

O Método Francês

O problema da Educação Física, cuja finalidade altamente patrótica não fôra bem compreendida, anos atrás, pelos homens de administração do nosso país, entrou agora na fase das grandes realizações e no período aureolado das mais promissoras esperanças.

Coube ao Cap. João Alberto, então Chefe de Polícia, a iniciativa de cuidar diretamente do preparo físico da mocidade, criando, para a nossa metrópole, uma polícia especializada, formada com a elite desportiva desta Capital.

Hoje, esta corporação, que tão grandes vantagens veiu trazer a esta cidade, é um centro onde se congregam os elementos mais representativos da mocidade desportiva, cujo garbo de atitudes constitúe justificado orgulho. Os duzentos policiais que a compõem, sob o comando competente do Tenente Euzebio de Queiroz, formam um blóco de remarcado brilho, pela sua imponência física, melhorada dia a dia no treinamento apurado e metódico que lhes é ministrado sistematicamente.

O Método Francês, cujos ensinamentos são absorvidos proveitosamente no Centro Militar de Educação Física, foi, desde o início, a base fundamental do preparo corporal da gente da Polícia Especial. Havia necessidade de uma orientação técnica que alcançasse benefícios coletivos. Para isto, o comandante Queiroz, a par do estado físico dos seus homens, houve por bem encaminhá-los por uma pista segura; dividiu-os em grupos de valor fisiológico equivalente, cada grupo chefiado por um instrutor oriundo do C. M. E. F.

As manhãs eram destinadas á educação física metódica e obrigatória e os duzentos homens daquela milícia, dia a dia, melhoravam a sua condição organica, alcançando benefícios fisiológicos de notavel valôr.

Vários rapazes, cuja apparencia física não despertava atenção, mas cujos sucessos desportivos realçavam sua personalidade, obtiveram, logo no início da instrução, grande aproveitamento. As vantagens adquiridas pelos jovens policiais com o método da Escola de Joinville-le-Pont verificaram-se tão acentuadamente, que valeram observações interessantes e dignas de menção. Com um tempo relativamente curto, notou-se que os policiais adquiriram agilidade, rapidez de movimentos, melhor desenvolvimento muscular, maior rendimento organico e mais acentuada capacidade respiratória.

Muitos dos que se apresentavam aos olhos do público desportivo como bons corredores e jogadores de futeból, vieram obter os benefícios corporais, de que tanto careciam, nos ensinamentos preciosos das lições de educação física da Polícia Especial.

A maioria dos jovens credores da admiração popular nas conquistas do atlétismo, do futeból, do basqueteból, etc., não eram indivíduos orientados por uma sadia educação corporal. Sabiam despender energias motoras com treinamentos especializados, mas não eram homens preparados fisicamente para resistirem longos anos nos desportos. Si, no momento, se mostravam em boas condições para a conquista de uma prova, tinham, porém, gravados em seus feitos, a ilusão efêmera de um futuro pouco sorridente.

Confirmava-se assim, mais uma vez, a iniludível verdade da precariedade dos ensinamentos preparatórios dos atletas nos clubes desportivos. Primeiro, os desportos, relegando-se a um plano inferior a verdadeira doutrina do aproveitamento organico racional.

Quem acompanhou desde o início as lições pelo Método Francês, pôde bem aquilatar da confusão reinante, nos clubes de nossa terra, entre educação física e desporto. Este só convém aos que têm desenvolvimento prévio apreciável, afim de que os seus executantes obtenham proveitos reais. A vida de um astro desportivo, entre nós, é efêmera e passageira, porque o terreno em que repousam as suas conquistas é falso e pouco trabalhado. Para fertilizar e enriquecer um organismo, é mistér a seiva prodigiosa da educação física racional, cujos benefícios fisiológicos preparam a resistência permanente de um homem.

E isso, felizmente, é o que vem conseguindo o comandante Queiroz, difundindo de forma elogiável, entre seus homens, um treinamento físico metódico e científico. Na Polícia Especial, a disciplina pelo Método Francês é um fáto e o sucesso obtido com essa orientação fá-lo crédor de nossa admiração e do nosso mais vibrante elogio.

Além dos proveitos já aludidos que tem alcançado a Polícia Especial, há ainda a assinalar as "performances" conquistadas pelos elementos destacados do nosso desporto.

Para comprovar, citemos alguns exemplos:

José Xavier, policial, n. 44, é considerado o maior corredor carioca de 100 e 200 metros.

na Polícia Especial

PELO DR. LEITE DE CASTRO.
Chefe do Serviço Médico da Polícia Especial.

Com as lições de educação física diárias e obrigatórias, lucrou sensivelmente, não só no seu preparo individual, que é hoje digno de registro, como veio a ter vitórias nunca alcançadas até então, como o primeiro lugar na prova de 100 metros no Campeonato Sul-Americano, com 10" 3/5. No atual momento, êste corredor carioca aumentou sua velocidade e apresenta melhor preparo físico. Francisco Benedetti, policial n. 54 (estudante de medicina), corredor do Fluminense, acusa hoje, depois dos exercícios pelo Método Francês, maior capacidade física. Está em excelente fôrma atlética e, como atestado flagrante, basta citar o fâto de, sem treino prévio, ter corrido 3.000 metros em 9' e 28", em uma competição da Polícia. No último certamen atlético carioca, venceu a prova de 800 metros em 2' 5", sem demonstrar o menor cansaço, ao contrário do que lhe acontecia em campeonatos anteriores.

Nicolussi, policial n. 190, faz provas de salto em altura com vara. Depois de ter ingressado na Polícia, subiu sua performance, obtendo o título de campeão carioca, com 3m,81.

Rubens Soares, campeão brasileiro de box, nunca foi orientado com um treinamento criterioso e metódico. Hoje em dia, com o preparo que lhe foi ministrado na Polícia, está em condições como nunca se supuzera e vem alcançando vitórias seguidas nos "rings" cariocas.

Dos jogadores de futebol de destaque, exemplificaremos Ladislau, Benedito, Moacir Queiroz, Alvaro, todos rapazes cujo estado físico anterior não permitia grandes resistencias. Hoje são elementos que, com o treinamento metódico a que se submetem diariamente, apresentam maior capacidade organica e melhor aproveitamento técnico-desportivo.

No basquetebol, voleiból, lutas, etc., o registro da Polícia Especial acusa acentuado progresso de seus jogadores. O que, entretanto, maior atenção despertou foi a secção de remos recentemente criada nessa milícia. Em curto tempo, competiu em duas regatas de estreantes e de novíssimos, com uma "yole" a 8, conquistando, em ambas, o 1.º lugar, depois de um transcurso regular e normal, sem demonstração de fadiga.

Na última competição aquática, em 24 do mês findo, a "yole" a 8 da Polícia, depois de uma prova dura em que mostrou seu valor nos 200 metros finais, obteve o primeiro lugar, em condições excepcionais, sem cansaço, ao contrário de seus adversários que, apesar de terem melhor aspécto físico, demonstraram acentuada fadiga organica em 3 ou 4 elementos de sua embarcação. E isso tudo merece destaque, quando se vê que fez parte da equipe de oito, o Tenente Queiroz que, pela primeira vez, competia em remo, iniciando sua carreira nêsse desporto com uma idade já pouco favoravel — 33 anos.

Todos êsses aproveitamentos, indiscutivelmente, são devidos ao método de treinamento físico adotado criteriosamente pela Polícia Especial. A Escola de Joinville-le-Pont, com as credenciais de ordem técnica que possúe, e mais ainda, com a documentação fértil que nos deu com o método de preparo físico dos homens daquela corporação, firmou-se no conceito geral, como expressão fiel de seu valor incontestante. Não se pôde contestar o valôr incomensurável do apuro físico de um cidadão, pois, nos exercícios busca a mocidade o desenvolvimento aprimorado de seu organismo, adquirindo a saúde corporal e a saúde moral. Sôbre o físico, têm os exercícios uma influência poderosa, não só sôbre o desenvolvimento muscular, como também sôbre a regularidade fisiológica de todas as funções organicas.

Quanto ao moral, dão os exercícios atléticos e os desportos a afirmação da disciplina, a nobreza de atitudes, a elevação de sentimentos e a segurança da propria capacidade individual.

O Brasil, com uma vasta área territorial, precisa de filhos fôrtes e sádios para a sua prosperidade e grandeza de seus empreendimentos nacionais. Bem atilado andou Herbert Spencer, quando dizia que "a primeira condição de prosperidade nacional é que a Nação seja fôrmada de bons animais". E hoje, quando se vê a pujança do Japão, Estados Unidos, Inglaterra, Italia, Tcheco-Slováquia, concentrando sua atenção no vigôr físico de seus homens, mais que nunca devemos repetir a frásé eloquente de Spencer.

Queremos, acima de tudo, um Brasil fôrte, um Brasil respeitado, um Brasil grandioso ! Para tudo isto obtermos e para conquistarmos a suprema ventura de um sonho ideal, é imprescindivel que congreguemos nossas energias no sentido de difundir a educação física racional.

A Polícia Especial, tendo a compreensão exáta de seus deveres patrióticos, saberá trabalhar conjuntamente com o Centro Militar de Educação Física para o progresso de nosso querido Brasil, preparando e instruindo centenas de homens para o engrandecimento de nosso povo e glória de nossa Patria !