

CORRIDA RÚSTICA

SUBSÍDIO PARA REORGANIZAÇÃO DO C-21-20

Coordenação do Ten.-Cel. JAYR JORDÃO RAMOS

1 — *Objetivo* — O objetivo principal da corrida rústica, modalidade de trabalho indispensável no treinamento físico militar, consiste na preparação do soldado para percorrer grandes distâncias em terreno variado, utilizando suas próprias forças com o máximo rendimento e o mínimo de fadiga. Uma atenção especial a ela deve ser dada, devido o seu alto valor utilitário e largo desenvolvimento das qualidades físicas e morais do combatente. Durante o treinamento colocando em jôgo grande número de músculos e solicitando ativamente as funções da respiração e circulação, dá ao organismo do praticante uma grande resistência à fadiga, qualidade precípua na preparação do soldado para a guerra.

2 — *Técnica Passada* — Deve-se ensinar a todos os soldados a correr de acôrdo com a melhor técnica e conseguir que êles mantenham normalmente uma andadura uniforme para vencer grandes distâncias. As ilustrações da figura abaixo, produto da decomposição da corrida de fundo em suas partes constitutivas, mostram a melhor forma de execução da passada e a atitude geral do soldado no decorrer do trabalho.

Nelas, podemos observar:

a) O corpo inclina-se ligeiramente para frente, sem se flexionar nos quadris.

b) A cabeça mantém-se naturalmente levantada com os olhos fixos para a frente.

c) O peito mantém uma posição mais ou menos constante.

d) A pisada é feita sobre a planta dos pés e o calcanhar; ficando o maior péso sobre a planta, havendo, em seguida, um curto período de relaxamento dos músculos das pernas, ocasião em que há o contato dos calcanhares com o solo. Em seguida, há o impulso final para a frente tomado pela planta do pé. É interessante frisar que o calcanhar, apenas, toma contato com o solo, não suportando o péso do corpo.

e) Elevação da perna de trás pouco pronunciada e avanço do corpo para frente sem perda de movimentos para os lados.

f) Uma ação livre no balanço dos braços, coordenada com as pernas opostas. As mãos sobem ligeiramente, sem ultrapassar a linha do centro do corpo, sendo a ação dos braços contrabalancada pela ação das pernas.

g) A largura da passada não é exagerada. A perna da frente nunca es-

tende o joelho completamente. As pernas vão para frente, para baixo e para trás.

3 — *RESPIRAÇÃO* — A questão da respiração é capital na corrida rústica. Tratando-se de um exercício de respiração livre e em face das irregularidades do terreno, não é possível indicar "a priori" um ritmo ideal para todos os casos. Cada soldado deverá individualmente procurar uniformizar a respiração com a passada, estabelecendo o seu ritmo próprio de acôrdo com as suas condições fisiológicas e a natureza do terreno a percorrer.

4 — *RELAXAMENTO MUSCULAR* — O relaxamento muscular é o segredo da economia muscular, porém, a sua perfeita aquisição requer bastante prática. Todos os músculos não solicitados no esforço, durante a corrida, devem permanecer relaxados.

5 — *AQUECIMENTO* — Antes de qualquer sessão de corrida rústica, é aconselhável a realização de um aquecimento rápido constituído por 2 ou 3 exercícios simples interessando os braços, as pernas e o tronco. Quando o tempo estiver quente, a própria corrida iniciada lentamente realizará o aquecimento necessário.

6 — *VOLTA À CALMA* — Ao término da sessão de corrida, deve o instrutor determinar a diminuição gradativa da velocidade, a fim de evitar a passagem brusca do esforço intenso para a marcha lenta. A volta à calma, ministrada de maneira idêntica ao estabelecimento, será suficientemente prolongada, tendo em vista que os homens apresentam traços mais notáveis de fadiga e cansaço. Para distâncias su-

periores a 1.500 m será em média de 3 a 5 minutos.

7 — *Execução do trabalho*

a) No começo do treinamento a corrida deve ser realizada em andadura moderada, alternada com alguns percursos de marcha rápida. Os músculos da barriga da perna, em particular, devem ser convenientemente fortalecidos. Em seguida, à medida que os homens vão melhorando as suas condições físicas, as distâncias das corridas devem ser aumentadas e as marchas diminuídas. Nas diferentes distâncias, na progressão do treinamento, a velocidade da corrida deve ser aumentada, incluindo-se, de quando em quando, trechos em grande velocidade.

b) A corrida rústica, de preferência, deve ser feita em terreno variado — pistas, estradas, campos abertos, bosques, pequenas elevações, campo de instruções, etc. A sua duração, em princípio, não deve ultrapassar de 30 minutos de corrida efetiva em uma mesma sessão.

c) Durante a corrida os homens movimentam-se normalmente grupados, mas sem rigidez de formação. Em princípio, o instrutor colocará na testa um guia experimentado para regular a velocidade desejada, ao qual ninguém deverá ultrapassar e correrá na cauda, estimulando os atrasados com a finalidade de manter coesa a sua turma ou pelotão. A exploração do espírito de grupo é de capital importância, por isso mesmo, todos os meios devem ser usados para conduzir o conjunto. Muitas vezes, com os cuidados devidos para não prejudicar a saúde dos homens, alguns bons corredores podem ser de-



signados para conduzir os mais fracos do conjunto, exercendo assim sobre êle uma interessante e útil ação psicológica.

d) É de boa prática, após a determinação das possibilidades dos homens na corrida, organizar turmas homogêneas para o trabalho. Na frente serão colocados os corredores mais fracos e na retaguarda os mais fortes, tendo em vista fazê-los vencer o percurso em massa.

e) O terreno deve ser aproveitado ao máximo e os obstáculos encontrados transpostos o mais economicamente possível. Segundo a inclinação do mesmo, o corpo deve tomar atitudes especiais. A subida exige uma maior inclinação do tronco, movimento mais vigoroso dos braços e passada mais curta. Na descida, o corredor com o tronco mais na vertical, deve "se deixar ir", tomando apenas as precauções exigidas pela segurança.

f) Escalonadas nos diferentes períodos de instrução, à razão de uma ou duas sessões semanais, os seguintes limites devem ser atingidos no treinamento da corrida rústica:

Período de Adaptação — 800 m.

N.º da sessão	Natureza do trabalho	Local	Observações
1	Alternadamente: 200m de corrida para 100m de marcha	Pista ou estrada	Andadura lenta
2	Alternadamente: 350m de corrida para 100m de marcha	Idem	Idem
3	Alternadamente: 350m de corrida para 100m de marcha	Idem	Andadura moderada
4	Alternadamente: 350m de corrida para 100m de marcha	Terreno variado suave	Idem
5	Alternadamente: 375m de corrida para 50m de marcha	Idem	Idem. Aumento da velocidade no trecho médio das corridas
6	800m de corrida	Idem	Andadura moderada
7	800m de corrida	Idem	Idem. Uso do coturno
8	800m de corrida	Idem	Idem. Aumento da velocidade no trecho médio da corrida

Período de Recrutas:

— Instrução Básica Militar —
1.500 m.

— Instrução Básica de Qualificação —
3.000 m.

Período de Aplicação — 5.000 m.

8 — *Plano de Treinamento* — Dentro das prescrições estabelecidas, a título de exemplo, fornecemos abaixo um plano pormenorizado de sessões especiais de corrida rústica para o Período de Adaptação. Girando em torno dos limites estabelecidos no item anterior, de maneira idêntica, serão organizados os planos de treinamento para os demais períodos. No momento, é preciso ter sempre em mente, que a obtenção de resultados rápidos e satisfatórios, depende não somente dessas corridas, mas, principalmente, do aproveitamento de todas as oportunidades, nas diferentes sessões de trabalho, para fazer os homens, sem levá-los à fadiga, correrem diariamente.

9 — *Uniforme* — De modo geral, o uniforme será o normal do treinamento físico. O uso do coturno em lugar do sapato de tênis, de quando em quando, é de boa prática.

10 — *Adaptações Utilitárias* — Tendo em vista o emprêgo utilitário da corrida, sempre que houver oportunidade e sem exagêro, deve a Unidade ou frações menores, com uniforme e equipamento de combate, se deslocar correndo, devendo cada homem manter o seu lugar em forma.

Bibliografia (principais trabalhos utilizados):

Manual de Educação Física Militar — C-21-20.

Physical Training - FM 21-20 — Exército dos Estados Unidos.

Manual de Preparação Física — Tradução do Cap.-de-Corveta Humberto Paiva, adotado nas Marinhas dos Estados Unidos e do Brasil.

Basic and Battle Physical Training — Exército da Inglaterra.

Artigos do Cap. Estevam Meireles.