



PULSAÇÕES...

PROCESSO SIMPLES DE CONTROLAR O ESFORÇO!

Quem está na Corrida, mais cedo ou mais tarde dá consigo a querer controlar o esforço, o seu esforço, através do controlo das pulsações. Munido de um relógio normal ou, se possível, de cronómetro em punho, mão sobre o coração ou polegar junto às veias próximas do pescoço, e aí está o atleta, durante 15 segundos, a apurar os valores dos seus batimentos, antes ou no final da corrida. Como se sabe, uma vez na posse da pulsação obtida nesse espaço de 15 segundos, basta multiplicar o valor por quatro para se apurar o que corresponde a um minuto. No fim, é um processo simples, directo, e muito importante para controlar o esforço.

Com a prática, tais gestos acabam por ser de grande facilidade, transformando-se até em rotineiros, e os mais experientes, volvidos alguns meses, já

quase conseguem prever a quantas batidas o seu coração está quando em pleno esforço.

Se este tipo de controlo é bastante importante, sobretudo para o desportista se aperceber do grau de adaptabilidade do seu organismo ao esforço físico, ainda mais importante se torna quando se pretende esquematizar os planos pessoais de treino de acordo com as capacidades físicas do candidato.

Nesta sequência, bom será determo-nos numa análise dos parâmetros gerais de treino num universo médio de valores em que estejam envolvidos corredores com idades compreendidas entre 20 e 70 anos.

200 PULSAÇÕES POR MINUTO...

A base deste trabalho é o princípio teórico de



SPARIDON

que as pulsações máximas, em média, estão directamente relacionadas com a idade segundo os seguintes valores:

20 anos	-	200 p/m
30 anos	-	190 p/m
40 anos	-	180 p/m
50 anos	-	170 p/m
60 anos	-	160 p/m
70 anos	-	150 p/m

Por outras palavras, um atleta de 20 anos, tem, regra geral, uma pulsação máxima, em pleno esforço rápido e intenso, que ronda as 200 pulsações por minuto, enquanto que um corredor veterano, efectuando um trabalho dentro dos mesmos princípios, registará valores cardíacos máximos da ordem das 170 p/m.

Perante tal premissa, a qual, de acordo com estudos laboratoriais, é muito aproximada para a maioria dos desportistas, é fácil estabelecer uma correlação quanto às pulsações válidas para as grandes áreas do apuro de Forma e directamente em função da idade média dos corredores.

No primeiro nível, encontramos a velocidade máxima em que o desportista poderá correr. Uma vez terminado o esforço, as suas pulsações teóricas deverão rondar 80 a 85% do seu esforço máximo, o que, num jovem de 20 anos, se traduzirá por uma pulsação de 160-170 batidas por minuto, enquanto que num desportista de 50 anos tal nível aproximar-se-á das 136-144 p/m. Para quem quer efectuar um treino a explorar a sua velocidade de ritmo elevado de corrida, então as pulsações, de acordo com a tabela em anexo, deverão ser bem elevadas.

Depois, vamos encontrar esforços de tipo Aeróbio, ou melhor, dentro da zona limite aeróbia, ou seja, aquela área de pulsações que nos proporciona, sem dúvida, um melhor trabalho da condição física específica, traduzido por dados que apontam para 70 a 80% do esforço orgânico máximo. Para o corredor de 50 anos que nos está a servir de exemplo, a pulsação deverá situar-se próximo das 119-136 batidas por minuto, enquanto que, no jovem de 20 anos, e para fazer o mesmo trabalho fisiológico, tais batidas deverão subir para 140-160 p/m.

Em termos de planificação dos treinos, vamos encontrar a chamada terceira zona, isto é, esforços envolvendo 60 a 70% das capacidades físicas do atleta. Em termos gerais, estamos a falar de um tipo de preparação particularmente eficaz para os sistema cardio-pulmonar e capaz de proporcionar uma excelente base orgânica. Pensar em Forma, em melhorar a condição física geral, é pensar em trabalhar muito nesta zona, o que, quando se trata de um jovem, corresponderá a esforços com pulsações entre as 120-140 p/m. No caso do tal veterano com 50 anos, o número de batidas deverá situar-se entre as 102 e 119.

No último nível temos a chamada zona de recuperação, ou seja o tipo de valores cardíacos que

DESSPORTISTA ... 20 ANOS				
RECUPERAÇÃO	110-120			
ENDURANCE		120-140		
ZONA AERÓBICA			140-160	
RESISTÊNCIA				160-170

DESSPORTISTA ... 30 ANOS				
RECUPERAÇÃO	105-114			
ENDURANCE		114-133		
ZONA AERÓBICA			133-152	
RESISTÊNCIA				152-162

DESSPORTISTA ... 40 ANOS				
RECUPERAÇÃO	99-108			
ENDURANCE		108-126		
ZONA AERÓBICA			126-144	
RESISTÊNCIA				144-153

DESSPORTISTA ... 50 ANOS				
RECUPERAÇÃO	94-102			
ENDURANCE		102-119		
ZONA AERÓBICA			119-136	
RESISTÊNCIA				136-144

DESSPORTISTA ... 60 ANOS				
RECUPERAÇÃO	88-96			
ENDURANCE		96-112		
ZONA AERÓBICA			112-128	
RESISTÊNCIA				128-136

DESSPORTISTA ... 70 ANOS				
RECUPERAÇÃO	82-90			
ENDURANCE		90-105		
ZONA AERÓBICA			105-120	
RESISTÊNCIA				120-128



deveremos ter, em média, quando o objectivo é efectuar uma sessão de corrida de recuperação. No caso do atleta de 20 anos, isso situar-se-á em torno das 110-120 pulsações. Quanto ao seu colega de 50 anos, os valores descem para 94-102 p/m, ou seja, algo que se aproxima dos 55 a 60% das suas possibilidades de esforço máximo. Em termos gerais, podemos afirmar que estamos perante um limiar baixo de intensidade física, a permitir uma pequena melhoria, embora envolvendo um trabalho muscular conducente a boa recuperação geral.

No quadro em anexo, os leitores poderão visualizar as várias áreas directamente em função das idades médias de cada corredor. Naturalmente que tais valores devem ser compreendidos para praticantes masculinos, mas é fácil admitir que, no

caso das senhoras, seja possível fazer-se uma adaptação semelhante e partindo do princípio de que a pulsação máxima de uma jovem de 20 anos rondará as 180 p/m.

A terminar, convém igualmente ter presente que os valores aqui mencionados são de ordem geral, atendendo a que, consoante for nível de preparação do atleta, melhor ou pior será também a sua resposta cardíaca, nomeadamente nos corredores veteranos que se dedicam ao treino há vários anos. Para estes, os fisiologistas costumam afirmar que um corredor veterano, activo, com 40 anos de idade, tem um coração muito semelhante ao de um jovem não desportista de 20 anos, o que é algo bastante significativo quanto às maravilhas do treino físico. ■

aventura

aventura

aventura

A G O S T O

11 - 12

TransEstrela

- 93 463 51 05 -

NO PORTO...



A REVISTA SPIRIDON ESTÁ À VENDA

TABACARIA NICOLETO



RUA FORMOSA 303 - 4000 PORTO • TEL.: 222 054 655



SPIRIDON