



O treino na Corrida de Orientação

Se bem que o desporto de Orientação tem um relevante carácter recreativo, não existem dúvidas que enquanto desporto, o seu expoente máximo é a competição. Como em qualquer outro desporto de competição, o atleta procura atingir sempre o seu máximo rendimento e resultados. Para competir em Orientação, não é necessário ser-se especialmente dotado, no entanto, uma boa condição física pode determinar o resultado final de uma competição. Fundamentalmente, a preparação do atleta baseia-se em três pilares: capacidade **aeróbia** (corrida contínua), **preparação técnica** no domínio de todas as técnicas inerentes à Orientação (manuseamento do mapa, bússola, etc.), e **preparação psíquica** através do desenvolvimento de uma elevada capacidade de concentração.

Trata-se de um erro, a tendência de muitos treinadores em focarem a sua atenção num aspecto importante mas parcial: a estrutura muscular. Esta perspectiva limita a evolução do potencial do atleta, seja qual for o seu nível. A visão deverá ser muito mais abrangente! É certo que em qualquer desporto, logo, na corrida de Orientação, o objectivo principal é a qualidade desportiva sobre todas as demais. Por exemplo, um saltador em altura potencia o seu trem inferior, um velocista desenvolve a velocidade e capacidade de reacção. E o corredor de Orientação? Deve desenvolver a sua resistência ao esforço em combinação com a serenidade necessária para fazer a leitura do mapa. Para alcançar esta capacidade, devem-se distinguir á partida, 3 fases de treino e preparação:

Fase Preparatória: fase caracterizada por englobar características comuns a outros desportos.

Fase Específica: fase onde são potenciadas as qualidades específicas da modalidade

Fase Competitiva: fase onde é colocado em prática todo o trabalho desenvolvido nas fase anteriores.

Os benefícios do treino físico dificilmente são visíveis a curto prazo, visto dependerem da utilização correcta de toda a estrutura humana, do melhoramento gradual das funções orgânicas e das estruturas biomecânicas próprias do indivíduo. O sucesso e um bom atleta, demoram tempo a “fazer-se”. Se existir uma preparação física deficiente, o atleta entrará em prova preocupado com a sua capacidade e a questionar-se sobre se aguentará ou não até ao final. Perante esta situação a sua concentração nos “pontos” será afectada, podendo comprometer uma decisão no momento de escolher a melhor rota para o próximo ponto de controlo.

As qualidades essenciais do corredor de Orientação são em primeiro lugar a Resistência e a Agilidade, a Velocidade e a Força como características secundárias. Assim sendo, a preparação deve dirigir-se no sentido de uma melhoria das capacidades aeróbias (corrida contínua), sem esquecer exercícios de componente anaeróbia (sprints, mudanças de velocidade).

Exercícios aconselhados para obter uma melhoria física ao nível da corrida de Orientação:

Corrida contínua:	70% do total
Fartlek, mudanças de ritmo:	15% do total
Treino de subidas:	10% do total
Musculação, Alongamentos	5% do total

* As percentagens variam consoante a fase de treino (preparatório, específico, competição)

Treino Técnico

Se por um lado o treino da componente física, fundamentalmente deve direccionar-se para a capacidade aeróbia, já a preparação técnica possui mais motivos de atenção, devido à variedade de instrumentos que o atleta deve dominar (cartas, bússola, etc.). O aperfeiçoamento do uso destes instrumentos, deve ser o primeiro objectivo do treino técnico, só após o seu domínio o atleta poderá avançar na sua formação e alcançar uma melhor relação com a componente física. A criação de automatismos na corrida de Orientação é inexistente. O único gesto natural deve ser o de orientar a carta com o auxílio da bússola; as restantes técnicas são o terreno que as determina e impõe, obrigando o atleta a decidir quais as mais indicadas para cada momento, num menor espaço de tempo e com um gasto energético inferior.

Treino Psicológico

Não é propriamente fácil propor um treino mental para um corredor de Orientação, seria mesmo muito pretensioso da parte de qualquer treinador. As atitudes e aptidões psicológicas, são de carácter profundamente individual e só o conhecimento quase perfeito do atleta poderá conduzir à sua análise. A melhor forma de trabalhar o aspecto mental é motivar o treino de qualidade, e que o atleta se apresente na prova o mais sereno e confiante possível. Se o processo de treino for bem conduzido, os índices de confiança serão sem dúvida elevados. O atleta deve possuir capacidade de autocrítica, de modo a perceber a evolução dos seus resultados. O corredor de Orientação, em competição deve ser um atleta concentrado, com objectividade, responsabilidade e grande capacidade de adaptabilidade. Todos estes atributos são imprescindíveis para conseguir um excelente resultado, sendo para tal, o atleta capaz de se abstrair de factores externos perturbadores. Estes sim, podem ser o grande inimigo no momento em que a concentração e a tomada de decisões requerem uma atitude constante.