



# ÚLTIMO KM EM RITMO DE COMPETIÇÃO

Por Mário Machado

**A** esmagadora maioria dos praticantes de corrida em Portugal utiliza, felizmente, o sistema de corrida contínua lenta, fácil, como parte fundamental da sua preparação física.

Há quem o faça duas vezes em cada semana, mas também há aqueles que utilizam este método de preparação diariamente.

Quando afirmamos que estávamos felizes por verificarmos que a maioria dos corredores utilizam a corrida contínua, a sua razão prende-se com o "peaueno" detalhe que quando, nos anos setenta, do século passado, introduzimos, em Portugal, o Método de Treino de Endurance Integral preconizado pelo Dr. Ernst vamn Aaken, fomos vistos, pela maioria

dos melhores treinadores portugueses da época, como um processo de treino se quaisquer possibilidades de êxito no futuro. Correr uma, duas horas lentamente, diziam, não iria permitir melhorar a condição física do corredor, afinal, o tempo, essa grande prova que é sempre o tempo, o enorme volume de participantes que o têm utilizado há décadas, acabou por nos dár razão!

Correr lentamente e num ritmo tal que possamos falar em pleno esforço decorrida! Este o segredo do Método alemão, simples e directo e acima de tudo perfeitamente compreensível por qualquer praticante, quer tenha ou não grandes conhecimentos em termos de preparação física.

Já lá dizia o grande treinador neo-zelandês Arthur Lydiard: "nos esquemas de



SPARIDON



treino os melhores processos, aqueles que cabam por dar resultados mais seguros, são sempre os processos mais simples e que por vezes até nos fazem lembrar brincadeiras de crianças. Esquemas complicados, com múltiplas variantes, gráficos, percentagens e eu seu mais o quê, raramente produzem bons e constantes resultados!"

Pois correr lentamente, quase que diríamos a seu belo prazer e tentando tirar o máximo prazer em cada passada é fórmula que a maioria dos que englobam os pelotões de corrida em Portugal utiliza, porém permitam-nos que apresentemos dois conselhos técnicos que facilmente podem conduzir a uma melhoria significativa da Forma do atleta e independentemente da sua idade, sexo ou nível competitivo.

No que se refere ao tempo da duração do treino, a maioria tem optado pela hora de esforço. Outros apenas 30 minutos... outros, talvez por vezes, farão as chamadas sessões longas de duas horas de corrida contínua. O que pretendemos transmitir é que independentemente do tempo de treino, é conveniente que o atleta fique com a noção de que o último quilómetro de cada sessão de treino deve ser, tanto quanto possível, vencido em ritmo de competição.

### ÚLTIMO KM EM RITMO VIVO

Por outras palavras, o atleta ao longo, digamos de uma hora de esforço, vai imprimir o seu habitual ritmo de treino, controlado, lento, mas, depois, no último quilómetro haverá uma mudança de velocidade que deverá ser gradual, constante e muito semelhante aquele que o atleta pensa utilizar ao longo de todos os quilómetros da sua próxima competição.

Tomemos como exemplo, um desportista que pensa correr a Meia Maratona em 1 h 40 ou seja um ritmo por cada quilómetro de 4.45"... Pois bem, na maioria das sessões de preparação, e sem qualquer paragem durante o tempo de treino total, vai tentar percorrer o último quilómetro do seu treino num ritmo próximo dos 4.45" por quilómetro.

Mas perguntarão os leitores, qual será a vantagem desta mudança de ritmo no final do treino? Fisiologicamente, o que acontece é que 95% do treino desenvolveu-se utilizando uma componente de energia de esforço aeróbio, ou seja em equilíbrio de oxigénio, o tal ritmo fácil que permite a qualquer utilizador poder correr e continuar a manter, em determinada medida, a manter uma conversação normal. Ao efetuar o

último quilómetro num ritmo mais vivo, vai apelar a outra componente do esforço, a anaróbia, ou seja aquele que faz entrar a componente de défice de oxigénio e que irá permitir gradualmente a melhoria específica da Forma.

### ... E CORRER 40 METROS!

O outro dado técnico que gostaríamos que fosse utilizado pelos adeptos do treino contínuo, prende-se com a necessidade de, nas sessões onde não se vai utilizar o último quilómetro em ritmo de competição, ter o cuidado de uma vez terminada a sessão habitual de corrida contínua e volvidos uns cinco minutos de retorno à calma, efetuar 4 a 6 acelerações em boa velocidade num espaço de cerca de 40 metros.

Na verdade, o atleta deve utilizar uma reta com a distância aproximada de 80 metros. Os primeiros 20 serão para ir aumentando progressiva e cautelosamente para evitar possíveis distensões musculares, depois entra-se nos tais 40 metros de boa velocidade, próxima do máximo, mas deverá ser percorrida de forma descontraída. Os restantes 20 metros serão de gradual desaceleração.

Volta-se a fazer nova repetição depois de se ter efetuado caminhando descontraidamente, os mesmos 80 metros até ao local inicial da partida.

Perguntar-se-á: qual a vantagem destas curtas repetições de 40 metros em boa velocidade?

Pois bem, um dos problemas que afeta qualquer corredor de provas longas é a degradação da qualidade muscular. Esta degradação é fruto inerente às características específicas do corredor de fundo e o recurso a este pequeno esquema de apelo à componente da velocidade máxima do atleta tem como pretensão combater essa degradação muscular e fazer apelo a grupos musculares dos membros inferiores que regra geral irão ser pouco solicitados nas sessões normais específicas do corredor de distâncias.

Aqui deixamos estas duas pequenas variantes a ser utilizadas no final das típicas sessões de corrida contínua, pequenos pormenores que facilmente poderão melhorar o grau de Forma dos corredores portugueses que utilizam a prática da corrida contínua como parte fundamental da sua preparação.

No fim, são pequenas coisas que podem vir a representar mesmo muito em termos da evolução física da cada um. ■

