

ORIENTAÇÃO

Cap. Carlos Augusto de Almeida e Silva Ex-Inst. EsEFE

Cap. Ricardo Dias Paiva Inst. EsEFE

GENERALIDADES

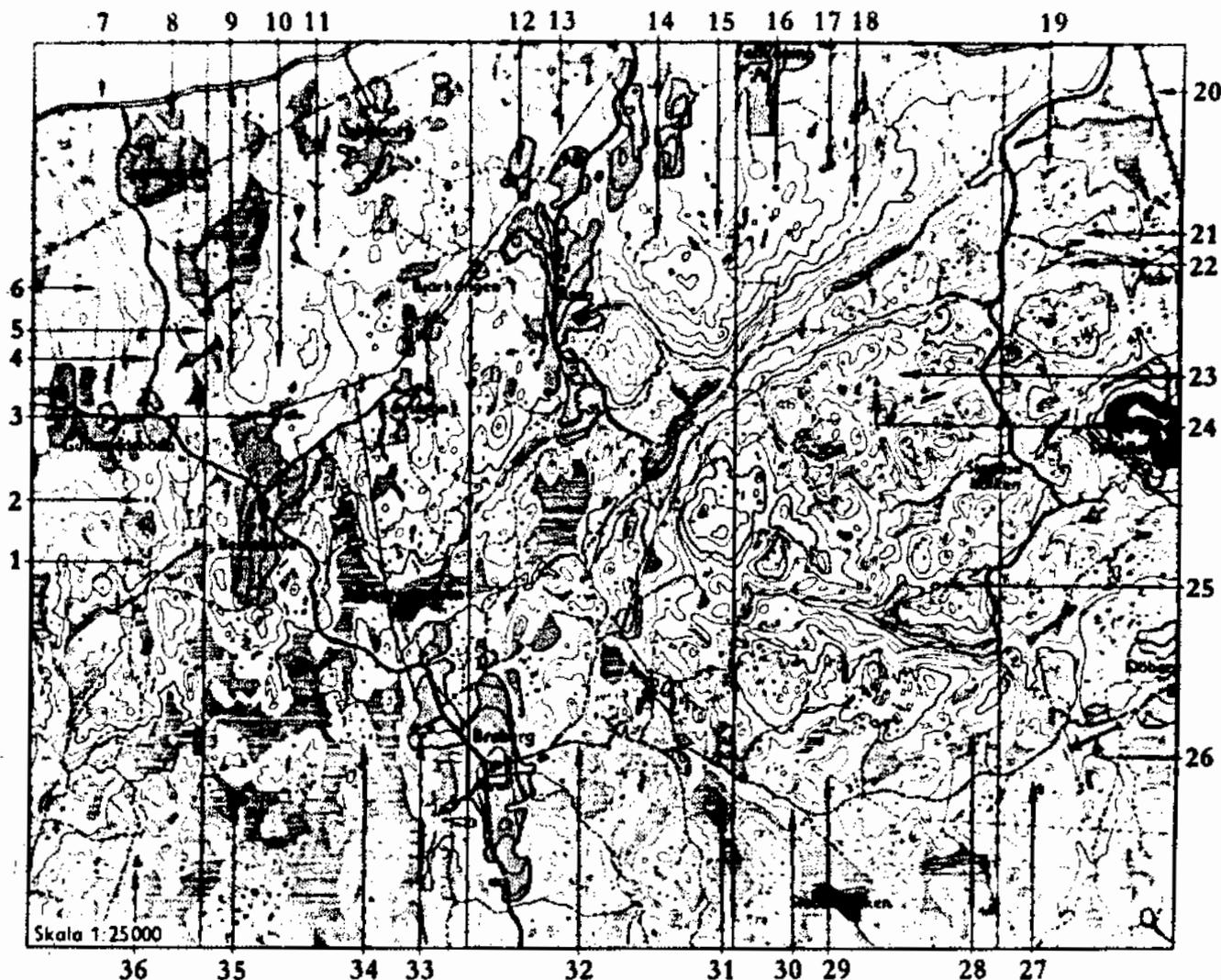
Concebida pelo Major Ernest Killander em 1918, na Suécia, a Orientação encontra nas Forças Armadas — e particularmente no Exército — grande aplicação, não só como atividade desportiva, mas também pelo valor utilitário do desenvolvimento de habilidades comuns ao desporto e ao adestramento militar.

Procuraremos, através deste trabalho, dar subsídios para que, em nossas UNIDADES MILITARES, esta tão importante modalidade desportiva possa ser desenvolvida e, conseqüentemente, o surgimento de novos valores possibilite que, na Orientação, possa também o Brasil se destacar, como sempre ocorreu no Desporto Militar.

Abordaremos, deste modo, os seguintes tópicos:

- A Carta de Orientação.
- A bússola.
- Escolha de rota.
- Técnicas de Orientação.
- Método direto.
- Montagem de percursos.
- Treinamento.

33



A CARTA DE ORIENTAÇÃO

Consiste em uma carta topográfica, detalhada, contendo o necessário para a Orientação, cujo objetivo é a localiza-

ção no menor tempo possível de um número de pontos dados, usando rotas escolhidas livremente.

A carta é a mais importante ajuda para a escolha da rota e para a navegação.

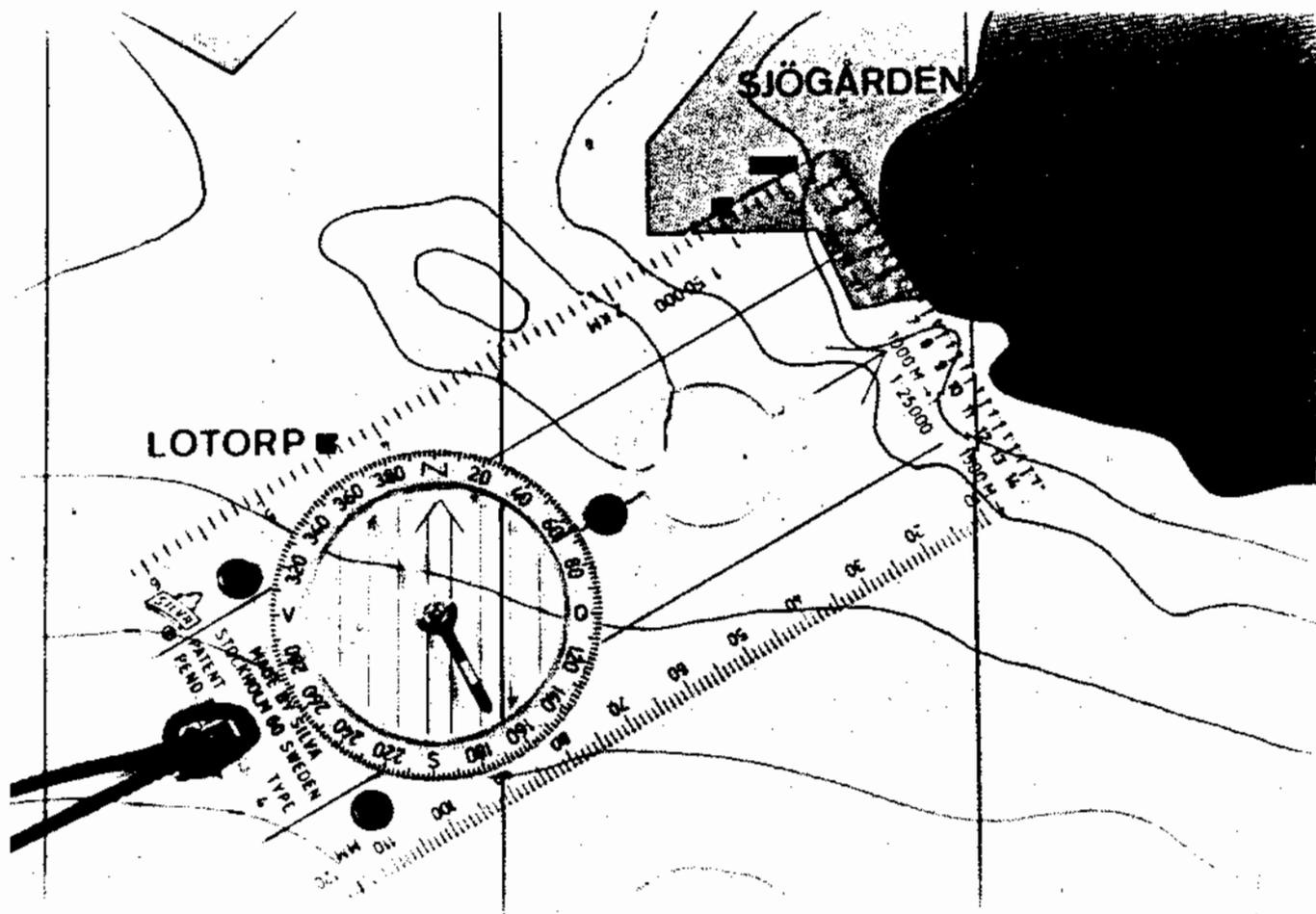
O número de áreas para competição com levantamento topográfico específico para a Orientação é bastante restrito, devendo-se, na falta dessas áreas, utilizar-se as cartas oficiais que, embora apresentem desvantagens, possibilitam a prática da Orientação.

A carta de Orientação difere das cartas oficiais principalmente nos seguintes aspectos:

- possui meridianos magnéticos.
- equidistância entre 2,5 e 10 metros.
- impressão em cores padronizadas para efeito de competições internacionais.
- representa com fidelidade os acidentes do terreno, inclusive os de pequeno porte.



34



A BÚSSOLA

A bússola é um material indispensável na Orientação e seu perfeito conhecimento é uma necessidade básica. Qualquer bússola militar pode ser utilizada, embora, para operações precisas e rápidas, seu emprego seja deficiente.

Os mesmos cuidados previstos nos manuais militares no que concerne à utilização da bússola nas proximidades de alta tensão, massas metálicas e objetos que influem no funcionamento da agulha magnética devem ser observados.

Os suecos conceberam um tipo especial de bússola para a Orientação cujas características principais são:

- constituídas de plástico transparente, possibilitando assim a leitura da carta, quando colocada sobre esta.
- agulha imantada com oscilação mínima, indicando rapidamente a direção procurada.
- lente de aumento que permite a ampliação de detalhes na leitura da carta.



ESCOLHA DA ROTA

O planejamento da rota não é somente escolher o melhor caminho mas, também, qual a técnica empregada para o terreno considerado. Deve ser procurado um equilíbrio entre uma rota que permita alcançar o objetivo mais rápido e a segurança. A escolha final é tomada após a análise dos seguintes fatores: capacidade física, experiência em Orientação e capacidade de avaliar o terreno a ser percorrido.

No transcurso de uma prova, várias opções sobre escolha de rota são apresentadas ao competidor, como, por exemplo:

— O caminho longo e fácil ou o caminho curto e difícil.

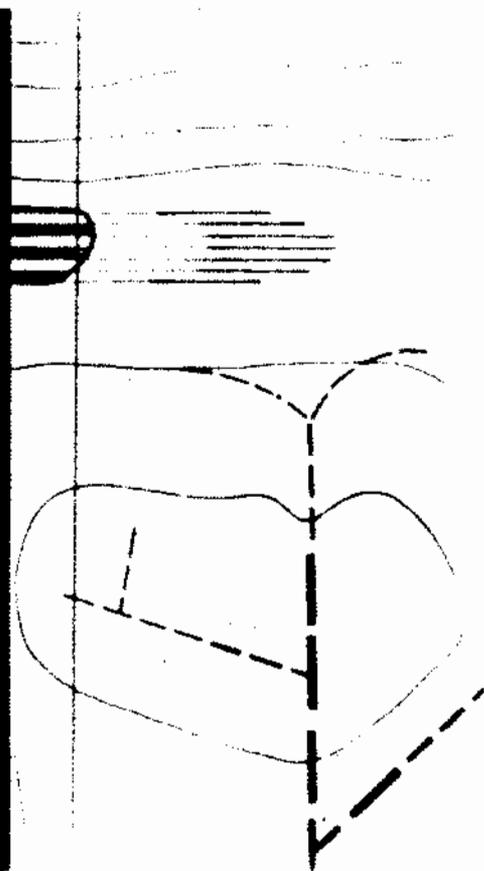
Este é o problema mais comum que se apresenta ao atleta: o que será melhor, seguir a trilha que desborda a mata ou atravessá-la em linha reta? A resposta está em avaliar corretamente a velocidade que pode ser imprimida através da mata. Somente o atleta experimentado estará em condições de fazer uma avaliação correta para, então, determinar qual a melhor solução.

— A subida e descida em uma elevação ou o seu contorno.

Não existe exercício físico mais cansativo do que subir elevações. Podemos correr horas em esteiras rolantes, porém, se quisermos cansar alguém

mais rapidamente, é só incliná-la de 15° que em 15 minutos se chega à estafa.

O orientador deve decidir com cuidado, sempre que estiver entre subir uma elevação ou contorná-la. John Disley, em seu livro "Orienteering", considerando que, para distâncias superiores a 1000 metros, cada 5 metros de subida correspondem a 100 metros no plano, estabelece que o encontro é válido quando sua extensão for menor do que a soma da distância entre os dois pontos mais 100 metros para cada 5 metros de subida.



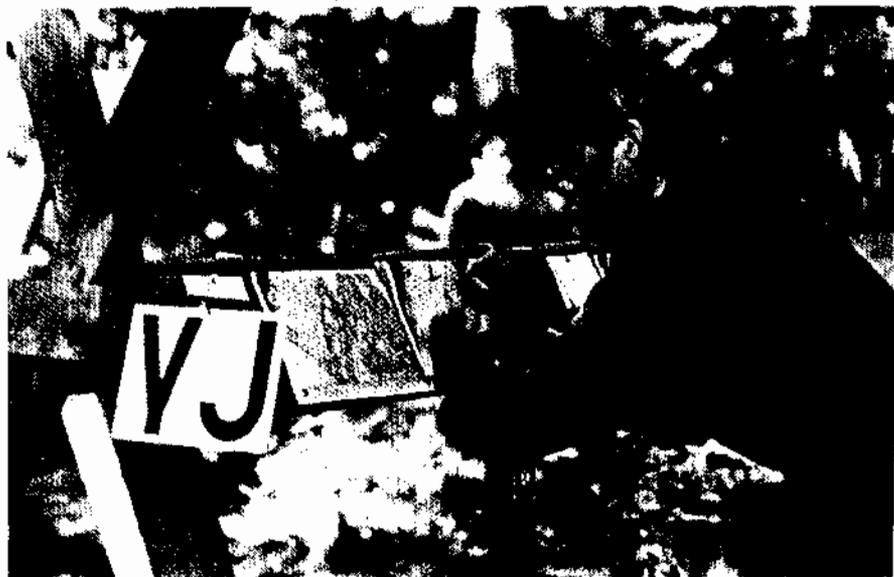
35

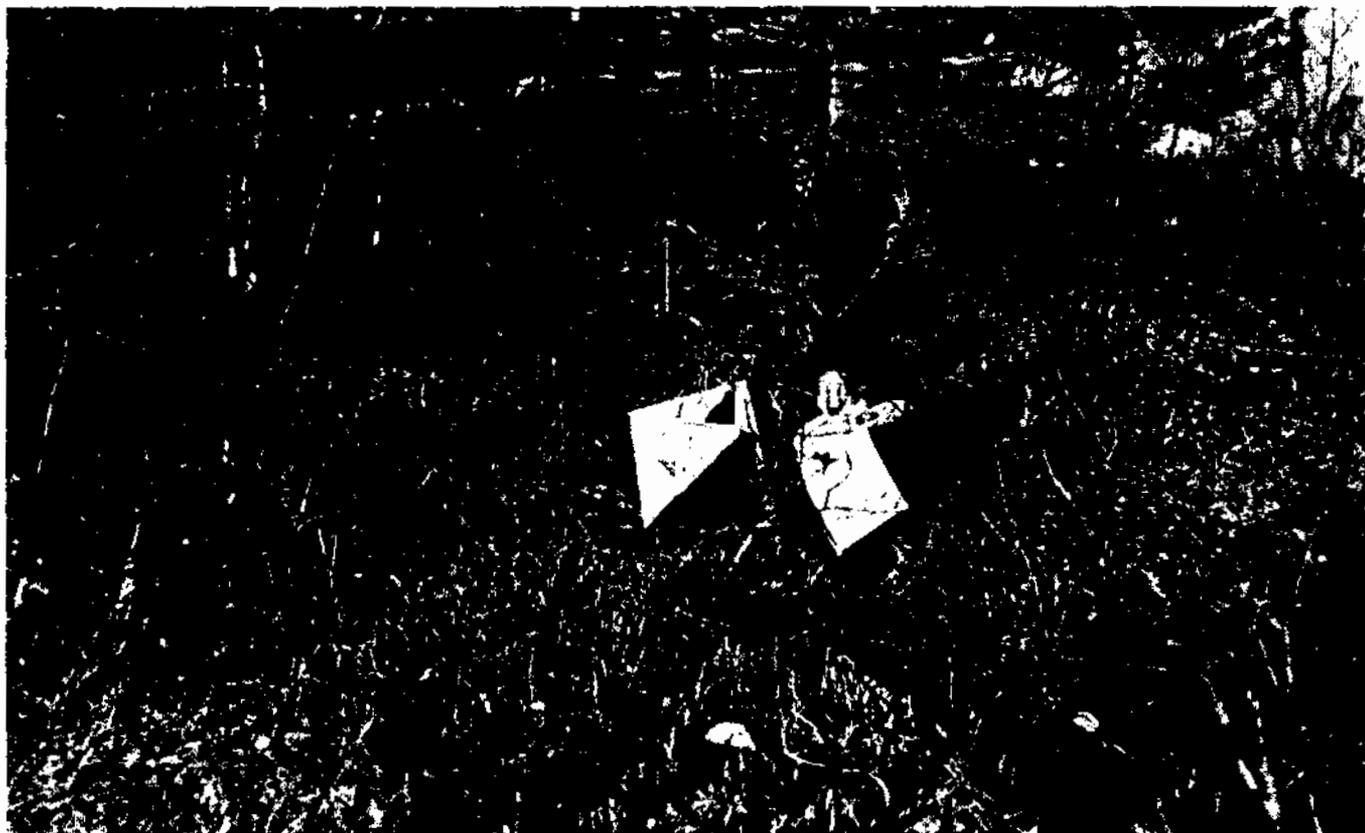
TÉCNICAS DE ORIENTAÇÃO

As Técnicas de Orientação nada mais são do que o emprego criterioso de todas as habilidades mencionadas anteriormente, porém de maneira diversa, como:

— Orientação rudimentar ou estimada.

Consiste em correr a uma velocidade máxima seguindo uma direção geral e deixando que o terreno determine os caminhos a seguir, utilizando aqueles que oferecem maior facilidade de pro-





gressão. Esta técnica é utilizada quando o terreno apresenta acidentes bem característicos ou quando nos dirigimos a um acidente à nossa frente que, devido a seu tamanho, por exemplo, encontraremos com facilidade.

— Orientação precisa.

Caracterizada por um deslocamento cauteloso, seguindo uma direção dada pela bússola após uma leitura cuidadosa. Na utilização desta técnica não são admissíveis erros maiores do que 10 metros em cada 100 metros percorridos; para isso, a direção seguida deve ser constantemente verificada através de contagens de passos e leitura precisa da carta, observando e verificando todos os detalhes do terreno. Esta técnica deve ser empregada nas imediações do posto de controle procurado, ou, ainda, quando o terreno não apresenta acidentes bem característicos.

— Localização dos controles.

Este é o principal problema da Orientação e a razão de muitos atletas não apresentarem boas performances, pois, apesar de escolherem a melhor rota e empregarem a técnica corretamente entre um posto e outro, perdem muito tempo em localizar o posto por causa de erros cometidos nas suas proximidades.

A maneira correta de localizar um controle é, antes de partir para ele, escolher próximo (100 metros no máximo) um ponto nitido na carta e que

tenhamos certeza de encontrá-lo no terreno. A este ponto chamamos ponto-de-ataque. Chegando-se ao ponto citado, utiliza-se uma orientação precisa até o ponto que deverá ser encontrado, já agora sem dificuldade.

MÉTODO DIRETO

O método mais utilizado para o aprendizado da Orientação é o método direto. Por este método, o iniciante logo ao primeiro contacto com o esporte realiza um percurso real. Durante essa realização, será acompanhado e auxiliado pelos instrutores, porém tudo como em uma competição: verificação do tempo, número de competidores, os controles, quadro de resultados e tudo o mais.

No primeiro percurso pouco será aprendido, porém, com a continuidade, as qualidades técnicas exigidas de um orientador irão se desenvolvendo. A prática demonstra que um número de percursos em torno de dez apresenta resultados satisfatórios.

MONTAGEM DE PERCURSO

Na perfeição do trabalho realizado nesta fase reside a maior parte do sucesso da competição.

O encarregado da montagem de um percurso deverá sempre considerar os seguintes aspectos:

— Pernas

Chama-se perna a linha imaginária entre dois controles consecutivos.

Em geral, em qualquer área encontram-se mais facilmente bons controles do que boas pernas, daí o principal problema na montagem do percurso ser a escolha das pernas adequadas.

O percurso será tanto melhor quanto for maior a necessidade do competidor de se orientar, lendo a carta, checando direções e distâncias, ou seja, correndo de maneira orientada.

As pernas não devem ter fatores que simplifiquem a leitura da carta, ou seja, acidentes facilmente identificáveis no terreno, como estradas ou orlas de bosques e rios, para que seja evitada a possibilidade de o orientador cumprilas sem leitura da carta ou concentração.

Duas pernas sucessivas não deverão fazer entre si um ângulo agudo, o que poderá facilitar o encontro de atletas que deixam o posto de controle com aqueles que ainda o procuram.

Deve ser evitado que pernas paralelas estejam muito próximas ou que duas pernas se cruzem em ângulo muito fechado, possibilitando aos competidores utilizar a mesma parte do terreno mais de uma vez.

— Escolha da rota

Para que o atleta seja obrigado a uma real orientação, decidindo qual a melhor rota a ser seguida, e para que



seja evitada a possibilidade de que atletas acompanhem outros, o planejador do percurso deverá procurar montá-lo com várias opções de rota.

O problema da escolha da rota não consiste simplesmente em escolher a menor distância, portanto, o planejador do percurso deverá apresentar tantos problemas de orientação quantos forem possíveis. A escolha da rota deve tornar a competição mais difícil do que fácil, despertando maior interesse e reduzindo a possibilidade de a sorte influenciar no resultado.

— Considerações gerais

Além das qualidades mencionadas acima, um bom percurso deve ser examinado como um todo. Atenção especial deve ser dada à imparcialidade, principal preocupação de uma competição de Orientação.

Aspectos importantes de um bom percurso são o grau de dificuldade dos controles, as pernas e as escolhas de rota, tudo relacionado com a idade, categoria e habilidade dos participantes.

O percurso deve ser tão variável quanto possível, explorando ao máximo as possibilidades da área. Um percurso variado estimula o competidor, enquanto que o percurso com muitas pernas e controles semelhantes é monótono.

TREINAMENTO

As principais qualidades necessárias ao orientador são:

- resistência
- endurance

- técnica de corrida
- técnica de progresso
- boa condição geral

Um aspecto interessante é o que se pode deduzir do quadro abaixo:

Tempo Categoria do Orientador	Tempo gasto em consultar carta / bússola / terreno	Tempo Efetivo de Corrida
Elite	7%	93%
Senior	17%	83%
Iniciante	30%	70%

Conclui-se que a eficiência ao se orientar proporciona um gasto de tempo muito menor aos experimentados

do que aos principiantes, na comparação carta-terreno.

Outro estudo de interesse é o mostrado pelo quadro abaixo:

Velocidade Categoria	Correndo Normalmente	Em terreno com vegeta- ção rasteira	Em terreno c/vegetação de dif. média	Em terreno de difícil transposição
ELITE	4 min /Km	6 min /Km	8 min /Km	10 min /Km
JÚNIOR	6 min /Km	8 min /Km	10 min /Km	14 min /Km
Soldado EQUIPADO	10 min /Km	15 min /Km	20 min /Km	25 min /Km

Observando os dois quadros, concluímos que o orientador de elite apresentando uma elevada técnica de se orientar, gasta mais de 90% de seu tempo em corrida, o que o obriga a um alto nível de preparo físico.

Os métodos de treinamento mais empregados são:

o Marathon-Training, Fartlek, Interval-Training e Circuit-Training.

Confirmando os dados acima, foi apresentado um quadro com um levantamento da média do desgaste físico, traduzida em perda de peso corporal, em um dos percursos do III Campeonato de Orientação das Forças Armadas, realizado em agosto de 1974, em Brasília.

POSTO OU GRADUAÇÃO	GERAL	FORÇAS SINGULARES		
		MARINHA	EXÉRCITO	AERONÁUTICA
OFICIAIS	2,2 Kg.	3,0 Kg.	1,8 Kg	2,0 Kg.
SARGENTOS	2,5 Kg.	2,3 Kg.	2,7 Kg.	2,3 Kg.

Visando a preparação técnica, terá muita validade a realização de vários percursos, sendo uma forma muito utilizada a de fazer com que cada atleta

monte um percurso para a equipe, pois o trabalho de montagem de percursos estimula muitas qualidades técnicas do orientador.



BIBLIOGRAFIA:

Orienteering — J. Disley
 Livro-texto de Orientação — EsEFE
 Apostilas do Estágio Técnico de Orien-

tação de Resende
 Relatório da CDFA sobre o ETO de Resende.