

Aquecimento Dinâmico com Jovens: do Geral ao Específico



ARTIGOS TÉCNICOS

“Slow to fast, simple to complex”

Patrick Beith



Abrantes (2006) diz-nos que o principal objetivo de um aquecimento é preparar o atleta para o treino ou competição que vai realizar. Atendendo aos estímulos de diferentes intensidades e aos tipos de treinos completamente diferentes que as várias disciplinas do atletismo solicitam, o autor defende que *“não tem qualquer lógica que o aquecimento dos atletas dessas diferentes disciplinas seja muito semelhante na sua estrutura”*. Assim, as suas palavras remetem-nos para a questão da especificidade do aquecimento, adaptado à disciplina a abordar, mas também ao Período da Época.

Além disso, o aquecimento, no que concerne à sua estrutura, volume e intensidade, deve também ser adaptado à idade dos praticantes, à sua experiência e nível desportivo.

Neste documento, apenas nos iremos focar no “Aquecimento Dinâmico”, também comumente conhecido como “a segunda parte do aquecimento”, deixando a parte inicial do mesmo (normalmente corrida contínua) um pouco de parte, não sendo no entanto descurada no nosso dia-a-dia.

Segundo Abrantes (2006), o aquecimento deve ser orientado para a concretização de quatro principais objetivos:

- 1- Melhorar a Treinabilidade**, estimulando a resistência aeróbia específica, através do ritmo imposto;
- 2 – Preparação Física Geral (PFG)**, utilizando, principalmente no Período Preparatório, exercícios de reforço muscular e de mobilidade;
- 3 – Estimulação Neuromuscular**, através de exercícios específicos da disciplina e do tipo de treino a realizar;
- 4 – Intencionalidade Técnica**, presente na correção da atitude postural e dos apoios durante a corrida, mas também na especificidade dos exercícios e na sua correção execução.

O autor alerta ainda para a necessidade de respeitar o princípio da progressão dentro do próprio aquecimento, progredindo *“do mais geral para o mais específico”*. Beith (s/d) salienta as palavras *“Slow to fast, simple to complex”* como sendo as “palavras-chave” a ter em conta quando pretendemos criar um aquecimento dinâmico. O autor explica que devemos começar por movimentos lentos e controlados, que permitam aos atletas estarem prontos a executar movimentos seguintes a velocidade mais elevada. À medida que se progride no aquecimento dinâmico, os atletas vão fazendo uma transição dos movimentos mais simples para os mais complexos e mais rápidos.



Abrantes (2006) acrescenta o princípio da progressão também durante as várias fases da época, diminuindo o volume e aumentando a sua intensidade, e ao longo da carreira desportiva, “*adaptando as dificuldades do aquecimento às características de cada escalão etário*”.

Na Tabela 1 apresentamos a nossa proposta de tipologia do Aquecimento Dinâmico, ao longo dos vários períodos da época desportiva. É importante salientar que também a distância utilizada nos percursos deverá ser adaptada consoante o período da época e as características dos atletas.

Períodos da Época	Tipologia do Aquecimento Dinâmico
Preparação Geral	Aquecimento Dinâmico com exercícios de PFG
Preparação Específica	Aquecimento Dinâmico Específico e orientado para a disciplina a abordar
Competitivo	Aquecimento Dinâmico orientado para a Competição, favorecendo as rotinas competitivas

Quadro 1. Tipologia do Aquecimento Dinâmico em função do Período da Época

Numa fase inicial, no período de preparação geral, podemos utilizar alguns exercícios de Preparação Física Geral (PFG) no próprio aquecimento dinâmico. No entanto, deverão também ser integrados exercícios de mobilidade geral e articular, e alongamentos (dinâmicos).

Quando entramos na preparação específica, é importante que os aquecimentos sejam mais direcionados e específicos relativamente à disciplina a abordar.

É também importante que à medida que nos vamos aproximando do período competitivo vamos criando rotinas ligadas à própria competição. Como tal, é essencial que vamos criando a rotina do Aquecimento Dinâmico na competição, através de algumas simulações.

Numa fase mais avançada, podemos mesmo simular que estamos numa competição e os atletas têm de aquecer autonomamente, fazendo-os compreender quanto tempo poderá demorar o seu aquecimento no dia da competição.

Aquecimento Dinâmico 5	
Exercício em Deslocamento	Exercício Topo
Deslocamentos laterais a trocar de 3 em 3	Frente, meio e trás
Saltar com rotação dos MS à frente	Afundos laterais dinâmicos
Saltar com rotação dos MS atrás	Afundos frontais dinâmicos
Saltar com rotação do tronco	Balanços laterais dos MI
Saltar com balanços frontais dos MS	Mobilidade dos MI atrás (Ginástica)
Saltar com MS laterais (abre e fecha)	Mobilidade dos MI frente e trás (Ginástica)
Saltar elevação joelhos e mãos por baixo	Subida para pino com troca dos MI
Skp A	Skp Alemão (frente - frente - lado - lado)
Skp B	"Dá e leva"
Skp Baixo	Afundos frontais em diagonal / em V
Skp médio com MS na nuca	Afundos laterais (reforço)
Skp alto com MS na bacia	Agachamento a 1p com salto com P. Livre
Skp alto com MS ao lado	Salto para Agachamento
Skp Tíbio-társico	Elevação dos calcanhares
Skp de Pontas	Aberturas
Mono-skp com perna direita	Abdominais a desenhar n ^{os}
Mono-skp com perna esquerda	Dorsais a nadar
Troca passo	Posteriores em caranguejo + tricípites
Troca passo com chamada (de 3 em 3)	Prancha dorsal com elevação dos joelhos
Corrida de costas	Prancha montanhista

Quadro 2. Aquecimento Dinâmico utilizado no Período de Preparação Geral

Aquecimento Específico de Velocidade - 45m (15m + 15m + 15m)		
Exercício Espaço 1	Exercício Espaço 2	Exercício Espaço 3
"Arranhar o chão"	Skp Troca	Skp Troca (3 em 3)
Skp A	Skp B	Entrada em Corrida
Skp Tíbio-társico	Skp de Pontas	Entrada em Corrida
Skp Alto com MS na bacia	Skp Alto com MS ao lado	Entrada em Corrida
Mono-skp (esquerda)	Mono-skp (direita)	Mono-skp (troca 3 em 3)
Skp baixo/médio (troca 5 em 5)	Skp baixo rápido/lento (troca 5 em 5)	Entrada em Corrida

Quadro 3. Aquecimento Dinâmico utilizado no Período de Preparação Específica direcionado para o treino de Velocidade

Referências Bibliográficas

Abrantes, J. (2006). *Quem corre por gosto...o Treino da Corrida*. Lisboa: Xistarca, 139-142.

Beith Patrick (s/d). *Warm It Up*. Athletes Acceleration.