

Treinamento físico do pessoal da Marinha e os fundamentos do Triatlo marinho sob o ponto de vista médico-desportivo

Ten.-Cel. GIACINTO TATARELLI

(Das Forças Armadas Italianas)

Durante os últimos anos, as bases e as necessidades das Marinhas de Guerra foram rapidamente transformadas pela adoção de novos técnicos e pela formação de numerosos especialistas. No entanto, ainda a pouco tempo, a determinação do valor físico de cada militar-determinação tendo por objetivo o aproveitamento de suas aptidões gerais ou de suas habilidades particulares, mais ou menos especializados — era ainda determinado por sistemas empíricos, tradicionais e arcaicos.

Depois o último conflito, as Nações que nos estão mais próximas, seja geograficamente, seja por interesses ou ligações, sentiram a necessidade de transformar os métodos que foram levados a esta transformação pela experiência adquirida durante a guerra e elas chegaram, por uma série de tentativas e experiências, por etapas mais ou menos longas, havendo uma revisão completa e renovação radical dos métodos de formação militar.

Somos orgulhosos de afirmar, que este vigoroso impulso de transformação nasceu no seio das FORÇAS ARMADAS pela ação do Conselho Internacional de Esporte Militar (C.I.S.M.) que vitoriosamente se impôs, com suas novas energias e suas concepções aparentemente ousadas.

Esta atmosfera de renovação se faz sentir em menor profundidade nas Marinhas de Guerra nas outras I.I.A.A., por questões que não é necessário aqui se enumerar.

Basta citar as inovações de formação do Exército Francês e da Aeronáutica Belga.

Desde o 1º de janeiro de 1944, a M.M. italiana tem igualmente sua nova Formação Esportiva que, seguindo o programa do C.I.S.M. nas suas linhas gerais e aprovada pelo Estado Maior, entrou agora, sob forma de experiência, na realização prática.

O novo sistema está baseado sobre o controle individual e coletivo e sobre o princípio de unidade de ação entre oficiais, instrutores de educação física e médicos. A fórmula do Triatlo marinho que, nestes dias, se desenvolverá sob os nossos olhos, se baseiam nos princípios do novo Regulamento.

A fórmula do Triatlo, criado pelo Cap. de navio G. Vocaturro, é a síntese do novo Regulamento e, neste caso, nós a submeteremos a vossa atenção, rogando-vos de analisar e julgar si ela é ou não orgânica, sim ou não eficiente e se responde aos justos princípios de instruções do pessoal da M.M. de maneira que, após os necessários retoques, ela chegue a fórmula tipo do Triatlo da Marinha e de todas as Marinhas que aderiram ao C. I. S. M.: Hoc est in Votis.

Não tenho a intenção de exaltar, nem de as provas do concurso: trata-se somente de as ilustrar de maneira que apareçam aos espectadores claramente, na sua significação e dentro do espírito de seus preparadores.

Após a experiência — dizemos geral de Veneza em 1952, é a primeira vez que o C.I.S.M. se reúne uma tal manifestação, confiando a Itália a honra de organizá-la.

E' importante assinalar que a fórmula atual

nasceu através duma grande experiência sobre os campos de percurso. Nos Campeonatos Marinhos nacionais, em setembro último em Taranto, fez-se a prova de 3 percursos com 9 equipes compreendendo um total de 36 homens. Os percursos foram atingidos por quase todos os participantes sem dispensar energia excessiva e sem esforço demasiado.

As competições suscitaram bastante interesse nos concorrentes e espectadores.

Os atletas foram também controlados, sob o ponto de vista médico, antes e depois da competição e notou-se, em alguns, o mínimo desgaste orgânico.

Em seguida a estas provas e após a reunião do Flaning Committee em Novembro último em Roma, levou-se algumas modificações aos percursos que foram, em consequência, passados por vários crios antes de se chegar a definição atual.

Qual foi o ponto de partida para estabelecer a seqüência dos diferentes exercícios do Triatlon?

Os efetivos da Marinha foram divididos em 4 grupos e para cada um as qualidades particulares foram previstas.

Primeiro grupo: equipagens de manobra de bordo e companhias de desembarque: marinheiros não especializados.

Canhoneiros . . . , foguistas . . . : 3/10 do pessoal. As qualidades exigidas são:

de categoria: força, resistência a fadiga pelos membros superiores e inferiores;

de navegação: estabilidade, tolerância as variações atmosféricas dos movimentos;

em combate: Confiança na força, desprêso ao perigo, sentimento de disciplina, esporte de combate;

em situação imprevista: nado de salvamento.

Segundo grupo: torpedeiros, artifices, foguistas A, , enfermeiros, foguistas navais e habilitados, mecânicos: 4/10 do pessoal. Trata-se de operários especialistas utilizando particularmente os membros superiores e o sentido do tato. Em geral exercem suas tarefas em recintos fechados. Qualidades e disciplinas profissionais exigidas para as atribuições:

Categoria: Rapidez de reflexos, atenção, precisão, destreza não automática, desenvolvimento da percepção e da reação rápida aos sinais acústicos e de visão, percepção da posição e da orientação;

navegação: sentimento de estabilidade;

combate; domínio dos nervos;

em situações imprevistas: nado de salvamento, capacidade de remar.

Terceiro grupo: radiotelegrafistas, radaristas (?), , canhoneiros P.S., telemetristas, S.D.T.P.M.P., sinaleiros: 2/10 do pessoal. Trata-se de operários especialistas utilizando particularmente os sentidos da visão e da audição.

Exercem geralmente suas tarefas em locais fechados.

Qualidades e disciplinas exigidas para as atribuições de:

Categoria: rapidez de reflexos, atenção, precisão, destreza não automática, desenvolvimento da

percepção e da reação rápida aos sinais acústicos e ópticos, percepção constante da posição e da orientação;

navegação: sentimento de estabilidade;

combate: domínio dos nervos;

em situações imprevistas: natação de salvamento; necessidade de muita ginástica respiratória.

Quarto grupo: pilotos, combatentes especializados e escafandristas: 1/10 do pessoal. Esta categoria é composta de especialistas que devem se servir muito dos membros inferiores e superiores e se requer boas qualidades de preparação física.

Qualidades e disciplinas profissionais exigidas para as atribuições de:

Categoria: agilidade, destreza não automática, equilíbrio, percepção constante da posição e da orientação, força, rapidez de reflexos, resistência a fadiga, coordenação dos movimentos;

Navegação: estabilidade, resistência aos agentes atmosféricos;

Combate: confiança nas próprias forças, desprezo ao perigo, domínio dos nervos, esporte de combate (exceto pilotos);

em situação imprevistas: remar, nado de salvamento pessoal e salvamento em geral, trabalhos em superfície e em imersão.

Para cada grupo, exercícios profissionais foram fixados, que têm por objetivo desenvolver as qualidades particulares previstas para cada categoria ou grupo de categorias.

Examinando o conjunto de qualidades próprias e cada grupo de categorias, pode-se fazer um resumo daquelas que são comuns a todos os grupos.

O que ressalta em primeiro lugar é que o primeiro e o quarto grupo têm afinidade, como categorias que pedem sobretudo força e resistência; e que o segundo e o terceiro grupo, ao contrário, pedem sobretudo agilidade, destreza e rapidez nas reações psíquicas.

Entretanto, se se quer bem examinar o espírito programá, é fora de dúvida que os quatro grupos devem possuir, ainda que em posição diferente, certos dados fundamentais: a agilidade, a destreza, a força, a resistência e a rapidez dos reflexos.

Esta conclusão é para nós da maior importância pois daí deduziremos que cada homem médio da Marinha deve possuir, uma média, as qualidades fundamentais que vimos de enumerar.

E' baseando-se nestes princípios que se chegou a síntese Triatlética tendo como ponto de partida que todo homem médio da Marinha (considerando médio o indivíduo normal e, em consequência, fará da agonística, competição, atletismo) deve preencher tôdas as atribuições contidas nas 3 provas do Triatlon.

Isto representa o objetivo final, o máximo a atingir.

Por esta razão, pode-se compreender que as provas devem ser "Simples", de maneira a estar ao alcance de todos; mas, simultaneamente, devem ser composta de movimentos empregados na atividade própria da gente do mar. Este ponto de vista denominamos movimentos "fisiológicos".

Os movimentos têm também sido estudados em particular, de tal forma que, sucessivamente, eles exercem e colocam em ação todos os músculos e articulações do corpo de maneira uniforme e medida, com o jôgo harmônico dos agonistas e antagonistas e com solicitação gradual e controlada de uma parte ou de tôdas as principais funções.

Estudou-se também a maneira de resumir, nos

diferentes exercícios, tôdas as ações e tôdas as eventualidades que um militar é chamado a cumprir em tempo de paz, com mais razão em tempo de guerra, seja em terra, seja embarcado, limitando evidentemente o emprêgo àqueles homens do mar em particular e não do militar em geral.

Eis os diferentes percursos:

o percurso de agilidade, onde são reproduzidos ações de bordo as mais complexas e onde são postas em evidência as qualidades físicas e psíquicas necessárias ao marinheiro; isto é, a qualidade, destreza, e equilíbrio, vivacidade de reflexos, sentimento de orientação, força, desprezo ao perigo;

o percurso técnico — naval, que responde aos principais trabalhos dos marinheiros exigindo esforço físico e agilidade. Em resumo: Trabalhos (em suspensão), transportar material das embarcações, lançamentos, tiros, remar, rebocar por meio de cabos, trabalhos com cabos ou com correntes.

o percurso de nado utilitário, que compreende cada gênero de nado útil e precisamente: natação de salvamento pessoal e de salvamento geral, natação submersa e natação em superfície e em imersão, mergulhos, transporte em superfície e submerso.

Esta exposição sumária das provas do Triatlon, permite-nos concluir que tudo que propusermos está suficientemente demonstrado; isto é, que tôdas as ações expostas são adaptadas e adaptáveis a qualquer categoria de pessoal da Marinha. Donde se leva a outra afirmação, (saber-se), que não importa qual grupo ou qual categoria de pessoal possa se encontrar, nas provas do Triatlon, em determinado número de exercícios que o interessam dumã maneira particular.

Por exemplo, o piloto achará, no percurso técnico-naval, a expressão das melhores qualidades que êle deve possuir; igualmente, o pessoal do primeiro grupo se identificará de maneira particular com o pessoal os exercícios do Triatlon que visem especialmente a rapidez dos reflexos, a atenção, a precisão, a destreza, a percepção rápida e a noção aos sinais, a orientação, como o tiro, a passagem de obstáculos, as passagens em aberturas estreitas, os percursos difíceis, os lançamentos, os percursos com mudança de direção.

Enfim, todo pessoal dos 4 grupos encontrará, no percurso de nado utilitário, um campo comum de formação.

Tentamos demonstrar qual foi o ponto de partida da preparação triatlética e como quisermos basear a formação do marinheiro sobre a fórmula do Triatlon.

Resta uma dúvida a eliminar: nesta fórmula, conseguimos prever as exigências de estrutura e situações de tempo, de lugar e de contingências das outras Nações que aderiram ao C.I.S.M.? Esta fórmula satisfaz, seja como concepção unitária e base de princípio, seja como adaptação aos efetivos de outras Marinhas?

E' o que se torna necessário demonstrar e decidir no decorrer dos dias que se seguirão.

Sob o ponto de vista médico, existe um terceiro problema: os movimentos, os gestos, os exercícios dinâmicos que compõem os diferentes exercícios do Triatlon são êles fisiológicos, isto é, são tais que não influenciam negativamente ou de maneira prejudicial ao organismo humano?

Isto aparecerá num estudo mais aprofundado, que propomos a vossa benevolente atenção e a vossos cuidados esclarecidos.