

# CAÇA SUBMARINA

Cap. Reynaldo de Almeida Rêgo  
Instrutor da EsEFEx

## PLANO GERAL DE TREINAMENTO

### 1 — OBJETIVO DO PLANO

Definir, em linhas gerais, as diretrizes da preparação física, técnica, tática e psicológica da equipe de caça submarina do Brasil que irá a Espanha, em setembro de 1973, disputar o CAMPEONATO MUNDIAL DE CAÇA SUBMARINA.

### 2 — ROTEIRO GERAL DO TREINAMENTO

Prazo disponível — iniciando-se em junho com a apresentação dos atletas convocados pela C.B.D., sendo o prazo efetivo de treinamentos, os meses de junho, julho e agosto de 1973.

A competição é prevista para setembro de 1973. Sendo assim podemos considerar quatorze semanas para os treinamentos e o mês de setembro para a competição (não temos ainda a data confirmada).

O roteiro será organizado de modo a permitir que o **peak** da equipe se verifi-

que no decorrer da 14.<sup>a</sup> semana de treinamento.

### 3 — QUALIDADES A DESENVOLVER

- Endurance — com a finalidade de uma recuperação rápida.
- Resistência — criar condições de trabalhar em débito de oxigênio.
- Resistência muscular localizada — nas pernas e braços para o trabalho com nadadeiras e armamento.

### 4 — LOCAIS PARA TRABALHOS FÍSICOS

Pista e piscina

### 5 — PERÍODOS DE TREINAMENTO

PERÍODO	LOCAL	OBJETIVO
1. <sup>a</sup> Semana	Rio de Janeiro	— Apresentação — Exames médicos — Exames de laboratórios — Testes de aptidão física — Início da concentração
2. <sup>a</sup> a 10. <sup>a</sup> Semanas	Rio de Janeiro	— Período de condicionamento básico (Sessões longas e de média intensidade) — Testes
11. <sup>a</sup> a 14. <sup>a</sup> Semanas	Espanha	— Testes de aptidão física — Adaptação ao fuso horário — Período de condicionamento específico (Sessões mais curtas e intensas)
	Espanha	— Período de competição (Sessões moderadas para manutenção da forma e recreação)

## 6 — Roteiros semanais e diários

Tomando por base o roteiro geral de treinamento, teremos os roteiros semanais e diários, contendo a previsão minuciosa das atividades, as quais, deverão adaptar-se às condições do momento, podendo ser modificado por exigências incontornáveis, tais como, mau tempo, tratamento médico, problemas administrativos, etc.

## 7 — PERIODICIDADE E CICLO DAS SESSÕES DE TREINAMENTO

Em princípio serão ministradas duas sessões de treinamento, diariamente, com cerca de duas horas de duração cada uma. Duas horas pela manhã que poderá ser utilizada para a parte técnica e a tarde, sessão de treinamento físico.

Quanto a intensidade será observado o ciclo dos cinco dias (de 2.<sup>a</sup> a 6.<sup>a</sup> feira), com descanso ou recreação no sábado e domingo.

## 8 — ADAPTAÇÃO ÀS CONDIÇÕES DO LOCAL DA COMPETIÇÃO

### Adaptação dos ritmos biológicos

Temos que adaptar os nossos atletas ao horário da Espanha, assim sendo, faz-se mister uma pré-adaptação dos ritmos biológicos. Isto será obtido através de um trabalho gradual e progressivo quanto ao horário das refeições, de sono e atividades físicas, etc.

Como adaptação final solicitamos um mínimo de quatro semanas, no local da competição.

## 9 — PREPARAÇÃO FÍSICA

### A — Finalidades

A preparação física do mergulhador deve visar, primeiramente uma boa capacidade aeróbica, com objetivo de aumentar o seu VO<sub>2</sub> proporcionando-lhe um maior débito sistólico e por conseguinte, aumento do número de hemoglobinas. Isto lhe dará condições de um maior trabalho em apnéia, como também mais rápida recuperação.

Para a melhoria da taxa de hemoglobina, poderemos lançar mão de um trabalho clínico, a base de sulfato de ferro. Complementando podemos utilizar exercícios respiratórios, para se conseguir maior amplitude dos músculos da caixa torácica, proporcionando ao executante melhor oxigenação de todo organismo.

Adaptação ao CO<sub>2</sub>, permitindo que o atleta se mantenha em apnéia, o maior tempo possível.

Resistência muscular localizada nas pernas e nos braços com a finalidade da utilização das nadadeiras e carregamento da arma.

### B — Métodos

#### a) Aeróbico

- Cooper
- Fartlek
- Interval Training
- Cross Promenade

- b) Clínico — Complemento vitamínico na base de ferro.
- c) Exercícios Respiratórios
- d) Exercícios em Apnéia
- e) Adaptação ao CO<sub>2</sub> —

Trabalho em débito de oxigênio. Treinamento Intervalado na pista e na piscina.

#### f) Resistência Muscular Localizada

— nas pernas e braços através de um trabalho de peso.

#### g) Trabalho de Relaxamento

— Complemento ao trabalho de peso. Hidromassagem nas pernas e braços.

#### h) Recreação — Na água.

### C — Exames Médicos

- a) Clínico
- b) Exames Complementares
- c) Exames Complementares de Laboratório

### D — Testes Iniciais

- a) Teste de laboratório para verificar a capacidade física, acompanhado do eletrocardiograma — Ilha do Fundão
- b) Teste de Cooper
- c) Teste de apnéia em repouso
- d) Teste de força nas pernas e braços