

Treinos em rampas com pesos, na areia e na relva

A corrida é um desporto tradicionalmente simples, que requer pouco investimento. O que pode parecer um desporto enfadonhamente simples aos olhos mais apressados, revela-se rico em opções, quando se percebe a gama de combinações de treinos e oportunidades que ele oferece. Como alternativas interessantes, podemos citar os treinos de rampa, subidas e descidas; treinos com pesos nos tornozelos; treinos na areia, relva e também treinos descalço.

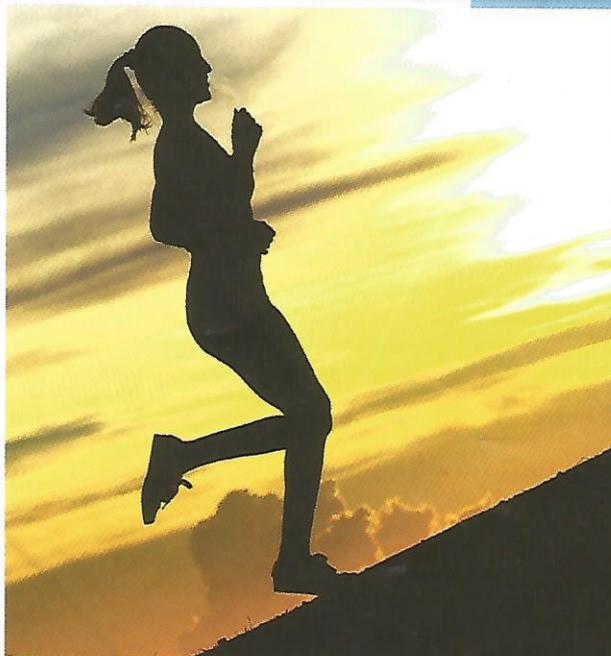
Treinos em Rampas - Subidas

Os corredores têm muito a ganhar com treinos em rampas. Eles costumam gostar ou odiar esse treino, sendo difícil o meio-termo. É verdade que se trata de um tipo de treino que exige um grau a mais de disposição do atleta, mas os resultados justificam o investimento. Podemos referir como principais benefícios do treino em subidas, o desenvolvimento da força muscular; o aumento da amplitude e da frequência da passada; a melhoria da coordenação e do uso dos braços e a ampliação da capacidade de resistência, além de ser um treino capaz de elevar o ritmo cardíaco a altos níveis, mesmo em baixa velocidade. O treino em rampa proporciona um trabalho articular e muscular localizado muito mais intenso, o que não é possível em corridas em plano. A musculatura posterior das pernas impulsiona com mais força e a anterior executa um trabalho em maior velocidade para que o pé retorne à frente no tempo certo. Os braços são também exigidos além do que seria possível no plano, sendo importantes na propulsão rampa acima e no equilíbrio rampa abaixo. Para os corredores, recomenda-se o treino em rampas pouco inclinadas, que permitam séries entre 200 e 1.000 metros e com intensidade que oscile próxima ao ritmo de competição.

Treinos em Rampas - Descidas

Está provado que não se consegue ganhar na descida o tempo perdido na subida. Mas se não dá para ganhar o que se perdeu, o melhor é aproveitar o que dá e descer a rampa em "desabalada carreira". Pode parecer brincadeira mas esta não é uma atitude rara. O que pode dar errado nesses casos vai da dor localizada à lesão. Durante a descida, o corpo suporta uma carga acima do que está acostumado durante a corrida. O impacto no solo é multiplicado a níveis que podem ser perigosos, especialmente porque o atleta, quando cansado, já não coordena os movimentos com tanta precisão.

É importante também treinar descidas. Nos treinos em subida, os corredores retornam ao ponto de início da série, trotando na descida.



Observe a sua postura, verifique se o calcanhar apoia correctamente o peso do corpo e desça com o corpo sob controlo. Séries em descida são apontadas como capazes de melhorar a coordenação, por forçar um trabalho das pernas a um ritmo mais elevado que o do costume, sem exigir tanto da condição física. Mas as séries em descida, pelo que foi exposto, devem ser usadas com moderação. Uma forma de fazê-las é intercalar séries em subida com séries em descida (um descida a cada três subidas, por exemplo). As séries em descida devem ser curtas (até 100 m) e em inclinação suave.

Treinos com pesos nos tornozelos

Uma das formas do praticante da musculação melhorar a sua performance é aumentar a sobrecarga - aumentar o peso. O aumento da sobrecarga é uma prática tradicional, quando se visa melhorar a performance. Na corrida, não é diferente.

A questão básica no entanto, é que um dos princípios do treino é a especificidade, pela qual quem quer melhorar na natação, nada; quem quer melhorar na corrida, corre. A sobrecarga também existe na corrida e, para não fugir ao princípio da especificidade, ela dá-se com o aumento da velocidade nos treinos da série; o aumento da distância nos treinos longos; com treinos em rampa para a força e resistência muscular localizada. Em última análise, a sobrecarga da corrida acontece com... corrida. Há no entanto, alguns atletas que treinam com pesos presos aos tornozelos, enquan-

to outros treinam com colete de lastro, que são menos traumáticos que aqueles. Será que esses treinos ajudam realmente?

Quando tudo é feito de forma cuidadosa, com cautela, esse treino funciona. O atleta amplia tanto a sua capacidade aeróbia máxima (V02 máx), quanto o seu limiar anaeróbio, além de experimentar também um aumento na sua velocidade máxima. Apesar de sedutor, o atalho não deve ser objecto de desejo para a maioria dos atletas, especialmente para os que treinam sem um acompanhamento pessoal e individualizado. A possibilidade de lesão com esses treinos é realmente elevada e deve ser bem considerada pelos que desejam tentar a sorte sem orientação. Os atletas que optam por essa espécie de sobrecarga, têm um trabalho voltado para adaptar o corpo ao peso extra, sendo recomendado que comecem com pesos em torno de 2% do peso corporal para colete (1,2 kg para atletas com 60 kg), o que progride lentamente até 10% do peso corporal (6 kg para atletas com 60 kg). Esses atletas também são orientados a não utilizar a sobrecarga somente no momento do treino, mas a passar a maior parte do dia com esta, para que as estruturas se adaptem.

Treinos na Areia

O treino na areia mole é bastante utilizado por atletas que desejam aumentar a resistência



aeróbia. Da mesma forma que as rampas, a areia é uma ótima opção de sobrecarga. A característica mais marcante desse piso para o corredor é a instabilidade. É essa instabilidade que faz a corrida ser mais "pesada", mas é ela também que faz a passada menos estável. Pelas particularidades que apresenta, deve-se evitar o uso de tênis na areia mole, o que só aumentaria o risco de lesões no tornozelo.

Treinos na Relva

A relva é normalmente utilizada pelos corredores para "soltar" a musculatura, isto é, a relva funciona como um treino de recuperação. Por ser um terreno mais macio, oferece até a oportunidade de um trote descalço. O que se objectiva nesse tipo de treino é exactamente relaxar a musculatura após um treino intenso. O toque do pé descalço na relva aumenta a sensibilidade da região plantar, o que traz consigo a maior percepção da passada, tornando-a mais segura.



Treinos descalço

Como foi visto, a relva é um tipo de piso em que correr descalço provoca uma sensação relaxante, sendo, por isso usada para trotes após treinos intensos ou competições. Já na areia, pelo excesso de maciez e consequente instabilidade, o treino descalço é o mais indicado. Tanto na areia como na relva, o atleta pode optar por correr calçado ou descalço, mas, noutros tipos de piso, a corrida com os pés calçados é unânime, sendo até estranho quando nos deparamos com corredores competindo em asfalto sem nada nos pés.

Não são somente os menos providos de recursos que correm descalços. Essa também não é uma moda de país pobre, como se percebe com o aumento de adeptos dessas corridas na modalidade de corta-mato na Austrália. A propaganda seduz pela ideia de que o corredor precisa de um sistema de amortecimento para correr. Sem o amortecimento extra, o atleta estaria exposto a lesões de todas as espécies. O que se sabe é que o impacto do pé no chão durante a corrida é multiplicado, exercendo uma forte tensão, principalmente nos tornozelos e joelhos.

Há alguns anos, a dúvida era se uma actividade dessa natureza provocaria efeitos degenerativos nos ossos. Várias pesquisas demonstraram que as actividades de impacto são benéficas, pois fortalecem os ossos por aumentar a deposição de cálcio. Não se questionou porém, o papel dos tênis nesses resultados. O que vem hoje à tona, é se os tênis realmente oferecem aquilo que propõem. Na contramão da propaganda, algumas pesquisas que comparam populações de corredores que correm regularmente de tênis com os que o fazem descalços, apontam um maior número de lesões nos primeiros, tanto as agudas quanto as crónicas. Uma das causas é a diminuição da sensibilidade que o uso do tênis provoca, o que, associada ao peso extra nos pés, aumenta a instabilidade do conjunto pé-tênis. Os trabalhos na área são interessantes, mas ainda não se pode dizer que correr descalço é uma actividade ao alcance de todos. É verdade que hoje a indústria dos sapatos desportivos apresenta boas opções de tênis, muitos deles com um bom peso e uma boa relação custo-benefício. Para os que se interessarem em tentar, a palavra mais importante é: adaptação. O homem nasceu descalço mas aprendeu que deveria proteger os pés e cresceu com pés finos e frágeis, por isso o ideal é uma adaptação progressiva, algo à volta de 30 minutos de caminhada descalço por dia, que evolui para um trote até uma corrida. Após poucas semanas, os pés já estarão mais robustos, tanto em termos de pele como da musculatura e demais estruturas, o que permitirá treinos mais longos e mais intensos. Em última análise, não se pode esquecer que os tênis têm um carácter de protecção que não pode ser ignorado, tanto para temperaturas extremas (frio e calor) quanto para terrenos acidentados.