



**UM SEGREDO SÓ PARA AMIGOS...**

## **NÃO ESQUECER AS RECTAS NO FINAL DO TREINO!**

Pelo Professor Mário Machado

**Q**uem está na corrida, por muito ou pouco tempo livre que a sua vida profissional lhe proporcione para poder treinar, tem sempre o objectivo da melhoria dos seus resultados, associada a um gradual nível superior de Forma física.

Mesmo aqueles atletas que confessam correr três a quatro vezes por semana "apenas" pelo desejo de manutenção da sua condição física, têm, lá bem escondido no seu íntimo, o objectivo secreto de, aos poucos, irem melhorando a sua presença nas provas ou, simplesmente, serem portadores de ritmos mais vivos nos seus treinos.

Para se conseguirem tais melhorias, há vários caminhos a seguir, tantos consoante os inúmeros planos de treino que, nos tempos actuais, estão à disposição dos interessados. Mesmo em Portugal, já existem técnicos a trabalhar com grande qualidade nestas áreas e envolvendo não só os melhores corredores como também praticantes de condição

técnica mais modesta.

Sim, há vários caminhos, alguns deles significando mudanças radicais nos planos habituais de preparação, enquanto outros passam por pequenas adaptações, ou melhor, "pequenos nadas" capazes de, no final de um mês de preparação, se traduzirem por grandes avanços no sector da prática da corrida, ou seja, e por outras palavras, pela aplicação de ritmos de corrida mais velozes mediante pequenos "acertos" no plano semanal de preparação.

### **COMO TREINAM OS PORTUGUESES**

Longe de nós a ideia de querer modificar de maneira drástica os planos semanais de preparação de corrida dos interessados, apenas vamos propor algumas pequeninas mudanças que podem ser bastante úteis para todos, independentemente do nível etário, do sexo ou da Forma física de cada desportista.



**SPARIDON**

Para já, vamos partir de uma base alargada de leitores e colocar sobre a mesa um primeiro aspecto:

#### CORRIDA CONTÍNUA

Pois é verdade. A esmagadora maioria dos portugueses tem a sua base de preparação centrada na corrida contínua lenta, respeitando "religiosamente" os princípios preconizados pelo saudoso fisiologista alemão Dr. Ernst van Aaken, isto é, ritmos de corrida dentro dos parâmetros aeróbios, em que a pulsação oscila entre as 120 e as 140 batidas por minuto e que permite a qualquer desportista manter uma conversação quase normal em plena corrida. É este o tipo de preparação da grande massa dos nossos pelotões e os seus tempos de treino oscilam entre os 30 e os 120 minutos. Para a maioria, uma sessão de 50 a 60 minutos é o normal, variando um pouco para parâmetros de menor tempo de corrida à medida que a idade do praticante vai avançando.

De salientar que este tipo de Corrida Contínua está tão enraizado que, mesmo os chamados atletas de Alta Competição, apresentam, nos seus esquemas de preparação semanal, várias horas de esforço nesses ritmos, digamos, suaves...

#### UMA SESSÃO TIPO

Se todos concordarem com os aspectos focados no capítulo anterior, já que é uma realidade insofismável quanto à preparação dos corredores portugueses nos últimos 25 anos, também devemos caracterizar aquilo a que poderemos denominar de sessão tipo de treino.

Como referimos, a esmagadora maioria irá correr lentamente, sem paragens, durante 50 a 60 minutos. Depois, e nestes casos também a maioria, vai directa para o balneário e o treino está terminado. Uns escassos 20% irão ainda fazer, depois da corrida, alguns esquemas simplificados de flexibilidade e alongamentos para que tudo fique terminado. Raros serão aqueles que, findo o esforço contínuo de corrida, irão fazer, em ritmo de prova, uma, duas ou três repetições sobre 500 ou 1.000 metros, mas, convenhamos, nesses casos já não serão atletas do fundo dos pelotões, mas praticantes com resultados de outro gabarito.

#### RECTAS NO FINAL DO TREINO?

Pois a nossa proposta para todos é que continuem centrados nos seus esquemas de Corrida Contínua, mas que, no final, "percam" uns escassos 10 minutos a fazer umas acelerações para apuramento de outros parâmetros associados à sua modalidade.

Vamos supor que um atleta tem, no seu esquema semanal de treino, quatro sessões de corrida. Pois bem, o que deverá fazer no final passa por algumas opções:

1. Acelerações progressivas sobre uma

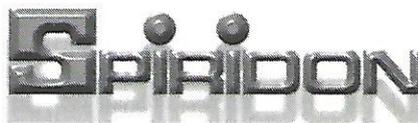
distância aproximada de 100 metros, em que os primeiros e os últimos 20 metros são para acelerar ou desacelerar progressivamente. Quanto ao ritmo na distância, "central" da recta, cerca de 60 metros, deverá ser na velocidade máxima que se possa imprimir quando se está a correr um percurso de 1.000 metros no máximo!

2. Acelerações do mesmo tipo focado na alínea a), mas sobre a distância de apenas 50 metros, em que as distâncias de aceleração e desaceleração são de apenas 10 metros, imprimindo-se nos 30 metros centrais um ritmo mais forte, digamos como se estivesse a correr 400 metros no máximo da potencialidade!

3. O número de repetições, tanto para as rectas de 100 como de 50 metros, deverá ser, no mínimo, de 4 e, no máximo, de 6, nunca esquecendo que o estilo a imprimir pelo atleta deverá ser descontraído, perfeitamente equilibrado, e nunca, mas nunca, em jeito de sprinte final ou de esforço de atleta velocista. Por outras palavras, o que se pretende é que o atleta faça essas rectas como se estivesse a correr no seu máximo, é certo, mas para uma distância de 1.000 ou de 400 metros. Se não houver a preocupação de aplicar um estilo económico, concentrado mas descontraído, grande parte do valor destas rectas fica perdido.

4. A recuperação entre cada nova repetição deverá ser feita da seguinte maneira, no caso das rectas de 100 metros: primeiros 20 e últimos 20 a andar muito lentamente e de forma descontraída, o percurso central de 60 metros em corrida muito, mas muito lenta, descontraída para possibilitar uma recuperação completa. No caso das rectas sobre 50 metros, serão 10 metros a caminhar e apenas 30 metros em jogging muito, mas muito lento.

## AGORA RENOVAR A ASSINATURA DA



### É MUITO MAIS FÁCIL...

BASTA FAZER UMA  
TRANSFERÊNCIA BANCÁRIA...

ATRAVÉS DO NIB.

0010 0000 6176291000127



5. Ao propormos distâncias de 50 metros em ritmo mais vivo do que as de 100 metros, estamos a não esquecer que não se deve aplicar acelerações superiores a 10 segundos de carga máxima, pois, caso contrário, o organismo irá acumular fadiga através da concentração de ácido láctico, situação que não é muito vantajosa para um corredor longo ou cuja idade já ultrapassou os 40 anos. Note-se que a acumulação muscular de ácido láctico vai implicar um maior período de recuperação, devendo-se, portanto, evitar que essas rectas em ritmo forte não impliquem mais do que 10 segundos de carga máxima.

## VANTAGENS DESTAS RECTAS

Como todos concordarão, a inclusão destas rectas no plano de preparação dos atletas apenas vai traduzir-se pelo dispêndio de mais 10 minutos no tempo de treino, mas os benefícios são muito significativos e isto para qualquer tipo de corredor de meio-fundo ou fundo.

Vejamos, em síntese, alguns benefícios mais significativos:

**1. MELHORIA DA QUALIDADE MUSCULAR.** Um dos aspectos negativos que os fisiologistas apontam para os atletas que seguem planos de preparação centrados em esforços contínuos de corrida lenta, digamos, uma grande base de Treino Aeróbio (ou centrado na Endurance Integral), prende-se com a gradual perda de qualidade dos músculos das pernas. Na realidade, se durante alguns meses o atleta "só" fizer sessões lentas de corrida, em andamento uniforme e sempre utilizando ritmos suaves e fáceis, começa a constatar-se que os músculos ficam sem poder de "explosão" e vão perdendo qualidades para poderem responder a esforços mais dinâmicos e, conseqüentemente, mais rápidos. O atleta tem Boa Condição Física, pois centrou a sua preparação na Endurance, mas falta-lhe poder de reacção, falta-lhe capacidade para poder reagir a andamentos mais vivos.

Esta é uma realidade já verificada em vários estudos científicos e para combater tal "degradação muscular", os técnicos apontam vários processos. Nós, e em conjunto com alguns dos grandes treinadores da actualidade, apontamos como solução exactamente a aplicação de ritmos fortes, digamos explosivos, no final das sessões contínuas, exactamente para se combater e até melhorar o grau de qualidade dos músculos do chamado "trem inferior". Em termos práticos, o organismo não perde a "noção" da velocidade máxima e fica mais apto a poder reagir às mudanças de ritmo em plena competição.

Importa ainda salientar que, mesmo no caso de atletas veteranos, a inclusão destas rectas no final de uma sessão contínua são muito úteis, pois vão permitir a estimulação de outras fontes orgânicas energéticas nem sempre solicitadas, ou melhor, quase sempre

esquecidas pelos praticantes com idade superior a 40 anos.

## **2. MELHORIA NO ESTILO DE CORRIDA.**

Aplicar ritmos lentos, em velocidade suave ao longo de 30 ou 60 minutos, é algo que faz com que o atleta passe a utilizar apenas um estilo puramente económico, em que o comprimento da passada é pequeno, a sua amplitude idem, e em que o movimento de equilíbrio dos braços é muito pouco dinâmico. Todos podem verificar estas premissas... Ao utilizar-se as rectas no final dos treinos, com ritmos vivos de passada, todo o organismo é solicitado dentro dos seus limites máximos. O corredor "abre a passada", desenvolve outras componentes musculares e, acima de tudo, se correr descontraidamente, acaba por ir ficando, aos poucos, com um estilo de corrida mais solto, mais económico, mais coordenado, mas, igualmente, mais eficiente em termos de rendimento final. O importante é ter sempre presente a eficiência de cada passada. Outro detalhe a não esquecer: efectuar estas rectas em terreno plano, piso bom, que possibilite a melhor das recepções quanto ao apoio do pé e a toda a fase de impulsão de cada nova passada. Isto é fundamental, pois, caso contrário, a chamada eficiência do rendimento da passada acaba por ser prejudicado. Ainda mais um ponto, procurar correr sempre em rigorosa linha recta. Se houver riscos pintados na pista ou na estrada, tentar correr sobre essas linhas pois, dessa forma, ficará ciente de que está a correr de maneira mais eficiente quanto ao rendimento final de cada passada. Importa ter presente que muitos são os atletas cujo estilo de corrida deficiente os faz correr aos "zigue zagues", situação que se traduz numa maior perda de energia. Um dos treinos a utilizar é correr, sempre que possível, sobre linhas rectas pintadas no piso, situação que faz com que o corredor esteja mais concentrado no seu estilo de corrida e poder melhorar o seu rendimento mecânico e o grau de elasticidade da passada.

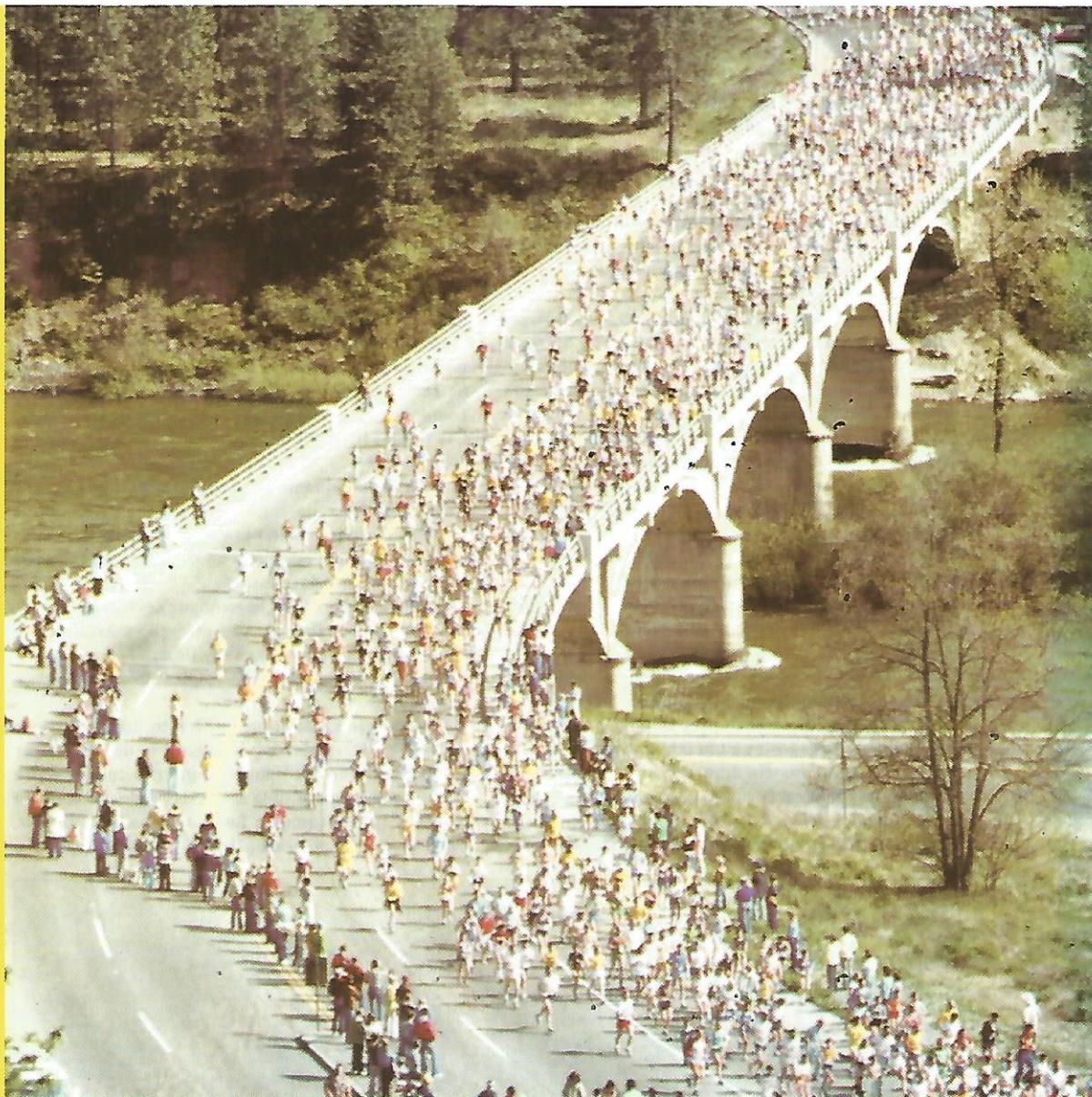
Outro ponto quase sempre esquecido, diz respeito ao estilo de movimento de braços.

Numa recta, concentrado no esforço quase máximo, é mais fácil ao corredor aplicar movimentos sincronizados, com os braços a oscilarem de maneira mais equilibrada e sem os chamados "movimentos parasitas", que tantos e tantos atletas utilizam, com deslocações laterais dos movimentos dos seus braços que acabam por não ter qualquer utilidade no seu rendimento final.

## **3. MAIOR CONFIANÇA NA CORRIDA.**

Uma das particularidades da aplicação sistemática das rectas no final de treino lento, diz respeito à chamada confiança na eficiência da corrida. São vários os estudos de natureza psicológica a comprovar que, quando os programas de treino fazem apelo a todos os ritmos de corrida na mesma sessão diária de preparação, os atletas ganham maior confiança





quanto à sua eficiência de passada] e, consequentemente, quanto ao seu rendimento final. O facto do corredor, no mesmo treino, poder aplicar todos os ritmos de passada, conduz a um maior grau de confiança psicológica, aspecto muito importante quando se está perante um corredor de distâncias em que o esforço exigido vai obrigá-lo a passar largos e largos minutos concentrado nesse pormenor e, portanto, ser fácil cair em situações de desmotivação ou falta de confiança em si próprio.

Na realidade, se a base de preparação do corredor de fundo deve estar centrada em esforços de Endurance, lentos, é natural que, em plena competição, quando chamado a imprimir ritmos mais vivos, falte alguma confiança nesse tipo de esforço, já que o mesmo não é o mais utilizado nas suas sessões de preparação. Ao incluir essas acelerações progressivas sobre 50 e 100 metros, como "uma coisa de nada", o atleta faz incluir

ritmos mais vivos em todos os seus treinos e é fácil compreender que ele ganhará mais confiança quanto às suas potencialidades físicas.

**4. MENOR PERIGO DE LESÕES.** A estrutura muscular é algo de muito complexo, em que um infindável número de fibras musculares se entrelaça em micro fibrilas. Estamos perante uma estrutura do tipo dinâmico, em que "cresce" e "decrece" consoante o grau de "trabalho" que o Ser Humano lhe proporciona. Um atleta que faz maratonas, naturalmente que não tem o mesmo tipo de musculatura nem de fibras musculares de um sprinter. Esta é uma realidade palpável com a qual todos concordam. Nesta sequência, é também fácil compreender que o corredor que não "faz trabalhar" em determinado GRAU os seus músculos, arrisca-se muito mais a ficar lesionado quando obriga o músculo



a trabalhar em ritmos a que não está habituado. Quem já não sofreu uma distensão ou câibra na parte final da corrida, quando, exactamente "cheio de força", tentou imprimir um tipo de passada mais dinâmico? A solução, para além de outras premissas, passa por se saber exercer os músculos de maneira a estarem aptos a reagir eficientemente nos momentos decisivos e com pouco risco de se cair em situações de lesão muscular.

O corpo humano, com os seus 600 músculos, em cuja composição se verifica uma média de 75% de água, 20% de proteínas e 5% de minerais, para além de outras substâncias associadas, é uma máquina complexa, em que tudo funciona mediante a aplicação de estímulos eléctricos das fibras nervosas. É algo que se pode desenvolver mediante o recurso a exercícios sistemáticos e em que a corrida, com a sua multitude de andamentos é algo de particularmente válido para todo o tipo de práticas desportivas e não só. Comparando um músculo "parado" com outro em "actividade", facilmente se chega à conclusão que o último despende 15 a 20 vezes mais energia do que o primeiro e, ao gastar mais reservas, acaba por se tornar mais eficiente e pronto a responder a novos estímulos. O bem-estar do Ser Humano acaba por depender muito da sua qualidade muscular.

Chamada de atenção para os atletas veteranos, pois estão muito expostos a um maior grau de lesões a partir do momento em que deixam de utilizar a estrutura muscular a 90 ou 100% das cargas. Sendo o musculo uma estrutura "viva", a sua não exercitação acaba por conduzir a situações de perda de eficiência,

não só no que diz respeito ao rendimento como também ao grau de tonicidade dos mesmos. O inverso também é verdadeiro. Experiências com idosos na casa dos 85 anos revelaram ser possível construir, ou melhor, reconstruir boas estruturas musculares através de exercícios de musculação progressivos e apropriados!

5 RESPIRAÇÃO MAIS EFICIENTE. As rectas também podem ser um momento específico para se melhorar a eficiência da respiração em pleno esforço. Se tudo for feito de maneira concentrada, o atleta, como já referimos anteriormente, vai CONCENTRAR-SE numa série de aspectos da sua corrida:

- Passada tanto quanto possível relaxada, não obstante a velocidade elevada;
- Apoio eficiente em cada contacto do pé com o solo;
- Descontração e eficiência no movimento de braços, embora sempre relaxados;
- Tentativa de correr rigorosamente em linha recta;
- Procura de limites de esforço máximo sem comprometer as reservas energéticas;
- Tentativa de manter uma respiração prolongada e eficiente;

Quanto a este último aspecto técnico, importa situar tudo em poucas palavras: a respiração deve procurar SEMPRE ser de um tipo de inspiração curta e outra longa, bem longa, e tudo isto exercitado de maneira ritmada, suave, como se fosse uma onda a ir e vir, como se vê numa praia... Fácil? Pois parece, mas a



**RUNNING LIFE**  
**PORTUGAL**

o seu portal de desporto

[www.runninglifeportugal.com](http://www.runninglifeportugal.com)



SPIDON



maioria dos corredores de pelotão apresentam estilos de respiração pouco eficientes e em que o erro número um começa exactamente por não aplicarem um estilo de respiração, digamos, ofegante, a partir dos primeiros metros do seu esforço. Nessas rectas de aceleração, o atleta deve estar também concentrado na respiração e começar a fazê-lo como se estivesse muito cansado, digamos, já com 3 km de corrida. Ao fazê-lo, está também a treinar a eficiência da respiração e a garantir que o nível das toxinas acumuladas pelo esforço será libertado com mais eficiência. Daí sugerirmos, como regra, a aplicação de expirações prolongadas.

Última detalhe, para haver bons mecanismos respiratórios, o corpo deve estar descontraído, é certo, mas direito, e para o conseguir, o melhor é manter a cabeça direita, olhando em frente, e não para o chão, como fazem todos os corredores que começam a ficar fatigados.

## RECTAS RÁPIDAS PARA TODOS

Como já referimos, estamos perante uma proposta, não de um Método de Treino, mas, sim, de uma aplicação que acaba por ser válida para todos os Métodos. Na realidade, excepto nas sessões que já comportem ritmos mais vivos do que a simples

Corrida Contínua lenta, a aplicação das rectas para estimular os andamentos pouco frequentes, é segredo de muito fácil aplicação, mas que, quase sempre, é esquecido pela maioria dos adeptos da corrida.

Em termos práticos, os atletas mais experientes poderão dizer que este "DESENROLAR DA PASSADA" no final da sessão normal de treino permite estimular o andamento para os treinos futuros. Não se está a querer que o corredor no final da sua sessão de preparação aplique ritmos violentos próprios de um velocista, mas sim, que nestas rectas aplique andamentos mais potentes, progressivos, qual "SAL" aplicado em progressivas quantidades que vá despertar o organismo para outros ritmos competitivos talvez pouco utilizados nos treinos.

O facto do corredor utilizar um ritmo relaxado em andamento forte, acaba por lhe ser particularmente útil para os momentos finais das suas provas, digamos, no último quilómetro da competição, altura em que as reservas já estão baixas e onde nem sempre surge uma visão racional para aplicar uma passada mais viva e descontraída.

A sugestão aqui fica, na certeza de que a aplicação destas rectas pode ser uma ótima e fácil aposta para melhorar em poucas semanas um dos aspectos mais esquecidos pelos corredores de pelotão: a velocidade terminal nas suas competições de corrida!■

