



O TREINAMENTO NA ANTIGUIDADE GREGA E NOS TEMPOS MODERNOS



Na palestra e no ginásio Olímpico, lutadores e corredores, sob as vistas de dez magistrados, completavam seus ensinamentos e aprendiam as regras dos Jogos. Não ficavam fechados em sua especialidade e utilizavam toda sorte de exercícios na sua preparação geral.

DR. CLEANTHIS PALEOLOGOS
(Diretor da Escola de Educação Física de Atenas)

A HISTÓRIA SE REPETE

São muitos os que acreditam que a História se repete e, efetivamente, isso pode considerar-se como uma verdade até certo ponto, quando se admite que a Humanidade segue sempre as pegadas deixadas pelas gerações precedentes, como é o caso da "cordada", que ascende lenta e firmemente pela montanha. Os provérbios, que o povo tanto usa nas conversações, são considerados na Grécia como uma sabedoria concentrada, legada de geração em geração. Pessoalmente, creio que essa sabedoria é transmitida aos povos que não se afastam da natureza, do campo, do ar puro. Por esta razão os gregos, que gostam especialmente da vida ao ar livre e podem gozar, quase todo o ano, da doçura solar junto ao mar tranqüilo e de um inverno suave nas baixas montanhas, têm conservado uma imensa quantidade de provérbios, que são a herança do espírito dos antigos filósofos.

A antiga divisa "Não há nada de novo debaixo do sol" pode interpretar-se no grego moderno como "O mundo é uma esfera que gira". Vejamos, pois, como poderíamos comprovar esta divisa no terreno do atletismo.

As últimas evoluções dos métodos de treinamento atlético recordam-nos o período do progresso do atle-

tismo dos antigos gregos. Temos de comparar os grandes recordes batidos pelos atletas de hoje com os gregos de antanho, pois os treinadores atuais voltam a usar os métodos dos antigos treinadores. Desta forma, sem darmos conta... seguindo as pegadas da "cordada atlética", podemos confirmar o provérbio popular: "O mundo é uma esfera que gira". Regressemos, portanto, a uma dezena de séculos passados e tratemos de apresentar a arte do treinamento entre os antigos gregos.

PRIMEIRA APARIÇÃO E EVOLUÇÃO

Os jogos atléticos foram privilégio comum de todos os gregos, e seu esplendor foi tal que todos os jovens aspiravam ser coroados com os lauréis do vencedor. Quando os antigos compreenderam que os atletas superiores aos demais jovens e homens, fizeram o possível para fomentar os jogos atléticos e, finalmente, os sancionaram como parte da educação da juventude. Por conseguinte, todos os jovens desejavam ser proclamados vencedores e as cidades reivindicavam a sua fama. A arte do treinamento, por causa desse estímulo, foi-se desenvolvendo, sendo de início exercida por velhos atletas, que contavam com a experiência

adquirida através dos anos. A essa experiência se juntou, pouco a pouco, o estudo do funcionamento do organismo, de sua estrutura anatômica e de seu mecanismo fisiológico. A teoria veio em auxílio da experiência.

Desta forma apareceram os pioneiros da arte do treinamento e, como os antigos gregos gostavam de atribuir tudo aos deuses e semideuses, consideraram a Hermes como o primeiro treinador da História. Teseu, o herói de Atenas, que empreendeu tantas façanhas brilhantes, teve como treinador a um tal Forva, e Hércules, segundo o dizer de Apolodoro, aprendeu de Anfitrão a arte da corrida de carros; de Eurias, a arte de atirar com o arco; de Autólico, a arte de lutar; de Castor, a arte da esgrima, e de Linos, a arte de tocar a guitarra. Por conseguinte, o primeiro técnico especializado, em condições de preparar os atletas para os jogos, deve ter aparecido quase ao mesmo tempo que o primeiro estabelecimento ginástico, isto é, a palestra. A data, portanto, é anterior ao século VI, porque a palestra já existia antes de Solon (639 — 559 a.C.), que promulgou leis sobre o seu funcionamento. É indiscutível, sem dúvida, que antes da aparição destes pioneiros oficiais do treinamento, isto é, os pedótribos e ginastas, os velhos atletas ensinavam já aos jovens a arte de treinar segundo as suas experiências, pelo que se tem de admitir que a arte em questão existia muito antes da palestra salônica, isto é, desde o ano 700 a.C.

A evolução do treinamento desenvolveu-se tanto que Filóstrato o considerava como parte da medicina quando escreveu: Que devemos saber da ginástica? Somente que é uma sabedoria constituída pela medicina e pela pedotribia, sendo também uma parte da segunda e mais perfeita que a primeira.

O MÉTODO

Para desenvolver a arte do treinamento usado pelos gregos, teríamos de desenvolver muito os limites deste artigo. Por isso somos obrigados a generalidades.

Os gregos recorriam a toda sorte de exercícios para o treinamento de seus atletas: corrida, marcha, jogos, luta, saltos, danças etc. Sabiam perfeitamente que todos esses exercícios preparavam o corpo fazendo-lhe ágil, flexível, vigoroso e resistente, a fim de poder resistir aos jogos. Porém, ao lado dessa preparação geral, os atletas treinavam particularmente, segundo sua especialização, no desporto preferido. Os pugilistas, por exemplo, entregavam-se à sua modalidade golpeando sacos cheios de areia, farelo, sementes etc., suspensos do teto e com pesos e volumes variáveis. Os corredores corriam primeiramente sobre a areia, onde a corrida era mais difícil, para terem a impressão de voar como pássaros, quando corriam no solo duro. Os exercícios especiais para o preparo dos atletas eram bastante diferentes, bem conhecidos e classificados em exercícios de pés, nuca, ombros, tronco etc. Praticavam a "skiamaquia", os saltos, o "jogging" e o "skipping". Serviam ao trabalho e gostavam de transportar fardos.

Todos os exercícios de mãos se chamavam "geste". A "skiamaquia" era um exercício muito belo, equivalente à moderna sombra pugilística, que mantinha em contínua ação o atleta, golpeado rapidamente em todas as direções, porém sem ter um adversário. Conheciam a ação das mãos em todas as direções (pitylizein), estendiam as mãos para a frente durante algum tempo ou faziam exercícios com os punhos somente. Com halteres, que empunhavam, em cada mão, exercitavam-se no pugilato. Para o treinamento dos pés utilizavam exercícios de corridas e saltos. Os de corrida eram: o "anatrochasmos", isto é, corrida para trás; o "peritrochasmos", ou seja, correr em círculo e o "ekpletrizain", que significa correr para frente e para trás vários metros, diminuindo paulatinamente a passada. Além dos exercícios de "jogging" e "skipping", já mencionados, conheciam também diferentes tipos de saltos, com um ou dois pés. Relativamente ao tronco, conheciam todos os exercícios que desenvolviam os músculos, porém o mais importante é que os praticavam com halteres ou outras

cargas, assim como utilizavam aparelhos presos na terra ou trepavam em cordas, árvores ou pedaços de madeira colocados horizontalmente. Também empregavam pequenas bolas e conheciam o medicinebol para o treinamento dos pugilistas e lutadores. Estes, além de outras atividades, exercitavam-se em cavar, na luta livre e em uma espécie de luta em que se mantinham sempre eriguidos. Tinham também grandes anéis ou aros, que faziam rodar enquanto corriam ou jogavam, fazendo crer que assim agiam visando ao aquecimento preparatório. Com frequência, saltavam através dos aros, como hoje se faz com a corda.

Os exercícios citados até agora constituíam apenas uma parte da rica gama de atividades físicas conhecidas entre os helenos. Todos estes exercícios chegaram até nós através de descrições de antigos escritores, já que as atitudes e gestos dos atletas decorado nos vasos da época não podem, atualmente, ser interpretados e classificados.

Sabemos também que os atletas, a fim de complementar seu treinamento, executavam trabalhos penosos: cavavam, lavraram a terra, remavam, ceifavam, transportavam cargas etc.

Ademais, não somente conheciam a arte do treinamento, como também os métodos de repouso e da volta à calma após o trabalho físico. Sabiam quando e como deviam inspirar e expirar, sabiam caminhar lentamente para recuperar a calma; tinham desenvolvido perfeitamente a arte da massagem com o fim de preparar-se e aquecer-se antes do treinamento, assim como relaxar-se depois dele. Conheciam uma gama variada de massagens e usavam toda classe de pós e óleos para unguir os atletas. Porém, necessitaríamos muito espaço para descrever tudo isto.

O regime seguido pelos atletas estava assinalado com todo pormenor e muito de seus pontos de vista concordavam com o gênero de jogo a que se entregavam. Segundo Platão, o primeiro que atribuiu grande importância ao regime dos atletas foi Ico de Taranto, no ano 500 a.C. Antes dele, um tal Pitágoras — que nada tem que ver com o filósofo, pois tratava-se de um pedótribo de Fliunte — tinha treinado a Eurimenes de Samos, que foi coroado nos Jogos Olímpicos. Este, segundo o regime de Pitágoras, se alimentava de carne, contrariamente ao que se pensava então, isto é, que os atletas deviam nutrir-se a base de queijo fresco e figos. Pausânias menciona que esta inovação da carne na dieta foi consagrada por Dromeu de Estifelo, que venceu em Olímpia duas vezes na dólico, nos anos 481 e 480 a.C. Platão disse que se deve preferir a carne de vitela, enquanto que, na opinião de Clitômaco, é melhor a de cabra, que não tem gordura. Este último cita, em seguida, o exemplo de um atleta de Tebas que venceu porque se alimentava com carne de cabra. No dizer de Galeno, os atletas que tomavam parte em jogos difíceis deviam comer carne de porco e muito pão. Em qualquer caso, o certo é que a dieta constituía um fator fundamental do treinamento, e os antigos treinadores seguiam diversos métodos dietéticos de acordo com a modalidade escolhida pelo atleta.

O TREINAMENTO

O treinamento, de outra forma chamado "kataskeué" pelos helenos, durava quase toda a jornada. A volta à calma, citada anteriormente, se efetivava depois do "kataskeué". Pela manhã, os atletas freqüentavam a palestra ou a sala de ginástica, onde permaneciam obrigatoriamente até a tarde, porque, segundo a lei, as palestras e ginásios cerravam-se a essa hora.

Com isto chegamos ao ponto importante que exige nossa atenção. O atleta antigo treinava durante toda a jornada, usando a grande variedade de exercícios que mencionamos, e, sobretudo, preparava-se seguindo um sistema de quatro dias, denominado, "tetras". Este sistema "tetras" aplica-se rigorosamente a todos os atletas. Tratava-se de um ciclo de treinamento que nunca se interrompia. O treinamento do primeiro dia era leve, porém fazia-se pesado no segundo dia. Durante o

**O TREINAMENTO
NA ANTIGUIDADE
GREGA E
NOS TEMPOS
MODERNOS**

(Continuação)



O lutador de Herculano. Cópia em bronze de um original grego do século IV a. C. e pertencente ao Museu de Nápoles. Demonstra o atleta equilíbrio, virilidade e força, conjunto de qualidades somente possíveis de alcançar através do treinamento total.

terceiro dia o atleta repousava, ou fazia exercícios de pouca intensidade e, no quarto dia, o trabalho tornava-se suave. O ciclo continuamente se repetia e muitos foram os que se opuseram a este método. Filóstrato opinava que não era justo tal maneira de agir, quando disse que a iniciativa do treinador não deve ser limitada, pois as condições atmosféricas podem modificar o programa de treinamento. Também alertou sobre a necessidade de se tomar em consideração o estado de saúde e o humor do atleta. Para justificar seus pontos de vista, citou o caso do atleta ateniense Gereno, vencedor do pugilato nos Jogos Olímpicos, que se apresentou um dia ao seu treinador, dizendo-lhe que, por causa de uma festa, tinha comido e bebido em excesso e, por isso, estava indisposto para treinar. O treinador aborreceu-se porque o ciclo da "tetras" não podia ser cumprido. Finalmente Gereno foi obrigado a exercitar-se, e o resultado foi que ele morreu entre contínuos vômitos.

Devemos também ressaltar que o cidadão livre daquela época não tinha outra ocupação que a de exercitar-se nas palestras e ginásios, assim como seguir as discussões filosóficas e os ensinamentos dos filósofos, que se realizavam nos ginásios. Atendiam igualmente aos debates políticos e às obras teatrais que representavam ao Agora. Os escravos trabalhavam nos campos e ocupavam-se de todos os assuntos de seus senhores.

COMPARAÇÃO

Vamos agora estabelecer uma pequena comparação entre os treinamentos antigo e moderno. Sabemos que, antes da Segunda Guerra Mundial, o atleta treinava três vezes por semana à tarde, o que considerava suficiente. Mais tarde, com o fim de alcançar sempre melhores recordes, os treinadores passaram a treinar diariamente os seus atletas e, ultimamente, tem-se demonstrado que a preparação desportiva somente poderá dar resultados — considerada no nível internacional — quando praticada duas vezes, por dia, pela manhã e à tarde. Chegamos assim no caminho que nos traçaram os antigos helenos a três mil anos, ou seja, o "kataskeué", que não era outra coisa que uma preparação muito cuidadosa e atenta do organismo humano com vistas a obter maiores recordes. Porque, justo é reconhecer desde o princípio, as grandes marcas conseguidas atualmente no campo do atletismo exigem uma dedicação integral no treinamento. Não é nosso propósito, neste artigo, examinar se esse ponto de vista é justo ou não; devemos somente aceitar um fato que existe e que tende a converter-se em instituição.

No que me diz respeito, acredito que, mais cedo ou mais tarde, se discutirá e examinará esta questão, já que o treinamento diário não permite ao atleta outra ocupação, trabalho científico, ofício ou profissão para prover as suas necessidades, em virtude da obrigação

de exercitar-se durante toda a jornada. Como já se disse, os antigos gregos a consideravam natural, pois não estavam obrigados a trabalhar para assegurar a vida. As condições sociais durante o apogeu do atletismo antigo eram completamente diferentes em comparação com as de hoje. Atualmente, o atleta que decide ganhar recordes tem de submeter-se a um treinamento intenso duas vezes por dia, o qual impede qualquer outro trabalho, profissão, estudo, ofício etc. Espero que as pessoas interessadas e, sobretudo, competentes dos pequenos países examinem tal problema, logo que compreendam que é impossível seguir os grandes países relativamente ao atletismo profissional, pois estes dispõem de uma gama enorme de atletas para escolher, assim como de vastos recursos econômicos.

Os atletas de outrora, treinando várias horas por dia, conseguiram brilhantes marcas, que, hoje em dia, em consequência da evolução dos recordes contemporâneos, não nos parecem tão excepcionais. Os gregos, em suas disputas atléticas, se interessavam somente pela vitória, sem preocupações pela determinação do tempo das competições desportivas. Esta é a razão da limitação das informações que chegaram até nós acerca de suas marcas. Portanto, temos de chegar a algumas conclusões através de vários fatos históricos, nos quais devemos ter plena confiança, como a temos em toda a História. É certo que se exagere um pouco ao falar dos resultados conseguidos por aqueles atletas, pois homens como Milon Lígdamis, Diágoras, Teágenes, Polídamas, Glauco, Amesimas, Queres, Mosco, Hipóstenes, o filho deste, Hetemocles, e muitos outros, não são apresentados com uma força extraordinária matando leões ou levantando carros, dominando touros e, em geral, em atos sobre-humanos para nossos conceitos atuais. Sem dúvida, é preciso aceitar que a lenda não se cria somente com a imaginação. Torna-se necessário contar com o modelo, com o fato, e fatos que certificam as lendas. Na ilha de Santorin havia uma enorme pedra de 480 quilos de peso, com uma inscrição que diz que Eumastos, filho de Cristóbulo, a levantou do solo. Pode-se ver no Museu de Olímpia outra pedra, esta de 123,5 k, encontrada na cidade Pelópio, em cuja inscrição consta que Bybon a levantou com uma das mãos acima da cabeça. É verdade que não podemos julgar estas façanhas, de acordo com os nossos critérios, possibilidades e meios presentes, porque as circunstâncias atuais de nossa vida são por completo distintas às da Antiguidade.

Temos que considerar os atletas daquela época como os "melhores de todos" (1), pois eram numerosos e estavam cuidadosamente treinados, além de haver muitas possibilidades de escolha, sendo a seleção feita entre gente cuja vida inteira se passava nos ginásios. Por último, tampouco, é possível admitir que as estátuas foram produtos de pura imaginação de Policleto e de Lísipo. Muito antes destes tipos corporais terem sido plasmados, no bronze ou mármore, existiam já nos ginásios e palestras e haviam triunfado nos estádios. Eram excelentes porque estavam bem treinados. Ageo, vencedor do dólico de Olímpia, chegou no mesmo dia da sua vitória a Argos, sua pátria, para anunciar o seu triunfo, percorrendo uma distância de 100 km (2). Fidípedes fez o percurso Esparta — Atenas em dois dias (230 km). O exército espartano — dois mil homens armados até os dentes — chegou à Atenas em três dias (3). Este recorde coletivo é uma prova conclusiva. Euquidas percorreu a distância de Platea a Delfos e regressou no mesmo dia para levar o fogo sagrado do santuário, fazendo 180 km (4). Quanto à velocidade, não há dados que possam informar sobre a capacidade dos gregos. Não obstante, há um indício revelador, que nos conta Luciano, por intermédio de um atleta: "Tão pronto é dado o sinal, sai proclamado vencedor, atravessando o estádio sem que os espectadores, muitas vezes, tenham tempo de ver-me."

Vou citar mais alguns nomes, a fim de demonstrar a força ilimitada, assim como a capacidade dos atletas da Antiguidade: Quionis de Esparta, que venceu no estádio o diaulo nas Olimpíadas 29, 30 e 31 (anos 664, 660 e 656 a.C.); Nicandro de Elis, seis vezes vencedor do diaulo nos Jogos Nemeus, isto é, durante vinte anos consecutivos; Xenofonte de Corinto, vencedor do estádio e do pentatlo nas Olimpíadas 79 (464 a.C.); Gorgo de Elis, vencedor do diaulo, do estádio e do pentatlo; Politis de Céramo, vencedor do estádio, diaulo e dólico na Olimpíada 212, e Hermógenes de Xanto, na Olimpíada 215. Porém, o caso mais surpreendente é o Leônidas de Rodes, que venceu nas três modalidades de corrida durante quatro Olimpíadas consecutivas (154, 155, 156 e 157). Há um atleta contemporâneo semelhante?

O atleta Milon de Cretena, lutador invencível, foi durante a sua infância vencedor nos Jogos Olímpicos e nos Píticos e, mais adiante, triunfou cinco vezes consecutivas em Olímpia, seis vezes nos Jogos Píticos, nove vezes nos Nemeus e dez vezes no Istmicos. O atleta Glauco de Caristo, pugilista excelente, foi coroado duas vezes nos Jogos Olímpicos e nos Píticos, além de triunfar oito vezes seguidas nos Nemeus e Istmicos. Diágoras de Rodes venceu duas vezes em Olímpia e Nemea, quatro vezes no Istmo, duas vezes em Rodes e oito vezes em outras cidades. Mosco de Colofan foi o único menino que venceu em quatro grandes jogos: Olímpicos, Píticos, Nemeus e Istmicos. Em 216 a.C., Clitômaco de Tebas triunfou no pancrácio de Olímpia e foi três vezes vencedor nos Jogos Píticos, assim como nos Istmicos (luta, pugilato e pancrácio). Em 468 a.C., Teágenes de Tasos venceu, na Olimpíada 75, estas três lutas citadas e foi também triunfador no pugilato e no pancrácio na Olimpíada 76 e novamente vencedor da luta na Olimpíada de 77. Ademais, ganhou a coroa três vezes nos Jogos Píticos (pancrácio e pugilato), nove nos Nemeus e dez vezes nos Istmicos. Foi coroado 400 vezes nos Jogos em que tomou parte.

Embora não nos seja possível citar as marcas obtidas pelos atletas antigos no disco, no dardo ou no salto e em outras competições, acreditamos que devemos contentar-nos com as mencionadas até aqui, que nos apresentam atletas triunfadores, em um só dia, no pugilato, na luta e no pancrácio, isto é, em três disputas difíceis, terríveis mesmo. Aquêles homens percorriam toda a Grécia e conseguiam conservar seu vigor durante largo tempo, vencendo durante vinte a vinte e quatro anos.

Por tudo dito até agora, é possível comprovar que o treinamento dos atletas de antanho não era em nada inferior ao dos atuais e que, apesar da falta de conhecimentos científicos com referência ao funcionamento do organismo humano, os antigos treinadores obtiveram resultados maravilhosos. Conviria anotar aqui que os recordes conseguidos pelos atletas da Antiguidade foram superiores aos de hoje, pois os esforços que faziam para conseguir a vitória eram formidáveis. Não os preocupava a vida, e houve atletas que, segundo dados históricos, morreram durante os combates antes de ceder terreno ao inimigo e reconhecer a sua derrota. Diôn Crisóstono escreve: "Vejam como sofrem os atletas quando treinam, vejam seus esforços para vencer, mesmo que morram disputando o prêmio".

O comentarista de Píndaro mostra-nos, através de seus escritos, que muitos atletas morreram porque não puderam resistir, o enorme esforço realizado ou porque foram mortos por seus adversários.

Na atualidade, o treinador moderno segue as pegadas do treinamento dos antigos atletas, cumprindo destacar, principalmente, que este dura toda a jornada, coisa que, como dissemos, exige uma dedicação completa ao atletismo.

A antiga divisa do povo grego fica, portanto, confirmada uma vez mais "A terra é uma esfera que gira".