



SEGREDOS DA ARTE DE BEM CORRER...

ÚLTIMO KM DO TREINO... EM ANDAMENTO DE PROVA!

Por Ralph Walsh

É com prazer que apresentamos o texto de Ralph Walsh, treinador inglês de reconhecida competência, que nos prometeu uma colaboração regular em futuros números da SPIRIDON. O presente trabalho vai certamente interessar a todos, pois também em Portugal a maioria dos corredores dos grandes pelotões adotam os seus esquemas de treino na corrida contínua em equilíbrio de oxigénio. (M.M.)

Podíamos iniciar o nosso texto tecendo considerações de várias ordens em torno da prática da corrida, mas preferimos ir diretamente ao assunto, com a preocupação, para já, de identificar de uma forma bem precisa a quem se destina o presente texto. Englobamos todos os que conseguem estar dentro destas três premissas fundamentais:

1 - Todos os corredores cujo nível atlético seja inferior a uma marca base de 30 minutos aos 10.000 metros. Portanto, à maioria dos adeptos de corrida, pois só um escasso número de atletas consegue correr tal distância em tempos inferiores a 30 minutos;



2- Todos os que centram os seus esquemas de treino em esforços de corrida contínua, em regime de equilíbrio de oxigénio, ou seja, os praticantes que correm sem interrupções no seu esforço, durante o qual conseguem manter uma respiração controlada, própria dos regimes aeróbios;

3- Todos os desportistas que pretendam alinhar em competições superiores ou iguais a 10 km fora das pistas de Atletismo, isto é, em estradas ou percursos de corta-mato.

Portanto, amigos corredores, se nos vossos casos particulares não conseguem ainda correr 10.000 metros em tempos inferiores a 30 minutos e durante as vossas semanas de preparação centram os esforços em treinos de corrida contínua durante períodos de 30 minutos a 2h, estão dentro dos propósitos deste nosso tema.

O TREINO NORMAL

É do conhecimento geral que a maioria dos praticantes de corrida não têm qualquer treinador (N.R.: não é por acaso que a Revista SPIRIDON tem sabido manter a confiança e aceitação dos corredores portugueses ao longo dos seus 32 anos de existência. Na realidade é considerada por muitos como o seu Treinador Pessoal) e a solução passa por optar a chamada corrida contínua, lenta e fácil.

Atualmente, e um pouco por todo o mundo, sobretudo nos países anglo-saxónicos, a esmagadora maioria dos adeptos da prática da corrida apresentam esquemas de preparação baseados quase exclusivamente na sua habitual corrida contínua, lenta, constante e em níveis de esforço que lhes permitem manter um certo grau de conversação fácil durante determinado período de tempo.

É um tipo de esforço bem suportado que, em termos práticos, permite à maioria dos desportistas progressos constantes, regulares e facilmente notados.

Quanto à sua aprendizagem, nada existe de mais fácil. Basta um relógio e sair a correr em passada calma e controlada... Fim do determinado tempo, digamos entre 30 a 90 minutos, tudo acaba e segue-se o tradicional duche.

Como já afirmámos, se houver uma

regularidade semanal de 4 a 5 sessões de treino, tais esquemas de preparação irão permitir progressos bem evidentes. Porém, se o atleta mantiver este mesmo regime durante meses a fio, durante anos, a partir de determinada altura a evolução da Forma começa a ser mais lenta e, portanto, mais difícil de ser atingida.

O que fazer?

Que atitude prática tomar?

1- Tomar uma medida de fundo e passar a mudar radicalmente o esquema de preparação que se vinha fazendo ao longo de meses, anos?

2- Fazer pequenos ajustamentos? Quais? Evidentemente que a opção é sempre individual, mas também sabemos que são raros os corredores que, nos grandes pelotões, dispõem de treinador ou de aconselhamento técnico eficaz. Perante, se considerarmos os dois pontos citados, o mais difícil será a primeira opção, já que a mudança radical da preparação pressupõe conhecimentos técnicos superiores, o que começa a ficar de fora das possibilidades da maioria.

Quanto ao segundo ponto, tudo parece mais realizável e é exactamente neste contexto que aparece a nossa proposta, cujos resultados práticos já estão devidamente comprovados pelos progressos de várias centenas de corredores de todas as idades e níveis atléticos.

O SEGREDO...

Bom, o esquema de preparação irá continuar a ser o de esforço em regime de corrida contínua, mas há uma alteração, e es a passa por acelerar na parte final da maioria das sessões de treino, de forma a tentar correr o último quilómetro em andamento de prova.

Todavia, se é sabido que a maioria dos corredores que optam por efectuar corridas contínuas, raramente andam às voltas a uma pista, como saber quando falta 1 km para finalizarem a sua sessão de treino? A solução é "traduzir" esse espaço a que chamámos de último quilómetro pelos últimos 5 minutos de treino.

Em termos práticos, observemos quatro exemplos específicos, de maneira a que todos os nossos leitores possam "ficar por dentro" desta nossa proposta de treino específico.



CORREDOR A - NÍVEL ATLÉTICO DE 40 MINUTOS AOS 10 KM

A sessão de treino deve ser efectuada exatamente no ritmo habitual com que o atleta está familiarizado. Ao faltarem 5 minutos para terminar a sessão, verifica-se uma mudança no ritmo de passada, que passa a ser o de 4 minutos por quilómetro (ritmo de 15 km por hora), ou seja, o mesmo que o atleta pretende imprimir na sua futura prova de 10 km. Esta mudança de velocidade deve ser gradual e sem forçar demasiado, apenas para "sentir o cheirinho" do ritmo de competição na parte final do seu treino.

CORREDOR B - NÍVEL ATLÉTICO 1h38 NA MEIA MARATONA

Tal como explicámos anteriormente, o treino segue as normas de ritmo a que o atleta está habituado. Quando faltarem 5 minutos para o fim, deverá ser imposto um tipo de passada de 4.40 por quilómetro (ritmo de 12,857 km por hora), isto é, precisamente o andamento que o atleta pretende imprimir para atingir a 1h45 na futura sua prova de Meia Maratona.

CORREDOR C - NÍVEL ATLÉTICO 3h24 NA MARATONA

O mesmo tipo de situação já abordado nos dois exemplos anteriores, só que a diferença está nos últimos 5 minutos que devem tentar ser percorridos em ritmo da sua prova futura, a Maratona, ou seja, 4.50 por quilómetro (12,413 km por hora).

CORREDOR D - NÍVEL ATLÉTICO 1h17 AOS 15 KM

Nesta situação exemplificativa, o último quilómetro deverá ser tentado correr a uma velocidade controlada de 5,10 por quilómetro (ritmo de 11,612 km por hora).

Pensamos que não haverá dúvidas, mas importa ainda esclarecer que, consoante a prova em que o corredor pensa futuramente vir a participar, assim deverá variar a velocidade a imprimir nos últimos cinco minutos das suas sessões de treino. Se daqui a duas semanas o

atleta pensa participar numa competição de 10 km, então o ritmo deverá ser aquele que pretende manter ao longo de todos os quilómetros dessa competição (exemplo: nível de 44 minutos... o ritmo deverá ser de 4.25). Três semanas depois desta prova, se o objectivo for, por exemplo o de alinhar numa Meia Maratona visando a marca de 1h42, então a velocidade a imprimir nos seus últimos cinco minutos de cada sessão de treino deverá ser de 4.50.

Evidentemente que esta proposta para acelerações no final de cada sessão só deverá ter lugar nos casos em que o atleta não se encontre com qualquer tipo de lesão ou em períodos de grande cansaço físico, situações em que não é recomendável mudanças de ritmos de corrida, mas sim ritmos que facilitem a recuperação do desportista.

Por último, importa deixar claro que estes cinco minutos em ritmo de competição deverão ser executados, tanto quanto possível, em terrenos planos, com bom piso, de maneira a possibilitar, por parte do atleta, uma completa concentração no esforço desenvolvido.

Aqui fica a nossa proposta de alteração ligeira nos esquemas de treino de muitos dos corredores de pelotão e estamos certos que pode ser facilmente compreendida por todos, com a possibilidade de, volvidas algumas semanas, se conseguir um nível de Forma superior, o que significa dizer que mais alegrias irá proporcionar a todos os adeptos das muitas corridas que semanalmente se disputam em todo o mundo.

Tal como afirmou, em várias palestras, o grande treinador neozelandês Arthur Lydiard (os seus atletas nos Jogos de 1960-64-68-72 conquistaram 7 medalhas de ouro e 4 de prata), "os sistemas de treino podem conter muitas variantes, muitos esquemas complexos, muitos gráficos, muitos exercícios e planos meticulosos, mas de uma coisa não nos podemos esquecer. Os melhores, aqueles que produzem efetivamente grandes resultados são sempre os mais simples, diretos e perfeitamente compreendidos por qualquer correr!"

Ora aqui está uma afirmação tantas vezes esquecida por muitos treinadores e atletas. Complicar, partir para planos de preparação confusos e cheios de "pequenas nadas" quase sempre não significam a obtenção de uma melhor Forma Física. ■

