

CONSIDERAÇÕES SÔBRE A CORRIDA DE VELOCIDADE

MAJ. J.A. PIRES GONÇALVES
Ex-Instrutor da EsEFEX

JESSE COMNS maravilhou o mundo desportivo no verão de 36, em BERLIM, ao vencer os 100 e 200 metros rasos, o salto em distância e ainda sendo o homem chave da equipe americana que arrebatou o revezamento de 4 x 100 metros. Era realmente um atleta formidável, muito forte e flexível, massas musculares perfeitas e definidas, harmônico de movimentos, enfim, o que se poderia almejar em uma pista ou campo.

Seus resultados de então foram: 10,2 segundos nos 100 metros rasos; 20,7 segundos nos 200 metros rasos e 8,06 metros no salto em distância.

Segundo a opinião unânime dos técnicos e críticos da época, dificilmente seriam ultrapassadas essas marcas. Porém, menos de três décadas depois, os recordes dos 100 e 200 metros não mais lhe pertencem e o de salto em distância, idem. Surge então a pergunta entre os menos avisados: que classe de super-homens é a dêesses atletas que conseguiram despojá-lo dêestes resultados? Devem ser tão bem constituídos que OWENS ao lado dêeles poderia ser comparado a um menino impubere? Não, nada disso! São homens normais e até menos favorecidos que êle, menos musculosos e mais esguios do que o "colored" americano. Surgirá então a dúvida: a qualidade do material usado por êles não será outra — tacos, meias, calções e camisetas? Também não. Trate-se, isto sim, muito mais da técnica empregada na saída e na corrida e ainda e principalmente, dos processos de treinamento do que prôpriamente do material empregado. Podemos mesmo afirmar que a única mudança radical foi nos tacos de partida, já conhecidos porém não usados largamente na época. Entre os atletas de alto gabarito há hoje em dia duas preferências: o taco de madeira recoberto com um edpaço de espacho (dêesses que usamos no chão, diante das portas de entrada) e o japonês, de metal, com dois orifícios oblongos acompanhando a disposição dos pregos e permitindo o encaixe dêeles, fazendo com que a sola dos sapatos se apóiem diretamente nos tacos. Dão inegavelmente um maior apoio e segurança, na hora de tiro. Realmente os sapatos, calções e camisetas pouca ou nenhuma mudança tiveram. Mas a técnica teve.

Dizem os comênpdios e fontes de consulta que o corredor de velocidade pode ter qualquer biotipo e é inato. Isto, considerando um resultado de 11 segundos para os 100 metros rasos como aceitável para um velocista. Não há corredores de velocidade de resultado 11 segundos para os 100 metros e corredores de velocidade de resultado 10,2 para a mesma distância... É a respeito dêestes últimos que passaremos a falar e o faremos abordando os pontos principais que, a nosso ver, dão essa diferença básica de 8/10 de segundo entre êstes dois esprinterres:

- 1 — Condicionamento físico.
- 2 — Treinamento técnico na pista.
- 3 — Treinamento da saída.
- 4 — Treinamento da corrida.

1 — CONDICIONAMENTO FÍSICO

Nesta fase do treinamento, o atleta adquire a coordenação, a potência, a elasticidade, a agilidade e a capacidade torácica necessárias ao velocista de elite. Além da ginástica preparatória, os exercícios mais usados na EUROPA são:

- 1.1 — o colête lastrado;
- 1.2 — o suspensório para tração;
- 1.3 — a corrida amparada no tórax;
- 1.4 — o salto de pés juntos sôbre barreiras.

1.1 — **O colête lastrado** é confeccionado em lona e deve ter o seu enchimento de areia ou pedaços de chumbo. É de fácil confecção, com uma fileira de pequenos bolsos na altura do abdômem. Deve pesar até sete quilos e ser regulável ao atleta, tanto no tamanho como no peso. Utilizamo-lo para a aquisição da força muscular e resistência, duas ou três vêzes na semana. As corridas com o colête devem ser mais lentas e longas do que a prova a que o atleta se destina.

1.2 — **O suspensório para tração** é feito de couro ou lona, passando sôbre os ombros e peitorais. Serve para traicionar objetos diversos, usando-se comumente pneus deitados. Com o aumento da potência muscular do homem, aumenta-se gradativamente o esforço, adicionando-se pesos no interior do pneu. É um ótimo exercício para as pernas, quadris e abdômem.

1.3 — **A corrida amparada no tórax** é realizada no mesmo lugar, fazendo o homem executar todo o trabalho nos moldes de aceleração sucessivas, apoiado nas mãos do técnico ou de um companheiro pela parte da frente do tórax, na altura dos músculos peitorais. Isto evita que a musculatura dos braços permaneça imóvel e enrijecida, como é o caso da corrida apoiada nas cêrcas dos estádios, tão comuns entre nós. Completa-se êste excelente exercício adicionando-se ainda pesos até 2 kg em cada mão e dando ênfase à elevação dos joelhos e não dos calcanhares.

1.4 — **O salto sôbre barreiras** deve ser realizado uma vez por semana, colocando-se em local gramado, para evitar o choque com a pista. Elas devem ser dispostas a uma distância tal que permita ao homem tocar o solo entre elas com os dois pés, ao mesmo tempo, e imediatamente realizar o salto seguinte, procurando encostar os joelhos no peito. Oito ou dez barreiras são suficientes e repete-se o exercício até um máximo de seis vêzes.

2 — TREINAMENTO TÉCNICO NA PISTA

Esta fase é realizada concomitantemente com a anterior. Nela, o técnico terá em mente transmitir ao atleta os ensinamentos teóricos e práticos necessários.

Os pontos principais a serem visados e repetidos são:

- 2.1 — o aquecimento;
- 2.2 — o relaxamento muscular;
- 2.3 — a elevação dos joelhos até o horizontal;
- 2.4 — a extensão total da perna de trás;
- 2.5 — a elevação dos braços (cotovelos) atrás, até a

horizontal.

2.1 — **O aquecimento** realizado pela quase totalidade dos atletas brasileiros é mal feito. Na sua maioria, não sabem a hora certa (visando a prova) do seu início e ainda que haja para cada homem um tempo (cronológico) ideal para aquecer. O que se vê normalmente é o aquecimento feito aos grupos, três ou quatro atletas do mesmo clube ou amigos. Isto redundará em que uns aquecem corretamente; outros menos e outros ainda se desgastam pelo aquecer excessivo. O primeiro sintoma de aquecimento no atleta é o gotejar de suor na testa e ele, quando aquecido, sente "fome" de um esforço logo a seguir.

O outro ponto fundamental é o término do aquecimento, que deve acabar momentos antes da prova, um minuto no máximo. O que acontece normalmente, é vermos os homens aquecerem, colocarem o agasalho e esperarem quinze minutos ou mais pela hora da sua prova, fazendo com que a "máquina" que é o corpo humano desça de seu ponto ótimo de aquecimento, ocasionando com isto uma conseqüente perda de rendimento. Só os músculos estarão aquecidos então. Poderíamos fazer uma comparação entre o homem e o automóvel: no caso do último, equivaleria a estarem as rodas e a carroceria bem aquecidas e o motor não, na hora da partida...

Sabemos que três minutos após um esforço, os vasos capilares se colam e o batimento cardíaco vem para menos de cento e vinte pulsações por minuto. Isto corrobora o que dissemos acima: o atleta iniciará a prova com o organismo funcionando abaixo de suas totais possibilidades. Elas são: o fluxo sanguíneo a todo corpo e batimento cardíaco entre 140 e 160 pulsações por minuto, quando as sistoles e diástoles estão nos seus pontos máximos. Isto não terá influência em uma corrida longa, porém em uma prova de curta duração é assunto de capital importância.

2.2 — **O relaxamento muscular** é de suma importância e sobejamente conhecido por todos. É rara a foto de uma grande performance em que não se veja o executante em perfeito relaxamento. Há porém, dois detalhes básicos que permitem ao técnico reconhecer se o seu pupilo está ou não realmente relaxado. O primeiro são as mãos, que devem estar completamente soltas e balançando, os dedos ligeiramente separados; o segundo são os lábios. Se estes estiverem descontraindo, oscilando com a movimentação do corpo, os músculos do rosto, pescoço e ombros, que tão fre-

quentemente atrapalham o atleta pelo seu enrijecimento durante o esforço, também estarão relaxados.

Em qualquer trabalho físico e, mais ainda, em um esforço de pequena duração, como é a corrida de velocidade, em que a intensidade é máxima, devem ser movimentados apenas os músculos que intervêm diretamente no trabalho executado. A contração ocasiona desgaste físico e nada coopera para o rendimento. Não devemos confundir é relaxamento com "moleza". Os músculos que são movimentados devem sê-lo com a máxima energia, porém somente eles...

2.3 — **A elevação dos joelhos** na corrida de velocidade coopera para que a passada, que no início da corrida tem cerca de 1 metro e 10 centímetros, logo chegue a 2 metros de comprimento. Esta elevação de coxas virá até o plano horizontal. Deve-se evitar a elevação excessiva dos calcanhares, quase tocando as nádegas, pois redundará em uma perda de tempo na volta do pé à frente do corpo para a retomada de contato com o solo, diminuindo a frequência da passada. Estabelecendo um paralelo forçado com o arco do círculo, podemos dizer que os pés oscilam cerca de 150 graus, do ponto mais alto ao mais baixo (no solo), não mais.

2.4 — **A extensão total da perna de trás**, nas articulações dos quadris, joelhos e tornozelos — o "drive" dos norte-americanos, é concomitante ao que foi dito acima. Há algum tempo, pensava-se que era a elevação dos joelhos que aumentava o comprimento da passada no chão. A teoria moderna inglesa diz que isto é ocasionado pelo impulso dado pela extensão total da perna de trás, o que permite que a perna dianteira fique um tempo maior (fração de segundo) flexionada, enquanto o corpo se desloca no espaço. BERUTTI sagrou-se campeão olímpico dos 200 metros sem levantar excessivamente os joelhos — porém com um "drive" perfeito...

2.5 — **A elevação dos cotovelos atrás até o horizontal** é importante, pois faz um sintoma sincrônico com a elevação dos joelhos e extensão das pernas. Se a flexão dos braços nos cotovelos for exagerada, o atleta fica impedido de realizar os movimentos com suficiente amplitude; se a flexão for insuficiente (braços quase esticados) há uma perda na velocidade dos movimentos, pois o raio é muito grande: é a posição preconizada por LIDIARD para meio fundo e fundo e não deve jamais ser usada em provas de velocidade.

O movimento certo concorre também para a aceleração e o aumento da passada. Não devemos nos preocupar com a elevação das mãos até o ombro ou queixo — se o movimento dos braços para trás for correto (braço propriamente dito, elevado até a horizontal, formando um ângulo reto com o antebraço). O resto será conseqüência.

Esta execução é perfeitamente notada observando-se corredores como os italianos OTOLINA e BERUTTI, os alemães HARY e GRHHAR, o inglês PETER BADFORD e o cubano FIGUERÔA, que a usam devidamente, "puxando" o próprio corpo com o movimento enérgico dos braços. Mas há

que fazer com que o movimento se torne reflexo e não controlado e sem naturalidade.

3 — TREINAMENTO DA SAÍDA

Em uma prova curta, um sem número de vezes a decisão é dada no tiro de partida, ocasionada por uma saída mal executada.

O treinamento da saída deve ser diário e nela usamos todos expedientes para dar ao atleta reflexos condicionados. ARMIN HARY treinava saídas aos sons de assobios, estalos de dedos, bater de calcanhares, palmas, barulhos com a bôca, o dizer "bang" ou "jô" e até com... tiros de pistola!

O sucesso na saída é proporcional à perfeição do atleta na posição de "Prontos". Os técnicos devem se deter neste ponto até que o homem consiga atingir a máxima correção. Para os nervosos, há o recurso de deixá-los nesta posição até dez segundos, a fim de criarem a idéia da imobilidade, tirar a contração e nervosismo. Este treinamento permite efetuar uma saída segura e boa.

Podemos considerar "saída", a distância que vai dos tacos até cerca de vinte metros de corrida. Durante o treinamento, há necessidade de medirmos esta distância na pista e contar o número de passadas dadas pelo homem dentro dela. Começamos frisando o ponto de estender a perna de trás totalmente; após, damos ênfase no jogar o cotovelo atrás até o horizontal e finalmente observamos e corrigimos os dois pontos reunidos. Ao atingir este estágio, devemos fazer o atleta aumentar a amplitude e velocidade da passada. É óbvio que o incremento de um dêsses detalhes em detrimento do outro será inaceitável e prejudicial no rendimento. A melhoria dos dois importa numa diminuição do número de passadas dentro da distância citada. Isto é o que se deseja e esta é a melhor maneira de aquilatarmos o progresso da saída nos atletas sob essas ordens.

A saída mais cômoda e de maior rendimento hoje em dia é a chamada Saída Foguete. Sintetizando, consta em colocar os tacos de partida mais atrás em relação à linha e sentar sobre o calcanhar traseiro à voz de "às suas marcas!". A primeira posição tomada redundará no seguinte:

- na posição de "Prontos!", os quadris ficam mais baixos;
- a impulsão inicial é maior;
- no início da corrida o ângulo do corpo é menor;
- as primeiras passadas são maiores.

BRESHAHAM e TUTFLE com experiências práticas, chegaram à conclusão que a distância ideal da linha de partida para o primeiro taco é de 40 centímetros. Em justaposição a isto OWENS usava somente 20 centímetros. Este argumento, porém, não é demasiadamente forte: com uma Saída Foguete ele talvez chegasse aos 10 segundos "duros" naquela época... A nosso ver, o processo ideal é o de colocar o atleta dois passos atrás da linha de partida, sem preocupação com ela, em uma posição bem cômoda e relaxada. Então, corrigi-lo e levar as medidas individuais encontradas para perto da linha. No LOUGHBOROUGH TRAINING COLLEGE da INGLATERRA, a cifra de 38 centímetros entre os tacos é considerada a ideal para atletas de estatura normal. Estas medidas fazem com que o atleta assuma uma posição em que as costas e pernas propriamente ditas fiquem quase paralelas ao solo no "Prontos!". Esta parte é realmente importante e sem ela não há Saída Foguete. O ângulo interno do joelho traseiro é de cerca de 85 graus.

Nesta saída, o impulso é dado pelas duas pernas ao mesmo tempo. É ainda considerada a que dá maior velocidade de reação entre o tiro e a retirada da perna posterior do taco, em experiências práticas realizadas na BÉLGICA, controladas eletronicamente. Esta é uma conclusão lógica, analisada sob o ponto de vista mecânico: o movimento de extensão de uma articulação será de duração proporcional à flexão executada. No caso, as pernas estão bem menos flexionadas do que na saída ortodoxa, logo, o tempo de extensão será menor e como consequência, o atleta sairá dos tacos mais rapidamente.

A posição da cabeça é caída sobre o peito em "às suas marcas" e olhando o solo a um metro na frente, na posição de "Prontos". Neste momento, o tronco fica na horizontal e o impulso será dado para a frente e não para cima. As passadas iniciais são maiores (dado facilmente verificável) e a elevação dos joelhos até a horizontal se faz em menor tempo.

Logo após a saída, a cabeça fica no alinhamento do tronco e o olhar se dirige para um ponto fixo atrás da fita de chegada, o que auxiliará o atleta, equilibrando-o e fazendo-o correr sobre uma linha reta e não sobre duas paralelas. Para se ter uma idéia do que isto representa, perdendo 2 centímetros em cada passada, na distância de 100 metros, e no final da prova sendo dadas 45 passadas, haveria uma perda de 90 centímetros...

4 — TREINAMENTO DA CORRIDA

Inicialmente, durante seis semanas, todos programas devem constar em linhas gerais de:

— aquecimento, corrida, relaxada, acelerações pequenas (piques e meia velocidade), esticões maiores com velocidade progressiva nos últimos metros e trote lento de volta à calma;

— flexionamentos, compreendendo ginástica para fortalecer as articulações dos pés, tornozelos e joelhos e dar flexibilidade às pernas, quadris, tronco, braços, ombros e pescoço.

O treinamento inicia com 20 minutos diários e vai até 45 nas últimas semanas. Este período é o de condicionamento ao esforço posterior. Sendo o treino árido, devem os técnicos esforçar-se por dar-lhe um ar alegre e despreocupado.

Após estas seis semanas iniciais, há uma especialização, visando a prova a que o homem se destina. Aí devemos dividir o treinamento de velocidade pura, desde que o especialista seja de 100 ou 200 metros.

Se o velocista for de 100 metros, deve seguidamente dar "tiros" de 200 metros, com a finalidade de acomodação psicológica, porém o seu treino básico é o de corrida de repetição (não confundir com "interval training"), nas distâncias de 40, 50 e 60 metros. A velocidade deve ser máxima e o intervalo a critério do próprio atleta, geralmente de 5 a 10 minutos, permitindo que o seu sistema neurovegetativo volte ao normal depois do esforço intenso.

Os tiros de 80 metros, tão a gosto de certos técnicos, devem ser abolidos. O atleta quando corre as distâncias curtas citadas, deve partir de um ponto cerca de 10 metros atrás da marca inicial e então procurar desenvolver a velocidade máxima dentro da distância prevista. Isto porque, partindo parado, ele se desgasta na saída e só começa a render tudo após ter percorrido realmente os 80 metros, quando a velocidade é total e cerca de 10,5 metros por segundo. Não há ser humano que consiga correr mais de 60 metros a sua própria velocidade máxima, portanto...

Se o velocista for de 200 metros, a distância básica de treino deve ser os 150 metros e ainda, em menor número de vezes, os próprios 200 metros. Voltando ao fator psicológico, devemos ser inseridos também os 300 metros. Há uma reação normal no atleta contra esta distância e um artifício muito utilizado é dizer-se: — "Você estará disposto hoje a fazer 300 metros? Não precisa se empenhar a fundo: faça os 200 como de hábito (para 25 por exemplo) e depois continue por mais 100 metros..."

LIVIO BERUTTI, antes dos Jogos de ROMA, começou a sua preparação com "esticões" de 100 metros entre 11,2 e 12,4; de 150 metros entre 16,9 e 17,6 e os 300 metros em 36 segundos. No fim, às vésperas das Olimpíadas, "esticava" os 150 metros na base de 15,3 segundos; em 200 metros entre 21,9 e 23,4 segundos com um intervalo de apenas três minutos e meio (!) e os 300 metros entre 32,8

e 33,4 segundos (!). Este treinamento durou quatro meses: de meados de março a meados de julho (do início da primavera ao meio do verão, na EUROPA). Isto serve para termos uma idéia da dureza do treinamento de um campeão: são necessárias qualidades morais desenvolvidas ao mais alto grau para suportar a pressão do treino diário exaustivo.

Os programas devem ser reestudados semanalmente, pois condições climáticas, indisposições, pequenos problemas e o próprio progresso do atleta assim o obrigam. Rigidez aí no caso somente virá prejudicar o conjunto do treinamento. Uma coisa porém é imprescindível: a existência do programa.

Muitos técnicos não sabem qual a dosagem do treinamento. Utilizamos com bastante êxito com a equipe brasi-

leira de pentatlo militar um processo bem simples: o de rascunhar o programa do fim para o princípio, considerando "fim" a semana que antecede a competição. Prevíamos então para os homens o que desejávamos que estivesse sendo executado em resultados, tempos ou distâncias. Então, gradativamente diminuimos a intensidade da programação diária até o dia previsto para o início das atividades, levando em conta seus estados físicos e possibilidades.

Isto é o que há, sucintamente, de moderno em corrida de velocidade. Muitos assuntos aqui abordados já são do conhecimento de todos; procuramos dar ênfase apenas, aos detalhes importantes e que passam despercebidos para os leigos.

VERIFICAÇÃO
SUGESTÃO DE FICHA-REGISTRO

TESTES

Exercícios n.º	1 20 - 10 - 66		2 26 - 10 - 66		3 3 - 11 - 66		4	
	M	T	M	T	M	T	M	T
1	14	7						
2	46	23						
3	50	25						
4	36	18						
5	6	3						
6	16	8						
7	30	15						
8	6	3						
9	12	6						
10	130	65						
11	24	12						
12	26	13						

(Frente da ficha)

M — Máximo

T — Dosagem do treinamento

Obs. — Este circuito foi realizado pelo Sargento Fernando, monitor da Es E F E

Tempo — Três circuitos

Data	Tempo	Data	Tempo	Data	Tempo
20 — 10	27'50"				
26 — 10					

(Verso da ficha)