

corrida. <Isto descontraí os músculos de todo o corpo;

➤ Dividir o seu trabalho em várias parcelas, com metas específicas; por exemplo, dividir um treino de 32 km em quatro segmentos de 8 km, partir num ritmo moderado no primeiro segmento, aumentar um pouco no segundo, mais um pouco no terceiro e, por fim, a quarta e última parte mais forte do que as anteriores;

➤ Depois das sessões de treino, rever especificamente o seu sucesso na sua mente e procurar melhorar mais ainda na próxima vez.

ALIMENTAÇÃO INSUFICIENTE

A nutricionista Nancy Clark focaliza este assunto com rara felicidade. “O desportista, o atleta, o corredor, só consegue produzir bons resultados se mantiver uma dieta alimentar compatível com os seus gastos energéticos, tanto na fase de treino como na de competição. O corredor não deve ficar preocupado com a questão de peso, mesmo porque cada indivíduo tem o seu peso ideal. Alguns, geneticamente, são magros; outros, têm uma estrutura muscular e esquelética maior, decorrendo daí maior peso, o que não significa, necessariamente, que ele seja menos apto para correr do que um corredor mais leve. O que acontece na prática, é que o próprio treino faz do maratonista um indivíduo de baixo índice de gordura e ele não deve preocupar-se se um competidor directo é mais leve do que ele e, por conta disso, deixar de ter a alimentação adequada”.

O que Clark recomenda é alimentação bem nutritiva no café da manhã e no almoço, além de alguns petiscos nos intervalos. À noite, jantar leve. Se você levantar-se faminto no dia seguinte, pode dizer que perdeu peso durante a noite. Seguindo este programa, perderá peso, isto é, se tiver peso para perder. Se não perder peso, é um sinal de que o seu corpo está tentando conservar-se.

Nancy Clark observa que há corredores rápidos com físicos diferentes. “Não há pesquisa que comprove que o fundista mais magro é melhor corredor do que um menos magro. Você pode alcançar um ponto de ser demasiado magro e perder massa muscular. Portanto, este assunto do peso não deve ser objecto da sua preocupação. Muito mais importante é como se alimenta e como se sente alimentado para a sua performance”, conclui Nancy Clark. ■

A CORRIDA EM NÚMEROS

120.8 – Parece ser um número mágico, mas a verdade é que, com este coeficiente consegue-se avaliar rapidamente o VO₂ max de acordo com uma fórmula estudada pelo Dr. David Costill: 120.8 – (1.54 x tempo recente aos 10 km). Por exemplo, para um atleta que corra os 10 km em 39 minutos o cálculo de VO₂ max. Ronda os 60,73 ml oxigénio/kg/minuto.

1981 – É o ano que marca o início do nosso “TROFÉU SPIRIDON”, sendo a primeira vez que, em Portugal, foi esquematizado um conjunto de provas com pontuação para todos os escalões etários.

21,3 e 23% - Uma pesquisa levada a efeito pela equipa do Dr. Ellis, da Universidade da Califórnia, envolvendo 10.754 corredores lesionados, sendo 70% masculinos e 30% femininos, revelou que as lesões no joelho afetaram 21,3 % das senhoras e 23% dos corredores masculinos. Nestes, a segunda lesão mais frequente situa-se no Tendão de Aquiles (16,2%), enquanto que nas senhoras, os músculos envolventes na zona da canela representaram 20% das lesões.

12/14 – Tendo em atenção os estudos de fisiologia, o tempo médio de recuperação para um esforço de Meia Maratona situa-se entre os 12 e 14 dias. No caso do atleta alinhar numa prova de Maratona então, os cientistas apontam para a necessidade de existirem 21 dias de recuperação...

1/3 – De acordo com os dados obtidos pelo fisiologista canadiano Phill Young (Diretor do Laboratório Performance Footwear) uma sessão equilibrada de corrida com mais de 60 minutos de esforço deverá comportar 1/3 de pisos relvados, o outro terço de asfalto e o terço final de piso de terra batida. Desta forma, o risco de lesões baixa na casa dos 50%! ■