



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

MELHORAR A VELOCIDADE DE CORRIDA

Refiro muitas vezes que correr sempre lento ajuda a conseguir correr durante mais tempo, mas apenas em ritmo lento. Para se conseguir correr mais rápido e durante mais tempo, deve-se fazer uma combinação de meios e conteúdos de treino, nos quais se combinem dias de treino lento com outros de treino específico mais rápido.

Quando se treina mais rápido é necessário ter uma noção básica de fisiologia de esforço, no que diz respeito ao conhecimento do limiar anaeróbio e à conseqüente acumulação de ácido láctico, quando a velocidade de corrida é superior a esse limiar e a duração do esforço superior a 10 segundos.

Relembrando, o limiar anaeróbio é uma zona fisiológica do esforço a partir da qual, para intensidades superiores, não há capacidade suficiente de remover a quantidade de ácido láctico para as quantidades que são produzidas, cujo incremento passa a ser exponencial.

Então, para se conseguir uma adaptação funcional para intensidades mais elevadas é preciso realizar uma boa gestão do esforço. Num treino intervalado curto, em regime extensivo ou intensivo, não convém realizar a primeira ou as primeiras repetições a intensidades extremamente elevadas, sob pena de se reduzir drasticamente a quantidade de trabalho previsto por incapacidade funcional, face a um aumento demasiado elevado da concentração láctica. Neste caso, a sensação é de pernas inchadas, pesadas e de dor muscular.

Quanto maior for a quantidade de estímulos rápidos, maior será a adaptação a determinada velocidade de corrida, mas deve haver uma relação adequada entre a distância, a quantidade de trabalho (número de repetições), a intensidade, e a pausa de recuperação. Esta relação irá determinar o êxito de cada sessão de trabalho e para a otimizar, deve haver uma gestão pré-determinada pelo treinador, ou pelo praticante, que pode estar assente em testes ou na experiência acumulada com o trabalho individual de cada atleta.

Para se melhorar a velocidade específica de corrida, importa ter em conta o desenvolvimento das capacidades de base, nomeadamente a aeróbia, para facilitar a recuperação e retardar a entrada em regime anaeróbio; o desenvolvimento da força, que ajudará a manter a postura adequada durante mais tempo; a flexibilidade, de modo a garantir a amplitude articular suficiente durante o movimento; e a velocidade cíclica, que é a capacidade de realizar o maior número de movimentos por unidade de tempo, traduzindo-se neste caso na frequência de passada.