

CONGRESSO DA CORRIDA

Prof.º Mário Moniz Pereira

02 DEZEMBRO 2018
FÓRUM BRAGA



BRAGA
Cidade Europeia do Desporto



FEDERAÇÃO
PORTUGUESA
ATLETISMO



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.



programa
nacional de
marche
e corrida

Parceiro:

**CORRER
POR PRAZER**



PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof.º Mário Moniz Pereira”

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018

TREINO DA TÉCNICA DE CORRIDA

SERAFIM GADELHO

Coordenador Regional – Zona Norte

Programa Nacional de Marcha e Corrida





PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof.º Mário Moniz Pereira”

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018

Será o treino de Técnica de Corrida importante para os corredores de longas distâncias?





PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

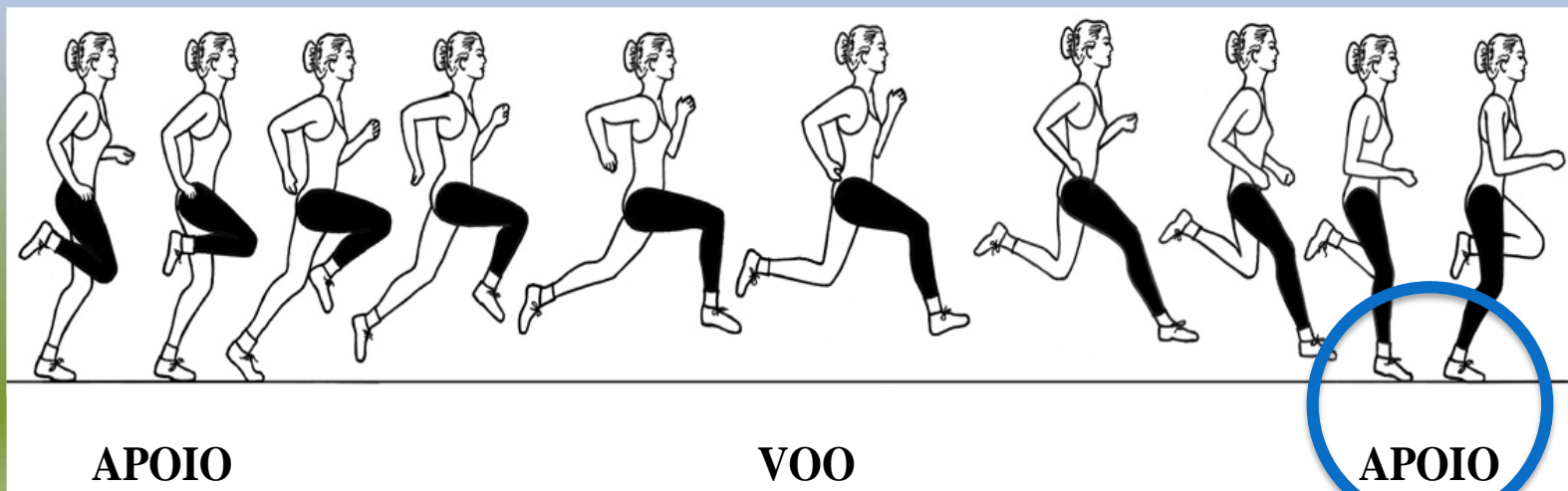
CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof.º Mário Moniz Pereira”

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018

No momento do **apoio à frente** (*falling*) no solo, durante a corrida, a articulação do **pé sofre uma força de, aproximadamente, seis vezes o peso corporal do atleta.**





PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof.º Mário Moniz Pereira”

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018

Em cada passo da corrida, quanto melhor for a **capacidade para absorver o impacto** no solo, **mais eficaz é a distribuição da força de reação** ao longo dos músculos, tendões e ligamentos envolvidos.

Prevenção de Lesões





PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

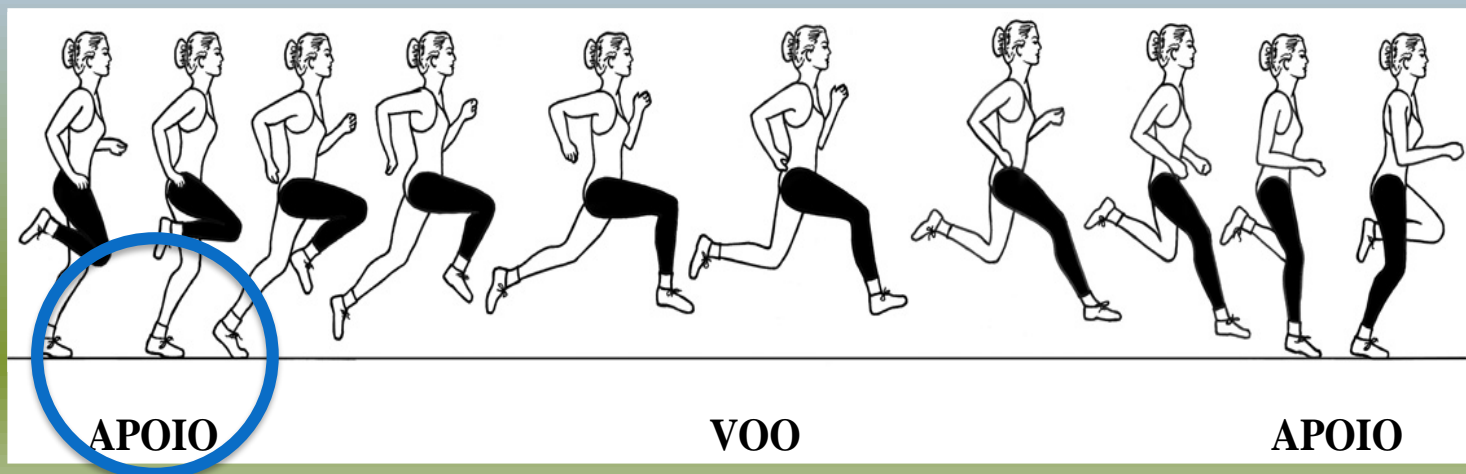
CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof.º Mário Moniz Pereira”

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018

No momento da **fase de impulsão** (*pulling*) no solo, durante a corrida, é necessário **aplicar uma quantidade de força** no sentido de **otimizar a amplitude do passo** numa relação adequada com a **melhor frequência de passos possível**.





PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof.º Mário Moniz Pereira”

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018

Em cada passo da corrida, quanto **melhor** (técnica) **e maior** (força) for a **capacidade para impulsionar o solo, mais eficiente** se torna a forma de correr de um atleta, sendo **menor o dispêndio de energia.**

Economia de Corrida





PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof.º Mário Moniz Pereira”

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018

**Já imaginaram as
milhares de
repetições do
movimento que
são feitas numa
corrida?**





PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof.º Mário Moniz Pereira”

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018

**E as toneladas de
peso suportadas e
movimentadas
por um corredor
durante uma
corrida?**



O atleta queniano ELIUD KIPCHOGE correu a Maratona de Berlim 2018 no tempo de **2h 01m 39s**, batendo o **Recorde do Mundo**.

Velocidade média: $2m53/km = 20km/h = 17s/100\ m$

Frequência: 3 passos/seg. = 180 passos/min.

Amplitude: 193 cm/passo

Em 2h 01m 39s fez 21.897 passos

10.948 com a perna direita e 10.948 com a perna esquerda



PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof.º Mário Moniz Pereira”

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018

Considerando que o atleta tem um **peso corporal de 57 quilos**:

- No **apoio à frente**, considerando que o pé suporta cerca de seis vezes o peso corporal, ele vai ter que suportar em cada perna, aproximadamente, um total de:

3 744 216 quilos (57 kg x 6 x 10.948 passos)

- Na **fase de impulsão**, vai ter que movimentar com cada perna, aproximadamente, um total de:

252 000 quilos (57 kg x 10.948 passos)





PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof.º Mário Moniz Pereira”

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018

CARATERÍSTICAS TÉCNICAS DA CORRIDA

- . A **cabeça** deve manter-se no prolongamento do tronco e com o olhar dirigido para frente.
- . O **pescoço** e os **ombros** devem estar descontraídos, com os ombros alinhados com a bacia.
- . O **tronco** deve manter-se próximo da vertical com uma postura firme mas descontraída e sem rotações.





PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof.º Mário Moniz Pereira”

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018

CARATERÍSTICAS TÉCNICAS DA CORRIDA

- . Os movimentos dos **membros superiores** devem estar coordenados, em oposição, com os movimentos dos membros inferiores.
- . Os **cotovelos** devem manter-se semifletidos (80 graus) durante todo o movimento dos membros superiores.
- . As **mãos** devem estar numa posição natural e descontraída com os dedos fletidos ou semifletidos.





PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof.º Mário Moniz Pereira”

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018

CARATERÍSTICAS TÉCNICAS DA CORRIDA

- . O **contacto do pé** com o solo deve realizar-se no eixo da corrida, variando a superfície de apoio de acordo com a intensidade da corrida.
- . O **apoio do pé no solo** é realizado sobre a região externa do metatarso e do tarso. O calcanhar quase não apoia no chão.



PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof.º Mário Moniz Pereira”

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018

OBJETIVOS DO TREINO DE TÉCNICA DE CORRIDA



- Melhorar o reforço ósseo, muscular, tendinoso e ligamentar dos membros inferiores (principalmente no que diz respeito à articulação do tornozelo).

Prevenção de Lesões

OBJETIVOS DO TREINO DE TÉCNICA DE CORRIDA

- Melhorar a postura corporal
- Melhorar a eficiência do apoio no solo
- Melhorar a coordenação motora



Economia de Corrida



PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof.º Mário Moniz Pereira”

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018

TREINO DE TÉCNICA DE CORRIDA

OBJETIVOS

- Reforço
- Técnicos
- Coordenação

EXERCÍCIOS

- Multisaltos
- Skippings
- Combinações



PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof^o.Mário Moniz Pereira”

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018

ORGANIZAÇÃO DO TREINO DE TÉCNICA

- Para a realização dos exercícios de técnica o atleta não deve estar cansado ou limitado fisicamente.
- Durante a realização dos exercícios de técnica, é fundamental que o treinador esteja presente e muito atento à execução técnica dos exercícios, fazendo sempre as correções necessárias de forma adequada e oportuna.





PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof.º Mário Moniz Pereira”

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018

ORGANIZAÇÃO DO TREINO DE TÉCNICA

- Os exercícios de técnica **podem e devem ser realizados**, se possível, **em todos os treinos**.
- Alguns exercícios de técnica são excelentes para **serem utilizados durante o aquecimento** das disciplinas que envolvem a corrida.



ORGANIZAÇÃO DO TREINO DE TÉCNICA

- De acordo com os objetivos de cada treino, os exercícios de técnica podem ser organizados da seguinte forma:
 - Número de exercícios: **3 a 5**
 - Número de repetições (cada exercício): **3 a 5 x**
 - Distância: **20 a 50 metros**
 - Volume total do treino: **9 a 20 repetições**
 - Recuperação: **a passo** (no regresso)



PROGRAMA NACIONAL
DE MARCHA E CORRIDA

CONGRESSO DA CORRIDA

“Prof.º Mário Moniz Pereira”

Fórum Braga

02 de Dezembro de 2018

EXERCÍCIOS DE TÉCNICA DE CORRIDA

