



"ESCUTE" O SEU CORPO... E CORRA BEM MELHOR!

Por Marcelo Augusti

Muito se fala da tecnologia como um aliado poderoso para o alcance das boas marcas nas corridas de fundo. De facto, a evolução do material desportivo, desde os calçados e vestimentas, até ao piso das pistas de atletismo, passando pelos recursos nutricionais e cronómetros de alta precisão, contribuiu para que novos limites do esforço físico e psicológico fossem estabelecidos pelo homem.

Na década de 20 do século passado, o treinador Pikhala, do fenomenal Paavo Nurmi, o "Finlandês Voador", detentor de inúmeros recordes nas distâncias dos 1.500 até 10.000 m, disse, na ocasião em que seu pupilo estabeleceu o recorde para os 5.000 m, em 14.20: Para qualquer atleta, é humanamente impossível correr essa distância abaixo desse tempo; é o limite do homem.



ESPION

Os tempos passaram e a profecia de Pikhala foi se com ele. Actualmente, os 5.000 m são percorridos pelos melhores atletas do mundo abaixo dos 13 minutos! Uma evolução fantástica que se deve em muito à tecnologia e à metodologia científica do treino desportivo.

Entretanto, avessos aos aparatos tecnológicos da actualidade, ao qual me incluo, muitos corredores procuram orientar-se de um modo distinto, porém seguro e eficaz. Trata-se de um conhecimento que se adquire com a observação atenta dos sinais do corpo: é a percepção subjectiva do esforço (PSE).

A PSE nada mais significa do que saber "ouvir" o seu corpo, durante e após a corrida, seja no treino ou na competição. Pela PSE, o corredor terá noções exactas do comportamento do seu organismo, o que ele é capaz de fazer naquele instante e o que ele não conseguirá realizar, mesmo que em outro momento já tenha feito.

DIAS SENSACIONAIS... DIAS TERRÍVEIS ...

Como exemplo disso, todo o corredor experiente sabe que "há dias e dias" para treinar e competir. Em alguns, estamos bem, corremos leves e soltos, com vigor e energia, verdadeiros cavalos árabes rasgando o horizonte! Sentimo-nos livres, donos do mundo, senhores de si! Entretanto, em algumas situações, falta o vigor e a energia, e o desânimo é tanto que sair da cama para treinar já é uma tortura! Mas como, se dois ou três dias atrás voávamos baixo e tudo era possível?

Algumas respostas a essas questões, que podem ser de naturezas diversas, são obtidas pelo aparato tecnológico, como os monitores cardíacos de última geração, os exames laboratoriais complexos e outros recursos igualmente úteis. Mas, e quem não tem recurso a isso? Como fica? Não corre? Não treina? compete?

É aí que entra a PSE, ou seja, o conhecimento do corpo. Todo o corredor que se preze tem que conhecer o seu organismo, os sinais que ele emite em determinadas situações de stress físico e emocional que é proporcionado pela corrida. Esses sinais são simples e fáceis de serem percebidos pelo corredor, bastando apenas saber interpretá-los para evitar situações desagradáveis.

PULSAÇÕES NA MANHÃ

Após os treinos, os corredores também podem adotar medidas que estejam em conformidade com o método da PSE. Por exemplo, depois de treinos intensos ou longos, o organismo poderá requerer alguns dias extras de descanso. Para o corredor saber se está apto a um novo treino, verificará a frequência cardíaca basal, isto é, as batidas do coração logo ao despertar, sem ainda se ter levantado da cama. Se houver uma diferença acima de 5 batimentos em relação aos dias "normais", pode ser um indicio de que o seu organismo ainda não está pronto para uma próxima sessão de treino duro, seja em duração ou intensidade. O ideal nesse dia é realizar um treino leve, suave e alongamentos.

Para saber se há diferença na frequência cardíaca basal, o corredor deve adquirir o hábito de verificar sempre as batidas do coração antes e após os treinos, e também ao despertar. É simples: pela verificação dos batimentos no pulso ou na veia carótida (na base do pescoço), o corredor deve contar as pulsações durante 10 segundos e multiplicar por seis. Esse é o resultado da sua frequência cardíaca durante um minuto. O coração adaptado ao esforço de resistência apresenta 40 a 60 batimentos por minuto em repouso nos corredores de nível recreativo, mesmo sendo competitivos.

A frequência cardíaca também pode mostrar ao corredor o quanto ele se encontra treinado, simplesmente verificando os batimentos imediatamente no final do esforço e um minuto após. Um organismo bem condicionado apresenta uma redução substancial dos batimentos em pouquíssimo tempo após o esforço. Por exemplo, se logo após o exercício os batimentos estavam em 160, um minuto

AS RESPOSTAS DO NOSSO ORGANISMO

Aprenda a diagnosticar o seu nível de esforço

1 RESPIRAÇÃO OFEGANTE SEM DESCONFORTO MUSCULAR: Indica que o corredor está no seu limiar anaeróbico, ou seja, correndo num ritmo moderado, às vezes intenso, porém confortável; continuar nessa balada, entretanto, dependerá da sua capacidade de resistência e o seu nível de treino que determinarão a duração máxima em que esse esforço poderá ser sustentado. É o ritmo típico do maratonista competitivo.

2 RESPIRAÇÃO OFEGANTE E DESCONFORTO MUSCULAR, MAS SEM ENRIJECIMENTO DOS MÚSCULOS: Sinal de que o corredor ultrapassou o seu limiar anaeróbico e está produzindo uma quantidade de lactato (subproduto da quebra de glicose, uma substância química contraproducente para o corredor) no limite ou acima da capacidade de remoção pelos músculos. O ritmo está forte, intenso, e o momento de parar está próximo. Situação característica dos corredores de 5-10 km

3 RESPIRAÇÃO OFEGANTE E SENSAÇÃO DE ENRIJECIMENTO MUSCULAR: É o aviso de que a corrida chegou ao fim, o ritmo extrapolou a duração prevista. O corredor foi além do que podia para a sua condição física e o seu organismo fê-lo parar, antes que desfalecesse.

após o mesmo já terá baixado para 100-120. Se nesse caso de um minuto o coração ainda estiver acelerado e a respiração ofegante, é sinal de que a corrida foi algo além da capacidade, seja pela falta de condição física ou pela estratégia aplicada.

DORES MUSCULARES

As dores musculares também são indícios de que o treino provocou alterações significativas na estrutura e função muscular. Principalmente as dores de efeito tardio, que surgem entre 24-48 horas após a corrida. O corredor deve ficar atento a elas, pois nesse momento os músculos encontram-se frágeis, ainda em processo de reconstrução, e o que ele necessita é de descanso e treinos regenerativos.

É durante o sono, principalmente, e após as refeições que os músculos se refazem das agressões do treino; portanto, o descanso, a alimentação e o trabalho regenerativo são tão importantes quanto o exercício físico intenso e duradouro. São partes que compõem o todo desse maravilhoso processo biológico e educativo que é o treino desportivo.

Portanto, a PSE pode ser de grande utilidade aos corredores, dispensando muitos equipamentos que, além do alto custo de aquisição, não estimulam que o indivíduo saiba reconhecer os sinais do seu organismo. O conhecimento do próprio corpo e seu funcionamento é algo que deve ser buscado de modo consciente pelos corredores.

O bom corredor, além de correr, deve saber pensar, tomar decisões e agir de modo seguro e eficaz, confiando sempre na sua capacidade intuitiva, na sua PSE e não apenas ser um dependente dos modismos da tecnologia.

