

# TREINAMENTO MENTAL APLICADO AO ATLETISMO

## (em particular nas provas com barreiras)

Sgt. Sérgio Luiz Barreto de Sá — da Seção de Atletas da EsEFE.

Após pesquisas realizadas com atletas, que no dia a dia do treinamento e nas competições vêm melhorando suas "performances" de maneira considerável, no atletismo, chegamos à conclusão que a mentalização positiva no atletismo é fator, mais que necessário, obrigatório.

O treinamento mental é, no fundo, uma prática na qual se aprendem seqüências do movimento sem praticá-las: isto significa assimilar o movimento sem realizá-lo, imaginando-o através da mentalização ou conscientização do gesto específico a que se destina.

Daremos, a seguir, alguns subsídios que ajudarão o leitor à melhor compreensão dessas afirmativas.

A boa forma, concebida como capacidade ótima para obtenção do êxito operacional, não se restringe à "sabedoria do corpo" pois, como postula Kart: "todo conhecimento transcende à experiência sensorial porque é obra da razão".

Já Salomão, na essência de sua sabedoria, havia dito: "como na água o rosto é rosto, assim a mente do homem, o homem". Considerando que o homem é um espelho daquilo que é capaz de pensar durante todo o dia, pode-se concluir que, se levarmos o atleta durante os treinamentos a mentalizar, antes, o quadro ideal daquilo que irá executar, certamente essa execução será perfeita. A lógica mostra ainda que, com o estado mental combinado à prática, conseguimos resultados de alto nível e aprende-se a técnica de barreiras com rapidez e perfeição.

### DA MENTALIZAÇÃO À PRÁTICA

São usados métodos como: psicologia aplicada ao desporto, filmes, demonstrações práticas, figuras, estudos pormenorizados da prova etc.

### O DESENVOLVIMENTO MENTAL DO ATLETA.

Primeiramente trabalha-se na sua mente, por ser este o fator mais importante nessa técnica de treinamento. Coloca-se o atleta em condições de receber energias positivas. Mostraremos a seguir o porque dessa necessidade.

Diz-se, sabiamente, que todos os nossos sentidos são modificações de uma sensação única. Segundo Troward, "sensação é lei e lei é sensação". A sensação é a fonte da força. Devemos, portanto, dotar nossas imagens mentais de uma boa carga de sensações, a fim de obter resultados certos.

O técnico necessita da presença de um psicólogo para ajudá-lo na orientação do treinamento; na falta deste, é necessário que ele procure suprir a lacuna realizando pesquisas sobre o assunto, o que muito o ajudará a conduzir o treinamento. Sem o psicólogo, o técnico deverá ter a habilidade de conduzir o treinamento do atleta para essa linha de pensamento, fazendo entender que enquanto sua mente estiver ocupada com o pensamento do objetivo, ele estará usando a lei criadora que transformará esse objetivo em resultado.

O barreirista necessita, mais do

que nunca, desenvolver essa linha de pensamento e passar da assimilação da técnica à prática, com maior facilidade. As provas com barreiras exigem dos participantes um raciocínio rápido e apurado e um controle emocional muito forte, por esta razão, afirmamos que: por meio da faculdade de imaginar o resultado final, o atleta poderá controlar qualquer circunstância ou condição existente durante a execução da prova.

Durante os treinamentos práticos, o atleta vai formando o quadro mental considerado ideal; imaginando, constantemente, a realidade de seu desejo, ele compulsará seu quadro mental a tornar-se realidade. Cada vez que alguém diz: "é impossível fazer isto" o homem imaginativo dirá: "isto está feito".

### ESTUDO PORMENORIZADO DA PROVA COM BARREIRAS.

No estudo pormenorizado das provas com barreiras, iremos particularizar os 110 metros, que usaremos como exemplo.

São três os requisitos considerados básicos para se tornar um ótimo praticante dos 110 metros com barreiras:

1. COORDENAÇÃO
2. EQUILÍBRIO
3. VELOCIDADE

Os três, nessa seqüência, devem ser explorados nos seus mínimos detalhes. Um corredor, ao passar

sobre uma barreira, necessita manter sua coordenação e seu equilíbrio para conservar sua velocidade. Caso isso aconteça, sua técnica será perfeita.

O técnico de um atleta que possua as qualidades acima citadas em larga escala, com tempo disponível para submetê-lo a um treinamento, poderá fazê-lo alcançar excelentes "performances", regularmente, se levar em consideração os aspectos relacionados ao treinamento, — e que mais adiante passaremos a abordar —, associados ao mental já anteriormente citado.

É necessário começar cedo no ano (por volta de outubro) para estar pronto para as grandes competições que, normalmente, acontecem por volta de julho-agosto (referimo-nos a competições de alto nível, como os Jogos Pan-americanos e as Olimpíadas).

Qualidades que devem ser desenvolvidas nas diferentes fases do treinamento:

RESISTÊNCIA AERÓBICA

RESISTÊNCIA ANAERÓBICA

FORÇA DE SALTO GERAL E ESPECIAL

FORÇA RÁPIDA

FORÇA DE "SPRINT"

COORDENAÇÃO

EQUILÍBRIO

VELOCIDADE

RESISTÊNCIA DE VELOCIDADE

FLEXIBILIDADE

TÉCNICA

A psicologia aplicada ao esporte é usada durante as diferentes fases do treinamento, desenvolvendo-se o trabalho mental gradativo e considerando-se outros fatores tais como: médico, alimentar e administrativo.

Alguns cuidados necessitam ser tomados na elaboração do plano de treinamento de um barreirista. É de fundamental importância que no início da temporada, se trabalhe, a resistência aeróbica em corridas de longas distâncias, em terreno variado; e, posteriormente, o trabalho de força geral, trabalho de musculação a nível superficial e profundo, procurando sempre a força rápida. Só numa fase um pouco mais adiantada do trabalho de base, começa-se o desenvolvimento da capacidade aero-anaeróbica.

Por serem as provas com barreiras consideradas muito técnicas, em especial a dos 110 metros, durante o período básico trabalha-se 30% a técnica e 70% a parte física (este período tem a duração de quatro a seis meses). No período específico procura-se trabalhar 70% da técnica e 30% fisicamente, pois o trabalho físico entra no físico-técnico.

O desenvolvimento da capacidade anaeróbica, nesta fase, é de fundamental importância; para tal usam-se a velocidade, a resistência de velocidade e a força de "sprint", e ainda trabalha-se com força de salto especial numa atividade específica para barreirista.

## CIRCUITO FÍSICO-TÉCNICO

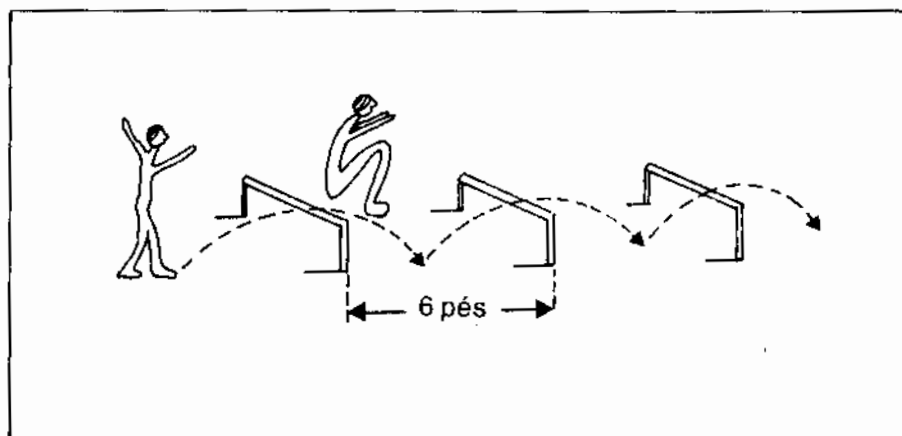


FIGURA 1

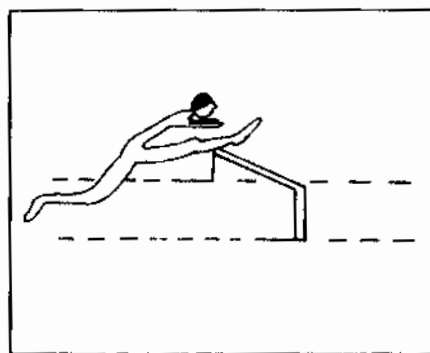


FIGURA 2

No início com seis barreiras, até chegar a 10, este trabalho deve ser feito preliminarmente com barreiras médias, até chegar às barreiras altas. E a seguinte a seqüência:

1. Afastamento de 6 pés uma da outra; com os pés juntos, saltar tomando impulso vertical tão logo atinja o solo (Fig. 1).
2. Afastamento de 8 a 10 pés; trabalhar a perna de impulsão lateralmente.
3. Afastamento de 10 a 12 pés; trabalhar a perna de abordagem (Fig. 2).
4. Com o mesmo afastamento do item 3, distancia-se alternadamente uma barreira da outra de tal forma que dê para trabalhar ambas as pernas (a de abordagem e a de impulsão), uma após outra.
5. Com as medidas normais, trabalha-se sobre as barreiras

procurando a velocidade de ultrapassagem, e não a de deslocamento. No início começa-se com 3 (três) voltas, até chegar a 10 (dez) voltas no circuito.

Nessa fase do treinamento, o atleta necessita ser observado pelo técnico em todos os seus movimentos; é chamada a fase dos detalhes. É necessário que ambos se esfor-

cem para corrigir os erros comuns, devendo o treinamento mental ser desenvolvido paralelamente ao prático.

Durante todas as fases do treinamento, o barreirista deve manter contato diário com as barreiras e desenvolver um trabalho de melhoria da coordenação, equilíbrio e flexibilidade, procurando desenvolver essas qualidades nos seus mínimos detalhes.

Para melhor efeito didático, dividiremos a prova dos 110 metros com barreiras em quatro etapas, a saber:

1. ETAPA DE REAÇÃO: da partida até a 1ª barreira.
2. ETAPA DE ACELERAÇÃO POSITIVA: rápida até a 1ª barreira e mais lenta até a 3ª e 4ª barreiras.
3. ETAPA DE ACELERAÇÃO NEGATIVA: entre as 4ª e 10ª barreiras.
4. ACELERAÇÃO POSITIVA FINAL: da 10ª barreira até a chegada.

1. ETAPA DE REAÇÃO: É considerada a mais importante, isso porque envolve dois fatores que praticamente decidem a prova e que são:

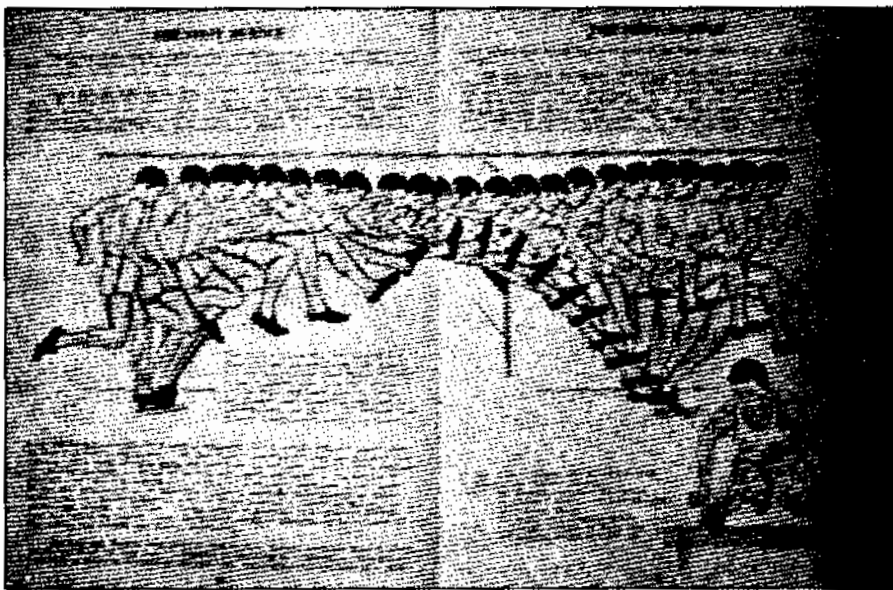
- Partida (Fig. 3).
- Ultrapassagem da 1ª barreira (Fig. 4).

*Partida:* é uma fase muito importante da corrida com barreiras; o barreirista precisa ter a partida de um bom velocista para tornar-se um "ótimo" corredor da prova; logo, todos os detalhes devem ser levados em consideração, tais como: pé que fica na frente do bloco por ocasião da partida, e melhor aproveitamento do número de passadas (até a abordagem da 1ª barreira c/ 6 pés da base inferior).



FIGURA 3

FIGURA 4



Para atingir esse ideal, torna-se necessário não só várias saídas como também o esforço mental já citado anteriormente.

A abordagem (ultrapassagem) da 1ª barreira é outro fator de grande importância (Fig. 5); o barreirista deve procurar o solo o mais rápido possível e o mais próximo da base da barreira, para ganhar em espaço e velocidade. Desta forma ganhará o corredor vantagem sobre os de-

mais, e terá "chance" de fazer o mesmo sobre todas as outras barreiras do percurso.

Em números, podemos afirmar que o ideal seria o atleta, da saída até o alto da 1ª barreira, chegar com o tempo de 1,9 a 2,0 segundos — isto para um resultado de alto nível (13 a 13,5 segundos) —, e tocar o solo num ponto afastado de 1,40 m a 1,45 m após a passagem desta barreira, entre 2,1 e 2,4 segundos.

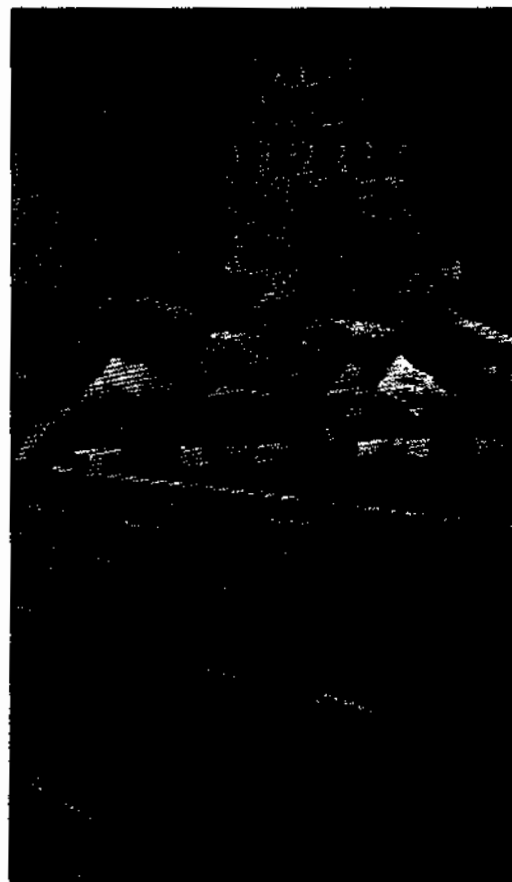


FIGURA 5

2. **ETAPA DE ACELERAÇÃO POSITIVA:** Rápida até a 1ª barreira e mais lenta até a 3ª e 4ª barreiras, onde o atleta começa a perder a velocidade. Torna-se necessário trabalhar com grande intensidade e executar o trabalho de força de "sprint", para que a queda comum até a 4ª barreira não cause efeitos negativos na "performance".

3. **ETAPA DE ACELERAÇÃO NEGATIVA:** Considerada como fase crítica, onde ocorre uma baixa de rendimento da 4ª à 10ª barreira. Para diminuir essa deficiência, que ocorre com mais de 95% dos barreiristas de todo o mundo, torna-se necessário trabalhar a força rápida (capacidade de suportar uma resistência de maneira veloz).

4. **ETAPA DE ACELERAÇÃO POSITIVA FINAL:** Vai da 10ª barreira até a linha de chegada. Para que o atleta consiga uma boa reação, é necessário trabalhar a resistência de velocidade durante as diferentes fases do treinamento (Fig. 6).

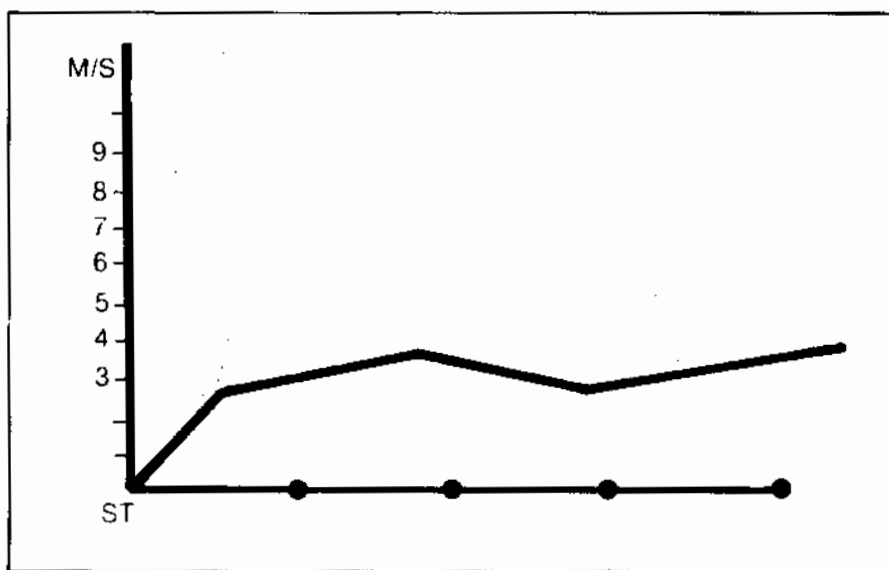


FIGURA 6

### TRABALHO ESPECÍFICO PARA A PROVA DOS 110 METROS COM BARREIRAS

A perna de abordagem é o aspecto mais importante para se treinar; deve-se, durante o aquecimento, fazer um sem-número de educativos para melhoria do aperfeiçoamento técnico, através de repetições que permitirão ao atleta uma maior consciência do movimento. A perna de impulsão deve ser trabalhada ao lado da barreira, com rapidez; a saída deve ser executada num prazo muito curto.

No trabalho de flexibilidade, no solo e sobre a barreira, deve-se dar maior importância a alguns exercícios, tais como: o grande afastamento lateral, puxada de per-

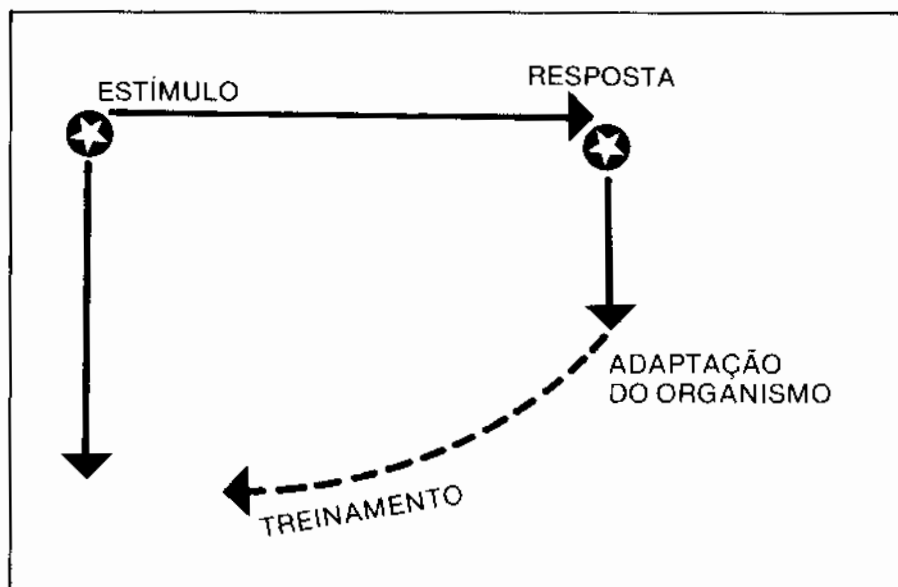


FIGURA 7

— ESTA RESPOSTA RETORNA FORNECENDO INFORMAÇÃO SOBRE A INTENSIDADE DO ESTÍMULO.

2. **PRINCÍPIO ÓTIMO DO TREINAMENTO:** respostas adequadas: quanto maior a adaptação, maior pode ser o estímulo, em quantidade e intensidade.

3. **PRINCÍPIO DA SOBRECARGA PROGRESSIVA (PSP):** O princípio da sobrecarga progressiva baseia-se no aumento das cargas à medida que ocorrem as adaptações. A subida do potencial de rendimento deve crescer paralelamente ao aumento da intensidade de estímulos. Essa subida acontece, inicialmente, em linha reta e, a partir de um certo nível, torna-se uma curva. Por isso, observamos uma melhoria, mais rápida em principiantes que em atletas qualificados. Por exemplo, é mais rápida a melhora de um barreirista de 16,5 segundos para 15,8 segundos do que a de um de 15,5 para 14,0 segundos.

No P S P, quando sobe o potencial de rendimento, sobe também a intensidade do estímulo, e isto é o limiar das possibilidades de rendimento. O treinador deve ter a capacidade de saber limitar as cargas para conseguir uma reação ótima entre a carga e o rendimento.

O treinamento desportivo é determinado por uma relação ótima entre treinamento e recuperação. Esta relação entre sobrecarga e recuperação é idêntica ao fenômeno da supercompensação. ■

### BIBLIOGRAFIA

Murphy, J., *Os Milagres de Sua Mente*. Brasil, MEC. *Caderno Didático*.  
*Bíblia Sagrada*  
 EsEFE. Publicações de Atletismo.

na de impulsão sobre a barreira, trabalho dos dois lados para que haja compensação, rolamento no solo sobre a perna de abordagem, mobilidade dos quadris etc.. Esses exercícios fazem parte da vida diária de um barreirista.

Durante todo o treinamento, o mais importante é que, na elaboração do plano, não fujamos das bases do moderno treinamento desportivo e, para tal, devemos observar alguns detalhes, como:

1. **PRINCÍPIO DA CARGA PROGRESSIVA (PCP):** corresponde ao princípio da intensidade do estímulo ótimo. Dentro dos treinamentos, os estímulos devem ser provocados, sendo esta a base da adaptação. (Teoria do Stress, Fig. 7).