

TREINAMENTO FRACIONADO UMA NOVA ORIENTAÇÃO

Prof. Jorge Hegedus
Tradução do 2.º Sgt Jorge Ferreira
da Purificação, Monitor da EsEFE

68



WOLDEMAR GERSCHLLER se encarregou de introduzi-los, a partir da metade dos anos trinta. O treinador alemão, de Friburgo, introduziu a *sistematicidade* e a *intensidade*. RUDOLF HARBIG, então aluno de GERSCHLLER, recordista mundial dos 400 e 800m foi o resultado prático das contribuições do treinador alemão.

Os acontecimentos desportivos que tiveram lugar durante os JOGOS OLÍMPICOS de Estocolmo, em 1912, produziram um grande impacto. Refiro-me às performances do finlandês HANS KOLEHMAINEN e do americano TED MERIDITH. KOLEHMAINEN maravilhou o público sueco com o seu sensacional triunfo sobre o francês JEAN BOUIN, na prova de 5 000m, com a marca de 14m36,0s, o que constituiu na época um maravilhoso recorde mundial; enquanto que MERIDITH ganhou, após renhida luta, os 800m rasos com o fantástico tempo de 1m51,9s, também recorde do mundo.

Apreciando estes fatos, através do tempo, podemos considerar que tais registros, não só se constituíram em excelentes marcas, mas também no ponto de partida de uma nova corrente de treinamento que começou empiricamente em fins do século passado: o treinamento fracionado.

Quando treinadores como MURPHY, ROBERTSON e CRONWELL começaram a trabalhar com um princípio de treinamento diferente do legado pelos ingleses (treinamento contínuo, de duração), nunca imaginavam a importante contribuição que estavam dando ao campo do treinamento desportivo.

O princípio básico que norteou essa escola de trabalho foi o seguinte: no treinamento, correr mais rápido do que a velocidade média na distância de competição; como isso não era possível de ser realizado durante todo o percurso, fez-se necessário fazê-lo de maneira fragmentada.

A velocidade era, então, o ponto principal deste método de treinamento. Mas faltavam-lhe outros ingredientes e

Todavia a evolução não tinha sido completa com relação ao treinamento fracionado, posto que o corredor tcheco EMIL ZATPEK dava também sua contribuição a partir de 1947 — e esta foi o fator *quantidade*.

Pelo fato de ser fundista, convenhamos que ele foi lógico ao criar o "interval training", que, pelo seu ritmo de trabalho mais lento, possibilitava um maior número de repetições.

ZATPEK chegou a realizar enorme quantidade de esforços fracionados de 400m em seu treinamento intervalado, e isto contribuiu para melhorar sensivelmente suas marcas em provas de grandes distâncias.

Sem dúvida, ele permitiu que também os meio-fundistas incrementassem o fator *quantidade* em seu treinamento fracionado, claro que não com o "interval training" mas com seu irmão maior, o "tempo training". Desta forma vemos que os treinamentos que RUDOLF HARBIG realizava nos anos 1939/40 (em sua época de esplendor) eram trabalhos muito suaves em relação aos que hoje são realizados.

Atualmente, o *treinamento fracionado* para meio-fundo aumentou tanto em *intensidade* como em *quantidade*. A respeito posso dizer, sem margem de dúvida, que se chegou, praticamente, a um limite, e que, ultrapassado este, é impossível aumentar a quantidade e intensidade de esforços fracionados.

Cabe, portanto, perguntar como se podem melhorar as marcas sem se recorrer aos elementos quantidade, intensidade e, podemos agregar também, a sistematicidade. Já não basta dizer "em que tempo", ou "quantas vezes". Isto já é insuficiente, como insuficiente é muitos treinadores preconizarem os "X quilômetros por semana."

Falar de determinada quantidade de quilômetros em espaços de tempo determinados, seja semanal ou mensalmente, já é algo muito inexpressivo, e até poderia criar muitos mal entendidos. Quando nos falamos de "100 mil ladrilhos" pensamos imediatamente em um lindo ginásio, salas de aula, ou uma enorme casa para viver com nossa família. Mas com os mesmos ladrilhos também podemos construir um enorme chiqueiro, uma casa que mal dá para viver, ou uma prisão. Por isso, atualmente, faz-se necessário acrescentar outras características ao treinamento, as que finalmente determinarão a *qualidade* do trabalho.

O mais valioso elemento acrescentado nos últimos anos ao treinamento fracionado foi a *variabilidade*.

Ainda que exista uma estreita relação entre o número de esforços, suas respectivas intensidades, e as pausas intercaladas entre cada um deles, também é importante considerar a *variabilidade* na relação entre esses diferentes elementos.

Os resultados obtidos no campo prático têm demonstrado que a variação, em diferentes aspectos, dentro do treinamento fracionado produz melhores resultados do que a realização sistemática, porém invariável, de trechos fracionados. Tanto a escola polonesa como a soviética estão preconizando, ultimamente, a constante variação das distâncias para os esforços fracionados. Os treinadores que trabalham com o princípio de fracionamento preferem realizar o trabalho em "pirâmide", em vez das repetições fixas. Exemplo: 200 — 250 — 300 — 250 — 200 (1 200m). No trabalho a distâncias fixas teríamos, por exemplo, 6 X 200m (1 200m). Através de diversas experiências práticas realizadas, e através de dados obti-

dos, pode-se constatar (Polônia) que, com o primeiro exemplo, basicamente, os resultados obtidos são melhores do que com o segundo.

Entretanto, considerar unicamente a variação das distâncias fracionadas não impede a possibilidade de se acrescentar a *versatilidade* ao treinamento fracionado. Experiências pessoais demonstraram que outras variantes podem nos dar excelentes resultados.

É possível que mesmo as distâncias possam ser mantidas em muitos casos, variando outros elementos, apesar da recomendação dos poloneses, já comentada.

Por isso é que recomendo algumas formas de treinamento fracionado, as quais constituem só um exemplo, em suas características básicas.

1. TREINAMENTO FRACIONADO COM DISTÂNCIAS FIXAS E INTERVALOS VARIÁVEIS

Trabalho tipo: 8 x 200m, em 28s
Desenvolvimento técnico:

- a) 200m (2m30s) — 200m (2m20s)
- 200m (2m10s) — 200m (2m00s)
- 200m (1m50s) — 200m (1m40s)
- 200m (1m30s) — 200m

- b) 200m (2m15s) — 200m (1m45s)
- 200m (2m15s) — 200m (1m45s)
- 200m (2m15s) — 200m (1m45s)
- 200m (2m15s) — 200m

O tempo entre parênteses corresponde aos intervalos entre os esforços.

Em qualquer dos dois casos exemplificados podemos apreciar duas variantes básicas na consideração dos intervalos entre cada esforço de 200m.

No primeiro caso o trabalho é intensificado progressivamente, com um encurtamento progressivo do descanso entre cada distância fracionada. Também se pode realizar o inverso, ou seja, incrementar até a metade do número de esforços, para logo decrescer.



Na forma "b" vemos uma variação cíclica das pausas, com compensação e descompensação dos esforços.

2. TREINAMENTO FRACIONADO COM RECUPERAÇÃO E DISTÂNCIAS FIXAS

Variamos a intensidade de cada esforço.

Trabalho tipo: 8 x 200m, com 2min de recuperação.

Desenvolvimento técnico:

- a) 29,5s — 29,0s — 28,5s — 28,0s — 27,5s — 27,0s — 26,5s — 26,0s
b) 27,0s — 29,0s — 27,0s — 29,0s — 27,0s — 29,0s — 27,0s — 29,0s

Esta técnica de trabalho também permite uma grande variedade de possibilidades. Podemos ver como no 1º caso os esforços são intensificados paulatinamente e, o que no princípio se realiza com relativa facilidade, logo, nos últimos fracionamentos, transforma-se em uma verdadeira luta diante da fadiga anaeróbica aumentada. A outra técnica exemplificada, chamada também "oscilatória", apresenta este aspecto sob o ponto de vista funcional:

— constitui-se numa autêntica oscilação do abastecimento energético anaeróbico muscular, uma vez que acostuma o atleta a dominar a variação brusca do ritmo de velocidade na distância de competição.

3. TREINAMENTO FRACIONADO COM RECUPERAÇÃO E VELOCIDADE FIXAS

Variamos a magnitude de cada distância.

Trabalho tipo: Dois minutos de descanso entre cada esforço; velocidade uniforme em cada esforço fracionado.

Desenvolvimento técnico:

- a) 100 (14,0s) — 150 (21,0s)
200 (28,0s) — 250 (35,0s) — 300 (42,0s)
b) 150 (21,0s) — 250 (35,0s)
150 (21,0s) — 250 (35,0s)
150 (21,0s) — 250 (35,0s)

Nestes dois tipos básicos de trabalho a recuperação é que leva o peso da responsabilidade. Não se trata do "interval training" com sua "pausa ativa", pelo simples fato de que a "supercompensação" se estabelece aceitavelmente em certos momentos, mas em ou-

tros não. Este ponto é de importância capital para a edificação da resistência anaeróbica através do "tempo training".

Dentro do processo assinalado, é interessante considerar o 2º exemplo. Nele podemos observar que "o período de restituição ampliada" pode se exaltar entre a menor e a maior distância, através de uma recuperação básica de 2 minutos, fato que sem dúvida não ocorre através do caminho inverso, ou seja, da maior à menor distância.

4. TREINAMENTO FRACIONADO SERIADO COM DISTÂNCIA E RECUPERAÇÃO FIXAS

Variamos a velocidade.

Trabalho tipo: 3 (5X200m), com 2 minutos de recuperação entre cada esforço e 5 minutos entre cada série.

Desenvolvimento técnico:

- a) 5X200m (29,0s)
5X200m (28,0s)
5X200m (27,0s)
b) 5X200m em 30,0s — 29,0s — 28,0s — 27,0s — 26,0s (repetir a 2ª e a 3ª séries da mesma forma).

Como podemos ver no primeiro desenvolvimento técnico, a variação se realiza de forma seriada e com uma constante de tempo em cada uma delas: a velocidade se incrementa de série em série. Os descansos entre cada repetição e cada série permanecem fixos. No segundo desenvolvimento técnico, a velocidade é igual nas três séries de trabalho, porém varia de maneira crescente dentro de cada uma delas. Com estas duas formas básicas de treinamento, também se pode realizar uma grande variedade de trabalhos.

5. TREINAMENTO FRACIONADO SERIADO, VARIANDO AS DISTÂNCIAS E OS DESCANSOS

A velocidade permanece constante.
Trabalho técnico: Distâncias sobre 200m — 150m — 100m.

Desenvolvimento técnico

- 5X200m (28,0s), com 2min de descanso
5X150m (21,0s), com 1m30,0s de descanso
5X100m (14,0s), com 1min de descanso

6. TREINAMENTO FRACIONADO SERIADO, VARIANDO AS DISTÂNCIAS, OS DESCANSOS E A VELOCIDADE

Trabalho tipo: Distâncias sobre 200m — 150m — 100m.

Desenvolvimento técnico:

- 5X200m (28,0s), com 2min de descanso
5X150m (20,0s), com 1m30,0s de descanso
5X100m (13,0s), com 1min de descanso

No primeiro exemplo seriado mostrado, vê-se uma diminuição não só das distâncias, como também dos descansos.

Entretanto, a velocidade média em todos os trechos permanece constante. Desta maneira, se bem que na primeira série são corridos 1000m de trechos fracionados e na última só a metade, ou seja, 5X100m, a compensação do gasto energético se realiza por um encurtamento da pausa (neste último caso apenas 1 minuto).

Este método de trabalho constitui a base do último exemplo, no qual vemos que a diminuição das distâncias é contrabalançada, não só pela pausa mais reduzida, mas também por um aumento da velocidade de deslocamento na unidade de tempo.

Pelo exposto, podemos ver a grande possibilidade de variações que permite o treinamento fracionado, e que tal variabilidade não deve nem pode se circunscrever só às distâncias, mas também aos diferentes manejos das pausas e da velocidade. Desta forma o treinamento se torna variado, interessante, despertando a curiosidade do atleta diante das várias possibilidades que seu treinador lhe vai oferecendo. Cada treinamento, utilizando o método fracionado, pode se converter sempre em uma experiência, em uma nova possibilidade, em pequenas variantes funcionais e de rendimento.