

TREINAMENTO de CROSS-COUNTRY

Traduzido pelo 1º Tenente Alvaro Freitas da E.C.F.E.

I — POR QUE É PRECISO CORRER A PÉ?

Trata-se da corrida através os campos. Esporte simples e natural, que convém a todos, adolescentes e adultos, com a condição de sabê-lo dosar.

O homem é constituído vantajosamente para correr. Infelizmente, perdeu com o decorrer dos séculos o hábito de galopar através os campos e os bosques.

Prefere deslocar-se, utilizando meios de locomoção variados e numerosos, que se lhe oferecem hoje. Quando chega a andar um pouco longamente ou a correr algumas centenas de metros, considera isto como um esforço extraordinário. Como se cada um de nós não devesse, de tempos em tempos, experimentar o que vale!

Muito frequentemente, no exame do diploma esportivo popular, numerosos adolescentes e homens de vinte a vinte-e-cinco anos, são incapazes de correr um quilômetro no tempo limitado de quatro minutos.

As provas de salto, lançamento, trepar, eliminam igualmente certos indivíduos, mas a corrida de fundo, este exercício natural que exige pouca técnica, não devia constituir um obstáculo para um homem em pleno vigor. É preciso que cada um conheça suas possibilidades físicas, "é preciso conhecer sua resistência, a principal das qualidades físicas, segundo penso". Efetivamente, não é ela sinônimo de vitalidade, de saúde? Não é ela que nos permite viver mais tempo e obter, nas ocasiões precisas, o máximo rendimento de nosso corpo?

Porque existe tanta prevenção contra esse exercício básico, tão simples de praticar, que não necessita nenhum material, nenhum equipamento especial?

É um esporte que não exige Estádios ou qualquer dispositivo especial. Os bosques, os prados são o domínio do "Crossman". A estação do "Cross-Country" é o inverno.

O "Cross-Country" em pequena velocidade (porque há o Cross dos Campeões, de que falarei mais adiante) traz uma alegria considerável ao principiante, que experimenta o prazer de evoluir livremente na natureza e se sente impregnado, vivificado mesmo, tanto pela ação física como pelo ar e os eflúvios, que o penetram. A prática do Cross endurece fisicamente e forma a vontade. Eis porque é preciso ter esse exercício em alta conta, se bem que não seja um esporte elegante...

Com efeito, antes de se decidir a praticar um esporte, não é preciso ver se ele está na moda, mas considerar sua utilidade.

O "Cross-Country" tem os seus detratores como toda a atividade. Um dia, certos indivíduos fizeram esforços exagerados, outros desprezaram a ginástica médica ou de formação, lançaram-se na competição severa e como sua saúde se ressentiu, em consequência, acusou-se o exercício que eles praticavam. Quando se está entregue a um educador qualificado, nada há que temer, porque ele deve saber dosar a quantidade de trabalho que convém a cada um. Neste assunto compete aos pais, aos dirigentes e aos educadores não cometer a tolice de fazer praticar a competição esportiva por adolescentes ináptos ou mal preparados.

II — FORMAÇÃO DO CROSSMAN".

Depois dessas considerações gerais, abordemos o nosso assunto. O "Cross-Country" pratica-se ordinariamente por equipes de quatro a seis homens: é maneira clássica no que concerne às competições. Disputa-se em terrenos variados, compreendendo: prados, caminhos de floresta, terrenos lavrados, picadas, declives, fossos e obstáculos diversos. O corredor deve adotar uma técnica e uma passada conforme a natureza e o perfil do terreno. Antes de formar um grupamento homogêneo, é necessário educar os corredores, ensinar-lhes como deverão proceder em presença de um determinado terreno ou obstáculo.

Esta formação é, na maioria das vezes, negligenciada nos clubes que inscrevem precipitadamente, nas competições, indivíduos cheios de qualidades, mas pouco treinados. Não é de admirar, depois disso, que certas esperanças não che-

guem nunca à maturidade. Muitas vezes seus esforços prematuros contrariam seu crescimento e gastam sua energia. A verdade, em matéria de treinamento, consiste em saber dosar a quantidade e a forma de trabalho conveniente a cada indivíduo. Eis porque, pessoalmente, sou partidário, antes de tudo, duma formação individual. Examinemos mais em detalhe esta questão.

Concedo que é mais agradável correr em companhia de alguns camaradas; mas, nesse caso, de um modo absoluto, é necessário adotar a passada do menos dotado ou do menos treinado, afim de não perdê-lo na estrada e, não desencorajá-lo. As primeiras saídas não devem nunca degenerar em competição e o educador deve, às vezes, lutar contra o amor-próprio constantemente manifestado por certos indivíduos.

Um "Crossman" iniciante deve se adstringir à cultura física quotidiana, matutina ou vespertina, afim de preparar sua musculatura, pernas, coxas, músculos abdominais e particularmente dorsais; deve, ainda, fazer duas sessões ao ar livre, por semana, na quinta-feira e no domingo, por exemplo.

Sempre que tiver ocasião, deve praticar a marcha ou "footing" em passada muito rápida, sobre distâncias, variando entre três e dez quilômetros.

As primeiras sessões de "Cross-Country" propriamente dito não devem comportar percursos difíceis; o terreno deve ser de preferência, plano e a distância não deve ser superior a dois ou três quilômetros.

No princípio, é preciso evitar o esgotamento e a fadiga excessiva. Trata-se, simplesmente, de habituar os músculos a um trabalho prolongado. São os músculos da barriga-daperna, que são particularmente solicitados.

Paralelamente, e desde às primeiras saídas, é preciso educar a respiração; com efeito, na maioria das vezes, antes que a fadiga chegue, é em consequência do exagêro de respiração que se é obrigado a diminuir e mesmo a parar. O processo elementar, para resistir longo tempo, consiste em adotar, inicialmente, uma andadura reduzida, depois cadenciar voluntariamente os movimentos respiratórios, pela boca, do seguinte modo: dividir, em dois tempos, a mesma expiração, executando-a sobre dois passos; o ar deve entrar naturalmente pelo nariz nas duas passadas seguintes. A maior parte dos iniciantes procede inversamente; favorece demasiado a inspiração durante a corrida; aí está o erro, porque é esta inspiração que aumenta o afogamento. Assim, não se deve nunca deixar um lenço na boca durante a corrida, porque é este órgão que deve lançar fóra o ar viciado. Infelizmente, nas provas de propaganda reservadas aos iniciantes, observa-se frequentemente o uso do lenço na boca.

Alguns bons corredores realizam instintivamente estas expirações regulares e cadenciadas, favorecendo, assim, o

funcionamento dos pulmões, do coração, que, diga-se de passagem, corre-se bem não porque se possua longas pernas, muito musculosas, mas sobretudo porque se possui uma boa caixa torácica, isto é, um bom coração, bons pulmões e um sistema nervoso equilibrado.

Limitando-se o percurso a dois ou três quilômetros, perseguem-se vários objetivos:

- 1.º — fortificar os músculos;
- 2.º — educar a respiração e os órgãos internos;
- 3.º — acostumar-se ao esforço e educar a vontade;
- 4.º — adaptar a técnica do corredor à natureza do terreno e à morfologia do indivíduo.

Todos estes fins tem grande importância.

Trata-se de acostumar o organismo a um gênero de trabalho a que ele não está habituado. Ao princípio, nada de velocidade, de manutenção, de trem, de violência, de esforço prolongado, que poderiam gastar o indivíduo, antes de formá-lo. O coração de um corredor iniciante fortifica-se nas distâncias médias. Se o afogamento é exagerado e as faces estão muito congestionadas, é preferível marchar em passo largo e depois retomar a corrida logo que se tenha normalizado. Por todas estas razões, é preferível proibir qualquer luta, qualquer emulação. Correr sózinho, mas seguindo os conselhos de um conhecedor. Cada indivíduo apresenta um temperamento diferente, que, por consequência lhe impõe um trabalho particular.

Terminada a sessão, é absolutamente indispensável o banho, tomando uma ducha ou um banho quente, de preferência. (1) É necessário ensaboar.

Negligenciar esta precaução elementar de higiene é retirar ao "Cross-Country" e ao esporte, em geral, 50 % de seu valor. É igualmente recomendável proceder a uma fricção ou massagens afim de facilitar a eliminação dos detritos produzidos pelo trabalho físico.

Em caso de dores localizadas nas barrigas-das-pernas ou nas coxas, devem ser aplicadas compressas muito quentes sobre as partes doloridas.

É preciso saber que o repouso absoluto, em caso de aparecimento de uma dessas dores, não é recomendável, com efeito — um ligeiro trabalho físico, um ou dois dias depois do aparecimento da dor, faz desaparecer em grande parte os seus efeitos.

A circulação, ligeiramente acelerada, carrega mais rapidamente as toxinas e os detritos produzidos por um trabalho precedente. Em consequência, é necessário treinar à vontade e perseverar, custe o que custar.

Depois de três ou quatro sessões — isto depende das possibilidades individuais, é preciso aumentar a distância. Neste caso, o treino domingueiro deve ser levado a cinco ou seis quilômetros.

Poder-se-á juntar, ao iniciante, um corredor um pouco mais exercitado, que terá por missão educar tecnicamente seu par, mostrando-lhe como se comportar em presença dos obstáculos que encontrem: fossos, valas, taludes, declives mais ou menos fortes.

Com efeito; é necessário correr o mais economicamente possível, pois que se trata de resistir.

Os efeitos do estilo não tem nenhum valor no "Cross-Country". O corredor que mais resultados obtém é o que

(1) — Nota do tradutor: O autor escreve em um clima frio, para treinamento no mesmo clima.

melhor sabe adaptar os seus esforços aos obstáculos a vencer.

Assim, em um terreno lavrado ou em um prado (não há interesse em correr sobre as plantas dos pés, diante de um talude abruço. Mais vale pôr-se de quatro pés. Toda hesitação, diante de um fosso ou de um obstáculo qualquer, é sempre uma perda de tempo.

Antes de lançar-se num treinamento coletivo e, com mais forte razão, numa competição séria, é preciso ter feito sua aprendizagem e estar desembaraçado sobre todos os pontos de vista.

Quando se chega a este período de "Cross" verdadeiro, é bom controlar o valor do corredor sobre o plano; para isto, não há nada melhor que fazê-lo correr sobre a pista, três ou quatro quilômetros.

Isto dá um apanhado sobre suas qualidades de velocidade e trem. Conhecendo, de um lado, as qualidades de resistência, por meio de percursos de verdadeiro "Cross", e, de outro, qualidades de velocidade, pelo trabalho sobre pista, sabe-se melhor o ponto em que se está.

Depois disto, é fácil, segundo os resultados obtidos e as impressões sentidas pelo corredor, determinar o que resta a trabalhar: resistência, velocidade, ou trem.

O treinador, se conhece bem seu ofício, pôde, com efeito, se o aluno é perseverante, melhorar uma e outra destas qualidades. Aliás, êle deve, tanto quanto um médico, saber fazer um diagnóstico e aplicar o remédio à deficiência constatada.

III — AS PRIMEIRAS COMPETIÇÕES.

Encarado como competição por equipes, o "Cross-Country" é um esporte extremamente penoso, no qual o organismo é submetido a um esforço violento e prolongado, reclamando uma preparação bastante longa, como acabo de dar ideia.

O "Crossman" estando treinado: 1.º — pela cultura física quotidiana, 2.º — pelas sessões de corrida; é necessário submetê-lo a um exame: a competição.

Até esse momento, êle correu para treinar-se e lutando consigo mesmo. Algumas vezes, em certas sessões de treinamento, foi comparado com algum camarada. Agora, terá de haver-se com outros corredores iniciantes, igualmente desejosos de se compararem, por ambição, talvez, mas, sobretudo, para saber o que valem, isto é, por satisfação pessoal. Não há atividade sem exame: é a essência da vida esta confrontação da potência e da energia adquiridas pelo trabalho.

As observações que se podem fazer no decorrer das primeiras competições de um corredor são muito numerosas. Constata-se seu valor em relação ao dos adversários.

Notando-se as qualidades e as deficiências, pode-se muitas vezes, por um trabalho judicioso, remediar estas últimas.

Mas o ensinamento precioso do "Cross-Country" competição, é o seguinte: êle põe em jogo as qualidades morais do corredor, precisa sua maneira de lutar consigo mesmo, isto é, contra a fadiga que o invade, bem como contra seus adversários, homens tão voluntariosos e tão corajosos como êle.

Tudo isto, por um ideal coletivo, isto é, pela classificação de sua equipe e a vitória de seu clube, não sendo o "Cross" um esporte individual, tem um valor social considerável, que é necessário sublinhar.