



OS SUECOS ALTERAM AS NORMAS DE TREINAMENTO PARA CORRIDAS DE FUNDO

Por CORDNER NELSON

(Colaboração do Cap. MANOEL BERNARDINO DE CARVALHO, Instrutor da Escola)

PERGUNTA — Por que os corredores de milha suecos conseguiram melhorar os 4:05.3 (ou seu equivalente métrico) de Gil Dodds em 28 diferentes ocasiões durante a época em que Dodds corria? Outras perguntas com a mesma resposta: Por que os recordes de 5.000 e 10.000 metros de Paavo Nurmi foram melhorados por 30 segundos e por que, em 1948, nove corredores conseguiram melhorar o melhor tempo de Nurmi para os 5.000 metros?

RESPOSTA — Devido a métodos inteiramente diferentes para o treinamento de corredores de distâncias longas. Esses novos métodos colocam nossos métodos em plano tão obsoleto quanto a posição erguida para o começo de uma corrida a toda velocidade, a forma de tesoura no salto alto ou, o estilo americano para arremesso de dardo. (Outras razões sugeridas tais como clima mais frio, melhor temperamento nativo, etc., são de pouca importância pois, a estremeceadora projeção dos corredores suecos somente se verificou após terem sido adotados os novos métodos nos últimos anos da década 1930.)

O responsável pelo desenvolvimento, desta nova forma de treinamento é Gosta Holmér, o técnico olímpico sueco. A diferença entre o velho e o novo método pode ser classificada nas seguintes três categorias: (1) estilo, (2) o princípio de músculos flexíveis, (3) Fartlek.

1. **Estilo:** após a visita à Suécia em 1947 por uma equipe americana, Gosta Holmér comentou: "Enquanto nós corremos a toda velocidade como corredores de grandes distâncias, vossos corredores de grandes distâncias correm como "sprinters". O estilo sueco difere em três maneiras do estilo usado pela maioria dos americanos: (1) Os suecos permitem o pé posterior a levantar-se bem alto na teoria que esse é um movimento natural que não exige força e que permite ao pé voltar à frente num curto arco como um pêndulo eliminando portanto a necessidade do corredor levantar o pé para a frente. (2) Os suecos não despendem esforço suspendendo o joelho mais do que necessário para permitir o levantamento do pé. (3) A mais importante modificação verifica-se na ação da perna na fase anterior do passo. Ao descrever essa ação, Holmér escreve:

"Deixe as pernas funcionar como o movimento da roda de um relógio. A roda mantém-se em movimento constante, oscilando para a frente e para trás. Após completar o movimento para a frente deve-se iniciar um rápido movimento para trás. A esse movimento dou o nome de "o movimento de distância".

O principal segredo, portanto, é começar o movimento do pé para trás logo que o mesmo pare seu deslocamento para a frente, isto é, não permitir que o pé se mova para a frente até atingir uma posição de extensão máxima. Quando estendida a perna da frente, o corredor consegue um passo mais largo porém, ao jactar-se prejudica seu progresso. Este é, naturalmente, o estilo para as corridas de maior distância. Quanto mais rápido é o passo, mais se estende a perna da frente. Este "movimento de distância" não tem a finalidade de desenvolver velocidade. Holmér diz: "Se você pode correr os 440 no estilo "sprint-

ing" pode fazê-los em 54 segundo mas se os correr no movimento de distância rápido somente os correrá em uns 57 segundos. A técnica sueca é bem diferente do estilo de Paavo Nurmi que corria com passos longos (7 1/2 pés numa corrida de 1.500 metros) e com grande movimento dos ombros e quadris. Esses movimentos têm a tendência de destruir o ritmo normal. Holmér diz: "Nada queremos com a técnica de Nurmi. Não era natural".

No referente aos braços, os mesmos são esquecidos. Permite-se que eles sigam o movimento das pernas em vez de se moverem com as pernas ou um pouco adiante destas como no "Sprinting".

2. **O princípio de músculos flexíveis:** Antes dos Relays de 2 milhas de Chicago em 1947, Forest Efav, possuidor do segundo melhor tempo americano para as duas milhas ao ar livre, 8:59.7, disse: "Comecei esta temporada "indoor" muito bem ganhando minhas primeiras seis corridas. Depois minhas pernas ficaram tensas em consequência das corridas sobre estas superfícies duras e tornou-se difícil poder chegar ao fim de uma corrida de dez minutos (ele perdeu três seguidas). "Mas recordei-me daquilo que os corredores suecos me haviam dito sobre seus treinos nas matas e em terreno macio. Então regressel a Stillwater e durante as últimas três semanas tenho realizado todos meus treinos nos campos de alfafa. Voltei a Cleveland ontem à noite e aquela corrida em 9:15 foi de veras fácil. Sinti-me bem e sinto-me bem aqui". (Ele venceu a prova de Chicago em 9:11.4.)

A teoria é manter os músculos das pernas macios, flexíveis e elásticos por meio de corridas sobre superfícies elásticas e não sobre madeira, cimento ou pista dura. Holmér assim explica: "O músculo antagonico apresenta um mínimo de resistência. Um músculo flexível produz maior velocidade do que um músculo tenso".

Préviamente, os suecos treinavam exclusivamente nas florestas de pinheiros mas, agora treinam um pouco na pista para evitar dores nas pernas durante as corridas.

Citando Holmér novamente: "Não gosto destas corridas "indoor" sobre tabladões. É uma contração para a flexibilidade dos músculos. Se deseja alcançar boa velocidade deve dar flexibilidade aos músculos. Isso se consegue correndo nas florestas ou na relva. Se não for possível treinar dessa forma torna-se necessário grande número de massagens e banhos quentes. Chamamos a isso "bastu finlandês" ou, ar quente".

Os músculos não só devem ser mantidos flexíveis durante o treinamento, mas devem ser permitidos a recuperar sua flexibilidade após uma corrida dura na pista. Holmér adverte: "Após cada 10.000 metros de corrida na pista, as pernas devem ter uma folga para permitir o condicionamento dos músculos. Em virtude disso eu não permito que meus discípulos corram mais do que 10.000 metros por mês após terem alcançado o melhor de sua forma".

3. **Fartlek** é uma palavra sueca que pode ser traduzida como "Jogo de velocidade". Uma completa descrição de Fartlek será dada no segundo desta série de artigos sobre treinamento.

FARTLEK

Por GOSTA HOLMER — Técnico olímpico sueco

Quando recebi meu primeiro número de "Track and Field News" e li que os técnicos americanos vinham comentando quais as distâncias de corridas em "cross country" que eram melhores para os atletas americanos correrem durante os campeonatos americanos, com a finalidade de atingir os padrões suecos, reconheci um velho problema meu. Também tivemos tais problemas aqui na Suécia e solucionamo-los introduzindo os 4.000 e 8.000 metros no nosso campeonato. Entretanto, na minha opinião não são as corridas disputadas que fazem o corredor e sim seus métodos de treinamento. Aqui na Suécia, nós nos vimos conquistados pelos finlandeses; atingimos um certo padrão até que eu, em meados de 1930, resolvi tentar criar algo de novo, algo que estivesse em consonância com nossa mentalidade e com a natureza de nosso país. Rejeitei a opinião americana de que o corredor deveria ter distâncias fixas a serem corridas durante seu programa de treinamento diário; naturalmente, reconheci a grande importância disso, entretanto, eu queria dar aos rapazes a impressão de que estavam criando algo. Queria que eles se entendessem bem para depois ajustar o treinamento de acordo com cada indivíduo. Velocidade e resistência são os lemas que o corredor deve seguir em seu treinamento. Seguindo essas linhas, criei um sistema ao qual chamo FARTLEK (o que em inglês significa jogo de Velocidade) e que é o seguinte:

As corridas devem ser realizadas através dos campos onde a superfície seja macia e elástica; nas cidades grandes onde é difícil encontrar-se uma floresta, deve-se fazer uma pista através de um volta de um campo de atletismo, cobrindo-a com serradura.

Um atleta deve treinar de uma a duas horas por dia mediante o seguinte programa:

1. Corrida à vontade de cinco a 10 minutos (para esquentar).
2. Velocidade igual mas forte durante $\frac{3}{4}$ até uma milha e $\frac{1}{4}$.
3. Uns cinco minutos de andar ligeiro.
4. Corrida à vontade interrompida por "sprints" de 50 a 60 metros repetidos até se sentir ligeiramente cansado.
5. Corrida à vontade com 3 ou 4 passos velozes de vez em quando. (Na realidade, esses passos velozes seriam como o súbito aumento de velocidade por um corredor durante uma corrida quando ele tenta evitar que um competidor passe por ele. O corpo projeta-se para a frente e 3 ou 4 passos rápidos são tomados.)
6. Velocidade máxima em subida de 175 a 200 jardas.
7. Passo ligeiro durante um minuto após a prova de força descrita em (6). O trabalho acima descrito pode ser repetido até o fim do período do exercício; mas cada atleta deve lembrar-se que após o treinamento ele deve sentir-se estimulado e não cansado. Termine sempre o treinamento correndo uma a cinco voltas na pista dependendo da distância a ser corrida em competição. (Este trabalho na pista seria chamado trabalho de cadência pelos americanos.)

O Fartlek, devidamente empregado, pode ser praticado de 3 a 5 vezes por semana. A corrida em subidas deveria ser realizada somente duas vezes por semana — de preferências às segundas e quintas. É aconselhável que o atleta corra as subidas somente uma vez na quinta-feira e duas vezes na segunda-feira.

Qual o bem derivado do Fartlek?

1. Fartlek leva-nos de novo aos jogos de nossa mocidade; onde a natureza resolveu que deveríamos expor nossos órgãos internos a grande esforço para que nossos corpos se desenvolvessem. Uma criança brinca quando sentada, anda uns passos, corre para sua mãe, anda ou corre de volta para o "playground", faz uma viagem um pouco mais longa para pegar um brinquedo, etc. As corridas fortes, porém curtas dominam, e, desenvolvem os órgãos internos.

2. O corredor chega ao ponto de aprender sua pericia. Ele não se preocupa com uma tarefa específica (tal como uma corrida de 2 milhas inglesas na pista ou, por exemplo, 3 diferentes "sprints" de 220 jardas a certa cadência) — ele é forçado a fazer explorações. Não são os cursos fixos que fazem do aluno um professor mas sim

o espírito de exploração do aluno — seus estudos sobre outros exploradores e sua amizade com eles. É a mesma coisa com um atleta. Fartlek é um desses ramos de investigações. O Fartlek é rico em concursos — muito mais rico para o atleta com a habilidade de criar e de decidir onde está o limite de sua força; isto é, a habilidade de poder determinar quando o treinamento pára de o aperfeiçoar e começa a destruí-lo.

Não pense que o Fartlek consegue fazer milagres. Poderá abrir os olhos dos corredores americanos ensinando-lhes que o caminho do sucesso é chamado TRABALHO, trabalho duro. Poderá ensinar-lhes também a necessidade de dormir e descansar — isto é, devolver ao corpo o que este deu durante o treinamento. Longas horas de sono e descanso são tão importantes quanto o próprio treinamento.

Outro detalhe que, além do Fartlek, pertence à minha teoria sobre corridas, e que eu julgo ser tão importante para o desenvolvimento de um corredor como o próprio Fartlek é: de duas a quatro horas andando através dos campos uma vez por semana — no dia em que o atleta está livre de seu trabalho ou seus estudos.

Se estas linhas auxiliarem os jovens americanos na obtenção de melhores resultados, ficaria muito satisfeito porque teria, em pequena parte, em meu nome e no do meu país, agradecido aos técnicos americanos pelo muito que nos têm ensinado.

MAIS SOBRE FARTLEK

POR QUE FARTLEK É BEM SUCEDIDO

Por CORDNER NELSON

(Este é o quarto numa série sobre Fartlek, ou "Jogo de Velocidade", o método sueco para o treinamento de corredores de distâncias.)

Um curioso paradoxo triplo no treinamento possibilitou aos suecos registrar tempos quase inacreditáveis de

1.500 a 5.000 metros. Utilizando Fartlek, um atleta pode correr mais depressa e mais longe durante o treinamento e, por incrível que pareça, não se cansa tanto.

Impossível? A finalidade deste artigo é de esclarecer o princípio do desenvolvimento de velocidade e resistência simultaneamente. É importante que os corredores de distâncias longas e seus técnicos compreendam este princípio: corra mais depressa, corra mais longe mas não se canse.

Entretanto, antes de compreender o princípio deve-se crer na viabilidade do mesmo. É esta a forma como esse aparentemente impossível feito de treinamento é conseguido:

1. **Corra mais depressa** — Um atleta não pode correr mais depressa do que toda a velocidade mas, ele pode correr a toda velocidade ou quase a toda velocidade, com maior frequência como é feito no Fartlek.

2. **Corra mais longe** — No Fartlek, um corredor está em ação por um maior período de tempo ao contrário do corredor americano que descansa entre corridas de treino. Isto resulta num constante desenvolvimento de resistência durante Fartlek.

3. **Não se canse** — Isto é conseguido por dois meios: (1) o treino é realizado durante um mais longo período de tempo e (2) o atleta controla-se, reduzindo a cadência do treino antes de alcançar uma deficiência de oxigênio que produziria o cansaço.

Exatamente como isto se processa pode ser visto numa comparação de Fartlek com um programa típico de treinamento americano. Aqui vê-se o programa usado pelos corredores da Indiana dirigidos pelo famoso Billy Hayes — programa esse usado pela maioria dos técnicos americanos:

Segunda-feira: sobre a distância (1 ½ vezes a prova)

Terça-feira: trabalhos de velocidade (3/8 da prova)

Quarta-feira: prova a tempo (¾ da distância)

Quinta-feira: trabalhos de passo (¼ da distância de 2 a 4 vezes)

Sexta-feira: descanso

Sábado: competição

Domingo: (passeio de várias milhas).

Antes do treino de cada dia há um período de exercícios preparatórios numa distância de aproximadamente duas milhas — além do treino principal. Portanto, se você é um corredor de milha americano, você corre aproximadamente 3 ½ milhas na segunda-feira, seu dia de resistência. Se você usasse Fartlek, correria de 4 a 5 milhas em cada treino. Não correria uma dessas monótonas 1 ½ que prejudicam sua velocidade.

Para trabalho de velocidade, corre-se 660 jardas na terça-feira e 1.320 na quarta-feira se for empregado o método americano para a milha. No Fartlek, faria-se mais trabalho de velocidade cada dia do que numa semana usando o outro método. E, ao mesmo tempo, estaria realizando mais trabalho de distância.

O terceiro ponto, "não se canse", não é realmente certo. Os corredores que usam o Fartlek cansam-se. Porém, quando chegam a esse ponto param um pouco. Insistir resultaria na destruição de tudo que vêm construindo. Entretanto, no método americano, o corredor recebe ordens para correr certa distância a certa velocidade e, para a maioria dos corredores, isso significa um esforço máximo três vezes por semana — destruindo mais cada vez. Os suecos somente expendem um esforço total três vezes por mês.

Aí está o princípio: corra mais depressa, corra mais longe, mas, não se canse. Pode ser utilizado para modificar qualquer programa de treinamento. Poderá não desenvolver jovens corredores com a mesma rapidez dos métodos avarentos de alguns técnicos, porém, desenvolverá-os mais seguramente, muito mais.

(Está terminada a discussão sobre Fartlek. O próximo artigo tratará de outros pontos de corridas de distância.)

MAIS SOBRE TREINAMENTO PARA DISTÂNCIAS

Por CORDNER NELSON

(Este é o quinto numa série sobre treinamento para distâncias.)

Emil Zatopek segue o mais rigoroso programa de treinamento até hoje seguido por qualquer corredor. Seu treinamento é tão duro que os peritos suecos acham que ele se esgotará dentro de dois anos. O Programa de Zatopek é apresentado aqui a título de curiosidade e não como uma coisa a ser copiada por jovens corredores.

Zatopek corre somente numa floresta usando pesados sapatos do exército. Seu programa é simples. Ele corre e anda a meio trote um 440 de cada vez, alternadamente. Suas etapas de corrida são a uma cadência calculada entre 57 e 60 segundos. Durante cada treino ele corre 20 etapas entre 57 e 60 segundos. Segundo o que ele mesmo disse a Fred Wilt, antes das Olimpíadas de 1948 ele realizava três treinos por dia. (Isso seria um total de 30 milhas de corrida por dia!) Ele segue esse regime de treino sete dias por semana descansando somente dois dias antes de cada corrida importante.

O programa desumano de Zatopek tem alguns pontos bons. Como no Fartlek, é realizado em terreno elástico e desenvolve velocidade e resistência. Mas, ao contrário do Fartlek, é monótono e deve ser cansativo — mesmo para Zatopek. Um atleta ou técnico principiante deve manter vários princípios em mente quando da organização de um programa de treinamento. Estes são os bons pontos do Fartlek:

1. Passo mais curto porém mais ligeiro.
2. Mantém os músculos macios e flexíveis.
3. Combina os trabalhos de velocidade e resistência.
4. Evita desgaste por excesso de trabalho.
5. Evita fadiga mental provocada pela monotonia.

Abaixo, para fins de comparação e interesse somente, citamos o programa de Glenn Cunningham como relatado por ele mesmo:

"Eu fazia meu trabalho de distância no outono. Corria de 2 a 6 ou 8 milhas cada noite. Se corresse distâncias mais curtas (2 milhas) corria com maior velocidade. Se corresse a distância longa, corria mais devagar mas sempre realizava um treino rigoroso terminando com um "sprint" de aproximadamente 100 jardas.

"Após ter conseguido uma boa base em consequência dos trabalhos de distância — isto é, resistência e vigor, músculos em boas condições — então começava meus trabalhos de avaliação de cadência. Em todo meu trabalho tentava concentrar sobre estilo, ritmo e suavidade. Creio que a devida suavidade faz com que o corredor se recupere durante a corrida. Depois dessas primeiras 8 ou 10 semanas de trabalhos de distância e base, dedicava-me a velocidade e cadência sem me preocupar com trabalho de distância. O exercício de apronto sempre considero muito importante. Normalmente me esquentava fazendo de 1 ½ a duas milhas. Sempre corria com roupa pesada de atletismo e com sapatos-tênis porque minhas pernas não suportariam esse trabalho com os sapatos de corrida.

"Meus treinos de curta distância eram compostos de curtos "sprints" até 660 jardas com um ocasional de 880 e, talvez duas ou três vezes durante a época, ¾ de milha. Nunca corri a milha com marcação do tempo. Depois de um bom período de exercícios para esquentar, corria 440 depois andava 440, corria outro, andava outro, depois corria outro, depois andava e talvez terminasse com um curto "sprint". Usualmente corria três 440's independentes um do outro ou 2 de 660. Cada vez tentava correr com velocidade mas com o mínimo possível de esforço. Dava atenção especial, ao estilo, ritmo, suavidade e avaliação de cadência.

"Quando começava a participar de competições e já me encontrava em bom estado, trabalhava somente o suficiente para manter o estado. Segunda-feira realizava suaves exercícios de apronto com uns "sprints" fortes. Na terça-feira realizava ou três 440 independentes com um a pé ou então 2 de 660 com meia milha no meio. Na quarta-feira uns exercícios de apronto com alguns "sprints" de 50 a 100 jardas. Na quinta fazia uns exercícios suaves de apronto. A sexta-feira não ia à pista. Ao sábado disputava a corrida. No domingo dava um passeio a pé à vontade. Se durante a corrida notasse uma deficiência de resistência, dedicava-me mais aos aprontos no começo da semana e imprimia maior velocidade aos trabalhos de velocidade.

"Nos trabalhos do outono eu não me preocupava com tempo. Corria somente com a finalidade de realizar um bom exercício. Depois, no apronto, corria entre cada duas milhas entre 4:30 e 10:30 trajado em roupa de esporte e sapatos-tênis pesados. Cheguei a corrê-las em 9:17 mas poucas vezes. Corria os 440 entre 55 e 58 e os 660 entre 1:35 e 1:29. De vez em quando, no princípio da época, eu fazia duas etapas suaves de 70 a 75 cada e terminava com uma terceira entre 58 e 60.

"Como sabe, cadência é importante e merece trabalho constante até que seja alcançada. É necessário que tenha alguém para observar seu estilo — ação dos braços, ação das pernas, ângulo do corpo, etc. O descanso é tão importante quanto o trabalho.