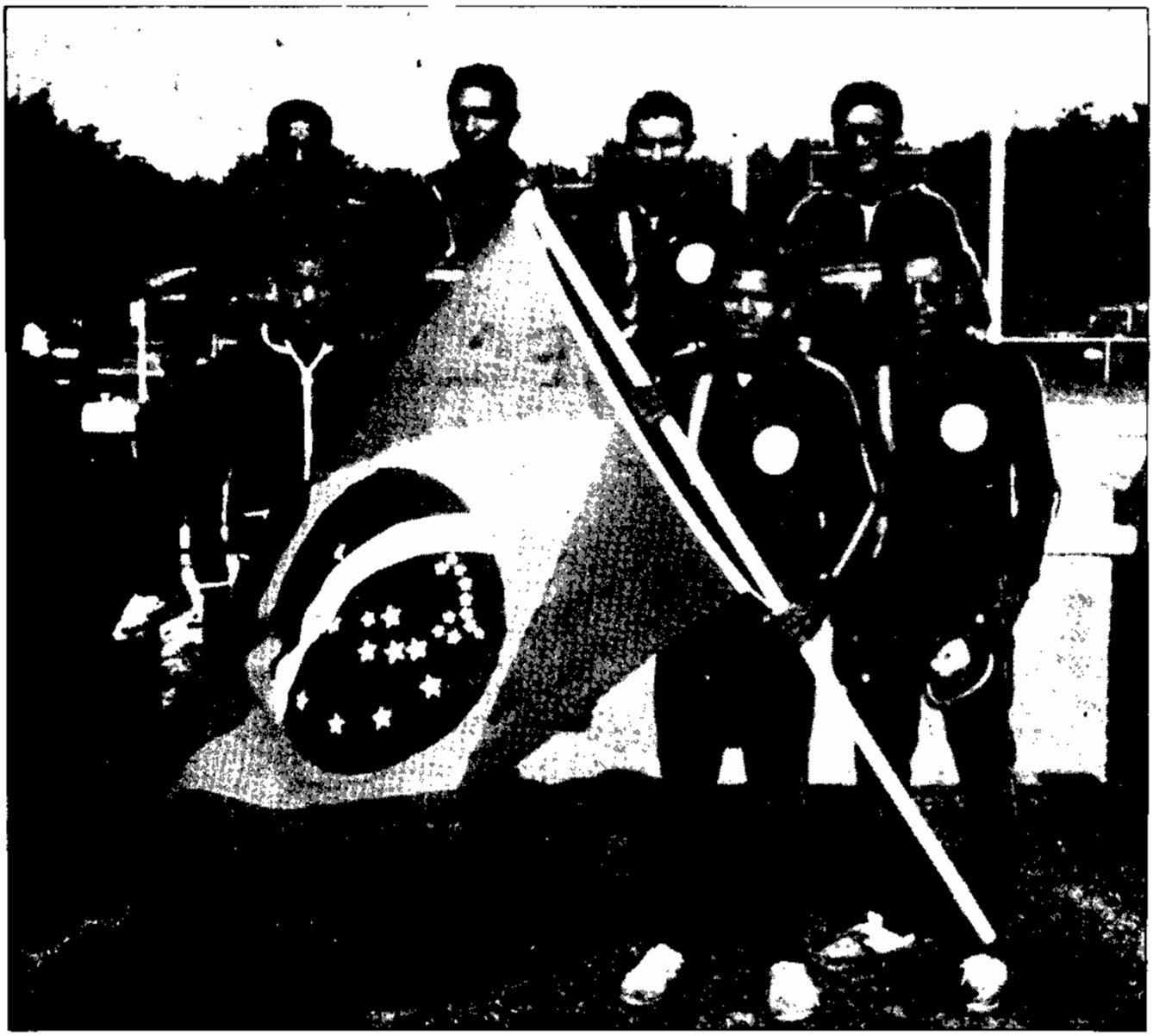
Brasil: Vice-Campeão Mundial e Campeão Sul-Americano de Pentatlo Militar

MARCO ANTÔNIO CUNHA MALTEZ
Maj Instrutor da EsEFEx e
Téc. da Equipe Brasileira
de Pentatlo Militar



Equipe Brasileira de Pentatlo Militar: Venâncio (Exército), Venino (Marinha), Martins (Exército), Maj Maltez (Exército e Técnico), Marino (Marinha), Bandeira (Exército) e Maurílio (Marinha). Não aparecem na foto o Cel Kalawats (chefe da delegação), o CF Dieter (chefe da equipe) e o Sgt Monte (auxiliar-técnico).

1. INTRODUÇÃO

O ano de 1984 foi brilhante para o desporto militar brasileiro, através dos expressivos resultados alcançados no XXXII Campeonato Mundial e no X Campeonato Sul-americano de Pentatlo Militar, realizados, respectivamente, nos períodos de 20 a 29 de agosto na Holanda e de 1º a 8 de outubro no Chile.

Para a fase inicial dos treinamentos, coube à Comissão Desportiva Militar do Brasil (CDMB) convocar os 12 melhores pentatletas brasileiros que se destacaram no XX Campeonato Brasileiro dessa modalidade, realizado em Brasília, os quais foram submetidos a um minucioso plano de treinamento, constando, inclusive, de duas seletivas. A primeira, após 8 semanas de trabalho, com a finalidade de reduzir a equipe para 8 pentatletas e a segunda, na 13ª semana, a fim de constituir a equipe brasileira de pentatlo militar (6 atletas) para participar dos eventos internacionais previstos.

Apresentamos, abaixo, a distribuição dos períodos de treinamento executados pela equipe:

PERIODICIDADE DO TREINAMENTO						
CAMPEONATO MUNDIAL				DISPENSA DA EQUIPE	CAMPEONATO SUL-AMERICANO	
PERÍODO BÁSICO		PERÍODO ESPECÍFICO	PERÍODO COMPETIÇÃO	PERÍODO DE TRANSIÇÃO	PERÍODO DE RECUPERAÇÃO E PREPARAÇÃO	PERÍODO DE COMPETIÇÃO
1ª FASE	2ª FASE					
5 SEMANAS (a)	4 SEMANAS (b)	6 SEMANAS (c)	2 SEMANAS	2 SEMANAS	3 SEMANAS (d)	1 SEMANA
TOTAL 17 SEMANAS				TOTAL: 2 SEMANAS	TOTAL: 4 SEMANAS	

(a) Quatro semanas com aplicação de cargas progressivas e uma semana de recuperação.
(b) Três semanas com aplicação de cargas progressivas e uma semana de recuperação.
(c) Três semanas com aplicação de cargas progressivas, uma semana de recuperação e duas semanas com aplicação de cargas progressivas.
(d) Três semanas com aumento progressivo da carga de trabalho.

2. RESULTADOS

Os resultados obtidos pela equipe brasileira de pentatlo militar foram os seguintes:

CLASSIFICAÇÃO INDIVIDUAL			(PONTOS)	
ATLETAS	MUNDIAL		SUL-AMERICANO	
MAURÍLIO	5.425,3	(2º)	5.447,9	(2º)
BANDEIRA	5.413,0	(4º)	5.496,6	(1º)
MARTINS	5.324,3	(11º)	5.346,0	(4º)
VENINO	5.309,8	(13º)	4.963,5	(17º)
MARINO	5.267,7	(23º)	5.371,2	(3º)
VENÂNCIO	5.242,5	(27º)	5.310,9	(5º)

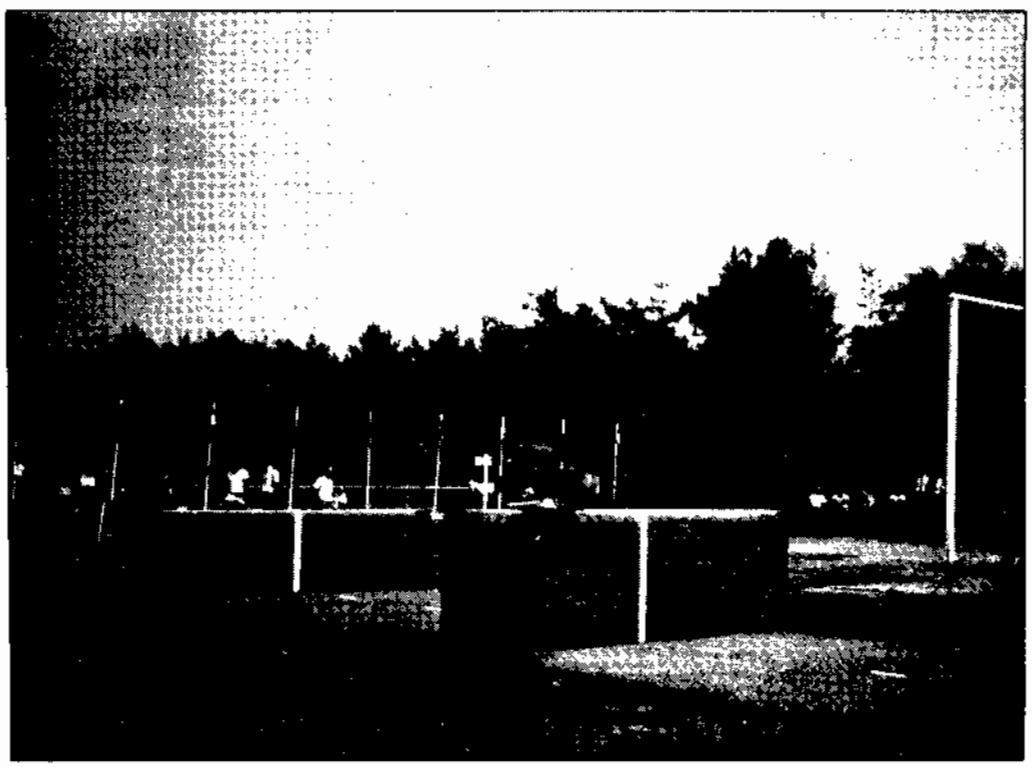
Equipe Brasileira de Pentatlo Militar. Em pé: Maj Maltez (técnico), Cb Bandeira, Sd Venino, Sd Maurílio e Sgt Monte (auxiliar-técnico). Agachados: Sd. Venâncio, Cb Martins e Sd Marino.

CLASSIFICAÇÃO POR EQUIPE			(PONTOS)	
CLASSIFICAÇÃO	MUNDIAL (13 países)		SUL–AMERICANO (5 países)	
CAMPEÃO	R.P. CHINA	(21.534,5)	BRASIL	(21.661,7)
VICE-CAMPEÃO	BRASIL	(21.472,4)	ARGENTINA	(20.627,4)
3º LUGAR	R. F. ALEMANHA	(21.356,5)	URUGUAI	(20.161,3)
4º LUGAR	SUÉCIA		CHILE	
5º LUGAR	HOLANDA		COLÔMBIA	

Foi estabelecido o **NOVO RECORDE SUL–AMERICANO** pela equipe brasileira de pentatlo militar com o resultado de 21.661,7 pontos.

PROVA DE TIRO (PONTOS E CLASSIFICAÇÃO)		
ATLETAS	MUNDIAL	SUL-AMERICANO
MAURÍLIO	194 (8º)	196 (2º)
BANDEIRA	186 (38º)	195 (3º)
MARTINS	193 (9º)	196 (1º)
VENINO	189 (23º)	153 (28º)
MARINO	186 (39º)	193 (5º)
VENÂNCIO	184 (47º)	182 (15º)
BRASIL (NA PROVA)	4º	1º

PROVA DE PISTA DE OBSTÁCULOS (TEMPOS E CLASSIFICAÇÃO)		
ATLETAS	MUNDIAL	SUL–AMERICANO
MAURÍLIO	2'21.8'' (9º)	2'26.1'' (3º)
BANDEIRA	2'25.4'' (20º)	2'24.4'' (2º)
MARTINS	2'31.8'' (44º)	2'31.8'' (7º)
VENINO	2'19.9'' (4º)	2'35.9'' (11º)
MARINO	2'28.1'' (28º)	2'29.8'' (6º)
VENÂNCIO	2'20.2'' (6º)	2'23.2'' (1º)
BRASIL (NA PROVA)	2º	1º
BRASIL APÓS A 2ª PROVA	1º	1º



Atleta Nienaber (GDR), campeão mundial, na pista de obstáculos.

PROVA DE NATAÇÃO UTILITÁRIA (TEMPOS E CLASSIFICAÇÃO)		
ATLETAS	MUNDIAL	SUL-AMERICANO
MAURÍLIO	28.2" (17º)	29.1" (5º)
BANDEIRA	26.6" (4º)	27.8" (2º)
MARTINS	29.5" (38º)	31.1" (15º)
VENINO	29.5" (39º)	29.0" (4º)
MARINO	27.0" (8º)	27.5" (1º)
VENÂNCIO	31.2" (61º)	31.1" (15º)
BRASIL (NA PROVA)	3º	1º
BRASIL APÓS A 3ª PROVA	2º	1º

PROVA DE LANÇAMENTO DE GRANADAS (PONTOS E CLASSIFICAÇÃO)		
ATLETAS	MUNDIAL	SUL-AMERICANO
MAURÍLIO	185,9 (12º)	180,2 (10º)
BANDEIRA	184,2 (17º)	184,3 (5º)
MARTINS	181,3 (21º)	187,7 (2º)
VENINO	171,8 (39º)	164,1 (18º)
MARINO	188,7 (11º)	186,3 (3º)
VENÂNCIO	157,0 (58º)	176,4 (12º)
BRASIL (NA PROVA)	3º	1º
BRASIL APÓS A 4ª PROVA	2º	1º

O resultado alcançado pelo Cb Bandeira com 5.496,6 pontos, constituiu-se em novo recorde sul-americano.

PROVA DE CORRIDA (TEMPOS E CLASSIFICAÇÃO)		
ATLETAS	MUNDIAL	SUL-AMERICANO
MAURILIO	27'02.9" (15º)	25'39.8" (2º)
BANDEIRA	26'25.6" (4º)	25'43.6" (3º)
MARTINS	26'37.3" (6º)	26'23.8" (5º)
VENINO	27'09.1" (19º)	26'32.6" (7º)
MARINO	28'40.4" (47º)	27'12.4" (10º)
VENÂNCIO	25'59.3" (1º)	25'35.9" (1º)
BRASIL (NA PROVA)	1º	1º
BRASIL APÓS A 5ª PROVA	2º	1º

3. TREINAMENTOS

O quadro de trabalho semanal para a equipe brasileira de pentatlo militar foi constituído da seguinte forma:

PERÍODO BÁSICO						
Dias / Período	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	SÁBADO
Manhã	CORRIDA	GRANADA PISTA	TIRO CORRIDA	CORRIDA	GRANADA PISTA	TIRO CORRIDA
Tarde	GRANADA NATAÇÃO	MUSCULAÇÃO NATAÇÃO	LIVRE	MUSCULAÇÃO NATAÇÃO	TIRO EM SECO/NATAÇÃO	LIVRE

PERÍODO ESPECÍFICO						
Dias / Período	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	SÁBADO
Manhã	CORRIDA	TIRO PISTA	TIRO CORRIDA	CORRIDA	TIRO PISTA	TIRO CORRIDA
Tarde	GRANADA NATAÇÃO	GRANADA NATAÇÃO	LIVRE	GRANADA NATAÇÃO	GRANADA NATAÇÃO	LIVRE

a. **TIRO**

Pelos quadros apresentados, podemos constatar que o período básico foi organizado semanalmente com duas sessões de tiro em seco. Entretanto, a ênfase foi dada aos treinamentos para a prova de tiro durante o período específico. A finalidade de se colocar dois dias consecutivos de treinamento nesse período, foi em função da realização do treinamento controlado de tiro ser normalmente programado para o dia anterior ao da prova de tiro do Pentatlo Militar e, conseqüentemente, adaptar o atleta às condições idênticas da competição.

A média de tiros dados por atleta em cada sessão foi de 35 tiros, com execução das séries de tiro de ensaio (5 tiros em 7 minutos), de precisão (10 tiros em 10 minutos) e duas séries de tiro rápido (10 tiros em 1 minuto).

b. **PISTA DE OBSTÁCULOS**

Tanto no período básico como no específico, foram previstas duas sessões semanais.

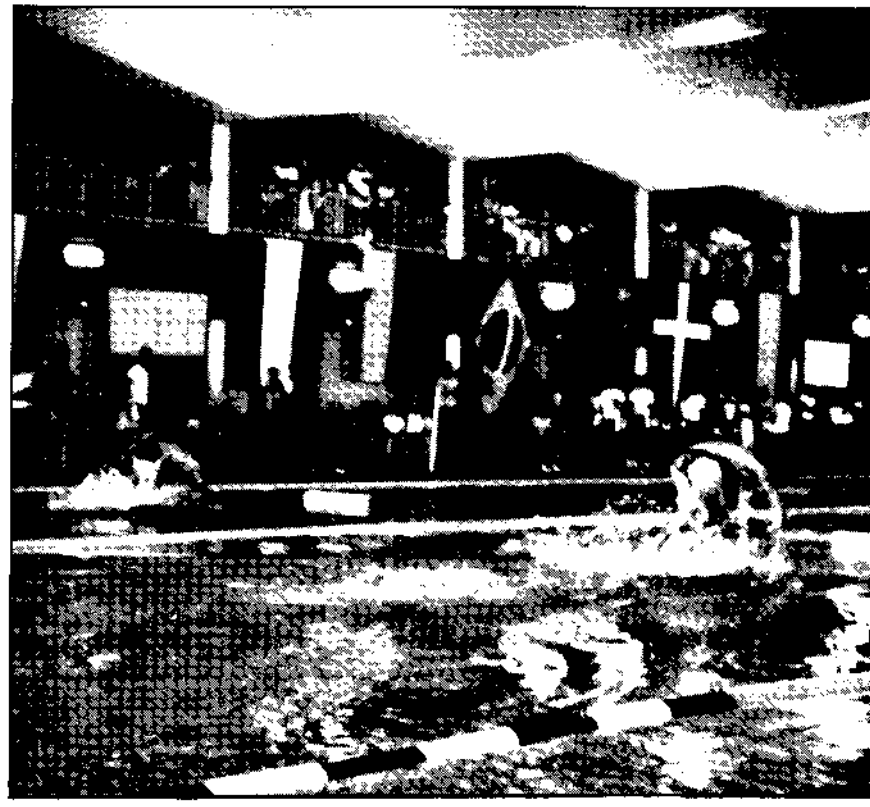
O método utilizado durante os treinamentos foi o intervalado de meia-pista e pista completa. A média de cada sessão foi de duas a três pistas completas, estabelecendo-se como diretriz o princípio da sobrecarga. A intensidade do esforço despendido pelo atleta e o intervalo necessário para a recuperação, foram as condições básicas para aplicação do método de trabalho.

Como complemento ao treinamento específico para a pista de obstáculos, foram utilizados os métodos de **interval-training** nas distâncias de 100, 200 e 400 metros, bem como **interval-training** em aclive (subida) na distância de 300 metros aproximadamente.

Prova de Tiro na Holanda.

c. **NATAÇÃO UTILITÁRIA**

O treinamento constituiu-se da utilização de prancha de isopor para batida de pernas, do uso de palmar para o trabalho de braços, de sessões de Fartlek para distâncias de 200 metros (variando 50 metros forte e fraco com uma intensidade de 70% de esforço) e do método intervalado para natação, visando a obtenção das seguintes qualidades físicas:



Natação utilitária no Campeonato Mundial.

QUALIDADE	DISTÂNCIA	INTERVALO	INTENSIDADE
RESISTÊNCIA	50 m	30 seg	submáxima
VELOCIDADE	25 e 15 m	90 a 60 seg	máxima

A média de cada sessão de treinamento foi de 800 a 1000 metros de natação, além de determinadas sessões serem complementadas com a realização de uma a três pistas de natação utilitária.

d. LANÇAMENTO DE GRANADAS

No treinamento para a prova de granadas, procurou-se, inicialmente, adquirir a precisão dos lançamentos nos círculos 1 e 2, passando-se posteriormente para o mesmo trabalho nos círculos 3 e 4 e, finalmente, à execução de uma a duas séries de lançamentos nos quatro círculos e nas condições idênticas às da prova, isto é, com arbitragem.

Foi realizado durante as semanas do período básico, com uma freqüência média de duas sessões semanais, um treinamento específico para o lançamento de granadas através do trabalho com cargas (musculação), visando o desenvolvimento da resistência muscular localizada e da potência. Evidentemente, que este período não foi suficiente para atingirmos os objetivos principais, tendo em vista as prioridades dadas para os treinamentos de outras provas, mas acreditamos que esse trabalho nos proporcionou alguma melhoria do preparo neuromuscular, bem como impediu o surgimento de contusões conseqüentes dos constantes lançamentos.

CORRIDA

De acordo com o quadro de trabalho semanal e durante os períodos básico e específico, podemos verificar que as segundas e quintas-feiras (pela manhã) foram destinadas especificamente ao trabalho de corrida. Nas segundas-feiras, a equipe empregou um método de preparação orgânica visando, principalmente, a obtenção da resistência em função do esforço de subir correndo uma montanha (cerca de 11 Km); nas quintas-feiras, realizou corrida em areia fofa (cerca de 50 minutos), procurando adquirir uma condição física básica e o fortalecimento da musculatura das pernas. Em ambos os métodos, o treinamento inicialmente foi realizado em conjunto, passando posteriormente para a corrida individual, a fim de desenvolver a capacidade de sofrimento do atleta (superação psicológica).

Nos demais dias da semana, foram utilizados os métodos intervalados com a finalidade de aperfeiçoar a velocidade (100, 200 e 400 metros) e o ritmo (1000 e 2000 metros), os quais foram executados em campos gramados, com o objetivo de beneficiar o relaxamento muscular e de evitar determinados tipos de contusões causadas em pistas de atletismo.

Não podemos deixar de acrescentar a utilização do método de cargas contínuas (Fartlek) durante os períodos de treinamento e do intervalado em aclive, conforme foi mencionado no treinamento para pista de obstáculos.

Sd. FN Maurílio com 5.425,3 pontos foi o vice-campeão individual geral no Mundial de Pentatlo Militar.

4. CONCLUSÕES

Após nossas participações no XXXII Campeonato Mundial e no X Campeonato Sul-americano de Pentatlo Militar, podemos afirmar que o Brasil retornou ocupando um lugar de destaque, nessa modalidade, no cenário internacional militar.

Delegação Brasileira em Viña Del Mar (Chile). Em pé: Cel Tarouco, Sgt Monte, Sd Marino, Gen Santa Cruz (chefe da delegação), Maj Minussi e Maj Maltez. Agachados: Sd Venino, Sd Venâncio, Cb Martins, Cb Bandeira e Sd Maurílio.

Para concluir, apresentamos algumas considerações que merecem ser observadas, visando a obtenção de melhores resultados em futuros eventos internacionais:

– necessitamos substituir os nossos armamentos, tendo em vista que alguns estão superados para o tiro do Pentatlo Militar;

– precisamos criar mais competições, haja vista que as equipes da Europa realizam três a cinco competições internacionais antecedendo o evento mundial;

– devemos dar maior importância à preparação psicológica e alimentar;

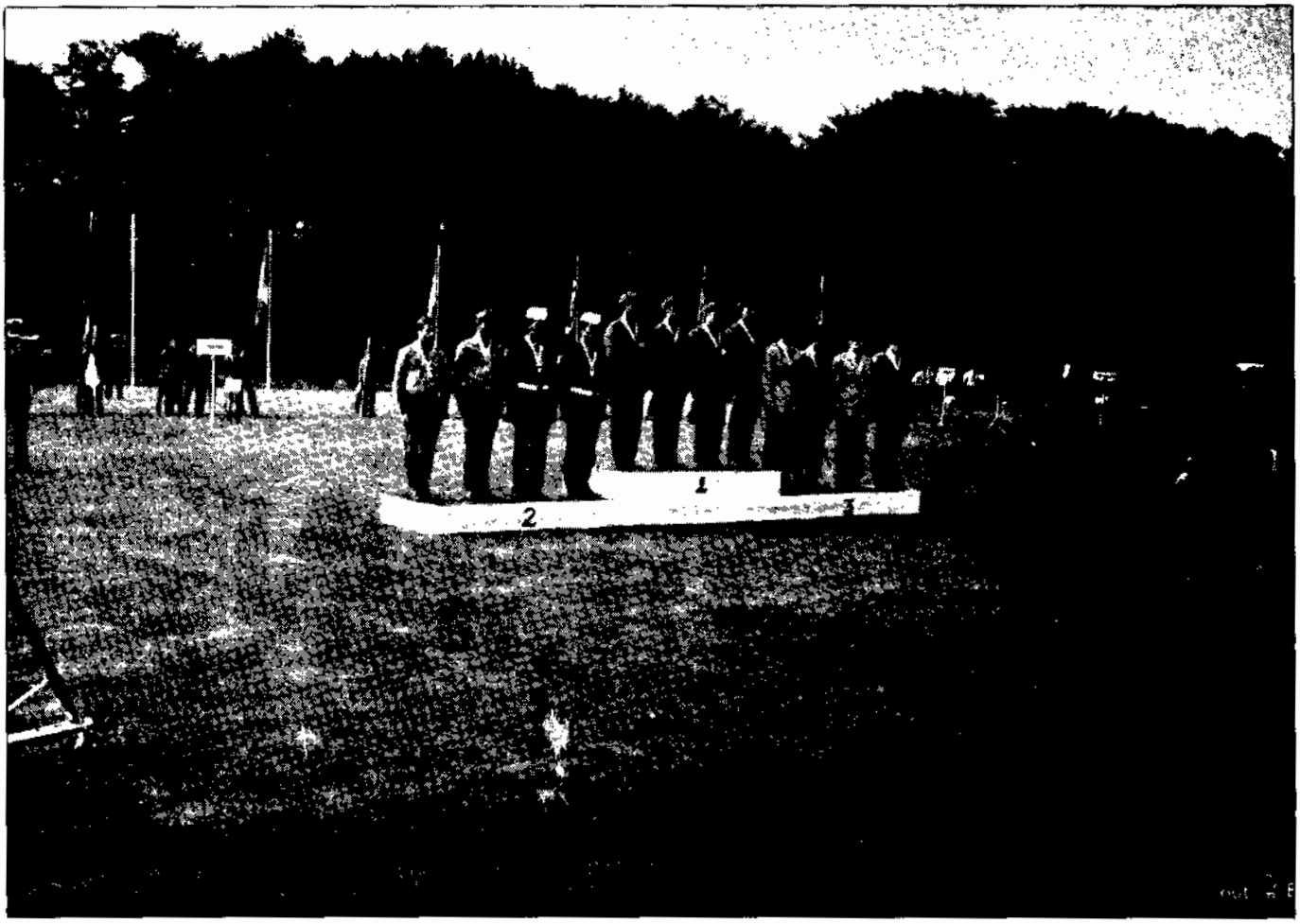
– reconhecemos que o oficial de ligação *(ataché)* foi fator importante para os resultados alcançados;

– foi imprescindível a presença da motivação e do espírito de equipe durante os treinamentos e as competições;

– acreditamos que o "peak" (ápice da forma física, técnica, tática e psicológica) foi atingido em todas as provas nos períodos das competições.

Cabe-nos ressaltar que o nosso trabalho foi desenvolvido e fundamentado em conhecimentos adquiridos na Escola de Educação Física do Exército, os quais, mais uma vez, comprovaram a sua eficiência através do expressivo crescimento da equipe em 500 pontos no Campeonato Mundial – em relação ao resultado obtido em 1983 – e do estabelecimento dos Recordes Individual e por Equipe no Campeonato Sul-americano.

Resta-nos agradecer à CDMB pela confiança depositada em nosso trabalho; às Comissões de Desportos da Marinha, Exército e Aeronáutica pelo apoio recebido para o cumprimento da missão; à EsEFEx e ao CEFAN pelas facilidades concedidas para uso de suas instalações e pela forma desinteressada com que nos ajudaram; a todos os companheiros que direta ou indiretamente nos apoiaram e, finalmente, ao 1º SGT José Monte (auxiliar-téc-



A equipe brasileira sobe ao **podium** *no momento da premiação (Holanda).*

nico da equipe) pela sua contribuição prestimosa e indispensável, procurando transmitir as suas experiências adquiridas e consagradas nos vinte anos de dedicação ao pentatlo militar brasileiro.

Ao finalizarmos, não podemos deixar de prestar uma justa homenagem aos nossos pentatletas, pois apenas eles poderão afirmar os sacrifícios e as dificuldades encontradas para as conquistas do Campeonato Sul-Americano e do Vice-Campeonato Mundial de Pentatlo Militar; apenas eles poderão avaliar a recompensa pela dedicação e abnegação durante os períodos de treinamento, buscando alcançar melhores índices, para bem representar o Brasil; apenas eles poderão transmitir as emoções de subir ao pódium e de ver a bandeira do Brasil ser hasteada em outro continente, no momento da premiação. No entanto, sentimo-nos orgulhosos ao presenciar a força de vontade, a responsabilidade e a determinação existentes em cada um, na busca do melhor resultado para o nosso país. Ao constatarmos estas afirmações, temos a certeza de que a missão foi cumprida e aproveitamos a oportunidade para formular à equipe brasileira de pentatlo militar votos de êxito nos próximos eventos internacionais.

BIBLIOGRAFIA

- Escola de Educação Física do Exército,Pentlato Militar.
- Paulo Sérgio O. Rocha, Treinamento Desportivo — EsEFEx.
- José Antonio Pires Gonçalves — Treinamento de Pentlato Militar.
- Boletim Informativo XXXII Campeonato Mundial de Pentatlo Militar do CISM.
- Boletim Informativo X Campeonato Sul-Americano de Pentatlo Militar da UDMSA ●