

TREINAMENTO ATLÉTICO

Tendo em vista a boa aceitação do artigo publicado no número anterior da Revista, Ary Façanha continua descrevendo e esclarecendo tudo o que aprendeu e observou nas suas andanças pela terra dos germânicos...

Colaboração do Cap. ACRÍSIO FIGUEIRA
Instrutor da Cadeira de Atletismo do E. E. F. E.

Primeiramente serão elucidadas as dúvidas surgidas sobre o assunto.

Várias perguntas foram formuladas e aqui vão as respostas:

1.^a — COMO É FEITO O TRABALHO COM HALTERES?

— De acordo com a especialidade de cada um. Assim, temos:

- a) Trabalho com halteres para corredores e saltadores.
- b) Trabalho com halteres para arremessadores.

a — PARA CORREDORES E SALTADORES

É preciso esclarecer que, para estes, só é feito quando o atleta apresenta deficiências em determinado grupo ou grupos musculares. Aí, então, vai para o ginásio, onde um professor especializado em ginástica com halteres o orientará, indicando os exercícios apropriados para os músculos a fortalecer. Em todos os grandes centros desportivos do mundo, o ginásio é localizado ao lado da pista, de maneira que se pode praticar em ambos sem grandes deslocamentos. No Brasil, não temos nem pistas (com exceção de algumas em São Paulo), quanto mais ginásios próximos a estas.

O peso dos halteres com que se vai exercitar deve ser menor ou, quando muito, igual à metade do que suportaria levantar normalmente. Exemplo: — Se um atleta consegue levantar 50 kg, deverá treinar com halteres de 20 kg ou, no máximo, até 25 kg. Os movimentos devem ser executados rápido e sem contração.

Após realizar cada série, trota de 2 a 3 minutos, retornando ao peso. Como exemplo, vejamos o caso de um corredor trabalhando com halteres para adquirir força nas pernas: — fará cinco (ou mais) vezes o exercício indicado, trotará 2 a 3 minutos, volta aos pesos, faz nova série, novo trote e assim sucessivamente, até completar o número de repetições arbitradas. De modo idêntico procederiam os saltadores, os quais, também, executariam saltamentos com os halteres nos ombros.

b — PARA ARREMESSADORES

Estes precisam trabalhar os músculos com mais intensidade do que os corredores e saltadores. O seu treinamento no ginásio tem início logo após o término da temporada atlética.

No Brasil, quando terminam as competições, que fazem os arremessadores? Nada, absolutamente nada. Vão "descansar", tornando-se mais obesos e mais lentos.

Vejamos a atitude dos norte-americanos e europeus. Convencionemos que o período entre o fim da temporada e início da seguinte seja de seis meses. Nos três primeiros vão para o ginásio. O trabalho será feito com o peso máximo que puderem. Nesta fase vão adquirir mais força e adaptar melhor os músculos visando, sempre, superar os resultados anteriormente obtidos. Os arremessadores de dardo farão trabalho mais suave do que os companheiros do peso, disco e martelo.

Nos três meses restantes, iniciam o trabalho na pista. O peso dos halteres passa a ser menor ou igual à metade do que vinham levantando. Os exercícios passam a ser executados com rapidez e sem contrações. Darão muitas saídas com os velocistas e pequenos percursos (até 100 m) na velocidade máxima. Farão arremessos de sua especialidade, aprimorando o estilo.

À proporção que se aproxima a data da competição o trabalho com os halteres é mais espaçado (apenas 2 ou 3 dias na semana). O número de repetições e a intensidade são diminuídas. Uma semana antes da competição é abandonado o trabalho com os pesos.

Pode acontecer, nos primeiros torneios, o atleta não conseguir os resultados esperados. Isto não quer dizer que o treinamento não sirva ou seja deficiente. Não há motivos para decepções prematuras. Com o correr da temporada, com os músculos melhor adaptados, os resultados surgirão.

2.^a Pergunta — O PLANO DE TREINAMENTO APRESENTADO PARA CORREDORES DE 100 e 200 m DEVE SER APLICADO PARA TODOS OS CORREDORES DESTAS DISTÂNCIAS, INDISTINTAMENTE?

— Não, aquele plano foi feito para mim, após ter sido observado nos treinos por herr Gerschler durante dois meses e meio. Tinha por finalidade preparar-me para cobrir os 100 m em 10,6-10,7 s e os 200 m abaixo de 22 segundos.

3.^a Pergunta — NO PLANO APRESENTADO O NÚMERO MÍNIMO DE REPETIÇÕES É OBRIGATÓRIO?

— Nada é rígido no treinamento. O técnico elabora o plano para cada um e de acordo com as possibilidades individuais. O número mínimo de repetições é estabelecido em função do atleta. Também outras distâncias, que não aquelas, podem ser incluídas (75,

150 m) para variar, não sendo, entretanto, conveniente que os corredores de 100 e 200 m façam percursos maiores do que 300 m.

400 METROS RASOS

Satisfeitas as perguntas formuladas, abordaremos o treinamento para a difícil prova dos 400 m rasos.

Pelo conceito atual, é uma corrida de velocidade intensa tal qual os 100 e 200 m rasos. Para se ter uma idéia de como é corrida a prova, olhemos para o recorde mundial do norte-americano Louis Jones — 45,2 segundos. Para conseguir este resultado, Jones cobriu os primeiros 100 metros entre 10,8 e 10,9 segundos passando nos 200 m com 21,1 — 21,2 segundos para completar a prova em 45,2 segundos e, em consequência, percorrendo os 200 m restantes entre 24,0 — 24,1 segundos!

Herb McKenley, antigo recordista mundial da prova com 46,2 segundos, quando obteve este resultado passou pelos 100 m entre 11,0 e 11,1 segundos, nos 200 m com 21,6 segundos e os 200 m restantes em 24,6 segundos.

Verifica-se então que o tempo da prova é função dos primeiros 200 metros. A prática tem mostrado que o tempo dos primeiros 200 metros é cerca de 2 a 3 segundos melhor que os dos 200 metros restantes. Esta é uma observação importante. O atleta que quiser cobrir os 400 m em determinado tempo não pode cobrir as distâncias parciais em tempos proporcionais ao que deseja fazer. Exemplo: — Se um corredor pretende alcançar os 400 m em 60 segundos não poderá percor-

rer os primeiros 100 m em 15 segundos, os 200 m em 30 s e para chegar nos 400 m com 60 segundos. Ele deverá fazer os 100 m em 14,2 s, passando nos 200 m com 28 s para atingir os 400 m em 60 segundos.

A título de ilustração, apresentaremos uma tabela de tempos parciais para atingir os 400 m no tempo desejado.

TABELA DE TEMPOS PARCIAIS PARA OS 400 METROS RASOS

TEMPO PARCIAL dos 100 m	TEMPO PARCIAL dos 200 m	TEMPO DOS 400 m	OBSERVAÇÃO
14.2 segundos	28.0 segundos	60 segundos	Esta tabela poderá ser encontrada em quase todos os compêndios americanos de atletismo.
13.7 "	27.2 "	58 "	
13.3 "	26.3 "	56 "	
12.8 "	25.4 "	54 "	
12.3 "	24.5 "	52 "	
11.8 "	23.6 "	50 "	
11.4 "	22.6 "	48 "	
11.1 "	21.7 "	46 "	
10.9 "	21.2 "	45 "	

A conclusão lógica a que se chega após a explanação acima é a de que os 400 m é, antes de tudo, uma corrida de RITMO. O atleta deve saber controlar a velocidade e o esforço para passar nas distâncias intermediárias no tempo desejado. Para isso, nos treinos, deve fazer inúmeras corridas de 100 e 200 m, variando os tempos a fim de ficar com a noção de

Ary Façanha de Sá — responsável pelo presente artigo — vencendo uma eliminatória de 100 metros rasos, na disputa tradicional do TROFÉU BRASIL, realizado em São Paulo.



ritmo bem acentuada. O seu treinamento compreende corridas até o 600 m, sempre repetidas num mesmo treino.

Ary Façanha tem sido solicitado a fazer planos de treinamento para vários atletas, não só nacionais como estrangeiros. Ele aqui apresenta o plano de treino para

400 m, que elaborou para o grande campeão brasileiro dos 400 e 800 m rasos, Argemiro Roque. Como resultado imediato, Argemiro laureou-se campeão sul-americano em Montevideu com o resultado de 48,6 segundos, tendo antes ganho a prova no campeonato brasileiro.

PLANO DE TREINAMENTO SEMANAL — 400 metros rasos

Dia da semana	Distância em metros	Tempo em segundos	N.º de repetições	Pausa em minutos	Observação
1.º	100	13 a 14	10—15 20—30	1	—
2.º	250	30 a 32	5—6—8	4	Iniciar fazendo em 32s; melhor adaptado fazer em 30s.
3.º	250 75 75 300	Vel. máxima " " " " " "	—1 —5 —5 —1	4—entre os 250 e 75 1—entre os 75 3—entre a 1.ª e a 2.ª séries de 75 3—entre a 2.ª série e os 300 metros	—
4.º	400	60 a 63	5—8—10	5 a 4	Iniciar com 63s e pausa de 5 min; melhor adaptado fazer em 60s e pausa de 4 minutos
5.º	200	26 a 28	6—8—10 12—15	3 a 2	Iniciar com 28s e pausa de 5 min; melhor adaptado fazer em 26s e pausa de 2 minutos.
6.º	75 75 300	vel. máxima " " " "	5 5 1	1—entre os 75 3—entre a 1.ª e a 2.ª séries de 75 3—entre a 2.ª série e os 300 metros	—
7.º	—	—	—	—	R E P O U S O

Quando estiver atingindo os limites mais fortes e à proporção que se aproxima a data da competição, o treino passará a ser o seguinte:

Dia da semana	Distância em metros	Tempo em segundos	N.º de repetições	Pausa em minutos	OBSERVAÇÃO
1.º	100	12 a 13	10 a 15	1	—
2.º	—	—	—	—	Idêntico ao plano anterior
3.º	—	—	—	—	" " " "
4.º	400	55 a 60	5 a 8	4	Iniciar fazendo em 60s; melhor adaptado fazer em 55s
5.º	200	24 a 26	6—8—10	3	Iniciar com 26s; melhor adaptado fazer em 24s.
6.º	—	—	—	—	Idêntico ao do plano anterior
7.º	—	—	—	—	R E P O U S O

Este é o treinamento de um campeão. No caso do elemento a ser treinado ter objetivos mais modestos, o técnico modificará os tempos arbitrados, o número

de repetições e a pausa entre as corridas. Jogando com estes três elementos fará o plano para o atleta aproveitando como base o apresentado acima.