



# 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](http://www.marchaecorrida.pt)

## *ARTIGOS DE APOIO AOS PRATICANTES ELABORADOS PELO PNMC*

### *TÉCNICA DE CORRIDA NO RUNNING*

Apesar do objetivo ser correr por recreação e lazer, o praticante de running gosta de melhorar o seu rendimento e para que tal aconteça terá de melhorar qualitativamente e quantitativamente na globalidade dos conteúdos de treino.

A qualidade e a quantidade são dois fatores que devem andar associados de forma harmoniosa, para que se consiga correr mais tempo, mas também mais rápido. Por outro lado, quando se tem a preocupação de trabalhar com mais qualidade haverá menor risco de lesão e será melhorada a economia e a eficiência do movimento.

No atletismo há uma grande preocupação no ensino de exercícios técnicos de corrida, tanto nas etapas de formação, como na de rendimento, perseguindo a otimização do movimento. No caso de um praticante de running também é aconselhável que seja dedicado algum tempo à realização de alguns exercícios de “skipping”, que podem ser integrados na parte final da fase de aquecimento para uma sessão de treino mais intensa, sendo uma boa forma de estimular a capacidade glicolítica, a força elástica e a coordenação motora.

O termo “skipping” é utilizado internacionalmente para referir recortes de partes do movimento realizadas com uma frequência gestual maior do que o normal e procurando a maior correção técnica possível do movimento.

Na parte final da fase do treino dedicada ao aquecimento pode-se executar algumas repetições de 30m de exercícios de técnica de corrida, com recuperação a passo até ao ponto de partida, realizando por exemplo: “Skipping” atrás (calcanhares tocam os glúteos); baixo (ligeira elevação dos joelhos); tibiotársico (pernas estendidas); médio (elevação um pouco mais acentuada dos joelhos); e alto (elevação dos joelhos até à linha horizontal da bacia, com movimento circular dos pés). Em todos estes exercícios o apoio e tração deve ser realizado pelo terço anterior do pé, devendo-se empurrar bem para trás os cotovelos, as mãos devem estar descontraídas com o dedo polegar a tocar o indicador, e a postura deve ser de alinhamento vertical do tronco, à exceção do “skipping” atrás, no qual o tronco deve estar ligeiramente descaído para a frente (simulando a fase de aceleração de uma corrida de velocidade).

Acrescentando estas tarefas simples ao treino, ao fim de algum tempo já existirão diferenças relativas aos apoios em corrida, passando a ser uma forma mais dinâmica, evitando que a passada seja travada e protegendo também as articulações de impactos que de outra forma seriam mais fortes.