

Halterofilismo, Coadjuvante na Quebra de Recordes

Capitão OX PASCHOAL FILHO

Chefe da Cadeira de Halterofilismo

RESUMO DO ARTIGO ANTERIOR

Em número anterior da nossa revista, tivemos a oportunidade de comprovar, com documentos insofismáveis, o grande auxílio que o exercício com pesos vem prestando a todos os setores desportivos.

Citamos inúmeros exemplos dos efeitos benéficos que essa nova orientação, antigamente tão combatida, vem proporcionando aos atletas no terreno da força, resistência, explosão e coordenação muscular. Abordamos ainda os dois principais argumentos de que se valiam os leigos para, injustamente, atacar, sem restrições, os exercícios com pesos.

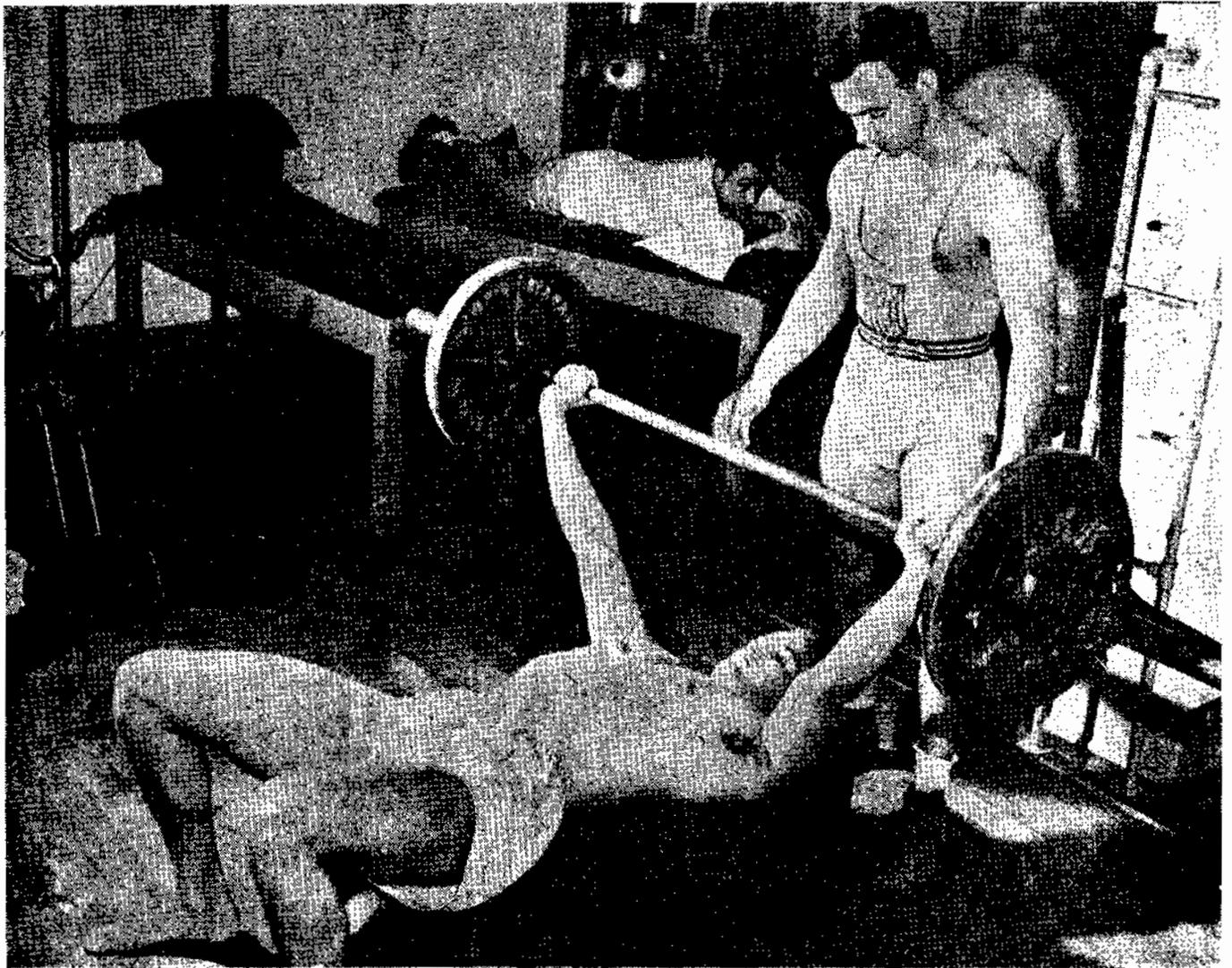
Felizmente, com o progresso da medicina e a evolução dos métodos científicos de treinamento, o exercício com pesos vai conquistando, dia a dia, o lugar de prestígio que lhe é devido.

Nos campos de atletismo, nas quadras de tênis e basquete, nos ringues e até mesmo nas piscinas surgem homens que quebram marcas até então consideradas insuperáveis: homens que introduziram os exercícios com pesos em sua rotina de treinamento.

Este artigo é uma reafirmação das idéias que vimos defendendo para que possamos, a seguir, ministrar aos nossos atletas os conhecimentos indispensáveis à melhoria das suas performances.

Um por um e dia após dia novos recordes são obtidos e marcas consideradas impossíveis de melhorar, caem com grande facilidade.

Há quinze anos atrás, o salto com vara de 4,57 m era considerado por fora das possibilidades humanas; hoje em dia, os astros das provas de campo superam freqüentemente essa marca, outrora fabulosa. O salto em altura de 2 metros já foi logrado por inúmeros atletas, e o lançamento do disco à distância de 60 metros converteu-se em realidade. Está ainda presente em nossa memória, que bastou um lançamento de 54 metros para ganhar essa prova nas Olimpíadas de Londres, Helsinque e Melbourne. Assim como sucedeu com



Al Wiggins, um dos maiores e mais versáteis nadadores do mundo, durante o seu treinamento com pesos. Executa um desenvolvimento supino de 97 quilos, sob os olhares atentos de Pete George, em cuja academia se exercita.

a barreira de quatro minutos na corrida da milha, barreira física e mental que, uma vez ultrapassada, já foi melhorada por vários homens, é certo que surgirão agora novos atletas que quebrarão a marca de 60 metros no lançamento do disco.

No lançamento do pêso, Harold Connolly e Bob Backus superaram a distância de 19 metros e Parry O'Brien logrou a impressionante marca de 19,25 metros na mesma prova.

Um dos poucos recordes que ainda permanecem inquebráveis, é o salto em distância do grande Jesse Owens, de 8,13 metros. Porém, um destes dias, se apresentará um homem treinado por meio de pesos que ultrapassará essa performance fabulosa e lendária.

Não é pois estranho que perguntemos qual a razão para êstes grandes progressos em todos os eventos de campo e pista. Será que os homens da atualidade são melhores? Ou será que os treinadores são mais capazes? A resposta é: homens melhores, homens mais fortes, homens treinados com pesos, possuidores de uma potência explosiva maior no setor dos lançamentos e de uma resistência superior nas corridas de meia distância.

Todos os recordes atuais foram estabelecidos por homens que utilizaram pesos no seu treinamento.

Fortune Gordien regressou das Olimpíadas de 1952, com um modesto quarto lugar no lançamento do disco; após dois meses de treinamento com pesos, estabeleceu um novo recorde mundial que perdurou durante quatro anos.

Gordien, antes de iniciar o treinamento com pesos, era um lançador dotado de grande experiência internacional. A princípio, sua habilidade natural e a prática que havia adquirido, eram suficientes para colocá-lo à testa de qualquer competição; porém, com o aumento dos concorrentes, cada vez mais novos e fortes, foi preciso que recorresse ao treinamento com pesos para poder destacar-se.

Al Oerter fez progressos maravilhosos, da mesma maneira que Gordien; levantando pesos. Iniciou seus treinamentos aconselhado pelo próprio adversário. A princípio custou a convencer-se mas, uma vez comprovado os maravilhosos resultados que lhe proporcionou êsse treinamento, não deixou de recomendá-lo a todos os seus amigos. Hoje, Oerter é o recordista mundial da prova, com um lançamento de 61,72 m.

O mesmo se pode dizer a respeito do reverendo Bob Richards, que desde doze anos é entusiasta do treinamento com pesos. Richards foi quem convenceu o

atual campeão mundial, Bob Gutowski, de que devia treinar com pesos. O resultado foi que o discípulo superou o mestre, pôsto que quebrou o célebre recorde mundial de salto com vara, estabelecido por Cornelius Warmerdan.

E como êsses, poderíamos citar centenas de outros exemplos, abrangendo tôdas as modalidades desportivas.

Hoje em dia, não há atleta de renome que não inclua os exercícios com pesos em sua rotina de treinamento, concentrando-se particularmente na prática dos três levantamentos olímpicos. Nenhuma outra forma de treinamento beneficia tanto no que concerne à força física, velocidade, energia explosiva, coordenação e equilíbrio, como o levantamento autêntico de pesos.

Parry O'Brien, Al Oerter, Bom Gutowski, Mal Whitfield e os campeões australianos de natação, além de vários outros astros, treinam com pesos.

Al Oerter escolheu o arranco a dois braços como seu exercício favorito, porque êste levantamento fortifica extraordinariamente o músculo deltóide, na parte superior do ombro. Está provado que a força do lançador provém principalmente dos deltóides.

A coordenação e a noção do tempo são outros dois fatores importantes; estas mesmas qualidades caracterizam os campeões de levantamento. Faz mais de trinta anos que o grande halterofilista Bob Hoffman descobriu que o levantamento de pesos melhorava consideravelmente a execução nos demais desportos que praticava. A princípio, poucos foram os que prestaram atenção aos conselhos de Bob; porém, gradualmente, através dos anos, os treinadores e atletas começaram a aprovar seus métodos. Atualmente os treinadores americanos recomendam os exercícios com pesos a milhares de praticantes.

As coisas mudaram muito desde o tempo em que Bob estava completamente só em sua crença de que o treinamento com pesos podia produzir melhores atletas. O livro por êle escrito, "Weight Training For Athletics", aconselha o treinamento com pesos e outras formas de treinamento especializado e é, sem dúvida alguma, o livro mais compreensivo e detalhado que se escreveu sobre o assunto. Todos os atletas e treinadores que tenham interesse, encontrarão em suas páginas a melhor forma de treinamento para qualquer tipo de prova.

Todo atleta, sem exceção, economizaria tempo, desenvolveria energia e melhoraria sua habilidade atlética, se empregasse êsses métodos de treinamento com pesos, comprovados pelos expoentes do esporte.