

## Prescrição e Controle do Treinamento Aeróbio

A correta prescrição das cargas de treinamento é determinante para o desempenho aeróbio. Para atletas fundistas de elevado rendimento, considerando as principais competições da temporada, é fundamental conhecer um parâmetro fisiológico de carga confiável, através de um instrumento de boa aplicabilidade. O limiar anaeróbio (LAn), estimado por meio de um teste simples de velocidade crítica (Vcrit), relaciona-se muito bem com velocidades de competições de longa distância (15km a 21km). Para o treinamento, a prescrição de cargas a partir de percentuais desse LAn alcança as zonas metabólicas de capacidade e potência aeróbia de forma objetiva e eficaz. A simples mensuração do LAn, em específicos momentos da temporada, indica o estado da forma física do atleta e propõe, se necessário, qualquer intervenção no programa de treinamento. Para auxiliar no controle eficaz da carga aplicada, é também importante conhecer as respostas fisiológicas a partir de específicos biomarcadores. Como parâmetros auxiliares adicionais, obter os feedbacks dos atletas, através da percepção subjetiva de cansaço e intensidade, possibilita monitorar o nível de monotonia do programa de treinamento e o grau do impacto da carga aplicada no atleta. Por outro lado, a percepção sensitiva do treinador, por observação sistemática no treinamento e competição, é ferramenta de avaliação e controle no atual modelo de treinamento de corredores fundistas de elevado rendimento.

Prof Ms Ricardo Antonio D'Angelo

Orientador: Prof Dr Miguel de Arruda