



OS ERROS MAIS FREQUENTES DO CORREDOR

Pela Dra. Nancy Davies

Quando comecei a entrar em competições, o nível de informação para os corredores de estrada, fundistas e maratonistas, era extremamente reduzido. Estávamos na década de oitenta... As competições de corrida foram progressivamente conquistando muitos aficionados, mas os fundamentos técnicos que norteiam esta prática desportiva não chegaram ao mesmo ritmo, o que equivale a dizer que a grande maioria dos corredores começou a “treinar” e a competir com um nível de informação muito baixo.

Esta limitação poderia também ser extensiva para os organizadores de provas, que frequentemente cometiam disparates ao fixar e “medir” os percursos sem critérios nessas medições, e muitas vezes fixando horários de provas totalmente inadequados ao nosso clima.

Por outro lado, também não contávamos com uma regular oferta de sapatos de corrida de boa qualidade.

Pistas para treinos, treinadores especializados e literatura disponível, eram bem poucos...

Por tudo isso é que, sempre que tenho oportunidade, costumo destacar as marcas obtidas pelos corredores em tempos passados, quando as facilidades em geral e os recursos tecnológicos eram muito mais limitados. Hoje, o corredor de estrada, profissional ou amador, conta com uma oferta extraordinária de sapatos de boa qualidade, dispõe de pistas e caminhos em

maior número e de melhor nível do que há duas ou três décadas e, sobretudo, conta com um vasto material de informação sobre técnicas de corrida, planos de treino, alimentação adequada, técnicas voltadas para a preparação da mente, monitores de frequência cardíaca, complementos nutricionais, etc.



Os corredores de hoje têm ainda a possibilidade de programar o seu calendário da época, escolhendo provas reconhecidamente bem organizadas, de bom nível técnico.

Apesar de todo esse progresso, ainda se cometem erros elementares. Há muito gente a começar a correr sem o mínimo de conhecimentos e a par desta realidade também deparamos com muita gente lesionada...

Erros, muitos deles elementares, é verdade!

Este artigo focaliza, sucintamente, alguns deles, possivelmente os mais frequentes. Embora óbvios na sua maioria, esses erros ainda se repetem em maior ou menor escala. Portanto, crê que nunca é demais repetir.

1. SUPERTREINO - O excesso de treino, tanto em volume como em intensidade (ritmo demasiadamente forte), tem de ser evitado a todo o custo, sobretudo para corredores "guerreiros", que querem melhorar cada vez mais em períodos curtos. Já houve quem afirmasse que o excesso de treino pode não proporcionar um lugar no pódio ou fazer um campeão, muito mais rapidamente esse excesso pode ser o principal responsável por uma indesejável lesão.

2. SAPATOS NOVOS EM COMPETIÇÃO - Parece incrível, mas em pleno ano 2000 dei com alguns corredores estreando sapatos numa recente competição. Inquiridos a esse respeito (depois da prova, naturalmente) para não causar maiores problemas, as respostas foram sempre vagas: "os sapatos que vinha utilizando estavam já muito gastos...", "este tipo de sapatos tem acabamento interno excelente que dispensa rodagens...", etc. Definitivamente, não entrem nessa onda porque podem dar-se mal.

3. ALONGAMENTOS APÓS OS TREINOS OU PROVAS - A prática do alongamento é extremamente importante para o corredor, já que, além de melhorar o seu rendimento, reduz o risco de lesões. Nos dias atuais, a grande maioria dos

corredores faz uma sessão semanal ou mesmo alguns minutos de alongamento por dia. Também antes dos treinos e, principalmente, antes das provas, quase todos empregam alguns minutos nesta prática sadia. Infelizmente, este cuidado não se repete noutra momento ainda mais importante, que é o que surge depois das provas ou dos treinos, possivelmente por esquecimento, por cansaço ou ainda pela excitação em comentar um desempenho uma ultrapassagem, uma chegada mais forte.

4. MUITAS COMPETIÇÕES -

Um dos segredos para ter uma carreira longa de corredor, com poucas ou nenhuma lesões, é o equilíbrio em todo o comportamento do atleta. Pessoalmente, gosto muito de competir e admiro particularmente aqueles que assim fazem. Agora, por favor, nada do exagero de competir todos os fins-de-semana porque isso conduz a um desgaste físico e emocional muito grande. Claro que existem alguns privilegiados que suportam uma sobrecarga maior, mas, como regra geral, sugiro que a programação de provas seja equilibrada, com a permanente auscultação do corpo para se evitar um desgaste exagerado e, muitas vezes, irrecuperável a curto e médio prazos.

5. CONTINUAR A CORRER LESIONADO -

Esta regra é dura, mas deve ser cumprida: lesionou, parou! Tenham a certeza de que este é o passo mais efetivo para se curar rapidamente uma lesão. Infelizmente, apesar da amplitude atual das informações, o desejo de correr é tão forte que alguns "esquecem" esta regra e agravam os seus males.

6. VOLTAR A CORRER SEM A CURA TOTAL DA LESÃO -

Este erro é uma extensão do erro anterior, por ser da mesma natureza. Param dois ou três dias, melhoram um pouco e a ansiedade de retorno antes da hora exacta fala mais alto, e isto pode



transformar uma lesão simples num problema crónico. Vale a pena voltar com mais segurança, com recuperação plena. Alguns trabalhos alternativos, sobretudo dentro de água, podem ajudar a manter um nível razoável de Forma, o que contribui para se evitar o retorno precipitado.

- 7. HIDRATAÇÃO FRACA... - O** esforço prolongado do fundista exige uma reposição regular e adequada de líquidos, água ou hidratante. Portanto, cuidem bem disto na vossa rotina diária, ingerindo cerca de dois litros de água por dia. Nos treinos mais longos e nas competições, os cuidados devem ser ampliados com uma hidratação cuidada antes, durante e após o esforço.
- 8. CORRER EM PISOS MUITO DUROS -** Vários artigos têm sido publicados em livros e revistas especializadas sobre os danos decorrentes do choque dos pés dos corredores na superfície onde estão a correr. Mesmo com a acentuada melhoria da qualidade dos sapatos de corrida, com entresolas cientificamente estudadas para minimizarem esse choque repetido, ele sempre existe. Portanto, é válido lembrar que os pisos muitos duros (placas de concretocimento, pavimentação poliédrica ou em pedras irregulares e mesmo no asfalto), devem ter seu uso minimizado pelos corredores.
- 9. NÃO RESPEITAR O TEMPO NORMAL DE RECUPERAÇÃO -** Não se recuperar convenientemente após um treino forte ou uma competição é um passaporte para uma lesão ou ainda para um declínio temporário de forma. Vale a pena lembrar que os corredores, mesmo os mais jovens, não são “super-homens”, são constituídos de ossos, músculos, cartilagens contendo tecidos e células que se desgastam e que merecem a recuperação adequada. Vale a pena lembrar a regra de alternar “dia de trabalho forte/dia de trabalho leve”; se isto não for totalmente possível dentro

da programação estudada, após um dia de treino forte devem prever um treino médio e nunca forte, por dois ou mais dias consecutivos.

- 10. USAR SAPATOS MUITO GASTOS -** Se os sapatos novos (por serem novos e não estarem adaptados aos pés do corredor) requerem cuidados, também os sapatos demasiadamente gastos são desaconselhados. Ainda que esteja aparentemente bom, o sapato, depois de algum tempo de uso, tem reduzida espessura da sua entressola e perde progressivamente o seu poder de amortecimento, devendo ser substituído.
- 11. USAR SAPATOS NÃO ADEQUADOS -** O sapato do corredor tem de estar perfeitamente adaptado ao corpo do atleta (basicamente, ao seu peso), ao seu pé, no tocante ao tamanho, largura e altura, e também com a sua maneira de correr, isto é, se é um pronador, ou supinador, se gasta muito a parte dianteira ou traseira do sapato, se tem um apoio normal, etc. Para além disso, o corredor deve observar e usar adequadamente os modelos de sapatos para treino e para competição.
- 12. NÃO AQUECER ANTES DOS TREINOS OU DA COMPETIÇÃO -** Além dos esquemas de alongamento, aquecer antes dos treinos e das competições é essencial para a preparação da musculatura do atleta, bem como para elevar o seu nível de batimentos cardíacos, evitando assim uma passagem brusca e indesejável no início do treino ou da prova. Antes de um treino intervalado, por exemplo, é imperativo que o atleta esteja bem alongado e também bem aquecido.
- 13. NÃO REGISTRAR OS SEUS TREINOS -** Tudo o que acontece na sua vida de atleta (tempos de provas, variação do peso, frequência cardíaca basal, sapatos usados nas corridas, tipo de pisos, ritmos de treinos e de competições, eventuais lesões ou desconfortos), tudo isso deve ser cuidadosamente registado e analisado



periodicamente através de um diário ou agenda de corrida. Só esta análise permite a identificação de acertos e erros, para a permanente melhoria de resultados.

14. FIXAR METAS PESSOAIS INATINGÍVEIS - O corredor

competitivo deve lutar para fazer o seu melhor. Portanto, programar os treinos com vista particularmente a determinada competição é algo rotineiro que quase todos fazem. Agora, tem que haver sensibilidade e auto-conhecimento (quando não se dispõe de um treinador) para que sejam fixadas metas realísticas, o que evita frustrações ou mesmo desilusões. Recentemente, procurei-me um jovem corredor amador cujo sonho era correr 10 mil metros abaixo dos 34 minutos. Perguntei-lhe há quanto tempo corria, qual a idade e outras informações básicas antes de lhe fazer a principal pergunta: quando tinha sido a sua última prova de 10 mil metros e qual fora o resultado. Isso tinha ocorrido dois meses antes e o resultado obtido foi de pouco mais de 39 minutos. A minha resposta foi definitiva: vou tentar ajudá-lo, mas, antes de você correr a distância em 34 minutos, terá de trabalhar para realizá-la em 37 e 35, e só assim, progressivamente, com método e equilíbrio, terá condições de crescer e atingir a sua meta atual, sem frustrações e sem risco de lesões.

15. PARTIR MUITO RÁPIDO -

Este último ponto focado não está correlacionado com aspetos estratégicos ou táticos de corrida. Trata-se de uma questão meramente fisiológica: os que partem muito rápido, tanto nos treinos como nas competições, arriscam-se a antecipar a fadiga, já que o organismo é solicitado a um esforço brusco e reage negativamente, pois ainda não atingiu o seu estado de equilíbrio para a manutenção de um nível de esforço prolongado. Portanto, mesmo bem aquecidos, convém partirem com calma, aumentando progressivamente o ritmo até aquele programado. ■

EMBORA PAREÇA MENTIRA...

QUATRO ATLETAS FEMININAS tentaram correr a maior distância em 2 horas. O desafio aconteceu no "Arsenal Gates City Guards", em Atlanta, nos USA, perante uma assistência entusiástica de 12.000 espectadores. No final, a vencedora Miss Landell, percorreu 16.720 metros... Estávamos em 1886 e ver correr mulheres era algo insólito e que atraía multidões.

CARLOS LOPES - tinham números que eram verdadeiros talismãs. Foi Campeão do Mundo de Cross envergando o dorsal 372... e sagrou-se Campeão Olímpico de Maratona com o 732!

VAMOS DEITAR FOGO! Pois foi esta a decisão dos atletas da vila francesa Lechion-sur-Mer quando verificaram que o percurso da prova de estrada tinha sido modificado na véspera pelo clube rival. Na época existiam 2 provas de estrada na vila. Uma delas, para estragar a prova da outra, resolveu pintar setas novas no percurso e apagar as reais. Conclusão, quando os corredores verificaram que os percursos propostos não levavam a lado nenhum, logo adivinharam que tinha "obra" dos rivais. De imediato centenas de atletas dirigiram-se à sede desse clube e deitaram fogo às instalações... estávamos em 1979 e certamente que serviu de lição para todos!

CARLOS CAPÍTULO, um os melhores corredores de estrada dos anos 80, tinha uma fé que uma santinha o havia de ajudar nas provas e como tal colocava o pequeno fio religioso dentro do sapato de cada corrida. Pois bem, no final de uma das Corridas de S. Silvestre da Amadora, prova que ganhou, a meio percurso verificou que o amuleto lhe aleijava o pé. No final, sentou-se e ao retirar o fio com a santinha, deparou que, no chão, mesmo ao lado do sapato que descalçava, estava um rolo com dezenas de notas de elevado valor! ■

