

Apontamentos da prelecção de Miguel
Escalona Expósito sobre o treino de
Natalia Rodríguez Martínez na época de
2004/2005



XII Jornadas Técnicas de Escola Nacional de
Treinadores Espanhóis, realizada em Madrid
nos dias 5 e 6 de Novembro de 2005.

(Compilação de António Graça)

O treino de Natalia Rodríguez Martínez



O presente artigo resulta da análise da prelecção de Miguel Escalona Expósito, sobre o treino de Natalia Rodríguez Martínez na época de 2004/2005, nas XII Jornadas Técnicas de Escola Nacional de Treinadores Espanhóis, realizada em Madrid nos dias 5 e 6 de Novembro de 2005.

Miguel Escalona Expósito é licenciado em educação física e acompanha Natalia desde 1992.

• Caracterização da atleta



Natalia Martínez tem 26 anos, é detentora do recorde de Espanha de 1.500 metros ao ar livre, com 3.59.51, e esteve presente nos últimos Campeonatos do Mundo de atletismo, realizados em Helsínquia em 2005, onde foi 6ª classificada.

Tem ainda 2.01.35 como melhor marca aos 800 metros (2001) e 9:01.40 aos 3.000 metros em pista coberta (2003).

• Objectivos para a época de 2005

O objectivo para a época de 2004/2005 era que Natalia fosse finalista no Campeonato do Mundo de atletismo realizado em Helsínquia e melhorasse o seu recorde pessoal aos 1.500 metros que era de 4.01.30 (desde a época de 2003).

No entanto, apesar dos objectivos traçados, a atleta contraiu uma lesão em Novembro 2004 até princípio de Janeiro de 2005 (rotura fibrilar no recto anterior do quadríceps) e outra em Abril até princípio de Junho de 2005 (periostite tibial), treinando de forma condicionada durante grande parte da época.

• Metodologia de treino

- Método contínuo uniforme

A corrida contínua lenta K1 é realizada a menos de 140 bpm, a corrida contínua média K2 entre 140 e 180 bpm e a corrida contínua rápida K3 é realizada a ritmos próximos do limiar anaeróbio.

- Método intervalado

O método intervalado de nível 1 é realizado de 80 a 85% da velocidade do VO_2 máx, com intervalos de 20 a 30 segundos, sobre distâncias de 70 a 100 metros, e com um número elevado de repetições (15 a 25). Este método é realizado em relvado ou terra, no princípio da época como método de introdução ao treino intervalado de nível 2.

O método intervalado de nível 2 é realizado de 105 a 115% da velocidade do VO_2 máx, com intervalos de 50 a 60 segundos, sobre distâncias de 150 a 300 metros, e com um número elevado de repetições (15 a 20). Realiza-se em terra ou pista.

Quanto ao método intervalado de nível 3 é realizado de 120 a 125% da velocidade do VO_2 máx, com intervalos curtos de 50 segundos e longos, entre as séries, de 5 minutos. As distâncias utilizadas são de 150 a 300 metros e o número de repetições é médio/elevado (4 a 6 repetições e 3 a 4 séries).

- Método repetitivo

Método que utiliza repetições mais longas ou mais curtas que a competição, com intensidade muito alta e com intervalos longos. As distâncias são de 4.000 a 100 metros, com intensidade de 90 a 150% da velocidade máxima aeróbia, com 3 a 8 repetições. O intervalo entre as repetições é de 3 a 10 minutos. As variáveis que compõem o método (distância, intensidade, número de repetições e intervalo) vão modificando ao longo da época, tendo sempre como objectivo aproximar-se das condições da prova, ou seja os 1.500 metros.

- Método de competição e controlo

O objectivo é desenvolver a resistência específica para a competição e é utilizado no período competitivo. Normalmente realiza-se numa única distância que é de um terço da distância de competição. Tem como objectivo avaliar o estado de forma da atleta.

- Métodos de treino da força

Miguel Escalona Expósito realiza um encadeamento do trabalho de força ao longo da temporada trabalhando a força máxima, a força resistência e a força rápida. No início da época enceta o trabalho de preparação física geral, através de exercícios que solicitem os grupos musculares dos braços, cintura escapular, tronco e trem inferior.

Para o treino da força máxima (relativa) realiza exercícios em forma de circuitos, alternando o trabalho entre os vários grupos musculares.

Utiliza também a bola medicinal, como forma de trabalhar a força elástico-explosiva. Como forma de trabalhar a força resistência, Miguel Escalona Expósito utiliza o método de treino em circuito e para treinar a força elástico-explosiva-reactiva utiliza os arrastes e trabalho com lastros. Neste último método, Expósito utiliza caneleiras em corridas de 30 e 50 a 100 metros, cintos com pesos, em corridas de 50 a 100 metros e arrastes em distâncias de 50 a 110 metros.

• Planeamento da época 2005

Miguel Expósito divide a época em três grandes ciclos a que chama macrociclos. É assim, um planeamento de periodização simples.

Macrociclo Preparatório	Macrociclo Fundamental	Macrociclo Competitivo		Macrociclo Transição
1 de Novembro a 17 de Abril	18 de Abril a 10 Julho	11 de Julho a 4 de Setembro		5-09 a 20-10
24 microciclos	12 microciclos	8 microciclos		4 micro
Distribuição da carga 3:1	3:1	1:3	2:2	--

• Organização dos macrociclos

A corrida contínua lenta K1 é realizada a menos de 140 bpm, a corrida contínua média K2 entre 140 e 180 bpm e a corrida contínua rápida K3 é realizada a ritmos próximos do limiar anaeróbio.

Macrociclo Preparatório		
Resistência	Carga aeróbia	Corrida Contínua Lenta K1, cerca de 80 a 90% do total; Corrida Contínua Média K2, cerca de 10 a 20% do total; Treino Intervalado (200 a 300 m); Ritmos de intensidade próxima do Limiar Anaeróbio de 10' a 15' em terra; Ritmos ao nível do Limiar Anaeróbio, ou superior, sobre distâncias de 2.000 a 1.000 m, em terra e em pista.
	Carga anaeróbia	Velocidade (aláctica) sobre distâncias curtas, entre 80 a 100 m; Repetições curtas de 200 a 300 m.
Força	Trabalho de ginásio (força sub-máxima); Bolas medicinais (força elástica-explosiva); Circuito training (força resistência).	
Técnica	Trabalho de técnica de corrida (de base), com exercícios analíticos.	
Complementos	Trabalho de mobilidade articular (com barreiras e ginástica geral); Trabalho específico de potenciação da musculatura da perna; Trabalho específico da cintura abdominal, lombar e escapular; Trabalho específico de flexibilidade.	
Objetivos	Aumentar a capacidade aeróbia; Aumentar a capacidade anaeróbia; Aumentar a potência anaeróbia aláctica; Aumentar-manter a força (máxima relativa, elástica-explosiva, reactiva, resistência). Em resumo: construir	

Macrociclo Fundamental		
Resistência	Carga aeróbia	Corrida Contínua Lenta K1, cerca de 70 a 80% do total; Corrida Contínua Média K2, cerca de 10 a 20% do total; Repetições de 500 a 1.600 m.
	Carga anaeróbia	Velocidade (aláctica) sobre distâncias curtas, entre 80 a 100 m; Repetições curtas de 200 a 300 m.
Força	Bolas medicinais (força elástica-explosiva); Circuito training (força resistência); Força-velocidade com arrastes (força reactiva-elástico-explosiva).	
Técnica	Trabalho de técnica de corrida (específica), com exercícios mais globais.	
Complementos	Trabalho de mobilidade articular (com barreiras e ginástica geral); Trabalho específico de potenciação da musculatura da perna; Trabalho específico da cintura abdominal, lombar e escapular; Trabalho específico de flexibilidade.	
Objetivos	Aumentar a capacidade aeróbia; Aumentar a potência aeróbia; Aumentar a capacidade anaeróbia; Aumentar a potência anaeróbia; Aumentar a potência anaeróbia (aláctica); Aumentar a tolerância ao lactato. Aumentar a força (elástica-explosiva).	

Macrociclo Competitivo		
Resistência	Carga aeróbia	Corrida Contínua Média K2, cerca de 50% do total; Corrida Contínua Rápida K3, cerca de 40% do total.
	Carga anaeróbia	Ritmo Competição; Repetições curtas de 200 a 300 m; Repetições médias de 400 a 600 m.
Força	Força-velocidade com arrastes (força reactiva-elástico-explosiva).	
Técnica	Trabalho de técnica de corrida específica e de competição.	
Complementos	Trabalho específico de potenciação da musculatura da perna; Trabalho de flexibilidade.	
Objetivos	Conseguir que o atleta alcance o rendimento máximo.	

• Resumo do treino realizado

Tendo em conta as lesões que Natalia contraiu durante a época, tanto o trabalho de resistência como o treino de força planeado sofreram alterações. Foi assim, uma época atípica em termos de treino.

Via	Métodos	P. Preparatório (km)	P. Fundamental (km)	P. Competitivo (km)
Capacidade Aeróbia	Corrida contínua	1662	623	361
	Média CC* por microciclo	69	52	45
Capac. Aeróbia (Limiar Anaeróbio)	Ritmos **	65	0	0
	Séries (longas)	28	0	0
Potencia Aeróbia	T. Intervalado 1	1.75	0	0
	T. Intervalado 2	52.6	0	0
	T. Intervalado 3	0	10.8	2.7
Capacidade Láctica	Séries e "Fartlek Competição"	0	15.9	17
Potência Láctica	Ritmo Competição	0	1.6	6.6
Resistência Anaeróbia Aláctica	Velocidade e técnica de corrida	3.9	10.7	2.18

*CC= Corrida Contínua

** Tendo em conta que Expósito defende que este treino é realizado ao nível do Limiar Anaeróbio, presumo que este método seja de Corrida Contínua Rápida.

- Corrida contínua

A corrida contínua foi utilizada com o intuito de melhorar a capacidade aeróbia a um nível inferior ao limiar anaeróbio. A realização da corrida contínua (tanto o volume como a intensidade da corrida contínua) foi afectada pelo aparecimento de lesões, sendo em alguns momentos da época substituída por trabalho de resistência adaptada (bicicleta, elíptica, natação).

A quilometragem, em microciclos em que o treino não foi afectado pelas lesões, oscilou entre valores máximos de 127 km semanais no 15º microciclo, referente ao período preparatório, e valores mínimos de 43 km semanais no 43º microciclo, referente ao período competitivo. A quilometragem média foi cerca de 65 km por semana no período preparatório, 52 no período fundamental e 55 no período competitivo.

Quanto à intensidade oscilou entre 6'00"/km em alguns microciclos do período preparatório e 3'55"/km no final do período competitivo. A intensidade média da corrida contínua foi cerca de 4'10"/km. No período competitivo a intensidade da corrida contínua foi de 4'00"/km.

- Treino intervalado

O treino intervalado foi utilizado no intuito de beneficiar o aumento da potência aeróbia. Com o avançar da época o treino foi também aumentando para mais rápido com a utilização de métodos mais intensos, de T.I.1, para T.I.2 e 3.

- Treino anaeróbio láctico

A resistência anaeróbia láctica foi desenvolvida através do método ritmo competição, séries e fartlek competição.

• Análise da época

Curioso o facto de Expósito planear, logo no período preparatório, treino aláctico sobre distâncias curtas de 80 a 100 metros, assim como o trabalho de ginásio para o treino da força a que chama sub-máxima, ou força máxima relativa, com uma atleta de 1.500 metros.

O método que Expósito utiliza para treinar a potência aeróbia também se mostra uma opção interessante, já que o faz através do método intervalado

realizado sobre distâncias de 150 a 300 metros, com intervalos curtos e intensidades superiores à velocidade do $\text{VO}_{2\text{máx}}$ (105 a 125%).

• **Conclusões**

Como já se frisou, tendo em conta as lesões que a afectaram, a época de Natalia Martínez foi atípica não podendo, por este facto, realizar o treino previsto. Das 44 semanas de treino que compõem a época, treinou 28 de forma condicionada, tendo apenas treinando sem limitações do início de Janeiro a Abril e do início de Junho a Agosto. No entanto, apesar de estar grande parte da época a treinar de forma condicionada, alcançou um honroso 6º lugar no Campeonato do Mundo de Helsínquia (10 de Agosto), e baixou dos 4 minutos (3'59"51) aos 1.500 metros batendo o seu recorde pessoal (antes 4'01"30), em Rieti (28 de Agosto).

Logicamente que estes resultados não dependem exclusivamente do treino da presente época, mas sim de um treino aos longos das várias épocas (14 anos a treinar com Expósito) que permitiu a Natalia, em cerca de pouco mais dois meses de treino mais específico e sem condicionalismos, atingir a forma necessária para alcançar este rendimento.