



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 NAS SUBIDAS

Após um período inicial da época, dedicado à preparação física geral, inicia-se a inclusão de outros meios de treino mais específicos, para ajudar a melhorar o rendimento nas competições. As sessões de corrida contínua, o fartlek e uma unidade semanal de corrida de longa duração são dos meios de treino mais utilizados pelos corredores populares, mas para conseguir fazer uma boa gestão do esforço, face aos declives que surgem muitas vezes nos percursos das competições, há necessidade de acrescentar algo mais à preparação.

O treino de rampas é um meio excelente para promover uma melhoria da capacidade de força-resistência específica dos membros inferiores, podendo ser realizado em superfícies variadas, tais como o asfalto, terra batida, ervado ou areia solta. Encaixa-se perfeitamente na parte final de uma sessão de treino, no dia anterior à realização da sessão de corrida de longa duração. Os estímulos de curta duração de força-resistência vão provocar no dia seguinte uma sensação de frescura física durante a sessão de corrida longa.

Em função das características da superfície, e da inclinação, o treino torna-se mais ou menos exigente, podendo haver uma progressão do grau de dificuldade ao longo da preparação, à medida que o atleta sente melhorias.

Relativamente à distância, aconselha-se que vá diminuindo, à medida que a preparação vai evoluindo, e a intensidade do esforço deve ir aumentando, em ordem inversa. As distâncias podem variar entre os 200m(ou mais) e os 60m.

O intervalo de recuperação deve ser ativo, ou seja, em corrida regenerativa, e no caso particular das rampas curtas, deverá ter-se o cuidado de ser no mínimo de 2 minutos, promovendo deste modo também a recuperação do sistema nervoso central paralelamente à reposição energética.

Para além do trabalho ao nível da força-resistência específica, este meio de treino irá estimular também a capacidade glicolítica, que muitas vezes é completamente descorada pela maioria dos runners e que irá contribuir para a melhoria da qualidade do restante trabalho a desenvolver.

Antes da sessão final de alongamentos, da fase de recuperação, deve haver a preocupação de se realizarem algumas séries de repetições de exercícios de reforço muscular para a parte central do corpo, nomeadamente para os abdominais, lombares e glúteos. Este será o toque final para se alcançarem melhorias significativas no rendimento geral e, em particular, para se conseguir a manutenção da mesma taxa de esforço em percursos acidentados.