



TREINOS LONGOS... PARA CORRER MELHOR!

Por Reg Harris

No nosso último número, o artigo de Reg Harris sob o título "As Melhores Repetições Para Ganhar Ritmo em Meias Maratonas" mereceu vários elogios por parte de muitos dos nossos leitores, sobretudo pelo facto da sua escrita ir directamente ao encontro da maioria dos corredores quanto à fácil aplicação prática das suas teorias. Portanto, é com justificado prazer que voltamos a inserir mais um trabalho de Reg Harris, agora abordando a problemática dos treinos longos, até por sabermos que é nestes meses de Inverno que tais sessões assumem particular interesse. (M.M.)

Quem procura ser melhor corredor de fundo, deverá centrar uma boa percentagem do seu tempo de treino exactamente a correr. Na verdade, só a própria corrida, mais do que tudo, é que poderá levar o interessado a um nível superior de Forma física.

Se considerarmos os vários métodos de treino, será fácil concluir que as fases de corrida contínua assumem, sem dúvida, papel

preponderante para qualquer especialista, e ainda mais se estivermos perante atletas que se dedicam a esforços superiores a 15 km. É certo que existem muitas variantes de treino em que os tempos de pausa também são equacionados, tanto pausas de tipo activo como passivo. Porém, o verdadeiro teste de qualquer corredor de fundo deverá consistir sempre na área da corrida contínua.



SPIDON

DOIS TIPOS FUNDAMENTAIS DE CORRIDA CONTÍNUA

Não é por acaso que o treino longo é um dos segredos do bom corredor de fundo e por mais voltas que sejam dadas, por mais processos de preparação que possam ser inventados, a verdade é que só um esforço continuado de corrida pode transmitir a noção fidedigna das potencialidades do atleta..

Todavia, levantam-se muitas dúvidas sobre esta típica sessão de treino, algumas das quais passamos a indicar:

- Qual a distância de cada sessão?
- Controlar o Treino por tempo ou por km?
- Qual o ritmo de passada a aplicar?
- Devem ser utilizados abastecimentos?

Ora aqui está uma mão cheia de questões bem fortes, para as quais, certamente, muitos corredores ainda não encontraram solução. O propósito deste nosso artigo é exactamente o de ajudá-los através de algumas das nossas ideias, produto naturalmente de uma larga experiência como corredor e técnico da modalidade.

QUE DISTÂNCIA?

Fundamentalmente, o que se procura obter com a realização das sessões longas, é colocar o organismo muito próximo das necessidades psico-fisiológicas que irão fazer sentir-se no último terço da competição. É este o grande objectivo e é muito difícil haver outro processo de preparação que possibilite resultados tão próximos da realidade.

No último terço da distância, o corredor irá sentir dores musculares, fracas reservas de glicogénio e uma certa fadiga mental. É exactamente isso que se verifica numa sessão longa.

Em termos musculares, o atleta irá aprender, passada a passada, a aplicar um estilo de corrida económico, pois só este é susceptível de lhe possibilitar percorrer maior distância e tudo isso a par de um menor dispêndio energético e fadiga mental.

Se o objectivo é alinhar nos 42.195 metros, então os percursos de 28 a 30 km são os mais indicados. Tratando-se de competição de 30 km, a opção deverá ser o de 20, e isto tendo por raciocínio que o treino deve abranger uma distância total de dois terços da competição em vista.

CONTROLO POR TEMPO OU POR QUILOMETROS?

Aqui estamos perante uma opção de cariz individual. O nosso conselho é que seja o relógio a controlar tudo e não a obrigação do desportista fazer um determinado circuito com quilometragem previamente aferida. A opção do tempo apresenta ainda outra vantagem, pois a nossa opinião coincide com a de muitos outros treinadores que sabem ser só ao fim de duas horas de esforço contínuo que se dão as transformações fisiológicas típicas de uma competição longa. Sendo assim, as sessões longas devem ter uma duração de duas horas ou um pouco mais, o que, no caso de um corredor em boa forma, faz com que nesse período de tempo sejam percorridos mais quilómetros.

Há também quem utilize o esquema dos chamados percursos de ida e volta, ou seja, tendo a quilometragem como factor fundamental. Numa primeira abordagem, isto pode parecer positivo, mas se o atleta estiver em má Forma, pode representar uma grande sobrecarga de esforços absolutamente desnecessária.

QUE RITMO DE PASSADA?

Falemos um pouco de fisiologia de esforço. O que se pretende é que a maior parte deste tempo de treino implique um esforço centrado na corrida em perfeito equilíbrio de oxigénio, aquilo a que os fisiologistas chamam de "Steady State", pois só este tipo de esforço é que permitirá percorrer uma grande distância.

Perante isto, caímos na análise individual de cada corredor pois, se para o campeão correr em "Steady State" é o mesmo que lhe dizer ir fazê-lo a um ritmo de 3.15 por km, para um atleta de nível mediano acabamos por estar a falar em andamentos de 4.30 ou mais.

Perante este quadro, cabe a cada leitor-corredor saber avaliar qual o ritmo da sua corrida em equilíbrio de oxigénio e aplicar o andamento respectivo.

Se já existe actualmente uma boa percentagem de corredores a utilizarem cardiofrequencímetros para, de forma instantânea, conhecerem o ritmo da sua pulsação cardíaca enquanto correm, a verdade é que o velho método, simples e directo, de conseguir manter uma conversação em pleno esforço, é algo que todos podem aplicar para saber se estão a correr dentro dos parâmetros



do "Steady State". Assim, em plena corrida, quem for capaz de falar normalmente, está a correr dentro dos níveis cardíacos de equilíbrio de oxigénio, ou seja, o ritmo de passada utilizado na deslocação é igual ao oxigénio que entra no seu organismo em cada inspiração.

ABASTECIMENTOS EM TREINOS LONGOS?

Se o que se pretende é provocar no organismo uma redução das reservas energéticas para lhe permitir vencer os quilómetros com gastos menores de energia, é um erro pensar em utilizar bebidas energéticas nas sessões longas. Este é um princípio basilar, mas, infelizmente, existem muitos corredores que não o aplicam, fazendo com que uma parte fundamental dos treinos de fundo seja perdida.

Quando muito, apenas água e, mesmo assim, para os corredores mais experientes, é algo que desaconselhamos, já que o atleta deve encarar este tipo de treino específico como uma preparação global para o grande dia.

Resumindo, poderemos dizer que, durante duas horas, ou mais, há que percorrer muitos quilómetros com as reservas que se possui e nada mais, tentando "educar" o organismo para a fase mais difícil da prova que é exactamente, como já dissemos, o seu último terço.

Se forem utilizados abastecimentos energéticos de 5 em 5 km, então "perde-se" o treino fisiológico do último terço e apenas se vai melhorar a estrutura muscular e, igualmente, a psicológica.

SESSÕES LONGAS ESPECIAIS

À medida que o corredor vai ganhando mais experiência e o seu grau de apuro de Forma é superior, aconselhamos que no último quarto do tempo ou da distância de treino se aplique um andamento ligeiramente mais vivo do "Steady State", e isto numa forma gradual e progressiva, o que irá permitir a melhoria progressiva da Forma.

Em termos práticos, numa sessão de duas horas em que o desportista centra o andamento, por exemplo, nos 5 minutos por km, equivalerá a dizer que nos últimos 30 minutos o seu andamento passará a ser de 4.45 - 4.30, ou seja, muito próximo do seu ritmo competitivo quando em prova longa. Importa deixar claro que esta mudança de andamento justifica-se quando o atleta está em boas condições físicas, pois, caso contrário, irá implicar um grande desgaste físico.

Como todos compreenderão, esse mesmo desgaste físico pode surgir neste tipo de treino. Sendo assim, a sua frequência mensal deverá ser, no máximo, de quatro sessões e, no mínimo, de duas, e isto se não houver qualquer outra competição nesse mês.

Quanto às variações altimétricas do traçado a escolher para cada uma dessas sessões, elas deverão ser, tanto quanto possível, mínimas, com natural preferência pelos traçados planos, pois, na maioria dos casos, as provas de fundo em estrada têm lugar em percursos dessa natureza, a não ser que o objectivo passe por uma prova de montanha, o que obrigará o atleta a escolher zonas com traçados sinuosos para o desenrolar dos seus treinos. □

ÚLTIMO KM

O BLOGUE DOS CORREDORES

<http://ultkm.blogspot.com/>



SPARIDON