

## Como fazer o “Planeamento do Treino”

O objectivo deste artigo é apresentar o nosso método para fazer um planeamento do treino, método esse que pode ser utilizado para qualquer disciplina do atletismo, mas que neste caso, por razões óbvias escolhemos como exemplo um atleta de meio-fundo. Podemos ainda acrescentar que o nosso atleta imaginário se trata de um jovem do escalão de juniores, que já participa regularmente em três tipos de competições. Durante todo o ano ele corre nas várias provas de estrada que se disputam por todo o país. Além disso, na época de Inverno costuma participar nas provas oficiais de corta-mato, e na época de Verão costuma participar em provas de pista, principalmente nas distâncias de 1500 e 3000 metros, embora de vez em quando experimente os 800 e os 5000 metros.

A escolha deste atleta como exemplo para o nosso planeamento está relacionada com o facto de muitos dos nossos leitores, para além de serem atletas e participarem em competições, por vezes também orientam o treino de jovens atletas. Além disso este treino pode adaptar-se perfeitamente a atletas mais velhos.

O nosso principal objectivo não é apenas mostrar o resultado final do planeamento, mas sim tentar que os nossos leitores compreendam todas as fases que devem ser seguidas para se chegar a esse resultado final.

### 1 – Definição dos objectivos

A primeira tarefa de qualquer treinador é, antes de começar a época e de realizar o planeamento do treino, definir juntamente com cada atleta os objectivos para a temporada competitiva que se vai iniciar. É impensável fazer-se um planeamento de treino sem se saber que objectivos pretende atingir, e esses objectivos têm de ser sempre definidos de comum acordo entre o treinador e o atleta, pois não é possível obter sucesso se o treinador quer uma coisa e o atleta quer outra.

Antes do treinador começar a definir os objectivos tem que levar em linha de conta os seguintes factores:

- Análise à época anterior, tendo em conta o tipo de treino realizado, a resposta do atleta a esse treino e os resultados conseguidos.
- Considerar os problemas que aconteceram durante essa época, como por exemplo as lesões, as quebras de forma, as faltas ao treino, etc.
- Fazer uma análise o mais objectiva possível às características físicas, técnicas e psicológicas do atleta e às suas potencialidades de evolução.
- Caracterizar as disponibilidades para treinar, quer em termos de tempo, quer no que respeita aos locais de treino.
- Caracterizar as possibilidades de recuperação do atleta, no que respeita aos seus hábitos alimentares, tempo de descanso, actividades extra treino, etc.

Caracterizados todos estes factores, há que perguntar ao atleta quais são os seus objectivos, após o que o treinador está em condições de definir os objectivos para a época que se vai iniciar, devendo fazê-lo a diferentes níveis:

- **Objectivos Estratégicos:** são objectivos de carácter geral, mas que vão influenciar todo o planeamento do treino, por exemplo definindo se o atleta deve apostar mais no treino da resistência ou da velocidade, se deve apostar mais na época de Inverno ou na de Verão, se deve apostar mais nas provas de estrada e corta-mato ou nas provas de pista, etc. etc.
- **Objectivos Finais:** são os verdadeiros objectivos para essa época, que podem ser definidos de três formas. A realização de determinadas marcas nas diferentes distâncias, a classificação em determinadas posições em diferentes provas ou a

obtenção de mínimos de participação ou a selecção para determinadas competições nacionais ou internacionais.

- **Objectivos Intermédios:** são objectivos que devem ser definidos para serem realizados em determinados momentos ao longo da época (em testes de treino ou competições secundárias), e que servem de pontos de referência para verificar se os objectivos do planeamento estão ou não a ser cumpridos.

Para o nosso atleta imaginário os objectivos são os seguintes:

- **Objectivos Estratégicos:** Como o nosso atleta no seu primeiro ano de júnior foi 13º no Campeonato de Portugal de Cota-Mato, e dos 12 atletas que ficaram à sua frente, seis já não são juniores este ano, é possível conseguir uma classificação nos seis primeiros nessa competição, o que lhe daria a possibilidade de estar presente no Mundial de Corta-Mato. Assim, vamos apostar fortemente na época de Inverno e na participação em provas de corta-mato, enquanto a nível do desenvolvimento das capacidades físicas vamos apostar no treino da resistência específica para este tipo de provas. Na época de Verão, aproveitando o forte treino de resistência realizado, vamos apostar um pouco mais na distância dos 5000 metros, sem esquecer as distâncias mais curtas para que não haja uma perda de velocidade de base.
- **Objectivos Finais:** Classificação entre os seis primeiros no campeonato Nacional de Corta-Mato e participação no Mundial de Juniores em Cota-Mato. Realização de uma marca inferior a 14,20 minutos aos 5000 metros (o recorde pessoal é de 14, 34 minutos), realização de uma marca inferior a 8,15 minutos aos 3000 metros (o recorde pessoal é de 8,29 minutos) e a realização de uma marca inferior a 3,48 minutos aos 1500 metros (o recorde pessoal é de 3,56 minutos). Além disso, outro objectivo é ser campeão de Portugal de pista em 5000 metros.
- **Objectivos Intermédios:** Na época de Inverno é a participação em provas de estrada onde já temos classificações e tempos de referência, e tentar melhorar esses registos. Além disso, a participação em alguns corta-matos de preparação, como o Cross de Torres Vedras ou o Campeonato Regional. Na época de Verão vamos realizar alguns testes de 1000 metros no treino ao longo da época e a participação em competições de pista em distâncias variadas.

## 2 – Periodização

Definidos os objectivos, ou seja depois de treinador e atleta saberem exactamente o que pretendem fazer nessa época, de que forma e quando, está-se em condições de começar a fazer o planeamento, primeiro através da periodização de toda a temporada. A primeira tarefa é definir se vamos utilizar uma periodização simples (apenas um período competitivo) ou uma periodização dupla (dois períodos competitivos). Neste caso e devido aos objectivos propostos, não há dúvida em que a escolha mais lógica é pela periodização dupla, com um período competitivo de Inverno (com vista aos corta-matos e provas de estrada) e um período competitivo de Verão (com vista às provas de pista).

A segunda tarefa é saber as datas em que se vão realizar as competições, pois só a partir daí é possível definir qual é a melhor periodização.

Vamos tomar como exemplo apenas a época de Inverno:

- 1 - 3 Novembro: Prova de estrada
- 2 - 17 Novembro: Prova de estrada
- 3 - 2 Dezembro: Prova de corta-mato
- 4 - 15 Dezembro: Prova de estrada
- 5 - 22 Dezembro: Prova de estrada

- 6 - 31 Dezembro: Prova de estrada (São Silvestre)
- 7 - 7 Janeiro: Campeonato Regional de Corta-Mato
- 8 - 21 Janeiro: Prova de estrada
- 9 - 4 Fevereiro: Prova de pista: 3000 metros (Teste de controlo)
- 10 - 18 Fevereiro: Prova de corta-mato
- 11 - 2 Março: Campeonato de Portugal de Corta-Mato
- 12 - 16 Março: Campeonato do Mundo de Corta-Mato

Sabendo o calendário competitivo podemos começar a fazer a periodização:

Meses	SET.	OUT.	NOV.	DEZ.	JAN.	FEV.	MAR.
Provas			1 2	3 4 5 6	7 8	9 10	11 12

Após a consulta deste calendário, podemos começar a fazer opções relativas à periodização do treino. A primeira opção é definir qual a duração do período de competição e a duração do período de preparação. Analisando o calendário verificamos que até final de Dezembro as competições não são muito importantes, mas a primeira competição de Janeiro (a competição número 7) já tem alguma importância pois trata-se dos Campeonatos Regionais de Corta-Mato, e a partir daí a importância das competições vai sempre aumentando até final da época onde estão as duas provas mais importantes da época de Inverno.

Assim, é fácil tomar a decisão de começar o Período Competitivo no início de Janeiro, enquanto o Período Preparatório, que começa do início da época (Setembro), vai terminar no final de Dezembro. Já podemos assim acrescentar mais alguma coisa à nossa Periodização do Macro ciclo de Inverno.

Meses	SET.	OUT.	NOV.	DEZ.	JAN.	FEV.	MAR.
Provas			1 2	3 4 5 6	7 8	9 10	11 12

Períodos	PERÍODO PREPARATÓRIO	PERÍODO COMPETITIVO
----------	----------------------	---------------------

Definidos os dois períodos da época de Inverno, verificamos que temos 4 meses de preparação e 2,5 meses de competição. Agora temos de dividir estes períodos em etapas, cada uma com objetivos diferentes.

No que respeita ao Período Preparatório, podemos dividi-lo numa etapa de Preparação Geral de 2 meses (Setembro e Outubro) e uma etapa de Preparação Específica de 2 meses (Novembro e Dezembro), onde já aparecem algumas competições secundárias.

No que respeita ao Período Competitivo, podemos dividi-lo numa etapa Pré-Competitiva de 1 mês (Janeiro) e uma etapa Competitiva de 1,5 meses (Fevereiro e Março). Assim, podemos acrescentar ainda mais qualquer coisa à nossa Periodização.

Meses	SET.	OUT.	NOV.	DEZ.	JAN.	FEV.	MAR.
Provas			1 2	3 4 5 6	7 8	9 10	11 12

Períodos	PERÍODO PREPARATÓRIO	PERÍODO COMPETITIVO
----------	----------------------	---------------------

Etapas	Preparação Geral	Preparação Específica	Pré-Comp	Competitivo
--------	------------------	-----------------------	----------	-------------

Para terminarmos a nossa periodização falta apenas dividir cada etapa em mesociclos de treino (períodos de treino de quatro a cinco semanas, em que o treino se repete na sua estrutura, mudando apenas em termos de volume ou intensidade).

No Período Preparatório, como cada etapa tem dois meses, é possível colocar em cada uma dois mesociclos. No Período Competitivo, a etapa Pré-Competitiva corresponde a um único mesociclo, pois tem apenas aduração de um mês, enquanto a etapa Competitiva é possível dividir em dois mesociclos, um primeiro durante o mês de Fevereiro e o segundo, correspondente às duas competições mais importantes, durante o mês de Março, ou seja, um mesociclo especial de 2 a 3 semanas para preparação dessas competições, o que no caso de haver possibilidades pode mesmo era feito num estágio de preparação.. Temos assim o resultado final da Periodização da época de Inverno.

Meses	SET.	OUT.	NOV.	DEZ.	JAN.	FEV.	MAR.
Provas			1 2	3 4 5 6	7 8	9 10	11 12

Períodos	PERÍODO PREPARATÓRIO	PERÍODO COMPETITIVO
----------	----------------------	---------------------

Etapas	Preparação Geral	Preparação Específica	Pré-Comp	Competitivo
--------	------------------	-----------------------	----------	-------------

Mesociclos	1	2	3	4	5	6	Especial
------------	---	---	---	---	---	---	----------

### 3 – Definição dos Conteúdos e Meios do treino e a distribuição ao longo da época

Feita a periodização deste macrociclo de Inverno, interessa agora saber o que se vai treinar, que capacidades se vão procurar desenvolver, ou seja, quais são os conteúdos do treino, e que meios e métodos de treino vamos utilizar para desenvolver cada capacidade. Interessa também saber a forma como se vão distribuir esses conteúdos e meios de treino ao longo de toda a época de Inverno, pois não se faz o mesmo tipo de treino ao longo de toda a temporada. O treino no Período Preparatório é diferente do treino no Período Competitivo.

Para o nosso atleta júnior os conteúdos e meios de treino que consideramos mais apropriados para os objectivos propostos na época de Inverno são os seguintes:

- Desenvolvimento da **Capacidade Aeróbia** através de corrida contínua média, corrida contínua longa, fartlecks não orientados e treino intervalado extensivo.
- Desenvolvimento da **Potência Aeróbia** através de corrida contínua curta, fartlecks orientados, treino intervalado intensivo e treino por repetições.
- Desenvolvimento da **Capacidade Anaeróbia Láctica** através de treino intervalado intensivo (velocidade de resistência).
- Desenvolvimento da **Técnica de Corrida** através de exercícios de técnica de corrida.
- Desenvolvimento da Velocidade através de corridas progressivas a terminar rápido ou de corridas “IN-OUT” (progressivo, rápido, mantém).
- Desenvolvimento da **Força Específica** através de treino na praia e treino com rampas.
- **Preparação Física Geral e Reforço Muscular** através de circuitos variados no ginásio, na praia ou na mata.

Definidos os conteúdos e meios de treino a utilizar, temos de fazer um quadro da sua distribuição ao longo da época.

Capacidades a Desenvolver	Meios De Treino	Período Preparatório Geral	Período Preparatório Específico	Período Pré Competitivo	Período Competitivo
Capacidade Aeróbia	C. Contínua Média	++	+++	++	+
	C. Contínua Longa	+++	++	+	
	Fartleck não Orientado	++	+		
	Intervalado Extensivo	+	+++	+	
Potência Aeróbia	C. Contínua Curta	+	++	+	
	Fartlek Orientado	+	++		
	Intervalado Intensivo		+	++	+
	Treino por Repetições	+	+++	++	+
Capacidade Láctica	Intervalado Intensivo		+	++	+
Técnica de Corrida	Exercícios Técnicos	+	++	+++	++
Velocidade	Corridas Progressivas	+	++	+++	+
	Corridas "IN-OUT"		+	++	+++
Força Específica	Treino de Praia	+++	+		
	Treino de Rampas	+	+++	+	
P.F.G. e Ref. Muscular	Circuitos no Ginásio	++	+		
	Circuitos na praia / mata	+	++	+	

+++ Treino muito importante

++ Treino importante

+ Treino pouco importante mas que ainda se pode fazer

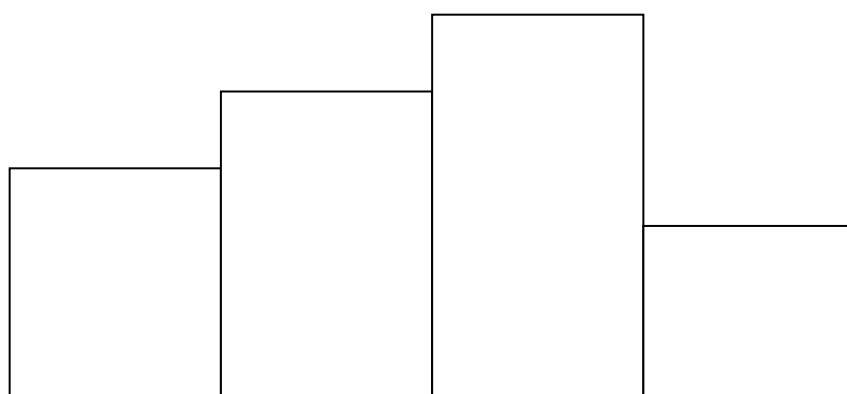
Com este quadro estamos em condições de passar para a fase seguinte que é o planeamento dos microciclos de treino.

#### 4 – Planeamento dos Microciclos de Treino

Esta talvez seja a fase mais importante de todo este modelo de planeamento, pois é aqui que o treinador vai definir o que o atleta vai treinar durante cada microciclo (semana de treino).

Para o fazer deve em primeiro lugar definir qual a evolução da carga do microciclo dentro do mesociclo de treino, como por exemplo:

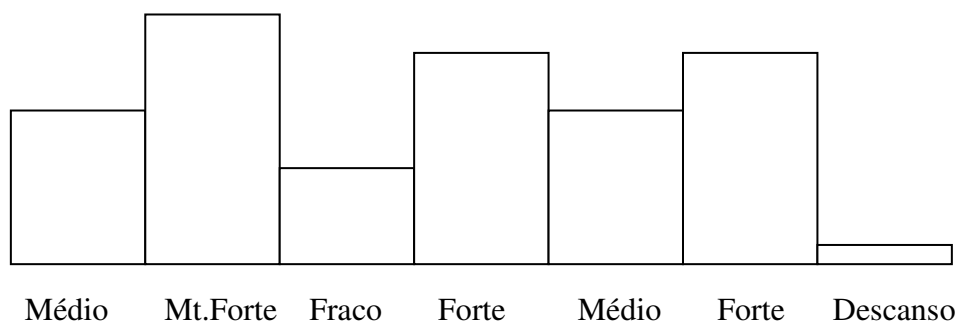
Mesociclo de treino número 2: Período de Preparação Geral (Outubro – 4 semanas)



Semana média    Semana forte    Semana mt. forte    Semana fraca (recuperação)

Depois de sabermos como vão evoluir as quatro semanas do mês em questão, vamos definir o nosso modelo de microciclo, ou seja, a forma como o treino vai evoluir em termos de carga ao longo da semana, como por exemplo:

Microciclo de treino número 2 (semana forte):



Médio    Mt.Forte    Fraco    Forte    Médio    Forte    Descanso

Depois de sabermos como vão evoluir os treinos ao longo da semana, vamos olhar novamente para o quadro da distribuição dos conteúdos de treino, e tirar o que programámos para o Período Preparatório Geral:

Capacidades a Desenvolver	Meios De Treino	Período Preparatório Geral
Capacidade Aeróbia	C. Contínua Média	+ +
	C. Contínua Longa	+ + +
	Fartleck não Orientado	+ +
	Intervalado Extensivo	+
Potência Aeróbia	C. Contínua Curta	+
	Fartlek Orientado	+

	Treino por Repetições	+
Técnica de Corrida	Exercícios Técnicos	+
Velocidade	Corridas Progressivas	+
Força Específica	Treino de Praia	+ + +
	Treino de Rampas	+
P.F.G. e Ref. Muscular	Circuitos no Ginásio	+ +
	Circuitos na praia / mata	+

Analisando este quadro verificamos que neste Período, os meios de treino mais importantes são a corrida contínua longa e o treino de força específica na praia. Também são treinos importantes os circuitos de PFG no ginásio, os fartlecks não orientados e a corrida contínua média. Podemos ainda utilizar ou não, o intervalado extensivo, a corrida contínua curta, o fartleck orientado, o treino de repetições, a técnica de corrida, as corridas de velocidade progressiva, as rampas e os circuitos de PFG na praia ou na mata.

Agora começa a entrar a experiência, a filosofia e o instinto de cada treinador, tendo sempre em atenção o que já foi feito, o que se vai fazer a seguir e as características e estado de forma do atleta, assim como sua disponibilidade para essa semana, ou seja, a partir de agora não há receitas, pois com os “ingredientes” aqui apresentados cada treinador pode fazer o seu “cozinhado”, e dois microciclos muito diferentes podem obter bons resultados. Há contudo que respeitar alguns princípios elementares do treino.

Vamos dar então um exemplo do que poderíamos fazer com estes dados.

2ª: MÉDIO: Corrida contínua longa (60 minutos) + Flexibilidade

3ª: MUITO FORTE: Aquecimento (30 minutos de corrida) + Flexibilidade + Exercícios de técnica de corrida + Velocidade (5x 60 metros corrida progressiva) + Intervalado extensivo (12 x 400 metros com 70 segundos de intervalo) + 10 minutos de corrida lenta + alongamentos

4ª: FRACO: Corrida contínua média (45 minutos) + Flexibilidade

5ª: FORTE: Corrida contínua longa (70 minutos) + Flexibilidade + Circuito de PFG no ginásio + alongamentos

6ª: MÉDIO: Fartleck não orientado na mata (45 minutos) + Flexibilidade + 8x 80 metros nas rampas com passada ampla + 10 minutos de corrida lenta + alongamentos

S.: FORTE: Corrida contínua média na praia (50 minutos) + Flexibilidade + Circuito de PFG na praia + treino de força na praia (saltos e dunas) + 10 minutos de corrida lenta + alongamentos

## D.: Descanso Completo

Este é apenas um exemplo das muitas maneiras como se poderia ter construído este microciclo. Para terminarmos o nosso planeamento restava apenas um último passo, que seria o planeamento de cada uma das sessões de treino, o que para treinos de corrida contínua não tem grande relevância, mas para treinos de PFG, por exemplo é importante que o treinador defina antecipadamente os exercícios a realizar, o número de repetições, os intervalos de recuperação, etc.