

# O ATLETISMO NA PREPARAÇÃO DESportiva

Maj Paulo Roberto Wortmann — Instrutor da EsEFE

A condição física é fator determinante nos resultados de competições desportivas. É lógico que os aspectos técnicos e táticos continuam a ser considerados em alto grau, mas só poderão ser desenvolvidos e burilados se houver uma preparação física coerente e bem conduzida.

Para se formar um atleta de alto nível, seja de que modalidade for, é necessária uma preparação bem conduzida, seguindo-se etapas definidas e diretamente relacionadas à faixa etária, ao potencial de cada indivíduo e ao grau de assimilação do mesmo. Para tal, há necessidade de um trabalho metodizado e, muito mais que isto, um tempo bastante grande para ser possível o desenvolvimento e a conquista de performances de alto nível.

O caminho trilhado até uma grande vitória não deve ser analisado somente pelo que foi feito nos meses que a antecederam. Se ela for encarada por este ângulo, o trabalho parecerá muito fácil, mas se for percorrido o caminho que vai desde o momento em que o trabalho foi iniciado até a subida ao pódio, verificar-se-á que muitos anos se passaram.

Na Alemanha Oriental está em fase de implantação um programa nacional, em que crianças de 5 a 7 anos de idade serão submetidas a testes específicos, entre os quais o de análise celular, que permitirão sejam elas orientadas para as atividades físicas de acordo com a predominância de qualidades e características determinadas.

Já na Alemanha Ocidental existem diversas tendências quanto aos critérios na execução de um programa de preparação física. Mas todas as tendências têm como princípio basilar a criança. Sem essa base nenhum programa é aceito

ou dispõe de crédito para sua execução; a ciência, a metodização e os objetivos a longo prazo estão inseridos em todos eles.

Em outros países que dispõem de programas de desenvolvimento desportivo, que possam ser considerados com seriedade, os princípios são os mesmos. A preocupação será sempre a mesma: resultados de alto nível, metodização, evolução progressiva e natural, a criança como início do processo.

Como denominador comum de qualquer programa, seja para qual for a modalidade desportiva, vamos encontrar sempre a ginástica e o atletismo.

Face à importância que o atletismo tem, e visto que esta modalidade não tem qualquer significado para a maioria de nossos dirigentes e professores de Educação Física, é que será apresentado este trabalho.

É necessário que o Brasil inteiro comece a praticar o atletismo, a fim de que os resultados dos outros desportos possam evoluir.

Na maioria dos jogadores de futebol, vôlei, basquetebol, em atletas de outras modalidades desportivas e até mesmo do próprio atletismo, pode ser constatado que os mesmos não sabem correr, saltar ou arremessar corretamente.

## ASPECTOS DO ATLETISMO

Com base nos objetivos a serem alcançados através do atletismo, pode esta modalidade ser classificada quanto aos seguintes aspectos:

- Formativo
- Competitivo

O formativo é abrangente pois envolve todos os indivíduos a partir da iniciação desportiva, os quais realizam atividades de corridas, saltos e arremessos dentro das sessões normais de educação física em qualquer programação escolar ou centro de iniciação.

Todo professor de educação física deve conhecer as atividades a realizar, mais que isto, deve colocá-las em prática visto que futuramente, na evolução natural, permitirá um melhor desempenho do atleta dentro da modalidade que o mesmo escolheu.

O competitivo é específico, visa à preparação do indivíduo para com-



Formas naturais de trabalho devem ser utilizadas

petições de atletismo, dela só participando aqueles que tiverem ainda que no aspecto formativo ou ainda não se inclinaram para outra modalidade.

Para conduzir o atletismo neste aspecto, devem ser designados professores especializados na modalidade, sendo a mesma realizada em locais que permitam a execução dentro de condições técnicas adequadas.

## PREPARAÇÃO ATLETICA

A preparação de um atleta é dividida em:

- De Base
- De Formação
- De Alto nível

A preparação de base é a mais importante, pois nela o individuo adquire condições para se desenvolver nas demais etapas. Esta preparação independe do aspecto formativo ou competitivo, tendo em vista a finalidade da mesma.

Idade em que a mesma pode ser iniciada: 8 a 12 anos, sendo ideal aos 10 anos, sempre com parecer de um médico que observe as condições de saúde do praticante.

Sua duração deve ser:

Para os que se destinam a outras modalidades — 4 anos

Para os que seguirão no atletismo — 6 anos

Na preparação de base as *qualidades físicas* a serem destacadas são as seguintes:

— Endurance (Resistência Aeróbica)

- Força
- Velocidade
- Coordenação

Entretanto não se deve deixar de lado considerações quanto a:

- Habilidade técnica, observados os gestos a serem realizados pela criança
- Parte psicológica
- Fatores sócio-econômicos
- Condições de saúde e alimentação adequada
- Formação intelectual

## QUALIDADES FÍSICAS

*Endurance* (Resistência Aeróbica) é a qualidade física à qual deve ser dada maior ênfase durante a preparação de base, visto que a mesma provoca alterações positivas no desenvolvimento anátomo-fisiológico do praticante, além de incrementar a força de vontade e a auto-confiança.

As formas de trabalho preconizadas são as corridas contínuas e as corridas intervaladas, sendo que a frequência cardíaca entre 140 e 180 batimentos/minuto deve ser tomada como base.

As distâncias a serem cobertas podem variar entre 2 000 e 10 000



*Sempre que possível, o campo deve ser utilizado no trabalho aeróbico*

metros, observando-se o início em distâncias menores, com aumento gradativo das mesmas.

Uma criança sadia, com 10 anos de idade, após quatro meses de treinamento com emprego de corridas contínuas, tem condições de correr 6 Km com bastante facilidade.

O terreno a ser utilizado não deve ser duro (asfalto, cimento, etc) e a declividade do mesmo fica condicionada à progressão do treinamento.

A utilização de métodos intervalados deverá sofrer adequação relativa à capacidade do praticante. Os princípios e parâmetros que regem os métodos tradicionais são os mesmos, mas não deve ser esquecido que a qualidade a ser desenvolvida é a *endurance*.

Para melhor dosar o trabalho a ser utilizado durante a preparação de base, após dois meses de corridas contínuas pode ser considerada a seguinte relatividade:

*Velocidade.* Não deve ser considerada exclusivamente para as modalidades que a requeiram. É fundamental que o individuo saiba se deslocar da maneira mais veloz possível.

Os exercícios com movimentos de pernas, tais como elevação alternada dos joelhos, elevação alternada dos pés, toque alternado dos calcanhares nas nádegas, etc., realizados com frequência rápida, são indicados para a melhoria da velocidade.

O movimento de braços deve ser observado durante a realização de todos os exercícios aplicados. A musculatura dos braços descontraindo, os braços com seus movimentos realizados segundo planos paralelos e frequência igual ao movimento de pernas.

Os deslocamentos devem ser realizados em linha reta, sendo de grande importância verificar se o praticante está oscilando a cabeça

TEMPO DE TREINAMENTO	RELATIVIDADE
No 1ºano	4 Corridas Contínuas — 1 Corrida Intervalada
No 2ºano	3 " " — 2 " "
No 3ºano	2 " " — 3 " "
A partir do 4ºano	3 " " — 3 " "

O perfeito desenvolvimento da *endurance* permite um equilíbrio harmônico das grandes funções, criando condições satisfatórias para as demais qualidades físicas.

ou os ombros. Isto pode ser causado pelo movimento incorreto dos braços.

O toque dos pés no solo deve ser feito pelo terço anterior da planta ▷

dos pés. É muito comum afirmar-se que determinado atleta não tem velocidade, quando, na verdade, ele talvez possua esta qualidade só não sabendo como correr certo para bem explorá-la.

Formas de trabalho:

- Exercícios para movimentação rápida de pernas e braços
- Corridas com aceleração progressiva
- Corridas com aceleração — desaceleração — aceleração

Na primeira forma (utilizando exercícios como Antersen, dribling skipping, etc.) a distância pode variar de 30 a 60 metros e a intensidade de 90 a 100%.

As corridas com aceleração progressiva devem ter o número de repetições entre quatro e seis, e os intervalos devem ser tais que permitam a recuperação do praticante, e quando forem empregadas em corridas terão duração não inferior a três minutos.

As formas de trabalho para a melhoria da velocidade, nesta fase de preparação, não têm qualquer conotação com os métodos preconizados para os atletas já confirmados.

Os exercícios de velocidade devem constar de todas as sessões de treinamento. As correções devem ser efetuadas durante a realização das corridas.

**Coordenação.** Deve ser praticada através de exercícios gerais, visto que esta qualidade está inserida em todos os movimentos e gestos desportivos.

Os exercícios específicos podem ser realizados com base nas ações existentes em cada modalidade.

A variedade de exercícios é enorme. Não seria possível enumerá-los, mas como regras básicas devem ser considerados:

- iniciar com exercícios fáceis;
- a velocidade de execução dos movimentos deve ser lenta, sendo aumentada à medida que o praticante os for dominando;
- só passar para exercícios mais difíceis quando os mais fáceis já estiverem sendo realizados com perfeição;
- em cada sessão, programar, no mínimo, dois exercícios, sendo que de uma sessão para outra os exercícios podem ser diferentes desde que dentro do mesmo nível de dificuldade.

**Força.** Outra qualidade física de grande importância na preparação de base. É comum associá-la à força máxima, pensando-se logo em barras, anilhas e máquinas de força.

A força deverá ser desenvolvida, mas a principal consideração será



Exercícios de coordenação na formação do atleta

quanto ao perfeito domínio da quantidade a ser empregada em determinada ação, visto que as variações de força determinam diferentes resultados.

Nesta fase, o trabalho para desenvolvimento de força não deve apoiar-se em métodos tradicionais, mas muito mais no procedimento dos exercícios:

- com o próprio corpo: suspensão em barras fixas, subidas em escadas, corridas na areia, saltos repetidos, abdominais e outros;
- de tração e repulsão: com outro praticante ou com objetos;
- com barras e máquinas de força: desde que compatíveis;
- com coletes, cinturões e outros tipos de peso adicional;
- com medicine-ball e outros objetos de arremesso.

Como regras básicas devem ser considerados:

- progressão através de sobrecargas, variando o número de repetições, quilagem e índice de dificuldade dos exercícios;
- não realização de exercícios que provoquem compressão sobre a coluna (exemplos: desenvolvimento, agachamento, etc.);
- quilagem ou exercícios excessivos não devem ser usados;
- realização de exercícios de alongamento muscular e flexibilidade;
- não utilizar aparelhos caso não haja conhecimento técnico quanto aos exercícios e princípios a considerar.

Os exercícios através da reali-

zação de saltos horizontais e verticais apresentam facilidade de execução com um bom grau de rendimento.

Tipos de exercícios:

- impulsão nas duas pernas, caindo na caixa de areia;
- canguru, com quatro, cinco ou mais saltos;
- saci, com impulsão somente na perna esquerda, depois direita, com quatro ou mais saltos seguidos;
- saltos sobre barreiras, com impulsão nas duas pernas;
- saltos em distância e altura, do tipo destas provas;
- saltos específicos de força dinâmica negativa.

Os exercícios de arremessos também devem ser praticados tendo em vista o desenvolvimento da força nos braços e parte superior do tronco.

O trabalho de força mal conduzido ou mal recomendado pode provocar danos irreversíveis: defeitos sobre a coluna vertebral, problemas articulares, dificuldades no crescimento e outros. Muitos indivíduos têm sua participação desportiva encerrada prematuramente pelo excessivo desenvolvimento muscular realizado muito cedo. São os tipos "atarracados", normalmente baixinhos. Não deve ser esquecido que indivíduos desse tipo não têm vez na maioria das modalidades desportivas.

**Resistência Orgânica (anaeróbica).** Esta qualidade física, face às alterações anátomo-fisiológicas que provoca, só deve ser desenvolvida após, pelo menos, dois anos depois do início das atividades físicas do indivíduo.

Qualquer método de treinamento ou trabalho que exija um alto débito de oxigênio deve ser evitado. Este procedimento só pode ser adotado quando o indivíduo tiver atingido um alto desenvolvimento da capacidade aeróbica (endurance).

Não é de se admirar que um atleta que após um ano de treinamento corra 400m rasos em 48 segundos, e depois de dois ou três anos, seguindo todos os princípios do treinamento total, não consegue evoluir em seus resultados.

É interessante ressaltar que o trabalho aeróbico provoca o aumento das cavidades do coração, sendo que o trabalho anaeróbico provoca o espessamento das paredes cardíacas. Assim sendo, se houver primeiro o espessamento, torna-se quase impossível ocorrer o aumento das cavidades. Esta consideração, na maioria das vezes, é apresentada como causa da não evolução em casos como o do exemplo acima.

Por esta razão, de ordem científica e de caráter irreversível, é

que a *resistência deve suceder à endurance*.

Os métodos para desenvolvimento da resistência são os tradicionais, observando-se apenas a idade do indivíduo ao qual serão aplicados, bem como os fins desejados.

*Outras qualidades físicas*, como flexibilidade, descontração muscular, equilíbrio, tempo de reação, explosão e ritmo devem e podem ser desenvolvidas durante o aquecimento e a realização de exercícios para as qualidades citadas anteriormente.

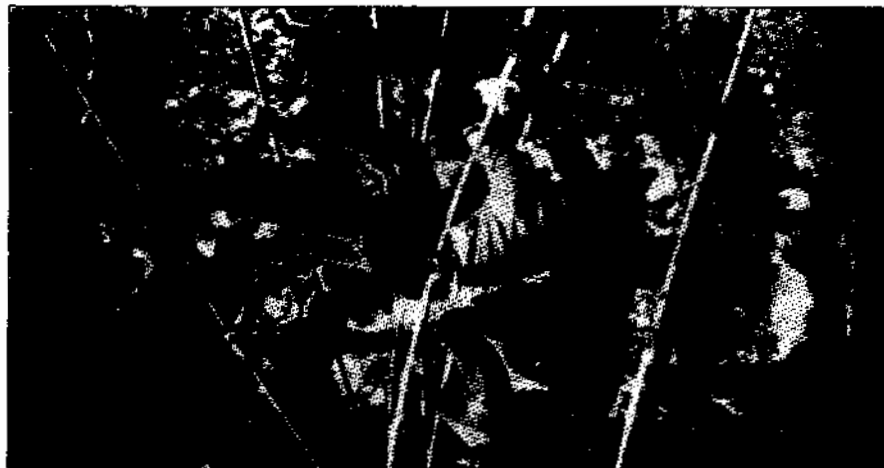
## PREPARAÇÃO DE BASE

As considerações técnicas a serem feitas devem começar após o indivíduo ter atingido um bom nível de capacidade física.

A parte técnica deve ser praticada partindo-se do simples e essencial.

Como dados básicos, podemos citar:

- ensinar as regras mais importantes da modalidade;
- realizar exercícios educativos de cada parte de uma ação, até que seja conseguido o automatismo e a perfeição do gesto;
- partir do simples para o complexo;
- realizar a ação completa só depois que for conseguido um bom rendimento em cada parte;
- considerar sempre a posição mais correta das pernas, braços, tronco e cabeça;
- não obrigar a cópia de movimentos apresentados por grandes atletas, respeitando-se a individualidade;
- não desprezar os princípios da Mecânica;
- ao trabalhar com crianças não se aprofundar na explicação de detalhes. O importante é que elas consigam assimilar os ensinamentos através do movimento.



Os educativos são de valor inestimável

A *preparação psicológica* deve existir sempre. Cada indivíduo deve ser tratado com base na sua própria personalidade.

É necessário tornar a criança humilde na vitória e compreensiva na derrota; as ambições devem ser exploradas sem que se tornem obsessão.

Não esquecer que a prática desportiva é de grande valor na formação psicológica do indivíduo, mas quando bem orientada.

As crianças problemáticas devem ser encaminhadas ao psicólogo.

A *preparação complementar* compreende o acompanhamento médico, a alimentação adequada, os bons hábitos (higiene, repouso, atividades de lazer, abstinência de fumar e outros), o apoio e o interesse dos familiares, a ajuda na solução de necessidades materiais e a formação intelectual. Tudo isso é muito importante durante a preparação de base.

## COMO CONDUZIR AS SESSÕES

A *seqüência*, sempre que possível, deve ter a seguinte ordem:

- aquecimento
- exercícios de coordenação
- exercícios de velocidade
- exercícios de força
- exercícios de endurance (aeróbicos)
- técnica (quando estiver em período adequado).

A *duração* depende da disponibilidade de tempo ou período de treinamento. Ela deve variar de uma hora e meia a duas horas.

A *freqüência semanal* deve ser de no mínimo três sessões e no máximo cinco. Quando for considerado o caso do atletismo formativo, realiza-se pelo menos uma sessão semanal. Não devem ser realizadas só sessões de atletismo, pois os praticantes perderão o interesse,

não sendo possível atingir os fins desejados.

Deve-se atentar, ainda, para o seguinte:

- Observar os princípios pedagógicos (atração, variação, etc)
- Considerar sempre os princípios científicos do treinamento desportivo
- Organizar e participar de competições de atletismo, mesmo com aqueles que não seguirão no atletismo
- Nenhuma criança deve realizar mais de duas provas num só dia, com um total de, no máximo, 14 competições por ano
- Anotar, ou ensinar a criança a fazê-lo em caderneta própria, todo o trabalho realizado e todas as observações julgadas importantes
- Todas as modalidades de atletismo devem ser praticadas, indistintamente.

Se o trabalho tiver sido desenvolvido corretamente ao longo de cinco a seis anos, considerando as qualidades e habilidades de cada um, é possível que sejam atingidos os índices do quadro nº01. É lógico ressaltar que neste caso devem ser considerados os indivíduos mais voltados para o atletismo competitivo e assim orientados durante a preparação de base, visto que muitas modalidades encerram características muito técnicas. ▸



Competir, sempre muito importante

PROVA	RAPAZES	MOÇAS
100m	11,0s a 11,4s	12,0s a 12,5s
200m	22,5s a 23,5s	25,0s a 26,0s
400m	50,0s a 52,0s	57,0s a 59,0s
800m	1m57,0s a 2m00,0s	2m15,0s a 2m18,0s
1 000m	2m35,0s	2m52,0s
1 500m	4m00,0s a 4m06,0s	4m40,0s a 4m50,0s
3 000m	8m55,0s a 9m05,0s	10m05,0s a 10m15,0s
Sal Distância	Acima de 6,50m	Acima de 5,10m
Sal Altura	Acima de 1,85m	Acima de 1,55m
Sal c/Vara	Acima de 3,30m	—
Sal Triplo	Acima de 13,50m	—
Arr Peso	5kg — Acima de 14,30m	4kg — Acima de 10,50m
Lanç Pelota	200g — Acima de 65,00m	200g — Acima de 50,00m
Lanç Dardo	800g — Acima de 50,00m	600g — Acima de 42,00m
Lanç Disco	1,5kg — Acima de 42,00m	1kg — Acima de 32,00m
Lanç Martelo	5kg — Acima de 43,00m	—

Quadro n.º 01

## PREPARAÇÃO DE FORMAÇÃO

Após a preparação de base, todo o indivíduo estará capacitado fisicamente a ser aprimorado na modalidade desportiva de seu agrado e para a qual possua qualidades, além da seleção natural que se processa.

Nesta fase já é um atleta e deve ser dada ênfase às qualidades físicas mais importantes na modalidade. As partes técnica e tática passam a ser desenvolvidas em alto grau.

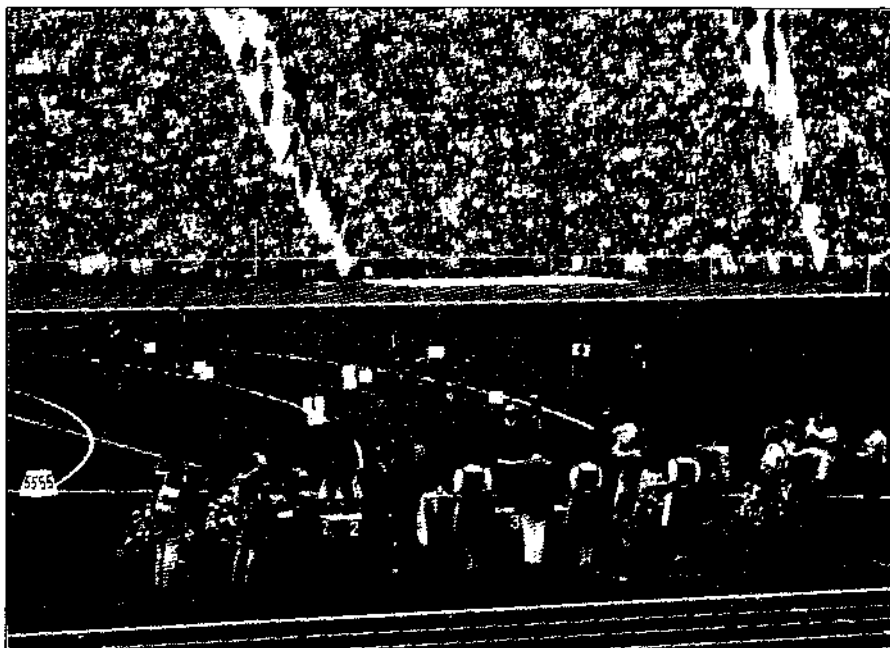
Para orientar e conduzir esta fase devem ser designados somente professores e técnicos com bom nível de conhecimentos.

Não seria demais observar que a massa de praticantes nesta fase reduz-se em mais de 50%, tendo em vista que já se procura o aprimoramento de potencialidades que nem todos apresentaram durante a preparação de base. Muitos não chegam a prosseguir, mesmo os chamados talentos, face a diversos fatos, tais como:

- obrigações escolares mais complexas;
- necessidade de trabalhar;
- grandes mudanças psicológicas próprias da adolescência;
- perda de estímulo e interesse.

A despeito de não ser assunto deste trabalho, é importante considerar estes aspectos na preparação de formação, pois muitos professores, por desconhecerem-no ou não considerá-los, preferem e julgam que o ciclo evolutivo desportivo só deva ser encarado com seriedade após o indivíduo ter comprovado sua capacidade já dentro de uma determinada modalidade.

É importante que o técnico desportivo conheça e coloque em prática os fundamentos do atletis-



O momento supremo de uma longa e ardua caminhada

mo, pois eles serão úteis e necessários também durante a preparação de formação.

## PREPARAÇÃO DE ALTO NÍVEL

Durante a preparação de alto nível o atleta é aperfeiçoado ao máximo. É a etapa final da longa jornada de, às vezes, mais de 10 anos de sacrifícios.

Chegam a esta fase menos de 5% daqueles que iniciaram a preparação de base, pois neste nível só serão considerados os atletas de alto padrão físico-técnico, aqueles em condições de integrar uma representação nacional.

Não seria demais afirmar que o

atleta que atinge esta fase e tiver sido iniciado no atletismo, de forma correta, possui todos os requisitos necessários à conquista da perfeição desportiva. □

## BIBLIOGRAFIA:

- WERNER STEINMANN — Palestra profunda em Mainz — RFA — 1978  
 CADERNO TÉCNICO-DIDÁTICO — DED:MFC — Brasília — 1977  
 ATLETISMO — Berenguer R. — Editorial Stadium — B. Aires — 1970  
 LIVROS DIVERSOS — Editorial Sintet — Barcelona — 1970  
 MODERN TRAINING FOR RUNNING — Doherty J. K. — N. Jersey — 1974  
 BOLETINS DE RESULTADOS — FARJ — H Janeiro — 1976/1977  
 EL PROCESO DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO — Matvéiev L. — Editorial Stadium — B. Aires — 1977.