

## RESUMO

Os treinadores brasileiros de meio-fundo e fundo do Brasil conquistaram resultados de sucesso com seus atletas masculinos em provas de meio-fundo e fundo, com títulos importantes e recordes mundiais (D'ANGELO, 2008). Tendo em vista que, não foram encontradas informações na literatura revisada a respeito da metodologia de treinamento utilizada por parte dos treinadores brasileiros de meio-fundo e fundo, o objetivo dessa pesquisa é investigar o grau de relevância que os treinadores dão à aplicação e controle das cargas de treinamento, ao volume e à intensidade, durante um macrociclo de treinamento. **Métodos de treinamento** notamos que os métodos de treinamento mais relevantes utilizados pelos treinadores brasileiros de meio-fundo e fundo são a corrida contínua em suas diversas formas e o treinamento intervalado curto e extensivo. **Intensidade do treinamento** entre as intensidades de 75% a 90% foram atribuídos os maiores percentuais do grau de relevância no período geral e especial e entre as intensidades de 90% a 130% foi atribuída os maiores graus de relevância aos períodos especial e competitivo. **Volume do treinamento semanal** o volume semanal entre 150 km > < 200 km no período geral (69%), especial (65,5%) e entre 100 km > < 150 km, sendo que período especial foi de (65,6%). **Monitoramento da carga interna** os treinadores brasileiros de alto rendimento de meio-fundo e fundo utilizam mais a PSE (69%),  $VO_{2máx}$  (55%) e a VAM (59%) para o monitoramento da carga interna dos seus atletas de alto rendimento. Pode-se concluir, que os treinadores brasileiros de meio-fundo e fundo são competentes para atuar na área de treinamento desportivo com resultados relevantes a nível mundial e olímpico e que abrangem características, que nos permitem pensar em uma possível escola brasileira de treinadores de meio-fundo e fundo.

**Palavras-chave:** Treinadores. Alto Rendimento. Corredores de Meia e Longa Distância.

## ABSTRACT

Brazilian middle and long-distance coaches in Brazil achieved successful results with their male athletes, with important titles and world records (D'ANGELO, 2008). We didn't find information in the reviewed literature regarding the training methodology used by Brazilian coaches. The objective of this research is to investigate the degree of relevance Brazilian coaches give the application and control of the training loads, to the volume and intensity during a training macrocycle. **Training methods** - We noticed that the most relevant training methods used by Brazilian coaches are continuous running in its various forms and short and extensive interval training. **Training intensity** - between the intensities of 75% to 90% were attributed the highest percentages of the degree of relevance in the general and special period and between the intensities of 90% to 130% the highest degrees of relevance were attributed to the special and competitive periods. **Weekly training volume** - the weekly volume between 150 km > < 200 km in the general period (69%), special (65.5%) and between 100 km > < 150 km, and the special period was (65.6%). **Internal load monitoring** Brazilian coaches use RPE (69%),  $VO_{2max}$  (55%) and VAM (59%) more to monitor the internal load of their high-performance athletes. It can be concluded that Brazilian middle and long-distance coaches are competent to work in the field of sports training with relevant results at world and Olympic level and that they cover characteristics in which we can think of a possible Brazilian school of middle-distance coaches and background.

**Keywords:** Coaches. High Level. Middle-Distance and Long-Distance Runners.