

Outubro de 2009



# Treinamento

*Disciplina e confiança*



Vitamina Tri

# Treinamento

## *Disciplina e confiança*

Treinar é quase um ato de fé. Devemos sempre acreditar que aquele esforço que está sendo investido redundará em benefícios no desempenho esportivo e contribuir para a saúde física e mental. Contudo, independentemente do modo apaixonado com que nós atletas nos aplicamos aos exercícios, é essencial que procuremos conhecer um pouco da ciência que está por trás dos diferentes modelos e sistemas de treinamento. Isto nos dará motivação adicional através do esclarecimento. Neste pequeno texto, a exemplo dos outros que focaram na preparação mental e nutrição, detalho minhas experiências com o treinamento desportivo, descrevendo como tento achar meu caminho no meio da infinidade de informações existentes (e que surgem a cada dia) sobre o assunto.

Em se falando apenas das 28 modalidades olímpicas – das quais o triathlon passou a fazer parte nas olimpíadas de Sidney (2000) – podemos facilmente perceber a variedade que envolve o treinamento desportivo. Isso sem falar que o triathlon é ainda a união de três disciplinas, o que introduz uma camada de complexidade adicional ao assunto. E ainda há o aspecto das distâncias: short, olímpico, longa distância, 1/2 ironman, ironman... Enfim, matéria para feras da preparação atlética!

É muito fácil “se perder” no treinamento de triathlon. São tantos os fatores envolvidos, que pode haver momentos em que não estamos certos se todos os parâmetros estão sob controle. É por isso que quis escrever sobre o assunto: quero compartilhar as minhas “certezas”. Talvez você se identifique com elas e isto lhe ajude a achar o seu caminho.

Como você já deve ter percebido através do site, gosto de praticar triathlon de longa distância. Este é um fator a considerar em sua interpretação do que está escrito aqui, já que o princípio da especificidade do treinamento é um dos mais importantes. Em outras palavras, aqui está o que eu reputo de mais importante na preparação para provas de 1/2 ironman e ironman, compreendidos em quatro macro-aspectos: nutrição, técnica traduzida em economia de movimentos, treinamento de força e endurance no limiar aeróbico.

Minhas idéias sobre nutrição estão cobertas em um texto semelhante a este na mesma página da web. Faço apenas algumas referências ao longo deste texto em função da importância do assunto para provas de longa distância, cenário em que a nutrição é, certamente, um fator-chave.

## Técnica & Economia

Nunca deixo de ver os profissionais em suas provas. Mais impressionante do que ver quão rápido triatletas como Craig Alexander, Chris McCormack e Cameron Brown correm é ver como eles fazem isso de uma forma tão eficiente e relaxada que nem nos parece que eles estão rápidos. E quando digo rápido, falo de um desempenho que surge do fitness e da economia. É difícil explicar esta impressão, mas trata-se de uma performance diferente de um Kenenisa Bekele ou Haile Gebrselassie, as quais surgem mais da técnica e da resistência prolongada em um limiar aeróbico elevadíssimo.

## Treinamento de Força

O tempo investido neste tipo de preparação é fundamental para o aumento da potência muscular, da melhora da técnica e da economia de movimentos e da prevenção de lesões. Outros benefícios são o de compensar a perda de massa muscular com os treinos de endurance e manter o metabolismo acelerado visando à melhora da composição corporal. Até algum tempo atrás eu não abraçava a idéia de fazer

musculação junto com os treinamentos, mas com o passar da idade (e eu já tenho 43 anos) a atividade passa a fazer mais sentido. Este treinamento é particularmente importante para a natação, já que eu passo a maior parte do tempo nadando no patamar aeróbico, o que não promove o fortalecimento de massa muscular de forma significativa.

Normalmente, dedico duas sessões por semana a exercícios que recrutem vários músculos ao mesmo tempo: puxadas, extensão/flexão de perna, agachamentos, supino reto e inclinado, *lunges*, bíceps/tríceps e panturrilhas. No geral, 12 repetições com 2 segundos para puxar o peso e 4 para retornar. Com o tempo, passo para 15 repetições (com menos peso) e sem descanso entre as máquinas. Isso melhora a potência e o endurance muscular. Quando “fica fácil” volto ao jeito tradicional, 12 repetições, mais peso e descanso entre os aparelhos até adaptar em um patamar superior.

### Alongamentos e Core

Estou sempre fazendo exercícios para os abdominais e os músculos para-vertebrais. O tronco é a alavanca sobre a qual o músculo se apóia: ao não encontrar rigidez no tronco a força aplicada pelas pernas e braços não encontra um apoio; aí o corpo se torce, dando chance para lesões. Entretanto, não precisa muito: apenas de 10 a 15' por semana são suficientes e, para cada tipo de exercício escolhido, umas 20 repetições. O que percebo é que correr, nadar e pedalar já exercita o core. Procuro apenas uma maior firmeza e evitar dores lombares oriundas principalmente do ciclismo.

A mesma abordagem moderada serve para o alongamento. Eu nunca alongo sem estar aquecido e dedico uns 15 minutos a isso após os treinamentos. Nada exagerado; apenas esticando por uns 15” os principais grupos musculares. Ainda não tive tempo disponível para investir em massagem e ioga, mas me parece que os benefícios são enormes, principalmente os oriundos da primeira. O mesmo vale para o que estão chamando atualmente de *functional fitness*.

### Endurance

Assunto complexo este... É importante lembrar de novo que o registrado aqui é fruto do meu treinamento sem técnico e das minhas idéias. Certamente você poderá discordar de mim.

Quando eu comecei a treinar para o Ironman (IM) – vindo com um background de corredor – eu achava que deveria procurar elevar o ritmo em que pudesse competir no limiar do lactato. Acreditava que se minha velocidade final aumentasse os meus tempos melhorariam. Afinal, o que eu ouvia (e ainda ouço por aí) é: “se você treinar devagar vai competir devagar”. Hoje, vejo que esta é uma abordagem top-down para a preparação física. E é inadequada porque ignora o componente crítico *endurance*, além do fato de que, nas provas de IM, todos os atletas *correm em suas zonas aeróbicas de esforço*. Juntando esses dois pontos críticos, conclui-se que devemos primeiro aperfeiçoar nossa capacidade de permanecer por longo tempo correndo dentro de nossa zona aeróbica e em segundo lugar nosso ritmo, obedecendo ao limiar aeróbico.

Atualmente creio que consigo permanecer na zona aeróbia entre 6 e 8 horas. Meu desafio é aumentar este intervalo para, digamos, 10 horas, ao mesmo tempo em que procuro elevar o ritmo no qual faço isto. Enfim, uma abordagem bottom-up para o fitness. E para ajudar neste processo procuro melhorar minha composição corporal e a nutrição dentro e fora das provas. Se você não fizer isso, certamente vai quebrar; e isso não tem qualquer coisa a ver com a estratégia de hidratação ou nutrição.

O ideal seria que meu endurance em zona aeróbia durasse um pouco mais que o tempo esperado para a conclusão da prova para compensar os curtos períodos que competimos além do limiar aeróbio, mas o custo-benefício desse treinamento é, a meu ver, desvantajoso, pois os treinos requeridos são muito longos. Acredito ser melhor ter um endurance um pouco menor que a duração esperada da prova,

aproveitando o tempo de treinamento que “sobra” para melhorar o ritmo, ou velocidade. Assim, a prova acabará mais rápido (preferencialmente dentro do seu tempo de resistência na zona aeróbia).

Na prática, faça o seguinte:

- I – duas seções de musculação por semana;
- II – três seções de treinamento, por esporte, por semana. Se conseguir me manter aeróbico (às vezes me entusiasmo...) em todas as seções, consigo até mais por semana;
- III – gradualmente, aumente a duração dos treinos, sempre aeróbicos, mantendo a atenção com a técnica e a economia. Não adianta nadar, pedalar ou correr errado por muito tempo; e
- IV – na medida em que vou ficando mais rápido, treino por mais tempo ou mais frequentemente.

Quando adotei esta forma de treinar eu pensei: “ah, vai ser mole e até monótono!” Engano meu. Se você não esquecer que ficar cansado é a finalidade principal do treinamento (a fim de gerar a adaptação) vai ver que é preciso estar muito bem fisicamente para suportar o volume de treinamento aeróbico que vai se apresentar a você. Pessoalmente acho que não devemos pensar em velocidade (sessões de treino de resistência anaeróbica) antes de poder completar confortavelmente, todas numa semana comum de treinamento, as seguintes sessões de treino aeróbico: 6 horas de bike na estrada; 1h de natação contínua em piscina, respirando bilateralmente 3x1; e 2h30’ de corrida contínua.

Aí você vai me perguntar: como vou me tornar mais rápido se eu treino o tempo todo em torno da minha zona aeróbica?

Minha resposta a essa pergunta é simples: triatletas de longa distância não são rápidos! Veja o bicampeão do IM do Hawaii, Craig Alexander; uma maratona em 2h48 não é rápida. Lembre-se que só são considerados realmente velozes os maratonistas com tempo abaixo de 2h10’. A velocidade de que falo é aquela de fazer uma maratona sub 2h50’ no IM. Enfim, um grande desempenho no IM é reservada aos que são econômicos, resistentes e aerobicamente treinados.

## Além do Aeróbico

É possível atingir um elevado nível de fitness com treinamento aeróbico e nutrição específica. O perigo surge quando queremos atingir níveis maiores adicionando treinamento anaeróbico excessivo. Minha experiência pessoal diz que eu tenho uma tolerância limitada a estes esforços. Diz também que é preciso apenas um pouco de trabalho de intensidade para conseguir as melhoras desejadas.

O que está se chamando aqui de treinamento anaeróbico nada mais é do que trabalho de força, específico para cada esporte em questão. São treinos que aumentam a resistência muscular ao esforço, como ladeiras, subidas na estrada, etc.

Se você já consegue fazer as sessões de treinamento mencionadas anteriormente e sentir-se “normal” no dia seguinte já pode mesclar exercícios como os que se seguem em um período de 3 a 7 semanas da sua prova:

- I – corra em subidas 1 vez por semana, como a do Cristo Redentor aqui no RJ, mantendo a forma. Cuidado com as descidas, pois elas maceram demais a musculatura dos quadríceps;
- II – faça fartleks no meio de suas longas corridas aeróbicas, com “tiros” de 15 a 60’. Mas não gere fadiga excessiva;

III – faça trechos de serra na bike. Pedale com baixa cadência e marcha forte por alguns minutos, mas não deixe o lactato acumular. Faça escapadas de 5' no plano no meio de seus treinos aeróbicos; e

IV – participe de provas como 10km, travessias, aquatlons, time-trials de bike, triatlons short e olímpicos a cada 15 dias, se possível, de forma a prover ritmo de competição e um ambiente controlado para testar a intensidade do esforço. Não se prepare especificamente para estas provas.

Nunca se esqueça de um ponto muito importante. Se você aumentou os esforços em seu treinamento também aumente seus esforços com a recuperação. Alimente-se mais e melhor, tire uns cochilos durante o dia, faça sessões de massagem, durma bem, divirta-se com um cinema e leituras (com as pernas para o alto, hehe...)

### Ah, a Natação...

Muitos dos triatletas oriundos do ciclismo e da corrida têm um relacionamento difícil com a natação. Eu procuro treinar sempre aerobicamente por meio de sessões de nado contínuo mesclado com educativos. A meta é nadar confortavelmente com respiração bilateral 3x1. Se esse padrão, por um motivo ou outro tornar-se difícil de manter, eu foco em técnica e mais sessões de nado contínuo.

Como não sou um nadador de origem, aposto tudo na técnica. Francamente, não consigo manter uma boa forma dando tiros de 50m: é contraproducente. Prefiro aperfeiçoar meu estilo nadando aerobicamente. Talvez no futuro, quando estiver fazendo 3.8km para 1h15' pelo menos, eu pense em adicionar algum trabalho anaeróbico à minha natação. A variedade no treinamento vem dos treinos em mar aberto, dos educativos e das travessias que procuro incluir nesse processo. O treinamento de musculação também ajuda muito para dar mais força para a musculatura envolvida.

### Palavras Finais

Aperfeiçoe sua técnica com educativos para as três modalidades, aumente sua força muscular e sua resistência aeróbica para, pelo menos, umas 8 horas de prova. Faça provas curtas de vez em quando para ganhar motivação e manter a mente leve. Não esqueça se lhe disserem: “Pô, você não é um Ironman? Como está lento assim?” Tenha a certeza que sua velocidade está compatível com o tamanho da prova que você faz.