

TREINAMENTO ATLÉTICO

Treinamento de campeão de 800 metros rasos

Coordenação do Cap. ACRISIO FIGUEIRA

QUEM lê a história dos feitos atléticos, de uma incontável legião de grandes campeões, fica muitas vezes sem compreender como é possível a um ser humano atingir limites que no julgar dos "entendidos", eram considerados inatingíveis. Através dos anos vamos assistindo à queda inexorável de todos ou quase todos os recordes "impossíveis". Estes, tão logo são batidos, outros atletas, como se despertassem, percebem que também podem batê-lo e o fazem.

Assim aconteceu com o salto triplo. O recorde "fabuloso" do japonês Tagima (16,00 m em 1936) durou cerca de 15 anos. O nosso Ademar Ferreira da Silva, bateu-o inicialmente para 16,01 m, melhorou-o para 16,12 e 16,22 m para, em seguida, chegar aos 16,56 m! Este resultado foi considerado "insuperável". Entretanto, poucos anos depois, apareceu um resultado de 16,59 m e outro de 16,70 m! (Do russo Fedosejawa, este ano.) Pararemos aqui?

Com a milha (1609 m) aconteceu o mesmo. Correr a milha abaixo de 4 minutos foi considerado fora do alcance da capacidade humana! Em 1954 um estudante de medicina, o corredor inglês Roger Bannister conseguiu o "milagre". Pois bem, depois disso, mais de 20 vezes o "impossível" já foi ultrapassado.

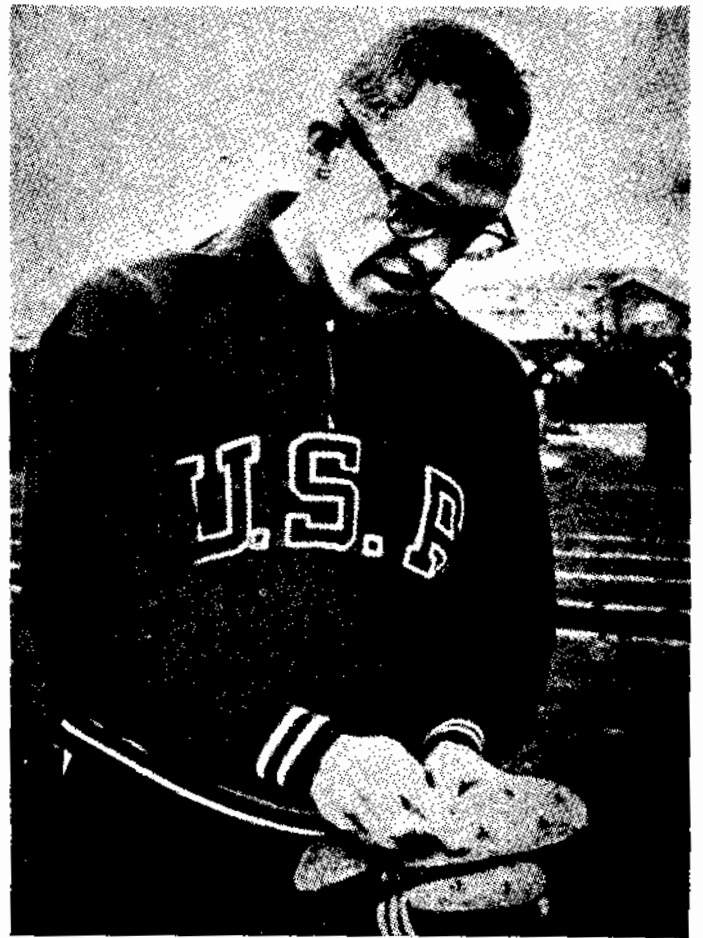
Outra proeza, os 100 m rasos. Dizia-se que o homem chegaria primeiro à lua antes que um atleta conseguisse baixar os 10,2 s na prova. Entretanto, numa única competição, em 1956, dois atletas norte-americanos fizeram 10,1 s, em 1958, o alemão Armin Hary "cravou" 10,00 s para a distância, tendo um dos cronômetros assinalado 9,9 s! (O recorde não foi homologado por ter a pista ultrapassado em 1 cm a inclinação máxima permitida pela regra!!!).

O recorde mais antigo do atletismo e que continua teimosamente resistindo ao assédio dos seus perseguidores é o do salto em distância, em poder do fabuloso Jess Owens (8,13 m em 1935!). Um outro norte-americano, Gregory Bell, é quem mais se aproximou deste resultado sem, contudo, alcançá-lo, 8,10 m em 1956! Quantos anos ainda permanecerá este "inatingível"?

O nosso propósito não é fazer comentários sobre recordes de atletismo. Assim o fizemos, à guisa de prólogo, para concluir que o campeão, ao alcançar seus resultados, se dedicou de corpo e alma aos treinos e as marcas que conseguiu foram a resultante, a consequência do "suor" deixado nas pistas nas longas e penosas horas de treino.

O recorde não é um milagre. É, sim, o coroamento de duros esforços de indivíduos excepcionalmente bem dotados, mas que "ajudaram" o físico na jornada para a glória.

Assim, apresentamos o plano de treinamento de Tom Courtney, vencedor dos 800 metros rasos nas Olimpíadas de Melbourne, Austrália, em 1956, com o tempo de 1, m 47,7 s! Veremos que o seu resultado não foi obra do acaso. Ele fez por onde conseguiu!



Tom Courtney, dos USA, vencedor dos 800 metros rasos nas Olimpíadas de Melbourne, com o tempo de 1 m 47,7 seg. (recorde olímpico).

NOME — THOMAS WILLIAM COURTNEY.

Nacionalidade — Norte-Americano.

Profissão — Estudante — Fordlan University — Caldwell.

Altura — 1,88 m — Pêso — 83,0 kg — Idade — 26 anos.

Começou a praticar a corrida em 1949 com a idade de 16 anos!

Melhores resultados alcançados:

100 jardas (91,40 m) — 9,7 seg.

220 jardas (21,1 m aproximadamente) — 21,0 seg.

400 metros — 45,8 seg.

600 jardas (548,4 m aprox.) — 1 m 09,5 seg. (recorde mundial)

800 metros — 1 m 45,8 seg.

880 jardas (804,32 m aprox.) — 1 m 46,8 seg. (recorde mundial)

1000 jardas (914,0 m aprox.) — 2 m 08,6 seg.

3/4 milha (1206,75 m aprox.) — 2 m 56,0 seg.

1000 metros — 2 m 19,3 seg.

milha (1609 m) — 4 m 07,0 seg.

Aquecimento antes da corrida (competição): — 1 milha em descontração (teste suave); 4 x 70 a 100 m a 90% de velocidade, andando rápido 100 m após cada esforço; 10 minutos de descontração.

Aquecimento antes do treino: — Aproximadamente 3 km de corrida bem lenta (trote suave).

Treinamento preparatório para a temporada de competição:

2.^a-feira — 10 x 300 jardas (274,20 m aprox.) em 36,0 s cada um; marchar 300 jardas depois de cada esforço.

3.^a-feira — 6 x 800 m em 2 m 10,0 seg., andando rápido 400 m após cada distância percorrida.

4.^a-feira — treino idêntico ao de 2.^a-feira.

5.^a-feira — jornada reservada aos “piques” de velocidade, (40, 60, 80 m repetidos várias vezes à velocidade máxima). Descontração, ao final (correr 5 a 6 km trotando).

6.^a-feira — treino idêntico ao de 2.^a-feira.

À medida que a temporada se aproxima ele reduz o número de distâncias curtas, porém cobrindo-as em tempos mais rápidos.

Exemplo do seu plano durante a temporada:

2.^a-feira — 4 x 300 jardas em 32,0 seg. cada uma; andar 300 jardas após cada uma.

3.^a-feira 3/4 milha (1206,75 m aprox.) em 3 minutos (parciais de 60, 65, 55 para cada 400 metros); 10 minutos de marcha; 2 x 300 jardas em 33,0 s cada uma e trotando 300 jardas após cada distância.

4.^a-feira — 3 x 300 jardas em 31-32,0 s e 300 jardas de marcha após cada distância.

(Algumas vezes substitui este treino por um “tiro” de 660 jardas — 603.24 m aprox. em 1 m 18,0 s para se habituar ao “train” da corrida!)

5.^a-feira — repouso.

6.^a-feira — Descontração durante 1 milha. 3 x 80 jardas de “sprints” andando 80 jardas após cada percurso.

Sábado — competição.

Domingo. — repouso.

Eis aí o treinamento de um campeão. Tem treino forte, duro, cansativo. Somente um indivíduo possuidor de qualidades físicas e morais incomuns pode se submeter a ele. Justamente porque possui estas qualidades Tom Courtney foi o vencedor dos 800 metros rasos na Austrália (com recorde olímpico e é, atualmente, um dos mais famosos atletas da equipe de ases dos Estados Unidos da América do Norte.