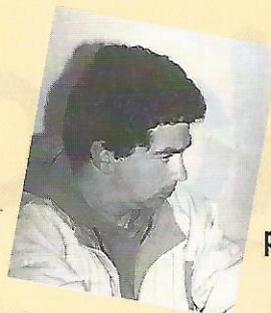


Em directo com...



prof. JOÃO ABRANTES

# Semana antes da competição ... para recarregar baterias

**D**e um leitor de Lisboa, com 48 anos de idade e já com alguma experiência como "atleta de pelotão", recebemos um telefonema dando-nos conta de algumas preocupações relacionadas com a preparação específica para uma prova de estrada. Queria saber o nosso leitor como se preparava a última semana antes de uma competição, se devia aumentar a carga de treino, se devia diminuir, se devia descansar no dia antes da prova ou se devia treinar e, no caso de o fazer, se devia ser um treino leve ou um treino forte.

Costuma-se dizer que a uma semana da prova o trabalho está feito e não é na semana que antecede a prova que o treino realizado irá alterar a forma e a prestação de um atleta. Se bem que este princípio tenha algum fundamento, pois aquilo que determina a forma de um atleta para determinada competição, é todo o trabalho realizado durante a época e não apenas os treinos da última semana, também é verdade que o trabalho realizado nessa semana é muito importante, nem que seja para não se "estragar" toda a preparação anterior.

É importante referir que o planeamento de uma semana de treino (um microciclo) varia bastante ao longo de toda a época, conforme o período em que é realizado, os objectivos que se tem em vista e o estado de forma do atleta a que se dirige. Um microciclo de treino no período de preparação, longe das competições e com o objectivo de aumentar a capacidade de resistência aeróbia de um atleta, corresponde certamente a uma semana com um grande volume de treino, o mesmo não acontecendo na semana que antecede uma competição importante, durante a qual o treino é mais ligeiro e há maiores períodos de recuperação, exactamente para permitirem uma subida de forma do atleta para essa prova.

Para melhor se compreender este assunto, vejamos dois exemplos da distribuição da carga de treino em dois microciclos diferentes:

- Microciclo de treino no Período de Preparação

	Treino forte	Treino médio	Treino muito forte	Treino fraco	Treino forte	Treino muito forte	
Descanso							Descanso
Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo

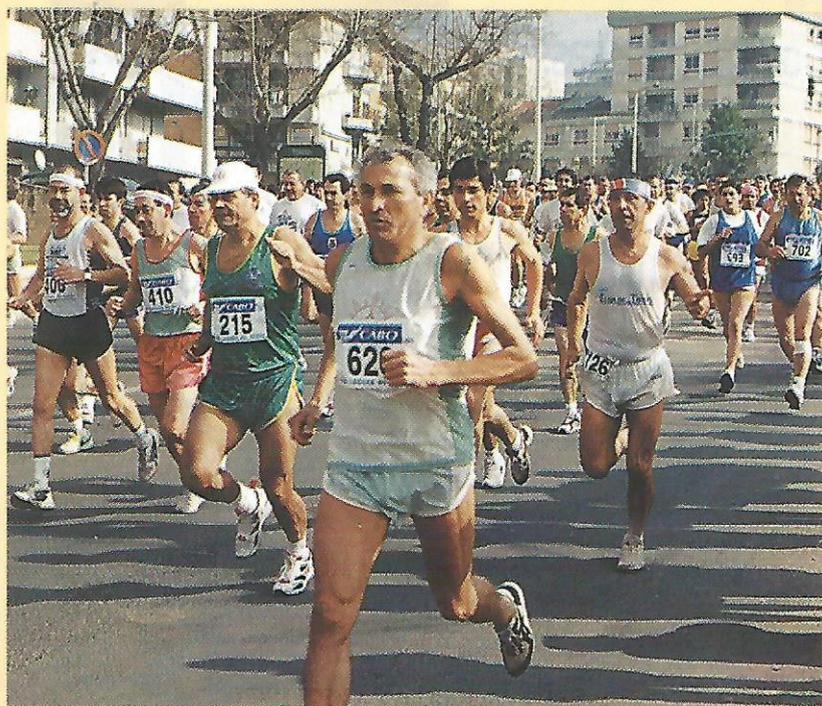
- Microciclo de treino no Período Competitivo

**Exemplo 1**

	Treino ligeiro recuperação	Treino médio	Treino forte	Treino médio	Treino fraco		
Competição						Descanso	Competição
Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo

**Exemplo 2**

	Treino forte	Treino médio	Treino forte	Treino médio	Treino fraco		
Descanso						Descanso	Competição
Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo



Analisando as principais diferenças entre estes dois tipos de microciclo, verificamos que no Período de Preparação, cujo principal objectivo é a melhoria das capacidades físicas dos atletas, o que no meio-fundo e fundo significa um grande volume de treino em termos de comida contínua, o microciclo de treino pode ser bastante forte, pois mesmo que o atleta chegue ao final da semana cansado, tem um dia de descanso para recuperar do esforço, não havendo nenhuma competição importante em que tenha de estar em forma. No Período Competitivo, o mesmo já não acontece, pois a existência de competições, nas quais os atletas querem realizar boas prestações, impede um treino tão forte, sendo necessária a existência de um maior tempo de recuperação, através de treinos ligeiros, ou mesmo dias de repouso total, pois é através do descanso que se dá a subida de forma. Assim, se analisarmos os dois exemplos dos microciclos de treino no Período Competitivo, o primeiro com competição no Domingo anterior e o segundo após um Domingo de descanso, verificamos que o volume de treino é nitidamente inferior ao Período de Preparação, que não existem dias de treino muito fortes, pois a própria competição já é em si mesma um estímulo fortíssimo e que existe uma grande preocupação em que haja uma diminuição progressiva das cargas de treino, com o aproximar do dia da prova, exactamente para que a forma possa subir e o atleta realizar uma boa prestação competitiva.

Na véspera da competição, que nos exemplos dados indicámos como dia de descanso, este pode perfeitamente ser substituído por um treino ligeiro, devendo ficar esta escolha ao critério de cada um. O fundamental é que o atleta se sinta bem e que não exagere no treino que faz, para não ficar fadigado para a competição.