

ATLETISMO



COMO TRIUNFAR NO ATLETISMO

Por GEOFFREY DYSON, chefe de treinadores da seleção dos Estados Unidos

Tradução do Cap. Carlos Tinoco Ribeiro Gomes

Qualquer atleta jovem que deseje ser um campeão, não deve deixar passar a oportunidade, sempre que tenha vontade de trabalhar intensamente, de empregar sua inteligência e de fazer muitos sacrifícios. Aquêlê dito: "Treinar saltos, corridas ou arremessos quando tiver um tempinho", é o argumento sôbre o qual se apóiam aquêles que crêem que o atletismo sômente se pratica quando se conta com um tempo extra. A história atlética é muito rica em casos de campeões que foram capazes de conciliar os sacrifícios do treinamento com as responsabilidades comerciais e domésticas. Muitos têm tido tempo para se dedicarem a outros afazeres. Admito que o tipo de treinamento, que o atletismo moderno exige, algumas vêzes interfere com certos hábitos que já chegaram a formar parte da vida normal do atleta, embora isto seja questão de opinião. Assim por exemplo há pouco tempo, um grupo de jovens entusiasmados saiu do que se chama "vida normal", para conquistar o Monte Everest; da mesma forma, milhares de jovens atualmente fazem sacrifícios e se esforçam por correr mais rápido, saltar mais alto e arremessar mais longe. Cada um valoriza o que faz. Em qualquer caso, com um treinamento regular e paciente de vários anos um atleta não sômente obtém sua melhor habilidade natural como também seu espírito se beneficia com o gôsto pelas práticas atléticas. Em outras palavras, o atleta se forma nos meses do outono, inverno e primavera, e no verão em plena temporada atlética, êle compete para recrear-se e para polir os detalhes de sua especialidade, polimento êste que só a competição pôde proporcionar-lhe. Sem dúvida, para o futuro campeão, o atletismo é um desporto para todo o ano. Dedicar-lhe umas quantas semanas, é muito pouco para esperar um melhoramento físico e um progresso nos princípios essenciais, nem tampouco um desenvolvimento (pelo menos na proporção exigida por cada especialidade atlética) da força, velocidade, resistência e flexibilidade. Qualidades essas que são tão importantes quanto a própria técnica.

No treinamento, o atleta tem que preparar todo o seu corpo. Isto porque, se os movimentos básicos da corrida são o das pernas e dos braços, muitos músculos poderosos do tronco, também intervêm no trabalho, já que suportam, guiam e geralmente contribuem para a força e equilíbrio do corredor.

Por outro lado, no arremêso do pêso, quase tôdas as partes do corpo

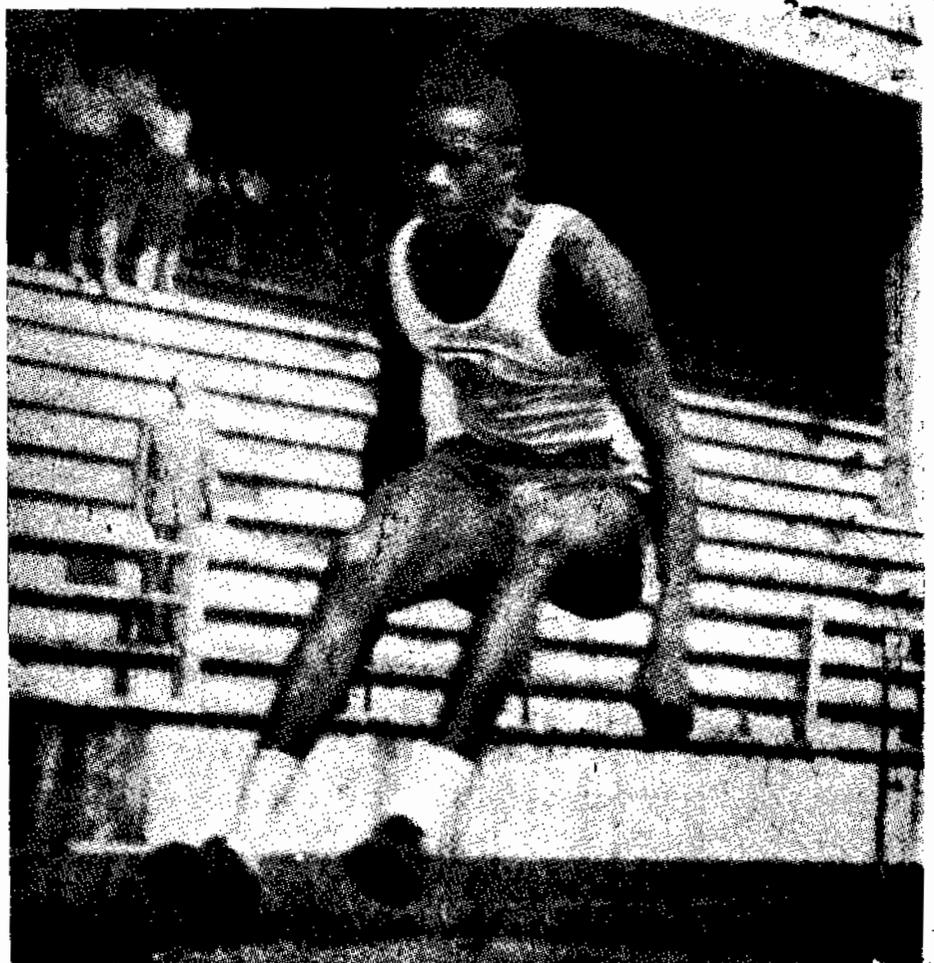
contribuem para dar velocidade à pesada esfera, desde os dedos do pé até os dedos da mão. Isto acontece em tôdas as provas atléticas; nenhuma parte do corpo de um atleta, nem um só músculo trabalha isoladamente. Portanto, o treinamento deve contribuir para o desenvolvimento de todo o corpo. O atleta moderno deve ser forte, especialmente os que se dedicam às provas de arremessos, porém, isto não quer dizer que os saltadores, os velocistas ou os fundistas não necessitam também da força.

Seria errôneo dizer que um treinador pode fazer um Zatopek (campeão de fundo da Tcheco-Eslováquia) ou um Pirie (campeão britânico das 5 milhas), realizando sômente um trabalho de pesos ou exigindo exercícios de ginásio.

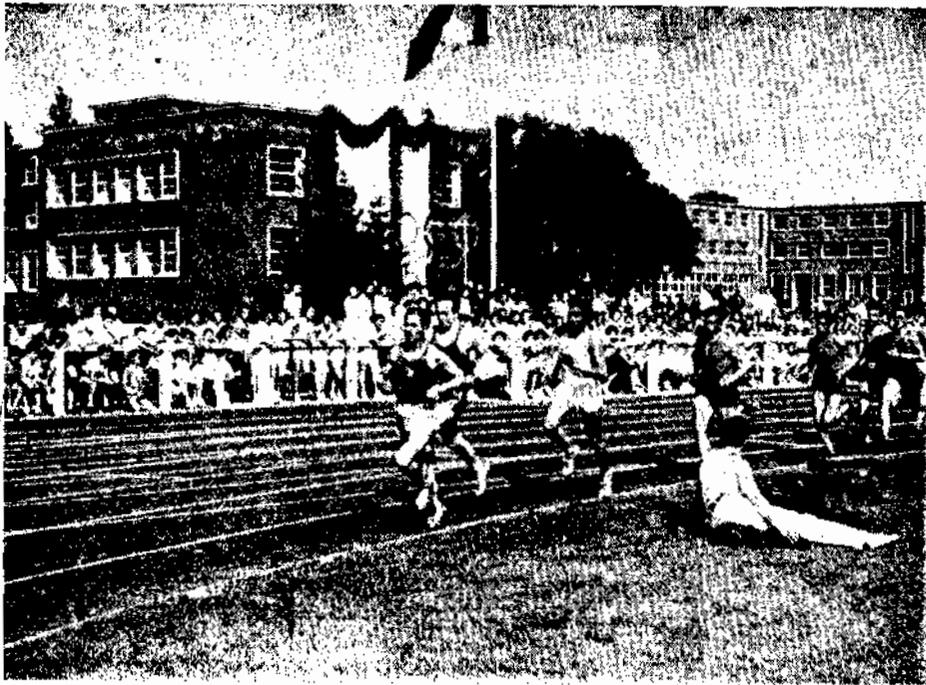
E' certo que qualquer atleta com

ambição de correr, tal como fazem êsses dois campeões, têm que cobrir milhares de quilômetros durante seu treinamento, ano após ano, sendo "correr" seguramente a base de sua preparação.

Porém, estou plenamente convencido que sômente isto não basta, já que a força (e consequentemente a resistência) nunca se desenvolve completamente através da prática exclusiva da mesma prova. Isto é algo de que devemos recordar-nos no treinamento de qualquer especialidade, seja de pista ou de campo. Muitos dos famosos corredores do mundo incluindo Zatopek, Whitfield e Barthel, não se conformam exclusivamente em correr para se fortalecerem, pois incluem em seus treinamentos o trabalho regular com pesos. O grande saltador americano Lester Steers, cos-



ADEMAR FERREIRA DA SILVA, RECORDISTA OLÍMPICO E SUL-AMERICANO DE SALTO TRIPLO, EM AÇÃO.



PASSAGEM EM UMA CORRIDA DE FUNDO. EM PRIMEIRO LUGAR MIVOUN (2.º DOS JOGOS OLÍMPICOS EM 5.000 E 10.000 METROS.) EM 3.º LUGAR EL MADROUK (FINALISTA OLÍMPICO.)

tumava fortalecer suas pernas saltando com pesos nos pés e Bob Richards, o melhor saltador de vara do mundo, é outro partidário do treinamento com pesos. Fortune Gordien, atribui seu reaparecimento no arremesso do disco ao fato de haver incluído em seu treinamento o levantamento de pesos. Parry O'Brien (atleta americano) começou a treinar com pesos depois da última olimpíada e desde então, melhorou consideravelmente, sendo atualmente campeão mundial. Dentre os atletas por mim treinados, Disley (corredor de Steeplechase), Elliot (vara e decatlo) e Savidge (pêso e disco), são entusiastas do trabalho regular com pesos. Outro detalhe a considerar no treinamento é a progressividade e com isto quero dizer: Treinamento diário. Não é suficiente ir de vez em quando à pista e copiar ao pé da letra o que os outros fazem. A força e a resistência, não se desenvolvem somente quando o atleta trabalha com grande intensidade ou por um período bastante longo em um determinado exercício. Elas devem ir um pouco além do que se considera seu limite.

É de capital importância para o treinador incentivar o atleta que sempre treina, para que ele ambicione superar seu limite, pois somente assim haverá a esperança de engrossar a fila dos "quebra-records". É necessário haver variedade no treinamento e o atleta deve sentir que está perseguindo uma meta valiosa e que pode ser alcançada. Somente assim, ele apreciará o trabalho duro e até desejará mais.

Especialmente nas corridas de meio fundo e fundo, o atleta tem que aprender a guiar-se para que possa ir além do que se chama "limite psico-

lógico", isto é, quando seu corpo parece gritar pedindo descanso, quando aproximar-se o limite físico real.

Os atletas sem treinamento sentem prematuramente a falta de ar, e a única coisa que desejam é parar. Os campeões, porém, são capazes de correr muito mais à custa de seu autodomínio e de seu treinamento consciente. Eles rompem a barreira psicológica e mais tarde, a multidão se maravilha já que admira a capacidade de resistência, a beleza da passada, tal como sucede com Zatopek, Pirie, Peters e outros.

Hoje em dia vivemos a era da velocidade atlética, velocidade não menor do que a exigida em outras fases da vida. Hoje em dia os corredores são treinados na vertiginosidade já que com isto se obtém um efeito tanto fisiológico como psicológico. Verdaderamente o problema fisiológico consiste em melhorar a habilidade do corpo para que possa atuar com sua capacidade máxima de oxigênio e a maneira de se obter isto é correr rápido, recuperar-se, e assim sucessivamente. Alguns corredores, tal como o soberbo Zatopek, preferem realizar este tipo de trabalho. Nunca param, preferem intercalar as corridas lentas com as rápidas.

Fui informado, e de muito boas fontes, que os corredores tchecos realizam um treinamento em que cobrem as seguintes distâncias: cinco vezes 200 metros, quarenta vezes 400 metros, cinco vezes 200 metros e por último encerram todo este trabalho com corridas suaves de 200 metros em retas. Todo este treinamento é realizado em uma tarde e de forma intensa. Para estes corredores a monotonia do treinamento não é problema, pois são capazes de conservar este ritmo de treinamento dia após dia e

semana após semana. Isto é o que eles denominam "intervalo de corrida" já que o corredor decide de antemão qual a distância que vai correr, o número de vezes e a distância do pique. O sistema sueco chamado "FARTLEK" ("Fart" significa velocidade e "Lek" jôgo) ou seja "exercícios com troca de velocidade", focaliza o problema dentro de outro ângulo; embora o resultado fisiológico seja o mesmo. Este sistema como o nome indica, emprega uma mistura de corrida em ritmo lento e em ritmo rápido, porém, sem controle do tempo e sem escolher previamente a velocidade e a distância a percorrer. Este sistema dos suecos deve-se ao fato deles procurarem evitar a monotonia do trabalho em pista e por esta razão seu treinamento é feito em bosques, campos, montanhas, e estradas. Este é o tipo de trabalho que nos deu o famoso Gunder Hagg e tantos outros corredores suecos. Todavia, falta muito a dizer sobre estes dois sistemas, o "Tcheco" e o "Sueco", mas possivelmente a melhor solução está na mistura dos dois, não nos devemos esquecer de uma dose de trabalho de pista para desenvolver a passada.

Tal mistura é seguida aproximadamente pelos corredores ingleses, e sem sombra de dúvida, qualquer atleta de pista e campo pode beneficiar-se enormemente se aplicar certa quantidade deste trabalho em seu treinamento.

Aos records das provas de campo no futuro só poderão almejar os atletas que empregarem maior velocidade nos movimentos preliminares, melhores ritmos e giros, quer sejam saltadores ou arremessadores.

Devo advertir aos principiantes que, não executem os movimentos de forma muito rápida, isto é, a uma velocidade que não possa ser controlada. Por este poderoso motivo, nas primeiras etapas da aprendizagem das provas de campo, o atleta deve racionar sua velocidade.

Tudo isto é muito certo, mas, não se esqueçam os campeões de amanhã da importância que se deve dar à velocidade.

O atleta moderno, especialista em prova de campo deve treinar convencido de que a velocidade é uma parte essencial da TÉCNICA e não algo que se possa introduzir nela, uma vez que todos os movimentos tenham sido aperfeiçoados em forma lenta. Recorde que quando se muda a velocidade também muda a técnica e até certo ponto, o próprio processo de aprendizagem.

Em conclusão, devo dizer que o novato necessita sempre de um guia, porque, se emprega demasiada velocidade, nunca poderá aperfeiçoar os movimentos essenciais de sua prova e custará a aprender ou então acostumar-se-á a trabalhar em ritmo lento o que dificultará a ação veloz no momento preciso.

(Extraído da Revista Espanhola de Educação Física.)