

COMO SE TREINA PARA SER MAIS POTENTE?



A potência capaz de ser gerada por determinado indivíduo está intimamente relacionada com dois parâmetros metodológicos de extrema importância: a força produzida e a velocidade de deslocamento da resistência que nos propomos a vencer. Assim temos que a Potência = Força x Velocidade, e facilmente percebemos que uma aumento na força e/ou velocidade traduz-se num aumento da potência para determinado movimento com determinado valor de carga. Posto isto faz sentido que o treino que vise o aumento da potência tenha como focus o aumento destas duas variáveis metodológicas (força e velocidade) de uma maneira estruturada. Entre outros, alguns pontos importantes na metodologia do treino da potência são:

- 1 - O treino que visa o aumento da potência é um treino onde a palavra fadiga não deve existir. Circuitos de treino são completamente antagónicos do que deve ser a metodologia do treino da potência.
- 2- Quando estiver a treinar com o objectivo de aumentar a potência lembre-se que em cada repetição deve procurar gerar o máximo valor de potência possível (maior velocidade possível).
- 3 - O músculo não detecta a cor nem forma dos equipamentos. Se por um lado é motivante o treino com alguns equipamentos (p.e. elásticos, equipamentos de suspensão, etc.) de cores coloridas e formas mais ousadas, por outro é preciso termos consciência que existem fundamentos fisiológicos que devem ser cumpridos de maneira a que um indivíduo se torne mais potente.
- 4 - Avalie a eficácia da intervenção. Avaliar deve ser a palavra chave de qualquer intervenção de treino. Através de saltos, lançamentos etc. pode entender se está mais potente ou não.
- 5 - Procure variar os valores de carga que utiliza, treinando mais a Força ou mais a Velocidade. Adaptações específicas são conseguidas com cada valor de resistência, existindo uma supremacia com cargas mais elevadas. Treinando para ser mais potente com resistências mais elevadas irá fazer com que fique mais potente com cargas mais leves.

Francisco Tavares
Preparador Físico Glasgow Warriors
Certified Strength and Conditioning Specialist (CSCS-NSCA)