

EDUCAÇÃO FÍSICA

Militar

O TREINAMENTO FÍSICO NO EXÉRCITO

EXERCÍCIO DE VIVACIDADE

SUBSÍDIO PARA REORGANIZAÇÃO DO C-21-20

Coordenação do Tenente-Coronel JAYR JORDÃO RAMOS

1 — Generalidades

a) Os exercícios de vivacidade são atividades bastante vigorosas, comportando as ações de levantar e deitar, entrosadas com pequenas corridas de velocidade, corridas no mesmo lugar e uma variedade enorme de outros movimentos. Além de contribuírem para desenvolver as qualidades físicas do soldado, agem de maneira notável na aquisição dos reflexos necessários ao combatente. Na execução dos exercícios os homens movimentam-se como um todo e estão sempre prontos a atender a uma ordem de correr, parar, deitar ou levantar. Em virtude de serem extremamente fatigantes, mesmo para os homens mais resistentes e durante os dois primeiros períodos de treinamento, não devem ultrapassar de três minutos. No período de Manutenção, excepcionalmente, podem atingir a cinco minutos. No entanto, em qualquer período, podem ser repetidos, sem exagêro, após alguns minutos de marcha ou outro exercício moderado.

b) Durante as quatro primeiras semanas a sua prática normal será feita por meio de sessões curtas e freqüentes fora do treinamento físico propriamente dito ou completando as sessões de ginástica básica e, daí por diante, no quadro da sessão de ginástica de combate, substituindo os exercícios de correr. No entanto, mesmo fora do treinamento físico rotineiro, a sua prática é indicada em qualquer ocasião.

c) Os exercícios de vivacidade devem ser executados com energia

e rapidez, desenvolvendo, por conseguinte, entre outras qualidades, a velocidade e a resistência orgânica. A sua prática, realizada progressivamente e dentro do tempo estabelecido, deve persistir até os homens demonstrarem sinais evidentes de cansaço.

d) Os comandos, feitos a voz ou por apito, não são dados de maneira formal. Normalmente, a indicação do movimento constitui a própria ordem de execução. Exemplo: deitar! marche-marche! alto! "bicicleta", etc. Eles devem ser dados numa seqüência variada, de modo que resulte o máximo de mudanças de posição e atividade, tendo em vista dar aos homens bastante vivacidade.

e) O exercício básico de vivacidade é a corrida de velocidade.

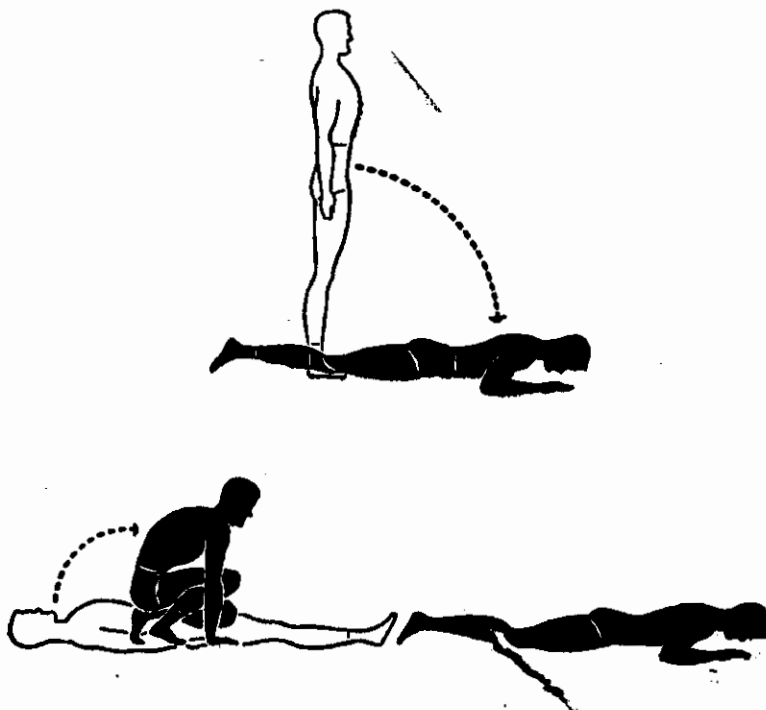
Além de sua forma normal, ela é praticada no mesmo lugar ou numa área de dimensões limitadas. Havendo espaço apropriado, os homens executam, entre outros exercícios, curtos lances de velocidade de 10 a 20 m. Quando, porém, isso não fôr possível, no mesmo lugar ou deslocando-se no recinto disponível, os homens realizam, com a máxima energia, o movimento da corrida descrito na Ginástica Básica — Série n.º 1 — Exercício n.º 11. Os exercícios mais comumente usados são os abaixo descritos.

2 — Descrição dos Exercícios.

a) Exercícios no mesmo lugar.

(1) Deitar de frente (Figura 1).

Fig. 1



Estando na posição de pé, à voz de "deitar" ou "alto", conforme o caso, o homem lança-se vivamente

À voz de "levantar" ou "marche-marche", conforme o caso, estando deitado de frente ou de costas, com

auxílio dos braços e um vivo movimento de salto, o homem procura tomar a posição de pé de modo mais conveniente, executando, em seguida, a corrida, se não fôr dada ordem ao contrário.

b) Exercícios de Corrida.

(1) Corrida por lances, deitando no fim de cada lance (Figura 4).

Fazer lances de dez a vinte metros, sendo o exercício melhor executado com os homens em linha e convenientemente intervalados. Ao comando de "marche-marche" os homens correm com a máxima velocidade, deitando-se vivamente ao comando de "alto". Aproveitam as paradas para executar exercícios respiratórios. Quando o terreno estiver impraticável o instrutor po-

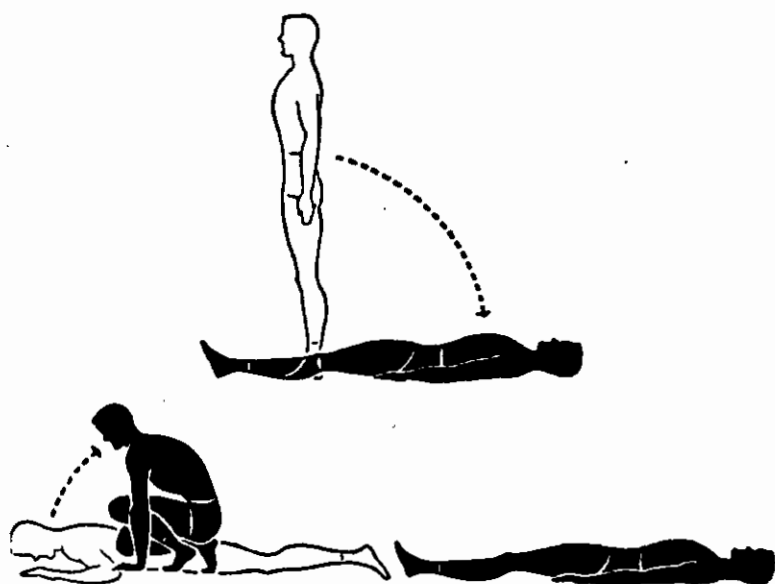


Fig. 2

de frente no solo, de maneira mais conveniente. Se o comando é dado quando o homem estiver deitado de costas, êle toma a posição agachado, com um pé mais avançado que o outro e o braço para fora das pernas, lançando com energia, em seguida, as pernas para trás.

(2) Deitar de costas (Figura 2).

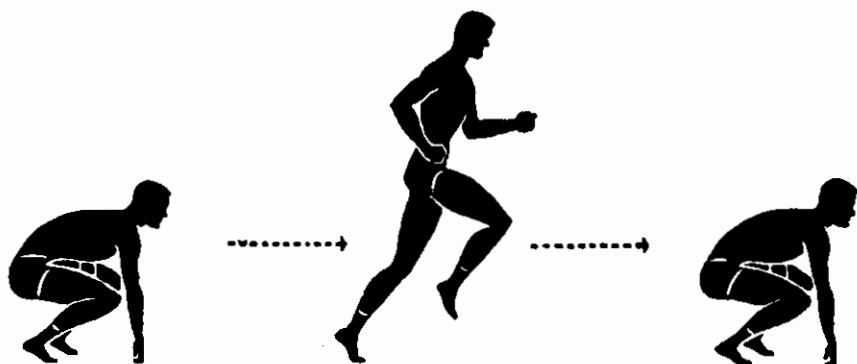
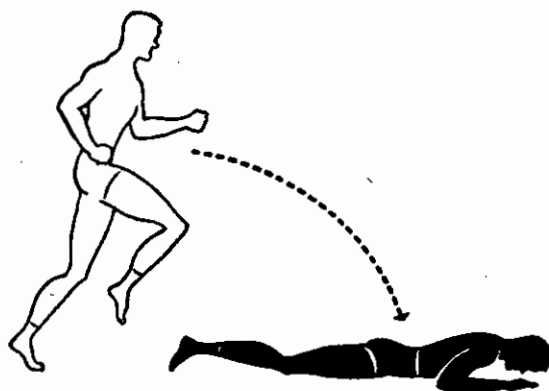
Estando na posição de pé, à voz de "deitar de costas", o homem lança-se vivamente de costas no solo, de maneira conveniente. Se o comando é dado quando o homem está deitado de frente, êle toma a posição agachado como anteriormente, jogando, em seguida, as pernas para trás.

(3) Levantar (Figura 3).

Fig. 3



Fig. 4



derá determinar a tomada da posição “agachado” em lugar de “deitado”. Durante os lances o instrutor poderá variar o trabalho, determinando mudanças de direção. Exemplo: frente para tal ponto, frente para a retaguarda, etc. Igualmente, poderá ordenar que, após cada alto, os homens façam

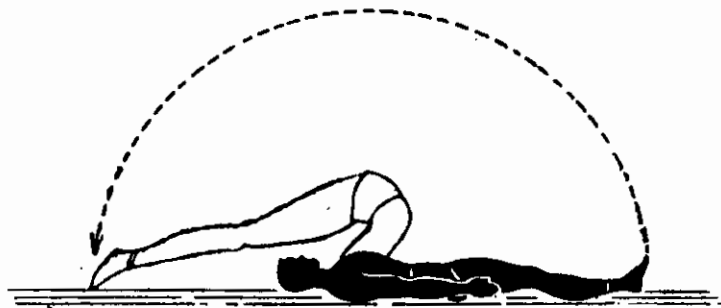


Fig. 5

um ou mais rolamentos para a esquerda ou direita, de acôrdo com a técnica apropriada. Erro comum: hesitar no momento de partir ou deitar, levantar exageradamente o tronco no momento de levantar para dar o lance e jogar as pernas para o alto no momento de deitar no final do lance.

(2) Corrida em ziguezague.

Conforme indicação do instrutor, os homens correm em velocidade oblliquamente, ora à esquerda, ora à direita. É conveniente o uso do apito para comandar êste exercício. A cada silvo de apito os homens fazem uma mudança de direção de 45°, sendo usados dois sil-

vos longos para o alto. Para reiniciar a corrida basta outro silvo.

Erro comum: perder tempo ao sinal de mudança de direção.

c) Combinações Diversas.

(1) É aconselhável combinar os diferentes exercícios de vivacidade descritos com outros exercícios, tendo em vista variar o traba-

lho e aumentar a sua intensidade. Os exercícios abaixo descritos são especialmente recomendados.

(2) Apoio de frente no solo, lançando as pernas normalmente para trás ou em diagonal. Ver “Posições” — Exercício correspondente. Repetição: 15 a 30 vêzes.

(3) Flexão do tronco. Ver Verificação do Treinamento — Testes de Aptidão Física — Teste n.º 2. Repetição: 20 vêzes aproximadamente.

(4) Elevar as pernas estendidas, tocando com os pés o solo atrás da cabeça (Figura 5).

Elevar as pernas unidas e estendidas, depois, deslizando sôbre as

costas e a nuca, levar a ponta dos pés até tocar o solo atrás da cabeça, permanecendo as pernas estendidas; voltar à posição de partida. Palmas das mãos apoiadas no solo e cadência moderada. Repetição: 6 a 10 vêzes.

Erros comuns: flexão das pernas e tronco levantando quando as pernas voltam à posição de partida.

(5) “O Canivete”. Ver Ginástica Básica — Série n.º 1 — Exercício 4-A — Repetir 10 a 20 vêzes.

(6) “O Leque”. Ver Ginástica Básica — Série n.º 1 — Exercício n.º 8 — Repetir 10 a 20 vêzes.

(7) “A Bicicleta” (Figura 6). Este exercício é feito quando os homens estão deitados de costas. Eles levantam as pernas, colocam as mãos por baixo dos quadris, suspendendo o corpo com os cotovelos apoiados no solo e “pedalam” vigorosamente no ar, por cima da cabeça. Movimento contínuo de 30 a 60 segundos.

Fig. 6

