

Questionando o treino - quantas vezes mal (ou des-) orientado

O que te faz escalar?

Provavelmente o prazer que a actividade te dá (?) No artigo anterior falava do mal de um praticante iniciado estar obcecado com as questões do treino. Agora falo também do praticante que vive para este: se tira prazer disso não o podemos questionar e só lhe podemos dizer que continue, sempre com o cuidado de este ser bem orientado.

Saber respeitar os tempos de descansos entre cada tentativa de encadeamento de um problema ou via é, por exemplo, fundamental para um treino ser bem sucedido e eficiente. Na verdade, muitos escaladores (principalmente iniciados) não têm uma preocupação especial com essa questão nem com muitas outras.

Se não tens um nível alto como escalador, tens de apreender a dar atenção a alguns princípios do treino e a respeitá-los, como por exemplo: não efectuar sessões seguidas de treino de bloco puro (força) e saber que uma sessão de treino que incida sobre a força explosiva e força de resistência requer sempre, entre 48 h a 72h de repouso para um praticante de nível baixo e entre 24h a 72h para um de nível médio. A necessidade destes períodos para recuperarmos, tem a haver com as respostas do corpo às cargas do treino e às adaptações que vai fazendo.

É importante também saber diversificar os âmbitos do treino a nível do trabalho das capacidades a desenvolver (força, resistência, continuidade).

Os aspectos referidos anteriormente, são alguns entre muitos outros que se devem ter em conta quando se planifica o treino, mas acima de tudo o que quero referir neste artigo é que tens de ter prazer na actividade que desenvolves, e um dos perigos do treino (quando é intensivo) é mais cedo ou mais tarde o praticante começar a achá-lo pesado e ir perdendo a motivação. Há uma frase já algo ouvida noutros contextos e que, aplicada à escalada, faz bastante sentido: "*deves encarar a escalada como parte da tua vida e não viver para escalar*".

A escalada deve fazer parte da vida daqueles que sentem por esta actividade uma forte afinidade, mas não deve ser aborrecida nem obrigação. É verdade que o treino tem de ser disciplinado e rigoroso, mas também reajustável. Se vemos que não estamos a atingir os objectivos que tínhamos em mente ou mesmo por razões inerentes alguma coisa não vai tão bem, podemos sempre reajustar o plano de treino para os objectivos, ou mesmo os próprios objectivos.

Não te esqueças que a escalada é o jogo do movimento do corpo e da exploração de que este permite; e a verdade é que a prática desta actividade no meio natural é a que traz maior comunhão entre o praticante e esse próprio jogo. Ao contrário de muitos praticantes que poucas vezes saíram de um muro e que mais tarde ou mais cedo abandonam esta actividade, conheço muito poucos escaladores que, após terem um historial e vivência grandes nesta área, a tenham depois renegado. São estes que têm grande prazer na prática e que têm uma paixão permanente por este desporto, mesmo que não se dediquem com a mesma frequência de tempos idos (o que não acontece com muita frequência), que tem sempre no canto da sua casa o arnês, as expressões e por vezes uma velha corda já algo desgastada guardados à espera de mais um uso em qualquer falésia. Não quero com isto que percas o teu interesse pelo treino, mas encara-o como um complemento da escalada e não como a escalada em si. Em artigos posteriores irei aconselhar-te e elucidar-te acerca das questões do treino para que possas orientá-lo da melhor maneira e da forma mais adequada para ti.

Aproveita e diverte-te

Nuno Marques

Professor de Educação Física e Formador da A.D.A. Desnível