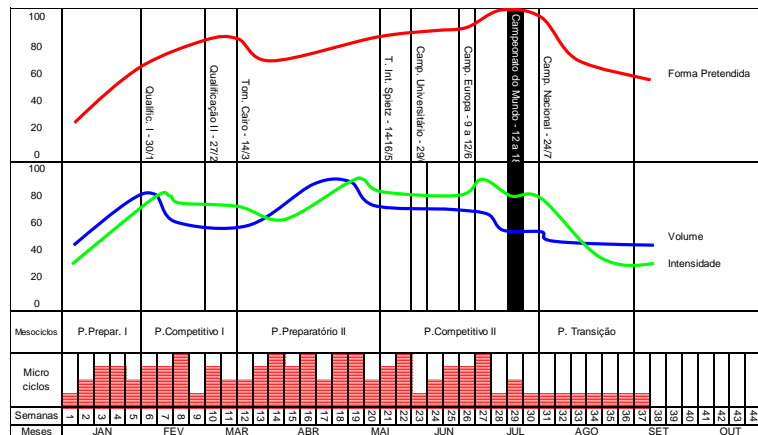


A criação do plano de treino, passo-a-passo (1)

Este pequeno guia da criação de um plano de treino destina-se a ajudar quem não possui sólidos conhecimentos nesta área. Os profissionais e especialistas em áreas relacionadas com o treino não vão descobrir nada de novo! Quem estiver realmente interessado em melhorar a eficiência do seu treino, **pode sempre procurar a nossa ajuda** ou o esclarecimento de qualquer dúvida em **treino@adesnivel.pt**.

- Definição e calendarização dos objectivos

Por uma questão de organização, é sempre o primeiro passo da criação de um plano de treino coerente. Não faz sentido prepararmos para o desconhecido! Mesmo que o objectivo seja algo vago ou indefinido, vale a pena procurá-lo e defini-lo melhor. Assim, tentaremos identificar as actividades que planeamos realizar, calendarizá-las e distinguir as principais das secundárias (podemos utilizar uma ficha própria para este efeito). Seguidamente, fazemos a caracterização de cada uma, com a profundidade que conseguirmos.



- Caracterização de uma actividade

A caracterização é basicamente a **identificação das qualidades físicas** que vão ser solicitadas nessa actividade, procurando perceber quais os factores que serão limitantes ao nosso desempenho. Devemos procurar dados objectivos, como a *duração da actividade*, *altitude*, *temperaturas que vamos encontrar*, *dificuldades técnicas*, *distâncias a percorrer*, etc.

Fonte Energética	Duração	Substrato Predominante	Factores Limitantes
Anaeróbia Aláctica	0 a 10"	ATP-CP	Depósitos de CP, força, velocidade e técnica.
Anaeróbia Láctica	10" a 2'	Glicose	Força, velocidade, técnica, VO2máx, potência e tolerância lácticas.
Mista Láctica-Aeróbia	2 a 10'	Glicose	VO2máx, tolerância Láctica, depósitos musculares de glicogénio, força, velocidade e técnica.
Aeróbia	10 a 35'	Glicose	VO2máx, limiar anaeróbio, tolerância a [] médias de lactato, depósitos de glicogénio (principalmente muscular).
Aeróbia	35 a 90'	Glicose	Limiar Anaeróbio, VO2máx relativo, depósitos de glicogénio, metabolismo dos lípidos e termo-regulação.
Aeróbia	90' a 6:00h	Lípidos	Limiar anaeróbio, metabolismo dos lípidos, depósitos de glicogénio e neoglucogénese, termo-regulação, equilíbrio hídrico e electrolítico
Aeróbia	mais de 6:00h	Lípidos	Metabolismo dos lípidos, equilíbrio hídrico e electrolítico, reabastecimento de HC, resistência mecânica do aparelho locomotor.

A importância relativa de todos esses factores depende das características da actividade e das nossas próprias capacidades, limitações e estado de forma.

- (auto-) Diagnóstico da nossa condição física

É o outro ponto de partida fundamental em tudo isto. Se não tivermos uma boa noção das nossas limitações, também não conseguimos estabelecer prioridades no desenvolvimento do programa de treino.

- Identificação das capacidades a desenvolver

Força, Resistência, técnica, flexibilidade... Identificamos assim as prioridades da nossa preparação, podendo atribuir diferentes níveis de importância a cada uma, fazendo-lhes corresponder o tempo de treino respectivo. Por exemplo: considero que a resistência é responsável por 70% do meu desempenho e que os restantes 30% são afectados por questões de natureza técnica. Então, é razoável que cerca de 70% do tempo e dedicação que reservo ao meu treino se dirija para o treino de resistência.

Por outro lado, também sabemos que existem certas capacidades que demoram mais a desenvolver do que outras. E que estas diferenças também dependem da nossa "predisposição genética" para cada uma. Este é outro factor que deve ser considerado. (complicado, hummm?...)

- Periodização (estabelecimento de "etapas")

A área da periodização do treino pode inspirar a criação de livros completos, mas vamos-nos resumir aos conceitos essenciais, deixando as questões científicas de lado. O que importa fazer é definir etapas de preparação, em que podemos mesmo impôr objectivos intermédios e avaliar a nossa evolução passo-a-passo.

Quando estamos a iniciar um plano de treino, devemos começar por uma **Fase (Período) Preparatória**, que demora cerca de 2 a 3 meses e que consiste na base de tudo o resto. Esta fase caracteriza-se pela realização de treino de baixa intensidade e de volume crescente (duração, distância...), como forma de preparar o nosso corpo para o esforço mais intenso que se seguirá. Na escalada, isto pode querer dizer realizar muitas vias ou vias de vários largos, mas de baixo grau de dificuldade; no treino de resistência pode significar a realização de treinos, longos e lentos.

Esta fase é fundamental na prevenção de lesões. O nosso aparelho locomotor (tendões, músculos, ligamentos, ossos) também sofre adaptações (fortalecimento) com o treino e necessita destes 2, 3 meses para se adaptar.

Após esta fase inicial, segue-se o **Período "Competitivo"**. Isto não quer dizer a actividade que é o nosso objectivo, mas apenas a fase em que se desenrolam as actividades planeadas. Por exemplo, posso definir o Verão como período competitivo para a maioria dos escaladores em rocha do nosso país. Esta fase caracteriza-se pelo *aumento da intensidade de treino* (grau de dificuldade, velocidade, etc.), com uma *ligeira diminuição do volume* (para compensar!). Esta é a fase em que *o treino será mais específico*, aproximando-se o treino gradualmente das características específicas das actividades para as quais me estou a preparar.

Por último devemos considerar uma fase intermédia: o **Período de Transição**; que se justifica especialmente para os que levam o seu treino a sério e que dedicam muitas horas por dia à sua preparação. Esta fase destina-se a possibilitar a recuperação de algumas fragilidades (ou mesmo lesões) que surgem do processo normal de treino, prevenindo-se assim o aparecimento de muitas lesões de repetição ou sobrecarga (tendinites...). Durante este período, podemos continuar a treinar, mas devemos mudar a actividade principal, dando descanso a certos grupos musculares, tendões, etc.

Esta fase também é fundamental na manutenção da motivação, permitindo aos atletas desanuviar e/ou descomprimir da sua actividade competitiva. Normalmente, esta fase dura 20 a 30 dias no final da época de treino (ou menos, se se realizar numa fase intermédia da nossa preparação).

- Definição de Meios e Métodos de Treino

Meios de Treino são os tipos de exercícios que escolhemos para treinar: muro, corrida, campus-board, ciclismo, pesos livres, natação, máquinas de musculação, etc. A escolha dos meios de treino vai basear-se na sua especificidade e nos resultados que eles permitem obter: se pretendo treinar a resistência com o objectivo de realizar um trekking, não faz sentido centrar o treino de resistência na natação, porque os grupos musculares solicitados são completamente diferentes dos da marcha. Por outro lado, se o meu objectivo é o desenvolvimento da resistência na escalada, a natação já pode constituir uma excelente opção como meio de treino. Para além da especificidade, temos de avaliar a relação "esforço/resultado": por exemplo, para obter melhorias no desempenho de resistência, se escolher o ciclismo como meio de treino, já sei que necessitarei de quase o dobro do tempo de treino relativamente à corrida. No entanto, a corrida acarreta maiores riscos de lesão (devido aos impactos) do que o ciclismo.

Quando falamos em métodos de treino, referimo-nos às características do esforço que planeamos realizar: os componentes da carga e a forma como os realizamos. Relativamente ao treino da resistência e ao treino da força, consultando a secção de "Artigos", podemos comparar os efeitos de cada método de treino com os factores limitantes do desempenho que estão referidos na tabela acima. Assim, podemos escolher os métodos de treino que melhor se adaptam aos nossos objectivos e capacidades.

- Planeamento do Treino

PLANO DE TREINO

Mês: Agosto Ano: 1999

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	Sem
3	4	5	6	7	8	9	
60' Fartlek 140-185 BPM	50' Cont. Ext. 160 BPM	4X2.000m 6'50" r=10'00	40' Regener. 125 BPM	60' Cont. Int. 175 BPM	80' Cont. Ext. 160 BPM	Repouso	32
10	11	12	13	14	15	16	
40' Fartlek 140-185 BPM	40' Cont. Ext. 160 BPM	4X2.000m 6'50" r=10'00	30' Regener. 125 BPM	50' Cont. Int. 175 BPM	30' Cont. Ext. 160 BPM	Repouso	33
17	18	19	20	21	22	23	
3X3X1.000m 3'20" r=3'00 (10'00)	40' Cont. Ext. 160 BPM	60' Fartlek 140-185 BPM	40' Regener. 125 BPM	60' Cont. Int. 175 BPM	80' Cont. Ext. 160 BPM	Repouso	34
24	25	26	27	28	29	30	
30' Fartlek 140-185 BPM	50' Cont. Ext. 160 BPM	30' Regener. 125 BPM	50' Cont. Int. 175 BPM	30' Cont. Ext. + Rectas 160 BPM	Repouso	14.7K Porto Covo Competição	35

O planeamento consiste na calendarização das sessões de treino, dias de repouso, e caracterização de cada sessão de treino. Tal como a periodização, esta é uma área muito vasta mas que pode ser resumida às suas principais condicionantes, em dois níveis:

1. Condições Inerentes ao processo de treino

-Períodos de recuperação (e fases de super-compensação): cada sessão de treino provoca um determinado impacto sobre o nosso organismo (carga interna) que varia com o tipo de carga aplicada e com o nosso estado físico. O treino de resistência provoca uma fadiga mais prolongada, com uma fase de super-compensação mais tardia (24 a 72h), enquanto o treino de força explosiva permite uma recuperação muito mais rápida (algumas horas).

-Interacção entre sessões de treino: ao calendarizar as sessões de treino, podemos aproveitar um período de recuperação incompleto para provocar um efeito aumentado da sessão de treino seguinte (requer alguns conhecimentos...perguntem!). No entanto, na maioria dos casos, o nosso objectivo vai ser calendarizar o treino de forma a evitar esta interacção, permitindo uma boa recuperação entre sessões de treino. Podemos, por exemplo, intercalar treinos de resistência e de força, permitindo que uns grupos musculares recuperam enquanto outros trabalham. No caso de realizarmos mais de um treino por dia, devemos deixar os treinos de maior volume (resistência) para depois dos treinos de maior intensidade. Isto deve-se ao facto de os treinos de resistência necessitarem de maiores períodos de recuperação e, se forem realizados antes de um treino de intensidade, vão prejudicar (ou mesmo inviabilizar!) esse treino.

-Distribuição do tempo de treino pelos diversos meios e métodos: devemos tentar perceber quais os métodos mais importantes, concedendo-lhes uma maior percentagem do tempo total de treino, de acordo com a sua importância para alcançarmos os nossos objectivos.

-Motivação: este é um factor muitas vezes esquecido, mas que é extremamente importante porque condiciona totalmente o sucesso ou insucesso do nosso plano de treino. Se pensarmos neste assunto, de certeza que conseguiremos introduzir algumas modificações que, sem prejudicar os resultados, nos irão proporcionar um treino mais agradável.

-Outros factores: lesões, competições, etc.

2. Factores externos ao processo de treino

-Referimo-nos essencialmente aos factores de natureza social, como os nossos horários de trabalho, solicitações da família, amigos, etc. Apesar de parecer que são apenas contratempos, devemos considerá-los seriamente ao planear o treino, evitando (na medida do possível) os conflitos. Se temos um dia preenchido com 12 horas de trabalho e ainda vamos jantar com a família, talvez seja melhor não planear nenhuma sessão de treino para esse dia... (não iríamos treinar - de qualquer forma - e isso só iria contribuir para a nossa ansiedade!)