principalmente com as crianças. É claro que qualquer tipo de treino, se não estiver adaptado ao nível de maturação e de desenvolvimento da população a quem se dirige, sejam ou não jovens, tem os seus perigos."

É aqui que tudo começa! Por isso, mãos á obra companheiros, que o futuro não espera!

Uma boa semana para todos.
Sebastião Mota

Algumas considerações sobre o treino com jovens

O adolescente e o pré-adolescente não pode ser encarado como um adulto em miniatura. Não é só diferente nos aspetos de maturação física como também o é nos aspetos cognitivos/emocionais.

Assim, teremos que procurar um modelo de treino, que passo a passo, faça o jovem progredir sem pressa (possibilidade real de esgotamento físico e mental, levando ao abandono precoce da modalidade, quando sujeito a programas de treino desajustados), mas que ao mesmo tempo não o “infantilize“, comprometendo o seu futuro como atleta de alto nível.

Esta é uma tentação, que infelizmente, observamos com alguma regularidade no nosso Basquetebol. O treino com jovens deverá ser o mais variado possível, desenvolvendo a coordenação geral, a velocidade, a flexibilidade, a força (através de um reforço que contemple todos os grupos musculares) e a potência aeróbia.

Nos aspetos técnico-tácticos, os chamados fundamentos ofensivos/defensivos deverão ter um lugar de destaque na programação anual, procurando o treinador promover a aprendizagem dos “ segredos do jogo“ (tomadas de decisão quer no ataque quer na defesa e respetiva técnica individual ofensiva/defensiva), não valorizando excessivamente os “Xs” e os “Os”.

Dos seis aos dez anos as crianças tem uma grande capacidade de aprender muito rapidamente novas habilidades motoras, apesar de registarem alguma dificuldade em “memorizá-las”.

Dos dez aos treze anos, os pré-adolescentes, estão na idade em que as aprendizagens são feitas de uma forma mais consistente, dando-se em simultâneo o aumento da relação peso corporal/potência muscular, aumento da força geral, crescimento antropométrico, desenvolvimento dos fatores que regulam o equilíbrio postural e das capacidades cognitivas.

Esta idade é decisiva, pois o que não for aprendido, desenvolvido e consolidado dificilmente mais tarde o atleta o poderá fazer, comprometendo assim um futuro, no qual o seu potencial inicial não se verá concretizado.

Dos treze aos quinze anos, com o aparecimento da sexualidade, o aumento do peso e da altura observa-se de forma brutal sendo acompanhado por sinais de alguma instabilidade emocional.

Neste período, o treino das capacidades condicionais toma grande relevo, tendo os treinadores que ter muito cuidado, já que por vezes levados pelo entusiasmo cometem-se excessos de programação, abusando nas cargas de treino administradas.

Dos quinze aos dezanove anos, entramos na “segunda idade de ouro“ da aprendizagem, já que os jovens demonstram uma grande evolução ao nível intelectual (aumento das capacidades de observação/atenção), sendo neste período necessário dar uma grande atenção ao treino da força, aproximando-se de uma forma gradual, do que é proposto para os atletas Seniores.

O volume, a intensidade e a densidade do treino das capacidades coordenativas/condicionais terão que aumentar dramaticamente, esboçando o modelo de atleta que esperamos ver atingir o seu potencial máximo no escalão de Seniores.

Pode ver o artigo " Algumas considerações sobre o treino com jovens " em pdf, aqui.

Para ler o artigo precisa de Adobe Reader. Pode fazer o download de programa aqui .