

O TREINAMENTO FÍSICO NO EXÉRCITO QUALIDADES E AÇÃO DO INSTRUTOR

SUBSÍDIO PARA REORGANIZAÇÃO DO C-21-20

Coordenação do TEN.-CEL. JAYR JORDÃO RAMOS

GENERALIDADES

As qualidades e a ação do instrutor são imprescindíveis na obtenção de resultados satisfatórios na execução de um programa de treinamento físico. O conhecimento do assunto por si só não é o bastante. O instrutor deve ser capaz de despertar o interesse dos soldados, estimulando-os para se entregarem de uma maneira integral e com ardor às atividades físicas. Somente uma boa liderança pode incentivar a cooperação e o entusiasmo na prática dessas atividades.

QUALIDADES

Além das qualidades próprias a qualquer instrutor, o oficial encarregado do treinamento físico deve, em particular, ser bastante hábil, enérgico e entusiasta. As atividades físicas, para terem êxito, devem ser conduzidas de maneira enérgica e persistente, dependendo muito da ação do instrutor. Os homens, quase sempre, refletem a sua atitude entusiástica ou indiferente.

O instrutor deve compreender a importância da sua missão e ter perfeito conhecimento das suas funções. Deve ser capaz de preparar, dirigir ou executar com eficiência, qualquer modalidade de trabalho físico. O domínio do assunto constitui o primeiro passo para desenvolver-lhe confiança, decisão, segurança e equilíbrio. O instrutor bem preparado e confiante obtém, rapidamente, o respeito e a cooperação de seus homens. Ao contrário, quando sem preparo, hesitante e perturbado perde sempre a confiança e a cooperação dos instruídos, pouco ou quase nada produzindo em consequência.

A condução do treinamento físico nas melhores condições impõe por parte do instrutor o conhecimento da natureza humana. Ele deve saber avaliar as diferenças físicas, mentais e emocionais dos seus homens para conseguir um alto rendimento no trabalho. Quanto maior for a sua ação nesse sentido, melhores serão os resultados que alcançará.

Nenhum instrutor poderá obter sucesso no seu trabalho se não adquirir a confiança de seus homens, expressa pelo respeito que inspirar. Este, por sua vez, é resultado da experiência, personalidade, decore, dignidade, dedicação, paciência, sinceridade, determinação, senso de justiça, energia e caráter.

A aparência pessoal e as possibilidades físicas do instrutor estão intimamente ligadas à sua capacidade de comando. Além de uma apresentação primorosa, ele deve ser capaz de executar tudo que exigir de seus homens, necessitando, por conseguinte, de boa postura, porte adequado dos uniformes e largo desenvolvimento de suas qualidades físicas e morais.

MOTIVAÇÃO

O êxito de um programa de treinamento físico exige uma cooperação total dos homens. As diferentes modalidades de trabalho físico para atingirem seus objetivos, devem ser executadas de maneira metódica, cuidadosa e intensa. Os pretextos para não realização dos exercícios devem ser evitados, cabendo ao instrutor, por conseguinte, procurar por todos os meios trazer os homens convenientemente motivados. Os processos mais eficientes para isso são abaixo indicados:

a) Todo o soldado deve estar convencido da necessidade da sua manutenção em ótimas condições físicas. O instrutor deve convencê-lo que um alto nível de preparo físico constitui um fator de sucesso e de sobrevivência no combate. Quando ele se convence que o trabalho físico lhe pode ser vantajoso, não será difícil conseguir a sua cooperação total.

b) Os jogos e desportos, pela atração que despertam, constituem as modalidades mais indicadas para obrigar o homem a perseverar na prática dos exercícios físicos. Assim, as demais formas de trabalho do treinamento rotineiro, sempre que for possível, devem ser associadas a elas. Ainda que compreendam perfeitamente o alto valor das diferentes formas de ginástica, dos exercícios de vivacidade, de corrida

rústica, de atacar e defender e de percurso na pista de obstáculos, os homens necessitam de um incentivo suplementar, tendo em vista estimulá-los no emprêgo dos seus esforços, dentro de um âmbito de sã recreação.

c) As competições devem ser bastante exploradas, colocando-se em confronto os homens, turmas ou frações de tropa. Fora das horas de treinamento físico propriamente dito cumpre ao Serviço Especial organizá-las com regularidade, procurando fazer todos os homens competirem.

d) Os oficiais devem tomar parte nos exercícios físicos, pois a sua participação constitui um incentivo para a tropa. Quando os soldados sentem que seus instrutores acreditam na necessidade de se manterem em boas condições físicas, acompanham invariavelmente essa maneira de proceder.

e) Para certas modalidades de trabalho, a repetição dos exercícios é um bom recurso. Quando os homens sabem quantas vezes terão de repetir cada exercício por eles executados, são tentados a igualá-los ou aperfeiçoá-los em seguida. A contagem acumulada serve, então, como um meio para um auto-teste na qual os homens competem com seus próprios exercícios.

f) O emprêgo freqüente de homens como guias ou monitores auxiliares serve de estímulo para muitos deles. Empenham-se com alma pela deferência e geralmente correspondem à confiança nêles depositada.

g) O emprêgo de uma determinada cadência para o conjunto de executantes constitui, também, um meio proveitoso de estímulo. Quando possível e for o caso, a música desempenha um importante papel na motivação.

h) A verificação periódica do treinamento é um processo valioso de motivação. Os homens devem ser constantemente postos a par de seus programas e deficiências. Isto permitirá um interesse geral: uns sentem-se fortemente estimulados procurando alcançar o máximo do resultado, outros se esforçam para melhorar seus resultados nas verificações sucessivas ou competirem com seus camaradas para demonstrar melhor aproveitamento. Cabe ao instrutor lançar mão de todos os recursos possíveis para estimular o interesse e a participação no programa de treinamento físico.

i) Não existe meio mais eficaz para obter uma participação ativa e completa dos homens no treinamento físico, do que lhes dar um instrutor entusiasta e capaz. Um instrutor admirado e respeitado pelos seus instruídos, não tem dificuldade em obter deles uma cooperação total. Ele lhes deve expor o valor militar das diferentes atividades e as razões da sua inclusão no programa, a fim de despertar nêles o desejo da máxima aptidão. Deve tratá-los com consideração e não exigir deles esforços acima de suas possibilidades. Quando os trabalhos são conduzidos de maneira violenta e excessiva, mata o interesse, criando nos homens uma atitude antagônica para o instrutor e o programa, passando eles a olhar apreensivos para os trabalhos e simulando doenças em tôdas as oportunidades.

TÉCNICAS DE DIREÇÃO

O instrutor deve conhecer por experiência a técnica de execução dos diferentes exercícios, a fim de conduzir o trabalho nas melhores condições. É preciso que saiba aquilatar quais os movimentos mais fatigantes e difíceis, onde é provável a ocorrência de erros e qual a cadência apropriada para serem executados.

O instrutor deve saber elogiar um bom desempenho da mesma maneira que censurar um mau. Quando um soldado executar de maneira excepcional um determinado movimento, a título de estímulo é aconselhável mandá-lo executar perante a turma. É preciso aproveitar a oportunidade para louvar os menos hábeis, quando assim o merecerem. Deve saber distinguir, também, uma execução má, causada pela incapacidade do executante, de outra motivada pela indiferença ou falta de

esforço. No primeiro caso, deve ter paciência e compreensão, e no segundo, agir com firmeza e severidade. Jamais deve aplicar o sarcasmo e o ridículo, mas é útil, algumas vezes, empregar um prudente senso de humor.

O instrutor deve estar sempre senhor do assunto que vai ensinar. Mesmo que já tenha bastante experiência, deve analisar e estudar os pontos do programa a ministrar, preparando cuidadosamente o seu plano de trabalho, dentro de uma seqüência lógica e objetiva. Durante a execução do trabalho, não deve recorrer a lembretes que possam prejudicar a continuidade do trabalho. Por isso mesmo, deve o instrutor se preparar convenientemente antes de assumir a responsabilidade de uma turma.

Nos exercícios que exigem a marcação da cadência é aconselhável a utilização de um auxiliar experimentalmente para marcála. Ela também poderá ser feita por todos os praticantes.

Os homens não devem permanecer por muito tempo em uma determinada posição, principalmente quando ela for muito forçada. Nenhum exercício deve ser repetido de maneira exagerada, a fim de não perder a sua forma adequada de realização. O instrutor deve ser intransigente quanto à maneira de execução dos exercícios, pois, mesmo a mais leve variação reduzirá grandemente o seu valor.

A continuidade no trabalho é uma necessidade, devendo ser evitadas as explicações demoradas. Via de regra, é preciso um esclarecimento completo somente quando da apresentação de exercícios ainda não conhecidos. Mesmo assim, nada de pormenores, pois estes são capazes de confundir mais do que auxiliar. Relativamente a correção dos erros, quando se tornar necessário, o instrutor deve corrigi-los imediatamente e em voz alta, empregando uma fórmula breve e imperativa. Se necessário, chamará a atenção do executante que necessitar de correção. Além disso, os monitores completam a sua ação, circulando entre as filas e corrigindo, com uma indicação preciosa e um gesto oportuno, os erros cometidos. No entanto, se qualquer homem exigir uma atenção especial, deve ser-lhe dada uma instrução à parte, por um dos monitores, a fim de não prejudicar o trabalho do restante da turma.

Ao corrigir o instrutor deve empregar uma fórmula mais positiva do que negativa. Maior resultado é obtido quando se diz — “conserva seus joelhos unidos” do que “não dobre seus joelhos”. É sempre melhor chamar a atenção para a forma correta do que para a incorreta de um exercício.

O instrutor deve sempre se colocar num ponto donde possa facilmente observar cada um dos seus homens. No entanto, é de grande valor psicológico que, de quando em quando, participe dos exercícios, a fim de demonstrar as suas possibilidades, tendo em vista aumentar a confiança dos seus homens.

Neste caso, é preciso que seu auxiliar imediato dirija os trabalhos, porque é difícil fazê-lo enquanto estiver participando dos exercícios.

ASPECTO DISCIPLINAR

Sem perda da disciplina, é preciso que os exercícios sejam acompanhados de prazer e os homens a eles se entreguem com vigor, entusiasmo e satisfação. Por isso, não devem ser conduzidos como as sessões de ordem unida, de modo rígido e formal. De um modo geral, os exercícios feitos na posição parada ou marchando exigem uma certa ordem, ao passo que os executados correndo devem ser conduzidos sem rigidez, com ampla liberdade de movimentos e sem idéia de formação.

EFETIVO DAS TURMAS

Para possibilitar um trabalho eficiente, a turma deve ter o efetivo máximo de um pelotão, isto é, cerca de 40 homens, a fim de permitir o máximo controle por parte do instrutor. A utilização de um só instrutor dirigindo um batalhão ou um regimento inteiro não conduz a resultados positivos. Os benefícios dos exercícios diminuem quando o número de homens exceder ao de um pelotão. Assim, numa subunidade melhores resultados serão alcançados se cada pelotão ou grupamento de trabalho equivalente executar os exercícios separadamente.

PAPEL DOS MONITORES AUXILIARES

Qualquer que seja o número de componentes de uma turma, torna-se necessário que o instrutor disponha de um certo número de monitores auxiliares. Eles cuidarão da preparação material, ajudarão na supervisão geral, marcarão a cadência quando necessário, dirigirão o trabalho da turma quando subdividida momentaneamente e assumirão a direção geral na falta do instrutor. Normalmente, a função será exercida por sargentos e cabos qualificados, mas qualquer elemento do pelotão convenientemente selecionado e preparado poderá exercê-la. Em princípio, no quadro do pelotão, para uma sessão de ginástica básica, por exemplo, será necessário um monitor para servir de guia, outro para fazer a contagem acumulada e um ou dois para a supervisão geral. Quando for o caso, um rodízio deve ser feito entre eles para não prejudicar os seus treinamentos.

Aos monitores auxiliares são extensivas tôdas as prescrições do presente artigo, dado o papel que desempenham no quadro do desenvolvimento do treinamento.

Bibliografia:

- F. M. 21-20 do Exército dos Estados Unidos.
Manual C-21-20. Manual C-21-5.
Pedagogia Científica de Aguayo.