

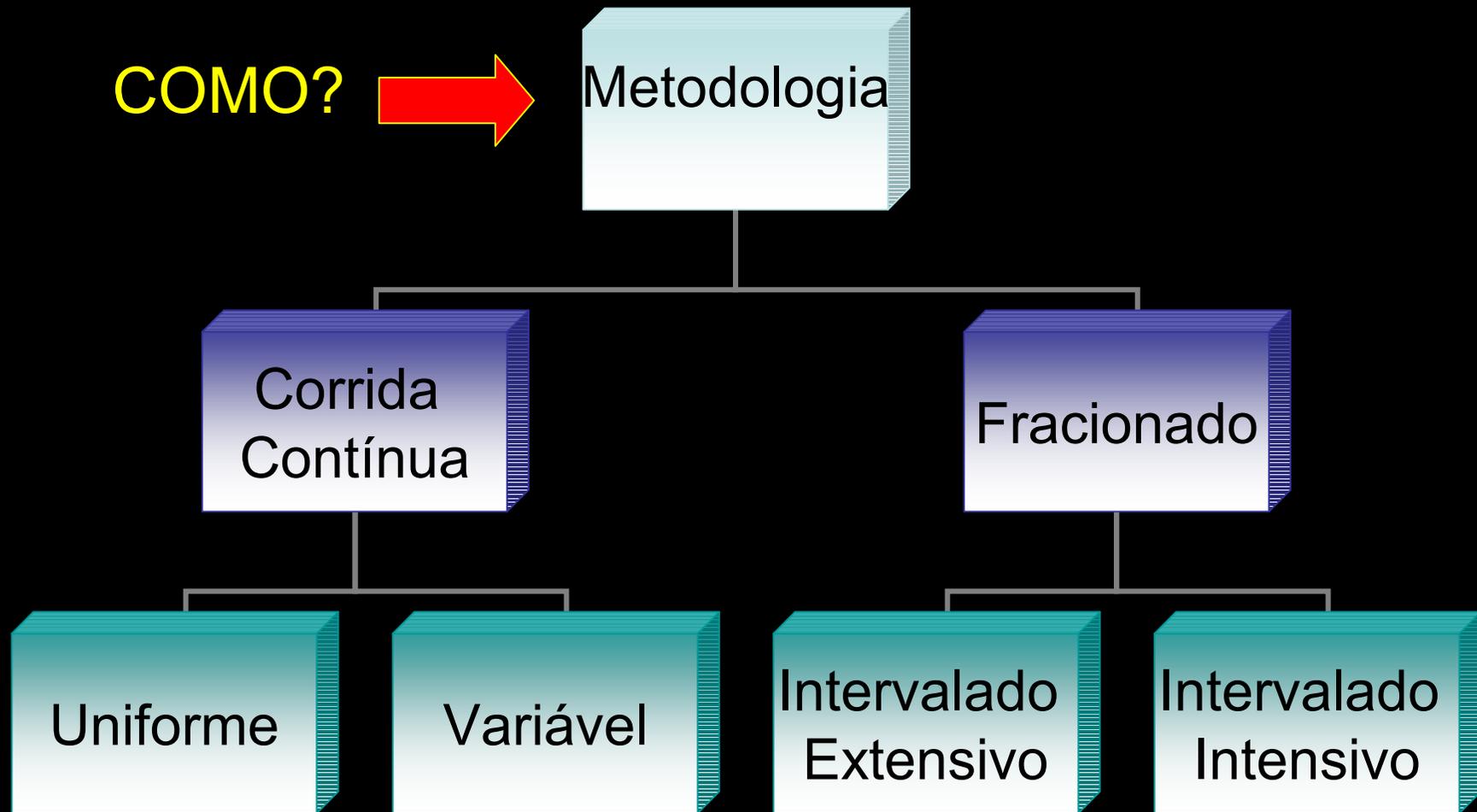
Aspectos Metodológicos da Preparação dos Corredores de Longa Distância



Prof. Ricardo Antonio D'Angelo

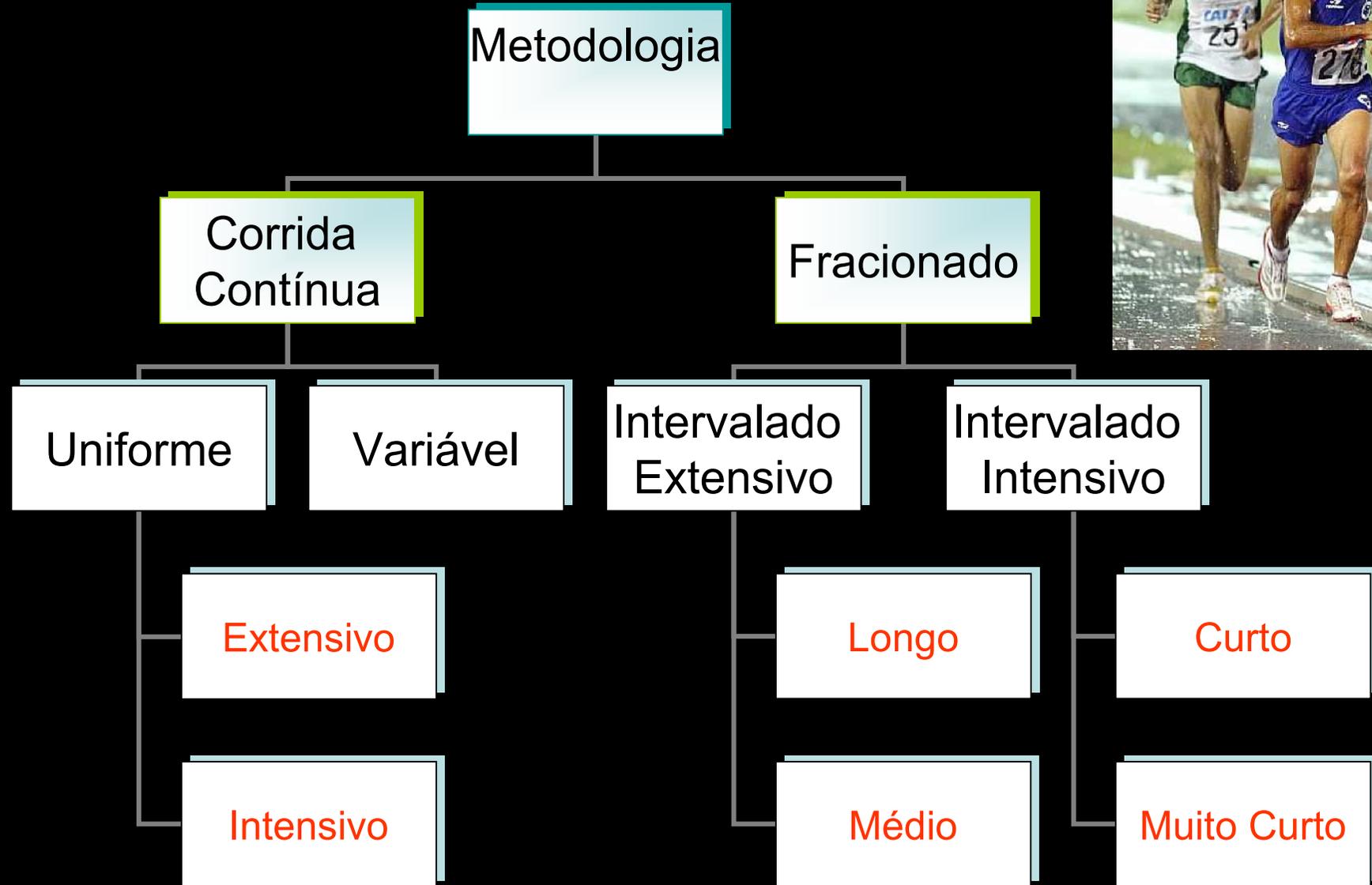
- Mestrando em Ciências da Motricidade, UNESP, Rio Claro, 2006
- Treinador Nacional de Fundo, 2004
- Treinador IAAF Nível II, 1999
- Especialização em Atletismo, USP, 1983
- Coordenador Técnico Equipe Pão de Açúcar/BM&F
- Coordenador Técnico/Administrativo ORCAMPI/UNIMED

Aspectos Metodológicos da Preparação dos Corredores de Longa Distância



Verdugo, Leibar (1997)
adaptado de Zintl (1991)

Aspectos Metodológicos da Preparação dos Corredores de Longa Distância



Corrida Contínua



Uniforme



Aspectos Metodológicos da Preparação dos Corredores de Longa Distância

	Características:	Aplicação:	Principais adaptações:
<u>Exten- sivo</u>	Cargas de intensidade baixa e média, duração prolongada;	Ex.: 1 hora de CC a 1,5-2,5mM de lactato ou 150-160 bpm; 16km em terreno variado,etc.	<ul style="list-style-type: none">- Ampliação do metabolismo aeróbio;- Recuperação de esforços lácticos;- Melhora da circulação periférica;
<u>Inten- sivo</u>	Consiste esforços continuados em intensidades próximas do limiar anaeróbio, com duração pouco inferior ao MCUE;	Ex.: 40 min. de CC a 3,5 mmol de lactato ou 170 bpm; 12km ritmo 3:08/km (3,5 mmol)	<ul style="list-style-type: none">-Ampliação do metabolismo aeróbio;-Aumento do potencial da via energética aeróbia;-Trabalho ao redor do LAN com objetivos de aplicar mais intensidade sem que se acumule mais lactato;-Inclusão do equilíbrio produção-remoção de lactato (MFEL) no abastecimento energético;-Capilarização muscular;

Corrida Contínua



Variável



Aspectos Metodológicos da Preparação dos Corredores de Longa Distância

	Características:	Aplicação:	Principais adaptações:
<u>Variável</u>	<ul style="list-style-type: none">- Similar ao fartlek e jogos de correr; se caracteriza por trocas de intensidades durante o esforço;	<ul style="list-style-type: none">Ex.: 1 hora de CC acelerando nas subidas e recuperando nas descidas;16km velocidade variada (2km – 3:45/km e 2km – 3:15/km);- 50 min. de CC (3' intensidade alta/6' int. baixa)	<ul style="list-style-type: none">-Aumento do potencial das vias energéticas aeróbia e anaeróbia láctica;-Trabalho entre o LAN até ultrapassar o VO2max.;-Mudanças imediatas de aeróbio a láctico e vice-versa em função das necessidades do momento;-Capacidade de suportar altas cargas e mudanças de intensidades intermediárias.



Corrida Fracionada



Intervalado Extensiva



Aspectos Metodológicos da Preparação dos Corredores de Longa Distância

	Características:	Aplicação:	Principais adaptações:
<u>Longo</u>	Característica de volume alto de repetições por períodos curtos de recuperação ; cargas mais longas entre 2 e 15 min. (600m a 5km), intensidade média, volume alto;	Ex.: 3 x 5km 170 bpm (limiar anaeróbio), pausa de 3'; 3 x 3 x 6 min. (LAN) pausa 1'entre as rep. e 4' entre as séries.	-Capilarização muscular; -Amplia a capacidade aeróbia e eleva o VO2max e LAN; -Aumento do potencial da capacidade de eliminação de lactato ; -Aumento da economia de utilização da via metabólica aeróbia com base no substrato glicogênio(eficiência aeróbia) .
<u>Médio</u>	Cargas médias entre 60 a 90 seg., intensidade média submáxima, volume consideravelmente elevado; devido a sua intensidade e duração, provoca défict de oxigênio , colocando em funcionamento uma parte dos processos do metabolismo anaeróbio láctico.	Ex.: 15 x 600m a 190 bpm (7mmol/VO2max), pausa ativa até chegar em 130bpm; 3 x 6 x 400m a 190 bpm (7mmol/VO2max), pausa ativa 200m/400m;	-Ativação dos processos aeróbios e anaeróbios; -Produção de lactato nas fibras musculares; -Tolerância e eliminação de lactato em doses baixas.

Corrida Fracionada

Aspectos Metodológicos da Preparação dos Corredores de Longa Distância

Intervalado Intensivo

	Características:	Aplicação:	Principais adaptações:
<u>Curto</u>	Cargas de intensidade próximas do máximo , duração entre 15 a 45 seg.; desenvolvimento da via metabólica anaeróbia alática .	Ex.: 3 x 3 x 30" a 120%VO2max (submáximo), pausa ativa de 110 bpm/90bpm; 3 x 3 x 300m a 120%VO2max (submáximo), pausa ativa 300m/1000m;	-Produção e restauração de lactato através do sangue; -Implicação das fibras FT sempre que o VO2 superar 90% do máximo (Zintl 1991); -Aumento da capacidade anaeróbia láctica . -Aumento do VO2max.
<u>Muito Curto</u>	Curta duração e alta intensidade (perto da máxima) das cargas (entre 8 a 15 seg.); baixo volume ; desenvolvimento da via metabólica anaeróbia alática.	Ex.: -3 x 8 x 50m a Int Máx , pausa 2'/6'; -2 x 3 x 15" a Int Máx ,pausa 3'/6';	-Utilização dos depósitos de fosfatos musculares; -Funcionamento da glicólise anaeróbia ; -Estimulação da via metabólica aeróbia durante as pausas .



Combinar Zonas-Alvo de Capacidade e Potência

Aspectos Metodológicos da Preparação dos Corredores de Longa Distância

CAPACIDADE E POTÊNCIA

- É relativamente recente a diferença conceitual entre potência e capacidade do sistema energético (MacDougal et al, 1991).



Combinar Zonas-Alvo de Capacidade e Potência

CAPACIDADE

- Quantidade total de energia disponível para a realização de trabalho por um determinado sistema energético (Bouchard, Taylor, Simoneau e Dulac, 1991), também utilizam outra definição semelhante : como a quantidade máxima de trabalho que pode ser realizado;

Aspectos Metodológicos da Preparação dos Corredores de Longa Distância

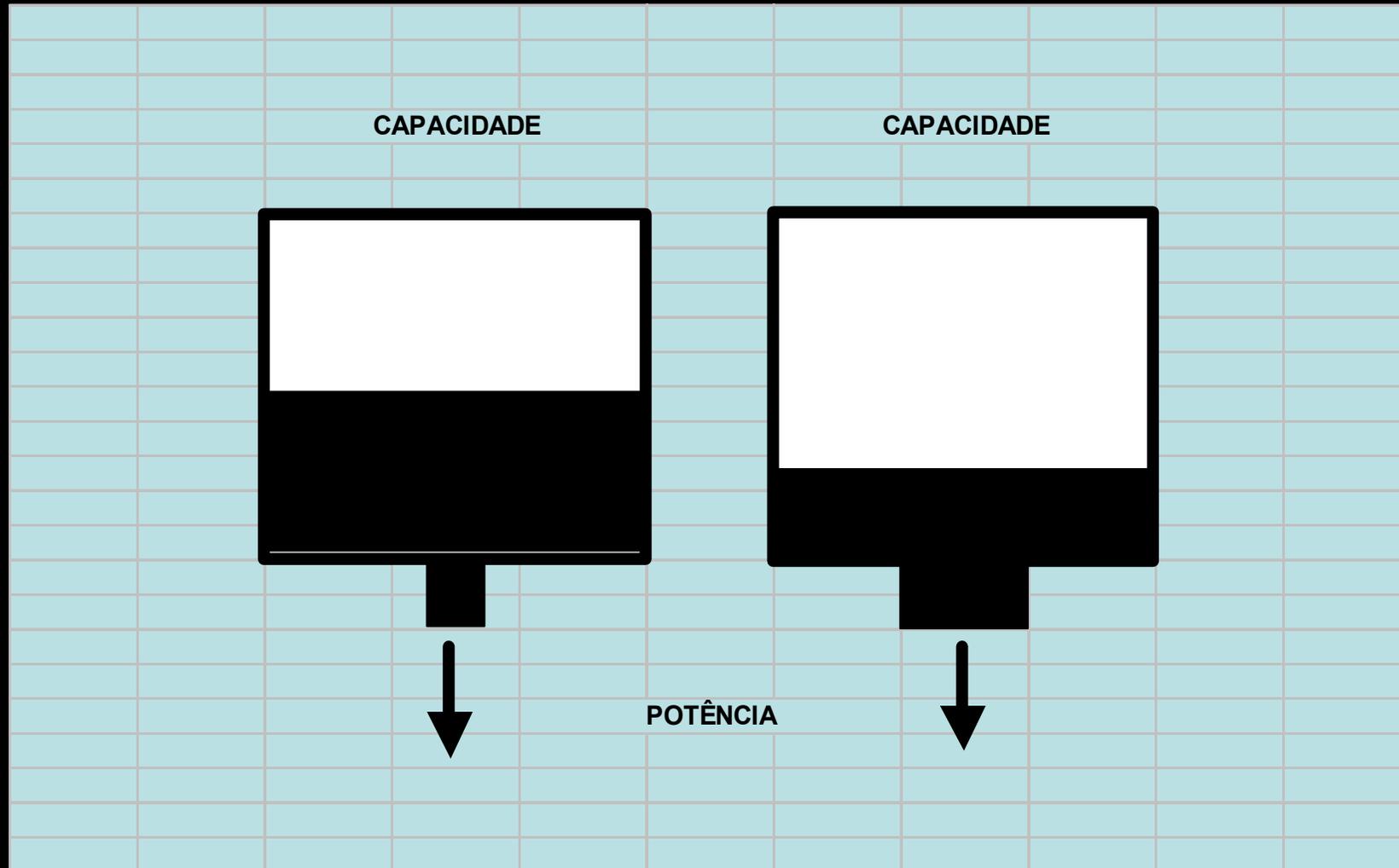
POTÊNCIA

- Quantidade máxima de energia gerada por unidade de tempo durante a realização de exercícios máximos (Bouchard, Taylor, Simoneau e Dulac, 1991).



Combinar Zonas-Alvo de Capacidade e Potência

Aspectos Metodológicos da Preparação dos Corredores de Longa Distância



Combinar Zonas-Alvo de
Capacidade e Potência

Aspectos
Metodológicos
da Preparação
dos Corredores
de Longa
Distância

Capacidade → cargas
aplicadas em intensidades
abaixo do ritmo de
competição

Potência → cargas aplicadas
em intensidades **igual ou
superior** ao ritmo de
competição

Combinar Zonas-Alvo de Capacidade e Potência no MCC

CC Variável

15km V Crescente

10km – 3:45/km (2,5mM)

3km – 3:12/km (4,0mM)

2km – 3:00/km (6,5mM)

Aspectos Metodológicos da Preparação dos Corredores de Longa Distância

Sistema Energético



capacidade aeróbia

potência aeróbia

capacidade anaeróbia láctica



Combinar Zonas-Alvo de Capacidade e Potência no MCC

CC Variável

15km V Variada

3km – 3:45/km (2,5mM)

1km – 3:00/km (6,5mM)



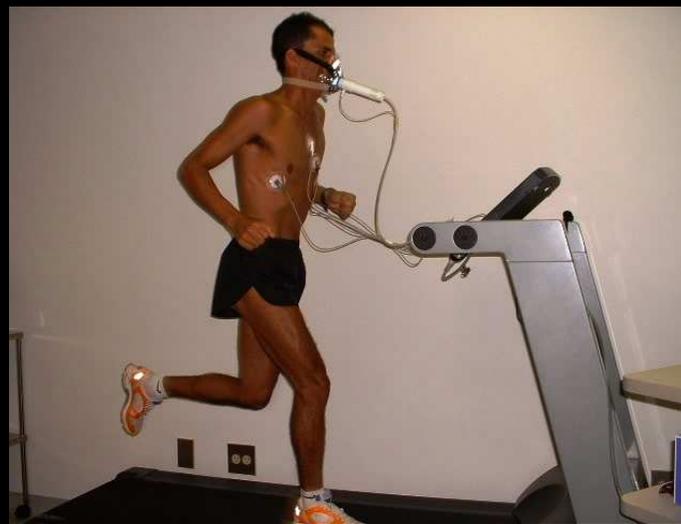
Aspectos Metodológicos da Preparação dos Corredores de Longa Distância

Sistema Energético



capacidade aeróbia

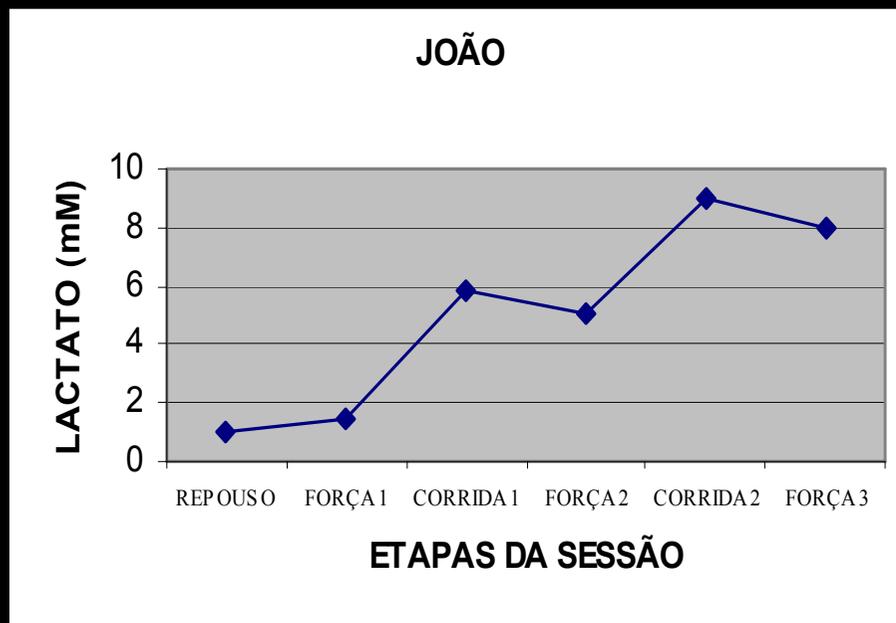
capacidade anaeróbia láctica



Combinar Metodologias e Capacidades Biomotoras

Aspectos Metodológicos da Preparação dos Corredores de Longa Distância

Intervalado Extensivo (circuit-training) x Intervalado Intensivo
força-resistência x capacidade anaeróbia láctica



João/5.000m e 10.000m

-18 anos/18 meses treinamento sistemático;

-PPG; Fase 1; meso 2; micro 6;

-Sessão:

3 x CT(ex.força básica/6 a 8'/sem pausa)

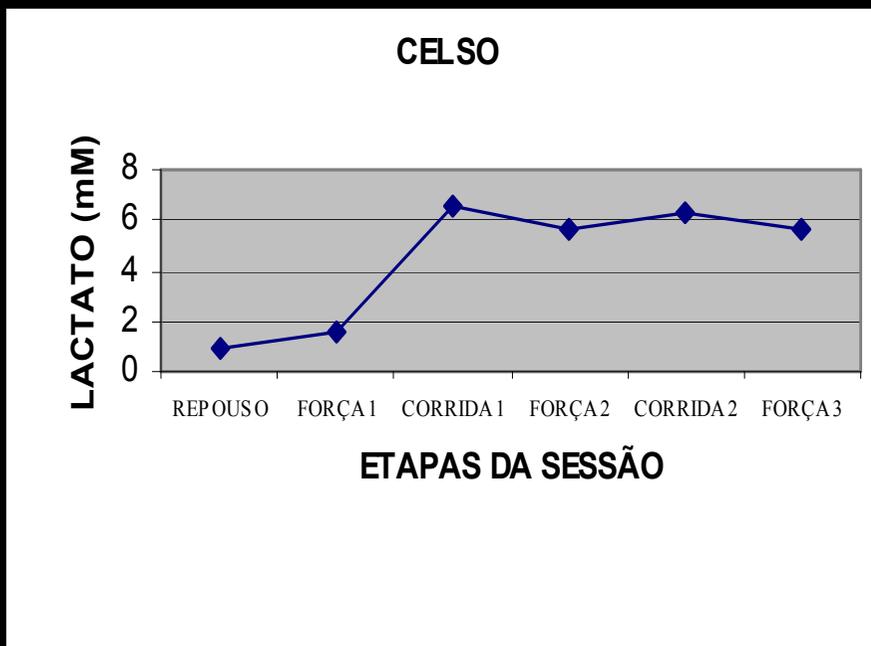
P=1'/8x400(70'')60''/2'/>>>CT

-obj: força-resistência e capacidade láctica; transferência; tolerância e eliminação de lactato

Combinar Metodologias e Capacidades Biomotoras

Aspectos Metodológicos da Preparação dos Corredores de Longa Distância

Intervalado Extensivo (circuit-training) x Intervalado Intensivo
força-resistência x capacidade anaeróbia láctica



Celso/1.500m e 3.000m c/obstáculos

-28 anos/10 anos treinamento sistemático;

-PPG; Fase 1; meso 2; micro 6;

-Sessão:

**3 x CT(ex.força básica/6 a 8'/sem pausa)
P=1'/10x400(68'')50''/2'/>>>CT**

**-obj: força-resistência e capacidade láctica;
transferência; tolerância e eliminação de lactato.**

Aplicação dos Métodos dentro da Periodização

Aspectos Metodológicos da Preparação dos Corredores de Longa Distância

Nome: VCL				Etapa: Primeira			MARATONA
Período: PPG 1				Microciclo: 1 (4)			
Duração: 21/06 a 27/06/04				Mesociclo: 1			
Tipo	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
PPG 1 No 1 (8) 189 km	M-Along. 10' 60' (3:40/km) Força Geral/Along	M-Along. 10' 60' (3:40/km) Along	M-Along. 10' 70' (3:40/km) Força Geral Along.	M-Along. 10' 60' (3:40/km) Along	Along. 10'/2km trote HALTERES (anexo) 50' (3:40/km)/Along	M-Along. 10' 90' (3:45-3:30 /km) Força Geral Along.	M-Along. 10' 60' (3:45/km) Along
	T-Along. 15km VC 10km - 3:40 3km - 3:20 2km - 3:00 Along. 10'	T-Aq.Normal 2x50m téc corrida CIRCUITO (1-1) P=10x800(2:24)1' 2km/Along.		T-Aq.Normal 2x80m téc corrida 15km(3:15/km) 2km/Along.	T-Along. 60' VV 15' - 3:45 30' - 60"for/30"fra 15' - 3:45 Along.		
Vias Meta bóli cas	M-Capacidade Aeróbia	M-Capacidade Aeróbia	M-Capacidade Aeróbia	M-Capacidade Aeróbia	M-Capacidade Aeróbia	M-Capacidade Aeróbia	M-Capacidade Aeróbia
	T-Capacidade e Potência (misto) Aeróbia	T-Potência Aeróbia		T-Capacidade e Potência (misto) Aeróbia	T-Capacidade e Potência (misto) Aeróbia		
Metodo logia	C. Contínua Veloc. Uniforme	C. Contínua Veloc. Uniforme	C. Contínua Veloc. Uniforme	C. Contínua Veloc. Uniforme	C. Contínua Veloc. Uniforme	C. Contínua Veloc. Crescente	C. Contínua Veloc. Uniforme
	C. Contínua Veloc. Crescente	Fracionado Extensivo Interv.		C. Contínua Veloc. Uniforme	C. Contínua Veloc. Variada		
	Volume (km) Total	188,5	100%				
	capac. Aeróbia	133,5	71%				
	cap. e pot. Aerób.	47	25%				
	pot. Aeróbia	8	4%				

OBRIGADO!!

*Prof. Ricardo A. D'Angelo
cref – 010421-G/SP
Pão de Açúcar/BM&F*

radangelo@uol.com.br

19 – 32897652

19 - 97437529

