



TREINO

Velocidade (II): Técnica de corrida

Tal como realçamos no artigo anterior, a corrida de velocidade exige uma aprendizagem técnica elevada, que permita ao corredor ser capaz de, progressivamente, realizar os gestos motores da corrida, na menor quantidade de tempo possível.

Paulo Colaço » Docente da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto - Gabinete de Atletismo

A pesar de muitos acreditarem que tal poderá ser atingido apenas através da repetição de distâncias percorridas a elevada velocidade, a nossa perspectiva é bem diferente e defendemos que tal só será possível através da repetição de diversos exercícios técnicos que tenham correspondência com diferentes fases do ciclo de passo e capazes de influenciar positivamente a qualidade técnica de corrida do velocista.

A corrida de velocidade obriga à produção de elevados níveis de força produzidos no apoio mas que têm de ocorrer num curto espaço de tempo que leva aproximadamente 0.09 a 0.11 segundos (Dintiman Getal, 1997). Para que, neste período de tempo, o atleta possa garantir uma correcta aplicação de força, exige-se uma elevada coordenação de movi-

mentos em todas as fases de passo, capaz de permitir uma aplicação elevada de força no solo, no sentido correcto e de modo a que a perna de apoio possibilite uma boa condução do movimento na corrida.

Deste modo, o trabalho realizado na fase de apoio, será determinante para discriminar diferentes níveis de velocidade e diferentes aproveitamentos de forças aplicadas no solo. Assim, ao contrário da corrida de meio fundo e fundo (corrida económica), em que temos um tempo de contacto mais elevado, com menor aplicação de força com vista a aumentar a economia de energia dispendida no apoio, na corrida de velocidade (corrida de rendimento) procura-se uma aplicação máxima de força no solo com vista a promover níveis de velocidade máximos num curto espaço de tempo.

Para além das forças aplicadas no solo, existem outras variáveis capazes de influenciar os níveis de velocidade obtidos na corrida, nomeadamente a frequência e o comprimento de passo, que associadas ao tempo de apoio e de suspensão irão, conjuntamente com a trajectória do centro de gravidade, influenciar decisivamente a prestação na corrida. Consideramos que todas estas características poderão ser trabalhadas individualmente através de uma selecção criteriosa de exercícios técnicos de corrida. De facto, a adopção de oscilações verticais reduzidas do centro de gravidade durante a corrida, aumento do deslocamento do centro de gravidade entre os apoios e redução dos tempos de apoio e suspensão, são factores capazes por si só, de determinar melhorias significativas nos níveis de velocidade de um corredor (Costa