

EDIÇÃO ESPECIAL



GUIA DO CORREDOR

MARIANE ROCHA DIAS BARROS



PROJETA
Assessoria Esportiva

ÍNDICE

PORQUE TREINAR NA PROJETA?

INTRODUÇÃO

- 1. INICIANDO NA CORRIDA? QUE MARAVILHA!**
- 2. TERMOS USADOS POR CORREDORES... SE LIGA!**
- 3. ENTENDENDO A PLANILHA: TIPOS DE TREINO DE CORRIDA.**
- 4. IMPORTÂNCIA DA MOBILIDADE ANTES DE CORRER.**
- 5. CORRIDA E TIPOS DE SOLO: ONDE TREINAR EM POA?**
- 6. CONHECENDO A PISTA DE ATLETISMO.**
- 7. DESCANSO TAMBÉM É TREINO!**
- 8. TÁ NA HORA DO PAPÁ!**
- 9. ARRASANDO NO DIA DE PROVA.**
- 10. O TREINO PARA A VIDA: TREINO DE FORÇA!**
- 11. LESÕES COMUNS EM CORREDORES DE RUA... FIQUE LONGE DELAS!**
- 12. MUSCULATURA ENVOLVIDA NA CORRIDA.**
- 13. ANSIOSOS... CORRAM AQUI!**
- 14. COMO “MEDIR” O ESFORÇO NA CORRIDA?**
- 15. VALÊNCIAS E ESPECIFICIDADE... ESSE É O PONTO!**



@projetaassessoriaesportiva

INTRODUÇÃO

A CADA DIA QUE PASSA A CORRIDA DE RUA SE TORNA UM ESPORTE MAIS POPULAR. É LINDO DE VER TANTAS PESSOAS INSERINDO ESSA ATIVIDADE EM SUAS VIDAS.

APESAR DE AMPLAMENTE PRATICADO, PERCEBEMOS A NECESSIDADE DE UMA MAIOR INTERAÇÃO E APROPRIAÇÃO, POR PARTE DOS PRATICANTES, SOBRE ESSE UNIVERSO. DIANTE DISSO, NASCEU A IDEIA DE CRIAR O GUIA DO CORREDOR, UM VERDADEIRO MANUAL SOBRE CORRIDA DE RUA.

NESSE MATERIAL ESTÃO CONHECIMENTOS BÁSICOS E INFORMAÇÕES SOBRE TREINAMENTO, ALIMENTAÇÃO, TÉCNICA, ENFIM, SOBRE ASSUNTOS PERTINENTES QUE ENVOLVEM A CORRIDA DE RUA. ESPERAMOS QUE APRECIE E SEJA UMA LEITURA AGREGADORA À TUA PRÁTICA.

**BORA LER, SE INFORMAR, APRENDER E ARRASAR NAS PISTAS, TREINOS E PROVAS?
CORRER É MARAVIGOLD! UMA ÓTIMA LEITURA!**



@projetaassessoriaesportiva

PORQUE TREINAR NA PROJETA?

QUE MARAVILHA TE TER AQUI! SERÁ UM PRAZER ESTAR CONTIGO NESSA JORNADA, CONTRIBUINDO COM NOSSO TRABALHO E CONHECIMENTO, PARA JUNTOS TRILHARMOS UM LINDO CAMINHO DE EVOLUÇÃO NA CORRIDA DE RUA.

MAS MARI, QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS DE TREINAR NA PROJETA? JÁ TE DIGO ALGUNS:

1. TEU PLANEJAMENTO SEMPRE SERÁ PERSONALIZADO... AFINAL, ÉS ÚNICO!

SABE AQUELA FRASE DE MÃE: “TU NÃO É TODO MUNDO”?

JUSTAMENTE, SOMOS ÚNICOS E CHEIOS DE ESPECIFICIDADES. DESENVOLVEMOS UM TREINAMENTO ESPECÍFICO, DE ACORDO COM OS TEUS OBJETIVOS E NECESSIDADES INDIVIDUAIS, LEVANDO EM CONTA DIVERSOS FATORES, COMO: NÍVEL DE CONDICIONAMENTO FÍSICO, ROTINA, HISTÓRICO MÉDICO E DE LESÕES E TUAS METAS PESSOAIS.

NOSSO OBJETIVO É TE PROPORCIONAR UM TREINAMENTO PRAZEROSO, EFICIENTE E SEGURO.

2. ACOMPANHAMENTO PROFISSIONAL QUALIFICADO... NUNCA PARAMOS DE ESTUDAR!

PARA PROPORCIONAR A MELHOR ORIENTAÇÃO PARA TEU TREINAMENTO, ESTAMOS EM UM CONSTANTE PROCESSO DE CAPACITAÇÃO, PARA ENTREGAR UM TRABALHO EFICAZ, ELABORADO E ATUALIZADO.



@projetaassessoriaesportiva

PORQUE TREINAR NA PROJETA?

3 ALIAMOS MOTIVAÇÃO E DISCIPLINA... VAMOS QUE VAMOS!

QUEREMOS TE VER BEM, FELIZ, SAUDÁVEL E MOTIVADO. ESSE É O SENTIDO DE EXISTIRMOS!

BUSCAMOS DESPERTAR A MOTIVAÇÃO PARA CORRER ATRAVÉS DE UM TREINAMENTO COMPATÍVEL COM A REALIDADE DO ALUNO E DA INTERAÇÃO COM O GRUPO, POSSIBILITANDO A FORMAÇÃO DE NOVAS AMIZADES E PARCERIAS.

4 PLANEJAMENTO, ESTRUTURA E LOGÍSTICA... BUSCAMOS EXCELÊNCIA!

PRIMAMOS POR TE ENTREGAR O MELHOR RESULTADO, EM TODOS OS SENTIDOS. PARA ISSO, CRIAMOS PROCESSOS QUE POSSIBILITAM EFICIÊNCIA EM NOSSOS SERVIÇOS.

ACREDITAMOS QUE A BASE DE TUDO É O PLANEJAMENTO, POIS UM PLANO CLARO E ESTRUTURADO GARANTIRÁ UM MELHOR RESULTADO.

NOSSA ESTRUTURA DE TREINOS E SUPORTE AOS ATLETAS, TANTO FÍSICO COMO DIGITAL, FOI PENSADA EM TRAZER CONFORTO, SEGURANÇA E APOIO PARA OS TREINO E PROVAS.

NOSSA LOGÍSTICA, COM PROCESSOS DEFINIDOS, POSSIBILITA UMA ENTREGA EFICIENTE.

JÁ TRAZEMOS EM NOSSA FILOSOFIA QUE, COM O SUPORTE CERTO E DEDICAÇÃO, É POSSÍVEL TRANSFORMAR PEQUENAS AÇÕES EM GRANDES MUDANÇAS PARA UMA VIDA MAIS ATIVA, SAUDÁVEL E FELIZ.



@projetaassessoriaesportiva

PORQUE TREINAR NA PROJETA?

5 TEMOS UM PROPÓSITO!

ACREDITAMOS NA CONSTRUÇÃO DE UMA VIDA SAUDÁVEL E PLENA, BASEADA NO DESENVOLVIMENTO, E MANUTENÇÃO, DE UM A ROTINA SADIA, INCENTIVANDO NOSSOS ALUNOS A INCORPORAREM BONS HÁBITOS NO SEU DIA A DIA, DE FORMA SUSTENTÁVEL E PRAZEROSA.

MAIS DO QUE ALCANÇAR RESULTADOS IMEDIATOS, NOSSO OBJETIVO É PROMOVER A CONSCIÊNCIA SOBRE A IMPORTÂNCIA DO MOVIMENTO E DE PRÁTICAS SAUDÁVEIS PARA GARANTIR BEM-ESTAR E LONGEVIDADE.

**VAMOS JUNTOS NESSA? CONTA COM A GENTE! BEM VINDO À PROJETA
ASSESSORIA ESPORTIVA!**

RESPONSÁVEL TÉCNICA DA PROJETA:

PROFESSORA MARIANE ROCHA DIAS BARROS

CREF 039516-G/RS



@projetaassessoriaesportiva

01. INICIANDO NA CORRIDA? QUE MARAVILHA!

O ÓBvio PRECISA SER DITO? SIM! TE LIGA NESSAS DICAS PARA INICIAR NA PRÁTICA DA CORRIDA:

·PROCURE ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL! A PROJETA NASCEU PARA ESTAR CONTIGO NESSA JORNADA!

CONTE SEMPRE COM A GENTE PARA ESTAR CONTIGO NESSA. NOSSA PARCERIA É SUCESSO GARANTIDO!

·USE OS EQUIPAMENTOS CERTOS... ENCARE COMO UM INVESTIMENTO:

- ESCOLHA UM PAR DE TÊNIS CONFORTÁVEL E PRÓPRIO PARA CORRIDA. PESQUISE, PROVE, AVALIE PARA GARANTIR O MODELO CERTO PARA VOCÊ.
- USE ROUPAS LEVES E RESPIRÁVEIS. PREFIRA TECIDOS QUE AJUDAM A DISSIPAR O SUOR, COMO O DRY-FIT.

·COMECE DEVAGAR... E SEMPRE! TENHA CONSISTÊNCIA

- SIGA O PLANO DE SEU TREINADOR.
- TREINOS QUE ALTERNAM CORRIDA E CAMINHADA SÃO MUITO EFICAZES. COM O TEMPO A CORRIDA CONTÍNUA ACONTECE NATURALMENTE
- RESPEITE O SEU CORPO E RECONHEÇA SEUS LIMITES. NÃO TENTE CORRER GRANDES DISTÂNCIAS OU EM ALTA VELOCIDADE LOGO DE CARA... ISSO PODE DAR MUITO ERRADO.

.



@projetaassessoriaesportiva

01. INICIANDO NA CORRIDA? QUE MARAVILHA!

PLANEJAMENTO É VIDA!

- TENHA METAS REALISTAS, NADA DE VIAJAR NA MAIONESE.
- SIGA O PLANO DE TREINAMENTO... QUEM NÃO SABE BRINCAR NÃO DEVE DESCRÊ PRO PLAY!

·MOBILIDADE, AQUECIMENTO E ALONGAMENTO... NÃO NEGIGENCIE!

- A MOBILIDADE É FUNDAMENTAL PARA QUALQUER TIPO DE TREINAMENTO. PREPARE AS ARTICULAÇÕES E A MUSCULATURA PARA O EXERCÍCIO
- É NO AQUECIMENTO QUE A SENSAÇÃO DE QUERER PARAR ACONTECE. NÃO PARE! SIGA CORRETAMENTE O AQUECIMENTO PROPOSTO E CURTA SEU TREITO BEM FACEIRO.
- NO PÓS-CORRIDA, ALONGUE PARA EVITAR DORES E LESÕES, MAS NÃO EXAGERE... RESPEITE SEU LIMITE.

·ESCUTE O SEU CORPO... ELE TE DARÁ OS SINAIS!

- EVITE EXCESSOS, RESPEITE O PROCESSO E CONFIE NO SEU TREINADOR.
- SE DOR OU DESCONFORTO INTENSO, PARE E DESCANSE.
- ESTEJA ATENTO AS DORES, ELAS PODEM APARECER NA ADAPTAÇÃO AO TREINAMENTO, MAS SE FOR ALGO PERSISTENTE, PODE SINALIZAR ALGUM TIPO DE LESÃO.
- DESCANSO É ESSENIAL PARA A RECUPERAÇÃO MUSCULAR E PARA EVITAR SOBRECARGA.



@projetaassessoriaesportiva

01. INICIANDO NA CORRIDA? QUE MARAVILHA!

ALIMENTAÇÃO E HIDRATAÇÃO... ESTEJA ATENTO

- HIDRATE-SE ANTES, DURANTE E APÓS A CORRIDA, PRINCIPALMENTE DIAS QUENTES. QUADROS DE DESIDRATAÇÃO PODE COMPROMETER MUITO SUA SAÚDE.
- A ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA IMPACTARÁ POSITIVAMENTE EM SUA VIDA E EM CONSEQUÊNCIA NA CORRIDA.

·EVITE SE COMPARAR COM OUTROS... SOMOS ÚNICOS!

RESPEITE SEU PROCESSO, RITMO, TRAJETÓRIA E FOQUE NO SEU PROGRESSO E TREINAMENTO.

·APROVEITE O MOMENTO E DIVIRTA-SE!

A CORRIDA É UM MOMENTO DE CONEXÃO CONSIGO MESMO, É O TEU MOMENTO. ESSE É UM TEMPO PRAZEROSO, DE AUTOCUIDADO E SAÚDE

SABENDO DE TUDO ISSO... BORA TREINAR! VEM COM A GENTE!



@projetaassessoriaesportiva

02. TERMOS USADOS POR CORREDORES... SE LIGA!

EM CONVERSAS COM CORREDORES, É COMUM O USO DE TERMOS ESPECÍFICOS, RELACIONADOS À TÉCNICAS, TREINOS, TIPOS DE PROVA E EQUIPAMENTOS. SEGUE ALGUNS, DIVIDIMOS EM ALGUMAS CATEGORIAS:

TERMOS GERAIS

- **RP (RECORDE PESSOAL):** MELHOR TEMPO QUE O CORREDOR JÁ ATINGIU EM UMA DETERMINADA DISTÂNCIA.
- **FC (FREQUÊNCIA CARDÍACA):** É NÚMERO DE VEZES QUE O CORAÇÃO BATE POR MINUTO.
- **BPM (BATIMENTOS POR MINUTO):** MEDIDA DA FC
- **PACE:** RITMO MÉDIO DE CORRIDA, GERALMENTE MEDIDO EM MINUTOS POR QUILÔMETRO.
- **TEMPO RUN:** TREINO DE RITMO MODERADO, SUSTENTADO, ABAIXO DO RITMO DE CORRIDA CONFORTÁVEL.
- **LONGÃO:** TREINO LONGO, GERALMENTE FEITO PARA AUMENTAR A RESISTÊNCIA.
- **FARTLEK:** TREINO DE VARIAÇÃO DE RITMO, ALTERNANDO ENTRE VELOCIDADES RÁPIDAS E LENTAS.
- **INTERVALADO:** TREINO QUE ALTERNA ENTRE ESFORÇOS INTENSOS E PERÍODOS DE DESCANSO. TAMBÉM É CONHECIDO COMO “TREINO DE TIRO”.
- **SPRINTS:** CORRIDAS CURTAS E INTENSAS, OBJETIVAM MELHORAR A VELOCIDADE.



@projetaassessoriaesportiva

02. TERMOS USADOS POR CORREDORES... SE LIGA!

- **PELOTÃO:** GRUPO DE CORREDORES QUE CORRE JUNTO.
- **PASSADA:** A AMPLITUDE DO MOVIMENTO DOS PÉS DURANTE A CORRIDA.
- **TRAIL RUNNING:** CORRIDA EM TRILHAS, EM MEIO A NATUREZA, COM SUBIDAS E DESCIDAS, EXIGINDO PREPARO PARA DIFERENTES TIPOS DE SOLO.
- **OVERTRAINING:** EXCESSO DE TREINO QUE LEVA AO CANSAÇO EXTREMO E POSSÍVEL LESÃO.
- **LESÃO POR ESFORÇO REPETITIVO (LER):** LESÕES CAUSADAS PELO IMPACTO CONTÍNUO DA CORRIDA.
- **CADÊNCIA:** NÚMERO DE PASSADAS POR MINUTO.
- **VO₂ MÁX:** MEDIDA DA CAPACIDADE MÁXIMA DE OXIGÊNIO QUE O CORPO CONSEGUE CONSUMIR.
- **MAJORS:** AS 06 MAIORES MARATONAS DO MUNDO: TÓQUIO, BOSTON, LONDRES, BERLIM, CHICAGO E NOVA YORK.
- **MOBILIDADE:** SEQUÊNCIA DE MOVIMENTOS REALIZADOS PRÉ-TREINO, COM O OBJETIVO DE ESTIMULAR A AMPLITUDE ARTICULAR, O QUE VAI AJUDAR A “SOLTAR” E “DESTRAVAR” A MUSCULATURA, ALÉM DE PREVENIR LESÕES.
- **AQUECIMENTO:** PERÍODO DE ADAPTAÇÃO DO CORPO, PASSANDO DO REPOUSO PARA O ESFORÇO. GOSTO MUITO DE AQUECIMENTO ATRAVÉS DE CAMINHADA VIGOROSA OU TROTE LEVE



@projetaassessoriaesportiva

02. TERMOS USADOS POR CORREDORES... SE LIGA!

- **DESAQUECIMENTO:** PERÍODO DE ADAPTAÇÃO DO CORPO (VOLTANDO AO REPOUSO), BAIXANDO A FC E EVITAR FADIGA MUSCULAR, ATRAVÉS DE CAMINHADA OU UM TROTE LEVE.
- **ALONGAMENTO:** EXERCÍCIOS QUE VISAM MANTER A FLEXIBILIDADE MUSCULAR E A REDUÇÃO DA TENSÃO GERADA COM O MOVIMENTO.

EQUIPAMENTOS E ACESSÓRIOS

- **GEL DE CARBOIDRATO (CARBOGEL):** SUPLEMENTO USADO PARA FORNECER ENERGIA DURANTE A CORRIDA
- **CADARÇO ELÁSTICO:** TIPO DE CADARÇO USADO PARA FACILITAR O AJUSTE DO TÊNIS.
- **DROP:** DIFERENÇA DE ALTURA ENTRE O CALCANHAR E A PONTA DO TÊNIS.
- **TÊNIS MINIMALISTA:** TÊNIS COM POUCO AMORTECIMENTO, PRÓXIMO DE CORRER DESCALÇO.
- **CAMELBAK:** MOCHILA OU COLETE COM RESERVATÓRIO DE ÁGUA PARA HIDRATAÇÃO.
- **CINTO DE HIDRATAÇÃO:** ACESSÓRIO (CINTO) PORTA GARRAFAS USADO DURANTE O TREINO.



@projetaassessoriaesportiva

02. TERMOS USADOS POR CORREDORES... SE LIGA!

TIPOS DE CORREDORES

- **CORREDOR:** QUEM CORRE
- **PIPOCA:** CORREDOR QUE PARTICIPA DE UMA PROVA SEM INSCRIÇÃO OFICIAL. É CILADA, BINO!
- **MARATONISTA:** QUEM CORRE 42,195 KM.
- **MEIO-MARATONISTA:** QUEM CORRE 21,097 KM.
- **ULTRA:** QUE CORRE DISTÂNCIAS ACIMA DE UMA MARATONA.

TIPOS DE CORRIDAS DE RUA E DISTÂNCIAS:

- **3KM:** INDICADA PARA INICIANTES, CRIANÇAS OU AQUELES QUE PREFEREM UMA CORRIDA MAIS CURTA. - MUITOS CORREDORES EXPERIENTES PARTICIPAM DESSE TIPO DE CORRIDA PARA PERFORMAR.
- **5KM:** UMA DAS DISTÂNCIAS MAIS POPULARES, IDEAL PARA INICIANTES E CORREDORES RECREATIVOS. MUITOS CORREDORES EXPERIENTES PARTICIPAM DESSE TIPO DE CORRIDA PARA PERFORMAR.
- **10KM:** UM DESAFIO INTERMEDIÁRIO PARA QUEM JÁ TEM ALGUMA EXPERIÊNCIA.
- **16KM (10 MILHAS) OU 21,097KM (MEIA-MARATONA):** DISTÂNCIAS PARA CORREDORES MAIS EXPERIENTES QUE BUSCAM MAIOR RESISTÊNCIA.



@projetaassessoriaesportiva

02. TERMOS USADOS POR CORREDORES... SE LIGA!

- **42,195KM (MARATONA):** EXIGE MUITO TREINAMENTO E DEDICAÇÃO.
- **ULTRAMARATONA:** DISTÂNCIAS ACIMA DE UMA MARATONA. EXIGEM MUITO TREINAMENTO, DEDICAÇÃO E EQUIPE DE APOIO.
- **PERCURSOS PERSONALIZADOS:** ALGUMAS CORRIDAS OFERECEM TRECHOS PERSONALIZADOS COM DISTÂNCIAS ESPECÍFICAS, COMO 7KM, 12KM, 15KM, OU COM TRAJETOS COMBINADOS EM FORMATO DE REVEZAMENTO.

FALTOU ALGUM TERMOS QUE TU OUVE NESSE MEIO DE “CORREDORES” E NÃO ENCONTROU NESSA LISTA? NOS INFORMA QUE VAMOS EM BUSCA DA RESPOSTA PARA ATUALIZAR.



@projetaassessoriaesportiva

03. ENTENDENDO A PLANILHA: TIPOS DE TREINO DE CORRIDA

CERTAMENTE TU JÁ LEU ESSES TERMOS NA TUA PLANILHA. MAS TU SABE QUAL O OBJETIVO DE CADA TIPO DE TREINO? VEM QUE EU TE EXPLICO!

TREINO LONGO (LONGÃO): ESSE TREINO VISA AUMENTAR A RESISTÊNCIA, PREPARAÇÃO PARA AUMENTAR A DISTÂNCIA/ TEMPO DO TREINAMENTO. O IDEAL É REALIZAR ESSE TREINO EM UM RITMO LEVE E CONFORTÁVEL, COM UMA PERCEPÇÃO DE ESFORÇO FÁCIL.

TREINO DE RITMADO (PACE): O OBJETIVO DESSE TREINO É AUMENTAR A RESISTÊNCIA EM RITMOS PRÓXIMOS AO DA PROVA, PROMOVENDO ADAPTAÇÃO. SUA REALIZAÇÃO É FEITA EM UM RITMO MODERADO, NÃO COMO O RITMO DA PROVA, MAS PRÓXIMO.

TREINO INTERVALADO: NESSE TREINO BUSCAMOS A MELHORAR A VELOCIDADE, FORÇA E EXPLOSÃO, RESULTANDO EM MELHORA DE CONDICIONAMENTO E DE TOLERÂNCIA AO ESFORÇO. ESSE TREINO INTERCALA CORRIDAS RÁPIDAS E PERÍODOS DE RECUPERAÇÃO, PODENDO SER PARADA (POR TEMPO) OU ATIVA (TROTE OU CAMINHADA)



@projetaassessoriaesportiva

03. ENTENDENDO A PLANILHA: TIPOS DE TREINO DE CORRIDA

FARTLEK: ESSE TREINO TRABALHA A VARIAÇÃO DE RITMO RESULTANDO EM RESISTÊNCIA E EFICIÊNCIA. NESSE TREINO ALTERNAMOS A CORRIDA ENTRE RITMOS RÁPIDO, MODERADO E LEVE EM DISTÂNCIAS OU TEMPOS VARIADOS.

TREINO DE SUBIDAS: VISANDO FORTALECIMENTO, ADAPTAÇÃO AO TERRENO, MELHORAR A POTÊNCIA E O VO₂ MÁXIMO, ESSE TREINO REQUER CUIDADO PARA SUBIR EM RITMO MÉDIO (OU O PROPOSTO), PORÉM DESCER CONTROLANDO (RITMO LEVE), PARA PROTEÇÃO DAS ARTICULAÇÕES.

TREINO PROGRESSIVO: ESSE TREINO MELHORA A RESISTÊNCIA, ADAPTANDO O CORPO A ACELERAR COM O PASSAR DO TEMPO, INICIANDO RITMO LEVE E IR AUMENTANDO A INTENSIDADE AO LONGO DO TREINO., CONFORME PRESCRIÇÃO.

TREINO DE RECUPERAÇÃO / REGENERATIVO: ESSE É O TREINO QUE IRÁ RECUPERAR TEU CORPO, MANTENDO A ATIVIDADE FÍSICA. TREINO LEVE E CONFORTÁVEL.



@projetaassessoriaesportiva

03. ENTENDENDO A PLANILHA: TIPOS DE TREINO DE CORRIDA

TREINO DE TÉCNICA: OBJETIVA MELHORAR A EFICIÊNCIA DO MOVIMENTO E REDUZIR O RISCO DE LESÕES, COM A INCLUSÃO DE EXERCÍCIOS ESPECÍFICOS E QUE TRARÃO BENEFÍCIOS PARA A CORRIDA. SÃO EXEMPLOS: SKIPPING (ELEVAÇÃO DE JOELHOS), HOPPING (SALTOS CURTOS) E AUMENTO DA FREQUÊNCIA DE PASSOS.

TREINO CORRE / CAMINHA: GERALMENTE PRESCRITO PARA INICIANTES OU PARA QUEM ESTÁ RETOMANDO A CORRIDA APÓS MUITO TEMPO PARADO E SEM CONDICIONAMENTO. VISA A RECUPERAÇÃO MAIS RÁPIDA, POSSIBILITAR MANTER-SE EM EXERCÍCIO PELO TEMPO ESTABELECIDO, REDUÇÃO DE RISCO DE LESÃO E INTRODUÇÃO DO TREINO CONTÍNUO.

TREINO DE RODAGEM: É UM TREINO CONTÍNUO E DE RITMO CONFORTÁVEL COM PERCEPÇÃO DE ESFORÇO FÁCIL, VISANDO AUMENTO DA RESISTÊNCIA E MELHORAR A CAPACIDADE CARDIOVASCULAR, CONSTRUINDO BASE AERÓBICA.

ALGUM DESSES TREINOS TU AINDA NÃO CONHECIA? BONS TREINOS!



@projetaassessoriaesportiva

04. IMPORTÂNCIA DA MOBILIDADE ANTES DE CORRER

A MOBILIDADE É ESSENCIAL PARA PREPARAR O CORPO DE MANEIRA EFICIENTE E REDUZIR O RISCO DE LESÕES. ESSES EXERCÍCIOS AJUDAM A ATIVAR OS MÚSCULOS E PREPARAR AS ARTICULAÇÕES PARA OS MOVIMENTOS REPETITIVOS DA CORRIDA, MELHORANDO O DESEMPENHO E EVITANDO SOBRECARGAS DESNECESSÁRIAS.

ESSES MOVIMENTOS AUMENTAM A CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA, FORNECENDO MAIS OXIGÊNIO E NUTRIENTES PARA OS MÚSCULOS. ESSES TAMBÉM MELHORAM A EFICIÊNCIA, A AMPLITUDE MÁXIMA, REDUZEM A RIGIDEZ E OTIMIZAM A BIOMECÂNICA DURANTE A CORRIDA.

EXERCÍCIOS DE MOBILIDADE ATIVAM GRUPOS MUSCULARES ESSENCIAIS PARA A CORRIDA, COMO OS GLÚTEOS, QUADRÍCEPS E PANTURRILHAS, PROPORCIONANDO MAIOR ESTABILIDADE E EFICIÊNCIA NOS MOVIMENTOS.

NÃO NEGLIGENCIE A MOBILIDADE, ELA TAMBÉM FAZ PARTE DO TREINO!



@projetaassessoriaesportiva

05. CORRIDA E TIPOS DE SOLO: ONDE TREINAR EM POA?

·ASFALTO/ CONCRETO - EM POA: ORLA

PONTOS POSITIVOS:

É UMA SUPERFÍCIE ESTÁVEL E UNIFORME.

EM MUITAS CIDADES, INCLUINDO PORTO ALEGRE, É UM TERRENO DE FÁCIL ACESSO, PROPICIANDO A AMPLA PRÁTICA DA CORRIDA.

PONTOS NEGATIVOS:

SOLO DENSO, AUMENTANDO O IMPACTO NA ATERRISAGEM E O RISCO DE LESÃO ARTICULAR, PRINCIPALMENTE NO CONCRETO.

NÃO É RECOMENDÁVEL CORRER SOMENTE NESSE TIPO DE SOLO – VARIAR O TIPO DE TERRENO DURANTE O TREINAMENTO.

·GRAMA - EM POA: REDENÇÃO E GRAMA DO CETE, PARQUE MARINHA

PONTOS POSITIVOS:

ESSE TIPO DE SUPERFÍCIE PROPORCIONA UM MENOR IMPACTO AO CORREDOR, ALÉM DE SER UM ÓTIMO EXERCÍCIO PROPRIOCEPTIVO.

AJUDA O FORTALECIMENTO MUSCULAR, PRINCIPALMENTE DA MUSCULATURA DO TORNOZELO, DIMINUINDO O RISCO DE LESÕES COMO A FAMOSA “CANELITE”.

PONTOS NEGATIVOS:

DIFICULDADE EM ACHAR UM LOCAL APROPRIADO, COM GRAMA APARADA, SEM BURACOS E VARIAÇÕES NO TERRENO PARA EXECUÇÃO DO TREINO.



@projetaassessoriaesportiva

05. CORRIDA E TIPOS DE SOLO: ONDE TREINAR EM POA?

·TERRA - EM POA: REDENÇÃO, PARCÃO, ALIM PEDRO E MARINHA

PONTOS POSITIVOS:

SUPERFÍCIE MAIS SUAVE, DIMINUINDO O IMPACTO DA CORRIDA E O RISCO DE LESÕES.

ESTIMULAÇÃO E RECRUTAMENTO MUSCULAR DE FORMA DISTINTA DOS TREINOS EM ASFALTO, ENRIQUECENDO E APRIMORANDO O TREINAMENTO.

PONTOS NEGATIVOS:

MUITAS VEZES ESSE TERRENO APRESENTA IRREGULARIDADES (PEDRAS, RAÍZES, BURACOS...), EXIGINDO BASTANTE ATENÇÃO PARA EVITAR ACIDENTES.

·AREIA: LITORAL

PONTOS POSITIVOS:

DEVIDO A SUA MALEABILIDADE, TREINOS NESSE TERRENO PROPICIAM MAIOR FORTALECIMENTO MUSCULAR E RESISTÊNCIA

BAIXO IMPACTO ARTICULAR

PONTOS NEGATIVOS:

MUITAS VEZES ESSE TERRENO É MUITO INSTÁVEL E IMPREVISÍVEL, PRINCIPALMENTE PRÓXIMO AO MAR - EVITE CORRER EM DESEQUILÍBRIO.



@projetaassessoriaesportiva

05. CORRIDA E TIPOS DE SOLO: ONDE TREINAR EM POA?

·ESTEIRA: ACADEMIAS E CLUBES

PONTOS POSITIVOS:

AMBIENTE SEGURO E CONTROLADO

A TECNOLOGIA DESSE APARELHO POSSIBILITA BAIXO IMPACTO, DEVIDO AO SEU SISTEMA DE AMORTECIMENTO

PONTOS NEGATIVOS:

RISCO DE QUEDA

PODE OCASIONAR LESÕES POR ESFORÇO REPETITIVO, DEVIDO A PISADA NA ESTEIRA SER SEMPRE A MESMA.

O TREINO NA ESTEIRA, MUITAS VEZES, SE TORNA MONÓTONO.

·PISTA - EM POA (PÚBLICAS): RAMIRO SOUTO/REDENÇÃO, CETE, ALIM PEDRO

PONTOS POSITIVOS:

AS REPETIÇÕES NA PISTA FORTALECEM A CONCENTRAÇÃO E O FOCO - BENEFÍCIO PSICOLÓGICO

MEDIDAS PRECISAS E SOLO PLANO

LOCAL ONDE O ATLETA SE PREOCUPA SOMENTE EM CORRER, LIVRE DE TRÂNSITO. ESSE É O LOCAL PROPÍCIO PARA O ATLETA TREINAR RITMO E INTENSIDADE

PONTOS NEGATIVOS:

POUCAS PISTAS PÚBLICAS

NECESSIDADE DE DESLOCAMENTO AO LOCAL ESPECÍFICO



@projetaassessoriaesportiva

06. CONHECENDO A PISTA DE ATLETISMO

TU CONHECES A PISTA QUE TREINA? AO TREINAR EM UMA PISTA DE ATLETISMO, É IMPORTANTE SEGUIR ALGUMAS REGRAS PARA GARANTIR UM AMBIENTE RESPEITOSO, SEGURO E FUNCIONAL PARA TODOS. SEGUE INFORMAÇÕES IMPORTANTES:

A PISTA

- COM FORMATO OVAL, A PISTA É COMPOSTA POR 02 RETAS OPOSTAS E 02 CURVAS SEMICIRCULARES DE RAIO PADRONIZADO.
- A ZONA DE LARGADA E CHEGADA ESTÁ LOCALIZADA NA RETA PRINCIPAL.
- A MAIORIA DAS PISTAS USA O SENTIDO ANTI-HORÁRIO, SIGA O SENTIDO CORRETO.
- AS PISTAS DE ATLETISMO OFICIAIS TÊM DIMENSÕES PADRONIZADAS PELA WORLD ATHLETICS (ANTIGA IAAF). ESSAS SÃO AS MEDIDAS OFICIAIS:

*COMPRIMENTO TOTAL: 400 METROS (MEDIDO NO INTERIOR DA PISTA, A 30 CM DA BORDA INTERNA DA PRIMEIRA RAIA).

*NÚMERO DE RAIAS: GERALMENTE 8 RAIAS (EM COMPETIÇÕES INTERNACIONAIS), PODENDO VARIAR DE 6 A 10 EM PISTAS MENORES OU REGIONAIS.

*LARGURA DE CADA RAIAS: 1,22 METROS (MÍNIMO) ATÉ 1,25 METROS (MÁXIMO).



@projetaassessoriaesportiva

06. CONHECENDO A PISTA DE ATLETISMO

· ENTENDA A DIVISÃO DAS RAIAS E SEUS RITMOS:

*RAIA LENTA E RÁPIDA: AS RAIAS MAIS INTERNAS (01 E 02) SÃO RESERVADAS PARA TREINOS RÁPIDOS E COMPETIÇÕES, ENQUANTO AS EXTERNAS SÃO PARA CAMINHADA OU CORRIDA LEVE.

*RITMO ADEQUADO: SE VOCÊ ESTÁ CAMINHANDO OU SE MOVENDO DEVAGAR, USE AS RAIAS EXTERNAS PARA NÃO ATRAPALHAR QUEM ESTÁ TREINANDO EM ALTA VELOCIDADE.

· AS PISTAS DE ATLETISMO, GERALMENTE, APRESENTAM SUPERFÍCIES PROJETADAS PARA GARANTIR O DESEMPENHO IDEAL DOS ATLETAS E MINIMIZAR O RISCO DE LESÕES. ENCONTRAMOS PISTAS COM PISO DE:

*CONCRETO OU ASFALTO: UTILIZADO COMO BASE PARA A APLICAÇÃO DE OUTRAS CAMADAS DE MATERIAL SINTÉTICO. ESSE TIPO DE SUPERFÍCIE É DURÁVEL, PORÉM NÃO É IDEAL, POIS É MUITO RÍGIDO E AUMENTA O IMPACTO NAS ARTICULAÇÕES.

*TARTAN (SINTÉTICO): SUPERFÍCIE DE POLIURETANO, GERALMENTE APLICADO EM DUAS CAMADAS SOBRE UMA BASE DE CONCRETO OU ASFALTO. COM BOA ABSORÇÃO DE IMPACTO, TRAÇÃO E ADERÊNCIA, ALÉM DE SER RESISTENTE ÀS CONDIÇÕES CLIMÁTICAS. ESSE É O TIPO DE PISO MAIS UTILIZADO EM COMPETIÇÕES OFICIAIS, INCLUINDO EVENTOS ORGANIZADOS PELA WORLD ATHLETICS (ANTIGA IAAF).



@projetaassessoriaesportiva

06. CONHECENDO A PISTA DE ATLETISMO

*POLIURETANO SPRAY: A CAMADA DE POLIURETANO É APLICADA POR PULVERIZAÇÃO, MUITAS VEZES COMBINADA COM GRÂNULOS DE BORRACHA. EM RELAÇÃO AO TARTAN, APRESENTA MENOR DURABILIDADE E PODE NÃO OFERECER A MESMA PERFORMANCE.

*BORRACHA NATURAL OU RECICLADA: FEITO DE BORRACHA RECICLADA, MISTURADA COM RESINAS SINTÉTICAS, PROPICIANDO UMA BOA ABSORÇÃO DE IMPACTO, ALÉM DE SER SUSTENTÁVEL. EM RELAÇÃO AO TARTAN, APRESENTA MENOR DURABILIDADE.

*TERRA BATIDA OU CARVÃO: ENCONTRAMOS ESSA SUPERFÍCIE EM PISTAS MAIS ANTIGAS OU EM ÁREAS ONDE OS MATERIAIS SINTÉTICOS NÃO ESTÃO DISPONÍVEIS. APRESENTA BOA ABSORÇÃO DE IMPACTO, PORÉM EXIGEM MANUTENÇÃO CONSTANTE E MUITAS NÃO ATENDEM AOS PADRÕES PARA COMPETIÇÕES OFICIAIS.



@projetaassessoriaesportiva

06. CONHECENDO A PISTA DE ATLETISMO

2 REGRAS GERAIS

- ESTEJA ATENTO AOS HORÁRIOS DE FUNCIONAMENTO DESSES LOCAIS.
 - NORMAS PARA A PRÁTICA DE DIFERENTES ATIVIDADES (CORRIDA, CAMINHADA, TREINO TÉCNICO, ETC.) PODEM VARIAR CONFORME O LOCAL.
- RESPEITE OS OUTROS USUÁRIOS
- EVITE OBSTRUÍR A PISTA: SE PRECISAR PARAR, MOVA-SE PARA FORA DAS RAIAS.
 - USE FONES DE OUVIDO COM CUIDADO: SE ESTIVER OUVINDO MÚSICA, MANTENHA O VOLUME BAIXO PARA PERCEBER O AMBIENTE AO REDOR.
 - USE CALÇADOS / TÊNIS APROPRIADOS PARA CORRIDA.
 - MANTENHA A PISTA E SEUS ARREDORES LIMPOS.
 - TENHA ÁGUA POR PERTO E USE OS PONTOS DE HIDRATAÇÃO, SE DISPONÍVEIS.
 - EVITE TREINAR EM CONDIÇÕES EXTREMAS, COMO CALOR INTENSO OU CHUVAS FORTES, SE A PISTA FOR DESCOBERTA.
 - TREINOS MAIS RÁPIDOS GERALMENTE UTILIZAM AS RAIAS INTERNAS. SE SEU TREINO É EM RITMO MAIS LENTO OU CAMINHANDO, OPTE PELAS RAIAS EXTERNAS.



@projetaassessoriaesportiva

06. CONHECENDO A PISTA DE ATLETISMO

- PRESTE ATENÇÃO AO ATRAVESSAR A PISTA. TOME O MESMO CUIDADO QUE USA AO ATRAVESSAR A RUA.
- AO ULTRAPASSAR OUTRA PESSOA, SINALIZE VERBALMENTE COM "À ESQUERDA" OU "À DIREITA" PARA EVITAR COLISÕES.
- OLHE ANTES DE MUDAR DE RAIA PARA GARANTIR QUE NÃO ATRAPALHARÁ OUTROS USUÁRIOS.
- NÃO PARE NA PISTA, ESPECIALMENTE NAS RAIAS INTERNAS.
- PARA DESCANSAR, FAÇA FORA DA PISTA.
- USE ROUPAS E CALÇADOS ADEQUADOS PARA O TREINO.
- NÃO DEIXE LIXO NA PISTA. UTILIZE AS LIXEIRAS DISPONÍVEIS.
- EVITE ATRAPALHAR TREINOS DE ATLETAS QUE ESTÃO EM ALTA INTENSIDADE.

SABENDO DE TUDO ISSO... BORA ARRASAR NA PISTA!



@projetaassessoriaesportiva

07. DESCANSO TAMBÉM É TREINO!

REGRA IMPORTANTÍSSIMA: NUNCA NEGLIGENCIE O DESCANSO, ELE É FUNDAMENTAL!

MAS QUAL A IMPORTÂNCIA DO DESCANSO? NO QUE ELE IMPACTA?

SEGUE ALGUNS MOTIVOS:

1. ELE ATUA NA **RECUPERAÇÃO MUSCULAR**, PERMITINDO QUE O CORPO SE RECUPERE DO ESFORÇO AO QUAL FOI SUBMETIDO, RECONSTRUINDO E FORTALECENDO OS MÚSCULOS. SEM O DESCANSO ADEQUADO, O RISCO DE FADIGA MUSCULAR CRÔNICA E OVERTRAINING* AUMENTA.
2. ELE ATUA NA **PREVENÇÃO DE LESÕES**, POIS PROMOVE A RECUPERAÇÃO E REDUZ O RISCO DE DESENVOLVIMENTO DE TRAUMATISMOS POR ESFORÇO REPETITIVO (EX: TENDINITES, FRATURAS POR ESTRESSE E DORES NAS ARTICULAÇÕES), POSSIBILITANDO AO ATLETA UM TREINAMENTO MAIS SAUDÁVEL.
3. ELE ATUA NO **APRIMORAMENTO DO DESEMPENHO**, POIS POSSIBILITA AO CORPO ASSIMILAR OS ESTÍMULOS DO TREINO, PERMITINDO GANHOS EM RESISTÊNCIA, FORÇA E VELOCIDADE. SEM ESSA PAUSA, O DESEMPENHO PODE ESTAGNAR OU ATÉ PIORAR DEVIDO AO CANSÃO ACUMULADO.
4. ELE ATUA NA **RECUPERAÇÃO MENTAL**, MINIMIZANDO O ESTRESSE, MELHORANDO O FOCO E MANTENDO A MOTIVAÇÃO.



@projetaassessoriaesportiva

07. DESCANSO TAMBÉM É TREINO!

5. ELE ATUA NO **FORTEAMENTE DO SISTEMA IMUNOLÓGICO**, AJUDANDO O CORPO A SE MANTER SAUDÁVEL E RESISTENTE, APESAR DO IMPACTO DO EXERCÍCIO.

E COMO DESCANSAMOS?

- INCLUINDO DIAS LIVRES NA ROTINA, SEM ATIVIDADES FÍSICAS INTENSAS.
- REALIZANDO **ATIVIDADES DE RECUPERAÇÃO ATIVA**: CAMINHADAS LEVES, YOGA, ALONGAMENTOS... MOVIMENTE-SE SEM SOBRECARREGAR O CORPO.
- TENDO **SONO DE QUALIDADE**: ESSE É ESSENCIAL PARA A REGENERAÇÃO MUSCULAR E MENTAL.
- CUMPRINDO **PERÍODOS DE RECUPERAÇÃO** APÓS COMPETIÇÕES: SIGA O TREINAMENTO PROPOSTO, SE É DESCANSO... DESCANSE.

ATENÇÃO:

RESPEITAR O DESCANSO NÃO SIGNIFICA PERDER CONDICIONAMENTO, AO CONTRÁRIO, ELE PERMITIRÁ QUE O CORPO FIQUE MAIS FORTE, SAUDÁVEL E PREPARADO PARA NOVOS DESAFIOS.

ESCUTE SEU CORPO, ÀS VEZES ELE PEDE O DESCANSO... RESPEITE ESSE SINAL!

*OVERTRAINING É CARACTERIZADO PELA PERDA DE RENDIMENTO POR CONTA DO EXAGERO NOS TREINO



@projetaassessoriaesportiva

08.TÁ NA HORA DO PAPÁ!

AH, A ALIMENTAÇÃO... QUE ASSUNTO POLÊMICO! ANTES DE COMEÇAR, QUERO QUE TU ENTENDAS ALIMENTAÇÃO COMO A FORMA DE FORNECER ENERGIA E NUTRIR TODO NOSSO CORPO. NÃO ENTRAREI EM DIETAS, CÁLCULOS CALÓRICOS, SABORES... ENFIM, VAMOS PENSAR EM ALIMENTAÇÃO PARA “SEGURAR O ROJÃO” DA CORRIDA, OK?

A ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA É ESSENCIAL NA PRÁTICA ESPORTIVA, POIS ELA IMPACTA DIRETAMENTE NO DESEMPENHO, NA RECUPERAÇÃO E NA SAÚDE DO PRATICANTE. SEGUE ALGUNS PONTOS IMPORTANTES:

1. ALIMENTAÇÃO E ENERGIA: ELA É A FONTE DE ENERGIA PARA GARANTIR O BOM DESEMPENHO EM TREINOS .E PROVAS.

ATRAVÉS DE PROCESSOS BIOQUÍMICOS, OS NUTRIENTES (CARBOIDRATOS, PROTEÍNAS E GORDURAS) QUE CONSUMIMOS SÃO TRANSFORMADOS EM PARTÍCULAS MENORES (GLICOSE, AMINOÁCIDOS E ÁCIDOS GRAXOS RESPECTIVAMENTE) GERANDO A ENERGIA QUE PRECISAMOS PARA VIVER.

O ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL É UMA ESTRATÉGIA INTERESSANTE PARA AJUSTES NA ALIMENTAÇÃO.



@projetaassessoriaesportiva

08.TÁ NA HORA DO PAPÁ!

2. ALIMENTAÇÃO E RECUPERAÇÃO MUSCULAR: A ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA PROMOVERÁ UM CORPO NUTRIDO. ISSO IMPACTARÁ POSITIVAMENTE NA REPARAÇÃO MUSCULAR E NA REPOSIÇÃO DE PERDAS OCASIONADAS PELO EXERCÍCIO.

PROTEÍNAS DE ALTA QUALIDADE, COMO AS ENCONTRADAS EM OVOS, CARNE MAGRA, PEIXE, TOFU E LEGUMINOSAS, SÃO FUNDAMENTAIS PARA A RECONSTRUÇÃO MUSCULAR. PARA VEGANOS E VEGETARIANOS, É IDEAL O ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL PARA POSSÍVEIS AJUSTES E REPOSIÇÕES QUE ESSE TIPO DE DIETA NECESSITA.

3. HIDRATAÇÃO: PRIMEIRAMENTE...BEBA ÁGUA! UMA HIDRATAÇÃO DEFICIENTE PODE ACARRETAR EM DESIDRATAÇÃO, DAÍ É LADEIRA ABAIXO, POIS PODE CAUSAR FADIGA, CÃIBRAS E ATÉ A MORTE.

EM ATIVIDADES MAIS VIGOROSAS, LONGAS OU EM PERÍODOS DE MUITO CALOR, A PERDA DE LÍQUIDOS É MAIOR, E COM ELE A DE SAIS MINERAIS. NESSES CASOS, ALÉM DE ÁGUA PODE SER NECESSÁRIO O USO DE BEBIDAS REPOSITORAS (EX: ISOTÔNICOS, ÁGUA DE CÔCO...).

LEMBRANDO, CONSULTE PROFISSIONAL QUE PRESCREVA CORRETAMENTE ESSE USO, NEM TUDO É PARA TODO MUNDO.



@projetaassessoriaesportiva

08.TÁ NA HORA DO PAPÁ!

4. ALIMENTAÇÃO E PREVENÇÃO DE LESÕES: A ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA FORNECERÁ NUTRIENTES NECESSÁRIOS PARA FORTALECER OSSOS, ARTICULAÇÕES E TECIDOS, REDUZINDO O RISCO DE LESÕES.

PRESTE BEM ATENÇÃO... COM O PASSAR DOS ANOS OU DEVIDO À ALGUMA PATOLOGIA, SOMENTE A BOA ALIMENTAÇÃO PODE NÃO SER SUFICIENTE PARA A NUTRIÇÃO ADEQUADA DO NOSSO CORPO. NESSE CASO SE FAZ NECESSÁRIA A REPOSIÇÃO DE ALGUNS DESSES NUTRIENTES. PARA ISSO, CONSULTE UM ESPECIALISTA.

5. ALIMENTAÇÃO E PESO: UMA DIETA BALANCEADA É A MELHOR FORMA DE NOS AUXILIAR A MANTER UM PESO CORPORAL SAUDÁVEL. DIMINUINDO A CARGA, ALÉM DE BENEFICIAR NOSSO CORAÇÃO, TAMBÉM REDUZIMOS O ESTRESSE NAS ARTICULAÇÕES E NOS MÚSCULOS.

A ALIMENTAÇÃO ADEQUADA NÃO BENEFICIA SOMENTE A CORRIDA, ELA TE POSSIBILITA LONGEVIDADE E SAÚDE. LEMBRA DO DITADO: “O PEIXE MORRE PELA BOCA”? POIS É!



@projetaassessoriaesportiva

08.TÁ NA HORA DO PAPÁ!

MAS O QUE COMER PARA CORRER?

MUITOS CORREDORES COLOCAM TODO UM LONGO TREINAMENTO EM CHEQUE POR NÃO CUIDAR DA ALIMENTAÇÃO. SABE A FRASE: "O BÁSICO FUNCIONA"... É BEM POR AÍ!

ENTÃO, SEGUE ALGUMAS ORIENTAÇÕES:

- **ANTES DA CORRIDA:** FAÇA REFEIÇÕES LEVES E RICAS EM CARBOIDRATOS, COM BAIXO TEOR DE GORDURA E PROTEÍNA, PARA FACILITAR A DIGESTÃO. EM CASOS DE DIETAS COM BAIXA INGESTÃO DE CARBOIDRATOS, SIGA A ORIENTAÇÃO DO PROFISSIONAL QUE O ACOMPANHA.

- **DURANTE A CORRIDA:** MUITAS VEZES É NECESSÁRIA A REPOSIÇÃO ENERGÉTICA E HÍDRICA. ORGANIZE SEU TREINO!

LEVE SEMPRE UMA GARRAFINHA DE ÁGUA (OU COM ISOTÔNICO) E EM CASO DE TREINOS MAIS LONGOS, FAÇA USO DE REPOSITORES ENERGÉTICOS (GÉIS, BALAS, BEBIDAS...).

- **DEPOIS DA CORRIDA:** CONSUMA ALIMENTOS RICOS EM CARBOIDRATOS E PROTEÍNAS PARA RECUPERAÇÃO.

- **EM DIA DE COMPETIÇÃO:** NÃO INVENTA MODA EM DIA DE PROVA. MANTENHA A ALIMENTAÇÃO QUE ESTÁ ACOSTUMADO, QUE TE FAZ BEM E QUE DÁ CERTO. SE FOR TESTAR ALGO NOVO, FAÇA EM DIAS DE TREINO.

É INTERESSANTE TER A ORIENTAÇÃO DE UM NUTRICIONISTA, POIS ESSE PROFISSIONAL TE AJUDARÁ COM UM PLANO ALIMENTAR PERSONALIZADO, AJUSTADO ÀS TUAS NECESSIDADES, REALIDADE E OBJETIVOS.



@projetaassessoriaesportiva

09.ARRASANDO NO DIA DE PROVA

PARTICIPAR DE UMA PROVA DE CORRIDA É UMA EXPERIÊNCIA MUITO BACANA, É SENSACIONAL! PARA TORNAR ESSA EXPERIÊNCIA AINDA MELHOR, SEGUE ALGUMAS DICAS:

1. O ANTES É TÃO IMPORTANTE QUANTO O DURANTE: TREINE!

- SIGA O PLANEJAMENTO PROPOSTO PELO TEU TREINADOR.
- TREINE ADEQUADAMENTE NOS DIAS E SEMANAS ANTERIORES.
- NÃO EXAGERE NOS TREINOS NA SEMANA DA CORRIDA PARA EVITAR LESÕES.

2. CAPRICHE NA SONECA!

UMA BOA NOITE DE SONO ANTES DO DIA DA CORRIDA PARA GARANTIR ENERGIA.

3. CUIDE DA ALIMENTAÇÃO!

- FAÇA REFEIÇÕES LEVES E RICAS EM CARBOIDRATOS NA VÉSPERA E TOME UM CAFÉ DA MANHÃ ADEQUADO NO DIA DA CORRIDA. LEMBRANDO, SE MANTÉM UMA DIETA COM RESTRIÇÃO DE CARBOIDRATOS, SEGUE O BAILE.
- EVITE ALIMENTOS QUE VOCÊ NÃO ESTÁ ACOSTUMADO A CONSUMIR. NÃO INVENTA MODA!



@projetaassessoriaesportiva

09.ARRASANDO NO DIA DE PROVA

4. ÁGUA É VIDA!

Beba água ao longo do dia anterior e antes da corrida, mas sem exagerar.

5. SE ORGANIZE!

- No dia anterior à prova, separe e confira tudo o que irá usar: roupa, tênis, relógio, meia, boné, óculos, géis, número de peito... Faça um check-list.
- Chegue cedo para retirar o kit (se necessário), aquecer antes da prova e evitar atrasos.
- Escolha a roupa certa, mas nada de fazer estreias em dia de prova.
- Use roupas leves, confortáveis e adequadas ao clima.
- Opte por tênis já testados durante os treinos.

6. NA CORRIDA:

- Respeite seu ritmo e corra o que treinou.
- Comece em um ritmo confortável e evite exagerar nos primeiros quilômetros.
- Hidrate-se com moderação. Novamente... Faça o que treinou! Aproveite os postos de hidratação, mas evite beber em excesso.



@projetaassessoriaesportiva

09.ARRASANDO NO DIA DE PROVA

7. ALGUNS AVISOS IMPORTANTES:

- EM UMA PROVA DE CORRIDA DE RUA, PARTICIPE DO EVENTO SOMENTE SE ESTIVER INSCRITO. NÃO CORRA DE PIPOCA. UM EVENTO DESSE TIPO É PLANEJADO E ORGANIZADO PARA ATENDER AO NÚMERO DE PESSOAS INSCRITAS, O EXCESSO NÃO PREVISTO PREJUDICARÁ ESSES ATLETAS.
- RESPEITE O TRAJETO E AS SINALIZAÇÕES.
- EVITE PARAR DE REPENTE NO MEIO DO PERCURSO PARA NÃO ATRAPALHAR OUTROS CORREDORES.
- MANTENHA A CORDIALIDADE COM OS OUTROS PARTICIPANTES. SE PRECISAR ULTRAPASSAR, AVISE EDUCADAMENTE.

8. APÓS A CORRIDA:

- É HORA DE SE RECUPERAR. SIGA O PROPOSTO PELO SEU TREINADOR.
- ALONGUE-SE LEVEMENTE PARA AJUDAR NA RECUPERAÇÃO MUSCULAR.
- HIDRATE-SE, DESCANSE E RESPEITE O SEU TEMPO DE RECUPERAÇÃO.
- COMEMORE! VALORIZE SUA CONQUISTA!
- PLANEJE O PRÓXIMO DESAFIO, REFLETINDO SOBRE SUA PERFORMANCE E IDENTIFICANDO PONTOS DE MELHORIA.

BORA DAR SHOW!!!!!!



@projetaassessoriaesportiva

10. O TREINO PARA A VIDA: TREINO DE FORÇA!

O TREINO DE FORÇA, SEJA MUSCULAÇÃO, FUNCIONAL, EM ACADEMIA, EM ESTÚDIO OU EM CASA, É O TREINO QUE PROMOVERÁ QUALIDADE DE VIDA, SEM DORES, INDEPENDENTE, FORTE, ATIVO... ENFIM, ELE TE AJUDARÁ A VIVER BEM. E COM OS PRATICANTES DE CORRIDA NÃO SERIA DIFERENTE.

ESSE TREINAMENTO, ALÉM DE PROMOVER SAÚDE E PREVENIR LESÕES, ELE TAMBÉM TRARÁ RESULTADOS MUITO POSITIVOS PARA TEU DESEMPENHO ESPORTIVO. ISSO SE DÁ PELO FORTALECIMENTO MUSCULAR, QUE TE TORNARÁ MAIS EFICIENTE, REDUZINDO TEU ESFORÇO E PROPORCIONANDO MAIOR RESISTÊNCIA.

UM CORPO FORTE APRESENTA MAIOR PODER DE PREVENIR LESÕES, POIS SEUS MÚSCULOS, LIGAMENTOS E TENDÕES AJUDAM A PROTEGER AS ARTICULAÇÕES CONTRA O IMPACTO REPETITIVO DA CORRIDA. ALÉM DISSO, ESSE TREINAMENTO TAMBÉM TRABALHA MUITO O EQUILÍBRIO, O QUE PODE CORRIGIR POSSÍVEIS DESALINHAMENTOS E COMPENSAÇÕES.

O AUMENTO DA CAPACIDADE DE SUPORTAR CARGAS MAIORES TAMBÉM BENEFICIA A CAPACIDADE CARDIOVASCULAR E FORÇA GERAL, FAVORECENDO O CONDICIONAMENTO CARDIORRESPIRATÓRIO ADQUIRIDO NA CORRIDA. O TREINO DE FORÇA É UM PODEROSO ALIADO À CORRIDA, PORÉM UM NÃO SUBSTITUI O OUTRO... ELES ANDAM DE MÃOS DADAS.



@projetaassessoriaesportiva

10. O TREINO PARA A VIDA: TREINO DE FORÇA!

SEGUE ALGUMAS DICAS PARA INCLUIR O TREINO DE FORÇA NA TUA ROTINA:

- PRIMEIRAMENTE, TENHA BONS PROFISSIONAIS AO TEU LADO QUE IRÃO ENTENDER TUAS NECESSIDADES E TE ORIENTAR CORRETAMENTE EM UM TREINO ESPECÍFICO E INDIVIDUALIZADO.
- ANTES DE QUALQUER TREINO, INCLUSIVE O DE FORÇA, FAÇA EXERCÍCIOS DE MOBILIDADE.
- PLANEJE TUA ROTINA DE UMA MANEIRA QUE SEJA SUSTENTÁVEL. REPITO, ESSE TREINO NÃO PODE SER MODINHA, ELE É PARA A VIDA!
- COMECE AOS POUcos, RESPEITANDO TEUS LIMITES E OUVINDO TEU CORPO. DOR NÃO É SINÔNIMO DE TREINO BEM FEITO.
- TENTE ALTERNAR OS DIAS DE CORRIDA E OS TREINOS DE FORÇA. SE NÃO FOR POSSÍVEL, TRABALHE MEMBROS INFERIORES EM DIAS QUE NÃO FOR CORRER E MEMBROS SUPERIORES NOS DIAS DE CORRIDA.
- INVISTA NO BÁSICO. NADA SUBSTITUI O BÁSICO BEM FEITO.
- AJUSTE AS CARGAS CONFORME TUA EVOLUÇÃO.
- FOQUE NA TÉCNICA.
- NÃO NEGIGENCIE A RECUPERAÇÃO.

RESUMINDO... TREINE FORÇA E SEJA FELIZ!



@projetaassessoriaesportiva

11. LESÕES COMUNS EM CORREDORES DE RUA... FIQUE LONGE DELAS!

PRATICANTES DE CORRIDA ESTÃO SUJEITOS A SOFRER DIVERSAS LESÕES, POIS ESSE É UM ESPORTE DE MOVIMENTO REPETITIVO, IMPACTO CONTÍNUO E, ÀS VEZES, TREINAMENTO INADEQUADO. CONHEÇA ALGUMAS DELAS:

1. FASCITE PLANTAR: É A INFLAMAÇÃO DA FÁSCIA PLANTAR. A FÁSCIA É O TECIDO CONJUNTIVO DO CORPO, FEITO PRINCIPALMENTE DE COLÁGENO É UMA ESTRUTURA FIBROSA QUE CONECTA MÚSCULOS, OSSOS, TENDÕES, LIGAMENTOS E SANGUE, APOIANDO E PROTEGENDO OS PRINCIPAIS GRUPOS MUSCULARES E ÓRGÃOS.

SEUS SINTOMAS INCLUEM DOR NA SOLA DO PÉ, ESPECIALMENTE PERTO DO CALCANHAR, AO ACORDAR OU APÓS PERÍODOS DE INATIVIDADE. ELA É CAUSADA PELA SOBRECARGA, USO DE CALÇADOS INADEQUADOS E FALTA DE ALONGAMENTO. SUA PREVENÇÃO É FEITA ATRAVÉS DE ALONGAMENTOS, FORTALECIMENTO DOS MÚSCULOS DOS PÉS, USO DE PALMILHAS E DESCANSO.



@projetaassessoriaesportiva

11. LESÕES COMUNS EM CORREDORES DE RUA... FIQUE LONGE DELAS!

2. TENDINITE DE AQUILES: É A INFLAMAÇÃO OU LESÃO DO TENDÃO DE AQUILES, QUE CONECTA O MÚSCULO DA PANTURRILHA AO CALCANHAR.

SEUS SINTOMAS INCLUEM DOR E RIGIDEZ NA PARTE TRASEIRA DO TORNOZELO, ESPECIALMENTE AO INICIAR A CORRIDA. É CAUSADA PELO AUMENTO RÁPIDO DA CARGA DE TREINO E FALTA DE FORTALECIMENTO DA PANTURRILHA. PARA PREVENIR A TENDINITE É INDICADO O ALONGAMENTO, O FORTALECIMENTO, A APLICAÇÃO DE GELO E REDUÇÃO DO VOLUME DE TREINO.

3. SÍNDROME DA BANDA ILIOTIBIAL (ITBS): É A INFLAMAÇÃO DA BANDA ILIOTIBIAL, UM TECIDO QUE VAI DO QUADRIL ATÉ O JOELHO.

A DOR NA PARTE LATERAL DO JOELHO, ESPECIALMENTE AO DESCER LADEIRAS, É O PRINCIPAL SINTOMA. ELA É CAUSADA PELA SOBRECARGA, BIOMECÂNICA INADEQUADA E DESEQUILÍBRIOS MUSCULARES. ESSA LESÃO PODE SER PREVENIDA ATRAVÉS DO ALONGAMENTO, FORTALECIMENTO DO QUADRIL E AJUSTE DA MECÂNICA DE CORRIDA.



@projetaassessoriaesportiva

11. LESÕES COMUNS EM CORREDORES DE RUA... FIQUE LONGE DELAS!

4. CANELITE (SÍNDROME DO ESTRESSE TIBIAL MEDIAL): DOR NA PARTE FRONTAL OU INTERNA DA TÍBIA (OSO DA CANELA).

SENSIBILIDADE E DOR AO LONGO DA TÍBIA, PIORANDO DURANTE A CORRIDA, SÃO SEUS PRINCIPAIS SINTOMAS. DENTRE SUAS CAUSAS ESTÃO O AUMENTO RÁPIDO NO VOLUME/INTENSIDADE DO TREINO, SUPERFÍCIES DURAS E CALÇADOS DESGASTADOS. PARA SUA PREVENÇÃO É IMPORTANTE O USO DE CALÇADOS ADEQUADOS, A REDUÇÃO DO IMPACTO E FORTALECIMENTO DOS MÚSCULOS DA Perna.

5. FRATURA POR ESTRESSE: SÃO PEQUENAS FISSURAS NOS OSSOS DEVIDO AO IMPACTO REPETITIVO. ESSAS DORES SÃO LOCALIZADAS E PIORAM COM A ATIVIDADE E MELHORA COM O REPOUSO.

ESSAS FRATURAS ACONTECEM DEVIDO À SOBRECARGA, TREINO EXCESSIVO E BAIXA DENSIDADE ÓSSEA. O REPOUSO PROLONGADO, ANÁLISE BIOMECÂNICA E AJUSTE NO PLANEJAMENTO DE TREINO SÃO A PREVENÇÃO.



@projetaassessoriaesportiva

11. LESÕES COMUNS EM CORREDORES DE RUA... FIQUE LONGE DELAS!

6. SÍNDROME PATELO FEMORAL (JOELHO DE CORREDOR): CARACTERIZADA PELA DOR NA PARTE FRONTAL DO JOELHO, ENVOLVENDO A PATELA E O FÊMUR E APRESENTA DOR AO CORRER, AGACHAR OU SUBIR/DESCER ESCADAS.

DENTRE SUAS CAUSAS ESTÃO A SOBRECARGA, A FRAQUEZA MUSCULAR OU DESALINHAMENTO DA PATELA. O FORTALECIMENTO DO QUADRÍCEPS, AJUSTE DA PISADA E FISIOTERAPIA SÃO INDICADOS PARA SUA PREVENÇÃO.

7. ENTORSES E DISTENSÕES MUSCULARES: SÃO LESÕES NOS LIGAMENTOS OU MÚSCULOS CAUSADAS POR ALONGAMENTOS EXCESSIVOS OU MOVIMENTOS ABRUPTOS. SEUS SINTOMAS SÃO DOR, INCHAÇO E DIFICULDADE DE MOVIMENTO NA ÁREA AFETADA.

MUITAS VEZES SÃO CAUSADAS PELA FALTA DE AQUECIMENTO, FADIGA MUSCULAR E PELO USO DE TERRENO IRREGULAR. PODEMOS PREVENIR ESSA LESÃO ATRAVÉS DE AQUECIMENTO ADEQUADO, FORTALECIMENTO MUSCULAR E CUIDADO AO CORRER EM SUPERFÍCIES INSTÁVEIS.



@projetaassessoriaesportiva

11. LESÕES COMUNS EM CORREDORES DE RUA... FIQUE LONGE DELAS!

8. BOLHAS E CALOSIDADES: SÃO LESÕES SUPERFICIAIS NA PELE CAUSADAS POR ATRITO OU PRESSÃO EXCESSIVA, BOLHAS DE LÍQUIDO OU ÁREAS ENDURECIDAS E DOLOROSAS NA PELE.

CALÇADOS MAL AJUSTADOS OU MEIAS INADEQUADAS CAUSAM ESSAS LESÕES. EVITE INVESTINDO NO USO DE CALÇADOS E MEIAS APROPRIADOS E HIDRATAÇÃO DA PELE.

LEMBRE: PARA EVITAR LESÕES, É ESSENCIAL SEGUIR UM PLANO DE TREINAMENTO PROGRESSIVO, MANTER BOA TÉCNICA DE CORRIDA, REALIZAR FORTALECIMENTO MUSCULAR, MOBILIDADE E ALONGAMENTOS REGULARES, ALÉM DE ESCUTAR OS SINAIS DO CORPO E RESPEITAR O TEMPO PARA A SUA RECUPERAÇÃO.

FICA A DICA: TENHA UM MÉDICO E UM FISIOTERAPEUTA DE CONFIANÇA. TODO CORREDOR UM DIA PRECISARÁ DELES.

E NÃO, EU NÃO ESTOU EXAGERANDO!



@projetaassessoriaesportiva

12. MUSCULATURA ENVOLVIDA NA CORRIDA

A CORRIDA DEPENDE DA COORDENAÇÃO ENTRE OS MÚSCULOS, TENDÕES E ARTICULAÇÕES. O FORTALECIMENTO MUSCULAR É ESSENCIAL PARA PREVENIR LESÕES E MELHORAR A PERFORMANCE.

MAS AFINAL, QUAIS SÃO OS PRINCIPAIS MÚSCULOS UTILIZADOS NA CORRIDA? SEGUE:

1. MEMBROS INFERIORES: SÃO OS RESPONSÁVEIS PELA PROPULSÃO, ABSORÇÃO DO IMPACTO E ESTABILIDADE. ENTRE ELES ESTÃO:

- QUADRÍCEPS (ANTERIOR DA COXA): IMPORTANTE PARA A EXTENSÃO DO JOELHO, ESPECIALMENTE NA FASE DE IMPULSO.
- ISQUIOTIBIAIS (POSTERIOR DA COXA): ESSENCIAIS NA FLEXÃO DO JOELHO E NO CONTROLE DA EXTENSÃO DA Perna DURANTE O MOVIMENTO.
- GLÚTEO MÁXIMO: PRINCIPAL RESPONSÁVEL PELA EXTENSÃO DO QUADRIL, AJUDANDO NA PROPULSÃO.
- GLÚTEO MÉDIO E MÍNIMO: ATUAM NA ESTABILIZAÇÃO PÉLVICA E LATERAL DO CORPO.
- PANTURRILHAS (GASTROCNÊMIO E SÓLEO): CRUCIAIS PARA A PROPULSÃO E PARA ABSORVER IMPACTOS DURANTE A CORRIDA.
- TIBIAL ANTERIOR: ATUA NA DORSIFLEXÃO DO PÉ (LEVANTAMENTO DOS DEDOS), IMPORTANTE NA FASE DE BALANÇO DA CORRIDA.



@projetaassessoriaesportiva

12. MUSCULATURA ENVOLVIDA NA CORRIDA

2. TRONCO E ABDÔMEN: RESPONSÁVEIS PELA ESTABILIDADE E POSTURA DURANTE A CORRIDA.

RETO ABDOMINAL E TRANSVERSO DO ABDÔMEN: OFERECEM SUPORTE À COLUNA E AJUDAM A MANTER O EQUILÍBRIO.

OBLÍQUOS: CONTRIBUEM PARA A ROTAÇÃO E ESTABILIZAÇÃO DO TRONCO.

MÚSCULOS ERETORES DA COLUNA: DÃO SUSTENTAÇÃO À POSTURA ERETA.

3. MEMBROS SUPERIORES: AJUDAM NO EQUILÍBRIO E NA EFICIÊNCIA DO MOVIMENTO.

BÍCEPS E TRÍCEPS BRAQUIAL: MOVEM OS BRAÇOS PARA FREnte E PARA TRÁS, SINCRONIZADOS COM O MOVIMENTO DAS PERNAS.

DELTÓIDES: AUXILIAM NA MOVIMENTAÇÃO DOS OMBROS.

TRAPÉZIO E ROMBOIDES: ATUAM NA ESTABILIZAÇÃO DAS ESCÁPULAS, GARANTINDO UMA POSTURA CORRETA.

BORA FORTALECER PARA CORRER MELHOR E COM MAIS SEGURANÇA?



@projetaassessoriaesportiva

13.ANSIOSOS...

CORRAM AQUI!

A CORRIDA É CONSIDERADA UMA DAS ATIVIDADES FÍSICAS MAIS EFICAZES PARA AJUDAR A REDUZIR A ANSIEDADE... E É VERDADE, EXPERIÊNCIA PRÓPRIA!

A PRÁTICA REGULAR DA CORRIDA PROMOVE BENEFÍCIOS, TANTO FÍSICOS QUANTO MENTAIS, IMPACTANDO POSITIVAMENTE NA SAÚDE EMOCIONAL. ENTENDA COMO ISSO ACONTECE:

- LIBERAÇÃO DE ENDORFINA, O HORMÔNIO DA FELICIDADE: DURANTE A CORRIDA, O CORPO LIBERA ESSE NEUROTRANSMISSOR, QUE PROMOVE A SENSAÇÃO DE BEM-ESTAR, PRAZER E BOM HUMOR, PODENDO AJUDAR A REDUZIR OS SINTOMAS DE ANSIEDADE.
- REGULAÇÃO DO SISTEMA NERVOSO: A CORRIDA MELHORA A REGULAÇÃO DO SISTEMA NERVOSO AUTÔNOMO, DIMINUINDO A ATIVAÇÃO DO SISTEMA DE "LUTA OU FUGA", QUE É FREQUENTEMENTE ATIVADO DURANTE EPISÓDIOS DE ANSIEDADE.
- REDUÇÃO DE CORTISOL, O HORMÔNIO DO ESTRESSE: O EXERCÍCIO AJUDA A DIMINUIR OS NÍVEIS DE CORTISOL, QUE ESTÁ ASSOCIADO À ANSIEDADE.
- MELHORA DO SONO: A CORRIDA PODE AJUDAR A MELHORAR A QUALIDADE DO SONO. ESSE É ESSENCIAL PARA A RECUPERAÇÃO EMOCIONAL E O CONTROLE DA ANSIEDADE.



@projetaassessoriaesportiva

13. ANSIOSOS... CORRAM AQUI!

- AUMENTO DA AUTOCONFIANÇA: A CORRIDA POSSIBILITA SUPERAR DESAFIOS, ISSO PODE AUMENTAR A AUTOCONFIANÇA E REDUZIR A ANSIEDADE RELACIONADA A INSEGURANÇAS.

MAS COMO COMBATER A ANSIEDADE QUE PODE SURGIR COM A CORRIDA?

1. COMECE DEVAGAR: CORRA FACEIRO E SEM PRESSÃO. NADA DE QUERER CORRER LONGAS DISTÂNCIAS OU COM ALTA INTENSIDADE DESDE O INÍCIO. RESPEITE O PROCESSO!

2. CRIE UMA ROTINA: CORRER REGULARMENTE É MAIS EFICAZ DO QUE SÓ QUANDO DÁ VONTADE.

3. ESCOLHA BEM O LOCAL: LOCAIS TRANQUILOS E SEGUROS FARÃO TODA A DIFERENÇA NO TREINO.

4. RESPIRE! A CORRIDA AJUDA A DESACELERAR A MENTE E MELHORAR O CONTROLE EMOCIONAL.

5. USE MÚSICA OU PODCASTS, SE TE FIZER BEM: ESSAS FERRAMENTAS PODEM AJUDAR A AFASTAR PENSAMENTOS ANSIOSOS, TORNANDO O TREINO MAIS AGRADÁVEL. PORÉM, PARA MUITOS, PODE PROVOCAR ANSIEDADE. ANALISE O QUE TE FAZ BEM.

6. CRIE PARCERIAS: CORRER COM AMIGOS OU GRUPOS PODE TRAZER UM BENEFÍCIO SOCIAL, REDUZINDO A SENSAÇÃO DE ISOLAMENTO.

RESUMINDO... CORRA E SEJA FELIZ!



@projetaassessoriaesportiva

14. COMO “MEDIR” O ESFORÇO NA CORRIDA?

PARA UM PLANEJAMENTO INDIVIDUAL E DE ACORDO COM OS OBJETIVOS DO ATLETA, O TREINADOR NECESSITA DE ALGUMAS “MÉTRICAS” PARA EMBASAR SUA ESTRATÉGIA. ISSO É NECESSÁRIO PARA ACOMPANHAR O DESEMPENHO, EVITAR SOBRECARGA E APERFEIÇOAR OS TREINOS.

MAS COMO FAZEMOS ESSA “MEDIDA”? HÁ VÁRIAS MANEIRAS DE AVALIAR O ESFORÇO, DESDE MÉTODOS SUBJETIVOS ATÉ DADOS MAIS OBJETIVOS, USANDO TECNOLOGIA. AQUI ESTÃO ALGUMAS ABORDAGENS:

1. ESCALA DE BORG: ESSA É UMA FERRAMENTA UTILIZADA PARA MEDIR A PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO (PSE) DURANTE A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA (CRIADA PELO FISIOLOGISTA SUECO GUNNAR BORG). ALÉM DISSO, POSSIBILITA AJUSTES NA INTENSIDADE DO EXERCÍCIO, GARANTINDO SEGURANÇA E EFICÁCIA, ESPECIALMENTE EM PESSOAS COM CONDIÇÕES MÉDICAS ESPECÍFICAS OU INICIANTES.

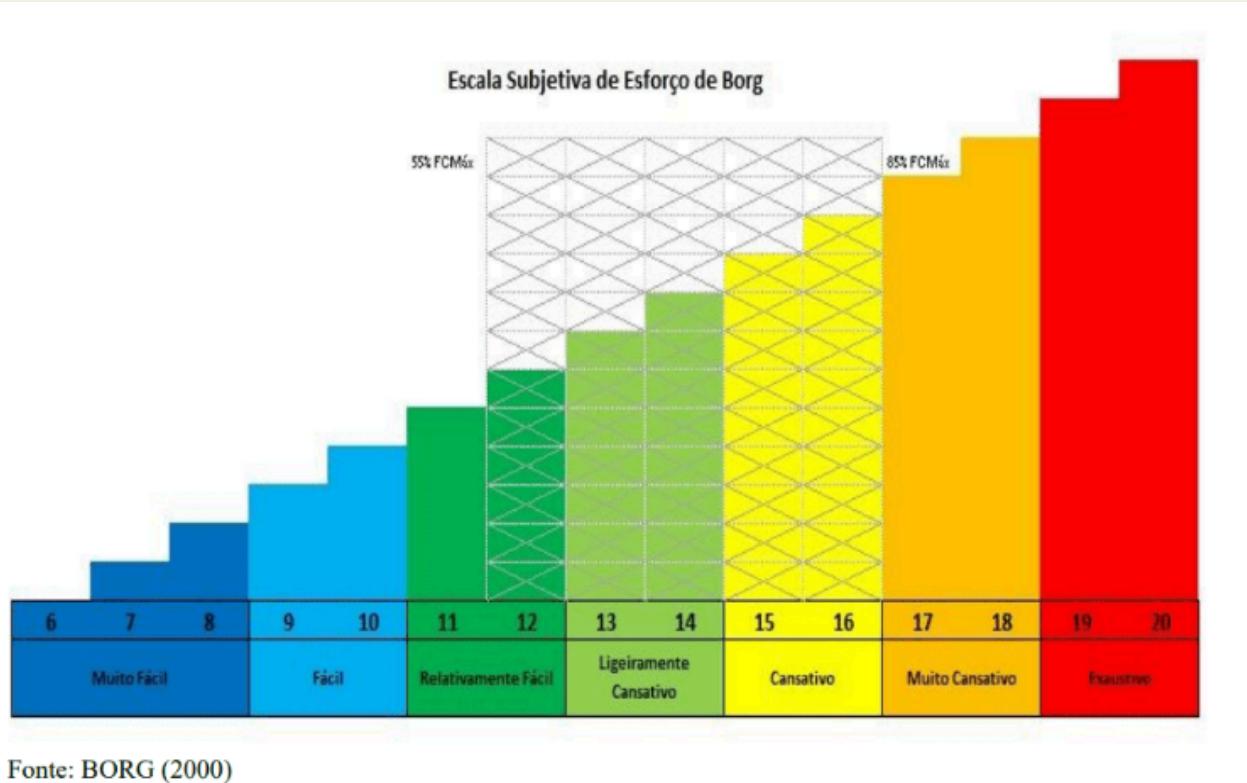
EXISTEM DUAS VERSÕES PRINCIPAIS DA ESCALA:

•ESCALA DE BORG ORIGINAL: VAI DE 6 (REPOUSO, NENHUM ESFORÇO) ATÉ 20 (ESFORÇO MÁXIMO). CRIADA PARA CORRESPONDER, DE FORMA APROXIMADA, À FREQUÊNCIA CARDÍACA DE UM INDIVÍDUO SAUDÁVEL MULTIPLICADA POR 10.



@projetaassessoriaesportiva

14. COMO “MEDIR” O ESFORÇO NA CORRIDA?



NÍVEIS DE ESFORÇO NA ESCALA (EXEMPLO SIMPLIFICADO):

6: NENHUM ESFORÇO

7 A 9: ESFORÇO MUITO LEVE

10 A 12: ESFORÇO LEVE

13 A 14: ESFORÇO MODERADO

15 A 16: ESFORÇO ALTO

17 A 19: ESFORÇO MUITO ALTO

20: ESFORÇO MÁXIMO

EXEMPLO: UM ESFORÇO PERCEBIDO DE 13 NA ESCALA PODE INDICAR UMA FREQUÊNCIA CARDÍACA DE APROXIMADAMENTE 130 BPM.



@projetaassessoriaesportiva

14. COMO “MEDIR” O ESFORÇO NA CORRIDA?

• ESCALA DE BORG MODIFICADA: VAI DE 0 A 10 E É BEM INTUITIVA. O INDIVÍDUO AVALIA E RELATA SUBJETIVAMENTE A INTENSIDADE DE ESFORÇO SENTIDA DURANTE A ATIVIDADE QUE ESTÁ DESEMPENHANDO.

TABELA DE ESCALA DE BORG MODIFICADA

10 /	ATIVIDADE DE ESFORÇO MÁXIMO É quase impossível continuar. Completamente sem fôlego, incapaz de falar. Não é possível manter por mais tempo.
9 /	ATIVIDADE MUITO DIFÍCIL Muito difícil manter a intensidade do exercício. Mal consigo respirar e falar apenas algumas palavras.
7-8 /	ATIVIDADE VIGOROSA No limite do desconfortável. Falta de ar, consigo falar uma frase.
4-6 /	ATIVIDADE MODERADA Respirar profundo, posso manter uma conversa curta. Ainda um pouco confortável, mas cada vez mais desafiador.
2-3 /	ATIVIDADE LEVE Parece que podemos manter durante horas. Fácil de respirar e manter uma conversa.
1 /	ATIVIDADE MUITO LEVE Quase nenhum esforço, mas mais do que dormir, ver TV, etc.



@projetaassessoriaesportiva

14. COMO “MEDIR” O ESFORÇO NA CORRIDA?

0: SEM ESFORÇO

1: MUITO LEVE

3: MODERADO

5: INTENSO

7: MUITO INTENSO

10: ESFORÇO MÁXIMO

2. FREQUÊNCIA CARDÍACA (FC): MONITORAR A FREQUÊNCIA CARDÍACA É UM MÉTODO OBJETIVO E CONFIÁVEL. COM ESSES DADOS É POSSÍVEL ESTIMAR AS ZONAS DE TREINOS:

ZONA 1 (50-60% FCMÁX): ESFORÇO LEVE.

ZONA 2 (60-70% FCMÁX): AERÓBICO, IDEAL PARA TREINOS DE RESISTÊNCIA.

ZONA 3 (70-80% FCMÁX): MODERADO A INTENSO, MELHORA DO VO₂ MÁX.

ZONA 4 (80-90% FCMÁX): ESFORÇO ALTO, TREINOS INTERVALADOS.

ZONA 5 (90-100% FCMÁX): ESFORÇO MÁXIMO, SPRINTS.

3. PACE: O RITMO (MIN/KM) REFLETE A VELOCIDADE DA CORRIDA E PODE SER AJUSTADO CONFORME A INTENSIDADE DO TREINO:

CORRIDA LEVE: RITMO MAIS LENTO QUE O USUAL.

CORRIDA MODERADA: RITMO PRÓXIMO AO RITMO DE PROVA.

CORRIDA INTENSA: RITMO SUPERIOR, USADO EM INTERVALADOS E TIROS.



@projetaassessoriaesportiva

14. COMO “MEDIR” O ESFORÇO NA CORRIDA?

4. VARIÁVEIS TECNOLÓGICAS: DISPOSITIVOS COMO RELÓGIOS ESPORTIVOS OFERECEM MÉTRICAS ADICIONAIS, COMO:

CADÊNCIA (PASSOS POR MINUTO): INDICADOR DE EFICIÊNCIA.

OSCILAÇÃO VERTICAL: MOVIMENTO VERTICAL DO CORPO, O IDEAL É QUE SEJA BAIXO

POTÊNCIA: COM DISPOSITIVOS É POSSÍVEL MEDIR A POTÊNCIA (EM WATTS) APLICADA NA CORRIDA. ISSO AJUDA A MANTER A CONSISTÊNCIA EM TRECHOS VARIADOS, COMO SUBIDAS E DESCIDAS.

TEMPO DE CONTATO COM O SOLO: REFLETE TÉCNICA E ESFORÇO.

IMPORTANTÍSSIMO: QUANTO MAIS INFORMAÇÕES, MAIS REFINADO FICA O TREINAMENTO. SE POSSÍVEL, COMBINE MÉTODOS (POR EXEMPLO, FC + PERCEPÇÃO DE ESFORÇO).

ESCUTE SEU CORPO: SINAIS COMO DORES OU FADIGA EXCESSIVA INDICAM NECESSIDADE DE AJUSTES.

ADAPTE O TREINO ÀS CONDIÇÕES EXTERNAS (CLIMA, TERRENO).

SABENDO DE TUDO ISSO... BORA TREINAR COM A PROJETA?



@projetaassessoriaesportiva

15. VALÊNCIAS E ESPECIFICIDADE... ESSE É O PONTO!

O OBJETIVO MÁXIMO DA PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA, NO NOSSO CASO A CORRIDA, É PROMOVER BEM-ESTAR E QUALIDADE DE VIDA. QUANDO REFINAMOS ESSE OBJETIVO, COMEÇAMOS A ESPECIFICAR AS CAPACIDADES FÍSICAS (VALÊNCIAS) QUE PODEMOS MELHORAR, OU DESENVOLVER.

ESSAS SÃO CARACTERÍSTICAS QUE PERMITEM REALIZAR ATIVIDADES MOTORAS COM EFICIÊNCIA, NA CORRIDA PRECISAMOS DE TODAS. ELAS NASCEM CONOSCO E PODEM SER TREINÁVEIS, CADA UMA NA SUA ESPECIFICIDADE. SÃO ELAS:

· **FORÇA:** CAPACIDADE DE SUPERAR UMA RESISTÊNCIA. EX: LEVANTAR PESOS, EMPURRAR OBJETOS.

· **RESISTÊNCIA:** HABILIDADE DE SUSTENTAR ESFORÇOS FÍSICOS . CONFORME A RELAÇÃO INTENSIDADE X TEMPO, PODE SER:

- RESISTÊNCIA AERÓBICA: ATIVIDADES DE LONGA DURAÇÃO E INTENSIDADE MODERADA (EX.: CORRIDA, CICLISMO).
- RESISTÊNCIA ANAERÓBICA: ESFORÇOS INTENSOS DE CURTA DURAÇÃO (EX.: SPRINTS, LEVANTAMENTO DE PESO).



@projetaassessoriaesportiva

15. VALÊNCIAS E ESPECIFICIDADE... ESSE É O PONTO!

VELOCIDADE: CAPACIDADE DE EXECUTAR MOVIMENTOS NO MENOR TEMPO POSSÍVEL, COMO CORRER RÁPIDO OU REAGIR RAPIDAMENTE.

FLEXIBILIDADE: AMPLITUDE MÁXIMA DE MOVIMENTO QUE UMA ARTICULAÇÃO OU GRUPO MUSCULAR PODE ALCANÇAR.

COORDENAÇÃO MOTORA: HABILIDADE DE SINCRONIZAR DIFERENTES PARTES DO CORPO PARA REALIZAR MOVIMENTOS COM PRECISÃO.

AGILIDADE: CAPACIDADE DE MUDAR DE DIREÇÃO OU POSIÇÃO RAPIDAMENTE E COM CONTROLE.

EQUILÍBRIO: HABILIDADE DE MANTER O CORPO ESTÁVEL SEJA EM REPOUSO OU EM MOVIMENTO, PODENDO SER:

- EQUILÍBRIO ESTÁTICO: MANTER-SE ESTÁVEL EM UMA POSIÇÃO FIXA.
- EQUILÍBRIO DINÂMICO: ESTABILIDADE DURANTE O MOVIMENTO.

POTÊNCIA: COMBINAÇÃO DE FORÇA E VELOCIDADE, COMO EM SALTOS OU ARREMESSOS.



@projetaassessoriaesportiva

15. VALÊNCIAS E ESPECIFICIDADE... ESSE É O PONTO!

- MOBILIDADE:** CAPACIDADE DE REALIZAR MOVIMENTOS FUNCIONAIS COM LIBERDADE ARTICULAR E CONTROLE MUSCULAR.
- CAPACIDADE DE REAÇÃO:** TEMPO QUE UMA PESSOA DEMORA EM RESPONDER A UM ESTÍMULO, ESSENCIAL EM ESPORTES COMO FUTEBOL E TÊNIS.
- RITMO:** CAPACIDADE DE SINCRONIZAR MOVIMENTOS EM UM PADRÃO OU TEMPO DETERMINADO.

SABENDO DISSO, BORA APRIMORAR SUAS HABILIDADES COM TREINOS ESPECÍFICOS? VEM PRA PROJETA!



@projetaassessoriaesportiva



A corrida de rua impacta positivamente na vida dos seus praticantes. E a lista dessas possibilidades não é pequena: aumento da disposição, autoestima, diminuição do estresse e ansiedade, melhora da qualidade do sono, além de prevenir diversas doenças.

Nós podemos te ajudar a viver os benefícios da corrida!

Vem pra Projeta!

@projetaassessoriaesportiva

www.projetaassessoria.com.br

