



Federació Catalana
de Basquetbol

SALUT BQ

Entrenament de força a l'adolescència:

Una eina segura i eficaç pel desenvolupament esportiu

Albert Collados Gutiérrez
BQ Salut-FCBQ

Beneficis de l'entrenament

- **Millora** de les capacitats físiques
- **Desenvolupament** d'habilitats motrius
- **Reducció** en la incidència lesional



Patrons de moviment

Domini del cos

Consolidar una **base motriu** inicialment



Variabilitat motriu i adaptació al creixement

Evitar l'especialització temprana → Respectar el creixement maduratiu

Desenvolupament de l'atleta a llarg termini (ITAD)



Pautes i consideracions

Prioritzar la qualitat del moviment abans que la càrrega

Instrucció i supervisió d'un adult qualificat

Demostració dels exercicis

Progressió gradual de la càrrega

Programació

Freqüència: 2-3 sessions per setmana en dies no consecutius

Temps: 30-60 minuts per sessió

Tipus: prioritzar **exercicis multiarticulars**

Descans: mínim entre **1-1:30 minut** entre sèries

Què no s'ha de fer?

No diagnosticar: en cas de dolor, **aturar** l'exercici i **derivar** a un professional de la salut

No copiar exercicis de xarxes socials: **consultar** a professionals de l'activitat física i l'esport

No entrenar sense descans: entrenar més no sempre és millor

No valorar lesions prèvies: tenir en compte adolescents amb problemes posturals i lesions

Gràcies!

Àrea BQ Salut · Federació Catalana de **Basquetbol**