

---

# SALUT BQ

---

# Treball de força en adolescents

**Dra. Silvia Treviño amb la col.laboració  
d'Albert Guerrero (BF Viladecans)**

BQ Salut

@doctoratrevi

[www.doctoratrevi.blogspot.com](http://www.doctoratrevi.blogspot.com)

# En què consisteix el bàsquet?

El bàsquet consisteix en un esport fonamentalment de:

**força i velocitat.**



## Força: accions on és present:

- Llançaments: tirs i passes
- Canvis de ritme i direcció
- Salts
  - rebot
  - entrada
  - taps
  - tirs de lluny i en suspensió



# Quin tipus de força hem de treballar?

## 1. Manifestacions reactives :

Elàstica-explosiva: Salts, llançaments.

Reflexo-elàstica explosiva: Canvis de ritme, salts.

## 2. Manifestacions actives:

Força explosiva: Arrencades.



## Exercicis per treballar la força

Escala de coordinació + tir

Escala de coordinació + entrada

Arrencades amb arrastre i carrera de velocitat

Salt des de la banqueta i fer tap a l'altre costat

Escala de coordinació i circuit amb cons



## Materials necessaris:

- Escala de coordinació
- Cons
- Pilota medicinal 3, 5 kg
- Pilotes de bàsquet





- En el moment de treball de força hem de plantejar i calcular correctament les càrregues evitant l'excés de la mateixa
- S'ha de realitzar descansos entre sèries
- Evitar excés d'impacte sobretot en edats dels 14 als 18 anys per prevenir sobrecàrrega de tendons i musculatura
- Recomanem treballar força almenys un cop a la setmana, preferiblement el dia més allunyat del partit
- Hem de tenir especial cura amb:
  - Lesionats de genolls i turmells
  - Alteracions de la columna





## Beneficis del treball de força

- \* L'entrenament de força en joves és una mesura de prevenció de lesions
- \* La correcta progressió en exercicis de força és clau pel desenvolupament de la mateixa



Es planteja un model de treball de força on existeix:

1. Entrenament optimitzador (**per competir**)

*Lluita-Salt-Desplaçament-Llençament*

2. Entrenament coadjuvant (**per entrenar**)

*Prevenció –Recuperació-Estructural*

## RECORDA!!

- L'edat cronològica és diferent a l'edat biològica (individualització del treball)
- Cal planificar el treball en funció de:
  - Entrenament
  - Moment competitiu
  - Tipus de jugador

SALUT  
**BQ**



Federació Catalana  
de **Basquetbol**

Rambla Guipúscoa, 27 · 08018 Barcelona  
Tel. 93 396 66 00 · Fax 93 323 77 60  
llicencies@basquetcatala.cat  
[www.basquetcatala.cat](http://www.basquetcatala.cat)