

# O TREINAMENTO DE UM RECORDISTA

## I — Introdução

Em 1971 eu estava classificado no Regimento Sampaio, na Vila Militar. Havia concluído o curso da Escola de Aperfeiçoamento de Oficiais e não sabia qual a função que iria exercer. Desde 1963 eu vinha exercendo a função de Educação Física, em diferentes Unidades, sempre acumulando com outra função, mas apesar disso, sempre dei prioridade à Educação Física, quer por gostar imensamente desse setor, quer por entender que não é possível formar-se bons combatentes, sem uma excelente preparação física.

Foi com satisfação que recebi a designação para exercer a função de Auxiliar da 3.ª Seção, acumulando mais uma vez, a Chefia do Departamento de Educação Física. O Cel. Lopes Teixeira, excelente comandante e amigo, me dissera que dessa forma eu poderia empregar os conhecimentos adquiridos na EsAO, ao mesmo tempo que o Regimento teria um Oficial com o curso de Educação Física, exercendo a função. Ele desejava que o contingente a ser incorporado fosse bem preparado fisicamente, e também, que o Regimento tivesse participação ativa, nas competições esportivas programadas pelo Escalão Superior.

O nosso contingente seria incorporado no mês de maio, o que nos dava uma desvantagem inicial, pois várias outras Unidades já estavam com seus

contingentes desde janeiro, tendo inclusive iniciado os treinamentos para a primeira competição no âmbito da 1.ª Divisão de Exército: a Corrida Rústica Mal. Mascarenhas de Moraes, a ser realizada no mês de julho. Aliás devo dizer que esta competição é simplesmente sensacional. Mais de quarenta Unidades da Vila Militar, Petrópolis, Niterói e Vitória, inscrevem seus atletas, perfazendo um total de quase 500 corredores. É, tradicionalmente, um dia de festa na Vila Militar.

O Programa de Educação Física foi elaborado visando a preparação de todo o contingente incorporado (quase 1000 recrutas), e durante os meses de maio a junho não haveria treinamento específico de equipes. Esta medida foi tomada por ser inadequado sobrecarregar com trabalho extra, jovens que geralmente chegam aos quartéis em precárias condições físicas, apesar de terem 18 anos de idade... Dessa forma teríamos menos de um mês para preparar a equipe de corrida rústica.

Com as informações obtidas eu sabia que era impossível vencer aquela competição; além de pouco tempo para treinar, o REsI e o REsC, que incorporam os recrutas em janeiro, possuem excelentes equipes de corrida, e há alguns anos disputavam a hegemonia. Verifiquei então, que, com a defasagem do tempo de incorporação, o problema da formação de equipe persistiria anualmente. Compreendi que o objetivo só poderia ser alcançado em 1972, e para isto era necessário começar a trabalhar em 1971, selecionando

os melhores corredores, treinando-os, e dando-lhes boa formação militar e profissional, para que pudessem permanecer nas fileiras do Exército. Era uma tarefa bastante árdua e que exigiria esforço extra, compreensão e, principalmente, apoio do comando. Essa linha de ação foi aceita pelo Comandante.

## II — Seleção dos Atletas

O Programa de Educação Física previa para o final do mês de junho uma série de verificações, dentre elas a avaliação da resistência dos recrutas, mediante a aplicação do Teste de Cooper.

Nos Quadros Semanais tínhamos dado ênfase a execução de corridas, que eram realizadas diariamente, tendo sua duração aumentada gradativamente, começando com 5 minutos até atingir 20 minutos na 6.ª semana de atividades. Foi realizado, também, treinamento do teste de 12 minutos, utilizando guias adrede preparados, para que os recrutas tivessem noção do ritmo a imprimir. O resultado do Teste de Cooper foi estupendo: 70% do contingente colocou-se na faixa de 2.800-3.200 metros; cerca de 30 recrutas conseguiram alcançar a marca dos 3.300 metros, sendo automaticamente selecionados para integrarem a equipe de corrida do Regimento.

Assim, com menos de dois meses de trabalho, tínhamos conseguido um bom nível de condição física para o Regimento, além de termos selecionado atletas para a 1.ª competição espor-  
tiva.

### III — Treinamento

A finalidade principal deste artigo é transcrever nossa experiência no treinamento de corredores de fundo. Infelizmente não temos espaço para escrever sobre todos os atletas que treinamos, por isso abordaremos aquele que maior sucesso alcançou ao derrubar três recordes do Exército, que pertenceram por muitos anos ao grande atleta Sgt. Arlindo José da Silva.

Antes, porém, a título de curiosidade, devemos dizer que dos 30 recrutas selecionados, foram aproveitados oito, e graças a estes brilhantes atletas, o Regimento Sampaio obteve inúmeras vitórias com sua equipe de corrida rústica, tendo sido atingido o objetivo final ao conquistar em 1972, a vitória na competição Mal. Mascarenhas de Moraes, com novo recorde de pontos! Para que tenham uma idéia do grau de preparo desses atletas, salientamos que suas marcas no Teste de Cooper iam de 3.700 metros, do mais fraco da equipe, a 3.980 metros, que era o índice do principal atleta, soldado PAULO PORFÍRIO CÉSAR, cujo treinamento comentaremos a seguir.

Desde os primeiros treinamentos, em julho de 1971, o soldado CÉSAR destacava-se dos demais. Além das características próprias de fundista, ele possuía uma qualidade que denominamos de **força interior**, e que no nosso entendimento, apenas as pessoas que se destacam a possuem. E isto é válido para qualquer ramo de atividade do ser humano.

A dedicação aos treinamentos, a vontade de melhorar, o desejo de vencer, eram características que aliadas às

qualidades físicas inatas e impulsionadas por sua força interior, fariam daquele jovem, em apenas onze meses, um dos principais fundistas do país. E é bom que se ressalte este período de tempo, pois os entendidos no assunto sabem que é preciso muito mais tempo, para se formar um corredor de fundo.

Para facilitar a compreensão do leitor daremos, por etapas, todo o trabalho realizado com o atleta CÉSAR, e que obedecem a um planejamento executado a médio prazo.

#### A — ENTREVISTA

Os pontos mais importantes observados na entrevista com o atleta foram os seguintes:

— jamais teve as chamadas doenças infantis (coqueluche, sarampo, catapora, etc.)

A este respeito conversamos com alguns médicos, mas não obtivemos respostas positivas, sobre uma provável ligação entre esse fato e a notável condição orgânica do atleta.

— prefere comer frutas.

— não era alfabetizado.

Foi providenciada a sua alfabetização no Regimento e, posteriormente, a matrícula num curso supletivo, à noite.

— sempre gostou de correr, mas não havia competido antes de entrar para o Exército.

— não fuma e não bebe bebidas alcoólicas.

— sua família é humilde, mas unida.

#### B — EXAMES MÉDICOS E DENTÁRIO

Foram realizados:

— exames clínicos: normais

— exames de laboratório: sangue, urina e fezes, tendo feito tratamento para trichiurias.

— eletrocardiograma: normal

— abreugrafia: normal

— exame dentário: algumas extrações e obturações

— controle permanente de pressão, pulsação, peso e altura.

— no Laboratório do Fundão, foi testada sua capacidade aeróbica pela equipe do Dr. Maurício Rocha.

Durante todo o período de treinamento e competição, o atleta CÉSAR jamais teve qualquer doença, mesmo resfriado, ou ainda qualquer tipo de contusão ou distensão.

#### C — ALIMENTAÇÃO

Após os treinamentos eram consumidos os seguintes alimentos:

— quatro laranjas

— uma lata de Yuki (suco de fruta)

— mel ou rapadura (250g)

A alimentação do quartel para o café, almoço e jantar, satisfazia às necessidades em calorias, e com o reforço

acima o atleta recebia cerca de 6.000 calorias diariamente.

#### **D — FORMAÇÃO MILITAR E PROFISSIONAL**

Todos os integrantes da equipe exerciam suas funções específicas, além de freqüentarem cursos de aprendizagem profissional. O Sol. CÉSAR freqüentou o curso de motorista, após ter sido alfabetizado.

#### **E — MÉTODOS APLICADOS**

Muitos são os métodos de treinamento para corredores de fundo, e quase todos produzem bons resultados. Há, entretanto, certos fatores capitais para que se possa obter rendimento. Assim, ao aplicar os diversos métodos de treinamento, tínhamos por base os seguintes fatores:

- 1 — a individualidade biológica
- 2 — O processamento cíclico.
- 3 — A motivação do atleta.
- 4 — a temperatura ambiente na hora do treinamento.

Como podemos notar, os três primeiros fatores exigem que o treinador conheça profundamente o atleta. A observação constante dirá ao treinador quais os exercícios que trarão maior rendimento, em quais dias aplicar a carga certa, e como motivar o atleta para que ele cumpra o treinamento com vontade. Se o atleta não estiver motivado é melhor não realizar o treinamento. O mesmo ocorre com a temperatura ambiente, pois se ela estiver acima de 30°, o rendimento será negativo. Logo, torna-se importantíssimo

que o treinamento seja realizado em hora e local adequados.

No caso particular do atleta CÉSAR, o processamento cíclico fazia-se em três dias; adaptava-se a qualquer método, porém, com melhor rendimento no Altitude Training e no Interval Training. Com sua força interior, estava constantemente motivado para treinar.

Tendo por base os fatores acima enunciados, concentramos o nosso trabalho no desenvolvimento da endurance, da resistência, e na obtenção do ritmo. O atleta já possuía uma boa velocidade, de modo que esta não nos preocupava.

Os treinamentos eram diários e realizados pela manhã, no período de 07,00 às 10,00h, sendo que nos meses de março e abril de 1972, quando da preparação para as Olimpíadas do Exército, o atleta CÉSAR treinava também à noite, fazendo 20 minutos de corrida, em terreno plano. E aqui vale ressaltar o valor desse jovem, pois este treinamento à noite ele realizava sozinho, próximo à sua casa, quando chegava da escola. Eu lhe dissera que o treinamento da parte da manhã visaria, principalmente, a obtenção do ritmo para a prova da Olimpíada (3.000 metros), sendo importante um trabalho complementar à noite, pois na parte da tarde, devido ao calor, não teríamos o rendimento adequado. Dissera também, que ele poderia bater o recorde do Exército para aquela distância (no dia 06 MAR 72 ele havia feito 3.850 metros no Teste de Cooper), e a obtenção do recorde seria o objetivo dele. E realmente, no dia 30 ABR 72 ele batia o recorde dos 3.000 metros, em Porto Alegre, com o tempo de 8'40"0 (o recorde anterior era de 8'56"1).

No dia 07 MAI 72, no Rio de Janeiro, ele batia o recorde dos 5.000 metros, obtendo o tempo de 15'06"0 (o recorde anterior era de 15'14"2), e no dia 14 MAI 72 ele obtinha o tempo de 31'11"0 para os 10.000 metros (o recorde anterior era de 32'16"0). Estas marcas o colocaram como um dos principais fundistas do país.

Os tempos obtidos estão bem longe do nível internacional, mas o que desejamos demonstrar é que temos material humano para atingir aquele nível: este jovem de 19 anos é um exemplo insofismável. Se houvesse continuidade de treinamento, não tenho dúvidas em afirmar, que ele poderia ser um bom representante do Brasil nas Olimpíadas de 1976.

A intensidade e a duração do trabalho eram aumentadas gradativamente. Dessa forma o atleta terminava os exercícios "com vontade de fazer mais", o que lhe dava uma grande disposição para a atividade do dia seguinte.

Assim foram realizados:

#### **1 — Trabalho de aquecimento**

— Corrida solta, passadas lentas, cobrindo distâncias de 1.200 a 2.000 metros.

— Ginástica, com exercícios para pescoço, espáduas, braços, tronco, abdômen, pernas e tornozelo.

— "Tiros" de 20 a 50 metros.

#### **2 — Trabalho de areia (na praia)**

— Corrida de 30 a 60 minutos de duração, ou o Fartlek. Excelente rendimento devido a temperatura ambiente, lo-

cai atrativo, ação da areia sobre a musculatura e articulações, esforço adicional pela sobrecarga, e ação da água nos músculos, após a corrida.

### 3 — Altitude Training

Era feito na Serra de Petrópolis, no trecho FNM-Belvedere (900m de altitude), com 13km de percurso, que o atleta CÉSAR cobria em cerca de 48 minutos. Este treinamento trazia excelentes resultados, principalmente pelo esforço adicional ocasionado pela sobrecarga (subida), e a pureza do ar (oxigenação).

### 4 — Circuit Training

Foram realizadas poucas sessões. Os fundistas, em geral, não se adaptam a esta forma de treinamento.

### 5 — Interval-training

Excelentes resultados. Foram realizados "tiros" de 100m (ideal para adaptar o atleta ao método); 200m (o de melhor rendimento); 400m, 1.000m e 1.200m. Necessita de rígido controle, especialmente quanto ao intervalo de recuperação.

### 6 — Trabalho em terreno variado

Utilizando percursos de 13 a 18km, em terreno de piso variado (asfalto, terra, areia), com subidas e descidas, empregando velocidade submáxima. Visavam, principalmente, dar autoconfiança ao atleta.

### 7 — Trabalho para ritmo

Realizado em função da distância e local da competição (pista ou rua). Para as provas de pista, o atleta era treinado

(condicionamento de tempo) nas passagens dos 200m, 400m, 600m, 800m, 1.000m e 1.200m. Nas provas de rua utilizávamos pontos de percurso como referência, variando o condicionamento em função da característica de cada trecho do percurso.

### 8 — Trabalho de grama

Utilizando o campo de futebol. Corrida bem descontraída com duração de 20 a 45 minutos. Realizado quando o atleta não apresentava boas condições, para um trabalho mais forte.

### 9 — Trabalho de volta à calma

— Exercícios respiratórios andando e com movimentação lateral dos braços

— Exercícios de alongamento muscular realizados após o atleta atingir a respiração normal. Proporcionam recuperação mais rápida e evitam dores musculares. À noite, exercícios de relaxamento muscular.

As sessões de treinamento constavam, portanto, dos trabalhos n.ºs 1 e 9, e um outro entre os enumerados, que era incluído levando-se em consideração a necessidade momentânea do atleta.

### f — COMPETIÇÕES

De julho de 1971 a julho de 1972, a equipe de corrida rústica do Regimento Sampaio participou de 20 competições, não só militares, mas também as programadas pela FARJ. A aquisição de experiência era essencial, e isto foi obtido competindo contra atletas de gabarito como Carlos Alberto Alves, Iremal Tenório, José Luiz de Souza, Jorge Cordeiro e outros, pertencentes ao CRFlamengo, Grêmio Arte e Instrução, CRVasco da Gama, Fluminense, Botafogo e Brigada Pára-quedista e

Polícia Militar, que possuem ótimas equipes de corrida. O atleta CÉSAR competiu ainda em Porto Alegre, São Paulo, Recife, Belo Horizonte e Manaus.

### IV — CONCLUSÃO

Ao encerrar este artigo, desejamos sintetizar os aspectos aqui abordados, e que, de uma maneira geral, constituem a estrutura necessária para a obtenção do êxito em competições esportivas. Assim, ao longo de nossa explanação verificamos:

— o apoio do comando; que é básico.

— o efetivo exercício da função por elemento especializado; que é óbvio.

— a marcação de objetivos cronologicamente planejados;

— o trabalho de massa; a qualidade surgirá naturalmente e com reflexos altamente positivos para o conjunto.

— o treinamento global; no qual o esforço físico é apenas uma parcela; a assistência médico-dentária, a social, a alimentar, a obtenção e real desempenho de uma profissão, são aspectos de grande valor, que trazem condições para o desenvolvimento atlético.

Mesmo no esporte profissional, como é o caso do futebol, o atleta deve ocupar-se com outro trabalho. Logicamente a atividade atlético-esportiva será prioritária, e é justamente neste ponto, que se encontra a causa da interrupção ou paralisação da atividade de atletas, que poderiam atingir níveis internacionais. Já existem estudos neste sentido, em busca de soluções. Desejamos apenas que se concretizem para a geração do atleta CÉSAR.