

ELEMENTOS BASE PARA O PENTATLO MILITAR

Pelo Capitão ARMINDO CARVALHO

Instrutor da Escola de Educação Física do Exército

Este artigo tem por finalidade dar alguns conhecimentos aos oficiais, do treinamento físico militar, a fim de que num futuro bem próximo, possamos competir internacionalmente de igual para igual com países bem credenciados no pentatlo militar.

Em 1957, competimos pela primeira vez, apesar de "benjamim" nesta modalidade, ocupamos um lugar de destaque na classificação final (ver Revista de Educação Física n.º 85). O recrutamento dos atletas não foi e nem poderia ser perfeito, em virtude do pouco tempo de treinamento e de pouca divulgação sobre as regras. A Comissão de Desportos do Exército por intermédio da sua Seção de Provas Militares traduziu e elaborou urgentemente o regulamento do Pentatlo Militar e distribuiu a todas as Unidades do Exército, colocando em seu calendário esse tipo de prova. Com este feito, o recrutamento para a próxima competição a realizar-se em Athenas, tornou-se um pouco facilitado, pois já podemos contar com representantes do Norte e Sul do país para iniciar os treinamentos.

Após este feito da Seção de Provas Militares da CDE e sendo eu técnico do Pentatlo Militar Internacional, recebi várias solicitações, a fim de elaborar um plano de treinamento. Antes de considerar os elementos indispensáveis a um plano geral de treinamento, vamos tecer alguns comentários sobre assuntos básicos que servirão justamente para tornar mais fácil a compreensão do plano que posteriormente apresentaremos. Esses assuntos são: preparação física dos atletas; preparação técnica; controle técnico do atleta e a verificação do aproveitamento do atleta.

Preparação física do atleta: como as provas do Pentatlo Militar, requerem um esforço físico de grandes proporções, o técnico deve observar com o máximo carinho esta parte. Esta preparação compreende duas fases bem distintas: uma visando o desenvolvimento corporal e a outra tendo por objetivo o treinamento orgânico do atleta. Na 1.ª parte procuramos colocar o atleta em condições físicas, visando o aumento geral de suas forças, mas

para isto, é necessário a escolha de atletas que tenham qualidades físicas e técnicas para suportarem um treinamento de corrida e natação. Na 2.ª parte, após a preparação geral do organismo, procuramos a sua adaptação à natureza do esforço que lhe vai ser exigido.

Preparação técnica do atleta: Esta preparação tem por objetivo a obtenção do estilo, com a posse do qual ele dispensará o mínimo de forças e alcançará o máximo de eficiência. Esta parte é importante quanto ao treinamento da Pista de Obstáculos, Lançamentos de Granada e Natação. Os homens devem ao máximo se aperfeiçoarem na aprendizagem do estilo da transposição dos obstáculos. Ele só deverá fazer o percurso total, quando souber transpor individualmente e tiver um preparo físico suficiente para suportar as agruras da pista. Quanto a natação o mesmo caso apresentado acima. Quanto ao lançamento de granada, devemos primeiro colocá-lo em condições física e adaptar o organismo à natureza da prova, a fim de evitar

A equipe do Brasil, antes da Prova de Tiro realizada em Bruxelas. Da esquerda para a direita: Ten. Nilo, Cap. Armindo (técnico da equipe), Sgt. Valdomiro e Sgt. Colares



futuras distensões musculares. Uma parte importante que não deve ser dispensada pelo técnico é o conhecimento das regras do pentatlo militar.

Contrôle técnico do atleta: Esta parte o técnico deve se concentrar ao máximo, para ter êxito em sua missão. Quando o treinamento é bem conduzido, prova que o técnico organizou o seu plano de treinamento prevendo os mínimos detalhes. O controle por parte do técnico ficará baseado nas observações e deverá ser assim esquematizado:

I — Observação das condições psicológicas em que o atleta se apresenta para o treinamento. Esta é uma observação importante, pois o atleta só alcançará bons resultados, quando estiver livres de problemas de ordens espiritual e material.

II — Observação do aspecto físico do atleta, antes, durante e depois dos treinamentos. Sendo o Pentatlo Militar composto de provas heterogêneas e solicitando assim esforços descentralizados, o técnico deve acompanhar bem de perto o aspecto físico, a fim de que o homem não apresente sintomas de fadiga patológica, mais conhecida por "surmenage".

III — Observação da evolução do estilo, dá ao técnico a flexibilidade

de solicitar um treinamento mais intensivo numa prova em que o atleta não apresente um bom rendimento técnico.

IV — Observação de possibilidade de adaptação do estilo aos defeitos que demonstram ser irremovíveis. O técnico não deverá insistir na remoção de um defeito se ele persiste após várias tentativas, mas estudá-lo e adaptá-lo de forma a auferir vantagens do mesmo.

Verificação do aproveitamento do atleta: A verificação do aproveitamento do desportista que muitos técnicos costumam fazer relativamente ao cross-country, à prova de natação e à prova de pista de obstáculos; com tiros na distância da prova e tomada de tempo, pode constituir um grande erro. A forma é uma situação instável, capaz de prejudicar-se sob a influência de fatores que possam trazer perturbações de qualquer ordem ao organismo. A solicitação de um esforço violento, as vésperas da prova, poderá trazer a perda de forma. Esta se exprime pelas excelentes condições físicas, morais e técnicas que o atleta apresenta. À elas deverão conjugar-se no seu grau mais elevado, quando tal estado é atingido. É esta a razão por que até um traumatismo psíquico poderá acarretar a perda da forma.

Preparação Geral do Atleta

A preparação do atleta, visando uma competição, deve comportar duas fases distintas.

1 — visando a obtenção das condições.

2 — Visando a obtenção da forma.

Na primeira fase devemos dar um sólido preparo físico, sem o qual absolutamente não será possível a adaptação do organismo à natureza das provas. Na parte do tiro, deveremos dar alguns conhecimentos técnicos da arma, bem como instruções preparatórias. Simultaneamente com a realização desse trabalho, processar-se-á o que diz respeito a obtenção do estilo, na parte da passagem individual da pista de obstáculos da natação e maneira mais correta de executar o cross-country. Na segunda fase, comporta o aprimoramento do estilo e a adaptação do organismo à natureza das provas, o que então proporcionará ao atleta o seu estado de forma, pronto para iniciá-lo na competição.

No próximo número desta Revista, daremos o plano geral de treinamento do pentatlo militar, dos atletas selecionados para as eliminatórias do IX Campeonato Mundial a realizar-se na Grécia.