



ARTIGOS TÉCNICOS



Programa Nacional de
Marcha e Corrida

Largo da Lagoa, 15 - B
2799-538 - Linda-a-Velha

21 414 60 20

www.marchaecorrida.pt

ARTIGOS DE APOIO AOS PRATICANTES ELABORADOS PELO PNMC

A força no running

Os runners precisam de alinhamento postural, estabilização específica, resistência e capacidade de produzir força durante o tempo necessário de duração do esforço. O tempo disponível para o treino diário por vezes é limitado, mas apesar disso, se retirarmos alguns minutos à corrida para trabalharmos a força iremos rentabilizar muito mais todos os quilómetros de corrida.

Quanto à frequência do treino dedicado ao trabalho da força, uma vez por semana permite a manutenção e duas ou mais vezes por semana permite incrementar esta capacidade.

O treino da força pode visar várias formas de manifestação, que são o aumento dos índices de força máxima, de força rápida, e de força resistência. Em função da quantidade de grupos musculares envolvidos, pode-se distinguir em força geral, que envolve grandes grupos, e força localizada, que envolve pequenos grupos. A força específica tem a ver com a particularidade de cada modalidade ou movimento que se pretende treinar.

A manutenção postural e a estabilização do movimento são factores que dependem diretamente da força. Normalmente associa-se força a grandes massas musculares, mas no caso do *running* o que se pretende é que os atletas não percam massa muscular magra com o aumento do volume de treino e se tal acontecer, aos ganhos cardiovasculares não se adicionarão os níveis de força normais que iriam permitir ganhos maiores de eficiência.

Nunca é demais alertar também para a prevenção de lesões desportivas, devendo-se prevenir o aparecimento, passando sempre pela manutenção de bons níveis de força e flexibilidade geral.

À semelhança da planificação dos restantes conteúdos de treino ao longo de um ciclo de preparação, a força também deve ser trabalhada do geral para o específico, mantendo sempre o treino complementar da musculatura postural. Concretizando, se o objetivo final da preparação for por exemplo a participação em competições de corta-mato ou trail, na parte final da preparação não basta treinar força resistência em declives, como força específica, é necessário manter o treino da força da musculatura responsável pela postura corporal, para se conseguir fazer a melhor gestão possível das alterações do percurso, com subidas, descidas e partes planas. Permite também harmonizar as diferenças dos índices de força entre a musculatura agonista e antagonista, que será uma forma de evitar lesões que normalmente acontecem sempre que o atleta aumenta a amplitude de passada numa descida, ou numa aceleração final.