

Como já foi dito, a sensação de uma fadiga severa é percebida quando a concentração das reservas de glicogénio muscular está próxima do seu esgotamento, sendo esta uma das causas da “barreira dos 30 km”, fenómeno que ocorre com os maratonistas, que descrevem a mesma como “bater contra a parede”.

## Lesões musculares após treinos grandes

Após completar o percurso de uma maratona ou um treino de longa duração, os músculos dos corredores encontram-se em estado de alerta, independente do surgimento de dores ou não.

As pesquisas científicas indicam que as lesões que atingem os corredores de fundo provocam um “desalinhamento” na estruturada fibra muscular, que pode ser acompanhado de dor, inchaço e inflamação.

A reparação do dano muscular causado pela corrida de longa duração e grande intensidade leva aproximadamente 20 dias para se completar. Nesse período, o corredor deve apenas realizar treinos leves e de menor duração. O desempenho muscular nesse momento nesse momento encontra-se prejudicado e qualquer tentativa do corredor em fazer treinos mais fortes somente irá ocasionar um atraso considerável na restauração das fibras musculares, adiando a sua volta aos treinos normais.

Para a melhoria da condição, o treino deve ser contínuo e as interrupções provocadas pelo surgimento de lesões tira a possibilidade do corredor alcançar o seu potencial máximo de rendimento, determinado pela sua genética.

## Treinos regenerativos após as competições

O corredor que se preza procura obter nas competições o seu melhor desempenho. Afinal, é para essa finalidade que se propõe o treino. Sendo assim, é na competição que ocorre a de mobilização das reservas de energia e da capacidade orgânica do corredor, que está à procura de um desempenho máximo para aquele momento.

Após tamanho esforço, seja nos 10 km ou numa maratona, os dias seguintes serão destinados para a regeneração muscular. Isso é de grande importância para promover uma adequada recuperação e posterior retorno aos treinos de maior intensidade e/ou quilometragem.

Os treinos regenerativos podem ser realizados de diversos modos, sendo que a principal característica desse trabalho é que o ritmo ou a intensidade do mesmo seja suave, sem muita exigência física ou psicológica ao corredor. Além disso, o treino regenerativo proporciona a restauração orgânica sem que o corredor necessite parar de facto com as actividades, ou seja, um descanso activo, ainda que devam ser previstos dias de descanso total.

## Alguns exemplos de treinos regenerativos

- » Trotes realizados em terreno plano, sobre a relva, ritmo suave, com duração entre 20-40 minutos, seguido de exercícios de alongamentos;
- » Caminhadas pelo campo, sem muitas exigências orgânicas, com uma a duas horas de duração, seguido de alongamentos;
- » Actividades aquáticas, como a natação, a hidroginástica ou o deep running; sempre realizadas em baixa intensidade, entre 30-45 minutos;
- » Ciclismo estacionário ou passeio de bicicleta por terrenos planos, marcha suave, entre 40-60 minutos;

Estas e outras actividades têm como propósito promover a restauração do organismo do corredor após as competições e/ou treinos intensos e longos. Como regra geral, após uma competição de 10 km com a mobilização superior da capacidade do corredor, pelo menos de 5-7 dias, devem ser observados para a recuperação orgânica; no caso da maratona, entre 14-21 dias, no mínimo.

Além desses cuidados, o corredor após um certo período de treino intenso e contínuo, e com muitas participações em competições, deverá programar uma etapa regenerativa entre 4-6 semanas, com as actividades acima mencionadas, incluindo alguns exercícios para o fortalecimento muscular.

Essa etapa, conhecida como “período de transição”, é tão importante quanto o próprio treino, fazendo parte integrante da preparação do corredor de fundo.

Portanto, caso não sejam observados alguns cuidados em relação à recuperação, de nada adiantará o esforço do corredor em busca do seu melhor desempenho, pois um organismo debilitado não será capaz de enfrentar uma rotina séria de treino e estará exposto aos riscos de lesões e danos à saúde.

Aos corredores, a nossa última palavra sobre o tema: se tiverem que errar, errem para menos, pois as consequências não serão prejudiciais ao seu bem-estar. Afinal, saúde é o que interessa!

