



PENTATLO MILITAR

Maj Eng José Freire Lima - Instr. da EsFEEx

CAPÍTULO I

INTRODUÇÃO

A manutenção, o aprimoramento e o reconhecimento da nossa equipe de Pentatlo Militar, hexa-campeã mundial, deve ser uma preocupação constante de todos aqueles que aspiram ver

o nosso país na posição de destaque conquistada. Vejamos os resultados obtidos nos últimos oito anos: 2º lugares nos anos de 1984, 1986, 1988 e 1989; 1º lugares 1985, 1987, 1990 e 1991. Somos atualmente os campeões mundiais de Pentatlo Militar, a competição mais importante das organizadas pelo

Conselho Internacional de Esporte Militares (CISM). As equipes de Pentatlo Militar que representaram o país na década de 80 e início da atual, colocaram as nossas Forças Armadas, dignas representantes da sociedade brasileira, em posição de destaque no cenário mundial.

O presente trabalho, fruto das experiências adquiridas como atleta, técnico e instrutor de Pentatlo Militar da EsFEEx, relacionará as características do Pentatlo Militar, indicará

como fazer a seleção de pentatletas, abordará a preparação Física, Técnica, Tática, Psicológica e Complementar bem como os métodos de treinamento a serem utilizados para o desenvolvimento das qualidades físicas e morais inerentes ao pentatleta.

CAPÍTULO II

CARACTERÍSTICAS DO PENTATLO MILITAR

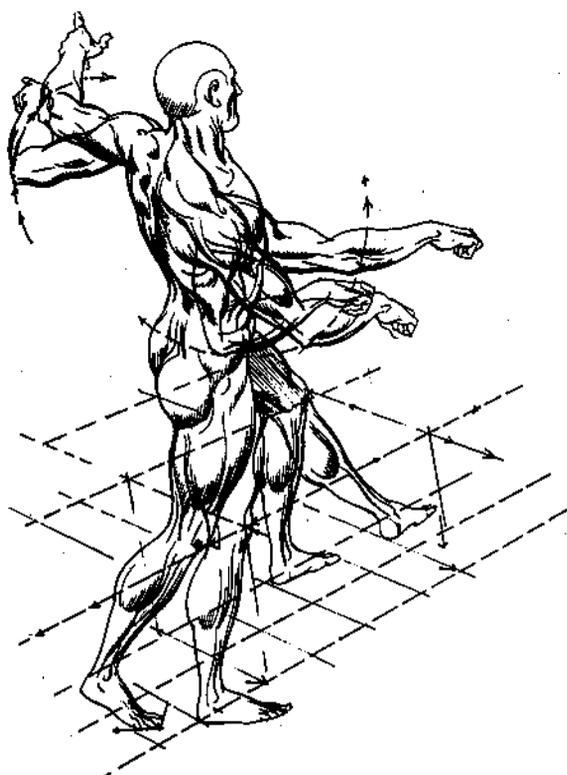
O Pentatlo Militar é uma modalidade desportiva essencialmente militar, criada em 1947 pelo CISM, com o objetivo de através de uma modalidade atrativa, desenvolver as qualidades físicas e morais indispensáveis ao combatente moderno.

1) Provas

a) O Pentatleta deverá participar, obrigatoriamente, das seguintes provas:

(1) **Tiro** - a prova compreende duas séries de dez tiros, sendo uma de precisão realizada no tempo de doze minutos. E a outra em rapidez realizada no tempo de um minuto. Antecedendo as duas séries, o atleta terá direito a realizar cinco tiros de ensaio no tempo regular de sete minutos. O atirador deverá estar situado a uma distância de duzentos metros do alvo e a arma utilizada é o fuzil de grosso calibre. Seu peso não

Pentatleta, o Super Atleta



O Pentatlo Militar é uma prova esportiva essencialmente militar, tendo como objetivo desenvolver as qualidades físicas e morais indispensáveis ao combatente moderno. Somos atualmente os campeões mundiais nesta modalidade.



e cinco ou cinquenta metros coberta ou não.

(4) Lançamento de Granadas

(c) A prova é composta de duas séries, sendo uma de precisão e outra de alcance.

A série de precisão é realizada em quatro alvos colocados a 20, 25, 30, 35 metros da área reservada para o lançamento. Cada alvo

cia igual ou superior a 15 centímetros.

(5) Corrida através campo

(d) A prova é realizada em terreno variado, na distância de 8Km. Com o objetivo de facilitar a arbitragem, favorecer a assistência e um melhor controle, recomendamos realizar a prova em um percurso de 4Km, com duas passagens.



Quadro de Performances para Seleção de Pentatletas

Nível / Prova	Unidade	BDA	DE	G CMDO	Exército	FFAA
Tiro	>160 pts.	>170 pts.	>175 pts.	> 180 pts.	>185 pts.	>190 pts.
PPM	< 3'	< 2'45"	< 2'40"	< 2'35"	< 2'30"	< 2'25"
Natação 50m	< 40"	< 35"	< 33	< 31"	< 29"	< 28"
Granada Alcance	>40m	>45m	> 50m	>55m	>60m	>65m
Corrida 8km	< 34'	< 32'	< 30'	< 29'	< 28'	< 27'

deve ultrapassar a 5,5 Kg e a pressão do gatilho não inferior a 1,5 Kg.

(2) Pista de Obstáculos

(a) A prova é realizada num percurso de quinhentos metros com vinte obstáculos que normalmente são encontrados nos campos de batalha, distanciados de, pelo menos, cinco metros.

(3) Natação Utilitária

(b) A prova é realizada na distância de cinquenta metros onde são colocados quatro obstáculos, numa piscina de vinte

possui duas zonas concêntricas, a zona mais interna com um metro de raio e a externa com dois metros de raio. O pentatleta deverá lançar dezesseis granadas, quatro em cada alvo, no tempo de quatro minutos.

A série de alcance é realizada num setor demarcado com duas linhas que formam um ângulo de 36°02', no qual o pentatleta lançará três granadas, no tempo de dois minutos, computando-se o melhor resultado. As granadas utilizadas são de exercício e deverão pesar de 550 a 650 gramas, com circunferên-

CAPÍTULO III

SELEÇÃO DE PENTATLETAS

O Pentatlo Militar é constituído, de provas com característica muito diferentes, exigindo em consequência que o pentatleta apresente homogeneidade em todas elas, portanto deve possuir qualidades de corredor, nadador, arremessador atirador e ginasta.

Sugerimos as seguintes performances para a seleção de pentatletas nos níveis acima transcritos.

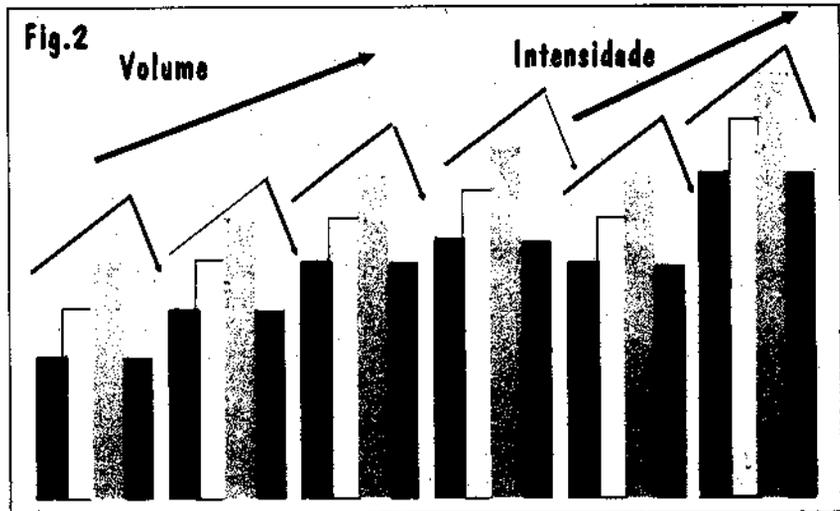
Como sabemos o Pentatlo Militar é composto de provas praticadas normalmente por militares, e como tal, os Cmt de Unidade, os S/3 (Oficial de Operações) e o Oficial de Treinamento Físico Militar (OTFM) devem sempre procurar programá-las como parte do plano de TFM da tropa, visando a motivação e o aprimoramento aumentando assim, o número de praticantes para uma seleção mais criteriosa e qualitativa das equipes representativas das Unidades, Grandes Unidades, Grandes Comandos, Exército e Brasil.

Lembramos que somente com a realização de competições a nível Unidade, Grande Unidade, Grande Comando e Exército conseguiremos descobrir novos valores e manter o Pentatlo Militar do Exército e do Brasil na vanguarda nos campeonatos de pentatlo militar das FFAA e do CISM.

CAPÍTULO IV

PREPARAÇÃO FÍSICA

O Pentatleta Militar deverá possuir todos os sistemas energéticos aprimorados em alto nível, por-



tanto deveremos desenvolver as seguintes qualidades físicas:

1) Do Sistema Cárdiopulmonar

- a) Resistência aeróbica
- b) Resistência anaeróbica

2) Do Sistema Neuromuscular

- a) Resistência aeróbica muscular localizada
- b) Resistência anaeróbica muscular localizada
- c) Velocidade

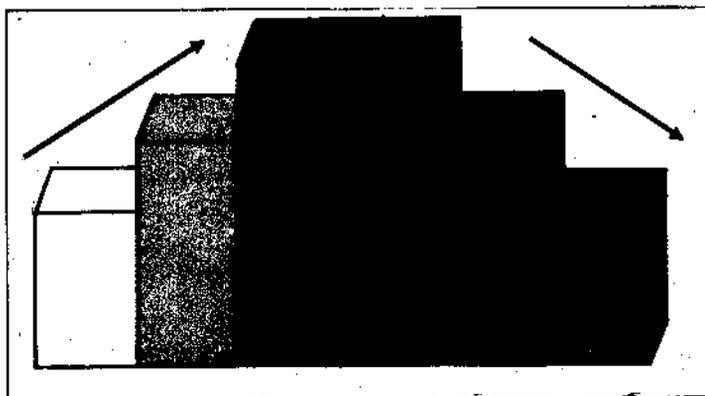


Fig. 3

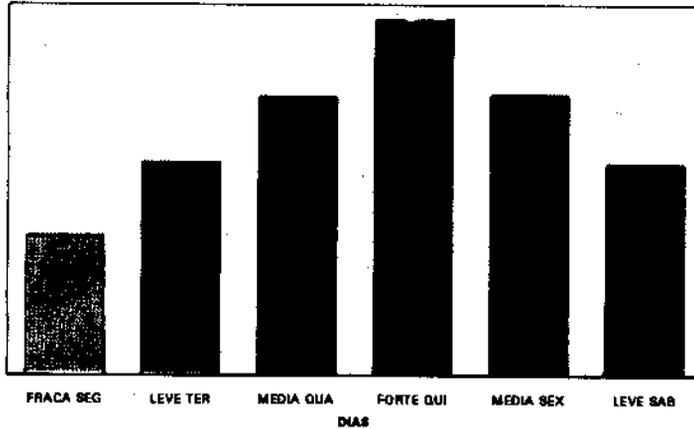
□ V1/11 □ V2/11 ■ V3/11 ■ V3/12 ■ V2/13 ■ V1/14

- d) Coordenação
- e) Agilidade
- f) Flexibilidade
- g) Potência
- h) Força
- i) Equilíbrio
- j) Tempo de reação

Desenvolvimento das Qualidades Físicas

1) Período básico

Fig. 5



◦ a) Desenvolvimento Fundamental

- (1) Resistência Aeróbica
- (2) Resistência Aeróbica muscular localizada
- (3) Resistência Anaeróbica muscular localizada

◦ b) Desenvolvimento necessário

- (1) Resistência Anaeróbica
- (2) Flexibilidade
- (3) Coordenação
- (4) Equilíbrio
- (5) Agilidade
- (6) Força

2) Período Específico

◦ a) Desenvolvimento Fundamental

- (1) Resistência Anaeróbica
- (2) Resistência Aeróbica
- (3) Velocidade
- (4) Potência

◦ b) Desenvolvimento Necessário

- (1) Flexibilidade
- (2) Coordenação
- (3) Equilíbrio
- (4) Força
- (5) Resistência aeróbica muscular localizada
- (6) Equilíbrio
- (7) Agilidade
- (8) Tempo de reação

Métodos de Treinamento a serem utilizados

1) Período Básico

- a) Corrida contínua lenta
- b) Corrida contínua rápida
- c) *Fartlek*
- d) Musculação
- e) Ginástica de efeitos localizados

2) Período Específico

- a) Corrida contínua rápida
- b) *Power-Training*
- c) *Interval-Training*
- d) *Tempo-Training*
- e) *Interval-Tempo-Training*

Qualidades morais a serem desenvolvidas e/ou aperfeiçoadas

- 1) Coragem
- 2) Autoconfiança
- 3) Decisão
- 4) Espírito de luta
- 5) Iniciativa
- 6) Responsabilidade
- 7) Tenacidade
- 8) Disciplina
- 9) Lealdade
- 10) Camaradagem

Plano de treinamento

1) Um dos aspectos mais importantes a ser levado em consideração é o fato de que o Pentatlo não deve ser um especialista em nenhuma das cinco

provas. Como já citamos, o pentatleta é ao mesmo tempo atirador, ginasta, nadador, lançador e corredor. O plano de treinamento deve ser elaborado de maneira a desenvolver simultaneamente, as qualidades físicas e morais visadas em cada período.

2) Fatores que influem na elaboração do plano de treinamento:

- a) Objetivos
- b) Local de treinamento e de competição
- c) Tempo disponível
- d) Nível dos atletas
- e) Adversários

3) Programação

a) Macroциclo

(1) O macroциclo para o treinamento de uma equipe é o período compreendido entre o início dos treinamentos e a competição principal. Vejamos um exemplo de um macroциclo, figura 2, com a variação dos mesociclos em um período de seis meses, com uma competição secundária no quarto mês. Na figura 3 mostramos um exemplo de aplicação dos parâmetros volume-intensidade para atender o macroциclo acima citado.

b) Mesociclo

(1) Temos utilizado, com grande eficiência, o ciclo mensal de 3x1, Desta maneira preparamos três semanas com aumento progressivo do volume no período básico e da intensidade no período específico com uma semana de recuperação na qual reduzimos o volume ou a intensidade de acordo com o período.

c) Microциclo

(1) Com o objetivo de desenvolver as qualidades físicas e morais indispensáveis ao pentatleta, mostramos o exemplo dos microciclos utilizados durante a preparação da equipe brasileira de Pentatlo Militar campeã mundial em 1987 na Suécia. (Figura nº 5 e Quadros nº 1 e 2)

Fase: **Preparação Geral** -

Período Básico (Quadro - I)

Fase de **Preparação Especial** -

Período: Específico (Quadro - II)

Prescrições Diversas

1) Exames iniciais e periódicos

a) Devemos realizar os exames médicos, laboratoriais e odontológicos, durante a 1ª semana, juntamente com testes físicos os quais deverão ser repetidos ao final de cada período com o objetivo de se avaliar os efeitos do treinamento e os parâmetros volume-intensidade.

CAPÍTULO V

PREPARAÇÃO TÉCNICA

O preparo técnico objetiva a execução do movimento desportivo

com o máximo de eficiência, com um mínimo de esforço, procurando o automatismo do gesto específico, até se obter o reflexo condicionado.

A preparação técnica inicia-se, juntamente com a preparação física, só que numa dosagem inferior e sua intensificação, somente deverá ocorrer após um desenvolvimento conveniente dos sistemas cardiopulmonar e neuromuscular.

1) PROVA DE TIRO

a) Escolha da Arma

A arma a ser utilizada deve proporcionar conforto na posição, ajustar-se convenientemente a conformação do corpo, deve ser ajustada ao atirador e nunca o contrário.

b) Método de Tiro

O pentatleta deve manter o fuzil apontado dentro do círculo de dez e acionar o gatilho sem mover a arma.

c) Posição de Tiro

O pentatleta deve tomar uma posição de tiro de maneira que a estrutura óssea suporte o peso da arma e os músculos

aliviados desse encargo para não se cansarem nem transmitirem tremores para a arma. O corpo deve formar um ângulo de aproximadamente 20º à direita ou à esquerda da linha de fogo-alvo, mantendo a espinha dorsal reta. A perna esquerda deve ficar mais ou menos paralela a coluna vertebral, com os dedos dos pés voltados para dentro. A perna direita deve ficar ligeiramente flexionada. O braço esquerdo deve ficar ligeiramente a esquerda da arma. A coronha deve ficar assentada sobre a parte tenar da mão esquerda a qual não deve agarrar a arma. O braço direito deve ficar colocado numa distância confortável e afastado do corpo. A mão direita deve apertar levemente a coronha. O pentatleta deve manter um espaço livre entre a coronha e o dedo do gatilho e deve pressionar a tecla com a falângeta. A cabeça deve ficar numa posição alta e cômoda, exercendo pressão com a bochecha em uma posição constante (*Stock Weld*). A bandoleira deve ser ajustada de tal maneira que suporte o peso da arma, não devendo ser colocada em

Quadro-I - Fase: Preparação Geral - Período Básico

Dia	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
Hora						
Local						
Atividades	Granada Corrida	Granada PPM	Corrida Natação	Tiro Corrida	Granada Corrida	Tiro Corrida
Hora						
Local						
Atividades	Musculação Natação	Musculação Natação		Musculação Natação	Musculação Natação	

Quadro-II- Fase: Preparação Especial - Período Específico

Dia	2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado
Hora						
Local						
Atividades	Corrida	Granada PPM	Corrida Natação	Tiro Corrida	Granada Corrida	Tiro Corrida
Hora						
Local						
Atividades	Musculação Natação	Musculação Natação	Livre	Granada PPM	Musculação Natação	Livre

cima do tríceps. A chapa da soleira deve se encaixar por dentro da articulação escápulo-umeral, confortavelmente e sempre no mesmo lugar. A posição de tiro deve ser orientada de modo que o ponto natural de pontaria esteja exatamente no círculo do dez.

d) Seqüência do Treinamento Técnico

Após dominar perfeitamente os fundamentos do Tiro sugerimos o seguinte programa:

- Tiros em seco durante todo o período de treinamento, três vezes por dia 20 min.

- Tiros em precisão a 100m no alvo internacional de precisão 25/30m (Sb-34).

- Tiros em precisão a 300m no alvo de fuzil de grande calibre para 300m.

- Tiro em precisão a 200m no alvo de fuzil de grande calibre para 300m.

- Séries de 5 tiros rápidos a 200m.

- Séries de 10 tiros rápidos a 200m.

- Séries nas condições da prova.
- Treinamento mental.

2) PROVA DE PISTA DE PENTATLO MILITAR E NATAÇÃO UTILITÁRIA

a) A repetição da ultrapassagem dos obstáculos, técnica correta, permite ao pentatleta criar o reflexo da forma ideal de ultrapassá-los, com a máxima eficiência, com um mínimo de esforço e de tempo.

b) Seqüência do Treinamento Técnico-Físico.

Iniciar o treinamento técnico ensinando a técnica correta de ultrapassagem de cada um dos obstáculos. Fazer o pentatleta repetir a ultrapassagem dos obstáculos um a um até dominar a maneira correta de ultrapassá-los. Realizar treinamento Técnico-Físico fazendo *Interval-Training*.

3) PROVA DE LANÇAMENTO DE GRANADAS

a) Sem sombra de dúvidas a prova de lançamento de gra-

nadas é a que mais nos preocupa, principalmente porque o alcance dos nossos atletas é muito baixo em relação a Equipe da China, nossa principal rival nos dias atuais. Consideramos como imprescindível o treinamento de musculação visando o alcance no lançamento de granadas.

b) Seqüência do treinamento Técnico

Iniciar com a posição de lançamento, fazendo com que o pentatleta assuma uma posição constante para o lançamento das granadas.

O método de lançamento deve ser definido, logo nos primeiros treinos, e deve ser único para os 4 (quatro) círculos.

Iniciar o treinamento, apenas com o lançamento de granadas à bandoleira, fora do setor.

Independente da condição de iniciante, veterano ou campeão o treinamento deve se iniciar com lançamentos ao 1º círculo apenas, depois o 2º círculo, 3º círculo e finalmente o

4º círculo. Sugerimos que o lançamento completo, aos 4 círculos, seja feito apenas durante o período específico.

4) PROVA DE CORRIDA ATRAVÉS CAMPO

Os aspectos técnicos mais importantes a serem explorados na prova de corrida são:

- Padronização do ritmo nos vários tipos de piso; e
- Técnica de corrida em terreno plano, ondulado ou misto.

CAPÍTULO VI

PREPARAÇÃO TÁTICA

A eficiência da preparação tática é obtida através da escolha do procedimento ideal na competição, alicerçada no emprego adequado da preparação física e, particularmente da técnica, além da utilização dos pontos fortes do pentatleta ou da equipe e a exploração dos pontos fracos do adversário. Também, a ordem de partida secreta elaborada pelo chefe da equipe, para cada prova, faz parte desta preparação.

CAPÍTULO VII

PREPARAÇÃO PSICOLÓGICA

A preparação psicológica deve ser orientada, principalmente, para a exploração dos pontos positivos

do pentatleta. A comissão técnica não pode desprezar a adaptação social do pentatleta ao meio. No Pentatlo Militar a preparação psicológica (mental) tem grande influência nas provas de tiro e de lançamento de granadas, por isso os treinadores devem elaborar um treinamento mental específico para essas duas provas.

CAPÍTULO VIII

PREPARAÇÃO COMPLEMENTAR

Uma das maiores dificuldades, nos dias atuais, é a preparação complementar (Medidas Administrativas), chegando às vezes a desmotivar técnicos, dirigentes e atletas. Conhecedores dos problemas financeiros atuais, temos que procurar sobrepujar as dificuldades pois, da eficiência da preparação complementar muito depende a preparação física, técnica, tática e psicológica. Providências a serem tomadas:

- Material em boas condições para todos os atletas;
- Locais de treinamento adequados;
- Vestiários limpos e em boas condições;
- Transporte confortável e eficiente, quando necessário;
- Concentração confortável;

- Assistência médica constante e Alimentação balanceada

CAPÍTULO IX

CONCLUSÃO

Tenho certeza de que não nos furtaremos a esforços para que seja mantida a posição de destaque conquistada pelo nosso Pentatlo Militar. Deveremos sempre, mais e mais, reconhecer nossos pentatletas aos quais devemos, em parte, o reconhecimento mundial do Soldado brasileiro. Nossas Forças Armadas merecem nosso esforço. O Brasil recebe da nossa dedicação. Mostrar ao mundo um Brasil vitorioso é a nossa aspiração.

Ano após ano os métodos de treinamento vêm se aperfeiçoando, mas, o mais importante, qualquer que seja o nível do atleta que trabalhamos, é a dedicação por parte dos treinadores e atletas.

A busca constante de um melhor resultado certamente alcançará sucesso.

Encerramos o presente trabalho esperando haver contribuído para que novos pentatletas surjam nas Forças Armadas e que o Pentatlo Militar do Brasil mantenha a posição de destaque conquistada. □