

A Educação Física Como Base do Esporte

— SILVIO PADILHA —
Campeão brasileiro e sul-americano

É sobre este pleonasma que precisamos bater insistentemente, porque a tendencia geral é começar pelo fim; queremos a coroação de exito sem fazermos a devida preparação e essa é a causa do rapido declinio e da inutilidade que cêdo sentem muitos dos grandes atlétas.

Surgem como o botão de flôr perfumada, na ponta debil de um ramo, para tombar por seu proprio peso, despetalando-se, ante o raquitismo de suas raizes...

Assim é o atleta, á semelhança dessas flores...

O atleta é como o poeta; ambos nascem com esse dom, mas é preciso aproveitá-lo, porque êste, sem uma certa cultura, seria apenas o rimador de futilidades, enquanto o outro, sem a educação física, não iria além dos limites onde chegou sem esforço e persistir seria ir de encontro á finalidade do esporte — a saúde!

Daí, dessa falta de conhecimentos, dessa incompreensão, é que se não pôde ter uma raça perfeita, por que tanto se clama, mas que se deturpa; a lei de Kepler terá forçosamente que atuarnos nossos descendentes, pelas nossas lesões e pelas nossas insuficiencias.

Porque nós, atlétas, não produzimos mais? Porque não temos melhores performances?

E, com certeza, obterei a mesma resposta de sempre: somos muito novos ainda, questão de estilo, etc

Mas, nada disso; é sempre a mesma coisa: passam-se os anos e cada vez ficamos mais novos, porém o que nos falta agora é o que não tivémos em nossa infancia — é a educação física que o nosso proprio corpo reclama.

Quanto a estilo, quasi nada diferimos e, em algumas provas, nada mesmo, dos grandes campeões do mundo, é no treinamento sómente, temos insuficiencia de treino.

Nós precisamos é treinar mais forte, mas não o podemos porque o nosso organismo não suporta, não tem a devida capacidade e não podemos forçá-lo duma hora para outra, falta-nos a necessaria preparação.

Aqui, limitamo-nos sómente a treinar nas vespéras da competição, de maneira que o geral é não haver trabalho na parte anterior ao treinamento, havendo, portanto, um enorme desperdicio de energia para obter-se a "fôrma" apressadamente.

Até bem pouco tempo, nossa mentalidade era outra; nos collegios não se cuidava da educação física e quem fazia esporte era tido como de pouca cultura, desqualificado. Felizmente, espiritos empreendedores trabalham ativamente, numa luta incessante, si bem que, ás vezes, em plena luminosidade e no dinamismo do seculo xx, surjam certos retrogrados a querer derubar um ideal nobre, que um grupo de incansaveis pretende elevar!

O esporte educa o homem e faz parte da civilização de um povo, influenciando na sua sociedade.

As grandes nações dão-nos o exemplo, quer agora, quer nos decantados tempos da civilização romana, porque, si eram respeitadas pela força material de suas armas, também o eram pela força herculea de seus filhos, pela grandiosidade e pureza de sua raça!

O individuo que faz esporte, que tem necessidade de sua educação física, não deve corromper-se procurando alegria num copo de vinho, em sordidas tabernas, nem no negrume dos antros e dos cabarets. Sentirá mais prazer em seu treinamento, acumulará maior

soma de energias, terá vida mais sã e saberá melhor escalonar o tempo de repouso, de obrigações e do exercicio.

Resta-nos, portanto, proseguir.

A última olimpiada é um atestado, é um exemplo frizante do que é capaz um trabalho constante e proveitoso.

De um lado, a vitoria esmagadora dos Estados Unidos no atlétismo, onde o homem é acompanhado desde criança, no collegio, até a universidade, onde vai ser o campeão que terá a honra de representar o seu paiz! De outro lado, é o paiz do sol nascente deslumbrando o mundo na natação e nos saltos.

Ambos são o fruto duma preparação e duma constancia formidaveis; é a subvenção do governo (que nos falta); são as milhares de piscinas públicas, as praças de esportes espalhados por toda a parte, influenciando poderosamente.

Ao par de tudo isso, procuram tirar nos minimos detalhes o maior rendimento possivel: o japonês, por exemplo, vai buscar nos collegiais os seus melhores nadadores, devido á pouca idade, não tendo ainda perfeita a ossatura e, portanto, tendo já sobre seus adversarios mais velhos maior poder de flutuação.

Na primeira olimpiada, o Japão levou dois homens, nesta, venceu o campeonato do mundo.

Desde cêdo devemos incutir no espirito da criança, como já se cuida, o interesse pelo seu desenvolvimento físico.

Nós, atlétas, surgimos duma hora para outra, sendo que, antes disso, passamos toda nossa infancia recurvados sobre os austeros bancos escolares, sem que nunca nos passasse pela mente a lembrança dum exercicio físico qualquer.

Eis, pois, a minha opinião: tudo é fruto de um treinamento, mas, para isso, necessitamos da educação física.

Tive ocasião de ouvir falar os maiores atlétas do mundo sobre seus métodos, seus treinamentos e riam-se dizendo que não havia segredo, sendo que Nambú, atleta japonês, sorrindo, apontou-me as pernas, dizendo: é desde criança.

Acredito, portanto, que si a nossa raça conseguir o aperfeiçoamento físico, os nossos descendentes trarão de além-fronteiras, através a imensidade das aguas, a gloria que almeja todo paiz civilizado.

Um treinador da Universidade South-California, observando o nosso tipo, disse-me que havia de ser para êle mais interessante treinar um americano do sul do que do norte, porquanto êstes só se locomovem de automovel, enquanto os outros que andam a pé devem ter os musculos das pernas muito mais vigorosos, têm um bom físico, demonstrando, também, grande facilidade de apreensão.

Eis, pois, o que deduzi da supremacia dos melhores homens do mundo sobre nós — o treinamento, muito treino, enquanto que o nosso organismo, os nossos musculos não estão preparados para suportar o esforço exigido e, daí, o sermos obrigados a treinar pouco e a diminuir esse treino.

Como pôde um atleta competir bem, sendo deficiente seu treino e si não está, portanto, acostumado ao rigor de sua prova?

Assim, falo não só pela lógica, pela observação como também por experiencia propria.