

10 Dicas para melhorar a sua performance na corrida

Introdução ao treino da corrida por Gonçalo Vilhena de Mendonça

A corrida tem ganho um número considerável de adeptos. Regra geral, a principal motivação do praticante recém-chegado a esta modalidade centra-se no controlo da composição corporal. Não subsistem dúvidas quanto à eficácia da corrida a este nível; principalmente quando praticada em regime diário. Contudo, com o passar do tempo, o praticante tende a tornar-se mais ambicioso. Passa então a inscrever-se em provas de fim de semana. Depois, é uma questão de tempo para que se proponha a completar uma meia ou mesmo uma maratona.

A partir daqui torna-se necessário seguir uma estrutura de treino prescrita por um especialista. Caso contrário, o praticante pode não conseguir completar a prova ou vir a fazê-lo com níveis de fadiga pouco saudáveis. Alternativamente, pode lesionar-se uma ou mais vezes ao longo do processo de treino. Embora a prescrição do treino de resistência na corrida seja um tema complexo, podemos avançar com 10 dicas úteis para quem gosta de correr.

1. Uma vez que a corrida implica transmissão de impacto cíclico ao aparelho locomotor, a escolha correcta do calçado ajuda a mitigar o risco de lesão. Não menos importante, o custo energético da corrida pode variar em cerca de 15% em função do calçado utilizado. Assim, por prejudicar a economia da corrida, o recurso a calçado inadequado/variado poderá antecipar a instalação da fadiga.
2. O calçado de corrida deve ser substituído a cada 600-800 km corridos. Apesar de muitas vezes parecer estar em bom estado, nestas condições, este deve ser urgentemente substituído.
3. Uma prova nunca deverá ser corrida com calçado recém-estreado. São necessários alguns km para que este se adapte à morfologia do pé do praticante e à sua biomecânica da corrida.

4. O treino deve ser estruturado tendo por base um volume semanal de corrida (km corridos/semana).
5. O aumento do volume de treino não deve exceder os 5%/semana.
6. É necessário fazer avaliações frequentes da performance de corrida do praticante. O recurso à prova de 10 km é útil para este efeito.
7. A época de treino deve ser dividida em ciclos de 6 semanas que implicam uma prescrição de diferentes cadências de corrida.
8. O core business do treino de resistência na corrida é sempre o easy pace; mesmo quando se completam ciclos dedicados ao treino intervalado por séries ou repetições.
9. O dia de treino longo não deve exceder 25% do volume semanal de corrida.
10. É necessário fazer ajustes na prescrição do treino sempre que o praticante tenha de fazer interrupções (por lesão ou outro qualquer motivo) com duração superior a 1 semana.