

## **O TREINO DE RASHID RAMZI,**

**apresentado pelo seu treinador KHALID BOULAMI**

(por *Carlos Silva* ( [cablos@iol.pt](mailto:cablos@iol.pt) ) tradução e interpretação da informação apresentada nas *XII Jornadas Técnicas da Escuela Nacional de Entrenadores da RFEA, Novembro 2005*)



As Jornadas Técnicas da Escuela Nacional de Entrenadores da RFEA são um interessante momento de informação relativa à experiência técnica ao o mais alto nível de rendimento desportivo. Embora as prelecções anunciadas deixem sempre a expectativa da profundidade do seu conteúdo, esta foi uma das mais aguardadas pela plateia para as XII Jornadas Técnicas.

Em nome próprio afirmo essa expectativa, não só pelo interesse na área do meio fundo, mas acima de tudo por outras duas razões:


- Tendo assistido à apresentação em 1997 do treinador Aziz Daouda, treinador de Hichaman El Gerrouj, campeão mundial de 1500 metros em Atenas 97, o mesmo deixou uma imagem muito clara sobre um trabalho fundamentado e metodológico do treino dos marroquinos no meio fundo. Por outro lado, a hierarquização estrutural, temporal, e qualitativa do meio fundo marroquino desde a escola, ao alto rendimento; Tendo ficado mais alertado, e podendo constatar pessoalmente alguns factos através da minha passagem pela estrutura nacional do Desporto Escolar, que a presença de Marrocos nas competições internacionais escolares de corta mato era devidamente preparada, fiquei “curioso” por conhecer mais uma experiência oriunda desse mesmo país;



- Por outro lado, o desempenho Fantástico do Rashid Ramzi nos Mundiais de Helsínquia abrem a curiosidade sobre o que é necessário para um atleta em 9 dias se sagrar em 3 corridas muito tácticas, com elevado desgaste psicológico, Campeão do Mundo de 1500 metros, e depois em mais 3 corridas, nas quais não quis perder nenhuma, bate por duas vezes o seu record pessoal, termina sagrando-se Campeão do Mundo de 800 metros.

Neste artigo apresento um resumo da informação que o seu treinador Khalid Boulami nos transmitiu, sobre a qual apresentarei a minha interpretação acerca dos conteúdos apresentados e debatidos.

## APRESENTAÇÃO DO TREINADOR E ATLETA

<p style="text-align: center;">TREINADOR:</p> <p><b>Khalid Boulami</b> (Marroquino)</p> <p>- Nascido a 7 de Agosto de 1969</p>	
<p style="text-align: center;">- Como atleta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. 2º no Camp. Mundo de Gotemburgo em 1995;</li> <li>. 3º nos Jogos Olímpicos de Atlanta em 1996;</li> <li>. 2º nos Camp. Mundo de Atenas em 1997;</li> </ul>	<p style="text-align: center;">- Como treinador:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Treinador de Meio-Fundo e Fundo da Equipa Nacional de Marrocos de 2000 a 2002;</li> <li>. Treinador de Meio-Fundo e Fundo da Equipa Nacional do Bahrein desde 2003.</li> </ul>

<p><b>ATLETA: Rashid Ramzi</b> (Bahrein, desde Julho de 2002)</p> <p>- Nascido a 17 de Julho de 1980</p> <p>.Altura: 1,75cm    Peso: 58Kg</p>
---

**- Campeão do Mundo de Helsínquia**

**- Melhores resultados Pessoais:**

**800 metros (Corridas a menos de 1.45.00 = 4)**

Outdoor	1:44.24		1	WC	Helsínquia	14 Ag 2005
Indoor	1:46.15	AR	2	WC	Budapeste	7 Mar 2004

**1500 metros (Corridas a menos de 3'33"00=6)**

Outdoor	3:30.00	AR	1	GGala	Roma	8 Jul 2005
Indoor	3:55.73		1	AsC	Tehran	8 Fev 2004
MILHA Outdoor	3:51.33	NR	2	Pre	Eugene OR	4 Jun 2005

**- As suas melhores marcas em 2005**

**800 metros**

1:44.73		1r2	Athletissima	Lausanne	5 Jul
1:46.17		1h1	WC	Helsínquia	11 Ag
1:44.30		2s1	WC	Helsínquia	12 Ag
1:44.24	PB(7)	1	WC	Helsínquia	14 Ag
1:44.99		4	ISTAF	Berlim	4 Set
1:47.81		6	Golden GP	Shangai	11 Set

**1500 metros**

3:37.41		2	GulfC	Manama	29 Abr
3:34.74		1r2	Jordan	Standford CA	30 Mai
3:35.12		2	Pre	Eugene OR	4 Jun
3:30.00 AR	PB(3)	1	GGala	Roma	8 Jul
3:38.32		1h3	WC	Helsínquia	6 Ag
3:34.69		1s2	WC	Helsínquia	8 Ag
3:37.88		1	WC	Helsínquia	10 Ag
3:32.81		2	VD	Bruxelas	26 Ag
3:36.88		8	WAF	Monaco	10 Set

**Milha**

3:51.33 NR	PB(10)	2	Pre	Eugene OR	4 Jun
------------	--------	---	-----	-----------	-------

## FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O trabalho desenvolvido com o Rashid Ramzi está enquadrado numa filosofia de treino do meio fundo assente numa clara definição dos princípios de gestão do processo e das cargas de treino.

O esboço da exigência competitiva de alto nível de um atleta do meio fundo é algo que está bem delineado:

- As qualidades fundamentais são a Resistência, Força, Velocidade, Amplitude articular, bem utilizadas através da rentabilização das reservas energéticas;

- A intensificação dos exercícios de treino com base no ritmo de competição, na morfologia orgânica, são determinantes no êxito do meio fundo. Traduz-se no sentido da elevação da eficácia das sessões, associado a uma melhor gestão do potencial.



### CARGA DE TREINO

$$\text{Carga} = \text{Qualidade} \times \text{Intensidade}$$

A carga de treino é a soma do trabalho pedido ao atleta e as solicitações provocadas por esta durante um período de tempo em que é preciso ter em conta 3 elementos:

- Qualidade de trabalho;
- Frequência com o qual é feito o trabalho;
- Natureza do trabalho.

A qualidade é designada pelo volume sendo avaliada como uma medida ligada à especialidade da actividade em questão: metros, quilómetros, pesos....

A intensidade é estimada de duas maneiras.

. Em referência a categorias gerais de intensidade:

DÉBIL / MÉDIA / FORTE / INTENSA / MÁXIMA;

. Em referência às capacidades individuais do atleta, traduzida em percentagem.

### PRINCIPIOS DE ESTRUTURAÇÃO DO TREINO

O processo de treino desportivo está condicionado por um determinado número de factores biológicos e psicológicos. A compreensão sobre o seu impacto sobre a adaptação do organismo é o principal factor na estruturação do treino.

### PRINCIPIOS DA EFICÁCIA DO ESTIMULO NA CARGA DE TREINO

A carga de treino deve ser caracterizada por determinado umbral de esforço de forma a se produzir rendimento. Aponta para sujeitos não treinados um estímulo mínimo de 30%, e para atletas devidamente treinados o trabalho deve ser acima dos 70% das suas capacidades.

Relativamente às cargas de treino considera fundamentais os seguintes princípios:

### - Principio da Carga Crescente

Baseia este principio na interação entre:

- . Carga de trabalho;
- . Adaptação do organismo;
- . Melhoria dos resultados

A melhoria dos resultados está relacionada com o percurso do processo de treino, mais propriamente com o aumento da carga de treino, o qual pode ser feito de 3 formas:

- > Progressivamente ou muito gradualmente;
- > Pelas condições naturais do individuos
- > Por variação da velocidade de execução

Tudo isto tendo em conta:

- Idade cronológica;
- Pela idade biológica;
- Idade de início do treino regular
- Pelo nível alcançado na competição

### - Principio da Carga Continua

A carga de treino regular e continua conduz à melhoria da capacidade de obtenção de resultados desportivos até se alcançar um limite por factores genéticos.

Por qualquer razão a interrupção desta continuidade de treino produzirá uma diminuição da capacidade de obtenção de resultado.

### - Principio da Carga Periódica

A carga não pode estar sistematicamente próxima do limite das capacidades máximas, deve ser aplicado o principio da alternância da Carga/Descarga, ou do Aumento/Diminuição tendo por base a hierarquização das competições desportivas.

Desta forma é possível preparar uma, ou um conjunto de competições no sentido da obtenção do melhor momento de rendimento. É uma forma de evitar o sobretreino, e de programar os picos de forma.

### - Principio da Carga Útil ou Eficaz

O carácter de utilidade da carga é definido pelo grau da sua aplicação em determinado umbral de esforço, relacionado com o próprio atleta e com o seu estado de treino

## EFEITOS DA INTENSIDADE, FREQUÊNCIA E VOLUME NO PROCESSO DE TREINO

No seu entender a questão é colocada quando um atleta toma a decisão de querer treinar de forma séria, objectiva e sistemática; qual o elemento mais importante? – Volume? Intensidade? Frequência? E Qual será a alteração com consequências mais desastrosas??

### - Efeito de uma Intensidade Intensiva

A aplicação de uma carga tem de ser o suficientemente intensa para conseguir ultrapassar o nível inicial do atleta, é o chamado fenómeno da super-compensação.

- Efeito de Intensidades Baixas

A aplicação de cargas de intensidade débil ou média não levará a qualquer alteração do nível inicial do atleta, e quando aplicadas ao longo de determinado tempo podem fazer regredir o nível obtido.

K. Boulami desenhou assim as linhas “teóricas” com que organiza e gere o processo de treino dos seus atletas. De forma resumida apresentou as seguintes linhas de orientação:

- Os ritmos demasiado lentos são totalmente ineficazes porque não estimulam suficientemente o sistema aeróbico;
- A utilização demasiado forte nas frequências de treino é uma das causas do fracasso no meio-fundo e fundo;
- Há que definir a intensidade de corrida, ou “Velocidade Útil” indispensável para a realização da qualidade óptima em cada etapa de preparação;
- Reduzindo a intensidade, diminuímos a capacidade de obtenção de resultado, e se a mantivermos conseguimos de alguma forma conservar o nível inicial.

Considera a intensidade como o elemento mais importante do processo de treino. Deve ser usada de forma sistemática na seguinte medida:

- Aumento do número de sessões de treino antes do alargamento de cada uma das sessões;
- Aumento do volume de esforço por ciclo até ao ponto desejado;
- Aumento do volume de treino deve preceder no tempo ao aumento da intensidade;
- A intensidade máxima e a quantidade máxima de trabalho nunca devem ser simultâneas;
- O crescimento da intensidade de esforço está relacionada com a proximidade à do momento e à finalidade de trabalho.

Sobre esta parte da apresentação, a minha análise interpretativa vai de encontro com o que tinha assistido em 1997 com o treinador Aziz Daouda:

- O processo de treino tem um carácter progressivo em termos longitudinais, o trabalho é lançado numa perspectiva plurianual no que diz respeito à evolução do volume e intensidade de treino, através dos quais será definida em cada momento a carga útil de treino.
- Por outro lado, dentro de cada época desportiva há uma hierarquização do quadro competitivo a partir do qual define as fases e períodos do treino, assumindo daí a aplicação da alternância das cargas.

## PLANIFICAÇÃO ANUAL DO TREINO DE RACHID RAMZI

Khalid. Boulami apresenta a sua planificação anual de treino referindo que num período de carga o treino é cumprido em grupo, enquanto num pré-competitivo há uma adaptação e aplicação individual do treino.

### → PERIODO INVERNO

Divide em 2 periodos de preparação: Preparação 1, e Preparação 2.

De Dezembro a meados de Março :

- Muito Volume (RR tem algumas semanas entre 180 e 200 Km)

- Muita Musculação

. As suas faculdades de recuperação permitem novas e sucessivas formas de trabalho .

<b>DIAS</b>	<b>S.MANHÃ</b>	<b>S.TARDE</b>
2Feira	Footing: 1h	Footing: 20min + Rampas (20x300)
3Feira	Footing: 50min	PISTA: 8x1000
4Feira	Footing: 1h	<i>Musculação</i>
5Feira	Footing: 50min	PISTA: 20x400
6Feira	Footing: 1h	<i>Musculação</i>
Sábado	Footing: 50min	Fartleck: 5 <sup>2</sup> /4 <sup>2</sup> /3 <sup>2</sup> /2 <sup>2</sup> /1 x 2
Domingo	Footing : 1h	DESCANSO

### → PERIODO PRÉ-COMPETITIVO

Passagem progressiva de forma a evitar lesões, promovendo uma boa adaptação.

Aplicação de testes para aferição da aplicação dos planos de treino.

<b>DIAS</b>	<b>S.MANHÃ</b>	<b>S.TARDE</b>
2Feira	Footing: 50 min	Footing: 20 min + Rampas: 20x 200m
3Feira	Footing: 45 min	PISTA: (3x1000)+(3x600)+(4x300)
4Feira	Footing: 50 min	Descanso
5Feira	Footing: 45 min	PISTA: 10x500
6Feira	Footing: 50 min	Musculação
Sábado	Footing: 45 min	Fartlek 3 <sup>2</sup> 2 <sup>1</sup> 1 <sup>1</sup> x 4
Domingo	Footing: 50 min	Descanso

### → PERIODO COMPETITIVO

- Período de especificidade, utilização das provas e testes para controlar a situação do atleta: Testes de 800 metros para observação e prognósticos para 1500.

<b>DIAS</b>	<b>S.MANHÃ</b>	<b>S.TARDE</b>
2Feira	Footing: 45 min	PISTA: (2x600) + (4x400)
3Feira	Footing: 45 min	Footing: 40 min
4Feira	Footing: 45 min	PISTA: (3X500) + (4X300)
5Feira	Footing: 45 min	Descanso
6Feira	Footing: 45 min	PISTA: (12X200)
Sábado	Footing: 45 min	Footing: 40 min
Domingo	Footing: 45 min	Descanso

Khalid Boulami apresenta mais 3 condições que considera necessárias para a obtenção de resultados desportivos de alto nível:

- Alternância dos locais de treino, nomeadamente com estadas em altitude e a nível do mar, não só para a melhoria da situação e concentração no treino, como pensa ser importante esta sucessiva mudança do local de treino para motivação do atleta, para quebrar rotinas, modos de vida, alimentação, e “ver caras novas”. Aplica isto à vários anos com os seus atletas obtendo resultados satisfatórios;

- Existência grande “cumplicidade” entre ele e os seus atletas (o que é notório também no facto de ambos serem marroquinos, em todo o seu discurso o país está presente por si só, e pela família, mas a causa de representação pelo Bahrein é algo muito de comum entre treinador e atleta);



- Sente-se um treinador com “sorte” por trabalhar com um “atleta completo”, com muita qualidade. Neste aspecto reforça a sua capacidade de recuperação, a sua resistência aeróbica e anaeróbica, e “sobretudo a sua força mental”, considerando-o ainda muita inteligente na sua estratégia de corrida.

A um discurso tão claro quanto concreto sobre o processo de um atleta que obteve resultados de elevado nível, juntou-se um momento de esclarecimento que por vezes entrou no debate de algumas questões.

Tal como considerei no início do artigo, as expectativas foram ultrapassadas de forma positiva, vindo de encontro à ideia deixada Aziz Daouda em 97. Para finalizar apresento as minhas considerações sobre toda a exposição:

- ➔ Há uma Filosofia e Metodologia bem definida na organização de todo o processo de treino;
- ➔ Perspectiva de progressão e sistematização das formas e conteúdos de treino num sentido plurianual;
- ➔ A planificação apresentada tem de ser interpretada numa lógica de trabalho com vista ao mais alto rendimento desportivo, o qual teve o seu início desde à cinco (5) anos;
- ➔ Constata-se uma condição comum a todos os atletas que atingiram o mais alto nível com alguma consistência:
  - . A atitude profissional do atleta vivendo apenas para treinar, descansar, e competir;
  - . Grande disciplina na sua vida pessoal, e uma elevada concentração e

empenho no treino e recuperação.

- ➔ Acredito no treino apresentado considerando quer para atingir o elevado nível de rendimento que Rashid Ramzi obteve em Helsínquia é necessário um percurso atlético e capacidade individual para o realizar, assim como o treinador construiu um processo até à obtenção de um compromisso entre volumes de trabalho que sustentam toda consistência física e psicológica do atleta, a intensidades de trabalho capazes de dar resposta a qualquer tipo de competição que tenha de interpretar.
- ➔ Os aspectos da recuperação que acompanham sempre, e principalmente o período invernal, onde são reforçados a massagem 3 a 4 vezes por semana, e a necessidade de alterar o programa de trabalho em cada 3 semanas, num máximo de 4, assumindo esta regra na organização das cargas de treino;
- ➔ Embora não haja grande profundidade na apresentação, o trabalho de musculação está sempre presente, sendo apenas retirado nas semanas em que há competição. Este trabalho de musculação está relacionado com a aplicação de circuitos de força associados sempre ao trabalho da técnica de corrida, a algum trabalho com pesos livres associado à correcção na execução técnica e a uma manutenção da velocidade de execução para um número sempre largo de repetições;

Os testes aplicados são relacionados com a projecção dos tempos de passagem para a competição, utilizando a seguinte forma:

Teste de 800m => Projecção da competição de 1500m

Teste de 3000m => Projecção da competição de 5000m

- ➔ A altitude é utilizada sistematicamente pelos ganhos directos qualitativos a nível da hemoglobina. As estadas são organizadas de forma a permanecerem 25 dias em altitude e 15 dias a nível do mar.

Duas considerações importantes a retirar:

. Intensidade de treino a nível altitude: 60 a 80% no trabalho fraccionado;

. Competição após descida: C.800/1500m -> 10 a 11 dias

C.Maratona -> Mais de 11 dias

C.3000/5000m -> 3,4,5 dias ou 10,11,12 dias