

Como correr a minha primeira prova (10km, 21km ou maratona)

Mario Sérgio Andrade Silva



Diretor técnico da Run&Fun

Sempre me perguntam sobre a melhor maneira de se preparar e como enfrentar a primeira participação em uma prova. Na verdade, quem nunca participou de uma corrida tem muitas dúvidas sobre qual deve ser o ritmo certo, como fazer para não cansar e desistir, como trabalhar para obter o melhor resultado possível. Há dúvidas também sobre os treinos e a alimentação correta, antes e depois do evento. Todas essas questões passam pela cabeça dos atletas iniciantes e pensando neles é que escrevo este artigo.

Quais os princípios de um treinamento ou o que levamos em conta antes de montar um treinamento para um atleta? São essas as variáveis:

Idade: Muitas pessoas se esquecem desse fator na hora de treinar e na hora mais importante, que é a de se recuperar; quanto maior for sua idade, maior deverá ser o tempo dedicado à recuperação após a prova ou mesmo depois de treinamentos de qualidade.

Tempo de treino: É uma variante importante quando se trata de um treinamento ideal. Se o treino é indicado para um corredor com menos tempo de treino, devemos nos preocupar em construir uma base melhor; quando o atleta é um iniciante, devemos sempre levar em conta esse detalhe antes de programarmos os treinos.

Biomecânica da corrida: Considero o treinamento de técnica de corrida um grande auxílio na performance dos atletas, não importando em que estágio eles estejam, sejam avançados ou iniciantes.

Lesões ou limitações: As mais comuns são as tendinites e artrites. Nunca deixe de levar isso em conta quando for realizar seu treino; algumas lesões, quando não tratadas corretamente, tornam-se crônicas. Todo o cuidado é recomendado nas eventuais lesões.

Tempo para treino: Em vez de sugerir quantas vezes por semana uma pessoa deverá treinar, sugiro que cada um encontre na sua agenda o quanto de tempo poderá dispor - dias e horas - para o treinamento. Assim, evitamos a frustração da perda de uma sessão de treino; o ideal é que o atleta seja coerente e programe um número de sessões por semana que sabe que seguramente poderá cumprir.