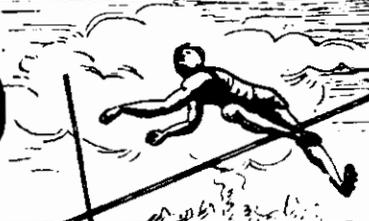


ATLETISMO



O SISTEMA DE OLLI VIRHO

JÚLIO BRAVO DUCAL
(TREINADOR NACIONAL DE ATLETISMO)

Olli Virho tem uma concepção muito simples de que seja o atletismo.

Dois ou três esquemas são suficientes para explicar sua teoria:

— Simplicidade diante da complexidade, "condição" antes da técnica.

E' tão limitado o papel concedido por ele à técnica atlética que se esta existe em seu sistema, ele a retira de cada especialidade, apenas, o estritamente fun-

anos, realizando um trabalho de ginástica e pista, e não seria inteligente nem prático procurar resultados de vulto na primeira temporada.

Na Alemanha, na Suécia e na Finlândia, por exemplo, o rapaz passa às mãos do treinador já formado, pois lá a ginástica e o atletismo — sem especialização — são obrigatórios nas escolas pelo menos uma hora diariamente.

O ginásio, na Finlândia, não é uma necessidade imposta pelo clima, mas sim uma parte primordial do treinamento de ordem geral. Este é o segredo de Olli Virho. E' o seu forte. Virho não é apenas um formidável ginasta a mão livre e de aparelhos — o melhor reclame com a sua simpatia para atrair a atenção do educando —, mas, um professor que convence aos outros das vantagens de seu sistema.

A preparação invernal deve supor três, quatro ou cinco meses de treinamento diários se possível.

Como é lógico, há uma progressão no trabalho. Este durará, sempre, uma hora aproximadamente, mas o trabalho efetivo será de quinze minutos a princípio para chegar a quarenta — quarenta e cinco minutos depois de algumas semanas.

Para os finlandeses, que treinam os doze meses do ano, o fato de começar com pouca intensidade é uma fórmula de descanso depois da época das competições.

Durante a fase inicial, o tipo do trabalho é absolutamente igual para todos, a técnica de especialidade não existe no Ginásio. Somente mais tarde, na pista cada um segue o treinamento próprio para sua prova (especialidade atlética). A preparação da "condição" se resume em dois tipos de trabalho, a corrida pelo campo e a ginástica.

A corrida é fundamental para todos os atletas.

E sem temor a distância: quatro ou cinco quilômetros para os corredores de velocidade, saltadores e lançadores, seis — oito para os quatrocentistas e dez a dose para os corredores de meio fundo.

Mas, compreenda-se bem, variando constantemente o ritmo: correndo suave, forte, suave, andando, exercício de descontração, correndo suave, forte, e etc. Forte sempre, nas pequenas encostas de ascensão. Tudo isto uma vez por semana; no domingo, por exemplo. Os fundistas, duas a três vezes, a partir do primeiro mês de treinamento invernal.

OUTROS DESPORTES. COMO COMPLEMENTO DA PREPARAÇÃO INVERNAL

Na Finlândia, alguns atletas — principalmente corredores de longas distâncias — praticam com certa assiduidade o esqui, não porque nisso procure determinadas vantagens, mas, porque não podem correr de outro modo.

"Se pudessem sair no campo, sem neve, tanto melhor", diz, Virho. O esqui é, pois, um recurso para os nórdicos. Durante a primeira fase do trabalho anual, uma vez em determinada época o atleta pode fazer o basquetebol (ótimo para os saltadores) e o vólibol muito bom para todos. Nunca na forma de competição, mas



OLLI VIRHO FAZ UMA DEMONSTRAÇÃO PRÁTICA SOBRE O MODO DE SEGURAR O DARDO.

damental para o estilo, despojando-o de pequenos detalhes.

O atleta tem que buscar a melhoria de sua marca antes de tudo no trabalho de "condição". Que é a condição? Esta palavra, de terminologia alemã vem significar apenas a de "pré-atletismo" do nosso linguajar. Não existe atleta ótimo sem uma boa "condição". Este demora em aparecer por três ou quatro

Este é o caminho que deve seguir a Espanha, se deseja melhorar a sua categoria atlética.

O TRABALHO DE INVERNO

Apesar das principais competições se realizarem em pleno verão, o atleta "se faz" nos meses de inverno. A Rússia e a Finlândia são as nações que mais cuidam da preparação invernal.

como uma parte dos trabalhos de Ginásio. O futebol e a natação são prejudiciais em qualquer tempo e de qualquer maneira. É até mesmo o campo em competições é prejudicial para todos os corredores de pista. Faltarão a eles velocidade e estilo, e não poderão agüentar os períodos de competição. Por estas razões na Finlândia, Suécia e Rússia, são muito raras as provas oficiais de "cross-country".

A SAÚNA

Embora, sem sairmos um pouco do assunto, é interessante que saibamos a opinião do finlandês sobre a sauna. Este processo de desintoxicação por banhos de calor, apenas é conhecido na Espanha e numa grande parte da Europa meridional. Mas com a olimpíada de Helsinki muitos países, entre eles a Itália e a França começaram a utilizá-la.

Bem, na Finlândia, o atleta não vai à sauna depois de cada treinamento ou cada competição, mas sim uma vez por semana, geralmente aos sábados, antes de deitar. Não é só o desportista, mas, sim, todos; a criança da escola, a mulher e o profissional. É um hábito nacional. Deve o povo finlandês, segundo a opinião de muitos, seus grandes êxitos desportivos ao emprêgo sistemático da sauna? Não. A sauna age como desintoxicante, facilitando a eliminação, pelo suor, de substâncias nocivas produzidas em consequência do trabalho muscular, porém nada mais. Os Estados Unidos e a Tcheco-Eslováquia, por exemplo, não praticam a sauna e têm ótimos atletas — conclui Olli Virho.

TREINAMENTO EM PISTAS

Deve começar, de modo geral, ao início da primavera, três, quatro ou cinco dias por semana, para ficar reduzido a três vezes na época da competição.

Duração de cada sessão: uma e meia horas aproximadamente. **Vale mais um treinamento forte e curto do que um longo e fraco.**

A preparação da "condição" não é interrompida ao iniciar-se a da pista. Ela continua embora vá diminuindo progressivamente, em consequência, os quarenta, trinta e vinte e cinco primeiros minutos se dedicam a um trabalho de conjunto: grupos de exercícios que se sucedem uns aos outros, separados cada grupo por corridas suaves e movimentos de soltura dos braços e pernas como descanso.

Depois dêsse treinamento geral, cada um passa ao específico de sua prova.

Alguns campeões fazem trabalho de "condição" pela manhã e de especialidade pela tarde. Em virtude de Olli Virho conceder muito pouca importância à técnica não existe em seu sistema determinados exercícios que corrijam ou ensinam o estilo. A sua preocupação fica voltada mais para a "colocação em forma que para a técnica propriamente dita".

SABER ESPERAR

O atleta não tem que disiludir-se se não "consegue marca" na primeira temporada. Existem provas em que os primeiros resultados aceitáveis só se produzem depois de três, quatro ou cinco anos de preparação. Tanto o treinador como o atleta devem saber esperar. Este é o conselho experimentado, do homem em cujo país não são frequentes as re-

velações precoces, embora a formação desportiva se inicie com toda a seriedade na escola primária. Dêste modo, por exemplo, a primeira competição oficial na Finlândia, reservada a atletas de quinze ou dezesseis anos, consta:

- 60 metros rasos;
- Salto em distância;
- Arremêso de peso (2,5 kg);

A partir dos dezesseis anos o programa já é mais extenso:

- 80 metros barreiras (distância e altura das femininas);
- 100 metros rasos;
- Arremêso de peso (5 kg.);
- Lançamento de dardos (700 g);
- 1000 metros rasos;
- Salto em altura;
- Salto com vara.

Na realidade entre os quinze e dezoto anos o rapaz não se especializa. Treina todas as provas para endurecer-se e habituar-se ao atletismo, penetrando, assim, pouco a pouco, em todos os seus segredos.

Que contraste com a calamitosa impaciência do atleta espanhol...

Nos países nórdicos não se é "júnior" antes dos vinte anos. A partir daí e conforme uma escala de marcas mínimas estabelecidas em torno do termo médio nacional, as respectivas Federações assinalam as várias categorias:

— M (mestres), A, B e C. Quando o atleta passa de uma a outra categoria, ao melhorar as suas performances ganha um emblema distintivo, formado pela letra correspondente à nova categoria dentro do círculo. Este é o melhor estímulo e o mais apreciado galardão para o atleta. Na Finlândia para pertencer à categoria máxima dos mestres há necessidade de igualar ou melhorar as seguintes marcas:

- 100 metros rasos — 10"5/10;
- 200 metros rasos 21"6/10;
- 5.000 metros rasos — 14'10";
- 10.000 metros rasos — 29'40";
- Peso — 16 metros;
- Distância — 7,5 metros.

TREINAMENTO DE CORRIDAS

Olli Virho usa o sistema fracionário que em toda a Europa foi pôsto em moda pelo alemão Gersechler, mas, talvez um pouco menos duro. Como se sabe, o dito sistema fracionário se baseia em várias repetições de uma distância inferior à da especialidade. Por exemplo: quinze vezes quatrocentos metros para um corredor de cinco mil metros (em 1'5" ou 1'6" para Amorós). A velocidade de cada série vem a ser 80% das possibilidades do atleta na distância em referência conforme lhe permita o seu grau de treinamento. Durante a sua permanência na Finlândia, John Landy, num dos seus treinamentos, no qual devia correr 3 x 1.200 metros, conseguiu 2'59", 2'57" e 2'59", respectivamente, quando o recorde

dessa distância naquele país era de.... 3,0"2/10.

A medida que se prossegue no treinamento o corredor deve procurar descansar cada vez menos entre uma série e outra, se o intervalo de descanso é de 10' inicialmente, deve reduzi-lo progressivamente a 8, 6, 5, 4 ou menos minutos se possível.

Por conseguinte, durante a temporada de pista a progressão se efetua sobre o mesmo ou parecido tipo de trabalho **diminuindo os intervalos de descanso.**

Dêste modo percebe-se quem tem ou não condição natural. O bom atleta necessita menos tempo de recuperação.

ALGUNS TIPOS DE TREINAMENTO

— Para 100 metros rasos em diversos dias: 10 progressões de 30-ou 50 metros dando a largada de pé; 10 saídas de 40 metros; 4 ou 2 vezes 150 a 200 metros.

— Para 400 metros rasos: 10 vezes 60 a 100 metros (com velocidade de 12" a 13" para 100 metros); 10 vezes 300 m (40" a 42"); 3 vezes 3' de corrida (1 quilômetro aproximadamente cada vez) com intervalo de 10 a 15 minutos.

— Para 800 a 1.500 metros rasos: no inverno, nos 3 primeiros meses, 2 a 3 vezes por semana 10 quilômetros através o campo, de modo suave, com pontos de velocidade de 40 a 50 metros em encostas de acíves.

Em pista:

- 15 vezes 100 metros (13" ou 14");
- 10 vezes 300 metros (em 43" ou 45");
- 6 vezes 600 metros (em 1'30" a 1'40");
- 4 vezes 1.200 metros (em 3,15" a 3'30").

Terminar sempre com 10 a 12 minutos correndo suave sobre a grama como descanso.

Treinamento prescrito a Barris por Olli Virho, para um dia:

- uma vez 600 metros (em 1'30");
- uma vez 400 metros (em 59");
- uma vez 300 metros (em 42");
- uma vez 200 metros (em 26");
- uma vez 100 metros (em 12"5/10).

Treinamento de fundo:

3 a 10 vezes 10 a 15 minutos correndo sobre grama (cerca de 3 quilômetros cada vez).

(6 — 8 ou 12 vezes 600 a 1.200 metros (1'30" ou 1'40" para 600 metros e 3'20" para os 1.200 metros).

6 — 8 ou 12 vezes 400 metros — 300 metros — 200 metros — 100 metros (60" a 63" para os 400 metros; 42" a 46" para os 300 metros; 26" a 28" para os 200 metros; 13" para os 100 metros).

Intervalo de descanso:

8 a 12 minutos.

Como preparação invernal chegar até os 12 ou mais quilômetros em fragmentos de 100 a 1.000 metros, 2 ou 3 vezes por semana nos primeiros meses.

(Traduzido da "Revista Espanhola de Educação Física" pelo 2.º Ten. Amauri Taranto com a cooperação do Cap. Dr. José Ciriaco do Nascimento.