



# O TEMPO-TRAINING NA PREPARAÇÃO FÍSICA DE ATLETAS DE MEIO-FUNDO



Cap Com Elizez Bezerra Da Silva - Cap Com Adjunta da IPCF

## 1. INTRODUÇÃO

Este trabalho tem por finalidade expor, de forma prática, o planejamento e a execução do método TEMPO-TRAINING aplicado no atleta Ten Lima Gil, durante a preparação para a prova de 3000m com obstáculos, do Campeonato de Atletismo das Forças-Armadas.

## 2. PLANEJAMENTO

No dia X, sob condições ambientais de 27°C e 92% de umidade relativa do ar, foi realizado um teste de 12 minutos cujo o resultado obtido foi de 3700m.

O teste de 12 minutos foi escolhido como parâmetro para o planejamento do método, por manifestar a capacidade aeróbica e anaeróbica láctica existente na prova. A partir do resultado obtido, 3700m em 12min, foi planejado um treinamento de seis semanas com início no dia X+7d. As semanas 1 e 2 foram destinadas a corrida

Quadro. 1

|         |  |           |             |          |
|---------|--|-----------|-------------|----------|
| 120% de |  | =363m/min | =800m/2'12" | Semana 3 |
| 110% de |  | =342m/min | =800m/2'20" | Semana 4 |
| 100% de |  | =311m/min | =800m/2'34" | Semana 5 |
| 115% de |  | =353m/min | =800m/2'16" | Semana 6 |

contínua e as semanas 3, 4, 5 e 6 para a execução do tempo-training (V. gráfico - 1).

a. Cálculo da intensidade de treinamento

A intensidade de treinamento foi calculada a partir de percentuais da velocidade média obtida no teste de 12 minutos: (Quadro. 1)

b. Cálculo do volume de treinamento

A distância escolhida foi de 800m, de forma que fosse realizado tantos tiros quantos necessários para acumular:

|              |       |
|--------------|-------|
| 12.000m..... | SEM 3 |
| 16.800m..... | SEM 4 |
| 21.600m..... | SEM 5 |
| 14.400m..... | SEM 6 |

Da SEM 3 até a SEM 5, a intensidade de treinamento decresceu, gradativamente, enquanto o volume de treinamento cresceu, gradativamente. Na SEM 6 a intensidade de treinamento cresceu bruscamente enquanto o volume de treinamento decresceu acentuadamente.

## 3. EXECUÇÃO

O tempo-training foi executado três vezes por semana, nos dias Seg, Qua e Sex, de acordo com o Quadro -2.

Todo o treinamento foi realizado por volta das 10h (provável hora da competição) e no mesmo local.

Quadro- 2

| Dias da Semana |      | Segunda      | Quarta        | Sexta        |
|----------------|------|--------------|---------------|--------------|
| SEM 3          | 120% | 4X800m/2'12" | 6X800m/2'12"  | 5X800m/2'12" |
| SEM 4          | 110% | 6X800m/2'20" | 8X800m/2'20"  | 7X800m/2'20" |
| SEM 5          | 100% | 8X800m/2'34" | 10X800m/2'34" | 9X800m/2'34" |
| SEM 6          | 115% | 5X800m/2'16" | 7X800m/2'16"  | 6X800m/2'16" |

Os tiros de 800m foram executados com variações de -2seg a +2seg em relação ao tempo planejado. Entre cada tiro, foi realizado cerca de 100m de trote (desaceleração da chegada) e alongamentos para as pernas.

Nos dias Seg e Sex das semanas 3, 4 e 5, para cada tiro executado, foram coletados os

Rate Monitor - Sport Tester Pe-3000 da Polar Electro.

a. Medição da FCE

A resposta cardíaca, a cada tiro executado, foi a seguinte:

V. Quadro - 3

b. Medição do intervalo de recuperação

O intervalo foi medido da chegada do atleta até o momen-

A SEM 6 não foi realizada em virtude do falecimento de um parente do atleta.

No dia X+49d, sob condições ambientais de 24°C e 84% de umidade relativa do ar, foi realizado um outro teste de 12 minutos, cujo resultado obtido foi de 4025m.

#### 4. CONCLUSÃO

**A** elevada resposta cardíaca ao esforço (Quadro-3), compulsa o tempo-training a ser aplicado somente em atletas. Na estruturação de um plano de treino, este método deverá ser aplicado na Fase de Preparação Especial, após uma boa preparação geral que facilitará a recuperação entre cada tiro executado, possibilitando ao atleta alcançar maiores volumes de treinamento:

|                          |
|--------------------------|
| Tempo-Training           |
| Interval-Tempo-Training  |
| Sprint-Training          |
| Interval-Sprint-Training |
| Broken Training          |

Interval Training

valores das FCE e do intervalo de recuperação necessário para que os batimentos cardíacos atingissem 120bpm. As medições foram feitas com um Heart

to em que os seus batimentos cardíacos atingiram 120bpm, cujo resultado encontra-se no Quadro - 4 abaixo:

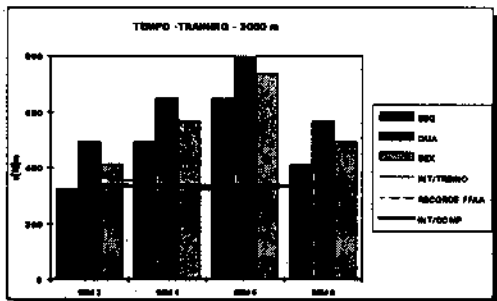
Quadro- 4

| Semana - 3 |       | Semana - 4 |       | Semana - 5 |       |
|------------|-------|------------|-------|------------|-------|
| Seg        | Sex   | Seg        | Sex   | Seg        | Sex   |
| 4'03"      | 3'00" | 2'12"      | 1'41" | 1'20"      | 1'17" |
| 6'54"      | 4'20" | 2'07"      | 1'45" | 1'54"      | 1'36" |
| 15'00"     | 7'15" | 2'44"      | 2'09" | 1'40"      | 1'40" |
| 15'10"     | 6'40" | 3'35"      | 2'16" | 2'34"      | 2'07" |
|            | 7'00" | 4'00"      | 2'39" | 2'28"      | 2'00" |
|            |       | 4'15"      | 3'29" | 3'14"      | 2'30" |
|            |       |            | 3'33" | 3'02"      | 3'00" |
|            |       |            |       | 3'07"      | 3'10" |

|                       |   |                          |   |   |
|-----------------------|---|--------------------------|---|---|
| 1                     | 2 | 3                        | 4 | 5 |
| Fase Preparação Geral |   | Fase Preparação Especial |   |   |
| Período de Preparação |   |                          |   |   |

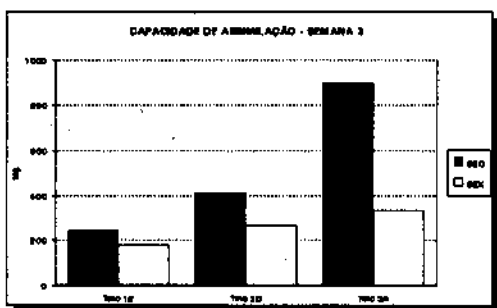
O aumento do intervalo de recuperação a medida que se aumenta a quantidade de tiros (Gráficos-2, 3 e 4) implica na escolha de condições ambientais favoráveis e consumo de água durante a aplicação do método.

O aumento de 8.78% da capacidade aeróbica e anaeróbica láctica no intervalo de seis semanas (Gráfico-5), confere ao tempo-training eficácia da preparação de atletas de meio-fundo.



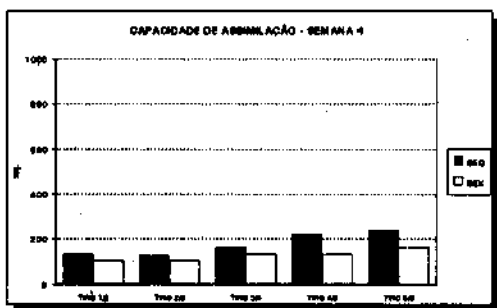
**Gráfico-1**

As semanas 1 e 2 foram destinadas a corrida contínua e as semanas 3, 4, 5 e 6 para a execução do tempo-*training*. Da semana 3 até a semana 5, a intensidade de treinamento decresceu, enquanto o volume de treinamento cresceu gradativamente. Na semana 6, a intensidade de treinamento cresceu inversamente proporcional ao volume de treinamento.



**Gráfico-2**

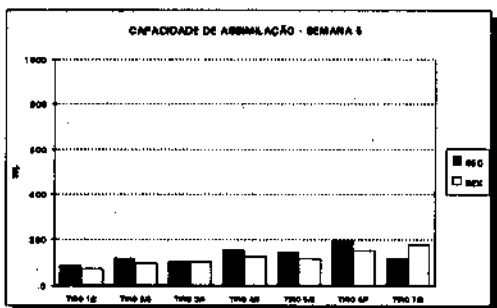
No dias segunda e sexta das semanas 3, 4 e 5, referentes aos gráficos 2, 3 e 4 ao lado, para cada tiro executado, foram medidos os intervalos de recuperação necessários para que os batimentos cardíacos atingissem 120 bpm. As medições foram feitas com o *Heart Rate Microcomputer - Sport Tester PE-3.000* da Polar Electro.



**Gráfico-3**

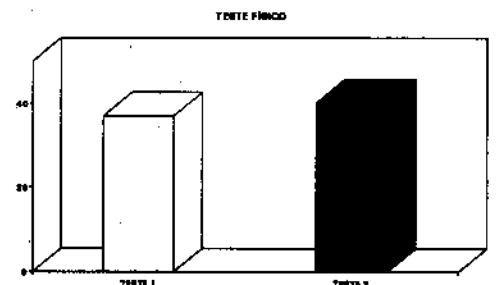
Os resultados encontrados mostrou-nos que:

- O intervalo de recuperação aumentou, à medida que se executou a quantidade de tiros de 800m em cada sessão de treinamento.



**Gráfico-4**

- O intervalo de recuperação diminuiu, à medida que se executou as sessões de treinamento no decorrer de cada semana.



**Gráfico-5**

O teste de 12 minutos foi escolhido como parâmetro para o planejamento do método, por manifestar a capacidade aeróbica e anaeróbica láctica existente na prova de 3.000 metros com obstáculos. No teste 1 foi obtida a distância de 3.700m a 27° C com 92% de umidade relativa do ar. Seis semanas após, no teste 2 foi obtida a distância de 4.025m a 20° C com 84% de URA, que caracteriza um aumento de 8.78% de  $\dot{V}O_2$  máximo. □