

# ASPECTOS DA NATAÇÃO NOS IV JOGOS PAN-AMERICANOS

Sargento RÔMULO D. ARANTES, ex-aluno da EsEFEx, técnico de Natação do Fluminense F.C., treinador da equipe campeã Sul-americana de 1962 e da representação nacional que disputou os IV Jogos Pan-americanos.

## I — INTRODUÇÃO

Convocado pelo Comitê Olímpico Brasileiro para ser o técnico da equipe brasileira que participou dos últimos jogos Pan-americanos realizados em São Paulo, propus-me, ao término das competições, fazer uma análise do relativo insucesso dos nossos nadadores, assim como consultar os técnicos campeões (americanos) a fim de colher ensinamentos úteis, como também sugerir medidas de ordem técnica aos dirigentes da aquática nacional. Com este propósito, tomei as seguintes medidas:

- A — submeter os componentes de nossa equipe a um breve questionário sobre o tratamento que lhes foi dispensado;
- B — fazer uma análise do ambiente reinante entre nossos nadadores durante os últimos treinamentos e o campeonato;
- C — ouvir os técnicos americanos, a fim de conhecer certos detalhes da situação invejável que ocupam os nadadores campeões e inteirar-me dos processos de treinamento a que foram submetidos;
- D — registrar minhas sugestões aos órgãos diretivos sobre providências a serem tomadas, visando melhores resultados em futuras competições.

## II — QUESTIONÁRIO AOS NADADORES

- 1 — Foram tecnicamente bem atendidos?  
R. Sim.
- 2 — Foram boas as atenções de ordem administrativa que lhes dispensamos?  
R. Sim.
- 3 — Têm restrições de qualquer caráter a fazer?  
R. Não.
- 4 — Têm idéias ou sugestões que possam melhorar a preparação da próxima competição?  
R. Não (Mostraram-se todos entusiasmados e satisfeitos com as providências que os cercaram durante o período de concentração na Vila Olímpica).

## III — AMBIENTE ENTRE NOSSOS NADADORES

Sintetizo minhas observações sobre o ambiente técnico-social dos atletas em quatro itens, tecendo maiores considerações sobre o último, por reputá-lo de capital importância para o maior desenvolvimento da natação no Brasil.

- 1 — Quanto à disciplina.  
— De boa para ótima.
- 2 — Quanto à camaradagem reinante.  
— Boa.
- 3 — Quanto ao nível técnico.  
— Ruim.

A quase totalidade dos atletas piorou em suas performances. Atribuo este fato a uma inibição ocasionada pelo alto nível técnico da natação americana. Por outro lado, se observarmos a nossa natação no baixo nível técnico sul-americano, constataremos que ainda somos os líderes da natação sul-americana.

- 4 — Quanto ao interesse cívico.  
— Regular.

Isto porque, em nosso ambiente, está se cultivando a idéia de um regionalismo ou «clubismo» com mais importância do que os próprios interesses nacionais. Na natação, está difundida uma mentalidade deseducada e maléfica que influi negativamente em alguns atletas de pouca idade, sem personalidade definida.

Examinando melhor este item, vamos estudar como se forma o nosso nadador, para que possamos tomar uma posição futura. Partiremos da preliminar única de que o atleta surge no ambiente do Clube e aí permanece enquanto nadador. A natação nos clubes difere dos demais desportos pela presença e influência que exercem os pais nas esferas de atribuição do diretor e do técnico. O atleta de natação, em função do «apadrinhamento» que o cerca, torna-se sem personalidade, passando a refletir, na coletividade, o aspecto social e político de sua família.

Em contraposição, observa-se, que na educação moderna, quando encaminhamos nossos filhos para o colégio, não interferimos nos processos educacionais neste utilizados. Nem sequer conhecemos os seus professores... Enfim, só aguardamos o resultado ou auxiliamos com a fiscalização e a aplicação rigorosa das recomendações que vêm na caderneta escolar, permitindo, assim, que o colégio tenha apenas problema educacional a resolver com aqueles que se educam e não se detenha em atender a terceiros, deseducados, que irão apenas particularizar este ou aquele com ceito, em franco desrespeito aos métodos planejados.

Com o que acima transcrevo, não tenho a intenção de transformar a natação brasileira em uma cadeira escolar porém, guardar as proporções devidas quanto ao problema social, educacional e técnico como deve ser encarado, para que possamos ter o sucesso desejado.

## IV — DECLARAÇÕES DOS TÉCNICOS NORTE-AMERICANOS

Os técnicos presentes ao Campeonato estiveram oficialmente reunidos em três ocasiões.

Nestas oportunidades, os mais solicitados eram naturalmente, os norte-americanos Mr. Alfred R. Barr, responsável pelo setor masculino e Mr. Stanley Tinkham, pelo setor feminino, que, sem reservas, nos responderam às seguintes perguntas:

- 1 — Qual o sistema de treinamento usado?  
Resp. Interval Training.
- 2 — Qual a média de idade de seus atletas quando astros?  
Resp: Femininos: entre 14 e 16 anos; Masculinos: entre 17 e 19 anos.
- 3 — Por quanto tempo permanecem como astros?  
Resp. Dois, e excepcionalmente, 3 anos.
- 4 — Que importância dá ao estilo?  
Resp. Segundo Newton, para nos deslocarmos para frente é necessário que façamos uma força para trás, portanto, qualquer artifício que venha em oposição a este princípio, será uma defesa do atleta por falta de potencial (força). Ao ser convocado para uma seleção, o atleta já tem seu estilo próprio e este reflete um bom ou mau princípio de formação, na qual a preocupação do treinador quanto ao estilo é eliminar, ao máximo, as arestas de atrito.
- 5 — A que causas atribui o sucesso da natação americana?

- a) Ao processo Interval-Training, de pleno domínio dos treinadores;
- b) Ao conhecimento da preparação física, de domínio de todos;
- c) A preocupação constante de evitar a monotonia através de variações do processo, sem afastar do sistema;
- d) Aos numerosos torneios de intercâmbio entre cidades e internacionais;
- 6 — Quanto à alimentação, há alguma restrição?  
Resp. Nenhuma.
- 7 — A assistência médica, como se processa?  
Resp. Quando o nadador pertence a uma universidade, por intermédio desta, submete-se, anualmente, a uma revisão médica ou, por solicitação do treinador, quando houver uma queda de produção; se pertence apenas a um clube, a critério de seu treinador.
- 8 — Indica massagem no período de treinamento?  
Resp. Não.
- 9 — Que atitude toma com o atleta duas horas antes da competição?  
Resp. O atleta dá alguns tiros de 25m ou 75m a fim de ajustar sua velocidade nos 25m, ou o ritmo nos 75m. Em seguida, é submetido a massagem de deslismamento aplicada com óleo, com a finalidade de aquecer o corpo. A seguir, aguarda em repouso absoluto, a hora da prova. Nesse interím, chupa uma ou duas pastilhas contendo açúcar e vitamina B-1.
- 10 — Como divide o seu treinamento?  
Resp. Em 3 períodos, num total de 6 meses:  
**Primeiro período:** Ginástica complementada com natação de distância; **Segundo período:** Ginástica de aquecimento e interval training notatório; **Terceiro período:** interval training e preparação psicológica e técnica do atleta.
- 11 — Quando não dispõe de 6 meses para a preparação de um atleta, como divide seu trabalho?  
Resp. Seja qual for o período, o trabalho é dividido em 3 fases.
- 12 — Aplica algum método especial na preparação física?  
Resp. Não. Só uso exercícios isométricos, mistos e isotônicos, além de sessões de flexibilidade e corrida combinada, alternadamente.
- 13 — Quantas vezes treina por dia?  
Resp. Duas a três vezes por dia.
- 14 — Qual o horário do treinamento?  
Resp. 6 horas, 15 horas e 20 horas.
- 15 — O treino é diário?  
Resp. Sim, menos para alguns que não se aplicam satisfatoriamente durante a semana, aos quais dou descanso no sábado, permitindo que somente os mais aplicados, como prêmio, treinem todos os dias.
- 16 — Qual a preparação psicológica do treinamento?  
Resp. Consiste em quebrar a monotonia que é fruto da rotina. Para isso, introduzimos diversas variações nas formas de treinamento e concluímos as sessões com trabalhos em grupo sob a forma de revezamento. Em casos particulares, recomendamos ao atleta um ou dois dias de descanso, passeios, cinema, etc.

#### V — SUGESTÕES TÉCNICAS ADMINISTRATIVAS

É necessário que haja uma providência no sentido de reunir os técnicos de todos os Estados para se poder discutir os processos de treinamento empregados pelos grandes centros, e, deste encontro, tirarmos um denominador comum para uma padronização científica e estrutural do método a seguir, diferindo, apenas, quanto à maneira pessoal de aplicação do sistema.

Com este procedimento, conseguiremos atualizar os menos atentos ao desenvolvimento dos métodos e evitar as criações empíricas que se constituem em sistema que até hoje não revelaram nada.

Finalmente, teríamos solucionado, em parte, o problema de manifestação de descrédito que ocorre na classe de treinadores, permitindo, assim, que desse desajustamento surjam terceiros, para, sem conhecimento de causa, criticá-los e envolvê-los numa politicagem que nada de útil traz à natação brasileira. Estas reuniões-semestrais, por exemplo, poderiam ser efetuadas a critério da entidade patrocinadora e deveriam reunir, no mínimo, três técnicos dos dois grandes centros (Rio e São Paulo) e dos demais, um. Iniciada esta providência, outras surgiriam, como sejam, a feitura de um «Boletim Mensal» ou bimensal, onde seriam transcritos os resultados a que se chegaram nesses congressos, assim como tradução de artigos interessantes de revistas internacionais.

Em consequência destas providências, ficaria grandemente facilitado o trabalho do técnico escolhido para dirigir uma equipe nacional. Dentro de uma seleção, devido à falta de um denominador técnico comum, cada nadador tem um procedimento: uns trazem recomendação de não dar tiros, outros de não treinar duas vezes por dia, outros de só nadar distância, outros, ainda, de só descansar; enfim, acaba o técnico responsável com dificuldades até de treinar as saídas de um revezamento. São tantas as disparidades a que se chegou em torno do treinamento, que só resta acomodar a situação, em franca oposição ao que observamos com a equipe americana, sujeita a uma mesma linha de conduta técnica.

O técnico convocado para treinar a seleção, no seu primeiro contato com determinado nadador, depara-se com o seguinte: apenas ouviu falar do treinador que o orienta no clube, não sendo possível ter uma idéia do processo de treinamento a que o atleta está-se submetendo.

É interessante ressaltar que este procedimento que vem sendo usado até hoje, assim como os resultados medíocres a que chegamos, falam melhor do que se possa descrever.

As medidas que sugiro não estariam no campo experimental, pois já vêm sendo aplicadas com grandes resultados por aqueles que lideram a natação do mundo.