

A EDUCAÇÃO FÍSICA e o Foot-Ball

Por Alfredo Colombo

INSTRUTOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA POLÍCIA ESPECIAL

O Foot-ball é um esporte coletivo. Não é justificável, pois, a sua prática sem um período preparatório de dedicação à Educação Física, porque aquele é o coroamento desta.

Os esportes coletivos mais populares, entre nós, são o foot-ball e o basket-ball. Nesses desportos, o indivíduo, levado pelo ardor da luta, na procura de sobrepujar o adversário, dispende uma forte dose de energia; por isso, é necessário retardar o limite da fadiga e fazer com que a resistência seja grandemente aumentada.

O perfeito equilíbrio das funções orgânicas, isto é, a saúde íntegra proporciona a resistência e o ardor da luta.

Deduz-se, pois, que os praticantes de tais esportes devem ter uma assistência médica e técnica que lhes prescrevam certas normas de disciplina e que lhes inculcam certos hábitos de vida compatíveis com as exigências dos mesmos.

Desde que entre nós foi implantado o profissionalismo no foot-ball, as federações e alguns clubes tomaram certas precauções quanto à saúde e o modo de vida de seus jogadores; as primeiras, com a instalação de gabinetes médicos, que, cumprindo sua missão, vêm evitando as vítimas do foot-ball; os segundos, com a regulação contratual, obriga o foot-baller a se manter num regime de vida esportiva.

É necessário que se diga, entretanto, que só alguns clubes exigem esse regime de vida esportiva.

Foram também tomadas precauções quanto à parte técnica do foot-ball: treinadores foram contratados com o fim de ensinar os segredos da vitória; porém, lamentavelmente, raro são os que se dedicam ao preparo físico. Temos notado que os nossos técnicos de foot-ball, todos antigos praticantes desse esporte, não têm infelizmente, procurado ver a verdadeira causa do fracasso de seus quadros. Concluem que perderam por falta de sorte, ou erro de tática. E ouvimos frequentemente: "Fêz jôgo alto quando deveria ter feito jôgo baixo", "passes curtos em lugar de passes longos", etc....

Entretanto, nós, os educadores físicos,

temos verificado na maioria das equipes, a falta de um preparo físico adequado, falta essa que ocasiona o fracasso das equipes, onde vemos indivíduos fracos e sem resistência para suportar a partida.

É natural essa fadiga, pois que os homens, pelas suas condições físicas, só deveriam suportar um exercício de 40 minutos no máximo.

O treinador não cuida de ver se um jogador está fracassando por falta de velocidade, de agilidade, de reflexão rápida. Sabe que fracassou, mas ignora o motivo; a falta de educação física.

Falta, portanto, quem cuide dela.

É indispensável que, ao lado do técnico de foot-ball, do médico esportivo, do massagista, haja um educador físico que procure aumentar a resistência, a

velocidade, a destreza; que garanta, enfim, a saúde dos jogadores para que estes possam se empregar arduamente nos embates sem que sintam o desfalecimento e o cansaço, outrora causadores de suas derrotas.

Exemplo admirável nos deu o Fluminense, pois, possuindo um técnico que não entende somente de tática de foot-ball, cuidou do físico dos seus comandados, constituindo aquele admirável esquadrão que, de início ao fim da partida, conserva o mesmo entusiasmo e padrão de jôgo.

Entreguem os clubes o preparo físico de seus homens a técnicos competentes e as melhoras não tardarão. O educador físico é um higienista que ensina sabiamente e de acordo com os indivíduos.