



Método Alemão

Tradução de um artigo de Ernest Loisel, diretor da Escola Normal de Educação Física de Paris, pelos Capitão Jair Ramos, 1.º Tenente Álvaro Lúcio Arêas, e Professor Santos Rocha.

(Continuação)

A) — Na Educação Física Propriamente Dita, notam-se as seguintes categorias:

- a) Escola do Corpo e "Bondenturnen".
- b) Atletismo Ligeiro.
- c) Ginástica de Aparelhos.
- d) Jogos de Equipes.
- e) Esportes de Combate.
- f) Natação.

a) A Escola de Corpo compreende:

- 1) Ginástica a mão livre;
- 2) Movimentos a dois;
- 3) "Bondenturnen";
- 4) Ginástica com engenhos.

1) A ginástica a mão livre tem por objetivo a cultura sistemática de cada segmento do corpo. Ela procura aumentar a flexibilidade da raquis e das articulações, assim como a elasticidade dos músculos de posição.

Não repetiremos nada sobre o estilo empregado durante essa ginástica, de que são rigorosamente excluídas todas as contrações estáticas e toda posição permanente. A beleza do exercício não está na atitude, e sim no ritmo do movimento. Ginástica (1) a mão livre é, em alemão, quasi sinônimo de rítmica. Para acentuar esse caráter musical e estético, não hesitam os alemães em ligar e encadear, seguidamente, vários movimentos ginásticos, para fazerem isto que nós chamamos movimentos combinados, — se a continuidade não fôsse substituída por arrancos sucessivos, isto é, um ritmo nitidamente de arrancadas.

2) Os movimentos a dois são movimentos de tração, repulsão, apóio, transportar, etc., fazendo o parceiro, sucessivamente, de adversário, auxiliar, engenho vivo ou apóio.

(1) O termo "Gymnastik" é reservado, em alemão, somente aos exercícios de flexibilidade, com engenhos portáteis ou sem eles. A palavra "Turnen", criada por Jahn, exprime os exercícios de força e de energia.

3) O "bodenturnen" — em português, Ginástica de chão — compreende exclusivamente as cambalhotas e os equilíbrios: cambalhotas para a frente, para trás, só, a dois, a três, em grupo, salto de carpa, salto perigoso, no mesmo lugar, para a frente, para trás, sobre obstáculo, roda, equilíbrio sobre a cabeça, sobre as mãos, no solo ou sobre um camarada, salto do carneiro com cambalhota para a frente, túnel, todos os exercícios no cavalo e no carneiro, etc., sempre executados sobre aparelhos vivos.

O "bodenturnen" ocupa um lugar importante na ginástica alemã. E' ao mesmo tempo considerado como uma série de flexibilidade, de força, de coragem e de destreza. Não exige nem instalações particulares, nem engenhos. Contrariamente ao que se poderia pensar, é acessível a quasi todos os adolescentes, que, uma vez adquirida a audácia, muito rapidamente adquirem a flexibilidade. Enfim, as proezas, permitidas, são para eles uma fonte de alegria; disto nos certificamos pessoalmente. De fato, podemos dizer que nenhuma lição de educação física é feita sem "bodenturnen".

4) A ginástica com engenhos é para os alemães, primeiramente o uso — tão popular — do "medicine-ball". O "medicine-ball", dizem frequentemente, age como um remédio. Dizer isto, é explicar sua importância para os alemães. Utilizam-no por sua ação sobre a parede abdominal, os músculos lombares, os peitorais, e por sua ação geral.

Ele serve para executar lançamentos a dois ou em grupo e para os jogos de equipe.

O peso de ferro (fonte) de 4 a 5 kg. é empregado para os mesmos fins, assim como o peso esférico, com punho, pesando de 10 a 15 kg., engenho de força e de destreza.

A ginástica com engenhos comporta ainda as massas em forma de garrafa e as massas em forma de granada com empunhadura, (granada de mão alemã), assim como bastões leves, uti-

lizados uns e outros, sempre que possível, com acompanhamento musical, isto é, sempre por movimentos ligados, ritmados e lançados, como os movimentos a mão livre.

Completemos, sem aliás esgotar, a lista dos engenhos, com os troncos de árvores de 2 a 4 m. de comprimento, com um peso de 15 a 20 kg., que são jogados para o ar e recebidos no voo, lançados em distância, carregados em equilíbrio, etc.

Todos os exercícios da Escola do Corpo têm por objeto o desenvolvimento da flexibilidade e da energia — primeiro tempo da força, não o esqueçamos — e a audácia. Quase todos apresentam um objetivo a atingir, ou um obstáculo a vencer; conseguir o equilíbrio ou a flexão total, vencer a resistência do adversário ou o peso do engenho.

Quer isto dizer que o corpo nunca é mobilizado no vácuo. E' já a preparação para a "performance" — objetivo final da educação física, e objetivo único de todas as séries seguintes.

b) O Atletismo Ligeiro, praticado durante o semestre de verão, compreende entre outras coisas a marcha, sob todas suas formas utilizáveis nos esportes de campo: marcha indiana, ras-tejante, quadrupedia.

As corridas de velocidade (60 a 400 m.), de meio fundo (800 a 3.000 m.), de fundo (mais de 5.000 m.), os revezamentos (4x100 e 3x1.000), o "cross-country" (até 5.000 m. na escola e até 12.000 m. nas formações do partido).

Os saltos em altura e em distância, nos diferentes estilos, além do salto de obstáculo (riachos, vales, muros, redes de arame).

Os lançamentos, repartidos em três grupos, segundo o modo de lançar e o peso do engenho:

1.º — Lançamento natural (Werfen) peso leve de 50 g., massa de 500 gs.

2.º — Lançamento em rotação (Schleudern), peso de 1kg,500 e depois disco.

3.º — Lançamento propriamente dito (Stossen), pêso de 5 kgs. e de 7kg,250 e pedra de 15 kgs.

Todos os movimentos de atletismo, praticados unicamente em vista da "performance" e do "record" esportivo, são precedidos de uma aprendizagem rigorosa, visando a procura do estilo e das aptidões individuais. Não se salta para transpor um muro ou um riacho, mas para transpor o muro mais alto, ou o riacho mais largo possível, e afim de pôr em prova qualidades pessoais. A educação física procura obter o rendimento máximo.

c) A **Ginástica de Aparelhos** em uso em todos os países, é de origem alemã. Ela ocupa no método atual um lugar de destaque, o centro mesmo da lição, durante o semestre de inverno, em substituição ao atletismo.

É uma ginástica de realização, e não de formação. Não tem por objetivo fortificar tal músculo mais do que tal outro, e sim, desenvolver, em presença de obstáculos, a fôrça, a vontade e a audácia dos alunos. Ela exige uma aprendizagem longa e metódica e séries de "performances" que correspondem exatamente às idades fisiológicas das crianças. O êxito da aprendizagem repousa sobre a confiança que a criança deve ter no aparelho. Dar-lhe e mantê-lo esta confiança, é a função do monitor e do chefe do grupo. Dois meios existem para isso:

1.º — Pôr o aparelho ao alcance da criança, que aprende a manejá-lo, a transpô-lo, a servir-se dêle em todos os sentidos, como um brinquedo, vendo e prevendo todas as utilizações. Assim é que a barra fixa é primeiramente posta à altura dos joelhos, depois, dos quadris, do peito, da cabeça, antes de ser posta à altura normal da suspensão.

2.º — Ajudar o executante no duplo fim de facilitar o êxito do movimento e evitar os acidentes.

Há, em consequência, uma técnica de ajuda, e esta técnica é ensinada ao mesmo tempo que a prática do aparelho.

Os aparelhos alemães são:

1.º — As cordas e hastes para trepar, sempre grupadas duas a duas.

2.º — Os aparelhos clássicos de suspensão e de apoio: barra fixa, paralelas e argolas.

3.º — Os aparelhos de salto e vôleio: carneiro, cavalo com alças, caixa de salto.

4.º — Os aparelhos de equilíbrio: trave horizontal.

Enfim, todos os aparelhos são utilizados como obstáculos de transposição, e colocados em série ao longo de um percurso a efetuar em velocidade, sob a forma de competição.

O método empregado pelos alemães repousa unicamente sobre o impulso e a energia — o "schwung", já definido. O essencial é executar o movimento da melhor forma.

Quanto aos meios, o instrutor os ensina, mas é ao aluno que cabe encontrar os que convêm à sua estatura e suas aptidões.

A definição que já demos de fôrça, indica-nos que os exercícios de firmeza, no sentido amorosiano, são absolutamente excluídos.

d) A introdução dos jogos de equipe na lição de educação física, não traz em si nada de novo. Não há, em França, um só professor de educação física, que não tenha em sua reserva de material, bolas de todas as dimensões e de todos os pesos, para que seus alunos joguem. Na Alemanha, os jogos de bola são particularmente numerosos e variados. Cada professor, cada escola inventa novos jogos, que devem seu sucesso à sua vivacidade, a seu valor combativo. Por outra, os jogos universalmente regulamentados, como o vôleibol e o basquetebol, têm todas as suas regras adaptadas às condições de terreno, de estação e de idade dos alunos. Mas não são admitidos senão para o treinamento geral e para familiarizar a mocidade com o manejo da bola, em vista da prática dos dois únicos jogos introduzidos oficialmente no programa de educação física escolar, a saber: o handebol no verão e o futebol no inverno.

Aí somente é que está a novidade; o futebol, que os chefes dos estabelecimentos de todos os países aceitam sem adotar, torna-se, dêste modo, assim como o handebol, matéria de ensino e objeto de estudo. O valor educativo desses dois esportes é altamente afirmado por todos os chefes de educação física e por todos os manuais. A equipe torna-se igualmente um microscomo, um mundo em redução, onde se desenvolvem ao mesmo tempo a virilidade, a disciplina e a solidariedade. Revelam-se os caracteres, e as aptidões a todas as formas de ação. É durante a partida que o mestre deve esforçar-se para reconhecer os chefes de amanhã.

Dá a importância do handebol e do futebol na lição de educação física. A técnica e a tática de um e de outro são objeto de sessões especiais de estudo.

No fim do ano, os alunos recebem uma nota especial de esporte de equipe, composta de três elementos: conhecimento de regras, domínio do jogo e atitude na equipe.

e) Os **Esportes de Combate** têm uma importância enorme. O valor educativo do boxe é afirmado por Adolf Hitler pessoalmente: "Não existe nenhum esporte, escreve êle, que, como êste, desenvolva de igual modo o espírito ofensivo; que exija uma faculdade de decisão, rápida como o relâmpago, e que dê ao corpo a flexibilidade do aço".

O boxe inglês está, portanto, nas grandes aulas dos liceus e nas formações do Partido, tal como os esportes

de equipe, e é objeto de estudos táticos e técnicos. O boxe é praticado efetiva e obrigatoriamente pelos alunos, sob a forma de combate.

A luta e jiu-jitsu, são estudados mais particularmente nos agrupamentos políticos.

f) A natação é praticada em toda parte em que tal seja possível. Nas cidades — em piscinas, em praias marítimas ou fluviais; e nas aldeias — em bacias de natação, construídas segundo um plano oficial. "Todo alemão deve ser nadador; todo nadador deve ser salvador" — tal é a fórmula em vias de realização por toda parte.

O ensino da natação compreende:

- 1) Educativos em sêco;
- 2) Treinamento náguas;
- 3) Salto e mergulho;
- 4) Salvamento.

Uma especial importância é afeta ao ritmo respiratório.

B) — O Esporte de Campo, tem por objetivo a aplicação em terrenos variados, das qualidades adquiridas nas lições de educação física. É praticado não só pelas agremiações políticas, como também nas Escolas, onde todos os anos são impostos vários exercícios desta natureza.

I — Compreende, primeiramente, a **marcha**, ou antes, as diferentes espécies de marcha:

1.º — A excursão, em grupos, sem ordem estabelecida, visitando cidades, usinas, museus, ou paisagens.

2.º — A marcha com ordem e quilometrada, em coluna por três ou por quatro, sob a direção de monitores designados. A marcha de um dia pode ir de 25 a 40 qm., ou de 20 a 30, se deve ser repetida vários dias seguidos.

3.º — A marcha com carga, nos seguintes limites:

10 a 14 anos — 5 qg. — 15 qm.

14 a 18 anos — 7 qg. — 20 qm.

Mais de 18 — 12 qg.500 — 30 qm.

4.º — Marcha noturna.

5.º — O "cross-country".

A marcha é um esporte cuidadosamente cultivado na Alemanha. Com um fim militar, perguntar-se-á? Sem dúvida alguma, mas isso não é razão para que se negue seu valor educativo.

Nunca se poderá insistir demais sobre o interesse da marcha para o desenvolvimento da acuidade sensorial, para o aumento da resistência, para manter o bom humor e a boa camaradagem. Quantas das nossas crianças passam a vida sem ter ocasião de fazer uma marcha?

(Continua)