

EXERCÍCIOS DE TREINO PARA DESENVOLVER A VELOCIDADE

Em qualquer actividade a velocidade é um aspecto determinante para o resultado. A partir do ponto de vista desportivo, a velocidade representa a capacidade de um sujeito para realizar acções motoras num mínimo espaço de tempo e com o máximo de eficácia (Manso et all, 1998).

Para que possamos apresentar de forma adequada um programa para a melhoria da velocidade de deslocamento na nossa especialidade, há que conhecer essa mesma especialidade.

Em todas as corridas, com maior ou menor importância, devemos considerar as seguintes manifestações de velocidade:

- Velocidade de Reacção – é a capacidade de reagir no menor tempo possível a um estímulo. Muito importante nas provas de velocidade e na parte final de provas *tácticas* de meio fundo (na preparação do sprint final pois pode permitir ao atleta antecipar-se ou responder a um ataque dos adversários da melhor forma).
- Capacidade de Aceleração – é a capacidade de realizar movimentos, alcançando no menor tempo possível a velocidade máxima, sendo por este aspecto muito importante para provas de velocidade (parte inicial) e nas provas de meio-fundo para mudanças de ritmo.
- Velocidade Máxima – é a capacidade que permite ao corredor deslocar-se ao longo de um determinado espaço no menor tempo possível. Geralmente é a manifestação de velocidade que assume maior importância em todas as corridas.
- Velocidade Resistente - Capacidade de manter movimentos a velocidade máxima ou submáxima. É importante na parte final de todas as corridas, essencialmente nas provas de 200, 400 e 800m.
- Resistência de velocidade ou de sprint – Alguns autores referem-se a esta como sendo a associação da velocidade com a resistência, essencialmente no que respeita ao sprint final nas provas longas.

Considerando as exigências da nossa especialidade, os exercícios de velocidade podem ser associados ao trabalho de força, quando pretendemos melhorar a capacidade de aceleração ou ao trabalho de resistência, quando se pretende melhorar a velocidade resistente.

Exercícios

Vejam os então os exercícios ou meios de treino a utilizar para o trabalho de Velocidade:

- Corrida em Rampas;
- Corrida ou skipping com Cintos lastrados;
- Corrida de arraste;
- Corrida facilitada (método assistido ou descidas);
- Treino de contrastes (corrida facilitada seguido de dificultada e/ou normal; vice-versa);
- Ins e Outs (mudanças de ritmos - acelera, mantém desacelera,...);
- Corrida com preocupação na frequência;
- Corrida com preocupação na amplitude;
- Exercícios de técnica de corrida (educativos e pouco dinâmicos; educativos e muito dinâmicos);
- Corrida submáxima ou máxima com preocupação na correcção de determinado(s) aspecto(s) técnico(s)
- Corridas progressivas até à velocidade máxima.

Para o trabalho de força, que se pretende que tenha efeito sobre a velocidade de deslocamento, podemos considerar os seguintes meios de treino:

- Exercícios gerais em circuito (máquinas ou peso corpo);
- Exercícios com pesos;
- Exercícios com barra (arranque, squat, step-up, afundo,...);
- Saltos de baixa e alta intensidade (com ou sem peso adicional);
- Rampas;
- Corridas com arraste;
- Corrida ou skipping com pesos adicionais (nos pés, cintos lastrados,...);
- Outras corridas dificultadas (areia, água,...).

Realização dos Exercícios numa semana de treino (Microciclo)

Em termos práticos, vejamos como aplicamos estes exercícios de treino, utilizando um Exemplo do programa de treino a realizar para um atleta (400m e/ou 800m) no período de preparação específica (o trabalho de velocidade está sublinhado).

2ª feira:

- 15 a 20` de t.c. (exercícios muito dinâmicos);
- 2x 4x(30+50m) p=3`/ P=8` (acelera até á velocidade máxima e mantém descontraído);
- 15` c.c.

3ª feira:

- Musculação (exercícios dinâmicos - ver anexo) ou 6x Rampas 80m a 6%;
- 10x100m progressivos (submáximo)

4ª feira:

- 3x500m (ritmo de 800m) + 2x150m (máxima vel.) p=5`
- 15` c.c.

5ª feira:

Manhã

- 30` c.c.
- 8x100m (ritmo de 400m) p= 3` ou mais

Tarde

- 15` t.c. (exercícios dinâmicos)
- 2x 4x(150m in/out) p= 3` P= 8`

6ª feira:

- 5x 500m (200 lento+ 150 rápido+ 150 normal; ou 300 lento 200 rápido; ou 200 lento + 300 progressivo até vel. Máxima; ou outros) p=6`
- 15` c.c.

Sábado

- 30` c.c.
- 6x 100m (submáximo)

Domingo

- Participação em competição secundária de 800m

Este artigo foi publicado na Revista O Atletismo em Rio Maior

Miguel, P. (2001) Exercícios de treino para desenvolver a Velocidade. *O Atletismo em Rio Maior*, 2, Nov/Dez., 11-14.