

Estudo Morfológico dos Atletas

Aplicação da Forma ao Desporto

Até uma certa idade, é costume deixarem-se os jovens praticar toda espécie de esportes, sem haver pressa em especializá-los, pois assim vão adquirindo um conjunto de qualidades úteis, tais como a força, a destreza, a resistência e a velocidade.

Chega, porém, um certo momento em que eles próprios procuram-se especializar. Aqui é que o estudo antropomorfo encontra uma aplicação das mais úteis. Torna-se um complemento do exame médico. Este vai discernir a possibilidade de uma doença ou lesão; o antropologista vai pesquisar na forma humana as suas melhores possibilidades atléticas, impedindo que persistam em uma especialidade, à qual não se adaptam por sua forma, indivíduos constituídos para outra natureza de esportes.

Há esportes que exigem homens grandes, outros que os requerem pequenos ou ainda pesados ou leves, alongados ou curtos, elásticos ou macios.

O modo de utilização dos brevelíneos não pode ser o mesmo dos longelíneos.

Os longelíneos não servirão para esportes em que há necessidade de volume e de força. Eles são tipos de velocidade; trabalham e tudo conseguem pela extensão da contração muscular.

Todos eles são aptos à equitação, exceto os "vira-paus" (Chandelles), que só servem para serviços uniformes, isto é, para os que não exigem sutis qualidades musculares, como as reclamadas pelo polo, p. ex.

Entre os brevelíneos, não se procuram nem acrobatas, nem corredores. Aí se encontram mais facilmente indivíduos aptos ao manejo de grandes pesos, como os halterófilos.

Para carregar ou lançar pesos, é preciso, em primeiro lugar, ser GRANDE, ao mesmo tempo que ter um certo treinamento.

Aqui é interessante observar um certo antagonismo entre o volume e o movimento: — crescendo um, o outro diminui.

Há entretanto necessidade de se estabelecer diferença entre o brevelíneo macio e o brevelíneo ligeiro.

O último se dá bem em todos os esportes em que há necessidade também de certa ligeireza, destreza e velocidade, ao lado da força; — a palma, o golf, o rugby, os quais exigem uma forma encontrada de preferência entre os brevelíneos.

De uma maneira geral: os brevelíneos são fortes, os longelíneos são ligeiros.

Os mediolíneos participam, em graus menos elevados, de ambas as qualidades. Convém observar que, entre os mediolíneos, há sempre uma tendência ou para o brevelíneo ou para o longelíneo que é preciso bem observar, pois muitas vezes a predominância é muito discreta, uns servindo mais para a força, outros mais para a velocidade.

Entre os brevelíneos com tendência a longelíneos, observa-se muito frequentemente uma predominância do trem inferior, o que faz deles bons cavaleiros, pela conformação corporal.

São também excelentes saltadores, ha-

vendo alguns que são corredores de velocidade (Lorain, etc.).

Os mediolíneos com predominância do trem inferior e com tendência à longetipia, são designados por MIDDLEMEN.

Os mediolíneos com tendência a brevelíneos apresentam geralmente uma predominância do trem superior.

Constituem os UPPERMEN, em contraposição aos MIDDLEMEN.

Possuem espáduas largas e pernas curtas.

Serão bons transportadores de peso e lutadores.

As vezes, apresentam boas espáduas para o transporte e boas pernas para a marcha. Serão também bons "trepadores" e notáveis ginastas.

Em resumo: o morfologista é capaz de despistar as aptidões segundo as proporções corporais.

A predominância do tronco, da massa, do trem superior, predispõe ao emprego da força e à repetição do exercício em trabalho uniforme.

A predominância dos membros, da função, do trem inferior, predispõe ao emprego da velocidade e da destreza.

* * *

Bach verificou existirem três tipos de ginastas:

1º — Ginastas relativamente compridos, de troncos bem desenvolvidos em largura.

2º — Atletas leves, tipo de pernas compridas, com pouca largura.

3º — Lutadores: corpos fortes, muito desenvolvidos, bacia muito larga e peito espesso.

Kohlrausch diferencia muito mais os tipos desportivos, mas todos se ligam a três tipos principais:

1º — Os tipos alongados, que correm e pulam.

2º — Os pesados e largos, que lançam o peso, são atletas pesados e lutadores.

3º — Os tipos médios (exceto quanto ao tamanho do corpo) que são os mais comuns entre os quais se encontram os boxeadores, os jogadores de bola, os nadadores e alguns lutadores.

Este autor examinou indivíduos destinados às olimpíadas e verificou que coincidem aí estas observações com aquelas feitas até então somente entre os meios alemães.

Chegou então a discernir os seguintes tipos atléticos:

Corredores: — São em geral de corpos finos e longos, pouco largos, de pernas compridas, sendo notável principalmente o comprimento das coxas.

Em primeira linha, são caracterizados os atletas corredores de média e longa distância, porque oferecem a vantagem de largas passadas; os que correm curta distância são, ao contrário, os que ganham mais pela combinação da força com a rapidez do movimento.

A musculatura geralmente é pouco desenvolvida: — para a rapidez, a musculatura precisa ter certa força, mas não ser excessivamente desenvolvida, porque assim não poderá ter a elasticidade necessária para o alongamento dos membros. Por isso, em todos encontramos músculos finos, sem ressaltos.

Somente para os corredores de curta distância, observam-se às vezes, ao lado dos tipos finos, alguns com musculatura forte, nos quais, principalmente a musculatura das coxas se acha bem desenvolvida.

Assim descrevem os americanos os tipos de "sprinter", mas estes "sprinters" de musculatura forte correm com técnica diferente dos de corpo fino e elástico.

Há uma grande diferença de altura entre os corredores: enquanto que os de grande distância (Maratona) são pequenos (1m,60 a 1m,68), os de distância média têm bastante altura (1m,76).

Para os "sprinters", Kohlrausch dá o tamanho de 1m,73, sem separar os dois tipos de "sprinters", mas pode-se dizer que nestes a altura é menos característica que nos demais corredores.

Geralmente os "sprinters" de corpos finos são maiores; os de músculos compactos são menores.

As outras diferenças de tamanho entre os corredores de distâncias médias podem ser ligadas ao tamanho do passo.

Da pequenez dos corredores de Maratona, não há explicação nem fisiológica, nem física; talvez seja vantagem para eles não terem que carregar muito peso.

Kohlrausch acha, talvez com razão, que aqui se trate de momentos fisiológicos, isto é, que a resistência forte na longa distância e o necessário poder físico estão ligadas às pessoas finas e secas.

Saltadores: Os saltadores, principalmente os de altura, quasi têm o mesmo formato de corpo que os corredores.

São também muito altos (1m,78), de pernas compridas, muito comprimento de coxas, musculatura mole, fina e elástica.

Estes aspectos são os mesmos que nos corredores, onde os músculos se estendem e produzem longas passadas.

Devido à finura do corpo, o peso é menor, o que é outra vantagem. Também se observou que os lutadores com músculos fortes, muitas vezes conseguem saltar em altura notável, mas usam de uma técnica diferente: — correm curto, com impulso, com rigidez e pulam com muita força; mas nunca atingem aquilo que consegue o especialista de salto.

Lançadores: — Os lançadores são grandes e musculosos. Têm tanto mais vantagem, quanto maiores são, porque o ponto de onde lançam o objeto é mais alto, por isso a trajetória é maior e a impulsão do objeto mais durável. O tamanho do corpo é também uma vantagem, porque o objeto tem velocidade inicial maior.

Muitas vezes, ao lado de muita largura de ombros e de peito, nota-se também uma grande largura da bacia, principalmente nos jogadores de bola.

Nossas investigações sobre a correlação entre estas medidas e os jogadores de bola não trazem uma explicação clara.

O jogador tem o corpo tanto mais volumoso, quanto mais pesado é o objeto a lançar. Os mais leves são os lançadores de pequenos pesos e de dardo; depois vêm os de disco e bolas de ferro e os mais pesados são os que lançam o martelo.

Os atletas e os lutadores: — São pequenos. A luta, em primeiro lugar, depende da rapidez e da força bruta; por isso, os pequenos e fortes são, diante de um mesmo peso, mais bem dotados que os grandes.

Os lutadores grandes geralmente têm peso próprio, como pôde notar Bach em suas observações entre lutadores profissionais e amadores.

Em consequência destes fatos, os lutadores são divididos em classes de peso. O corpo do lutador mostra, em relação à sua pequenez, em primeiro lugar, uma grande largura e tamanho do tronco; a largura dos ombros e a da bacia acentuadas; a caixa torácica é abaülada, muito desenvolvida; os músculos trapézio e grande dorsal, idem. Devido a isto, a característica dos lutadores é possuírem, ao nível das costelas, saliências musculares. Enquanto que a musculatura dos braços é muito bem desenvolvida, a das pernas, conforme Kohlrausch diz, é muito fina. Mas isso não acontece em todos os casos.

Toda a musculatura, além de estar muito bem desenvolvida, devido ao seu trabalho formidável, é flácida e elástica.

Para o atleta pesado, também a pequenez é de vantagem, porque o peso é contra ele, por exigir maior esforço. Possui também muita largura e grande perímetro torácico. Em primeiro lugar, deve possuir uma bacia bem desenvolvida, conforme observações várias. As extremidades também devem ser desenvolvidas. Ao contrário da musculatura dos lutadores, a musculatura do atleta pesado é dura, nodulosa, não elástica. Os músculos muitas vezes se apresentam

tão curtos, parecem tão juntos, que dão a impressão de bosseladuras.

Ginastas de bastão: — Também têm musculatura parecida: dura e nodosa, pelo menos na parte superior do corpo; são caracterizados pela grande largura do peito, desenvolvimento das costas, devido ao trabalho demasiado dos braços e da cintura escapular.

Por isso, a musculatura tem dureza e nodosidades notáveis, uma vez que a sua maior parte é utilizada nos movimentos do jôgo.

Ao contrário, a porção superior da coxa é muito fina e o tamanho das pernas é pequeno.

A musculatura é mole e não é muito forte, nos membros inferiores.

Este formato do corpo é vantajoso para o ginasta, porque, devido ao grande desenvolvimento da porção superior e o pequeno desenvolvimento da porção inferior, o centro de gravidade se acha altamente colocado, trazendo facilidade nos movimentos dos braços.

A altura e o peso são pequenos, o que é outra vantagem, porque, com o aumento do tamanho do corpo, o centro de gravidade fica em posição desvantajosa e, com o aumento do peso, o trabalho dos braços e das costas é mais penoso.

* * *

Relações entre os tipos desportivos e sua constituição (Escola alemã).

Os tipos esportivos não são tipos especiais, mas podem ser perfeitamente classificados entre os tipos constitucionais.

O principal tipo — o longelíneo — isto é, o tipo dos corredores (exceto os

“sprinters” musculosos) e o tipo dos saltadores se podem colocar no principal lugar entre os **leptosômicos** (longetipos).

Todos os outros tipos têm que ser colocados entre os **musculares**.

Os lutadores e os atletas de peso não devem ser encontrados entre os pícnicos, cujo índice corporal (peito largo e amplo) lhes dá uma aparência de atléticos, mas que apresentam entretanto muitas desvantagens:

Dentre estas, as diferentes formas de tronco: tronco em barril, no pícnico, devido ao pouco desenvolvimento do dorso e da bacia, em relação ao do peito e ao do abdômen, tronco cilíndrico, etc.

O tronco do lutador e atleta de peso exige um forte desenvolvimento das costas e largura da bacia, um peito bem desenvolvido e um abdômen relativamente grande, mas não demasiadamente.

É um fato constatado nos tipos desportivos: — um grande desenvolvimento dos músculos e um tronco bem modelado.

Ao contrário disto, nos tipos pícnicos, os grandes tamanhos são principalmente causados pelo tecido adiposo, de forma que, si existem músculos bem modelados, eles se acham cobertos pela camada de gordura.

Por isto, os lutadores e atletas devem ser colocados entre os musculares.

Estão aí alguns dados colhidos por nós entre autores franceses e alemães.

Certamente é pouco. Observações nossas estão sendo feitas e coletadas cuidadosamente, a fim de podermos também basear nossa opinião em casos concretos, que em tempo virão à luz, em trabalho especial sobre o assunto.