

ATLETISMO PARA TROPA

Cap. Paulo Afonso F. de Melo
(Instrutor da EsEFE)

INTRODUÇÃO

INICIALMETNE, queremos congratular-nos com os desportistas, por mais esta edição da nossa Revista de Educação Física.

Pretendemos, neste número, iniciar uma série de artigos que venha contribuir para a prática do desporto-base nos quartéis.

Move-nos, tão-sòmente, o desejo de, num futuro próximo, não mais ouvirmos a pergunta que habitualmente se formula: Por que as Unidades do nosso Exército, sendo naturalmente um celeito de jovens, não conseguem, maior das vèzes, fornecer ao Atletismo Nacional índices que nos venham colocar em melhor situação no cenário internacional?

É bem verdade que encontramos resposta no fato de muitos atletas, que se destacaram ou se destacam, perentecerem ao nosso Exército.

Consideramos, porém, que nossas possibilidades são muito grandes quando imaginamos que dispomos de

material humano, sem dúvida o elo mais importante na cadeia do desporto.

Objetarão alguns que há muitas dificuldades em se formar e treinar equipes num Corpo de Tropa, seja pela imposição do serviço seja pela falta de elementos especializados em Educação Física.

Esperamos, então, poder oferecer nestes artigos uma modesta colaboração aos nossos companheiros encarregados do treinamento de equipes de Unidades, que nem sempre dispõem de fontes de consulta atualizadas, que possibilitem a melhor orientação de seu trabalho.

Nesta primeira fase, faremos um estudo das Corridas de Velocidade Intensa, dando, em linhas gerais, tóda a parte de execução das mesmas, ao mesmo tempo que orientaremos o treinador na escolha de seus atletas.

Corridas de Velocidade Intensa

Escolha do Velocista — Morfologia

A velocidade é a qualidade física mais importante para tódas as corridas, quer se trate de distância curta, quer de longo percurso. Talvez seja mesmo a qualidade mais importante do atletismo, pois a sua influência nos saltos e arremessos é também notável.

É uma qualidade inata, que se aperfeiçoa, mas não se cria. Se um indivíduo nasce rápido, pode vir a ser um bom velocista, mas se não possui rapidez natural, nenhum treinador, por melhor que seja, poderá transformá-lo num bom corredor de velocidade intensa. A influência da velocidade nas corridas acima de 200 metros sòmente se tornou evidente com os progressos do atletismo atual. Verificamos, por exemplo, que um atleta só consegue alcançar 46 segundos nos 400 metros rasos se tem ca-

pacidade para realizar os 100 metros em 10,6 segundos. Desta maneira, suas qualidades de velocista lhe permitem manter durante os 400 metros um ritmo correspondente à média de 11,5 segundos por cada fração de 100 metros. A proeza do atleta alemão Martin Lauer, realizando os 110 metros com barreiras em 13,2 segundos, só lhe foi possível dado à sua capacidade de correr os 100 metros rasos em 10,3 segundos. O recorde atual de 1.500 metros rasos foi obtido com uma média abaixo de 14 segundos para cada fração de 100 metros.

As corridas de 100 a 200 metros são as provas clássicas de velocidade intensa. Pondo em ação grande parte do sistema muscular, exigem do organismo, num curto espaço de tempo, um esforço intenso e explosivo.

A velocidade do "sprinter" depende do seu potencial nervoso (força de excitação), da potência e excitabilidade de seus músculos (qualidades que nascem com o indivíduo).

A velocidade resulta da frequência e do cumprimento da passada e pode ser medida pelo cronômetro em distâncias curtas — até 50 metros — para as quais não é necessária qualquer preparação especial. Calcula-se assim a chamada velocidade base, a partir da qual o treinador poderá fazer seu plano de preparação para o futuro.

A experiência demonstra que não existe um tipo morfológico especial para o velocista. Parece, contudo, ser de bom alvitre eliminar-se, em princípio, os brevilineos (membros inferiores curtos) pois, acima de determinada distância, um atleta brevili-

neo não poderia compensar sua pequena amplitude de passada, senão por uma velocidade de pernas (frequência) excepcional.

Um longilíneo — que tem as pernas grandes em relação ao tronco — não é, obrigatoriamente, de grande estatura. Tem havido velocistas de alta categoria cuja altura não chega a atingir 1.75 m. É o caso, por exemplo, de Ira Murchison (1,62 m), que realizou os 100 m rasos em 10,1 segundos. Por outro lado, há velocistas de idêntica categoria, de estatura muito acima da média, como é o caso de David Sime (1,89 m), Bobby Morrow (1,85 m) e do nosso Telles da Conceição (1,87 m), todos com a marca de 10,2 segundos nos 100 metros rasos.

É interessante notar que os atuais recordistas mundiais de 100 e 200 metros rasos estão, precisamente, no tipo citado acima.

Normalmente, nos 100 m, os velocistas de baixa estatura e de passada menor, dominando a corrida até os 50 m, são depois batidos, nos últimos metros, pelos mais altos e de maior "compasso".

Teremos encontrado o "sprinter" ideal em um atleta que tiver uma partida ultra-rápida, um andamento eficaz e uma chegada poderosa no final da prova.

Parece-nos, portanto, que o tipo morfológico ideal do velocista é o longilíneo, sendo contra-indicados os brevilíneos.

As corridas de velocidade são provas que necessitam de duas qualidades indispensáveis: velocidade e resistência. Esta permitirá ao "sprinter" manter, por maior tempo, aquela. A influência da resistência aparece, nitidamente, quando se compararam os tempos de 100 e 200 metros de um mesmo corredor, pois, normalmente, o tempo gasto nesta última distância é superior ao dobro do gasto naquela.

Treinamento do Velocista

O treinamento do corredor de velocidade intensa deve visar, principalmente, melhorar sua resistência orgânica, por meio de exercícios de intensidade crescente, que o prepare para esforços cada vez mais intensos. A preparação do "sprinter" jamais deve sofrer solução de continuidade. Devem ser utilizados exercícios para os músculos elevadores da coxa, em particular. Exercícios com pesos e halteres (sempre com explosão), subidas de escada e exercícios de saltitamentos melhoram o poder de impulsão do atleta. A velocidade intensa é uma especialidade que exige grande dispêndio nervoso.

A energia física que solicita, porém, é também apreciável, pois as grandes velocidades não se obtêm somente pela agilidade das pernas, mas igualmente com a participação total de outras partes do corpo. Um bom corredor de velocidade intensa deve ser sólidamente musculado não só dos membros inferiores, mas também do abdome, tronco e braços. A qualidade imprescindível a um atleta que se dedique às corridas de velocidade intensa deve ser a descontração muscular. A execução de um gesto explosivo e rápido, como é o da partida, tem de ser de modo que somente intervenham os músculos necessários à sua efetivação. A contração de outros grupos musculares trava a ação dos músculos úteis ao movimento. A descontração se obtém por meio de piques de 20, 30 ou 40 metros feitos abaixo da velocidade máxima, a fim de que o atleta não termine o treino fatigado.

Como Dar Resistência ao Velocista

De modo geral, os corredores de velocidade intensa são atletas preguiçosos para treinar. Habituaados a não percorrer distâncias superiores a 60 ou 80 metros, têm sempre relutância em se entregar aos treinos que visam a melhorar sua resistência.

Este treino, que é indispensável, em nada diminui a velocidade base do indivíduo, como afirmam alguns. Os velocistas devem ser treinados com o objetivo de terminarem suas provas em andamento forte e sem perda de velocidade. Nos últimos metros, é comum verificar-se a diminuição na frequência da passada, devido, principalmente, à falta de condições orgânicas. É evidente que a função cardíopulmonar não tem para o velocista a mesma importância que para os fundistas, mas a repetição de esforços violentos, mesmo de curta duração, exige um organismo sólido, resistente e um coração musculado. O "sprinter" não pode ser aperfeiçoado, se não estiver apto a repetir esforços de intensidade diversa, pois o aperfeiçoamento de sua técnica está intimamente ligado à função cardiorespiratória.

Para alcançar a forma, deve o velocista, sob as ordens e vigilância de seu treinador, adotar um ritmo de progresso de distância. Estas distâncias poderão ir de 30 a 70 metros, com uma progressão de 10 em 10 metros.

Exemplo:

5 ou 6 x 30 metros
5 ou 6 x 40 metros
5 ou 6 x 50 metros
4 ou 5 x 60 metros
2 ou 3 x 70 metros

Obs.: A 3/4 da velocidade máxima.

Após algum tempo sob este regime, pode-se acrescentar 2 ou 3 x 100 metros a meia velocidade e mais tarde 2 ou 3 x 150 e 2 x 200 metros (como limite máximo de distância).

Para variar o treinamento o corredor pode adotar também as mesmas repetições, descendo dos 70 aos 30 metros.

O regime de vida tem uma grande repercussão nas performances e o velocista, particularmente, necessita de alimentação sã, boa quantidade de sono e higiene.