

Pelo Cap. Jair Jordão Ramos

TREINAMENTO FÍSICO GERAL

GENERALIDADES

Fim do treinamento físico geral

O treinamento físico geral visa o aperfeiçoamento do indivíduo e o preparo para o seu papel de combatente, adaptando-o fisicamente às diversas funções de sua arma.

A preparação dos recrutas não educados fisicamente e o aperfeiçoamento dos homens já treinados são assegurados:

— pela prática racional dos exercícios que entram no quadro da lição de educação física;

- flexionamentos;
- exercícios educativos;
- aplicações;
- pequenos jogos;
- pela prática dos grandes jogos, esportes individuais e coletivos.

Processo de trabalho

Os flexionamentos são movimentos de efeitos corretivos e de efeitos localizados sobre as articulações e sobre os músculos que as comandam.

Dividem-se em duas categorias:

A primeira, cuja ação se exerce principalmente sobre as articulações para desenvolver a flexibilidade geral, compreende os flexionamentos dos braços, das pernas, do tronco e da caixa torácica.

A segunda, que reúne os flexionamentos combinados e assimétricos, age principalmente sobre o sistema nervoso e desenvolve duas qualidades particularmente necessárias à aquisição da destreza: a coordenação dos movimentos e a independência das contrações musculares.

Os exercícios educativos são sinergias musculares escolhidas como base de preparação para uma determinada aplicação. Eles preparam o sistema nervoso, as articulações e os músculos para a execução correta e econômica das aplicações.

As aplicações são, com efeito, movimentos complexos, que, por interesse devemos decompô-los em mais simples.

Estes são os elementos que, executados separadamente ou grupados, devem constituir objeto de um estudo prático especial e toma o nome de exercícios educativos.

Eles formam um conjunto de gestos e de movimentos de aprendizagem relativamente fácil, cujo valor é considerável tanto no ponto de vista do desenvolvimento da força, como no da coordenação nervosa.

As aplicações compreendem sete famílias distintas de exercícios: marchar, trepar, saltar, levantar e transportar, correr, lançar, atacar e defender-se. Além dessas, fora do quadro da lição de educação física, figura a natação.

Elas têm por fim aperfeiçoar, pondo em ação, o mais economicamente possível, todos os meios físicos de que o homem dispõe e que desenvolveu pelos exercícios educativos e pelos flexionamentos. Além disso, colocando-se em

face de certos atos difíceis de realizar, agem eficazmente sobre a formação do seu caráter.

O jôgo é a regulamentação, mais ou menos metódica, dos movimentos instintivos que todo ser jovem é levado a executar espontaneamente, quando impulsionado pela necessidade do exercício.

Segundo a duração normal do seu desenrolar e a intensidade dos esforços que êles exigem, os jogos podem ser classificados em duas categorias: — pequenos e grandes jogos.

Os primeiros representam uma forma de trabalho livre e atraente, não exigindo esforços muito intensos, nem contrações musculares muito localizadas; seus efeitos são essencialmente higiênicos.

Os segundos, realizados de uma maneira mais ativa e intensa, procuram, graças ao prazer que acompanha a sua prática, momentos de sã recreação.

Os esportes individuais são exercícios que põe em jogo qualidades físicas superiores de velocidade, força ou resistência, que um treinamento especial bem conduzido permite desenvolver até limites extremos das possibilidades individuais.

Obrigando o homem a um trabalho constante, tendo em vista melhorar o seu "estilo", aperfeiçoam a sua destreza no mais alto grau e agem eficazmente na educação de sua vontade.

Em virtude das qualidades que exigem e das fadigas consequentes do treinamento, sua prática normal (incluída a participação nas competições) somente será permitida aos homens de integridade orgânica absoluta e condições físicas perfeitas.

Os esportes coletivos, tais como o foot-ball, o basket-ball, etc., diferem dos esportes individuais, pois que, para sobrepujar o adversário, é preciso empregar qualidades físicas e morais mais variadas. A dificuldade a superar é menos de ordem material do que de ordem moral, pois que reside principalmente na vontade que tem a equipe adversa de assegurar a vitória.

Eles apresentam um valor militar de primeira ordem. Desenvolvem, com efeito, os sentimentos de responsabilidade e abnegação, submetendo o soldado à obrigação constante de agir não para si, mas para a equipe. Além disso, criando o hábito de lutar contra a força inteligente e a vontade constante de um adversário real, os esportes coletivos são eminentemente próprios para fazer o soldado adquirir as qualidades viris necessárias ao combatente.

Papel dos quadros

A educação física militar é dirigida na sub-unidade pelo capitão, do mesmo modo que as outras partes da instrução; todos os oficiais e sargentos nela tomarão parte.

Os oficiais superiores e os capitães devem possuir os conhecimentos necessários para fiscalizar os exercícios físicos de suas unidades.

Os oficiais subalternos e os sargentos que são guias imediatos de suas tropas no campo de batalha, devem procurar adquirir uma superioridade física capaz de contribuir numa larga medida para

Dentre as dificuldades surgidas na organização da ed. física nos corpos de tropa, ocorre a que provém da falta de novo regulamento com os assuntos metódicamente dispostos e atualizados, pois inúmeras prescrições contidas no regulamento em vigor foram oficialmente modificadas. Além disso, os camaradas, dedicados ao treinamento físico militar propriamente dito (adaptação às especialidades), lutam com sérias dificuldades por não encontrarem, nos nossos textos regulamentares, prescrições claras e detalhadas sobre o modo de ministrá-lo.

Assim sendo, com o objetivo de facilitar a tarefa dos camaradas, à guisa de "Unidade de Doutrina", procurarei atualizar o regulamento em vigor e dar, ao treinamento físico-militar, o desenvolvimento que lhe é devido.

firmar o seu prestígio entre os subordinados.

Eles devem ser capazes de executar e de dirigir lições de educação física e sessões de grandes jogos. Além disso, devem procurar adquirir os conhecimentos técnicos para dirigir, em detalhes, o treinamento físico dos seus homens.

Todos os médicos militares não especializados devem possuir os conhecimentos indispensáveis para cooperar com os quadros combatentes, em tudo que disser respeito à parte médica da educação física.

Dos 35 anos em diante, tendo em vista a conservação de suas qualidades físicas, todos os oficiais e sargentos devem executar diariamente uma sessão de trabalho físico: ginástica de conservação, esgrima, equitação, natação, volleyball, etc.

Do oficial regimental de educação física

Em cada corpo de tropa ou estabelecimento, um capitão ou 1.º tenente com o curso de educação física será designado para servir de auxiliar técnico do comando no que disser respeito à educação física ou esportiva.

No desempenho dessa função, cuja duração não deverá ultrapassar de 2 anos, ficará dispensado de ministrar outra qualquer instrução, devendo, no entanto tomar parte nos exercícios importantes realizados pelo corpo.

Ele é especialmente encarregado:

1.º — Da instrução dos quadros no que disser respeito à educação física e esportiva, principalmente no período compreendido entre dois anos de instrução consecutivos e por ocasião da realização dos diferentes cursos de graduados e sargentos.

2.º — Da organização dos programas de treinamento físico geral, assim como do plano de instrução e da organização de competições esportivas internas.

3.º — De ter, sob sua fiscalização técnica, os instrutores de educação física das sub-unidades, sem, contudo, interferir de modo algum na instrução das mesmas.

4.º — Da colaboração com o médico nos trabalhos da classificação dos homens em turmas homogêneas e na verificação dos resultados da educação física em período normal e de treinamento.

5.º — Da formação e do treinamento das equipes esportivas do corpo e dos

militares selecionados para competições externas e campeonatos.

6.º — Da organização e conservação dos terrenos de treinamento físico, material de educação física, pistas de obstáculos, piscinas, salas de esgrima, etc..

7.º — De procurar facilitar aos soldados, por todos os meios, a prática dos esportes individuais e coletivos, fora das horas de trabalho, principalmente nos domingos e feriados.

8.º — De organizar, findo o ano de instrução, um relatório sobre as atividades físicas do corpo, constando, principalmente, dos ensinamentos que esta instrução permitiu tirar. Esse relatório será enviado à E. E. F. E. por intermédio do comandante do corpo.

Os sargentos com o curso de educação física, a juízo do comandante do corpo, deverão, em determinadas épocas do ano auxiliar o oficial regimental de educação física, ficando, inteira ou parcialmente, à disposição do mesmo. Além disso, o referido oficial disporá, em caráter permanente, de um sargento ou 1.º cabo para tratar do material e da escrituração.

Do médico de educação física

Em cada corpo de tropa ou estabelecimento, um dos médicos da respectiva

formação de saúde ficará encarregado da parte médica da educação física, competindo essa função a um especializado, sempre que houver. Além disso, servirá de auxiliar técnico do comando no que se refere à parte médica da educação física.

No desempenho dessa função, ficará dispensado do serviço externo e somente será utilizado no interno, em caso de absoluta necessidade e em proporção mínima.

Ele é especialmente encarregado:

1.º — Da instrução dos quadros no que disser respeito aos conhecimentos científicos indispensáveis à aplicação e compreensão do método adotado.

2.º — Dos trabalhos de classificação dos homens em grupos homogêneos e da verificação dos resultados da educação física em período normal e de treinamento.

3.º — Da tomada das medidas necessárias à organização da parte bio-tipo-etnológica das fichas.

4.º — Da colaboração com o oficial regimental de educação física na organização das turmas de concorrentes às provas esportivas.

5.º — Da observação diária dos exercícios sob o ponto de vista fisiológico.

6.º — Do material necessário ao serviço biométrico de educação física, assim como de fichas, cadernetas de saúde e livro de registro de acidentes.

7.º — Do registro no "Livro de registro de acidentes na educação física" de qualquer acidente ocorrido nesta instrução e na prática atlético-esportiva e, nas cadernetas de saúde de cada homem, de todas as alterações de saúde com ele ocorridas.

8.º — De organizar, findo o ano de instrução, um relatório sobre as atividades físicas do corpo, sob o ponto de vista médico, constando, principalmente, dos ensinamentos que essa instrução permitiu tirar. Esse relatório, e mais as fichas individuais, serão enviados à E. E. F. E. por intermédio do comandante do corpo.

O pessoal da Formação Sanitária Regimental, a juízo do respectivo chefe, ficará para os detalhes do serviço de educação física, a disposição do médico de educação física. Além disso, o referido médico disporá, em caráter permanente, de um graduado ou soldado habilitado da referida Formação para tratar do material e da escrituração.