

Treino de Jovens, Futuros meio-fundistas

Texto e desenhos de
António Graça, 2007

Índice

1. Introdução.....	1
2. Etapas do Plano de Carreira	2
3. A importância das formas jogadas	3
4. Fases sensíveis para desenvolvimento das diversas qualidades físicas e coordenativas	4
5. Evitar a especialização precoce	5
6. O treino das qualidades condicionais e coordenativas.....	7
6.1. O treino da Velocidade	7
6.2. O treino da Flexibilidade.....	9
6.3. O treino da Força	10
6.4. O treino da Resistência	12
6.5. O Treino da Técnica de Corrida	16
6.6. O treino das Disciplinas Técnicas	18
7. Organização do treino	23
8. O Treino na Etapa de Iniciação	24
9. O Treino na Etapa de Orientação	26
10. Participação competitiva	27
11. Conclusões	27

1. Introdução

Na orientação da carreira do futuro atleta, verifica-se que esta, infelizmente, nem sempre é gerida da melhor forma, assistindo-se, amiúde, a uma especialização e intensificação precoce do atleta talento ou do atleta de maturação física precoce. Normalmente, esta especialização e intensificação precoce surgem por erro do treinador do jovem atleta. Esta falha pode ter duas origens: falta de formação ou, pura e simplesmente, más opções mesmo quando o treinador já tem formação suficiente. É neste âmbito, da orientação do jovem atleta, que é urgente actuar tentando aproveitar as numerosas “fornadas” de jovens talentos que todos os anos deixamos ficar pelo caminho, não atingindo estes o tão sonhado alto rendimento quando adultos.

Apesar dos jovens apresentarem uma grande capacidade de rendimento na área da resistência, o treino do futuro meio-fundista não deverá assentar basicamente sobre o treino da resistência. Devemos sim aproveitar os momentos óptimos para o desenvolvimento de qualidades como a destreza e a velocidade em detrimento do desenvolvimento da resistência que apresenta um momento óptimo mais tardio para o seu desenvolvimento.

2. Etapas do Plano de Carreira

De acordo com vários autores, para que o atleta atinja o alto rendimento, dependendo da distância em que o mesmo se especializar, são necessários cerca de 8 a 10 de treino específico. Contudo, para que o jovem atleta alcance a etapa em que o treino específico se inicia (cerca dos 18 anos de idade), deve percorrer outras etapas da vida desportiva, tão ou mais importantes que a etapa de especialização. Por esse facto, o treino deve organizar-se por etapas de modo que cada uma tenha um objectivo e uma orientação específica.

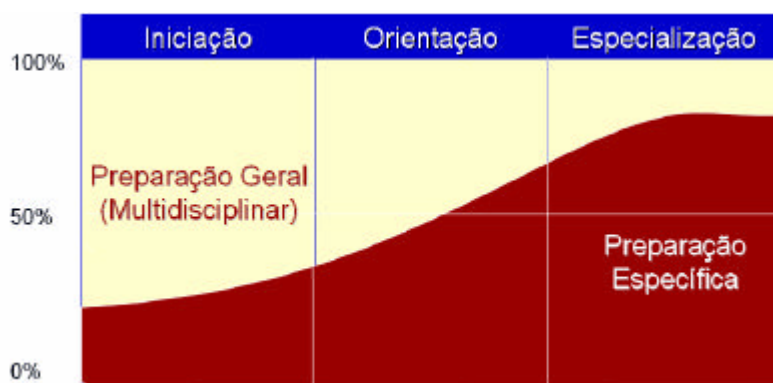
Cada uma destas etapas deve ser consolidada dando o suporte necessário para a próxima. Se o treino do jovem assentar numa estratégia de se saltar directamente para uma especialização precoce, “queimando” etapas, o rendimento do futuro meio-fundista poderá ficar comprometido.



Na etapa de Iniciação o desenvolvimento da preparação geral é bastante importante, decrescendo esta à medida que o jovem vai apresentando uma maior maturidade física e maior treinabilidade. Na etapa de Orientação a importância entre preparação geral e específica é idêntica. Na etapa de Especialização a importância da preparação específica já é superior à preparação geral.

É na etapa de iniciação (infantis e iniciados) que se aconselha o início de actividade desportiva. O “treino” deve ser encarado pela criança com mero fim recreativo, devendo a sua participação em provas ser desprovida de grandes intuítos competitivos por parte dos adultos (pais, treinadores, dirigentes, etc.). A abordagem às diversas qualidades condicionais e

coordenativas deve ser realizada de forma generalizada, proporcionando um desenvolvimento multilateral de todo o organismo e a aquisição de programas motores que podem ser úteis ao atleta no futuro. Deste modo, nesta etapa da vida desportiva, o “treino” da criança, independentemente das aptidões que esta apresenta, não se deve centralizar única e exclusivamente numa disciplina, mas sim num maior número possível das mesmas.



A etapa de orientação (juvenis) surge no seguimento da anterior. É nesta etapa que o jovem deve ser orientado para o bloco de provas em que mais se destaca (no caso do jovem com aptidão para a resistência, as corridas de meio-fundo). Esta etapa visa o aperfeiçoamento dos hábitos motores específicos e um maior desenvolvimento das qualidades físicas predominantes no bloco de provas de resistência. A especialização do treino deve ser progressivamente acentuada ao longo da etapa de orientação, preparando o atleta para a etapa seguinte, representando esta uma etapa de pré-especialização.

3. A importância das formas jogadas

A etapa de iniciação é a fase anterior ao período de treino propriamente dito. Como tal, o jogo deve ser o instrumento de trabalho a utilizar pelo treinador de atletismo, adquirindo deste modo um alto valor lúdico e pedagógico.



De acordo com Jorge Proença (1986), “a criança joga para se divertir, mas também para ganhar; o prazer do jogo advém da actividade em si, das hipóteses de vitória e da sua concretização”. Assim, o jogo significa para a criança a alegria e o entusiasmo para a contínua assiduidade aos “treinos”. É então, deste modo, a novidade a englobar na prática da actividade física nestas idades evitando assim a monotonia. Através do jogo a criança descobre e “treina” as suas qualidades físicas e psicomotoras sem que disso se aperceba. Assim, as formas jogadas ajudarão a diversificar os conteúdos e os meios de treino e possibilitarão a fomentação do entusiasmo pelo treino.

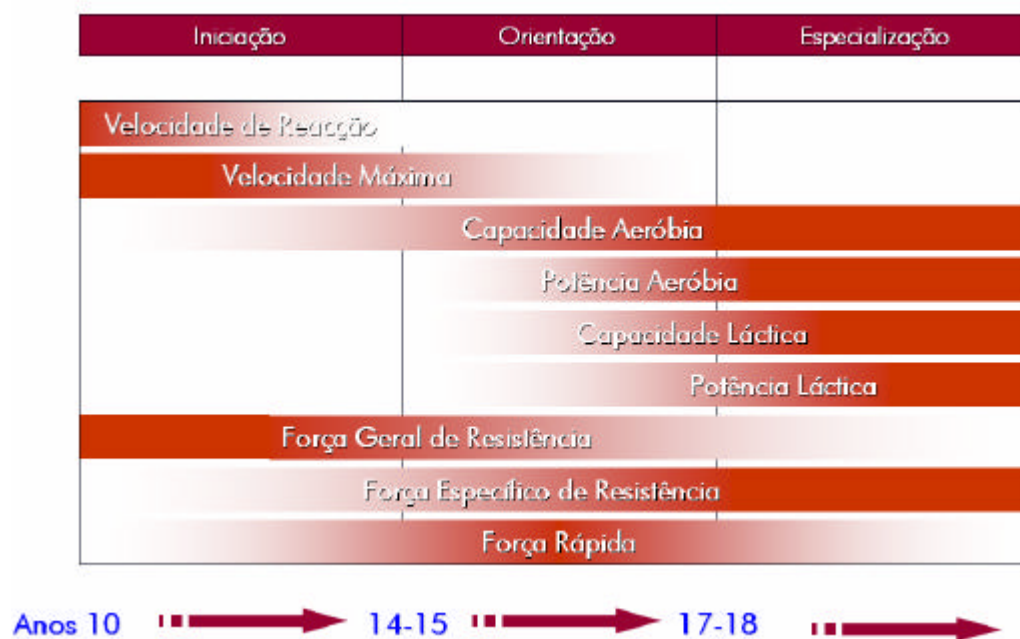
4. Fases sensíveis para desenvolvimento das diversas qualidades físicas e coordenativas

A criança ou o jovem, nas suas diversas fases de desenvolvimento, nunca se pode assemelhar a um adulto. Nem mesmo se pode confundir com um adulto em versão reduzida. No trabalho com crianças ou jovens, os meios e métodos de treino a utilizar estão profundamente dependentes do desenvolvimento físico e psíquico do praticante. Este mesmo grau de desenvolvimento (idade biológica), proporciona o aparecimento de momentos óptimos para se desenvolverem determinadas qualidades.

Resumidamente, pode dizer-se que o jovem deve treinar a velocidade, a flexibilidade, a força, a coordenação e a resistência, em idades que vão de encontro às idades sensíveis para o seu desenvolvimento. Simplificando, verifica-se que a faixa de idades desde os 10 aos 13/14 são óptimas para desenvolver todas as qualidades. Pode assim dizer-se que, nestas idades, o treino do futuro meio-fundista deve incidir nas seguintes qualidades: velocidade, técnica, flexibilidade, força de resistência e iniciação à força rápida, coordenação e resistência aeróbia (capacidade e potência). Apesar de algumas destas qualidades possuírem uma importância secundária para o rendimento em esforços de resistência, as mesmas podem desempenhar no futuro um papel importante para alcançar um rendimento superior. Deve ser sobre este treino de base (desenvolvimento de todas as qualidades físicas)

que as outras qualidades, das quais depende o rendimento no meio-fundo e fundo, se desenvolverão mais favoravelmente.

Nas idades que abrangem a etapa de orientação, 15 a 17 anos, o trabalho deve incidir também nas seguintes qualidades: força rápida e iniciação ao trabalho de resistência anaeróbia láctica (capacidade e potência).



Isto assenta no facto do sistema nervoso alcançar a maturação precocemente, como tal devem desenvolver-se as qualidades que mais dependem dele (técnica, velocidade, coordenação). Por outro lado, o sistema enzimático e hormonal só alcançam a sua maturação cerca dos 15/16 anos, levando assim que só se desenvolvam a resistência anaeróbia em idades mais tardias. O sistema ósseo alcança a sua maturação perto dos 18/20 anos o que deve levar a tomar um cuidado adicional com os volumes de cargas de movimentos cíclicos (como a corrida contínua).

5. Evitar a especialização precoce

A especialização precoce permite a rápida obtenção do rendimento, embora o mesmo possa ficar comprometido no futuro. Por outro lado, a preparação orientado para a não especialização a curto prazo, não permite a obtenção de êxitos imediatos mas pode ter reflexos positivos a longo prazo no rendimento. A obtenção de resultados excepcionais, em consequência de um processo de especialização e intensificação precoce, pode levar ao abandono da prática

desportiva após os primeiros anos no escalão sénior. Tal atitude pode resultar de uma desmotivação após o atleta verificar a fraca evolução dos seus resultados, assim como da constatação de que os atletas a quem o mesmo ganhava facilmente lhe ganham em idade adulta.

“A iniciação da actividade física e desportiva em idades precoces não significa porém, bem pelo contrário, uma especialização precoce. A especialização só deve ter início após uma sólida formação multilateral e em idades que variam com as exigências e especificidade das modalidades e disciplinas” (Afonso de Carvalho, 1988). No caso do atletismo, não abundam os resultados positivos, visíveis a longo prazo, pelo início da prática antes 10 anos de idade. No caso do meio-fundo são mais raros os resultados positivos pela especialização e intensificação em idades precoces.

Num estudo realizado em 1979 por Karikosk, citado por Martin Goulet (1991), analisando a carreira de 87 atletas meio-fundistas de alto nível, chegou à conclusão que não se justifica o treino específico de resistência, especialmente se se tratar de resistência anaeróbia, em idades precoces. Num outro artigo publicado em 1981, citado por Martin Goulet (1991), Karikosk relata um outro estudo realizado a longo prazo com jovens promissores, de talentos sensivelmente iguais. Os grupos continham preparação idêntica e diferenciavam-se apenas em relação ao início da preparação específica e ao início da competição em provas de meio-fundo. O resultado do estudo mostrou que os jovens atletas que iniciaram o treino específico e a participação competitiva mais tardiamente obtiveram, em idade de alto nível de rendimento, melhores resultados.

Como já foi frisado, não se aconselha pois a especialização precoce em provas de meio-fundo antes dos 17/18 anos, tendo em conta que a idade apontada, por vários autores, para a obtenção dos melhores resultados é perto dos 25 até aos 30 anos, podendo prolongar-se, no caso das provas de fundo, até aos 35 anos. Casos raros se apresentam de longevidade desportiva, como Carlos Lopes e Fernando Mamede que iniciaram a prática do atletismo próximo da idade de juniores e levaram a sua carreira desportiva ao mais alto nível até bem perto dos 40 anos.

6. O treino das qualidades condicionais e coordenativas

6.1. O treino da Velocidade

No treino com jovens (infantis e iniciados) os treino da velocidade de reacção, capacidade de aceleração e da velocidade máxima são realizados, basicamente, através de formas jogadas. Com juvenis já se pode usar o método repetitivo curto, de forma mais sistemática, para treinar a velocidade. Por sua vez os jogos, destinados a melhorar a velocidade de reacção, não devem ser realizados em parcelas superiores a 10 ou 15 metros e devem incidir em posições e sinais de partidas variadas.

Escalões	Métodos
Infantis	Jogos de velocidade e de reacção, método repetitivo curto
Iniciados	Jogos de velocidade e de reacção, método repetitivo curto
Juvenis	Método repetitivo curto e jogos de velocidade e de reacção

• Jogos de Velocidade

A velocidade (reacção, aceleração e máxima) também pode ser treinada através de formas jogadas, diversificando a situação em que o exercício é realizado, correndo em linha recta, em curva, etc. As distâncias a utilizar dependem da idade do atleta mas devem ser, obrigatoriamente, curtas. Deste modo, nestas idades não se devem utilizar distâncias que excedam os 5 ou 6 segundos de duração ou 40 a 50 metros de distância. Se as distâncias forem percorridas em mais de 5 ou 6 segundos, deixa de se treinar a velocidade pura, podendo existir redução da frequência dos movimentos devido à fadiga do sistema nervoso.

Pode inventar-se um grande rol de jogos para a velocidade desde que se obedeam a determinadas regras como distâncias curtas, sinais de partida variados, diversificação das posições de partida. Deste modo, devem utilizar-se situações diferentes, tanto nos sinais como nas posições de partida. Podem adoptar-se as posições de partidas sentados, deitados de barriga para cima ou para baixo, em pé, e para os sinais de partida podem utilizar-se palmas, apito, voz, lenços e os sinais tácteis (como toque nas costas).

Outra regra que se impõe é o respeito pelo intervalo entre dois exercícios. Uma boa recuperação permitirá assim a reposição da energia gasta (ATP + PC), evitando que a energia para o exercício seja fornecida sistema energético anaeróbio láctico. Para o treino da velocidade o sistema nervoso deve encontrar-se em estado de excitabilidade óptima. Como tal, também por este motivo, os intervalos devem ser suficientes para permitir uma adequada recuperação.

- Método repetitivo curto

Este método de treino é caracterizado pelas distâncias curtas (30 a 50 metros), realizadas a intensidades máximas, e pelos intervalos grandes (de 3 a 4'). As partidas podem ser realizadas em várias posições: em pé, agachada, com blocos, sem blocos, etc.

Parâmetros	Infantis	Iniciados	Juvenis
Distâncias	20 – 30 m	30 – 40 m	40 – 50 m
Quantidade média	5 a 6	5 a 6	5 a 6
Intensidades	100%	100%	100%
Intervalo	3 a 4'	3 a 4'	3 a 4'

- In-out (rápido lento)

Corrida realizada sobre distâncias de 40 a 60 metros composta por blocos de 10 a 15 metros. O intuito é de não só trabalhar a velocidade mas também a técnica e a amplitude da passada. O trabalho deve ser curto, tentando executar nas duas fases tarefas diferentes. O intervalo deve ser grande, permitindo assim a repetição de nova repetição sem acumulação de cansaço.

Lento	Rápido	Lento	Rápido
15 metros	15 metros	15 metros	15 metros

Pode colocar-se em prática o in-out rápido e lento de modo que nas fases lentas se tente executar a técnica correcta da corrida (corrida alta, estrutura circular da passada) e nas fases rápidas deve-se tentar “transportar” a técnica adquirida na fase lenta.

No in-out em frequência e amplitude, as fases lentas devem ser percorridas em passadas mais amplas e nas fases rápidas devem ser mais curtas e com maior frequência.

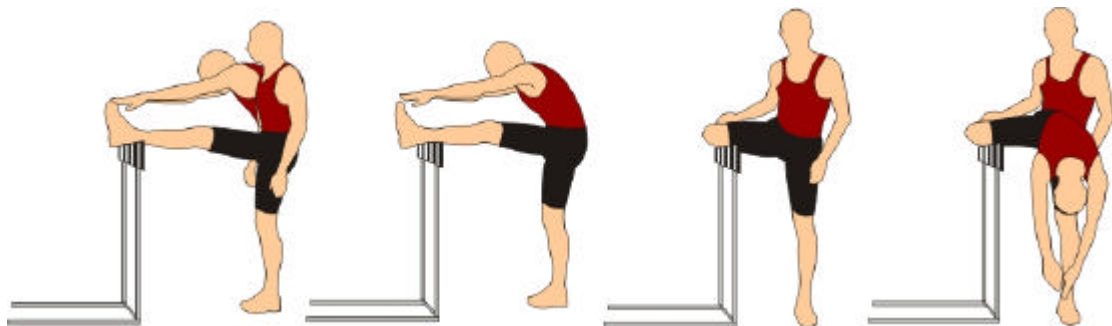
6.2. O treino da Flexibilidade

Não existem limitações, em termos de idades, para o início do treino da flexibilidade. É importante que, em cada unidade de treino, possam ser dedicados cerca de 10 minutos para o treino da flexibilidade.

- Mobilidade articular

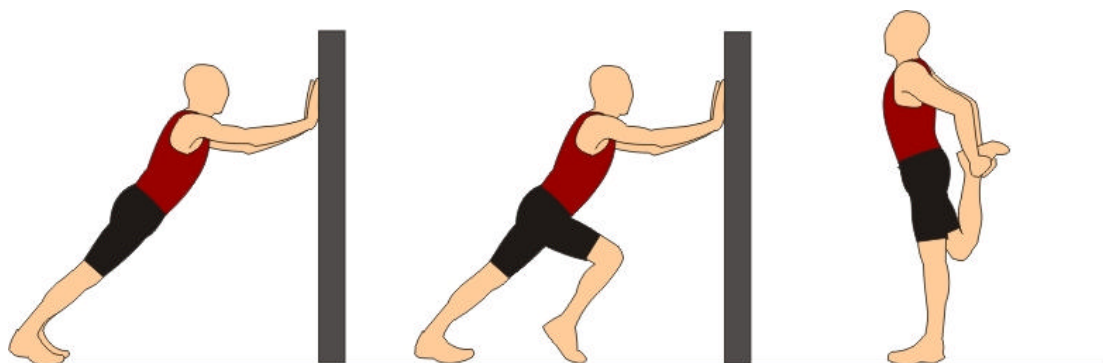
Entende-se por exercícios de mobilidade articular todos aqueles que exijam uma maior amplitude de movimentos das articulações. No entanto, apesar do jovens possuírem um elevado grau de mobilidade articular, nunca é demais observar-se alguma precaução em exercícios de amplitude elevada.

A mobilidade articular pode ser treinada através de exercícios indicados para o treino de técnica de barreiras.



- Elasticidade muscular

O alongamento reduz as tensões musculares, relaxa o músculo, beneficia a coordenação do trabalho muscular, e previne o possível aparecimento de lesões musculares ou tendinosas. Deste modo, os alongamentos usados como treino sistemático, melhoram a mobilidade articular e muscular e, conseqüentemente, melhoram também a coordenação e a recuperação dos esforços.



Cada exercício de elasticidade muscular deve ser realizado durante cerca de 15 segundos e sem insistências, ou seja, de forma passiva.

6.3. O treino da Força

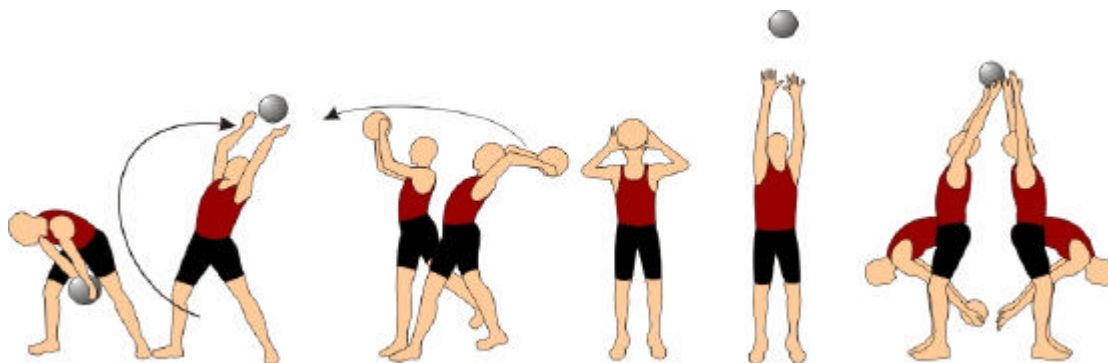
Com os iniciados, além dos exercícios gerais utilizados com o circuito de treino, também se pode utilizar algumas corridas na areia e em corta-mato, como meio de introdução à força específica de resistência.

Na etapa de iniciação devem poder ser utilizados exercícios específicos para trabalhar a força rápida, embora possam ser utilizados como forma de iniciação ao trabalho desta qualidade. Deste modo, podem ser realizadas algumas incursões no trabalho de força, mas apenas de forma mais sistemática com os atletas iniciados já bem apetrechados fisicamente.

Escalões	Métodos
Infantis	Jogos, utilizando o peso do corpo
Iniciados	Treino em circuito, corrida em terrenos difíceis
Juvenis	Treino em circuito, corrida em terrenos difíceis, multissaltos

- Exercícios com bolas medicinais

Os exercícios realizados com bolas medicinais solicitam, principalmente, os músculos dos braços e do tronco. As bolas devem ter entre 2 e 3 kg. Os exercícios podem ser realizados com uma ou ambas as mãos, a partir de várias posições (de pé, sentado, deitado de costas e facial, de joelhos, etc.) e em várias direcções (frente, trás, cima, baixo, lateral, etc.).

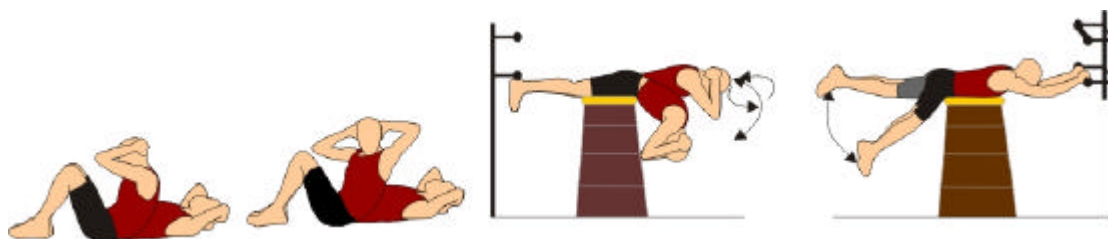


- Circuito jovem

O circuito jovem, assenta nos mesmos princípios do treino extensivo e têm essencialmente a mesma estrutura do treino de circuito para adultos. O intuito é trabalhar a força geral de resistência, incidindo em quatro grupos musculares: abdominais, braços, lombares e pernas. O circuito resume-se a 6 ou 8 estações (exercícios), podendo ser realizado 1 ou 2 vezes, ou, eventualmente, 3, com intervalos de 3 a 5 minutos entre cada um.

Parâmetros da carga	
Intensidade	Baixa
Estações (exercícios) em cada circuito	6 a 8
Tempo de estímulo em cada exercício	15 a 20"
Intervalo entre cada estação	20 a 30"
Quantidade de circuitos	2 a 3
Intervalo entre cada circuito	3 a 5'

Também se pode optar por trabalhar com o número de repetições de exercícios em vez do tempo. Assim, cada circuito pode ser composto pelos seguintes exercícios: 10 saltos tentando tocar num objecto suspenso; 10 lançamentos da bola, com elevação de tronco a partir do chão, tentando enfiar a bola no arco e apanhar a bola no seu retrocesso; 10 saltos de cima de obstáculos reagindo rapidamente ao solo; 10 lançamentos da bola para o alvo; 10 elevações de tronco a partir da posição baixa; saltitares ao longo de um obstáculo.



Os intervalos entre os exercícios (estações) podem ser percorridos a andar ou em trote lento e não devem possuir uma duração inferior a 20 a 30”.

6.4. O treino da Resistência

Na perspectiva do treino da resistência com crianças e jovens, os métodos contínuos são os que devem ter maior importância para desenvolver esta qualidade. Deste modo, em atletas de idades mais jovens (infantis e iniciados), aconselha-se apenas a utilização da corrida contínua como método de treino para desenvolver a resistência aeróbia (capacidade). Como se pode verificar pelo quadro abaixo, só muito esporadicamente se devem utilizar com jovens outros métodos de treino que também desenvolvam a resistência aeróbia (ex. treino intervalado extensivo e método repetitivo).

Escalões	Métodos
Infantis	Jogos de corrida de precisão, corrida contínua
Iniciados	Jogos de corrida de precisão, corrida contínua, treino intervalado (extensivo)
Juvenis	Corrida contínua, treino intervalado (extensivo e intensivo), método repetitivo (longo e médio)

- **Jogo de corrida de precisão (forma jogada)**

A corrida com regularidade, ou de precisão, pode realizar-se em grupo ou individualmente, em volta de um circuito, com o objectivo de adaptar os andamentos a um tempo previamente estabelecido. Os vários elementos da equipa cumprem o circuito previamente delimitado sendo vencedor o grupo que mais se aproximar do tempo estipulado pelo treinador.

- **Corrida Contínua**

Tendo em conta que os jovens em fase de iniciação não devem treinar mais do que 2 a 3 vezes por semana, o treino diário de corrida contínua não deve

ultrapassar os 15 a 20 minutos para os infantis e 20 a 30 minutos para os iniciados.

Parâmetros	Infantis	Iniciados	Juvenis
Quant. Média	20'	20/30'	30/40'
Quant. Máxima	30'	40'	50'
Intensidade	120 – 150*	120 – 150*	120 – 150*

* Pulsações por minuto

As crianças possuem um ritmo cardíaco mais elevado que o adulto. Mas, como falamos de jovens em fase de formação, o ritmo cardíaco de 120 até 140/150 pulsações (cerca de 70% da frequência cardíaca máxima) deve ser a meta a atingir para o treino de corrida contínua. Além da frequência cardíaca, a intensidade da corrida contínua também pode ser avaliada por sinais exteriores, tais como vermelhidão no rosto, dificuldade em manter a conversação, ritmo respiratório ofegante, etc.

Se nos treinos de corrida contínua o jovem praticante correr a ritmos demasiadamente elevados, entra em desequilíbrio respiratório, tornando a manutenção do esforço altamente instável. Além disso o esforço pode ter uma componente anaeróbia bastante elevada (zona de desequilíbrio, acima das 150 pulsações). Se por outro lado, o esforço da corrida contínua for demasiadamente lento, incorre-se no prejuízo do esforço não surtir qualquer adaptação (zona de esforço insuficiente, abaixo das 120 pulsações).

- Treino Intervalado Extensivo

O treino intervalado extensivo é um método que se caracteriza pelo volume, pela fraca intensidade, pela pausa curta e pelas distâncias médias e, relativamente, curtas.

Parâmetros	Infantis	Iniciados	Juvenis
Distâncias	--	100 a 200 m	200 a 300 m
Quant. Média	--	5	6
Quant. Máxima	--	5	8
Intensidades*	--	75 ~ 80%	75 ~ 80%
Intervalo	--	1'30"	1'30"
Periodicidade/mês	--	2 a 3 vezes	3 a 4 vezes

- Percentagem do recorde pessoal

Com a utilização deste método, pretende desenvolver-se, essencialmente, a capacidade aeróbia. Mas, se for rápido de mais, desenvolve-se também a capacidade anaeróbia láctica. Por isso, é necessário assegurar que a intensidade seja escrupulosamente cumprida.

* O resultado da percentagem da intensidade obtém-se através da seguinte fórmula: $RP \div 0.P = T$, em que RP = ao recorde pessoal na distância, 0.P = a percentagem do esforço (ex. 80% do esforço 0.80), e T = ao tempo obtido. Ex. para recorde pessoal de 13" aos 100 metros e uma percentagem de esforço de 80%: $13 \div 0.80 = 16.2$.

• Método Repetitivo Longo

Este método de treino enquadra-se perfeitamente numa zona de esforço além do limiar anaeróbio, como tal, com maiores exigências anaeróbias do que no treino intervalado extensivo. É caracterizado por distâncias longas, normalmente superiores a 3' e inferiores a 10'. Pelo facto do sistema aeróbio actuar mais cedo nos jovens do que nos adultos, podem-se utilizar distâncias com duração de 2 até 5'. Estas distâncias, percorridas a intensidades de cerca de 85 a 90% da capacidade do atleta na distância de treino, pretendem solicitar o consumo máximo de oxigénio, ou seja, a zona de esforço identificada com a potência aeróbia.

Parâmetros	Infantis	Iniciados	Juvenis
Distâncias	--	800 a 1.000 m	800 a 1.500 m
Quant. Média	--	3	3 a 4
Quant. Máxima	--	4	4 a 5
Intensidades*	--	85 ~ 90%	85 ~ 90%
Intervalo	--	3 a 5'	3 a 5'
Periodicidade/mês	--	1 a 2 vezes	2 vezes

* Percentagem do recorde pessoal

• Treino Intervalado Intensivo

Os exercícios intervalados intensivos devem ser executados a intensidade elevada (até cerca de 85 a 87% do recorde pessoal na distância de treino). A energia para este tipo de exercícios resulta da decomposição da glicose em acumulação de lactato. Desta maior concentração de lactato resulta a necessidade de um maior intervalo, cerca de 2 a 3', para se conseguir eliminar parte do lactato. A carga global do treino tenta simular as exigências

dos esforços com a duração de 1 a 3', ou, no caso dos jovens, ligeiramente mais curtos.

O treino intervalado intensivo é um método que beneficia a capacidade láctica e caracteriza-se pelo volume médio/baixo, pela intensidade relativamente alta, pela pausa média e pelas distâncias médias/curtas.

Parâmetros	Infantis	Iniciados	Juvenis
Distâncias	--	--	100 a 200m
Quant. Média	--	--	4 a 5
Quant. Máxima	--	--	6
Intensidades*	--	--	80 ~ 85%
Intervalo	--	--	2 a 3'
Periodicidade/mês	--	--	1 a 2 vezes

* Percentagem do recorde pessoal

• Método Repetitivo Médio

Nos treinos realizados através do método repetitivo médio, os músculos produzem grandes concentrações de lactato. Isto acontece porque as distâncias (até 300 metros) e a intensidade (sub-máxima), proporcionam a activação da potência máxima do sistema energético láctico. Como já foi suficientemente frisado, o sistema enzimático da criança e do jovem não se encontra preparado para realizar este tipo de esforço. Por este facto, o treino da potência láctica só deve ser iniciado com juvenis, mas apenas com atletas que já possuam uma boa base de trabalho de resistência aeróbia (capacidade e potência) e capacidade láctica.

Os intervalos devem ser grandes (mais de 5') para se seja possível eliminar parte do lactato produzido durante a repetição.

Parâmetros	Infantis	Iniciados	Juvenis
Distâncias	--	--	150 a 300 m
Quant. Média	--	--	3
Quant. Máxima	--	--	4
Intensidades*	--	--	90- 95%
Intervalo	--	--	5 a 6'
Periodicidade/mês	--	--	1 vezes

* Percentagem do recorde pessoal

6.5. O Treino da Técnica de Corrida

Podemos considerar a técnica de corrida como eficaz quando o atleta alcança a maior velocidade possível, numa dada distância, economizando ao máximo a energia disponível. Embora a acção da corrida seja em grande parte instintiva, ela precisa de ser aperfeiçoada, através de princípios biomecânicos simples.

- Acção dos membros superiores

O movimento dos braços deve ser realizado no sentido da corrida, normalmente flectidos a cerca de 90° e com as mãos descontraídas, oscilando junto aos quadris.

- Direcção da corrida

A corrida deve ser orientada para a frente. A oscilação dos braços, a elevação do joelho, a impulsão da perna e do pé, todos estes movimentos devem ser orientados para a frente e nunca para os lados. A cabeça deve posicionar o olhar em frente.

- Descontração

No momento da subida do calcanhar às nádegas a perna deve realizar a sua ascensão em plena descontração. A acção dos braços, apesar de enérgica, deve ser realizada de maneira que as mãos, os braços oscilem em movimentos descontraídos. Os músculos do pescoço e os músculos faciais também devem permanecer relaxados.

- A postura do tronco

A postura do tronco deve permitir um equilíbrio estável à corrida, mantendo-se direito, ou, de preferência, ligeiramente inclinado à frente. Devem corrigir-se os atletas que corram inclinados para trás, porque dificulta o avanço do centro de gravidade, e os que corram curvados, porque dificulta o movimento dos músculos respiratórios (diafragma).

- Movimento circular dos membros inferiores

Os movimentos cíclicos das pernas devem proporcionar uma passada ampla, elevada e descontraída. Após o apoio do pé no chão deve iniciar-se a impulsão. De seguida o calcanhar deverá aproximar-se das nádegas, devendo de seguida elevar-se o joelho e, na recepção ao solo, o apoio deve ser activo e não passivo dando continuidade ao movimento circular das pernas.



- Exercícios de Técnica de Corrida

Exercício:	Critérios de êxito
Skipping baixo	Apoio dinâmico do pé pelo terço anterior; baixa elevação dos joelhos; movimentação dos braços no sentido da corrida

Exercício:	Critérios de êxito
Skipping alto	Apoio dinâmico do pé pelo terço anterior; elevação dos joelhos ao nível da anca; estrutura circular do exercício (calcanhar junto aos nadegueiros e apoio debaixo da vertical do corpo); movimentação dos braços no sentido da corrida.

Exercício:	Critérios de êxito
Skipping alto com uma perna (esquerda)	Apoio dinâmico do pé; elevação do joelho esquerdo ao nível da anca; estrutura circular do exercício; movimentação dos braços no sentido da corrida; a perna direita desloca-se em skipping baixo ou relaxada.

Exercício:	Critérios de êxito
Skipping alto com alternância das pernas	Apoio dinâmico do pé; elevação do joelho ao nível da anca; estrutura circular do exercício; movimentação dos braços no sentido da corrida; a perna contrária desloca-se em skipping baixo ou relaxada; 2 a 3x c/esq. 2 a 3xc/dir.

Exercício:	Critérios de êxito
Skipping alto com alternância das pernas	Apoio dinâmico do pé; elevação do joelho ao nível da anca; estrutura circular do exercício; movimentação dos braços no sentido da corrida; a perna contrária desloca-se em skipping baixo ou relaxada; 3x c/dir. 2x c/esq.

Exercício:	Critérios de êxito
Acelerações progressivas com início com skipping's	Elevação do calcanhar ao nível dos glúteos, puxando depois o joelho ao nível da anca; correcta extensão da perna de impulsão; movimentação dos braços no sentido da corrida; progressivamente passar para corrida.

6.6. O treino das Disciplinas Técnicas

Como anteriormente já foi frisado, o jovem, futuro meio-fundista, até iniciado deverá treinar também as restantes disciplinas do atletismo. Assim, o treino de barreiras, saltos e lançamentos deverá fazer parte dos treinos dos jovens praticantes.

• Estafetas

A corrida de estafetas tem por objectivo transportar o testemunho, através de vários elementos, o mais rapidamente possível numa dada distância. Normalmente, essa distância é percorrida por 4 atletas, sendo o testemunho transmitido de atleta para atleta, em zonas previamente assinaladas como zonas de transmissão. Além das zonas de transmissão, compostas por 20 metros em cada percurso, os elementos têm ainda mais 10 metros para realizar a corrida de balanço, não podendo o testemunho ser transmitido neste espaço de balanço.

Podem realizar-se estafeta sobre 200 metros com quatro elementos, realizando a entrega do testemunho em várias posições: de baixo para cima, de cima para baixo, com e sem mudança de mão, etc.

Como forma de aquecimento, pode utilizar-se a corrida contínua fazendo passar o testemunho entre os elementos do grupo, do último até ao primeiro da fila, entregando em várias posições, da mão esquerda para a direita e vice-versa. Após isto, o elemento que tem o testemunho passa para o fim retomando de novo a passagem de testemunho até ao primeiro.



Podem dispor-se equipas em coluna, em posição de sentados, com pernas flectidas e pés em apoio no solo. O primeiro elemento de cada equipa segura uma bola com as duas mãos, apoiando-a sobre os pés, ao sinal de partida, deita-se de dorso, colocando os braços em posição superior e entregando a bola ao companheiro seguinte. O último componente da equipa executa o mesmo movimento, até tocar com a bola no solo. Repetir o exercício, mas em sentido inverso do jogo, colocando a bola nas mãos do companheiro da frente, o qual, à semelhança dos restantes, aguarda o retorno da bola, mas deitado.

- Barreiras

Na falta de barreiras de iniciação em plástico, a parte superior das barreiras de madeira deve estar protegida com esponja fina, para que os atletas não se magoem quando, numa transposição deficiente, tocarem na barreira. Os atletas também devem ser alertados para nunca passarem a barreira ao contrário do sentido da corrida, mas sim de modo que a barreira, quando tocada, possa cair por si mesma.

É preciso lembrar os atletas que, na execução dos exercícios técnicos, a barreira é um obstáculo para passar e não para saltar. Como tal, a barreira deve ser transposta na sequência dum passada e não de um salto.

O atleta barreirista deve possuir bastante flexibilidade, quer ao nível articular quer ainda ao nível elástico. Deste modo, o atleta deve executar vários exercícios a fim de melhorar os índices de mobilidade. A noção de ritmo também se apresenta como um factor importante para rentabilizar o rendimento nas corridas de barreiras.



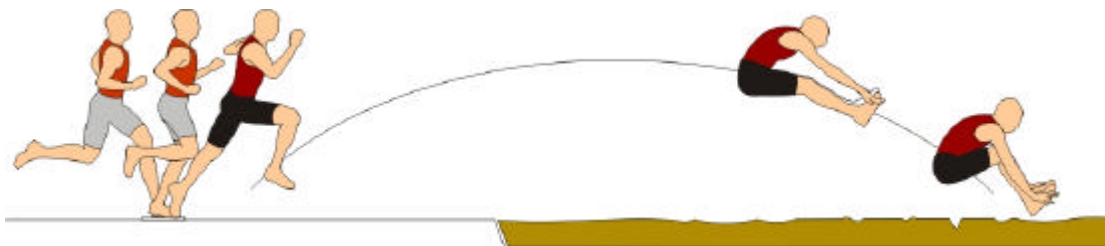
Apresentam-se alguns exercícios de assimilação da passagem das barreiras:

- Correr do lado esquerdo das barreiras, fazendo *skippings* altos. O pé esquerdo (do exterior) apoia no solo ligeiramente a frente da barreira, mas pelo lado de fora, e a perna direita faz a transposição da barreira. Realizar pelo lado direito o mesmo exercício.
- Também se pode executar o exercício fazendo *skippings* altos e atacar a barreira pelo centro, transpondo-a com um movimento enérgico. Após as ancas passarem a barreira, a perna que realizou o ataque à barreira descreve agora um movimento rápido para baixo ao encontro do solo, retomando o atleta a posição de corrida alta.
- Corrida com obstáculos de diferentes alturas (baixas) e distâncias, podendo ser executados com ritmos diferentes (3, 5, 7 passadas entre barreiras).
- Corrida de barreiras com alturas diferentes (30 cm, 50 cm, 40 cm, 50 cm, 30 cm, etc.).
- Corrida com barreiras baixas inculindo ao atleta a noção do ritmo. Para isso, as barreiras devem estar sempre à mesma distância tentando realizar sempre a passagem com as mesmas passadas entre elas.

- Salto em comprimento

No salto em comprimento a distância da corrida de balanço (em treino) deve ser curta. Em competição a distância ideal para a corrida de balanço é aquela em que o atleta consiga atingir a velocidade máxima no momento da chamada, não devendo ser, provavelmente, superior a 20 a 25 metros, ou 12 a 16 passadas.

No trabalho com jovens com aptidão para provas de resistência, os aspectos técnicos do salto em comprimento, como em todas as outras disciplinas técnicas, podem ser apenas de âmbito geral.



- Multissaltos só com uma perna com queda na mesma posição para a areia.

- Corrida realizando, no momento da chamada, um multissalto para a areia.
- Salto completo com pouca corrida e sem medição. Corrida rápida, alta e solta. Após o momento da chamada, a impulsão deve ser total. Depois as pernas, os braços e o tronco devem flexir-se para a frente antes da recepção na areia. Esta, por sua vez deve ser realizada com os pés juntos, tentando de seguida trazer todo o peso do corpo para junto dos apoios.

• Salto em Altura

Na prática das disciplinas técnicas, é conveniente conseguir arranjar condições materiais que evitem que os atletas se possam magoar. No caso do salto em altura, em vez de se utilizar a fasquia convencional é aconselhável utilizar-se um elástico.

No treino do salto em altura devem ser abordadas as técnicas do salto de tesoura e de costas.



- Realizar saltos em tesoura.
- De costas para a fasquia saltar de pés juntos. No momento da elevação do corpo, depois dos ombros terem passado a fasquia, fazer subir as ancas. Depois destas passarem, puxar os joelhos ao peito, na intenção de evitar que as pernas toquem a fasquia. A recepção ao colchão não se faz com as nádegas, mas sim com a zona das costas e dos ombros.
- Parado ou em corrida (2, 4, 6 passadas), na diagonal com a fasquia, realizar a impulsão tentando rodar o corpo para realizar o salto de costas. Para ajudar esta rotação do corpo, no momento da subida o joelho direito (para os que fazem a impulsão com a perna esquerda) deve rodar no sentido da anca esquerda.

- Lançamentos

Nos lançamentos os engenhos devem ser leves, utilizando-se também bolas de madeira, de ténis e bolas medicinais. Os lançamentos devem ser coordenados de modo que não existam atletas na zona onde os engenhos vão cair. Deste modo, os atletas que estão à espera para lançar, devem estar sempre atrás da zona de lançamento.



- Lançamento do peso com as duas mãos para a frente, à altura do peito.
- Lançamento do peso com as duas mãos para trás, por cima da cabeça.
- Lançamento do peso com as duas mãos, a partir das costas para a frente.
- Só com uma mão, lançar o peso para cima e para a frente com extensão total de braços e dedos.
- Lançamento em corrida com bola de madeira.
- Sem corrida, lançamento do dardo com pé esquerdo à frente e lançar com braço direito (ou ao contrário se for esquerdo), dando atenção que o dardo deve sair por cima do ombro.
- Lançamento do dardo sem corrida. Pés juntos, lançar com as duas mãos.
- Fazer rolar o disco pelo chão, deixando-o sair da mão pelo indicador, accionando o indicador como se estivesse a disparar um gatilho de uma arma.
- O pé esquerdo à frente e o outro atrás e as pernas ligeiramente flectidas. O braço com o disco deve realizar movimentos pendulares ao lado do corpo. A partir deste movimento, realizar lançamentos na vertical fazendo sair o disco pelo dedo indicador.

7. Organização do treino

O desenvolvimento físico do jovem e o acréscimo da capacidade de treino permitem aumentar, ano após ano, a frequência semanal de treino. Este aumento deve ser feito de modo gradual e dentro de determinados limites. Tendo em conta que o jovem pratica desporto escolar, pelo menos até à idade de juvenil, as unidades de treino por semana não devem ultrapassar as que se apresentam no quadro abaixo.

Escalões	Sessões semanais
Infantis	2 - 3
Iniciados	3 - 4
Juvenis	4 - 6

A unidade de treino é o mais pequeno dos ciclos que fazem parte da organização do treino. A organização da unidade de treino deve conter três fases: fase de aquecimento, fase principal e a fase de retorno à calma. A fase de aquecimento deve incluir exercícios de mobilização geral, corrida contínua (para jovens 5 a 10') e exercícios dinâmicos (5 a 10'). A fase principal deve comportar o treino propriamente dito (o treino da força, o treino intervalado ou o treino da velocidade, etc.) e a fase de retorno à calma deve incluir 5' de corrida contínua e exercícios de alongamentos e descontração.

Fases	Conteúdos
Aquecimento	<ul style="list-style-type: none">· Explicar o conteúdo da sessão de treino· Inculir a motivação necessária para que se cumpram os objectivos planeados para a sessão de treino· Aquecimento propriamente dito
Principal	<ul style="list-style-type: none">· Treino propriamente dito (ex. treino de velocidade, resistência, etc.)
Retorno à calma	<ul style="list-style-type: none">· Retorno à calma através de vários exercícios (corrida e flexibilidade)· Análise da sessão de treino· Motivação para o treino seguinte

Quando uma unidade de treino é composta por mais de um objectivo de treino, a fase principal deve ser organizada tendo em conta que as actividades com exigências ao nível neuromuscular sejam treinadas em primeiro lugar. Pelo facto de serem esforços que exigem bastante do sistema

nervoso, tanto o trabalho de velocidade, como o de coordenação e habilidades motoras, devem ser exercitados no início da unidade de treino, deixando para o fim da sessão o treino das qualidades que tenham exigências ao nível do sistema orgânico, como é o caso da resistência. Pretende assim atingir-se uma maior rentabilidade do sistema neuromuscular, enquanto o sistema nervoso ainda não está fatigado. Deste modo, prevendo que a unidade de treino seja composta por mais de um objectivo de treino, podemos propor a seguinte sequência do trabalho na unidade de treino: solicitação do sistema nervoso (técnica de corrida ou exercícios de coordenação ou velocidade), solicitação do sistema muscular (força) e solicitação do sistema muscular e orgânico (resistência).

O treino dos jovens, principalmente os que se englobam na etapa de iniciação, deve ter uma base mais geral do que específica. Como tal, deve apostar-se mais no volume (na base de uma unidade de treino variada) em detrimento da intensidade. Deste modo, as sessões de treino podem ter uma duração até cerca 60 minutos, desde que o seu conteúdo não recaia unicamente sobre o treino de uma qualidade condicionante ou coordenativa.

8. O Treino na Etapa de Iniciação

O treino da resistência é fulcral para o corredor de meio-fundo obter um óptimo rendimento. No entanto, tendo em conta que falamos de atletas jovens, cujo período sensível para o desenvolvimento da resistência aeróbia é bastante alongado, é preferível que o treino incida mais noutras qualidades cujos períodos óptimos para o seu desenvolvimento são de duração reduzida. A flexibilidade e a velocidade encontrarão nestes escalões (infantis e iniciados) o momento óptimo para serem desenvolvidas, e o trabalho de força deve ser introduzidos sob a forma de abordagem geral. Durante a fase de iniciação, não devem ser usados, como forma de treino sistemático, os exercícios anaeróbios lácticos, pelo facto do sistema enzimático da criança ainda não ser suficiente maduro.

1ª Etapa de Iniciação (10 - 12 anos) - Infantis

Principais qualidades a desenvolver	Conteúdos e métodos a utilizar	Conteúdos e meios a utilizar
Capacidade aeróbia	Corrida contínua e jogos de resistência	Corridas até 15 a 20 minutos
Velocidade de reacção	Jogos de reacção	Distâncias até 10 - 15 metros
Velocidade	Jogos e método repetitivo	Jogos e repetições curtas até 30 metros
Força geral de resistência	Ginástica geral	Exercícios variados para o trem inferior e superior
Destreza (coordenação e técnica)	Exercícios de coordenação e técnicas das disciplinas	Exercícios e técnicas das disciplinas (lanç., salt. e corr.)
Flexibilidade (mobilidade articular e elasticidade muscular)	Flexibilidade (mobilidade articular e elasticidade muscular)	Flexibilidade (mobilidade articular e elasticidade muscular)

2ª Etapa de Iniciação (12 - 14 anos) - Iniciados

Principais qualidades a desenvolver	Conteúdos e métodos a utilizar	Conteúdos e meios a utilizar
Capacidade aeróbia	Corrida contínua e jogos de resistência	Corridas até 20 a 30 minutos
Velocidade máxima	Jogos e repetições curtas	Distâncias até 30 - 40 metros
Força geral de resistência	Ginástica geral e treino de circuito simplificado	Exercícios variados para o trem inferior e superior
Destreza (coordenação e técnica)	Exercícios de coordenação e técnicas das disciplinas	Exercícios e técnicas das disciplinas (lanç., salt. e corr.)
Flexibilidade (mobilidade articular e elasticidade muscular)	Flexibilidade (mobilidade articular e elasticidade muscular)	Flexibilidade (mobilidade articular e elasticidade muscular)

Qualidades secundárias a desenvolver	Métodos, conteúdos e meios de treino
Introdução à potência aeróbia	Jogos de corrida de precisão com repetições até 1.000 metros
Velocidade de reacção	Jogos de reacção com distâncias entre 10 e 15 metros
Introdução à força de resistência específica	Corridas na areia, corta-mato
Iniciação à força rápida	Multissaltos

9. O Treino na Etapa de Orientação

Esta etapa visa, essencialmente, aperfeiçoar as qualidades físicas abordadas na etapa de iniciação, principalmente as envolvidas no grupo de disciplinas escolhidas. Assim, o atleta com aspirações a meio-fundista vai progressivamente abrandar a atenção dispensada ao treino e à participação em provas de âmbito multidisciplinar, centralizando-se mais no bloco de corridas. Assim, deve assegurar-se o desenvolvimento muscular e orgânico adequado ao bloco das corridas, aproveitando também para corrigir alguns erros técnicos que ainda possam existir.

Etapa de Orientação (15 - 17 anos) - Juvenis

Principais qualidades a desenvolver	Conteúdos e métodos a utilizar	Conteúdos e meios a utilizar
Capacidade aeróbia	Corrida contínua e treino intervalado extensivo	Corridas até 30 a 40 minutos; t.i. dist. 100 a 300 metros
Potência aeróbia	Método repetitivo longo	De 800 metros até 1.500 metros
Velocidade máxima	Método repetitivo curto	Distâncias até 40 - 50 metros
Capacidade láctica	Treino intervalado intensivo	Distâncias até 300 metros
Força de resistência específica	Corridas na areia, cortamato e em subidas	Corridas em terrenos difíceis e subidas de 60 até 100 metros
Força rápida	Método reactivo (multissaltos)	Multissaltos e pliometria

Qualidades secundárias a desenvolver	Métodos, Conteúdos e métodos a utilizar
Destreza (coordenação e técnica de corrida)	Exercícios de coordenação e técnicas de corrida
Flexibilidade	Flexibilidade (método passivo) - Mobilidade articular e elasticidade muscular
Introdução à potência láctica	Método repetitivo médio - com distâncias até 300 metros
Força geral de resistência	Treino de circuito e exercícios gímnicos

O treino nesta etapa deve assumir um carácter mais específico. Deste modo, pode intensificar-se a frequência dos treinos para melhorar a resistência. Portanto, o treino intervalado extensivo (para melhorar a capacidade aeróbia) e o método repetitivo longo (para treinar a potência aeróbia) também assumem maior importância, preparando progressivamente o organismo do

jovem para a etapa de especialização que se avizinha. Tendo em conta o desenvolvimento do sistema enzimático do jovem, deve iniciar-se nesta etapa o treino da capacidade láctica. Mas, não só o desenvolvimento da resistência aeróbia assume um carácter mais específico, como também o treino da força específica de resistência e da força rápida alcança um maior significado do que na etapa anterior. A velocidade máxima deve continuar a merecer atenção especial e a aprendizagem da técnica de corrida deve ser mais objectiva. O trabalho de flexibilidade, particularmente a elasticidade muscular, deve continuar a merecer a atenção do jovem, também como forma de prevenção de lesões e de recuperação dos esforços.

10. Participação competitiva

Além da participação em provas englobadas no bloco em que o atleta mais se notabiliza, aconselha-se ainda a participação do jovem atleta com talento para as corridas de meio-fundo em provas combinadas, jogos colectivos e outras actividades individuais como nadar, andar de bicicleta, etc.

Escalão	Provas com maior importância	Outras actividades
Infantis	Provas combinadas e corridas	Jogos colectivos, bicicleta e natação
Iniciados	Corridas e provas combinadas	Jogos colectivos, bicicleta e natação
Juvenis	Corridas de meio-fundo	Provas combinadas

11. Conclusões

Como ficou claro, o treino do jovem futuro meio-fundista deve ser orientado no sentido do trabalho multidisciplinar, evitando assim uma especialização precoce.

Deste modo, tentando não “queimar etapas”, podemos almejar alcançar um rendimento mais elevado e estável no futuro do praticante que apresenta uma apetência natural para a resistência enquanto jovem. Aqui pode aplicar-se o ditado que diz: **devagar se vai ao longe**.

António Graça

antoniograca@adal.pt