



DA SUÉCIA

MAIS SÔBRE O "FARTLEK"

Por CORDNER NELSON

PORQUE O "FARTLEK" É BEM SUCEDIDO

Um triplo paradoxo, bastante curioso, possibilitou aos suecos registrar tempos inacreditáveis para os 1.500 e 5.000 metros. Com "Fartlek" o atleta pode correr mais depressa nos treinos, enquanto, também, corre mais longe e, acredite se quiser, não fica tão fatigado.

Impossível? O objetivo d'êste artigo é explicar o princípio do desenvolvimento simultâneo da velocidade e da resistência. É importante para os corredores de fundo, e seus técnicos, aprender tal princípio: correr mais depressa, mais longe, e não cansar.

Mas antes de compreender o princípio, deve-se acreditar que seja viável a sua execução. Eis como esta façanha de treinamento, aparentemente impossível, é realizada:

(1) Correr mais depressa. Não é possível ao atleta correr mais do que sua velocidade máxima, mas pode, frequentemente, correr com bastante velocidade, o que é feito em "Fartlek".

(2) Correr maiores distâncias. Praticando "Fartlek", o corredor fica em movimento grande espaço de tempo, ao contrário do corredor americano que descansa nos intervalos dos exercícios. Isto resulta num constante aumento de resistência.

(3) Não sentir cansaço. Isto alcança-se por 2 meios:

1.º O exercício estende-se por um grande espaço de tempo;

2.º O atleta controla-se, diminuindo a marcha antes que a falta de oxigênio aumente até atingir-se a fadiga.

Compreende-se o mecanismo exato disto, comparando o "Fartlek" com um programa de treinamento americano típico. Eis um programa usado por corredores índios sob a supervisão do famoso Billy Hayes e que é usado, também, pela maioria dos técnicos americanos:

Segunda-feira: passo de corrida de fundo (1 1/2 vezes a sua especialidade).

Terça-feira: corrida de velocidade (3/8 de distância de sua especialidade).

Quarta-feira: corrida cronometrada (3/4 da distância).

Quinta-feira: "pace work" (1/4 da distância, de 2 a 4 vezes).

Sexta-feira: descanso.

Sábado: competição.

Domingo: caminhada (várias milhas).

O exercício diário deve ser precedido de um aquecimento de músculos e seguido de um lento resfriamento totalizando, para isso, umas 2 milhas a mais que o exercício propriamente dito. Por isso, se você fôr um corredor da milha americana, você correrá 3 1/2 milhas às segundas, seu dia de resistência. Se você usar "Fartlek", correrá de 4 a 5 milhas em cada exercício, e não se verá

de treinamento. É possível que não desenvolva corredores jovens tão bem quanto o faz o método Simon Legree usado por alguns técnicos, mas certamente os desenvolverá mais sólidamente.

Outros pontos importantes sobre o treinamento das corridas de fundo.

Emil Zatopek segue o programa mais rigoroso jamais visto. Seu treinamento é tão puxado que peritos suecos crêem



obrigado a correr aquela triste 1 1/2 milha que prejudica a sua velocidade.

Para treino de velocidade, você correrá 660 jardas às três e 1.320 às quartas, se usar o método americano para a milha. Com "Fartlek", você exercitará mais a sua velocidade num só dia que numa semana pelo outro método. Ao mesmo tempo você estará correndo maiores distâncias.

O terceiro princípio, "Não sentir-se cansado", não é inteiramente verdadeiro. Corredores que usam "Fartlek" também se cansam. Mas ao atingir o cansaço eles afrouxam um pouco, voluntariamente. Forçá-los seria destruir tudo o que estavam construindo. No método americano, no entanto, você é mandado correr uma certa distância com uma certa velocidade e, para a maior parte dos corredores, isto representa o dispêndio total das energias 3 dias por semana — o que só pode prejudicar. Os suecos só exigem o máximo 3 vezes por mês.

Eis aí o princípio: correr mais depressa, mais longe, sem cansar. Pode ser usado para mudar qualquer método

que ele se esgotará dentro em breve. O programa de Zatopek é apresentado aqui como motivo de interesse — não como exemplo a ser seguido pelos corredores jovens.

Zatopek corre exclusivamente em florestas, calçando pesadas botas militares. Seu sistema é simples. Ele corre lentamente e anda, alternadamente, perfazendo umas 440 jardas de cada vez. Suas corridas de 440 jardas são feitas num passo estimado de entre 57 a 60 segundos. Ele corre vinte quartos de milha por exercício, mantendo a média de 57 a 60 por quarto. Antes das Olimpíadas de 1948 ele se exercitava três vezes por dia, segundo o que disse a Fred Wilt. (Isto totaliza 30 milhas de corrida por dia!) Ele segue tal programa sete dias na semana, descansando, somente, dois dias antes de uma corrida importante.

O programa sobre-humano de Zatopek tem, também, algumas vantagens. Como o "Fartlek", é realizado em caminhos macios, ele aumenta a velocidade e a resistência. De maneira diferente do "Fartlek", o treinamento é monótono e

muito cansativo, até mesmo para Zatopek. Um corredor ou técnico principiante deve guardar vários princípios, enquanto formula um programa de treinos. Eis os bons pontos do "Fartlek":

1. Passadas menores e mais rápidas.
2. Conservar os músculos macios e flexíveis.
3. Combinar trabalho de velocidade e resistência.
4. Evitar o cansaço mental causado pela monotonia.
5. Evitar o desgastes provocado por excesso de trabalho.

Abaixo, para comparação e ilustração, somente, vemos o programa de Glenn Cunningham's, explicado por ele próprio:

"Costumo fazer meus exercícios de fundo no outono. Corro de 2 a 6 ou 8 milhar por noite. As distâncias curtas (2 milhas) eu corro mais depressa. Se a distância fôr grande eu corro mais devagar, mas sempre aproveitando para fazer um bom e duro exercício, terminando com um tiro de umas 100 jardas.

Depois de ter adquirido uma boa base com os exercícios de fundo, isto é, resistência e fibra, estando com meus músculos em condições, começo a trabalhar no melhor meio de dar as passadas. Durante todo o meu trabalho eu tento concentrar-me em estilo, ritmo e relaxamento. A minha opinião é que um relaxamento adequado possibilita a recuperação enquanto se corre. Após as primeiras 8 ou 10 semanas de trabalho, para ganhar resistência e base, exercito-me em passadas e em velocidade, sem preocupar-me com corridas de fundo. O aquecimento, creio eu, é mais importante. Geralmente faço de 1 1/2 a 2 milhas para aquecer. Sempre corro com um macacão especial para transpirar e sapatos de basquete com grossas solas de borracha, já que minhas pernas não agüentam o exercício com sapatos de corrida.

Meu treinamento para pequenas distâncias consiste de tiros curtos até 660 jardas, às vezes até 880, duas ou três vezes, durante o período das competições, 3/4 de milha. Nunca corro uma milha cronometrada. Depois de um bom aquecimento, corro umas 440 jardas, ando outras tantas, corro, ando e corro novamente, seguindo-se, ocasionalmente, um tiro curto. Geralmente corro 3 vezes 440 ou 2 vezes 660. Sempre tento correr velozmente, mas dispendendo o mínimo esforço possível e dando atenção especial para o estilo, ritmo, relaxamento e passadas bem medidas.

Quando começo a competir oficialmente, e já estou em boa forma física, exercito-me somente o necessário para manter tal forma. As segundas um ligeiro aquecimento, com alguns tiros vigorosos. As terças, 3 corridas de 440, andando a mesma distância entre cada uma, ou então, 2 vezes 660, andando meia milha entre as duas corridas. As quartas, um aquecimento mais violento com alguns tiros de 50 a 100 jardas. As quintas, um aquecimento mais leve. As sextas, nem vou à pista. No sábado faço a corrida.

E, depois, no domingo, um passeio para descansar. Se, durante a corrida, sinto-me com pouca resistência, no começo da outra semana intensifico os exercícios de aquecimento e tento acelerar os de velocidade.

No começo do outono eu não ligo importância à cronometragem. Corro simplesmente para ter um exercício forte. Mais tarde, para aquecer, corro cada 2 milhas entre 9'30" e 10'30", vestindo o macacão especial para transpirar e pesados sapatos de basquete. Tenho conseguido fazer 9'17", mas raramente. Os 440 são feitos entre 55" a 58" e os 660 entre 1'25" e 1'28" ou 1'29". No início do período de competições faço, de vez em quando, 2 vezes um quarto de milha só tempo de com 70" a 75", e termino com um terceiro em 58" ou 60".

Como sabem, a passada é importante, e deve-se trabalhar ativamente neste particular até dominá-lo. Deve-se ter alguém que preste atenção ao seu estilo: movimento de braços, de pernas, ângulo ou inclinação do corpo, etc. O cansaço é tão importante quanto o exercício.

Programa Sueco de Treinamentos para Corridas de Fundo

Vários técnicos e atletas demonstraram interesse no "Fartlek" ou "Jogo de Velocidade". E isto é bom já que conduzirá a um progresso nas corridas de fundo.

Muitos, porém, têm adicionado um programa complementar. Isto não convém, porque todo corredor de fundo tem suas próprias necessidades e limitações. Um programa rigoroso é tão nocivo quanto uma ditadura, pois ambos limitam a iniciativa e o progresso do indivíduo.

Contudo, um principiante deve ter algum caminho a seguir. Para este fim, apresentamos aqui programas característicos, usados por Holmes, o técnico Sueco.

Antes de mais nada, como deve o atleta começar a aprimorar suas condições físicas? Os suecos passam entre 3 a 5 meses em "treinamento de inverno", geralmente, começando antes do Natal. (O período de competições termina, na Europa, em meados de outubro).

O treinamento no inverno é feito de três a mais vezes por semana, dependendo do atleta. Corredores da milha andam de 4 a 5 milhas por dia; dão uma corrida lenta de uma milha, fazem um pouco de exercício, correm mais um pouco. Corredores de 10.000 metros andam de 5 a 7 milhas, dão uma corrida lenta de 1 milha, correm 2 ou 3 milhas. Depois de passados 3 meses, devem estar treinando 5 dias por semana. À medida que o treinamento progride alguns tiros curtos podem ser acrescentados.

O treino durante o tempo das competições é diferente. Como Fred Wilt mostrou no artigo desta série, alguns corredores usam sempre, ou quase, exclusivamente "Fartlek". Mas para os que desejam ver um programa bastante típico, segundo as recomendações de Holmes, temos aqui um para os corredores da milha e de 10.000 metros. (Modifique, proporcionalmente, para outras distâncias).

MILHA

Segunda-feira:

- 1) "Fartlek" — 45 minutos.
- 2) Primeiras 440 da corrida.
- 3) Repetir 2 ou 3 vezes.

10.000 m

- 1) "Fartlek" — 1 hora.
- 2) Primeiros 880 da corrida.
- 3) Repetir 3 vezes.

(Corrida lenta de 5 minutos entre cada corrida.)

- 4) Andar e correr lentamente para completar 2 horas.

Têrça-feira:

- 1) "Fartlek" — 20 minutos.
- 2) 880 na pista (2" mais por volta, do que em corrida).
- 3) Repetir dentro de uma hora.

- 1) "Fartlek" — 20 minutos.
- 2) Primeiros 3.000 m da corrida.
- 3) Repetir dentro de uma hora.

(Corrida lenta sobre relva antes e depois dos exercícios.)

Quarta-feira:

- 1) Caminhada pela floresta 2 horas.

- 1) Caminhada pela floresta 3 a 4 horas.

Quinta-feira:

O mesmo de segunda-feira, mas subir uma ladeira correndo de 2 a 9 vezes, por 150 jardas, cada vez que fizer "Fartlek".

Sexta-feira:

O mesmo de têrça-feira, mas correr 4 vezes 440 em vez de 2 vezes 880, 1" mais, por volta, do que em corrida.

Corrida lenta pela floresta — 1 hora.

Sábado. Descanço.

Domingo:

Aquecer e correr uma milha (os primeiros 440 e os últimos 100 com velocidade de corrida. O resto, 2", por volta, menos que em corrida).

Descanço:

Correr 10.000 m 2 vezes por mês, 2 a 3 minutos mais que normalmente se faz em corrida.

(Deve-se treinar as passadas no próprio passo do atleta. Trabalha-se rigorosamente uma vez cada 10 dias.)

Lembre-se: estes programas não devem ser copiados ao pé da letra. Todo atleta tem que usar a própria cabeça. Os suecos são extremamente práticos em adaptar o programa às necessidades do indivíduo. Por exemplo, como diz Holmes: "É errado dar a um estudante de Yale o mesmo exercício de treino que se dá a um homem que, na luta pela vida, tem que andar 10 milhas".