

A importância da técnica de corrida

■ Texto pelo Prof. JOÃOABRANTES

Normalmente, os atletas de meio-fundo e fundo não se preocupam muito com a sua técnica de corrida. Praticamente, todo o seu treino se baseia no desenvolvimento da resistência, quer através da corrida contínua (método de treino mais utilizado), quer através de "fartleks" ou treino intervalado na pista.

O treino das outras capacidades físicas, velocidade, força e flexibilidade, raramente faz parte de um planeamento de treino dos fundistas portugueses, principalmente os que se dedicam exclusivamente às provas de estrada. O mesmo acontece com o treino da técnica de corrida.

Neste artigo, tentaremos justificar aquela que é a nossa opinião, ou seja, que a técnica de corrida pode ser importante para a evolução dos atletas de meio-fundo e fundo, mesmo os que apenas se dedicam às provas de estrada. Esta importância aumenta de forma considerável se estivermos em presença de um jovem numa etapa de formação desportiva. Iremos também procurar deixar algumas pistas sobre alguns dos exercícios mais importantes para quem quiser trabalhar e melhorar a sua técnica de corrida.

Quer se trate de um atleta de 100 metros, quer se trate de um atleta da maratona, o movimento que utilizam durante os seus treinos e as suas provas é o mesmo, a corrida. Correndo mais depressa ou mais devagar, quanto melhor é a técnica de corrida de um atleta, mais eficaz ela se torna,

menor é o dispêndio de energia em cada passada de corrida e, logicamente, melhor será o resultado final.

Assim, podemos dizer que uma boa técnica de corrida é importante a dois níveis diferentes. Por um lado está directamente relacionada com a velocidade, ou seja, quanto melhor a técnica de corrida de um atleta, mais rápido ele é capaz de correr. Por outro lado, uma boa técnica, torna a corrida mais económica e eficaz.

Se aceitarmos que realmente existem benefícios com a melhoria da técnica de corrida, então devemos tentar melhorá-la, até porque os exercícios que podemos utilizar são de simples execução e podem ser realizados em qualquer lado, por exemplo no final de um treino de corrida contínua, ou durante o aquecimento para um treino intervalado.

Se estes exercícios são importantes para qualquer atleta de qualquer idade, tornam-se muito mais importantes quando estamos em presença de jovens atletas, pois vão ajudá-los, numa fase de formação, a corrigir eventuais defeitos técnicos, e com a sua prática sistemática, o jovem vai estabilizar um modelo técnico correcto.

Além disso, estes exercícios ajudam a melhorar a velocidade e também a coordenação motora, o que numa etapa de formação são talvez os dois objectivos mais importantes do treino dos jovens atletas.

Por outro lado, a introdução destes exercícios no plano de treinos ajuda também a quebrar alguma monotonia que acaba sempre por existir no treino dos atletas de meio-fundo e fundo.

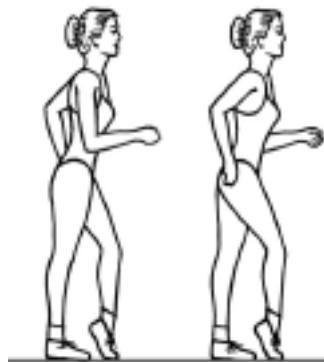
Exercícios mais utilizados

1 – Skipping Baixo

a) Características Técnicas mais importantes: apoio activo pelo terço anterior do pé; extensão completa da perna de impulsão; bacia alta; tronco direito; trabalho descontraído e coordenado dos braços; subida ligeira dos joelhos; grande frequência gestual.

b) Objectivos: o Skipping Baixo permite uma grande frequência gestual, devido à ligeira subida dos joelhos. Assim, o principal objectivo deste exercício é o de se conseguir uma grande frequência, sem alterações significativas da postura corporal, do trabalho dos braços e da descontração.

c) Erros mais frequentes: contracção excessiva; perna de impulsão flectida; apoio incorrecto do pé no solo (pela ponta do pé ou pelo calcanhar); movimentos descoordenados dos braços; pouca frequência gestual.



2 – Skipping Alto

a) Características Técnicas mais importantes: apoio activo pelo terço anterior do pé; extensão completa da perna de impulsão; bacia alta; tronco direito; trabalho descontraído e coordenado dos braços; subida dos joelhos à horizontal, movimento circular das pernas, pé flectido; significativa frequência gestual.

b) Objectivos: o Skipping Alto também permite uma boa frequência gestual, embora a subida do joelho até à horizontal faça com que os objectivos sejam diferentes. Assim, o principal objectivo é a manutenção de uma atitude alta e a simulação da fase de balanço à frente da passada da corrida, em que a subida dos joelhos, a extensão da perna de impulsão e o movimento circular das pernas, são elementos fundamentais.



c) Erros mais frequentes: subida do joelho exagerada ou demasiado baixa; perna de impulsão flectida e bacia atrasada; movimento pendular das pernas; apoio incorrecto do pé no solo (pela ponta do pé ou pelo calcanhar); movimentos descoordenados dos braços; apoios pouco activos e pouca frequência gestual.

3 – Calcanhar Atrás

a) Características Técnicas mais importantes: apoio activo pelo terço anterior do pé; flexão rápida da perna atrás; tronco reto e bacia alta; trabalho descontraído e coordenado dos braços; significativa frequência gestual.

b) Objectivos: simular a fase da recuperação da passada da corrida, conseguindo ao mesmo tempo um movimento de traído e de grande frequência gestual.

c) Erros mais frequentes: excessiva inclinação do tronco à frente; movimentos descoordenados dos braços, pouca frequência de contracção exagerada; apoio no solo pela ponta do pé (a tr:

4 – "Tic-tic" ou saltos ritmados de pé para pé

a) Características Técnicas mais importantes: apoio muito rápido pelo terço anterior do pé; movimento do pé em "fêe"; extensão completa da perna de impulsão; bacia alta; tronco direito; movimento coordenado dos braços.

b) Objectivos: Treinar o apoio dinâmico e o movimento "grifêe" do pé de apoio.

c) Erros mais frequentes: apoio pouco dinâmico do pé no solo; apoio incorrecto do pé (pela ponta do pé ou pelo calcanhar) da perna de impulsão; tronco demasiado atrasado do movimento demasiado amplo (chutos para a frente) das pernas; movimento descoordenado dos braços.

Combinações

a) Objectivos: é possível fazer dezenas de combinações diferentes utilizando estes exercícios, que no seu conjunto costumam chamar-se o "ABC da corrida". Estas combinações podem ter vários objectivos, como quebrar a monotonia do treino, proporcionando aos atletas diferentes exercícios; melhorar a coordenação motora com a introdução de exercícios mais complexos; alternar movimentos de grande frequência com movimentos mais lentos, como estímulos neuromusculares.

b) Exemplos de Combinações:

- Passagem progressiva de skipping baixo para skipping alto;
- Skipping alto só com uma perna;
- Skipping alto alternado;
- Skipping baixo, alto ou calcanhar atrás (10m rápido-10m lento-10m rápido)
- Skipping baixo rápido – calcanhar atrás lento – skipping alto rápido)
- Passagem de Skipping alto para corrida

Organização dos exercícios

Os exercícios de técnica de corrida fazem normalmente parte do aquecimento e devem organizar-se a partir das seguintes permissas:

- Distância: 20 a 50 metros.
- Número de repetições de cada exercício: 2 a 5.
- Número de repetições totais do treino: 8 a 20.
- Recuperação: andar no sentido inverso.
- Correções: como se trata de exercícios técnicos é fundamental que o treinador esteja presente e faça correcções técnicas.