



ARTIGOS TÉCNICOS



Programa Nacional de
Marcha e Corrida

Largo da Lagoa, 15 - B
2799-538 - Linda-a-Velha

21 414 60 20

www.marchaecorrida.pt

ARTIGOS DE APOIO AOS PRATICANTES ELABORADOS PELO PNMC

O treino de rampas

Atualmente sabe-se que a capacidade motora condicional “força” deve ser sempre contemplada na elaboração do plano de treino, contemplando o trabalho de desenvolvimento, ou manutenção, da “força geral” e, por outro lado, também o desenvolvimento da “força específica”, que no caso dos atletas de meio-fundo e fundo é a “força-resistência”.

Neste âmbito, quando se pretende participar em corridas de estrada, corta-mato, ou montanha, um dos meios de treino a incluir na preparação é o treino de rampas.

Um dos pioneiros a nível mundial na utilização deste meio de treino foi o neo-Zelandês Arthur Lydiard, que incluía as sessões deste tipo de trabalho após um período de preparação física geral e de base aeróbia, tendo conquistado muitos títulos mundiais, através dos atletas por si treinados.

O professor Moniz Pereira, contemporâneo de Lydiard e com quem trocava conhecimento, fundador da escola portuguesa de meio-fundo, via as rampas como a musculação natural dos corredores e, neste contexto, utilizava-as no ciclo invernal, como forma de desenvolver a força-resistência para as competições de corta-mato.

Também os corredores populares podem utilizar o treino de rampas na sua preparação, quebrando a rotina, melhorando a força-resistência e a capacidade anaeróbia. É uma forma de melhorar os índices de força específica, para ultrapassarem os declives em competição, sem decréscimo do rendimento.

Por outro lado, ao realizar um treino de rampas, após um período de aquecimento, ou como trabalho complementar, no final de uma sessão de corrida contínua, o atleta irá desenvolver uma optimização da passada em subidas e em descidas.

Muitas vezes os atletas relatam que em determinadas competições lhes custa mais as descidas do que propriamente as subidas, facto que espelha a importância de se trabalhar também a “contração excêntrica”. No entanto, quando se realizam rampas a descer, a corrida deve ser muito controlada e descontrolada.

Quanto às rampas a subir, podem-se distinguir duas variantes, que são as longas, com distância de 200m a 1.000m, realizadas com uma inclinação suave, a uma velocidade sub-máxima, com recuperação em corrida lenta; e as curtas, de 60m a 150m, com uma inclinação maior, a uma velocidade superior, com uma recuperação ativa e completa (pausa mínima de 2 minutos).

À medida que se aproximam as competições principais, a distância das rampas e o volume total do treino deve ir diminuindo e, em ordem inversa, a velocidade de corrida deverá aumentar.