

# António Graça

## Planeamento Anual do Treino da Resistência

Apelidamos de Periodização à estruturação do treino, visando alcançar o máximo rendimento numa determinada altura da época, conseguida através da combinação adequada dos diferentes métodos de treino, ao longo de diferentes períodos de treino em que se divide uma época desportiva.

A periodização deve ser estabelecida em função dos objetivos definidos pelo treinador e o atleta, levando em consideração o calendário competitivo. No caso dos atletas mais jovens (em idades escolares), deveremos ter em conta igualmente o calendário escolar. Os modelos de periodização poderão ser de periodização simples, dupla ou outros modelos, estabelecendo assim, os macrociclos.

A organização do treino funciona por “patamares”, criando cada um uma plataforma de sustentação e transição para o próximo. A resistência aeróbia representa a base de sustentação onde a resistência anaeróbia deve ir assentar. Também a capacidade aeróbia representa a base onde todas as outras capacidades e potências devem assentar. Poderemos representar este pilar de sustentação (a capacidade aeróbia) de todo o resto do trabalho, como se de uma base de pirâmide se tratasse e o pico da pirâmide representasse o último tipo de trabalho a ser aplicado no decorrer do macrociclo de treino. Se tentássemos inverter esta pirâmide, em que a base de sustentação deixasse de ser a base mas sim o pico da pirâmide esta não se equilibraria, porque lhe faltava a base para lhe dar estabilidade.

## Objetivos orientadores

Para se colocar em prática uma época de treino é necessário planejar antecipadamente todo um conjunto de fatores que vão desempenhar um papel importante no treino do dia a dia do atleta. Por este facto, é necessário ter em conta, à partida, alguns princípios de treino e parâmetros de orientação.

Parâmetros	Exemplos
Objetivos orientadores	Exigências da distância e competição, competição objetivo, objetivos na época, etc.
Métodos de treino a adotar	Corrida contínua, treino fracionado, Etc..
Parâmetros da carga	Volume, intervalo, intensidade
Individualidade do treino	Fatores genéticos, género, idade e grau de treino

Ao iniciar a planificação da época far-se-á uma pesquisa, aos objetivos a alcançar na época (tipo de prova e data); os métodos de treino a utilizarem tendo em atenção as necessidades do atleta e da prova para que se vai treinar; graduabilidade da carga, tendo em conta as datas para que se aponta o treino e sua evolução ao longo da época; a individualidade do treino, idade, grau de preparação e carga resultante de uma interligação, entre a intensidade a que o atleta poderá suportar, e os intervalos entre os esforços, analisando a capacidade de recuperação do atleta.

Para se elaborar um plano de treino com todos estes importantes pormenores, precisamos de dados. Estes também poderão ser fornecidos pelo atleta avaliando este, de forma construtiva, o plano de treino utilizado na época transata, ou demonstrando e analisando as reações aos esforços despendidos nos treinos e nas competições no decorrer da época transata. No entanto, estes dados serão, principalmente fornecidos pelo treinador, no acompanhamento constante de treinos e provas em que o atleta participa, para que possa registar as reações exteriores operadas no atleta, assim como os recordes pessoais de que o atleta é detentor e as marcas conseguidas na época transata.

Estes dados são fundamentais para a análise da individualização do plano de treino a elaborar no início da época. Sem estes dados o treinador partirá do zero, avançando sem bases, podendo apenas corrigir o plano no decorrer da época através da observação do atleta e da análise da reação do atleta ao treino ministrado.

Teremos que observar que na prática o plano terá que ser flexível, tendo em conta imprevistos no decorrer da época, tais como: doenças; lesões, e outros fatores que possam impedir o atleta de seguir o seu plano de treino como estava previsto.

António Graça