



DA SUÉCIA

“FARTLEK”

A Técnica Sueca de Treinamento para Corridas de Fundo Novos Processos de Treinamento para Corridas de Fundo

CORDNER NELSON
(Treinador Americano)

PERGUNTA: — Por que razão puderam os corredores suecos da milha melhorar os 4'5" 3/10 de Gil Dodds, 26 vezes, enquanto este ainda era corredor? Outras perguntas para mesma resposta: — Por que foram os recordes de Paavo Nurmi para os 5.000 e 10.000 metros diminuídos em 30 segundos, e por que foi possível a nove corredores bater, em 1948, o melhor tempo de Nurmi para os 5.000 metros?

RESPOSTA: — Por causa dos processos de treinamento para os corredores de fundo, tão diferentes, que fazem com que os nossos velhos sistemas pareçam tão antiquados como a partida para o corredor de velocidade na posição em pé, a “tesoura” para o salto em altura ou o estilo americano do lançamento de dardo. Outras razões dadas tais como clima frio, temperamento sueco mais adequado, etc. são de pequena importância, visto que a assombrosa transformação dos corredores suecos, somente começou quando foram adotados os novos processos em fins da década de 1930. O responsável pela criação deste novo método de treinamento é Gosta Holmer, o técnico olímpico da Suécia. A diferença, entre o antigo e o novo método, pode ser consubstanciada em 3 partes: (1) estilo, (2) princípio dos músculos macios e “Fartlek”.

1. Estilo — Após uma visita à Suécia, de uma equipe americana em 1947, Gosta Holmer disse: “Assim como treinamos os “sprinters” como corredores de fundo, os corredores suecos de fundo correm como nossos corredores de velocidade. O estilo sueco difere do usado pela maioria dos americanos em 3 pontos: 1.º — Os suecos deixam que o pé de trás suba livremente e bastante, apoiados na teoria de que é um movimento natural, sem emprêgo de força, permitindo, assim, que o pé seja levado para a frente como um pêndulo, perfazendo um pequeno arco, antes que forçar o corredor a levantá-lo. 2.º — Os suecos não desperdiçam energias em levantar o joelho mais que o necessário para o pé não tocar o chão.

3.º — A mudança mais importante está na ação da perna à frente da passada. Ao descrever esta ação, Holmer escreve: “Deixem as pernas moverem-se como o pêndulo de um relógio. Ela oscila incessantemente para frente e para trás, sem nunca parar. Depois de terminado o movimento para a frente, deve-se iniciar um movimento rápido para trás. Chamo a este movimento de “ritmo de distância”. O grande segredo é, pois, impulsionar o pé para trás no momento mesmo em que parar de ir

para a frente, e não permitir ao pé continuar deslizando numa posição esticada. A perna da frente estendida, embora dê uma passada mais larga, faz com que o corredor repique no terreno impedindo, realmente, o seu avanço. Este é, naturalmente, o estilo para corridas de maior distância. Mais acelerado o passo, mais se estende a perna da frente. O “ritmo de distância” não é feito para velocidade. Diz Holmer: “Pode-se fazer os 440 rasos em velocidade no tempo de 54” mas, ainda que empregando-se um “ritmo de distância” acelerado, somente se alcançará os 57”.

Esta técnica sueca é muito diferente do estilo de Paavo Nurmi com passadas

car tensas de tanto correr nestas superfícies duras, e foi-me até difícil terminar uma corrida de 10” (ele perdeu 3 seguidas): “Lembrei-me, então, do que os corredores suecos me haviam contado sobre o seu treinamento nas florestas e em terra macia. Então voltei para Stillwarter e, durante estas 3 semanas, tenho feito todos os meus exercícios nos campos de alfafa. Sentia-me bem então, e ainda agora” (Ele venceu a corrida de Chicago em 9'11"4/10).

A teoria é que devemos manter os músculos da perna macios, flexíveis e elásticos, correndo, para isto, em superfícies também macias antes que em madeira, concreto ou em qualquer pista du-



O EMPRÊGO DA “FARTLEK” REVOLUCIONOU COMPLETAMENTE O TREINAMENTO DAS CORRIDAS DE FUNDO

largas (7 1/2 pés numa corrida de 1.500 metros) e movimentos de ombros e quadris igualmente largos que tendem a quebrar o ritmo natural. Holmer diz: “Não há mais lugar para técnica de Nurmi. Não era natural”.

Quanto aos braços, estes são esquecidos. Permite-se que acompanhem o movimento das pernas em vez de oscilar com elas como nas corridas de velocidade.

2. Princípio dos Músculos Macios — Antes da corrida das 2 milhas, realizada em Chicago em 1947, Forest Efav, o segundo mais veloz nas 2 milhas ao ar livre, com o tempo de 8'59"7/10: “Comecei esta temporada nos ginásios, muito bem, ganhando as 6 primeiras corridas. Minhas pernas, porém, começaram a fi-

ra. Holmer explica: “Os músculos antagonísticos oferecem um mínimo de resistência. Um músculo relaxado consegue maior velocidade que um músculo tenso”.

Primeiro os suecos treinavam exclusivamente em caminhos macios cobertos de ramos caídos dos pinheiros, mas agora treinam também, um pouco, nas pistas para evitar dores nas pernas durante as corridas. Citando Holmer novamente: “Não aprovo as corridas em ginásios sobre pistas de madeira. É uma reação forte à relaxação muscular. Se uma boa velocidade quiser ser atingida deve-se dar maciez aos músculos. Isto é possível correndo-se em matas e sobre relva. Se não houver oportunidade para treinar-se deste modo, deve-se empregar muita molhagem e banhos

quentes. Chama-se "bastupinhendes", isto é, ar quente.

Não só devem os músculos permanecer quentes durante o treinamento, como devem ter tempo para recuperar sua maciez após uma corrida puxada na pista. Adverte Holmer: "As pernas devem dar tempo aos músculos de se tornarem flexíveis depois de cada 10.000 metros corridos na pista. Não permite, pois, que seus atletas corram 10.000 metros mais de uma vez por mês, quando estão em plena forma física.

3. Fartlek — É uma palavra sueca que pode ser traduzida por "jogo de velocidade"; Uma descrição completa de "Fartlek" será dada em seguida.

"FARTLEK"

Por COSTA HOLMES

(Técnico Olímpico da Suécia)

Reconheci um velho problema meu, quando tive notícia pelo "Track & Field News" da controvérsia existente entre os técnicos americanos sobre as distâncias, em cross-country, mais favoráveis para que os atletas americanos corram nos seus campeonatos a fim de atingir o padrão sueco. Na Suécia, também, tivemos tal problema e o resolvemos realizando tanto corridas de 4.000 como de 8.000 metros no nosso campeonato. Minha opinião, porém, é que não são as corridas disputadas que fazem um corredor mas os seus processos de treinamento. Nós suecos, viamo-nos batidos pelos finlandeses; mantínhamos um certo padrão até que, em meados de 1930, decidi criar algo de novo, algo que viesse mais à índole e à natureza de nosso país. Pus de lado a opinião americana de que o corredor devia ter distâncias fixas para correr durante o seu programa diário de treinos; eu compreendia, é claro, a grande importância disto, mas eu previa dar aos atletas o sentido da iniciativa própria. Eu queria que eles se conhecessem a si mesmos, e então fixar o treinamento de acordo com as possibilidades de cada um. Velocidade e resistência são os objetivos que um corredor deve ter quando treina. Seguindo estes princípios fiz um sistema a que chamo de "Fartlek" e que cõnsite no seguinte:

A corrida deve ser feita em "cross-country" onde a superfície é macia e elástica, mas nas grandes cidades onde o acesso às matas é mais difícil, faz-se uma trilha no ou em volta do campo de desportos, cobrindo-a com serragem, dando-lhe, assim, a maciez necessária.

O atleta deve treinar de uma a duas horas diariamente, com o seguinte roteiro:

(1) Corrida lenta de 5 a 10 minutos (para aquecer).

(2) Velocidade boa e firme por 3/4 a 1 1/4 de milha.

(3) Corrida acelerada por uns 5 minutos.

(4) Corrida lenta intercalada com "pontos de velocidade" de 50 a 60 metros repetidos até que se sinta um pouco cansado.

(5) Corrida lenta com 3 ou 4 passadas ligeiras de vez em quando. Na realidade estas passadas ligeiras são como a repentina aceleração de um corredor ao tentar manter a ponta, resistindo a outro competidor que deseja passar-lhe à frente. O corpo se inclina para a frente e, repentinamente, 3 ou 4 passos rápidos são dados.

(6) Subir, à tãda velocidade, uma rampa por 175 a 200 jardas.

(7) Corrida acelerada por um minuto depois da prova descrita no item anterior.

O trabalho acima pode ser repetido até o fim do tempo do exercício; mas o atleta deve sentir-se estimulado e não cansado depois do treino. Terminar sempre o exercício, dando entre 1 a 5 voltas na pista, dependendo da distância que o individuo deve correr nas competições ("pace work" dos americanos).

O Fartlek, usado corretamente, pode ser praticado de 3 a 5 vezes por semana. Subir correndo uma rampa deve ser feito somente duas vezes por semana, de preferência às segundas e quintas. Um atleta bem orientado fará este exercício uma vez às quintas e duas às segundas.

Qual a vantagem do "Fartlek"?

1. O "Fartlek" leva-nos de volta à nossa infância, quando a natureza decidiu que deveríamos expor nossos órgãos internos a muito esforço, para que o corpo se desenvolvesse. Uma criança brinca sentada, anda um pouco, corre até sua mãe, volta ao parque correndo ou andando, dá uma caminhada maior para buscar um brinquedo, etc. Para manter o equilíbrio a criança prefere correr a andar. As corridas enérgicas, embora curtas, dominam e desenvolvem os órgãos internos.

2. O corredor vem a conhecer suas habilidades. Ele não se prende a uma determinada tarefa (como, por exemplo, uma corrida de 2 milhas em pista ou 3 "tiros" separados de 220 jardas cro-

nometrados), mas, ao contrário, é obrigado a explorar. Não são as aulas de todos os dias que fazem um professor de um aluno, mas o espírito de investigação deste aluno, o seu interesse e amizade por outros imbuídos do mesmo espírito. O mesmo dá-se com o atleta. "Fartlek" é este campo de investigação. Fartlek é rico em recursos, mais rico ainda para o atleta com um poder criador e a habilidade de poder decidir qual o limite de suas forças; isto é, a habilidade de decidir, por si mesmo, quando o treinamento deixou de lhe ser vantajoso e começou a exercer uma ação destruidora.

Mas não creia, desde já, que o "Fartlek" pode fazer maravilhas. Pode, isto sim, abrir os olhos dos corredores americanos e ensiná-los que o único caminho do sucesso é o TRABALHO, muito trabalho. E descansar e dormir, isto é, devolver ao corpo o que deu durante o treino. Descansar e dormir muito é tão importante quanto o próprio "Fartlek".

Outro pormenor que pertence à minha escola de corrida, além do Fartlek, e que creio ser tão importante para o desenvolvimento de um corredor como o é o Fartlek: uma caminhada "cross-country" de 2 a 4 horas, uma vez por semana, no dia em que o atleta estiver livre de seu trabalho e de seus estudos.

Se estas linhas puderem ajudar os jovens americanos a obter melhores resultados, estou satisfeito, porque então já sinto-me capaz, embora modestamente, de agradecer, por mim e por minha pátria, aos técnicos americanos o muito que eles nos ensinaram.