

Corridas 'meio-fundo' e 'fundo'

GRUPO DE TRABALHO:

- Cap Ricardo Ortiz Monroy - Exército da Colômbia
- Ten Marcos Souza Pastori
- Ten Joadney Lima Cardoso
- Ten Luiz Fernando Vidal Cid

I - Introdução e histórico

Destreza e harmonia são algumas das qualidades que o corpo humano precisa ter para funcionar a plena potência. E o modo mais fácil de adquiri-lo é praticar o conjunto de exercícios físicos que recebe o nome de atletismo (do grego *athlon* - competição). Sua origem é imprecisa, mas sem dúvida foram os gregos que estabeleceram suas regras e o dividiram em categorias. Já nas primeiras Olimpíadas (776 a.C.) eram disputadas provas de atletismo, e dentre estas provas as que mais se destacavam eram as de corrida. O estádio para corridas pedestres tinha 211 metros de comprimento e 32 de largura, estabelecendo-se às margens do rio Alfeu.

A corrida de resistência mais importante é a famosa 'maratona', prova que evoca a legendária façanha de um soldado grego que em 490 a.C. correu do campo de batalha nas planícies de Maratona até Atenas, numa distância superior a 35 km, para anunciar a vitória dos gregos sobre os persas. Uma vez cumprida a missão, caiu morto.

É importante notar que a maratona, mesmo tendo sido inspirada num episódio da Grécia antiga, é uma prova moderna. Nos jogos olímpicos primitivos não havia corridas de longa distância, a maior delas sendo a de 'dolichos', cerca de 4.500 metros.

A primeira maratona olímpica teve início às duas horas da tarde de 10 de abril de 1896. Os corredores partiram de um ponto

localizado na cidade de Maratona e começaram a chegar, quase três horas depois, no estádio em forma de U, construído em Atenas nos moldes dos que existiam na Antiguidade. Spiridon Louis, ajudado ou não pelos deuses, foi o vencedor. Correu os 40 km em 2h58min50s e ganhou a medalha de ouro das mãos do próprio rei George. Logo depois todo mundo começaria a correr longas distâncias.

A partir daí, surgiram grandes corredores de fundo, entre eles Zatopek, que ganhou o apelido de 'Locomotiva Humana'. Toda vez que entrava numa pista transformava-se numa imagem viva de atleta, ao qual só a vitória interessava. Ganhou três medalhas de ouro nos Jogos Olímpicos de 1952, sendo o único corredor da história a triplicecoroar nos cinco mil, 10 mil metros e maratona.

No mesmo caso estava Abebe Bikila, um etíope que ganhou a maratona de 1960 e repetia o feito quatro anos depois, correndo descalço e vencendo os corredores *experts* da época, dos países superdesenvolvidos.

Hoje as corridas transformam-se cada vez mais em versões muito ampliadas da heróica corrida de Feidípides de Maratona a Atenas, e sobretudo com o profissionalismo, tomando inevitavelmente o lugar que antes, de forma romântica, fora ocupado por provas onde tudo era possível, até a vitória do pastor de ovelhas que conversava com os deuses e cansava o corpo para fortalecer a alma, com todas as transformações, enfim, que o tempo operou, as corridas e principalmente

a maratona, não desfizeram sua magia e seu mistério.

II - Desenvolvimento

A - Por que correr?

A corrida é uma atividade que no Brasil ainda está muito restrita. Poucos são os que têm a coragem e o hábito de acordar cedo e iniciar um percurso de longa distância. Mas o fato é que os corredores têm ainda muito que aprender dentro da sua modalidade, onde em certos países, como os Estados Unidos, já existem 23 milhões de pessoas correndo. É fácil entender que onde correm 23 milhões de atletas, equivale dizer em termos de calorias, que ali são perdidos, anualmente, 250 milhões de quilos.

O corredor é um tipo magro e introspectivo, fanático da sua carga diária, mas nem sempre sabe explicar por que corre.

As explicações podem ser multiplicadas pelo número de corredores existentes. Assim, vamos encontrar um total de duas razões para cada um. Mas seja como for o homem corre para melhorar.

Não há quem queira correr para piorar nada. Portanto, a melhor forma de encarar o assunto é ver na corrida uma maneira correta de enfrentar as dificuldades de cada dia e nem pensar em fórmulas misteriosas.

Cada 1.600 metros que se corre queimam mais ou menos 100 calorias. Isto seria mais que suficiente para explicar o porquê das longas corridas, onde em uma hora de percurso as calorias quei-

mam entre 800 e 1.000.

Entretanto a corrida não é só uma questão de queimar calorias. Ela obedece a certas leis do calor humano, do companheirismo, da lealdade, das grandes amizades. Há quem corra porque o amigo corre. Há quem corra para vencer sua timidez. Há quem esteja na pista para esquecer um grande amor e há os que correm para conservar outro grande amor. Há ainda os que estão correndo para dar uma satisfação à mulher, ou os que correm para desafiar-se a si próprios. Pode-se notar ainda os que correm por uma razão quase mística, uma espécie de 'barato' que se sente depois dos oito mil metros.

B — Onde correr?

Muitos corredores conseguem sem problemas correr 200 km de treino por semana. Alguns conseguem mesmo uma soma de 250 km, mas para a grande massa 100 km por semana é suficiente, fazendo-se, de tempos a tempos, seções mais longas.

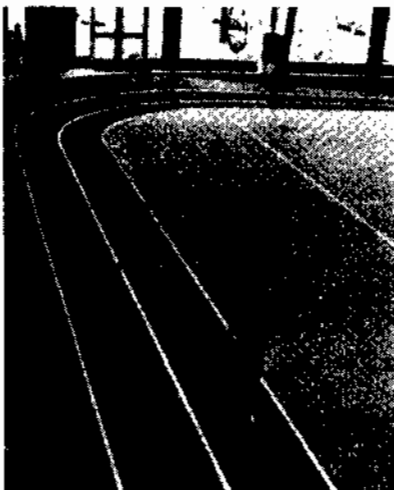
O maratonista não precisa trabalhar o seu ritmo de corrida ao cronômetro. De fato, é somente nos dois últimos quilômetros que ele é solicitado a correr em débito de O_2 . No momento que sua irrigação periférica é boa, ele pode aumentar na cadência. Mas, freqüentemente, o corredor sente nos 38 km uma sensação de amolecimento, sintoma de uma endurance localizada, muito fraca. Esta endurance fraca só é melhorada com muitas corridas longas.

Para iniciar uma corrida, procure um terreno fácil, sem pedras, plano e regular sob todos os aspectos. Em terreno asfaltado, como nas ruas, procure correr longe de movimentos de trânsito. Treine, pelo menos, 50% da prova em terreno idêntico ao que se vai competir.

Aconselha-se a correr em parques, campos, bosques, em lugares onde o contato com a natureza é maior e a oxigenação necessária ao bom desempenho nas corridas é mais elevada.



GRAN



PISTA



AREIA

ASFALTO



TRILHAS DE TERRA



C – Aquecimento e alongamento

O aquecimento serve para aumentar gradualmente a temperatura do corpo para então o fluxo de sangue aumentar nas células e, assim, liberar nutrientes mais rapidamente e aumentar a eficiência do nosso metabolismo. O aquecimento é também válido para as articulações. Durante o aquecimento as articulações são lubrificadas pelo líquido sinovial que é secretado pelas membranas que envolvem as cápsulas das articulações. Este processo diminui o desgaste das articulações e prepara o corpo para o exercício vigoroso.

Um aquecimento adequado também diminui o risco de contusões nos ligamentos, tendões e músculos. Alongando gradualmente estes tecidos, eles se estenderão mais e não serão tão suscetíveis a uma distensão quando forem bruscamente puxados por uma contração muscular antagônica durante um exercício.

Muitas pessoas entram diretamente no programa de exercícios vigorosos com os músculos frios e terminam por ter estiramento muscular ou de tendão. Como dito anteriormente, estes não foram propriamente aquecidos e não têm a elasticidade necessária para a força aplicada neles. Eles foram estendidos muito rapidamente e podem se romper neste processo. Os exercícios de alongamento podem aliviar muitos problemas de contusão e devem ser vistos como uma parte vital na programação de aquecimento.

1 TOQUE DE PÉ SENTADA

para as costas e parte posterior da coxa

Deslize vagarosamente as mãos sobre as pernas até que sinta esticada; permaneça na posição por 15 segundos. Segure os tornozelos e devagar aproxime a cabeça das pernas. Relaxe. Repita 5 vezes.

Variação: Tente o toque no pé com as pernas afastadas.



2 PUXA JOELHO

para as costas e parte posterior da coxa

Puxe a perna para o peito com as mãos e segure aproximadamente por 15 segundos. Repita com a perna contrária (5 vezes cada).

Variação: Puxe os dois joelhos juntos para o peito.



3 ENCOSTA DEDOS

para os músculos da virilha e coxa

Encoste os dedos enquanto pressiona as pernas para baixo com os cotovelos.

Variação: Incline à frente e tente tocar com a cabeça nos pés ou no chão.



4 VIRADA DE COSTAS

para os posteriores da coxa e lombares

Deite ao chão. Traga as pernas sobre a cabeça e tente tocar o chão com os dedos até que você sinta alongada (esticada). Conte até 10. Repita de 3 a 5 vezes.



5 ALONGAMENTO DE PASSADA

para os músculos de dentro da coxa

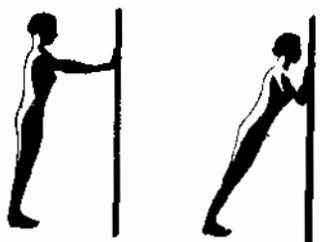
Deslize devagar até a posição de passada com o pé da frente quase plantado ao chão, e o pé de trás sobre os dedos. Coloque as mãos numa cadeira ou no chão para apoio. Conte até 5. Repita de 3 a 5 vezes com cada perna.



6 ALONGAMENTO NA PAREDE

para o tendão de Aquiles e as panturilhas (batata da perna)

De pé 1 metro da parede, pés ligeiramente separados. Ponha as mãos na parede. Com os calcanhares no chão, se incline a frente devagar e sinta a batata da perna esticar. Permaneça por 15 a 20 segundos. Repita 5 vezes.



7 ALONGAMENTO DE COSTAS E PERNAS

para pernas e costas

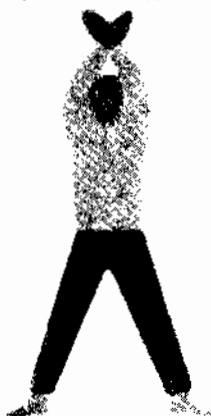
Fique em pé ereta, com os pés separados na largura dos ombros. Com os joelhos ligeiramente flexionados, se curve devagar tocando o chão entre as pernas. Permaneça por 20 a 30 segundos. Repita 5 vezes.



8 TOQUE DE PÉ EM PÉ para pernas e costas

Com as pernas esticadas, devagar se incline e alcance o máximo possível. Conte até 5. Repita 5 vezes.

Varição: Segure por trás dos calcanhares e se incline até a cabeça se aproximar dos joelhos.



● Aquecimento muscular dos ombros: levantar os braços, cruzando-os acima da cabeça - 30 vezes. ● Flexibilidade da coluna vertebral e das pernas: pernas separadas e estendidas, flexão do tronco tocando o pé com a mão



oposta e vice-versa - 20 vezes em cada perna. ● Aquecimento da articulação do quadril: elevar um joelho e deslocá-lo a 90° sem rotação do tronco - 20 vezes cada perna. ● Aquecimento muscular da coxa: pernas separadas, uma à frente da



outra, flexionar o joelho da perna que está à frente - 20 vezes cada perna. ● Aquecimento da articulação do joelho: à esquerda, pernas juntas, flexão dos joelhos - 20 vezes em seguida. À direita, flexão



dos joelhos fazendo círculos da esquerda para a direita - 20 vezes em cada sentido. ● Aquecimento das costas e da bacia: circulação do tronco - 20 vezes de cada lado. ● Aquecimento muscular de uma perna e alongamento da outra:





descer sobre uma perna, deixando a outra estendida, o calcanhar apoiado e o pé dobrado - 20 vezes cada perna. ● Movimento de alongamento da coxa e flexibilidade do quadril: levantar uma perna

estendida, conservando o calcanhar da perna de apoio no chão. ● Depois da corrida, para conservar sua flexibilidade, fazer o grande alongamento lateral. Inclinor o tronco para frente, balançando, para facilitar a descida. Descer ao máximo

de sua abertura. Manter a posição por 20 segundos. Os pés devem estar virados para fora e não paralelos, o que evita um esforço desnecessário da articulação do joelho. ● Fazer o grande alongamento de frente. A perna de trás virada para dentro com

o joelho tocando o chão (manter a posição por 20 segundos). Para conseguir um máximo de rendimento nas grandes aberturas, é necessário não ter medo da dor, descontraír-se ao máximo respirando profundamente e manter-se calmo.

D – Equipamento

Uma das melhores coisas de correr é que se precisa de muito pouco equipamento. Um par de sapatos, as roupas apropriadas para mantê-lo aquecido quando está frio e refrescado quando está calor, eis praticamente tudo de que se necessita. Contudo, vestir-se da maneira apropriada é mais importante do que pode parecer à primeira vista, porque há muito o que aprender sobre o comportamento do corpo sob condições variáveis.



E – Alimentação



É importante que sejam respeitados os hábitos alimentares, pois nada é tão prejudicial como a modificação brusca de uma alimentação.

Assim sendo, devemos estabelecer um programa que atente para as preferências individuais, levando-se em consideração os alimentos recomendáveis e os não-recomendáveis, na alimentação do atleta.

Além dos alimentos básicos, são recomendáveis: o mel, o germe de trigo, o levedo de cerveja, o guaraná, o trigo integral, o açúcar mascavo, o amendoim, as castanhas-do-pará ou do caju e a água de coco.

Entre os alimentos não-recomendáveis, relacionaremos alguns, entre muitos, que por suas dificuldades digestivas, propriedades fermentáveis e outras características podem, de certa forma, prejudicar o bom desempenho, tais como: álcool (sob qualquer tipo de preparação), excesso de pão (principalmente o miolo), bebidas gaseificadas, carne de porco, alimentos muito condimentados, vegetais com excesso de fibras (couve, repolho, aipo etc); cuidados com os produtos do mar, pois são facilmente perecíveis.

Enfatizaremos, também, o problema da acidose muscular — 'ponto morto do atleta'.

A vida é impossível em meio ácido; o meio interno deve encontrar-se em faixa alcalina, para

que os diversos mecanismos vitais possam ser exercidos. Pelo exercício são gerados nos músculos, em etapas intermediárias, ácidos — em particular o ácido láctico — os quais, se não forem metabolizados, determinarão a acidose muscular', e, conseqüentemente, prejuízo na mio-contracção (contração muscular).

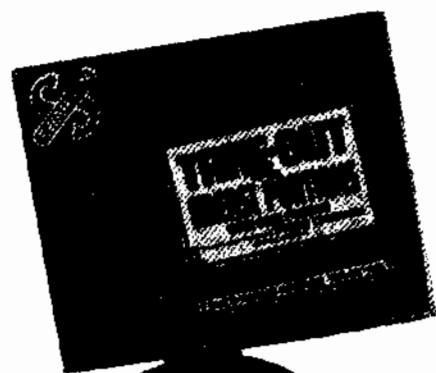
A acidose é com pensada pelos mecanismos reguladores orgânicos e, também, por uma proteção especial, determinada pelo tipo de alimento consumido. Os alimentos 'in natura' são ácidos ou alcalinos e, após ingeridos, deixam cinzas ácidas ou alcalinas. Todavia, alguns alimentos ácidos podem não fornecer cinzas ácidas.

As frutas ácidas (ácido cítrico e ascórbico), em sua metabolização, fornecem cinzas alcalinas (ácido cítrico + sais de sódio — citrato de sódio, que é alcalino).

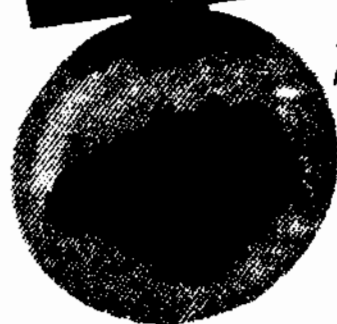
A alimentação do atleta deve ser, prevalentemente alcalina, para que a contração muscular não seja prejudicada.



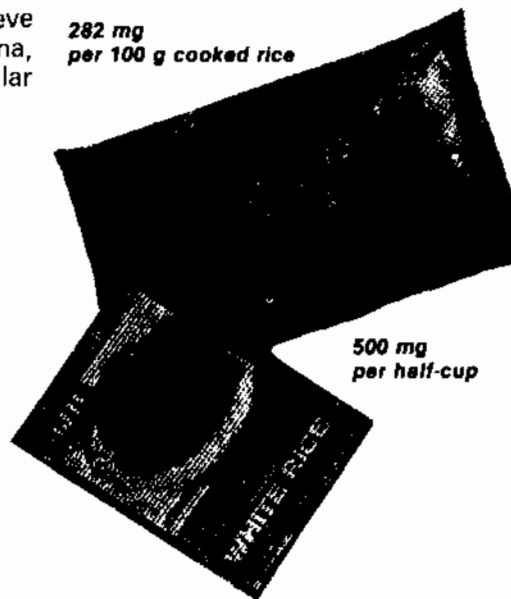
380 mg
per 3.2 oz.



150 mg
per 8 oz.



282 mg
per 100 g cooked rice



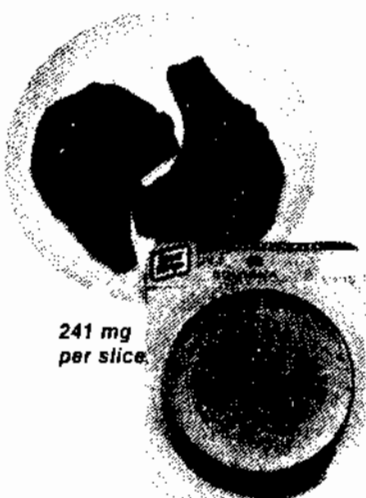
500 mg
per half-cup

200 mg
per 1 oz.



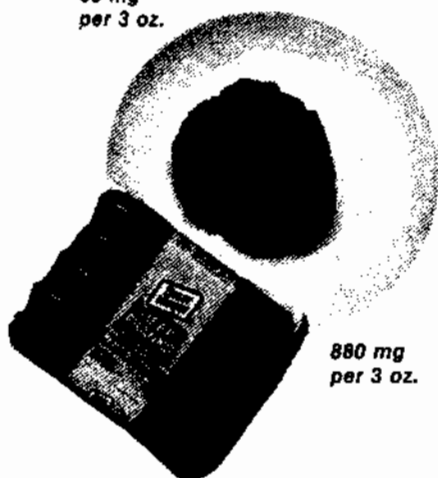
500 mg
per 1 oz.

40 mg
per 2 oz.



241 mg
per slice.

60 mg
per 3 oz.



880 mg
per 3 oz.

600 mg
per cup

1 mg
per cup



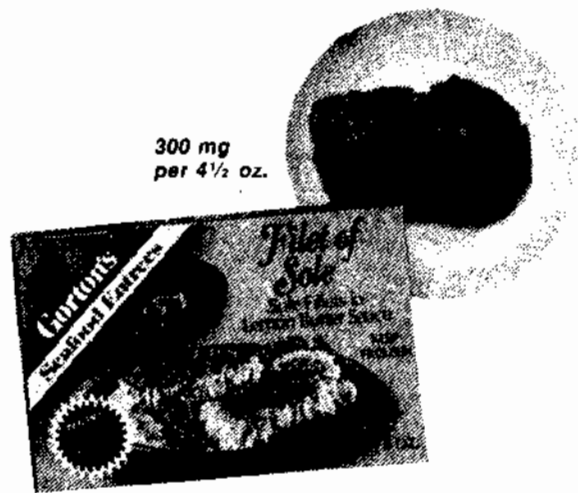
5 mg
per cup



320 mg
per cup*

300 mg
per 4 1/2 oz.

117 mg
per 5 oz.



Alimentação nas diferentes atividades esportivas

Devemos levar em consideração dois aspectos, no planejamento: tempo de duração da prova (curta, média e longa duração) e o horário da prova. São consideradas atividades de curta duração os esportes que podem ser caracterizados segundo um denominador comum — o esforço — o qual pode ser breve e único (atletismo, ciclismo em pista, lançamentos, esqui) e breve e repetido (halterofilismo, ginásticas, saltos e lançamentos em concurso). São consideradas atividades de média duração o futebol, basquete, vôlei, pólo, water pólo, rúgbi, entre outros. São considerados de longa duração (necessitam de alimentos durante a prova) o ciclismo (competição de longa quilometragem), maratonas, alpinismo, espoloologia,

regatas de cruzeiro, vôo à vela, ralis automobilísticos.

De maneira geral a alimentação do atleta deve ser feita três horas antes da prova de curta duração e quatro horas antes da de média e longa duração. No tocante ao horário de realização das provas, podem ser de manhã, tarde e noite. Numa prova matinal, às dez horas, desjejum às seis horas. Se a prova for à tarde, às 16 horas, por exemplo, desjejum às oito horas e almoço às 12 horas. Se noturna, desjejum às oito horas, almoço às 12 horas e uma refeição às 16 horas. A alimentação deve ser planejada de acordo com as diferentes fases: de treinamento, de competição e nas 48 horas após a competição.

Alimentação em fase de treinamento

E aceito que os glicídios (açúcares) na dieta são um fator central do sucesso da resistência do atleta. Os atletas em treina-

mento devem ingerir uma dieta balanceada, adicionada de glicídios igual às calorias queimadas durante o treinamento. Assim o atleta que queima 1.000 Cal (calorias) no treinamento e outras 2.500 Cal na vida diária, deve consumir 2.500 Cal em forma de protídios, lipídios e glicídios, mais um adicional de 1.000 Cal de glicídios. Nos três ou quatro dias que precedem a prova, a dieta pode ser alterada para incluir até 75% de glicídios, para estimular a 'supercompensação de glicogênio muscular'. O VCT (Valor calórico total), em casos especiais, pode alcançar até 6.000 Cal/24 horas.

A alimentação neste período permitirá ao atleta obter melhor rendimento, com o mínimo de desgaste orgânico e fácil recuperação.

Alimentação na véspera da competição

Na véspera da competição aconselhamos o seguinte esque-

ma: alimentação de alto valor calórico, variável de acordo com as constantes individuais e tipo de competição, podendo chegar até 6.000 Cal, predominantemente alcalina, com uso moderado de sal e evitando-se gelados.

Nas quatro horas antes da prova a alimentação deve ser de fácil digestão (tempo de esvaziamento gástrico).

Na alimentação mista, o tempo médio de esvaziamento gástrico ocorre entre três e quatro horas (lei das três ou quatro horas).

Alguns exemplos do tempo de esvaziamento gástrico: ovo (1h 30min), sorvete cremoso (2h30 min), fígado (6h), presunto gordo (8h) etc.

De maneira geral, antes da prova, poderíamos esquematizar a refeição em torno de 900 a 1.000 calorias: um prato de mingau, um prato de carne, dois ovos cozidos ou pochê, batatas ou massas cozidas, pão com geléia, mel ou melado, suco de frutas, salada de frutas e um copo de leite, mate ou café.

E desde esta refeição até meia hora antes da prova, um copo de sumo de frutas, adocicado com mel ou levulose, de hora em hora, como fonte de líquidos, vitamina C e como preventivo da acidose.

Alimentação no intervalo da prova

O atleta no intervalo da competição é um exemplo típico de depleção hidrossalina.

Deverá, em conseqüência, receber líquidos que mais se aproximem da composição fisiológica orgânica. Uma boa sugestão seria a água de coco ou ainda as diferentes soluções fisiológicas: Ringer Locke, Ringer Rana, Ringer Tyrode, Ringer Dale e Ringer Lovatt Evans.

A ingestão de grandes quantidades de glicose e sacarose (açúcar comum) é contra-indicada, pois determina hiperinsulinismo (aumento da insulina), condicionante da hipoglicemia (diminuição do açúcar), podendo prejudicar o atleta. Ao contrário, doses moderadas de levulose, por se-

rem mais rapidamente convertidas em glicogênio e não determinam em 'pique' insulínico, são admitidas.

Esportes que exigem ração durante a competição

Como o ciclismo, corridas de longa duração etc., o atleta deve levar frutas secas, balas (de preferência de mel) e preparações à base de carne (pastéis).

Os alimentos devem ser consumidos, teoricamente, no meio do período competitivo e meia ou uma hora antes do término da prova — o valor calórico desta ração pode às vezes alcançar até 2 mil calorias.

Alimentação após a prova e nas 48 horas seguintes.

Hidratação oral (reposição hidrossalina), alimentação hipoprotídica (diminuição de protídios) — para compensar os efeitos do catabolismo protídico, determinante do aumento de amoniemia, uremia e uricemia — no período de 48 horas, não esquecendo de um mínimo protídico de aminoácidos de alto valor biológico. Vitamina C, para auxiliar a metabolização do ácido láctico; vitamina B1, importante na degradação do glicogênio, em harmonia com os outros elementos do complexo B, principalmente B6, para o mecanismo da transaminação e a B12 como metabolizante.

Recebendo o atleta uma alimentação adequada à sua especialidade esportiva, terá suficientes condições para compor o triângulo imprescindível para o êxito de suas performances: cuidados médicos, instruções técnicas e condições físicas através da alimentação.

Devemos lembrar também que na alimentação da criança e dos adolescentes esportistas, devem ser levados em consideração o crescimento e o desenvolvimento, havendo, por conseguinte, necessidade de uma complementação.

Não nos é possível dar maiores detalhes, como tipos variados de cardápios (os quais poderão ser vistos no livro *Adolescente — Esporte — Nutrição*, da Livraria

Atheneu — RJ, devido a exigüidade de espaço. O tempo é interessante e de grande importância.

Para finalizarmos, podemos dizer que nem sempre triunfam os melhores e sim os mais bem preparados'.

E -- Efeitos da corrida

Por uma questão de conveniência, os benefícios de correr podem ser divididos em físicos e psicológicos, muito embora as demarcações entre eles não sejam muito nítidas. (O ânimo psicológico proporcionado por correr, por exemplo, está intimamente ligado ao exercício por um período determinado, em torno dos 45 minutos.) Neste capítulo, vamos analisar sucintamente alguns dos benefícios físicos de correr.

Os valores fisiológicos de correr são comprovados pelo crescente número de médicos que aconselham esse exercício na prática da medicina preventiva, convencidos de que é melhor manter o paciente gozando de boa saúde do que curá-lo depois de ficar doente. O Dr. George A. Sheehan, um cardiologista de Nova Hersey*, diz que correr é "um exercício fisiologicamente perfeito. Correr aciona os músculos das pernas e coxas de uma maneira ritmada, a um índice controlado pessoalmente. É o requisito indispensável para se desenvolver com segurança a função cardiopulmonar". É por esse motivo que Sheehan recentemente referiu-se a 'uma nova tendência na medicina, a de receitar esportes ao invés de drogas'. Não se trata simplesmente de uma mera visão pessoal ou idiossincrática da questão. Escrevendo em "Sports: a philosophic inquiry" (Esporte: uma investigação filosófica), o filósofo de Yale, Paul Weiss, disse: "O atletismo, porque permite a um homem passar de um estado físico deficiente a outro melhor, pode ser considerado como um ramo da Medicina, mas que felizmente proporciona espaço para a expressão da espontaneidade, engenhosidade e julgamento."

Quando nos exercitamos, diversas adaptações ocorrem no corpo, entre as quais podemos citar:

1. Aumentamos a capacidade de usar oxigênio.
2. O coração se torna capaz de bombear mais sangue a pulsação e pressão sanguínea mais baixas.
3. A capacidade dos pulmões aumenta.
4. Aumenta a capacidade de dissipar o calor.
5. Depois do exercício, a pulsação e a pressão voltam ao normal mais depressa.
6. Desenvolvemos maior força muscular.
7. Produzimos menos ácido láctico, uma substância limitadora da atividade, para uma quantidade determinada de trabalho.
8. O corpo se torna mais eficiente mecanicamente, usando menos oxigênio por unidade de atividade.
9. Desenvolvemos maior resistência.

F — Respiração

Uma das perguntas mais comuns dos que ainda não entram no mundo das corridas: — Mas como é que eu vou respirar?

A impressão que se tem, e certamente há alguma verdade nisto, é que ninguém sabe respirar como deve ser. Nas corridas de fundo, a respiração tem um papel preponderante, tanto ou mais que as pernas. Quem corre está levando ar para os pulmões e o devolvendo com um ritmo diretamente ligado à passada. Assim é fácil entender porque os neófitos da matéria costumam se perder ao tentar correr, sem perceber o que é importante na respiração, Vamos ao caso.

É ainda o belga Raoul Mollet quem afirma serem as corridas ao ar livre a melhor, a mais simples e mais completa maneira de se oxigenar. Segundo Mollet a eficácia do fenômeno respiratório depende:

“Da qualidade do ar absorvido (trabalho ao ar livre);

Da qualidade do ar inalado (capacidade vital; flexibilidade da caixa torácica; diafragma; músculos inspiradores);

Da liberdade das vias de absorção (oclusão nasal, amígdalas);

Da capacidade do trabalho pulmonar (região em que se habita, função cardíaca, órgão de distribuição);

Os intercâmbios entre os tecidos (hemoglobina, ativação por exercício, eliminação das impurezas).”

Na sua obra *Treinamento ao Ar Livre*, Mollet aconselha as seguintes normas para uma respiração completa:

1 — Respeitar o trabalho do diafragma. Portanto, deve-se evitar a contração do ventre durante as inspirações profundas, já que neste momento o diafragma está descendo;

2 — Pode-se favorecer o jogo diafragmático com posturas adequadas. Daí a necessidade de se possuir sólidos músculos distensores no complexo lombar (lombares, dorsais-cervicais);

3 — Os músculos abdominais acham-se revestidos de uma grande importância para o treinamento respiratório, que precisa conseguir sempre uma coordenação sistemática das respirações torácica e abdominal. A importância desta norma é maior para o treinamento feminino.

4 — No que se refere às corridas deve-se evitar toda contração da parte superior do tronco. É conveniente, também, manter uma grande flexibilidade de movimentos, pois, caso contrário, poder-se-ia prejudicar a ação dos músculos inspiradores;

5 — A respiração, em razão de sua passividade, costuma ser incompleta. Torna-se, portanto, indispensável a regularização de seu funcionamento.

O treinamento físico sistemático consegue fazer transformações em torno da caixa torácica e muitos nem percebem quando um belo dia alguém chama a atenção para a largura da sua caixa que, visivelmente, está mais aberta na base. Nos pulmões, estas transformações são também evidentes e depois de muito tempo de treino é natural que sua estrutura esteja para melhor, com mais rendimento do órgão.

Os exercícios abdominais após a corrida, podem ser incluídos e

até devem constar do circuito de alongamento do qual já falamos. É com exercícios de abdômem que se vai fortalecer os músculos abdominais e, portanto, dar mais condição e melhoria de músculos na região.

Não é preciso lembrar que os exercícios de alongamento e uma boa série de abdominais, depois da corrida, devem ser feitos com um intervalo razoável entre uma atividade e outra.

G — Posição dos pés

Agora, porém, você terá que fazer suas próprias observações. Como andam os seus pés? Eles estão certos, paralelos?

Verifique se seus pés estão paralelos. Se eles se movimentam para os lados, com as pontas viradas, é porque estão errados. Quem corre com os pés abertos está apoiando mal. Está sujeito a dores que podem vir mais tarde. Procure colocar os pés para tocarem o chão ligeiramente virados para dentro.

Os pés é que sofrem todo o impacto da corrida, onde há um instante em que ambos estão no ar. Ora, se seus pés estão no ar é preciso que, neste momento, com você voando, seu corpo esteja em perfeito equilíbrio.

Para que o equilíbrio esteja em ordem é preciso olhar para o local situado pouco depois de onde os pés batem, mantendo a cabeça direita. Nada é mais feio que o corredor com a cabeça pendendo para um dos lados. Quem corre tem que ter a noção da posição da cabeça e do tronco; de que a cabeça não deve estar, nem muito alta nem muito inclinada para frente.

Os braços, com as mãos livres, semi-abertas, devem oscilar em relação à perna que está à frente. Assim, se a perna direita está à frente, o braço direito está atrás. Mas este movimento é absolutamente natural. Você só terá que prestar atenção à posição das pernas para que elas não avancem demasiado. A perna cai naturalmente, sem cruzar a altura do meio do tronco.

H – Tipos de treinamento

Muita gente tem dificuldade em escolher um tipo de treinamento, ou mesmo de se adaptar a qualquer rotina de treino. O problema é bem difícil quando o temperamento do corredor não se sujeita à monotonia, que, geralmente, é norma nas corridas longas.

Amadoristicamente falando há um modo de evitar a monotonia, o tédio das longas distâncias: é só variar de pista. Também as mudanças de horário servem para quebrar a rotina. Uma boa variação é correr à noite, onde há menos movimento e onde você pode se concentrar melhor.

Mas o corredor deve antes de tudo estar preparado para equilibrar o esforço muscular com a preparação, variando ele mesmo o tipo de temporada, talvez adaptando cada uma a um tipo de treinamento. Vamos ver agora alguns tipos de treinamento, estudados para atletas de alto nível, mas que podem ser misturados a qualquer pessoa com preparo adequado.

Outro ponto a observar nos treinamentos é a relação entre o tempo e a distância, que são as bases de qualquer método de treinamento.

A preparação psicológica é importantíssima. O aumento progressivo das distâncias aumenta a confiança dos atletas dando-lhes ao mesmo tempo, uma preparação orgânica e muscular para resistir a um esforço contínuo por um intervalo maior de tempo.

Muito tem se falado sobre os diversos métodos de treinamento para corredores. Citaremos alguns mais conhecidos e comprovadamente mais eficientes:

Fartlek; Interval Training, Marathon Training; Cross Promenade; Corrida Contínua; Musculação.

FARTLEK — Criado por Gosta Olander. Tem como objetivo a endurance, resistência orgânica, resistência muscular das pernas e a velocidade.

O fartlek é aplicado às corri-



das, aos esportes coletivos e à natação.

Seus efeitos podem ser sentidos após oito semanas. Deve ser praticado ao ar livre, de preferência em florestas.

A duração do fartlek fica entre quarenta e 120 minutos.

Não há intervalos entre as seções.



INTERVAL TRAINING — Criado por Gerschler e Reindell. Tem como objetivo a aquisição

da potência cardiopulmonar, a endurance, resistência orgânica, ritmo e velocidade.

O intervalo é aplicado a praticamente todos os esportes.

Os efeitos podem ser sentidos após três semanas.

Deve ser aplicado ao ar livre, usando-se pistas de atletismo, raias de remo e piscinas.

A duração do intervalo fica entre quarenta e noventa minutos. Os intervalos variam conforme o treinamento, mas a regra geral é de quarenta e cinco segundos a três minutos e de cinco a dez minutos. Muitos treinadores têm feito modificações nos intervalos, mesmo nos intervalos clássicos aconselhados pelos criadores.

MARATHON TRAINING — Criado por Arthur Lydiard. Tem como objetivo a aquisição da estamina, da resistência orgânica geral e do ritmo.

O marathon training é aplicado somente às corridas de fundo e meio-fundo.

Seus efeitos podem ser sentidos após oito semanas.

Deve ser praticado somente ao ar livre. Pode-se usar as pistas naturais, os campos, as praias, as subidas e as pistas de atletismo.

A duração do marathon vai de quarenta a 120 minutos.

Não há intervalos entre as seções.

CROSS PROMENADE — Criado por Raul Mollet. Seu objetivo é a aquisição da resistência orgânica geral e muscular, a endurance e a força.

O cross promenade deve ser aplicado às corridas, aos esportes coletivos e à natação.

Seus efeitos podem ser percebidos em seis semanas. Deve ser aplicado ao ar livre, em florestas, bosques, terrenos irregulares e se possível com obstáculos naturais. A duração do cross promenade fica entre quarenta e noventa minutos. Não há intervalo entre as seções.

I — Ron Daws — um método com equilíbrio

“Não corra forte antes de você poder correr fácil. Esqueça a velocidade, pois seu principal objetivo é a resistência. Faça tanta qui-

lometragem quanto possível com conforto. Corra todos os dias, corra com o mesmo esforço todos os dias, embora não necessariamente a mesma distância. Tenha a distância como seu objetivo, pois você está procurando aumentar sua capacidade aeróbica. Estabeleça uma meta a alcançar e procure chegar a ela gradualmente. Só depois de alcançar sua meta confortavelmente você deve começar a variar a intensidade de seu ritmo e começar também a fazer maiores variações em sua quilometragem diária. Deste jeito há um risco menor de contusões e você aos poucos começa a se tornar mais condicionado. Aos atingir o seu objetivo em quilometragem, aumente a velocidade em vez de aumentar a quilometragem. Não treine em excesso."

Estes são alguns conselhos que Ron Daws, ex-integrante da equipe olímpica norte-americana nos jogos de 1968, dá aos principiantes em seu livro *The self-made olympian*, ainda sem tradução no Brasil.

Inspirado por Abebe Bikila e sob forte influência do técnico neozelandês Arthur Lydiard, Ron Daws conta a história de seu sonho de participar dos jogos olímpicos e sua realização. Ele descreve com riqueza de detalhes a adaptação que fez do método de Lydiard. O método é dividido em três fases: treinamento básico, treinamento de montanha e polimento para corridas.

O treinamento básico cobre 160 quilômetros por semana, mas pode ser feito em distância menor, se desejado. Ele compreende um treino longo e dois treinos de distância, os demais podem ser divididos em duas seções diárias.

Ao completar a fase básica o corredor está em condições para passar ao treinamento de montanha, ou de ladeiras, que aumentará a resistência e a força de que ele precisará para a fase de polimento e para a de competição propriamente dita. Os bons sapatos de corrida são indispensáveis para evitar contusões e os treinamentos em ladeira devem ser iniciados com um esforço gradual. Depois da primeira ou segunda

semana é comum aos corredores a sensação de fraqueza, mas ela será superada em breve. Depois de quatro ou cinco semanas de treinamento em ladeira o corredor já está em condições de participar de competições com sucesso, embora ele ainda não tenha desenvolvido o pique necessário para o final da corrida.

Este pique chega com o polimento, que desenvolve a capacidade de correr em condições aeróbicas, além de mostrar ao corredor qual o seu melhor ritmo e permitir um aumento de velocidade em todas as fases da prova. Os pontos principais do polimento são os seguintes:

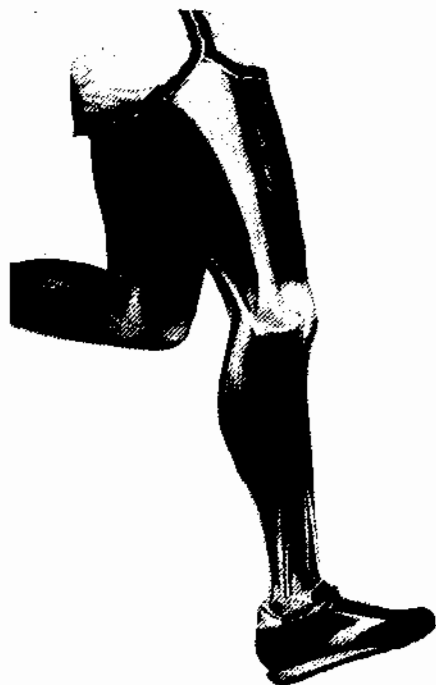
- 1 - Uma corrida longa para descontrair e manter a base aeróbica.
- 2 - Uma corrida em fartlek ou em montanha, informal.
- 3 - Um treino em velocidade de competição, ou próxima dela.
- 4 - Tiros e piques para apurar a velocidade das pernas.
- 5 - Um treino repousante na estrada ou sobre a grama.

O elemento essencial do método do Ron Daws é o equilíbrio no treinamento. Proibidos estão dois dias seguidos de velocidade ou tiros depois de um treino longo e cansativo. Ele diz que você não deve correr rápido demais, cedo demais, em seu desejo de alcançar o nível já atingido por corredores que usam o interval training, pois você entrará na exaustão. Se o seu treino for bem dosado, a velocidade será rapidamente alcançada, ao final. A sua 'explosão' tem que coincidir com as corridas importantes. Daws não acredita em treinos de interval training excessivamente complicados, achando que eles parecem mais científicos no papel do que são na realidade. Ele acredita que os treinos intercalados são mais fáceis quando são do tipo 'escadinha', com uma mistura de distâncias e repousos breves entre eles (trotando, não andando). A velocidade de pique é desenvolvida por último, com tiros de cem metros à toda, correndo forte em ladeiras curtas e ocasionalmente treinando com velocistas.

O conselho que ele dá aos ma-

ratonistas com uma longa temporada pela frente é de alternar uma semana de velocidade, baixa quilometragem e repouso com uma semana de alto volume em quilometragem. Em outras palavras, uma semana de rapidez, uma semana de resistência.

J - Os músculos da corrida



A corrida, como um dos esportes mais completos, mexe com quase todos os músculos do corpo humano, mas os mais exigidos estão localizados nos membros inferiores (pernas e pés), no tórax e nos membros superiores (braços). Cada músculo desses apresenta uma função e é mais ou menos importante para a corrida. Mas todos têm sua importância específica.

Para melhor estudo dos músculos, o melhor é dividi-los em grupos. Primeiro, os músculos dos membros inferiores, pernas - os mais importantes - por darem a impulsão e sustentação no momento da corrida, depois os do tórax, responsáveis pelo equilíbrio do corpo e depois os dos membros superiores, que também dão equilíbrio e servem à impulsão.

Se levamos em conta o movimento da corrida, os membros inferiores podem ser divididos em dois mecanismos de ação: o membro de apoio, que está no

ção e faz o movimento de impulsão para a frente, e o membro de oscilação, que está no ar. Assim, o que é membro de apoio, em movimento, se transforma em de oscilação no seguinte e assim sucessivamente.

No membro de apoio, os músculos mais exigidos são o quadríceps, que se contrai para impedir o choque e faz o movimento de extensão, destinado à impulsão, e o grande glúteo, que serve para a extensão da coxa (leva a coxa para trás).

O quadríceps se divide em quatro músculos: reto femoral, vasto medial, vasto lateral e vasto intermediário, cujas ações são a extensão da perna. O quadríceps fica na porção anterior (na frente) da coxa. O reto femoral, além da função de todo o quadríceps, auxilia na flexão da coxa.

Além de levar a coxa para trás, o grande glúteo serve para manter o tronco ereto e age sobre os atos de caminhar e subir escadas. Reforça ainda as articulações do quadril e joelho.

Depois de estabelecido o impulso, os músculos que vão entrar em ação são os flexores da coxa. O principal é o epsoasílico que começa na região dorsal, disposto lateralmente junto à coluna e vai até a coxa. Atuam acima o reto anterior, tensor da fascia lata e pectíneo. Estes músculos se contraem para trazer o membro à frente.

Os músculos que fazem a flexão da perna (levar a perna para trás) são o bíceps femoral, o semimembranoso e o semitendinoso.

O bíceps femoral é dividido em duas partes, a porção longa e a porção curta. Além da flexão da perna, estes três músculos ainda auxiliam no movimento inverso da coxa (extensão). O semimembranoso e o semitendinoso, além da flexão da perna, servem também para o movimento de extensão dos quadris (estes três músculos juntos formam o jarrete).

No tronco os músculos mais exigidos são os abdominais e os dorsais que servem para manter o equilíbrio.

Os músculos do abdômen podem ser divididos em dois gru-

pos, para efeito de melhor entendimento, os ventrais e os dorsais.

Dos músculos ventrais, no plano superficial, os mais importantes são os músculos oblíquo externo e oblíquo interno e em um plano mais profundo o músculo reto do abdômen que aproxima o tórax da bacia, portanto, flexionando o tronco ou, inversamente, levantando a bacia. Comprimem o abdômen, funcionando como cinta abdominal.

Estes músculos são antagonistas (têm ação contrária) aos músculos dorsais. Da musculatura própria do dorso, fazem parte os músculos íleo costal, dorsal longo, que atuam na extensão da coluna e na flexão lateral.

Nos membros superiores, os músculos mais utilizados nas corridas são o deltóide (anterior e posterior), o bíceps, o braquial anterior e os flexores dos dedos.

O deltóide, em sua porção anterior, faz o movimento do pêndulo para a frente e a porção posterior, o mesmo movimento para trás.

Na flexão do antebraço os músculos de maior ação são o braquial anterior e o bíceps. As duas partes do bíceps (porção longa e porção curta), têm a mesma função, isto é, flexionar o antebraço.

III – CONCLUSÃO

A corrida, conforme já vimos, é o mais antigo esporte praticado pelo homem e sua história está ligada à origem e ao desenvolvimento do próprio desporto.

Correr é uma atividade desportiva muito simples e qualquer um pode praticá-la, sem necessidade de nenhum equipamento especial. Basta a sua vontade, pois este tipo de exercício pode ser praticado em qualquer lugar e em qualquer tempo, sem distinção de idade ou de sexo. Isto deve-se ao fato de que, dada a facilidade com que podemos regular a intensidade e duração do esforço, a corrida se aplica tanto aos mais fortes quanto aos mais fracos, tanto aos iniciantes quanto aos atletas consagrados.

A corrida, além de exercitar um grande número de músculos,

ativa e desenvolve as funções da respiração e da circulação sanguínea. Nas corridas pode-se exercitar várias qualidades físicas necessárias a um atleta, daí a razão pela qual quase todos os desportos dependem de um treinamento prévio de corridas, a fim de melhorar as condições físicas dos seus praticantes.

Os candidatos a fundista devem possuir uma capacidade psíquica apropriada, além das condições físicas necessárias.

A chave do êxito nas provas de fundo, consiste em dominar o complexo do 'MEDO DE CAN-SAR-SE', que sempre precede a autêntica fadiga física. É preciso que o atleta saiba distinguir perfeitamente entre a fadiga real e a fadiga mental.

IV – BIBLIOGRAFIA

FIXX, James F. *Guia completo de corrida*

KERR, Yllen. *Corra para viver The Runner - january - 1982* (revista)

Runner's World - 1982 (revista)

The Runner - november - 1981 (revista)

GRONES, Harry. *Cross country and distance running*

Viva - A Revista da Corrida - nº 11 - fev. 1983

Nº 6 - set. 1982

Nº 1 - abril - 1982

GRUPO DE TRABALHO:

- Cap Ricardo Ortiz Monroy
- Ten Marcos Souza Pastori
- Ten Joadney Lima Cardoso
- Ten Luiz Fernando Vidal Cid