

# **A ORIGEM DA SISTEMATIZAÇÃO DO TREINAMENTO DE CORRIDAS DE FUNDO: HISTÓRICO PESSOAL E DO TREINAMENTO DE PAAVO NURMI.** Yumi Sasa, Sara Quenzer Matthiesen. – Ciências da Vida - Licenciatura em Educação Física – Departamento de Educação Física – Instituto de Biociências – Campus de Rio Claro.

Todo treinamento esportivo visa à elevação da capacidade de rendimento. Isso ocorre hoje como acontecia em décadas passadas e na Antigüidade, época em que os treinamentos físicos, apesar de acontecerem de uma forma diferente da dos dias atuais, também visavam o aumento da capacidade de rendimento dentro de uma determinada modalidade esportiva.

A cada década ou a cada ano, com o avanço da Medicina Esportiva investigativa, juntamente com as inovações tecnológicas (equipamentos laboratoriais, vestuário, acessórios etc), o treinamento tem sido estudado mais a fundo, obtendo-se, desta forma, resultados que indicam a cada atleta *como* deve ser feito o seu treinamento específico (em que ritmo; em que frequência; em que intensidade, por exemplo) para obtenção de resultados cada vez mais satisfatórios e progressivos em sua modalidade esportiva. Assim, para verificar o resultado e as evoluções do estado de treinamento sobre uma determinada modalidade esportiva, são feitos testes específicos através de provas de função médico-esportivas e de investigações bioquímicas, juntamente com observações do treinador (BARBANTI, 1978).

Porém, em décadas passadas, o treinamento esportivo não contava com todas as inovações tecnológicas e com toda a evolução científica que atualmente a área do treinamento esportivo possui. Até 1912, a evolução do treinamento esportivo acontecia apenas no sentido de inovar as técnicas e intensificar o treinamento, tendo vantagem o atleta que possuísse características pessoais consideradas extraordinárias para a modalidade esportiva que praticasse (TUBINO, 1984). Esta foi uma época da evolução do treinamento esportivo denominada, por Costa (1972), como “Período da Improvisação”.

Após essa fase em que as metodologias de treinamento ainda não possuíam a validade científica e a importância que hoje possuem na área das ciências esportivas, dá-se início a um novo período, denominado de “Período da Sistematização” (COSTA, 1968), por tratar-se da época da evolução do treinamento esportivo em que a sistematização, propriamente dita, começou a ser instaurada na área do treinamento esportivo (COSTA, 1972).

Este novo “Período” teve sua aparição constatada quando, no ano de 1912, um corredor finlandês, chamado Hans Kolehmainen, venceu as provas de corrida de fundo nas distâncias de 5.000 metros e 10.000 metros nos Jogos Olímpicos de Estocolmo. Kolehmainen destacou-se pela grande diferença de desempenho em relação aos outros corredores (TUBINO, 1979). Kolehmainen apresentava, então, ao público o produto de um processo de preparação inédito para a época, - a sistematização no treinamento - instaurado por seu treinador, também finlandês, Lauri Pihkala (COSTA, 1972 apud TUBINO, 1984).

Esse processo inédito foi considerado como o início do processo de sistematização do treinamento esportivo. Os atletas estabeleciam uma rotina organizada, ou seja, sistematizada de trabalho no treinamento, sendo composta por “(...) percursos através de bosques, aplicações metódicas de massagens e banhos de sauna” (COSTA, 1968, p. 6).

Apesar de Hans Kolehmainen ter sido o pioneiro na apresentação do processo de sistematização na área do treinamento esportivo, o corredor finlandês Paavo Johannes Nurmi é considerado, por autores como Costa (1968) e Wallechinsky (1992), como o atleta que realmente instaurou a sistematização no treinamento esportivo e marcou “(...) efetivamente a fase de passagem entre a improvisação e a sistematização” (COSTA, 1968, p.9). Nurmi, também treinado pelo técnico Pihkala, por meio do treinamento sistematizado, estabeleceu grandes recordes olímpicos e mundiais (WALLECHINSKY, 1992).

Desta forma, com base em pesquisa histórico-bibliográfica, de caráter teórico, qualitativo e exploratório, esta pesquisa tem como objetivo principal pesquisar a origem e verificar quais as consequências da sistematização do treinamento a partir da história do atleta finlandês Paavo Nurmi, considerado como um dos instauradores da sistematização do treinamento esportivo em corridas de fundo.

Paavo Johannes Nurmi nasceu em Turku, na Finlândia, em 13 de junho de 1897, e deu início ao seu reinado nas corridas de fundo e meio fundo do atletismo nos Jogos Olímpicos da Antuérpia em 1920 (WALLECHINSKY, 1992).

Mesmo deixando de participar de várias competições por questões políticas, durante toda a sua carreira, Nurmi acumulou nove medalhas de ouro olímpicas (sendo seis individuais e três por equipe), três medalhas de prata, vinte e nove recordes mundiais, sendo que seus recordes das provas de 6 e 10 milhas (aproximadamente 9.654 metros e 16.090 metros, respectivamente) permaneceram invictos por mais de 15 anos (PAAVO, 2006).

Uma de suas maiores façanhas foi a de vencer nos Jogos Olímpicos de Paris, em 1924, os 1.500 metros e os 5.000 metros no mesmo dia, com 55 minutos de diferença entre as provas. Esta façanha só conseguiu ser repetida uma única vez, pelo atleta marroquino Hicham El Guerrouj, nos últimos Jogos Olímpicos de Atenas, em 2004 (ATHENS, 2006).

O costume de levar o cronômetro sempre à mão, para regular o ritmo que impunha na prova, além de se tornar um hábito, parecia contribuir diretamente para a conquista das excelentes *performances* e recordes mundiais obtidos, valendo-lhe o apelido de “Homem do Cronômetro”.

Sua última participação olímpica foi em 1924, nos Jogos Olímpicos de Paris, quando Nurmi conquistou ao todo cinco medalhas de ouro num período de seis dias (PAAVO, 2006). O atleta tentou ainda participar dos Jogos Olímpicos de Los Angeles, para tentar a vitória na maratona, no ano de 1932, mas foi suspenso pela IAAF poucos dias antes da prova, acusado de profissionalismo, ao ferir o regulamento de regras amador, aceitando *cachet* acima do valor permitido, numa época de rigor absoluto e conservador sobre os conceitos do amadorismo (NOGUEIRA, 2006; PAAVO, 2006).

O atleta morreu aos 76 anos de idade, em Helsinque, no dia 2 de outubro de 1973, sendo enterrado com honras de Estado (ESTRELAS, 2006).

Poderíamos dizer que Paavo Nurmi instaurou o Período da Sistematização na evolução do treinamento esportivo, já que foi pioneiro em realizar os treinamentos de forma rotineira e organizada. Sua atuação, segundo o pesquisador Schumacker (1936) apud Costa (1968), não se restringia à sua capacidade pessoal, mas refletia uma “filosofia” de treinamento.

Nurmi dividia seu treinamento em etapas ao longo do dia, na base de marchas, corridas em pistas de até 400 metros (com esforço máximo ou submáximo), exercícios ginásticos, corridas na natureza (cross-country) em diferentes tipos de inclinações, pisos e velocidades. Além disso, agregou a sauna e a massagem ao seu treinamento (BARBANTI, 1974).

Em Costa (1968) verificamos uma análise, realizada por Töivo J. Kaila, acerca dos pontos básicos do treinamento seguido por Nurmi, quais sejam:

- noção fundamental de ritmo com ênfase no esforço e não na passada;
- trabalho sistemático e específico;
- divisão do trabalho em sessões mais numerosas e mais curtas;
- aperfeiçoamento das condições ambientais: vida ao ar livre, alimentação sadia e abundante, sem excessos, e utilização freqüente de sauna.

As avaliações em torno desses fundamentos sob os quais Nurmi treinava – o chamado “Treinamento Total” -, constituíram a doutrina de uma geração de corredores finlandeses – Kolehmainen, Ritola, Höckert, Lentinru, Isso-Hollo, Steenroos, Salmineu e outros – que dominaram as provas de corridas de meio-fundo e fundo em seis Jogos Olímpicos, de 1912 a 1936.

Posteriormente, a sistematização alcançou também outros esportes como a natação, que teve como maior exemplo em termos de resultados do emprego da sistematização no treinamento, o americano Johnny Weissmuller, que estabeleceu mais de sessenta recordes mundiais em toda a sua carreira como nadador (TUBINO, 1984). Nesse sentido, poderíamos dizer que Weissmuller e Nurmi, marcaram “(...) efetivamente a fase de passagem entre a improvisação e a sistematização” (COSTA, 1968, p. 9).

Podemos concluir que, impulsionados pelas conquistas obtidas com a sistematização no treinamento, os treinadores passaram a dar dimensões científicas a essa sistematização a fim de obter resultados crescentes (COSTA, 1968), dando início a uma nova fase na evolução do treinamento esportivo, baseada em experimentações científicas no campo esportivo.

Concluimos, também, que as atitudes modernas acerca do treinamento de corredores de fundo surgiram, em grande parte, dos esforços dos finlandeses, e, em especial, do atleta Paavo Nurmi. O finlandês Lauri Pihkala e seus atletas, Nurmi e Kolehmainen, pioneiros na sistematização (TUBINO,

1980) do treinamento esportivo, contribuíram muito com a evolução do treinamento, pois, além de subsídio essencial para novos sistemas e métodos de programação de treinamento, serviu também de inspiração para novas concepções atualmente utilizadas.

### Referências Bibliográficas

ATHENS 2004. Disponível em: <<http://72.14.209.104/search?q=cache:OL2IaYQtWNoJ:www.percorrere.net/olimp7.htm+paavo+nurmi+tempo&hl=pt-BR&gl=br&ct=clnk&cd=16>>. Acesso em: 28 jul. 2006.

BARBANTI, V. J. **Atletismo**. São Paulo, 1974. Apostila.

\_\_\_\_\_. **Teoria e prática do treinamento desportivo**. São Paulo: Edgard Blücher, 1978.

COSTA, L. P. **Introdução à moderna ciência do treinamento desportivo**. Brasília: Divisão de Educação Física do MEC, 1968.

\_\_\_\_\_. **Introdução à moderna ciência do treinamento desportivo**. Brasília: Divisão de Educação Física do MEC, 1972.

ESTRELAS do passado. Disponível em: <[http://72.14.209.104/search?q=cache:Pq6bbxCqjd8J:esporte.uol.com.br/olimpiadas/modalidades/atletismo/destaques.jhtm+paavo+nurmi&hl=pt-BR&gl=br&ct=clnk&cd=9&lr=lang\\_pt](http://72.14.209.104/search?q=cache:Pq6bbxCqjd8J:esporte.uol.com.br/olimpiadas/modalidades/atletismo/destaques.jhtm+paavo+nurmi&hl=pt-BR&gl=br&ct=clnk&cd=9&lr=lang_pt)>. Acesso em: 24 set. 2006.

NOGUEIRA, S. L. C. Os finlandeses voadores. Disponível em: <[http://webrun.uol.com.br/home/index.php?destinocomum=noticia\\_mostra&id\\_noticias=351&id\\_eventos=>](http://webrun.uol.com.br/home/index.php?destinocomum=noticia_mostra&id_noticias=351&id_eventos=>)>. Acesso em: 24 set. 2006.

PAAVO Nurmi. História do atletismo. Disponível em: <<http://www.copacabanarunners.net/histpaavo.html>>. Acesso em: 24 set. 2006.

TUBINO, M. J. G. **Metodologia científica do treinamento desportivo**. São Paulo: Ibrasa, 1979.

\_\_\_\_\_. **Metodologia científica do treinamento desportivo**. 2. ed. São Paulo: Ibrasa, 1980.

\_\_\_\_\_. **Metodologia científica do treinamento desportivo**. 3. ed. São Paulo: Ibrasa, 1984.

WALLECHINSKY, D. **The complete book of the Olympics**. Canadá: Little, Brown & Company Limited, 1992.