

Treinamentos voltados para a corrida

Educação Física

Enviado por:

Postado em:07/06/2010

Existem muitos treinos específicos para o desenvolvimento do atleta, amador ou profissional, como os intervalados, os longões, fartlek, subida e descida e regenerativo.

Por Maurício Belfante / O2 por Minuto Glossário de treinamentos Para quem olha de fora, a corrida pode parecer o simples movimento de sair de casa, percorrer alguns quilômetros e aproveitar todos os benefícios da atividade física. Entretanto, praticar este esporte vai muito além. Existem muitos treinos específicos para o desenvolvimento do atleta, amador ou profissional, como os intervalados, os longões, fartlek, subida e descida e regenerativo. Desta forma, pode até parecer difícil escolher um apropriado para alcançar seus objetivos. Por isso, o O2 Por Minuto separou os principais treinamentos voltados para a corrida, suas especificidades e quando realizá-los.

Treinamento intervalado O treinamento intervalado, também conhecido popularmente como treino de tiros, é um dos exercícios mais utilizados pelos corredores e também um dos mais cansativos. Com a meta de melhorar o desempenho do atleta nas provas, esse treino faz o corredor suar mais que o normal. Ele consiste em uma corrida realizada em ritmo superior ao que o atleta está acostumado, aliada com intervalos já estabelecidos. Esse treinamento pode ajudar em muito o atleta a aumentar sua velocidade habitual, expandir a capacidade muscular e cardiovascular, além de elevar, conseqüentemente, o VO2 Máx. “O treino intervalado é um treinamento forte, no qual o corredor tem que dar o máximo de si. Depois de completar a distância estabelecida, há uma pausa um pouco maior, mas logo volta-se ao exercício”, explica Paulo Rennó, diretor técnico da Assessoria Esportiva.

Fartlek Criado na década de 30, pelo treinador sueco Gösta Holmér, este treinamento é um dos mais usados e vantajosos até hoje. Vindo do sueco, Fartlek significa “brincadeira de correr”, tradução exata do treinamento em ação. O fartlek não tem lugar definido, é um tipo de corrida que pode ser feita em qualquer terreno, seja ele asfalto, areia ou grama. Porém, nem tudo é brincadeira. As intensidades variam durante as passadas, ora forte ora baixa, melhorando a velocidade, o condicionamento, a força e a performance. “No fartlek não tem nada de definido. O corredor pode correr a distância que quiser e aonde bem quiser. A única regra a seguir é a intensidade das passadas”, afirma Enzo Amato, diretor técnico da Assessoria Esportiva.

Tempo Run Muitas vezes confundido com os treinos intervalados, o foco do Tempo run é diferente dos outros treinamentos. Recomendável para atletas de intermediários e avançados, os tiros do tempo run são maiores e devem ser feitos no pace que o atleta deseja realizar a próxima prova. Além de contribuir para a performance, esse treinamento também tem uma capacidade psicológica, que é estabelecer nova auto-estima para o corredor, que se sentirá mais confiante para a realização da prova. “Esse exercício deve ser usado como parâmetro de avaliação de atletas, a partir do seu nível técnico, obtendo os resultados em médio a longo prazo. Os atletas saberão como será o ritmo da prova que disputarão”, frisa Sandro Figueiredo, diretor técnico do Treinamento Esportivo Sandro Performance.

Subidas e descidas Além de seus fins para o desempenho, que ajudarão o atleta a correr melhor e mais rápido, o treinamento de subidas e descidas também contém fonte física e psicológica. “O condicionamento do atleta aumenta consideravelmente, além de aumentar sua segurança durante os treinos e provas”, afirma Rennó. Correr na subida é importante para o desenvolvimento do atleta. Contudo, por ser um treinamento

específico e desgastante, não deve ser praticado todos os dias, e sim uma vez por semana, com volume baixo, em pequenos tiros, com pausas. Longão Normalmente o último treino da semana, o longão é o exercício que tem a maior distância percorrida, já que no dia seguinte deve ocorrer uma folga ou um treino leve. O longão é um treinamento mais lento, no qual enfrentar a distância é o maior objetivo e tem como o intuito a adaptação do corpo para a disputa de provas mais longas. Esse treinamento ensina a queimar corretamente a gordura corporal e aprender a poupar os estoques de glicogênio. “O longão deve ser um treinamento cuidadoso, já que a velocidade do corredor não pode ser muito forte e nem muito baixa, pois assim o exercício não terá suas vantagens, que inclui a evolução muscular e cardiovascular”, afirma Amato. Treinamento regenerativo Na hora do descanso, para deixar o corpo novamente intacto, é mais válido o atleta não fazer nada ou correr? A resposta mais óbvia é a primeira, certo? Não é bem assim. O Treinamento regenerativo pode ser muito útil se feito de forma correta. Este exercício é considerado um repouso ativo, ou seja, uma atividade de baixa intensidade ou caminhada, que auxilia na recuperação do corpo após um treinamento. Deve ser feito como forma de manter a atividade sem exagerar no treino. “As maiores vantagens de aliar o treinamento regenerativo na planilha é o combate dele contra o ácido láctico, que ajuda a combater as lesões musculares e na recuperação do sistema cardiovascular”, diz Paulo Rennó. Este conteúdo foi acessado em 07/06/2010 do sítio: O2 por Minuto Todas as modificações posteriores são de responsabilidade do autor da matéria.