

Halterofilismo e demais desportos

Capitão OX PASCHOAL FILHO
Chefe da Cadeira de Halterofilismo

Ocupamos mais uma vez as páginas da nossa revista para quebrar um tabú, para esclarecer a opinião dos nossos leitores, reduzindo às devidas proporções afirmativas decorrentes da ignorância ou má fé.

Proponho-me a defender o HALTEROFILISMO.

Modalidade desportiva mais combatida do que qualquer outra, condenada principalmente por leigos, vítimas dos mais variados preconceitos, de juízos apressados e porque não dizer, da má vontade de alguns técnicos, avessos à idéia de modificar as formas convencionais de treinamento.

A totalidade ou quase totalidade dos argumentos que tenho ouvido, são afirmações graciosas de leigos no assunto, e nunca fatos concretos que resistam a uma análise serena e à sua verificação.

Alegam os que condenam o exercício com pesos, circunstâncias, físicas e mesmo, morais ou sociais. Esquecem que para combater qualquer desporto é necessário, antes de mais nada, conhecê-lo. Esse conhecimento não se refere apenas à leitura de jornais, à notícias captadas nos cafés ou nas rodas de amigos. Conhecer um desporto é antes de mais nada determinar seus fundamentos fisiológicos, estudá-lo sob o aspecto cinesiológico, conhecer e aplicar a metodologia do treinamento.

A grande maioria das pessoas com quem temos trocado idéias, julgam o Halterofilismo e os seus praticantes, pelas demonstrações de narcisismo observadas principalmente nas praias. Este é um dos aspectos negativos, não do esporte de pesos mas, da personalidade dos que assim procedem.

Vamos porém abandonar esse aspecto moral, para abordar os dois argumentos usados preferencialmente pelos que condenam o levantamento de pesos. São eles:

- 1) O levantamento de pesos é prejudicial ao coração;
- 2) O levantamento de pesos torna o homem mais vagaroso, e inepto para a prática dos demais desportos;

Será o Halterofilismo prejudicial ao coração? Incapacitado de responder pessoalmente a essa pergunta, já que foge ao domínio dos nossos co-

nhecimentos especializados, vamos transcrever a opinião de médicos famosos que se ocuparam do assunto.

"O coração é formado principalmente de tecido muscular; comporta-se portanto como músculo diante do exercício.

Na pessoa que pratica o exercício com pesos, bem orientado, o coração se fortifica sob todos os aspectos; em consequência o seu funcionamento torna-se mais eficaz, atendendo com maior energia às necessidades do organismo.

O Halterofilismo, como outra qualquer atividade física, só poderá prejudicar o coração em duas hipóteses:

- a) Quando existe uma lesão anterior;
- b) Quando o exercício for praticado sem método ou em circunstâncias físicas e mentais desfavoráveis.

Os especialistas concordam em afirmar que apesar de um esforço intenso não afetar um coração normal, poderá ter consequências graves caso exista uma condição de debilidade anterior.

Isso ocorre principalmente em desportos de competição, sobretudo quando envolvem esforço intenso e prolongado. O coração obrigado a trabalhar com um suprimento de sangue deficiente, ou sem oxigênio em quantidade normal, sofre lesões de extensão e gravidade variáveis.

O excesso de trabalho do coração ocorre pois numa tentativa de manter o corpo num estado desusado e intenso, sem que lhe seja fornecido o oxigênio necessário para a mistura com o glicogênio, a fim de realizar a combustão de que resultaria a energia capaz de fazer trabalhar os músculos correspondentes".

Creio que todos os nossos leitores já presenciaram competições em que os atletas desfalecem ao chegar à meta, ou mesmo antes, em resultado do mau funcionamento cardíaco, nas circunstâncias que acabamos de mencionar.

Entretanto, tais atividades e seus desastrosos efeitos não são objeto de críticas, no caso fundamentadas.

Queremos ressaltar que nos levan-

tamentos de pesos tais fatos não ocorrem, pois o esforço feito, embora intenso, tem a duração de poucos segundos. Além do que, não conhecemos outra prática desportiva que permita dosar com maior exatidão o esforço dispendido.

Finalizando a primeira parte do nosso artigo, chamamos a atenção dos nossos leitores para incidência das doenças do coração. Raramente são diagnosticadas em pessoas que se dedicam a esportes ou atividades braçais, sendo entretanto comuns entre homens que lidam com grandes responsabilidades.

Não culpemos pois o Halterofilismo pelos resultados desastrosos ocasionados pelas emoções e contrariedades; não tomemos como exemplo um amigo que o praticava, já portador de uma lesão anterior, para o qual seria condenada qualquer modalidade física.

O exercício com pesos tornará realmente o homem mais vagaroso? Até algum tempo atrás, era crença generalizada que o Halterofilismo enrijecia os músculos. Hoje, graças a uma série de experiências realizadas por dois médicos americanos, Murray e Carpovich, ficou demonstrado que essa afirmação não tem qualquer fundamento.

Esses médicos utilizaram em suas pesquisas um aparelho destinado a medir eletricamente o tempo em que um braço realiza vinte e quatro revoluções completas. Selecionaram para as suas experiências diversos jovens, escolhidos de acordo com o seguinte critério: pesistas, não pesistas, alunos de uma escola de educação física, alunos de uma escola de artes liberais. Cada homem fazia duas tentativas, com intervalo de três minutos.

Os resultados obtidos foram os seguintes:

- | | |
|--|--------------|
| 1) Pesistas | 5" 491/1.000 |
| 2) Não pesistas | 5" 665/1.000 |
| 3) Alunos de uma escola de educação física | 5" 55/100 |
| 4) Alunos de uma escola de artes liberais | 5" 78/100 |

Uma vez conhecidos estes resultados, o exercício com pesos invadiu os campos esportivos, sendo hoje em dia usado como treinamento de base na

Continua na página 16

HALTEROFILISMO E DEMAIS DESPORTOS

Continuação da pág. 12

quase totalidade das modalidades atléticas.

Corredores, saltadores, tenistas, lutadores, nadadores etc., usam pesos regularmente em suas sessões de treinamento.

O tenista Frank Sedgman o praticava. Um técnico americano de bola-ao-cêsto conseguiu uma melhoria média de seis centímetros na habilidade de saltar dos seus homens, graças ao uso de exercícios especializados com pesos.

Campeões mundiais e olímpicos como Fortune Gordien, Parry O'Brien, Bob Richards, praticam exercícios com pesos. Henry Wittsberg, oito vezes campeão americano e olímpico de luta, Dick Cleveland que após seis semanas de treinamento com pesos bateu o recorde do mundo de nado livre, para não citar dezenas de outros campeões, são adeptos do exercício com pesos.

Poderão os leitores apontar uma prova que exija maiores qualidades de coordenação muscular, noção de tempo, elasticidade, que o salto com vara? Pois bem, Bob Richards, cog-

nominado "padre voador", homem que trappôs maior número de vezes o sarrafo à altura de 4,55 m, é halterofilista desde os doze anos. E querem conhecer algumas das marcas fora da sua especialidade? Aqui vão elas: 100 m 10" 9/10, salto em distância 6,90 m arremêso do peso 13 m, salto em altura 1,82 m, 400 metros rasos 51" 9/10, 110 metros com barreiras 15" 2/10, dardo 58,80 m, salto com vara 4,60 m, 1.500 metros 4'51", arremêso do disco 41 metros.

Introduzindo o exercício com pesos em seu plano de treinamento, o que significou a maior quebra das rotinas, os nadadores australianos de ambos os sexos quebraram quase todos os recordes mundiais de natação.

Pugilistas de primeira grandeza como Rocky Marciano, Ray Robinson, Randolph Turpin, todos campeões do mundo, Bob Baker, Bill Borsio, campeão olímpico, e inúmeros outros introduziram em seu treinamento o exercício com pesos.

Entre nós podemos citar Alcides Dambrós, campeão brasileiro e recordista sul-americano de arremêso de peso, Bruno Strohamayer e Haroldo Guimarães.

Conhecemos pessoalmente Bruno Strohamayer no Rio Grande do Sul, quando, praticando exercício com pesos na Academia Sparta, visava melhorar sua modesta performance na prova de arremêso de martelo.

Em poucos meses tornou-se recordista brasileiro, campeão e recordista sul-americano. Agora, por ocasião da disputa do troféu Brasil no Maracanãzinho, acaba de quebrar o seu próprio recorde sul-americano com um formidável lançamento de 54 metros.

Cremos que os exemplos acima citados valem por mil palavras, numa afirmação de que o Halterofilismo, além dos benefícios que traz à saúde, é um auxiliar inestimável na prática dos demais desportos.

Naturalmente, neste último caso, os exercícios devem ser especializados de acôrdo com a modalidade desportiva a ser praticada.