

QUEBRA VETERANOS	
IDADE	%
35	1.3
36	1.9
37	2.4
38	3.0
39	3.7
40	4.5
41	5.3
42	6.2
43	7.1
44	8.0
45	9.0
46	10.1
47	11.1
48	12.2
49	13.3
50	14.5
51	15.7
52	17.0
53	18.3
54	19.6
55	20.9
56	22.2
57	23.5
58	24.8
59	26.1
60	27.5
61	28.9
62	30.3
63	31.8
64	33.3
65	34.8
66	36.3
67	37.9
68	39.4
69	41.0
70	42.5
71	44.0
72	45.6
73	47.1
74	48.8
75	50.3
76	51.9
77	53.5
78	55.0
79	56.6
80	58.1

## QUEBRA DO POTENCIAL NOS VETERANOS

**S**e um indivíduo com 60 anos, depois de 20 ou 30 anos de prática regular de corrida, continuar a treinar e alinhar em provas será que ambiciona obter as mesmas marcas 10 anos atrás?

Não, nenhum atleta veterano pensa assim! Ele sabe que vai perdendo qualidades. Sabe que o seu corpo já não é o mesmo quando tinha 40 ou mesmo anos 50. A flexibilidade diminui, o poder de recuperação entre esforços aumentou o que facilmente leva a concluir que há que viver esse mesmo corpo de 60 anos e não sonhar com milagres...

Mas afinal qual é a quebra média que um atleta de 60 anos, por exemplo, terá comparativamente a um outro de 40 anos?

A pensar nestes casos, Ken Young Heywood é diretor do “National Running Data Center” (USA) elaborou aturados estudos tendo por base as melhores marcas mundiais tendo por base a clássica distância da Maratona e as melhores marcas conseguidas pelos melhores veteranos em cada leque de idades e diretamente em função das várias distâncias.

Na tabela em anexo, podemos observar atentamente as várias percentagens apuradas, qual quebra física diretamente em função da idade dos vários grupos etários intervenientes.

É mais uma ferramenta ao serviço dos corredores para assim poderem melhor participarem nas várias distâncias e sobretudo terem em atenção que a idade é mesmo um fator limitativo para a obtenção de marcas da juventude.

O tal exemplo que focámos inicialmente, do corredor com 60 anos, consultando a tabela anexa, podemos concluir que na distância da Maratona os seus resultados sofrerão 27,5% de baixa comparativamente aos tempos obtidos quando tinha 30 anos. Sim, 27,5% é muito, mas isso não deixará certamente estes atletas veteranos da “casa dos sessenta” continuarem a correr e a treinarem com afinco embora sempre pensando no seu bem-estar e no vigor da sua saúde.

A terceira idade e a competição são um mundo estranho ainda a explorar.

Para já, importa considerar sobretudo os esforços de natureza aeróbia (em equilíbrio de oxigénio) em que os esforços físicos propostos sejam sempre de natureza prolongada, pois não será racional contrariar as potencialidades fisiológicas do Ser Humano quando atingido esse setor etário.

No fim, o verdadeiro corredor veterano será aquele que, treinando com o melhor do seu esforço e das suas possibilidades. É capaz de interpretar a relatividade da sua categoria.

Mário Machado

