

A Banalização das Distâncias

O movimento de corridas de rua já está bem maduro não só no Brasil, mas em todo o mundo. A distância das provas variam de pouco menos de 5km até as ultramaratonas. E o número de participantes só tende a crescer. As redes sociais contribuíram muito para este crescimento também, já que não basta simplesmente participar, o importante é “postar”.

Não é exagero dizer que paralelo a isso temos um volume cada vez maior de pessoas lesionadas, em sua grande maioria simplesmente por fazerem “too much, too soon” (muito em tão pouco tempo).

Se formos observar os princípios básicos do treinamento desportivo, temos um muito importante que é o Princípio da Sobrecarga e que é constantemente negligenciado.

Resumindo: cargas adicionais de treino (distância, velocidade/ritmo) subsequentes podem e devem ser adicionadas, desde que sigam uma progressão baseada em ciência e em outro princípio do treinamento, que é o da Individualidade. Pessoas diferentes devem treinar de formas diferentes. O treino deve ser feito de forma a atender as necessidades de cada um e não um só treino para todos.

É muito comum eu receber pessoas interessadas em treinar, que sequer correram um único km nos últimos anos e com o objetivo de correr uma prova de ½ maratona (21,1Km) em poucas semanas.

Treinar com método, disciplina e ciência dá trabalho e toma tempo. Logo, sair fazendo o que todos no trabalho estão fazendo, parece ser muito mais fácil e atrativo.

Para piorar, as distâncias para valorizar mais ainda o feito devem ser as maiores possíveis. Sendo assim temos um exército de pessoas sem a menor condição de participar de uma prova curta, ainda mais com mega distâncias.

Provas curtas são desvalorizadas, quando no cenário desportivo temos atletas que só correm provas curtas e são verdadeiros super atletas! Até bem pouco tempo atrás, o corredor mais famoso do mundo só corria 100m e 200m (Usain Bolt).

Quando pensamos em saúde e porque não dizer em performance também, o correto é justamente começar por essas distâncias e mais à frente, se for o caso migrar para distâncias maiores.

O mais importante é que uma vez que a corrida for adotada como meio de condicionamento físico, esporte e/ou forma de emagrecimento que seja encarada não por um período, mas por toda a vida!

Isto é possível, desde que sejam obedecidos princípios básicos do treinamento que são princípios do bom senso, porque não dizer.

Não banalize as distâncias. Respeite seus limites e treine da forma correta.

