



O Aquecimento do Corpo no "Cross Country"

Por JOHN F. WARNER

Um dos maiores problemas que encontra um treinador de "Cross Country" é o aquecimento adequado de cada um de seus pupilos.

É muito difícil para os atletas saber quando eles possuem o corpo completamente preparado, e, sobretudo, como chegar a esta preparação.

Muitos desportistas têm temor de trabalhar fortemente na fase preparatória do aquecimento, já que acreditam que uns quantos exercícios ginásticos e um "tiro" de corrida são suficientes.

Eles preferem reservar-se para a própria corrida. Então, durante os primeiros mil metros se sentem cansados, com uma respiração ofegante, com os músculos doloridos e em geral como que se não pudessem avançar um metro mais para completar a corrida.

Porém, uma mudança intempestiva ocorre quando desaparece este mal-estar, a respiração se faz mais suave e o atleta se sente como se pudesse sustentar-se correndo horas a fio.

Este é o fenômeno conhecido comumente como o "segundo fôlego".

Contudo, o corredor não deveria sentir este "segundo fôlego" durante a própria corrida. Através do aquecimento adequado, ele deve sentir esta mudança antes do início da competição.

VANTAGENS

Algumas vantagens de um completo aquecimento, são as seguintes:

- 1 — As lesões se reduzem ao mínimo;
- 2 — A adaptação fisiológica requerida tem lugar antes da corrida;
- 3 — A adaptação psicológica apropriada se realiza normalmente;
- 4 — A coordenação neuromuscular melhora.

As distensões e as lesões reduzem-se ao mínimo se o atleta teve uma preparação do corpo adequada. O processo gradual e sistemático do relaxamento prepara os músculos, os tendões e ligamentos para a própria corrida. Também é necessário fazer certas adaptações fisiológicas para capacitar os sistemas respiratórios e circulatórios do corpo, a fim de que façam frente à necessidade da atividade muscular.

Para obter-se o máximo esforço de uma corrida, a cota de sangue circulante deve ser aumentada, para

poder transportar a quantidade de oxigênio necessário pelos pulmões que deve alimentar os músculos e que também serve para acelerar a remoção dos produtos residuais: dióxido de carbono, ácido lático e fosfatos ácidos.

Estas adaptações fisiológicas devem suceder durante e como resultado do aquecimento. Sem o aque-

GORDON PIRIE, ATLETA INGLÊS, RETORNA AO CARTAZ INTERNACIONAL DO "CROSS COUNTRY" AO VENCER A "PROVA DOS ASSES", NA BÉLGICA — EM 2.º LUGAR VEMOS KOVACS, HÚNGARO.



cimento apropriado, o corpo necessariamente realizará essas adaptações durante a primeira parte da corrida ou do trabalho. Em consequência, os acidentes serão mais prováveis e as melhores **performances** não se poderão obter até que essas "trocas" se sucedam e parte da corrida tenha sido realizada.

Também o aquecimento serve para proporcionar uma certa adaptação fisiológica. A tensão muscular e nervosa experimentada antes da corrida, se reduz enormemente, permitindo assim que o espírito se concentre na corrida e se prepare em forma lógica. O aquecimento melhora a coordenação neuromuscular, pela qual se evitam as contrações desnecessárias e antagônicas dos músculos.

O AQUECIMENTO ADEQUADO

Se o aquecimento é uma necessidade, o que vem a ser um aquecimento adequado para um corredor de "Cross Country".

Primeiramente, não existe um processo particular de aquecimento que possa preparar completamente cada corredor. O aquecimento é algo de individual; no entanto, o treinador deve ajudar a cada indivíduo para que possa aproximar-se ao máximo de seu aquecimento preliminar. Isto obter-se-á:

1 — Ginástica de 20 a 30 minutos para relaxar e afrouxar os músculos;

2 — Fazer que o corredor pratique um tiro de milha a milha e meia em média, aumentando gradativamente o passo durante a meia milha final;

3 — Fazer que os corredores se exercitem sobre colinas de pouca altura se é que se vai encontrar êsses obstáculos durante o percurso;

4 — Fazer que corram quatro vezes cem metros a três quartos de velocidade;

5 — Por último, um tiro suave de um quarto de milha. Em seguida, fazer que se relaxem e descansem em uma atmosfera confortável, porém, não muito quente, cerca de quinze minutos.

Dez minutos antes da corrida, fazer que êles saiam e pratiquem um "tiro" suave aumentando o esforço executando alguns exercícios ginásticos antes do início da corrida.

O aquecimento deverá iniciar-se de 45 a 60 minutos antes da competição.

VALOR DESTA PREPARAÇÃO

Um procedimento desta natureza proporcionará um adequado e racional aquecimento. Contudo, cada indivíduo deverá experimentar-se com auxílio do treinador, para determinar a quantidade necessária a chegar ou a aproximar-se da perfeita preparação do corpo.

Então, assim feita esta dosagem, êle a aplicará em seus treinamentos diários ou na própria corrida.

Se o corredor adquirir uma maior ênfase no aquecimento adequado, os acidentes serão reduzidos enormemente. Seu rendimento pessoal sofrerá um melhoramento. E também lhe dará maior satisfação pessoal.

(Traduzido do "Journal of Health - Physical Education - Recreation", para o espanhol por Carlos Jáuregui e para o português pelo Capitão Peixoto.)