

O Sapato De Pregos e Seu Emprego Nas Provas De Pista

De todas as formas de trabalho físico ou atlético, é a corrida, sem dúvida, aquela que se apresenta como a mais completa, mais natural e mais útil, quer ao seu praticante, quer ao responsável pela dosagem do trabalho. A corrida, pela multiplicidade de aspectos pode fornecer elementos a uma sessão suave, média ou de grande intensidade, podendo ainda representar uma prova natural ou essencialmente técnica, como a corrida sobre barreiras e o revezamento. A corrida como esporte, tem a sua prática confundida com a penumbra da história, pois disputa com a luta e com a marcha, a glória de ser o marco inicial das competições atléticas.

Com o correr dos tempos e na ânsia incontida de se melhorar os resultados atléticos, várias modificações têm sido impostas com referência à corrida, quer no que se refere ao local — pista, — quer no uniforme do atleta, quer no estilo e principalmente no sapato.

O sapato de pregos é hoje universalmente conhecido e utilizado, sendo que a falta de oportunidade do seu uso, ou o excesso, podem, longe de constituir elemento de melhoria ao atleta, representar uma causa de diminuição e mesmo de desastres na preparação de um corredor.

Queremos com este trabalho, focalizar as principais indicações e oportunidades do uso do sapato de pregos, tendo a certeza de que bem observado, constituirá elemento de valia aos que se dedicam ao preparo de nossa mocidade atlética. Assim considerando, dividiremos a nossa exposição nos seguintes capítulos:

- 1) O sapato de pregos nas diferentes fases do treinamento atlético.
- 2) O sapato de pregos e a natureza da corrida considerada.
- 3) O sapato de pregos dentro duma sessão de treinamento.
- 4) O sapato de pregos e a natureza da pista.
- 5) Condições a um bom sapato de pregos.

O sapato de pregos, nas diferentes fases do treinamento atlético.

O treinamento de todo atleta em geral, e do corredor em particular, pode, esquematicamente, ser dividido em 3 períodos, de duração variável, de acordo com a natureza de cada atleta:

- a) o "condicionamento" do atleta;
- b) o treinamento especializado na prova;
- c) a manutenção de "forma" atlética.

a) O "condicionamento", é a fase inicial, preparatória geral, em que procuramos, pelos exercícios variados, obter efeitos gerais sobre o organismo, tais como a saúde, equilíbrio de peso, enfim, todas as medidas que visem fortalecer o atleta e colocá-lo em condições de suportar um treinamento mais intenso e especializado, próprio do 2.º período de seu preparo atlético.

Cap. Conceição N. de Miranda

e 1.º Ten. Méd. Dr.

Brenno Cruz Mascarenhas

(Instrutores da E. E. F. E.)

facil compreender que o sapato de pregos deve ser evitado, ou limitado ao mínimo, porisso que procuramos tonificar o organismo em geral e em particular os músculos e articulações. O trabalho é variado, visando aquela finalidade: ginástica, exercícios de alongação e principalmente corridas em terreno acidentado, de preferência de piso macio — grama, areia, etc. — com sapato leve e sem pregos. Esse trabalho, tonifica os músculos do pé e da perna, bem como as articulações. Como sabemos, o uso do sapato de pregos, modificando os pontos de apoio normais do pé, solicita consideravelmente não só a articulação tibio-társica, como os músculos da pantorrilha (flexores plantares do pé), de modo que somente após um período adequado de adaptação e preparo, poderá ser empregado com sucesso. Portanto, devemos na fase de "condição" abolir o uso de sapato de pregos.

b) No período de treinamento especializado na prova, o sapato de pregos tem a sua indicação nitidamente marcada, pois o atleta já preparado, deixou o terreno variado e veio para pista, para iniciar o treinamento da sua prova. Neste período, procuramos o apuro técnico, a adaptação ao estilo, enfim as qualidades para se obter o rendimento máximo. O sapato de pregos é indispensável, e só com seu auxílio, atingiremos bons resultados.

Sendo o sapato de pregos, um re-

curso artificial, uma exigência de ordem técnica, visando a melhoria dos resultados atléticos, não podemos deixar de encará-lo sob este aspecto, para nortearmos a justa indicação ao seu uso. Portanto, mesmo nesta fase de treinamento especializado, não devemos abusar do seu emprego, porem limitá-lo às necessidades técnicas, como especificaremos nos capítulos que se seguem.

c) O terceiro período, da manutenção da "forma" atlética, em que o corredor atingiu o máximo de rendimento, constitui uma fase instável e delicada, em que qualquer excesso ou desvio, pode acarretar um desequilíbrio na "forma" e conseqüente decréscimo de produção.

O sapato de pregos deve ser empregado com moderação, restringindo-se o seu uso às práticas em que é considerado como indispensável, tais como no treinamento das partidas de velocidade, nos tiros para tomada de tempo na prova, etc.

O sapato de pregos e a natureza da corrida considerada.

Sem limites precisos, as provas rasas, são divididas em corridas de velocidade, meio fundo, fundo e grande fundo, sendo que cada uma apresenta particularidades que merecem ser assinaladas.

As provas de velocidade: 75, 100, 300 metros e mesmo 300 ou 400, requerem de maneira obrigatória o sapato de pregos. Seria impossível um bom resultado numa prova de velocidade, sem o sapato de pregos. Quanto às particularidades de prego, abordaremos mais abaixo. Nas partidas de velocidade, o sapato de pregos é indispensável, pois do contrário, o atleta não poderá se empregar a fundo e adquirirá vícios difíceis de corrigir.

As provas de meio fundo: 800, 1.500, 2.000 metros, devem ser corridas

com o sapato de pregos, se bem que, sem o caráter de obrigatoriedade dos anteriores. Varia com a natureza do atleta e da pista, como veremos adiante. Os melhores resultados, foram obtidos com sapato de pregos.

As provas de fundo: 5.000, 10.000, 15.000, corrida da hora, merecem grande cuidado do técnico, pois vários fatores condicionam a indicação ou não do sapato de pregos, desde o preparo do atleta, sua constituição, tipo de passada, natureza e estado da pista, etc. Numa pista dura, evitar o sapato de pregos. Num dia de chuvas, com pista molhada, indicar o seu emprego. Quando usar o sapato de pregos, este deve ser leve, flexível e de pregos curtos e fortes, ao contrário das provas de velocidade. Do contrário, usar sapato de couro, leve, de sola fina, podendo ser protegido por uma palmilha amortecedora.

Deve-se ter em conta, que o sapato de pregos exige maior gasto de energia, solicitando de maneira mais intensa as articulações e músculos dos membros inferiores.

As provas de grande fundo: 30.000, maratona, são corridas em ruas, estradas, campos, etc., donde a contra-indicação do sapato de pregos. O indicado será um sapato de couro, leve e largo, arrojado, com amortecedor de borracha, podendo em casos especiais ser adotado de pequenas ranhuras metálicas ou denteações na sola, para evitar os deslises no terreno.

Quanto às provas artificiais: corridas sobre barreiras, revesamentos, etc., que são essencialmente técnicas, o sapato de pregos tem sua indicação obrigatória, pois do contrário o estilo

e o rendimento serão grandemente prejudicados. Passar barreiras sem o sapato de pregos é um perigo, pois o menor deslize, poderá determinar um acidente. Os pregos devem ser semelhantes aos das provas de velocidade, sendo que pode ser empregado o sapato com pregos na planta e no salto.

O sapato de pregos dentro duma sessão de treinamento.

Na sessão preparatória, bem como em todo trabalho anexo à prova, tais como educativos, saltitamentos, alongação, corridas em passo moderado, devemos evitar o sapato de pregos. Utilizá-lo unicamente, no trabalho de saídas, usando ou não os blocos de partida, nos tiros de distância — tomada de tempo — nas passagens de barreiras, no treinamento de passagem de bastão e no trabalho de passada em meia velocidade em linha reta, em que se procura a máxima correção: abrir a passada, movimento dos braços, elevação dos joelhos, posição do tronco, da cabeça, etc.

A volta à calma, deve ser executada sem sapato de pregos.

Usar sempre a meia soquete de algodão.

Nas competições atléticas o sapato de pregos deve ser calçado minutos antes da chamada e retirado imediatamente após a chegada, afim de esperar nova chamada.

O sapato de pregos e a natureza da pista.

Deixando de lado a parte relativa ao prego só na planta, ou na planta e salto, porisso que este é mais próprio das provas de campo, podendo ser utili-

zado nas provas de barreiras, todas as corridas rasas são disputados sem prego no salto. O tamanho dos pregos, devem merecer particular interesse do treinador, pois varia com a estrutura da pista e com a corrida considerada. Tanto mais macia é a pista; tanto mais longos os pregos. Nos dias de chuva e nas pistas fofas, os pregos devem ser longos; nas pistas duras, ressecadas, os pregos devem ser curtos, pois nessas pistas o prego longo força demasiadamente as articulações e os músculos que facilmente se tornam fatigados e dolorosos.

Quanto à corrida considerada: o comprimento dos pregos deve ser inversamente proporcional à distância a percorrer. Nas provas de fundo como vimos, podemos substituir os pregos, por denteações, que tem por finalidade poupar ao máximo o trabalho da articulação do tornozelo e dos músculos da perna; o sapato de pregos obriga a correr na ponta dos pés e nas provas de grande fundo, o atleta não pisa de ponta de pé, nem de calcanhar, mas num meio termo, capaz de suportar muito tempo sem fadiga.

Condições a um bom sapato de pregos.

O sapato de pregos, deve apresentar as seguintes características:

- 1) *leve*, para permitir o máximo de rendimento;
- 2) *flexível*, para deixar livre as articulações;
- 3) *adequado com a prova*;
- 4) *ajustado*, para evitar perda de equilíbrio;
- 5) *pregos de aço*, de boa qualidade, bem implantados, para permitir o melhor apoio possível.