

# OUTROS ASPECTOS DO FARTLEK

Por FRED WILT

Astro Americano de Corridas de Fundo

(Este é o 3.º artigo de uma série sobre os métodos suecos de treinamento para distância e que deve servir para completar e explicar os artigos precedentes.)

O técnico sueco descreve Fartlek como sendo "um caminho para o oásis no deserto que são os treinamentos". Não é um conjunto de preceitos inflexíveis e fixos e não é uma proposição definitiva. É mais uma filosofia de treinamento. O atleta constantemente aumenta a sua força, sua velocidade e sua resistência e nunca chega ao supertreinamento. Fartlek não é o mesmo necessariamente para dois indivíduos quaisquer, e pode muito bem variar para o mesmo atleta de dia para dia.

O atleta treina suavemente, muito suavemente, mas este treinamento não significa excesso, devendo tomar uma a duas horas cada exercício. A qualquer hora que o atleta sintasse excessivamente cansado durante uma corrida ele pode parar e andar. Em Fartlek, o atleta pula, anda, acelera, e dá "tiros". O princípio básico é o de nunca forçar ou cansar o corpo. Contudo, os suecos têm treinos puxados todos 10 dias. O objetivo é de acostumar-se a correr mais depressa que o exigido numa corrida. Fartlek é derivativo físico e mentalmente em comparação com o método americano normal de treinar na pista.

Pouquíssimos dos europeus que conheço se dão ao trabalho de ir à pista depois de Fartlek. Gaston Reiff pratica somente Fartlek, exceto um ou dois dias por semana quando, em vez de Fartlek, faz exercícios cronometrados na pista. Marcel Hansenne e Bertil Albertsson contaram-me que nunca treinam na pista. Eric Ahlden

dá de 4 a 10 voltas na pista depois de cada exercício, mas nunca cronometrados. Simplesmente dá um "tiro" uma vez por volta ou em volta alternadas. Eu nos exercícios durante o período das competições vou à pista apenas uma vez por semana.

Eis como faço Fartlek: (1) 15 minutos alternados entre andar e corridas leves, para aquecer. (2) 15 a 30 minutos de corrida contínua, dando "tiros" de 75 jardas uma vez cada 5 minutos. A velocidade é de uns 5½ a 6½ minutos por milha. Cinco a dez pequenas arrancadas no trajeto. (3) Ando dez minutos. (4) Um "tiro" de 150 a 220 jardas subindo uma ladeira. (5) Ando e dou uma corrida leve por 10 minutos. (6) Corro com passo bastante acelerado, mas não muito largo, por umas 440 a 500 jardas. A velocidade é de ¾ do máximo que o indivíduo alcança. (7) Descanso de 2

a 3 minutos e repito no 6 de uma a 3 vezes, dependendo de como me sinto.

(8) Corrida leve de 100 jardas, "tiro" de 75 jardas, corrida leve de 100 jardas, "tiro" de 75 jardas, corrida leve de 100 jardas. (9) Repito o número 8 e dou de 4 a 6 "tiros", dependendo de como me sinto. Não dou "tiros" mais tarde que quarta-feira, quando tenha que correr no sábado. (10) 15 minutos andando e correndo para casa.

Disseram-me que Gaston Reiff e muitos dos rapazes fazem "Fartlek" de maneira muito parecida com a minha. Todos fazemos o n.º 5 do artigo de Holmer frequentemente. Curtis Stone treina 30 minutos duas vezes por dia usando Fartlek muito vagorosamente, e faz o n.º 5 do artigo de Holmer com muita frequência. Stone nunca vai à pista quando pratica.

Gosta Holmer enviou-me excelentes conselhos recentemente: "Quando estiver cansado, descanse andando num bosque ou num parque e ouvindo o canto dos pássaros. Veja, não é só o corpo que se cansa de treinos duros, mas também o cérebro. O que você for capaz de fazer numa hora, faça-o em duas. Você não sentirá aquela sensação desagradável depois do treinamento. "Aquêle que crê poder alcançar seu objetivo treinando intensivamente todos os dias, só ganhará uma experiência amarga."