

TREINAMENTO ATLÉTICO

ARY FAÇANHA DE SÁ faz interessantes revelações sobre o que viu e aprendeu na Alemanha, em matéria de treinamento atlético.

(Colaboração do Capitão ACRÍSIO FIGUEIRA
Instrutor da cadeira de Atletismo da E.E.F.E.)

Sabedor que o consagrado atleta nacional, Ary Façanha de Sá (várias vezes campeão carioca, brasileiro e sul-americano do salto em extensão, quarto do mundo, na sua especialidade, nas Olimpíadas de Helsinki, recordista sul-americano com um "vôo" de 7,84 m, professor de Educação Física diplomado pela ENFED), havia estagiado numa Universidade alemã, procurei-o, escudado em velha amizade que se estende desde a época ginásiana, onde, ainda na "Província" (Maranhão), jogávamos futebol juntos em "peladas" memoráveis. Mesmo não levando em conta a particularidade de sermos conterrâneos, havia o convívio de dez temporadas atléticas consecutivas, envergando a camiseta do Fluminense FC, desta Capital, o que seria suficiente para me sentir à vontade e solicitar as suas impressões, possibilitando a nós outros, através da revista da E.E.F.E. tomar conhecimento destas inovações. Ary atendeu prazerosamente ao meu desejo e, o que se segue, é consequência da nossa conversação...

Após os jogos Universitários de Paris, realizados em agosto de 1957, seguiu para a Alemanha, estagiando cerca de três meses na Universidade de Freiburg im Breisgau, onde treinou sob a supervisão do famoso técnico Waldemar Gerschler, que é, também, um dos diretores da Universidade. Para que se tenha uma idéia do renome e autoridade de Gerschler sobre o assunto, basta dizer que numerosos atletas europeus treinam com ele, quer diretamente, na Universidade, quer por correspondência. Dentre estes, podemos citar o nosso conhecidíssimo Manoel Faria, português, bicampeão da corrida de S. Silvestre em S. Paulo; o inglês Gordon Pirie, ex-recordista do mundo nos 5.000 metros; o belga Roger Moens, recordista mundial dos 800 metros e muitos outros. Estes atletas, anualmente, comparecem à Universidade a fim de se submeterem a exames médicos e receber nova orientação para os treinamentos.

Dito isto, passemos a transcrever o que lhe foi dado observar e aprender sobre o assunto.

O treinamento dos atletas está dividido em duas fases distintas:

1.^a) — Após o término da temporada atlética, correspondendo à estação do inverno europeu (no Brasil, corresponderia ao verão em que não há, também, competições).

2.^a) — Período imediatamente antes da nova temporada atlética (cerca de 8 semanas antes).

A 1.^a Fase é dedicada à conservação da forma física, ao apuro do estilo, a adquirir velocidade

e força muscular. Os treinos são suaves. Há uma preocupação constante, por parte do técnico, no sentido de que o atleta eduque a respiração, trabalhe continuamente a circulação, consiga um ritmo ideal e adquira força muscular.

A respiração deve ser longa e suave; a expiração é sempre mais intensa que a inspiração.

A circulação deve estar sempre em movimento constante para manter e treinar o ritmo circulatório. Isto se consegue correndo leve, trotando, sem parar, evitando as paradas bruscas que lhe causam verdadeiros choques.

O ritmo, na corrida, também, é conseguido fazendo-se o atleta percorrer, seguidamente, distâncias curtas, com pausas uniformes entre as corridas.

Deverá cobrir o percurso obedecendo, religiosamente, as pausas arbitradas (Este "descanso" entre uma corrida e outra é feito trotando, para manter o ritmo circulatório).

A corrida deve ser desenvolta, sem contrações, os ombros sempre soltos e relaxados.

Para arbitrar o tempo em que será feita a corrida, o técnico fará o atleta percorrer, várias vezes, uma determinada distância, bem solto, sem fazer força, porém, sem se descuidar do estilo. O tempo mais fraco obtido será determinado para ser repetido, quantas vezes quiser, nos dias seguintes.

Quando notar acentuada melhora no estado atlético do homem, o técnico arbitrará novos tempos, mais fortes, para serem conseguidos.

A força muscular é dada pelo trabalho com o medicineball e pelo halterofilismo, dosados de acordo para cada um e sempre intervalados de trotes suaves.

Neste período de treinamento, as distâncias a percorrer variam entre 100 e 400 metros, sendo que os velocistas praticam os 100 e 200 metros, e os fundistas e meio fundistas, os 100 e 400 metros, sem contudo, ultrapassarem esta distância.

E' interessantíssimo notar que os arremessadores e saltadores, fazem treino idêntico ao dos velocistas, durante todo o período.

2.º PERÍODO

Neste, o atleta que vinha treinando suave, intensifica seus treinamentos.

Os velocistas darão muitas saídas, pois, não as praticaram anteriormente. Os saltadores fazem as suas marcas e praticam os saltos.

Os fundistas percorrem distâncias mais longas, sem preocupação de obterem bons tempos, porém, sempre repetindo várias vezes o percurso, com pequenos intervalos de descanso (trotando), entre um e outro.

Os arremessadores diminuem os pesos com que vinham praticando o halterofilismo, iniciam os arremessos e, à proporção que vai se aproximando a data da competição, vão diminuindo a intensidade do treinamento com os halteres, até abandoná-los, por completo, uma semana antes de competir.

Exemplo de um plano de treinamento semanal, para corredores de 100 e 200 metros, no 2.º período.

1.º dia — Correr 200 metros entre 26 e 28 segundos. Iniciar com 6 repetições. Com a continuação dos treinos, fazer 10 repetições. Pausa de 3 a 4 minutos (trotando) entre um e outro.

2.º dia — Correr 100 metros entre 10,9 e 11 segundos, partindo dos 140 metros e passar a velocidade pelos 100 metros, onde é iniciada a tomada do tempo. Iniciar com 3 repetições. Com a continuação dos treinos fazer 6 repetições. Pausa de 3 a 4 minutos.

3.º dia — 100 metros partindo dos 140 metros (idêntico ao anterior). 5 partidas de 40 metros,

saindo dos blocos, a toda velocidade — 100 metros partindo dos 140 metros. Pausa de 3 minutos entre os 100 iniciais e as partidas de 40 metros; pausa de 1,5 minutos entre as partidas de 40 metros; pausa de 3 minutos para os últimos 100 metros.

4.º dia — Correr 250 metros entre 32 e 29,5 segundos. 2 a 3 repetições. Pausa de 4 a 5 minutos.

5.º dia — Correr 100 metros entre 12,5 e 13 segundos. Iniciar com 10 repetições. Com a continuação dos treinos, ir a 15 e 20 percursos. Pausa de 2 minutos.

6.º dia — Fazer 5 “tiros” de 30 metros, partindo dos blocos, a toda velocidade com pausa de 1,5 minutos; correr 250 metros entre 32 e 29,5 segundos. Pausa de 3 minutos (trotando) depois do último “tiro” de 30 m.

7.º dia — Repouso.

Observações:

1 — Tirar o pulso do atleta depois do aquecimento, na 3.ª pausa durante o treino e depois da volta à calma. Caso seja notada alteração muito grande na pulsação, diminuir a intensidade ou parar o treino.

2 — Todo treino é precedido de 30 minutos de trote e ginástica.

3 — Ao término do treino, voltar à calma, trotando 10 minutos.

PREPARO DOS PRINCIPIANTES

Quando um candidato à prática do atletismo, com pouca ou nenhuma experiência anterior, se apresenta desejoso de uma iniciação, o técnico o recebe da melhor maneira possível. Primeiramente, fará com ele um teste na especialidade que pretende praticar.

Baseado no resultado obtido e pela observação do seu estado físico, elaborará um plano visando prepará-lo fisicamente para a prova.

A primeira coisa que um principiante deve aprender é a noção de ritmo. Para isto, serão feitas várias corridas, repetidas, dias seguidos, até que o técnico sinta progressos neste sentido. Durante e depois de cada treino, indica-lhe as falhas verificadas e como corrigi-las. Nunca deverá desencorajá-lo dizendo-lhe que não tem qualidades ou é fraco. Com o treino, suave e gradativo, as melhoras aparecerão. Depois, quando sentir que já possui condições para iniciar um trabalho mais forte, aí, então, elabora um programa de treinamento para ele.

No Brasil, diz Ary, este preparo do principiante, praticamente, não existe. Para quem está inteirado do ambiente predominante nos clubes que possuem seções de atletismo, sabe que o técnico não quer se dar ao trabalho de prepará-lo. Para ele, é muito mais fácil apanhá-lo já “trabalhado” nos grandes celeiros como, por exemplo, Escolas e Corporações Militares (A.M.A.N., E.E.F.E., N.ú.D. Aet, Fusileiros Navais, Colégio Militar), nas Escolas de Ensino Superior, etc., ou transferi-los dos outros clubes e Estados, em autênticos cantos de sereias. Dêste modo, a renovação de valores é mínima e já não temos uma reserva à altura para substituir os

atuais campeões, na sua maioria, com 10 ou mais anos de prática do esporte base. Urge que haja uma reação neste sentido e interesses mais altos se levantem. É a nossa hegemonia no continente sul-americano que está em jogo. Os clubes precisam pensar menos em ganhar campeonatos a todo custo e voltar os olhos para a preparação dos futuros campeões brasileiros.

CONSELHOS FINAIS

Eis, aqui, as últimas observações pelo nosso grande atleta e que são transcritas à guisa de conselhos aos técnicos e atletas que se dedicam a esse grandioso esporte: — O atletismo.

— Um treino de atletismo e seus exercícios, devem ser feitos de um modo bem ritmado, dançado mesmo, suave.

— Um técnico deve conhecer psicologicamente o atleta pois, cada um, tem sua personalidade, particularidades e características próprias.

— O ritmo da circulação e a força muscular, devem ser trabalhadas paralelamente e constantemente, pois, de ambos, muito depende a vitória.

— O atleta, quando estiver cansado, não deve parar bruscamente porque a respiração e a circulação receberão um choque. Deverá trotar, suavemente, até que a respiração se normalize.

— Quando sentir dores musculares não deve parar os treinos, pois, com a continuação, os músculos se adaptarão ao esforço. Parando de treinar, quando reiniciar, as dores reaparecerão.

— O treino é um divertimento e, não, um sacrifício. O atleta deve sentir vontade e prazer de treinar.

— Todo treino é precedido de 30 minutos de trote e ginástica (de preferência, em terreno macio ou grama).

— Após o treino, o atleta deve trotar, bem leve, de 5 a 10 minutos, até voltar à calma.

— O técnico não deverá exigir determinado número de repetições do percurso, por parte do atleta. Este deve se sentir à vontade para repeti-lo quantas vezes queira, enquanto se sentir capacitado para isto. Claro está que, se o treinador notar que ele ainda pode ir mais adiante, deverá estimulá-lo, incentivando-o e encorajando-o a fazer mais vezes o percurso.

Durante o treino, todo e qualquer percurso deve ser cronometrado e o tempo dito ao atleta. Se fôr ruim, ele se esforçará para melhorá-lo. Se fôr bom, servirá de estímulo para que o melhore ainda mais.

— Sempre que puder, o atleta deve praticar outros desportos, para variar. Neste sentido, o voleibol e o basquetebol são de grande valia.

É com estas considerações finais encerramos a nossa palestra. Ary Façanha dedica este trabalho aos técnicos e atletas do Brasil. A sua intenção, das mais nobres, foi transmitir a todos os que se interessam pelo atletismo, os ensinamentos que recebeu do famoso técnico. A sua missão foi amplamente cumprida e nós, reconhecidos, lhe agradecemos.