

TREINAMENTO FÍSICO MILITAR

SUBSÍDIO PARA REORGANIZAÇÃO DO C-21-20

Coordenação do Ten. Cel. JAYR JORDÃO RAMOS

PISTAS DE OBSTÁCULOS

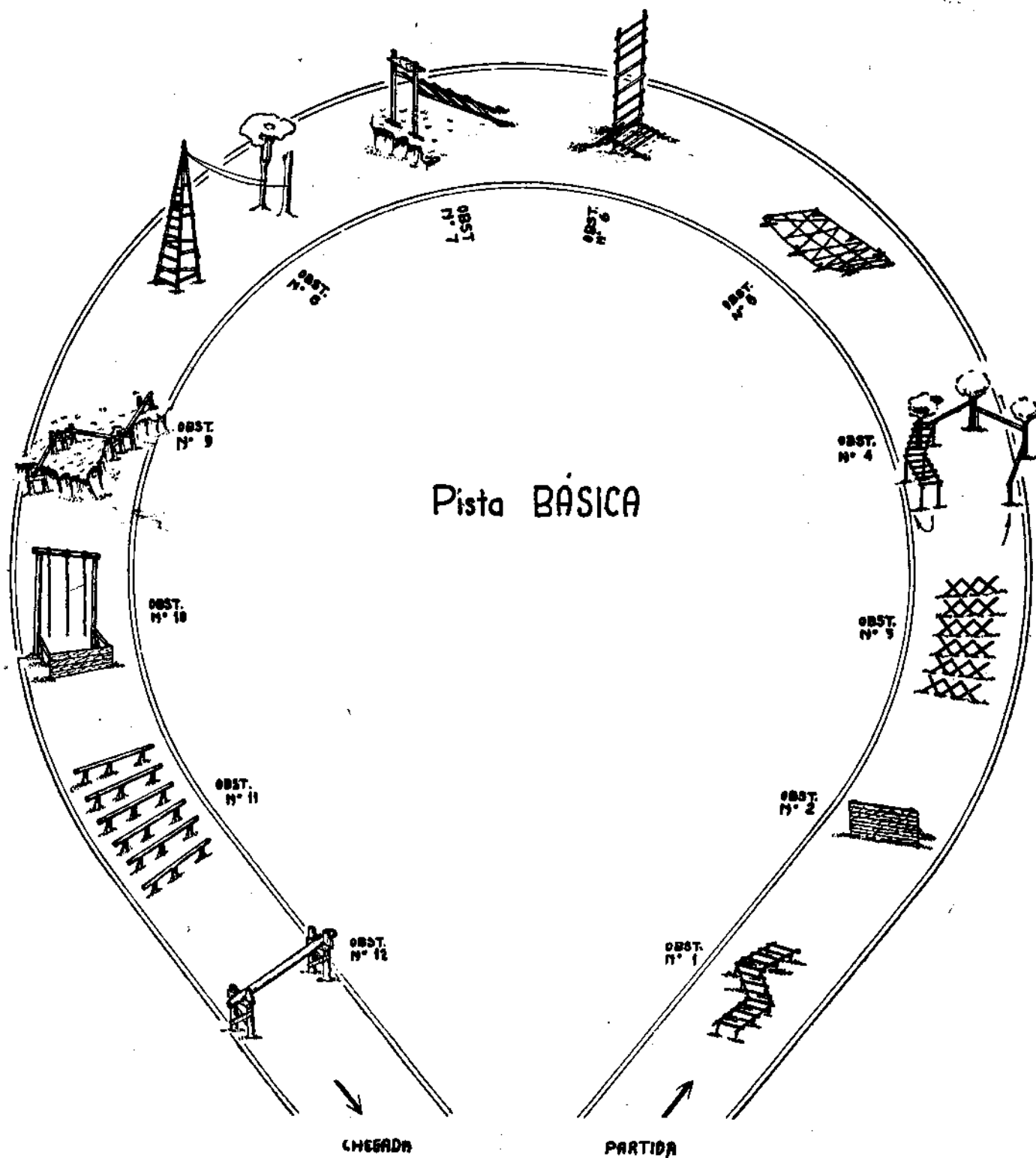


Figura 1

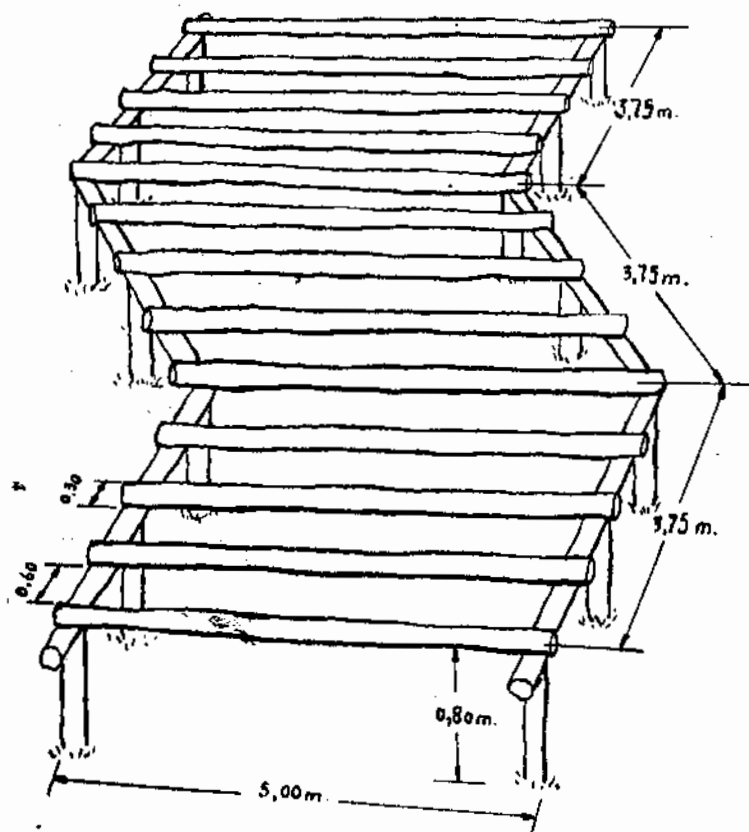
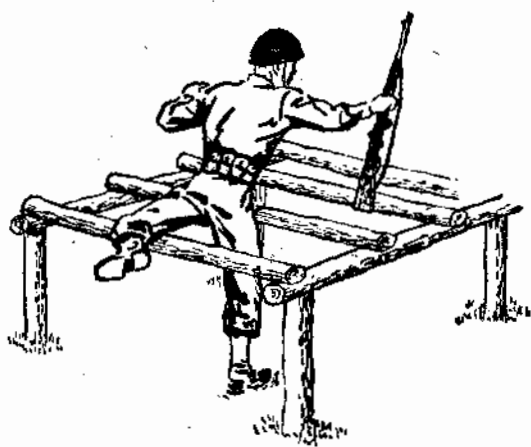


Figura 2

GENERALIDADES

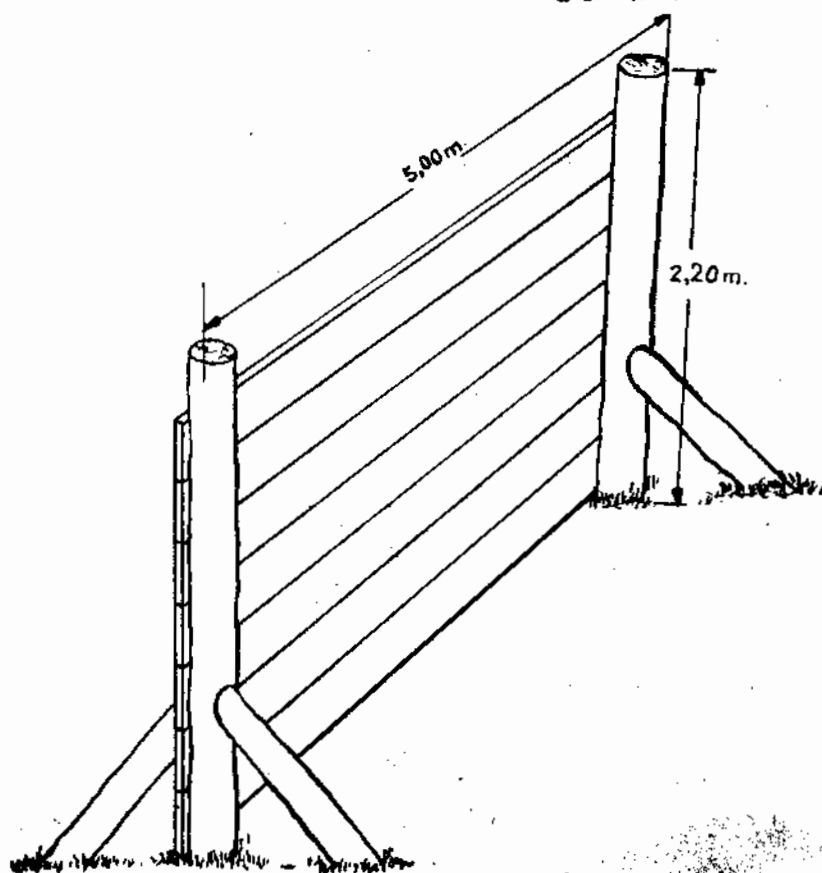
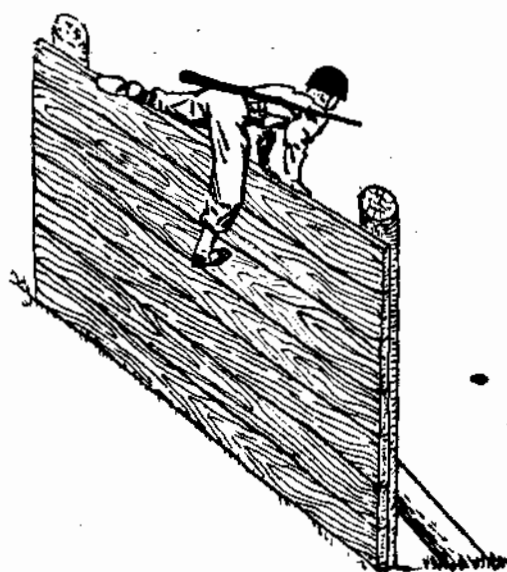
1. Objetivos e Natureza das Pistas

a. Os adestramentos nas Pistas de Obstáculos constituem uma síntese objetiva da preparação do soldado para a guerra, representando uma verdadeira escola de virilidade. Eles visam, em última análise, aproveitando as qualidades desenvolvidas no soldado através das diferentes modalidades de trabalho, aumentar ainda mais as suas possibilidades físicas e psíquicas, tornando-o capaz de combater, completamente equipado, durante longo tempo e sem

acidentes, mesmo depois da realização de grandes esforços.

b. Devido ao seu caráter bastante utilitário, tais adestramentos se realizam em qualquer terreno, aproveitando-se a sua movimentação e os obstáculos nêle existentes. No entanto, o emprêgo de pistas preparadas facilita a ação do instrutor e aumenta o rendimento do trabalho. Por isso mesmo, as Unidades devem ter o máximo interêsse em organizar as suas instalações, servindo de exemplos a "Pista Básica"

Figura 3



e a "Pista de Combate", adiante descritas.

2. Uso das Pistas.

a. Qualquer que seja a natureza da pista, antes da realização do percurso total, deve o soldado, aplicando as habilidades adquiridas, em particular, na ginástica de combate, de maneira progressiva, aperfeiçoar a técnica de transposição dos diferentes obstáculos. Em cada um deles, explicando e demonstrando, o instrutor dará todos os pormenores para uma boa execução com rendimento e sem acidentes, determinando, em seguida, a sua prática pelo soldado, tantas vezes quantas julgar necessário. Isto feito, passará ao percurso total, no começo a passo e depois correndo em andadura moderada e, finalmente, com certa velocidade, mas ensinando o soldado a dosar útilmente o seu esforço.

b. Os exercícios nas pistas de obstáculos, qualquer que seja a sua natureza, terão uma duração de 10 a 30 minutos. Devido a diversidade de elementos em jogo, é impossível fixar "a priori" a duração destas sessões. As sessões de aprendizagem, em princípio, ocuparão o tempo total de 30 minutos e os percursos de adestramento, em virtude de provocarem uma despesa fisiológica muito intensa, mesmo no fim do treinamento, não deverão ir além de 10 minutos. Quando o trabalho exigir maior tempo, é aconselhável suavizar o esforço, determinando que parte do percurso seja feito a passo ou correndo em andadura bastante suave.

c. Em tôdas as sessões, diretamente ou por meio de auxiliares, o instrutor deverá observar as execuções e fazer as correções necessárias. Os obstáculos não poderão ser contornados ou passados em desacôrdo com a técnica apropriada. No entanto, poderá o instrutor variar o trabalho, colocando na pista obstáculos móveis, suprimindo certas passagens ou modificando a ordem normal de transposição. Quando assim agir, deverá colocar sinais bem visíveis para indicar o percurso.

d. Quando não existir pistas de

obstáculos e fôr difícil improvisar uma, deve o instrutor realizar trabalho intenso semelhante ao exigido na execução do percurso. Assim, dentro de um itinerário feito correndo em andadura moderada ou com certa velocidade, em cada ponto correspondente a um obstáculo inexistente, o soldado realizará exercícios bastante enérgicos. Por exemplo, no primeiro — marcha rastejando; no segundo — apoio de frente no solo, flexão e extensão dos braços; no terceiro, o canguru, etc.

3. Uniforme, Equipamento e Armamento.

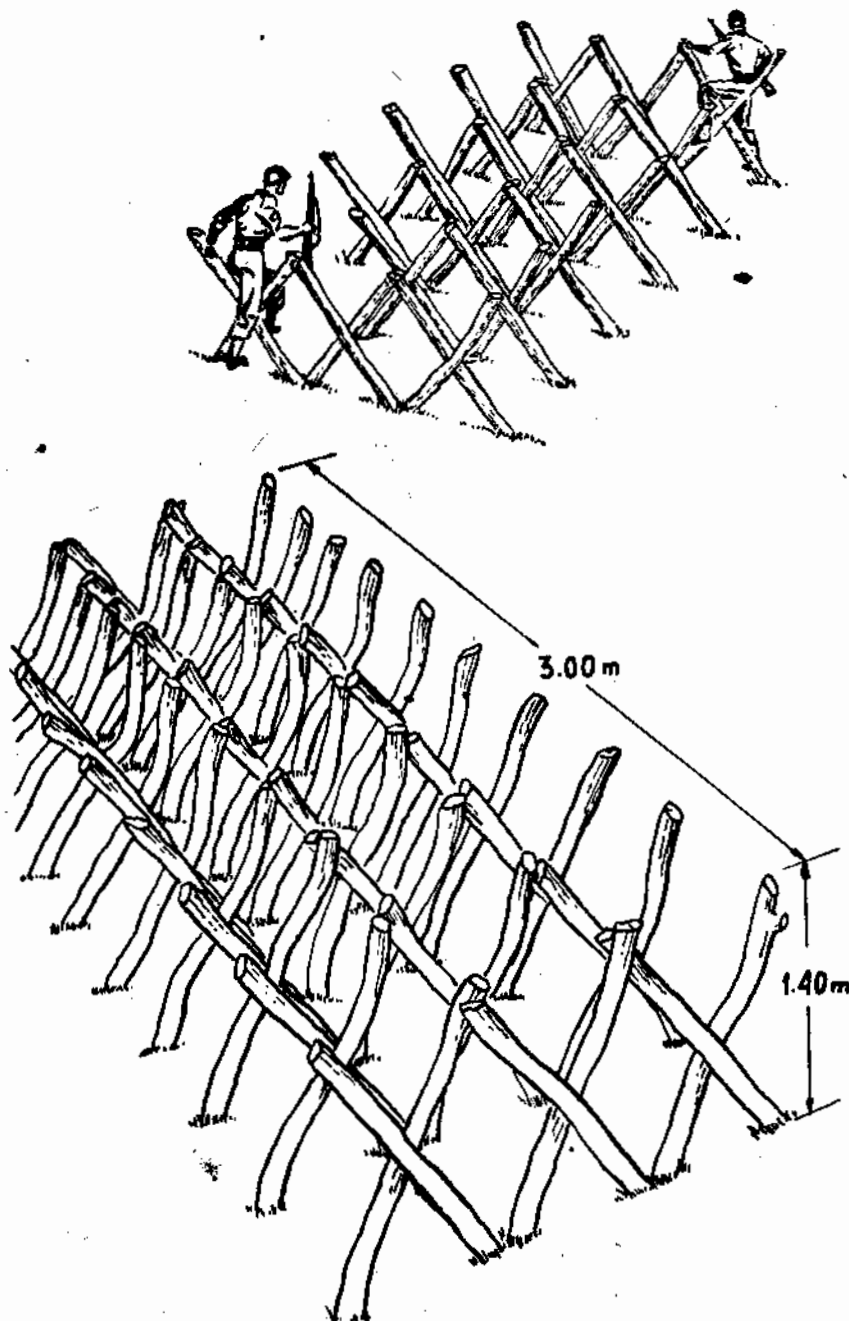
Os adestramentos nas Pistas de Obstáculos serão feitos com unifor-

me de combate e equipamento progressivamente crescente. Na Pista Básica, durante a aprendizagem, as sessões serão feitas sem armamento, em seguida, com um armamento uniforme, por exemplo, fuzil ordinário para as sub-unidades de fuzileiros e, finalmente, com o armamento próprio da função de cada homem. Na Pista de Combate, quer as sessões tenham caráter individual ou coletivo, cada soldado levará o armamento de sua função.

4. Progressão do Treinamento

a. Sômente depois do soldado adquirir a "condição", devem ser iniciados os percursos nas pistas de obstáculos. Assim, a partir da dé-

Figura 4



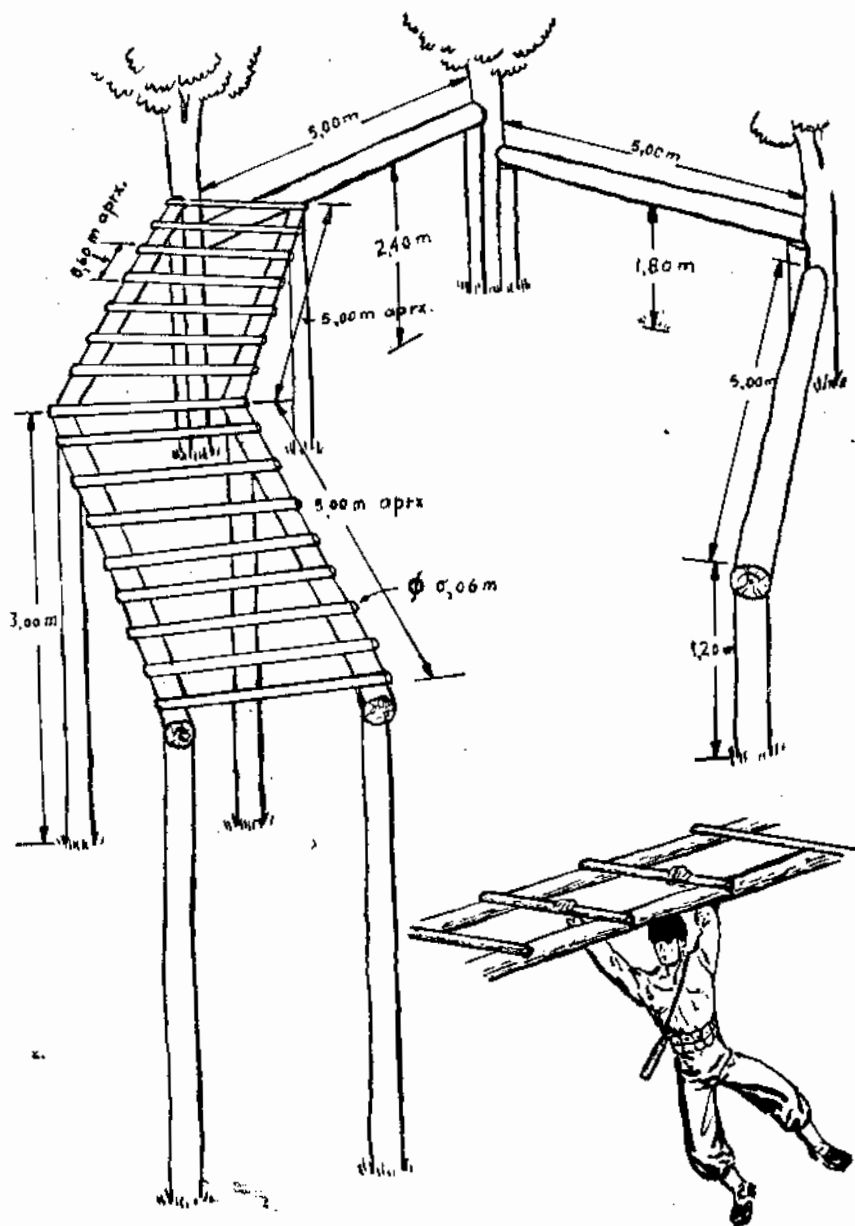


Figura 5

cia no adestramento físico-militar, dentro de um razoável tempo limite estabelecido, todos os homens devem realizar o percurso na "Pista Básica" da Unidade, sendo os resultados registrados na ficha de cada um, com a indicação **S** ou **N**, isto é, satisfaz ou não satisfaz.

PISTA BÁSICA

5. Organização.

a. Devido a simplicidade da pista proposta, a sua organização constituiu tarefa extremamente fácil, pois, quase todos os seus obstáculos, feitos de madeira tósca, podem ser construídos com os recursos da Unidade. Ela deve ser construída em qualquer formato, sendo aconselhável, no entanto, escolher um bastante irregular, a fim de obrigar os executantes a mudanças constantes de direção. As formas em ferradura ou oito, com os locais de partida e chegada próximos, são excelentes por facilitarem o trabalho, por isso mesmo recomendadas.

b. O desenvolvimento e a largura da pista são bastante variáveis. Uma pista de 400 metros de desenvolvimento satisfaz perfeitamente as necessidades. Quanto a largura, é preciso que ela seja suficientemente

cima-sétima semana para tornar mais real o emprêgo do esforço na guerra, serão iniciados os percursos em pistas de obstáculos, a razão de uma sessão semanal e em qualquer tipo de pista. Depois dos homens adquirirem um certo grau de treinamento, podem ser realizadas competições entre os mesmos ou equipes, sendo os tempos tomados a cronômetro.

b. No decorrer do ano de instrução, como demonstração da eficiência

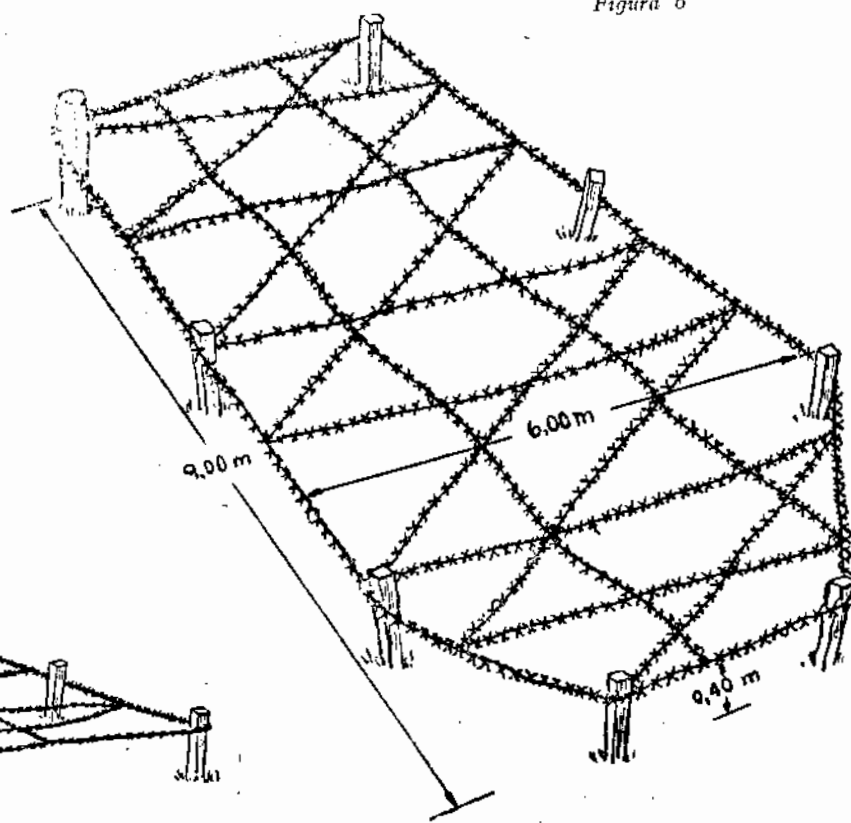
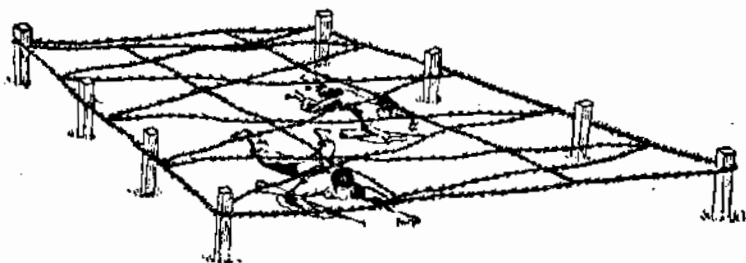


Figura 6



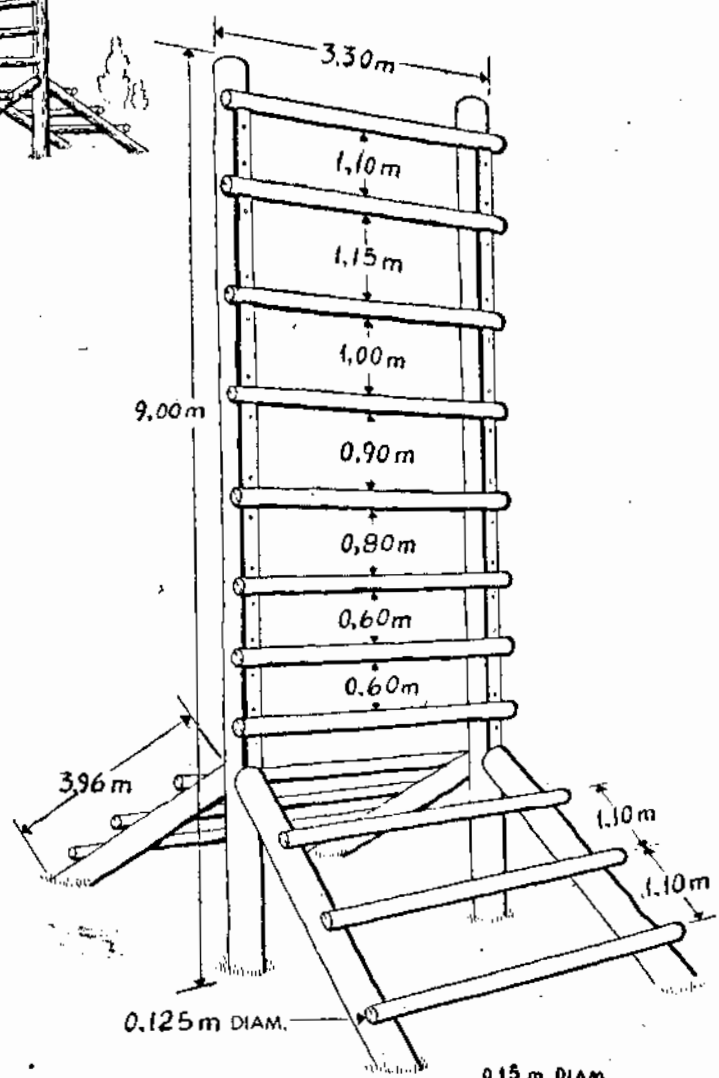
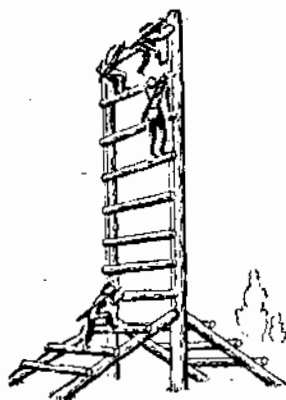


Figura 7

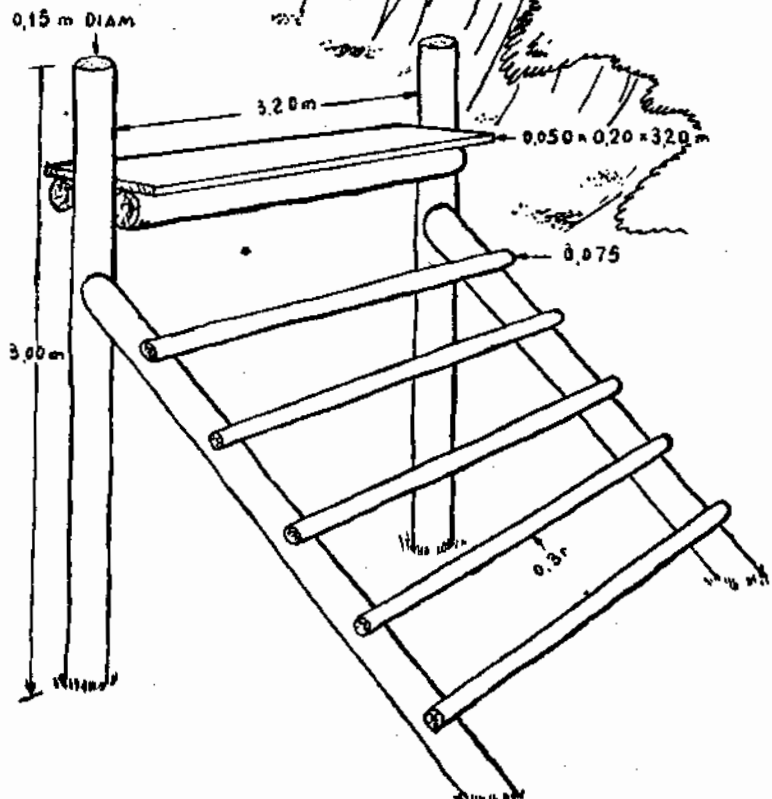
larga para acomodar 6 a 8 homens de uma só vez.

c. A extensão, o número, a natureza, a locação e as dimensões dos obstáculos ficam a critério dos organizadores da pista. Eles devem ser escolhidos com engenhosidade para interessar aos homens e torná-los rijos e audaciosos. Os primeiros e últimos obstáculos devem ser relativamente fáceis para evitar congestionamento na saída e quedas resultantes da fadiga na chegada. Os terrenos em subida no fim da pista são contra-indicados pelo mesmo motivo. Igualmente, na sua sucessão, de um modo geral, os obstáculos devem obedecer o princípio da alternância no esforço, por

consequente, solicitar massas musculares diferentes. Unicamente, a título de exemplo, fixaremos as características dos obstáculos de uma "Pista Tipo" (Fig. 1):

- (1) Obstáculo número 1 — Conjunto de Barras Horizontais (Fig. 2).
- (2) Obstáculo número 2 — Muro Simples (Fig. 3).
- (3) Obstáculo número 3 — Conjunto de Cruzetas (Fig. 4).
- (4) Obstáculo número 4 — Traves de Equilíbrio com Escada Horizontal (Tarzan) (Fig. 5).
- (5) Obstáculo número 5 — Rêde de Arame (Fig. 6).
- (6) Obstáculo número 6 — Escada Vertical para Transposição (Fig. 7).
- (7) Obstáculo número 7 — Su-

Figura 8



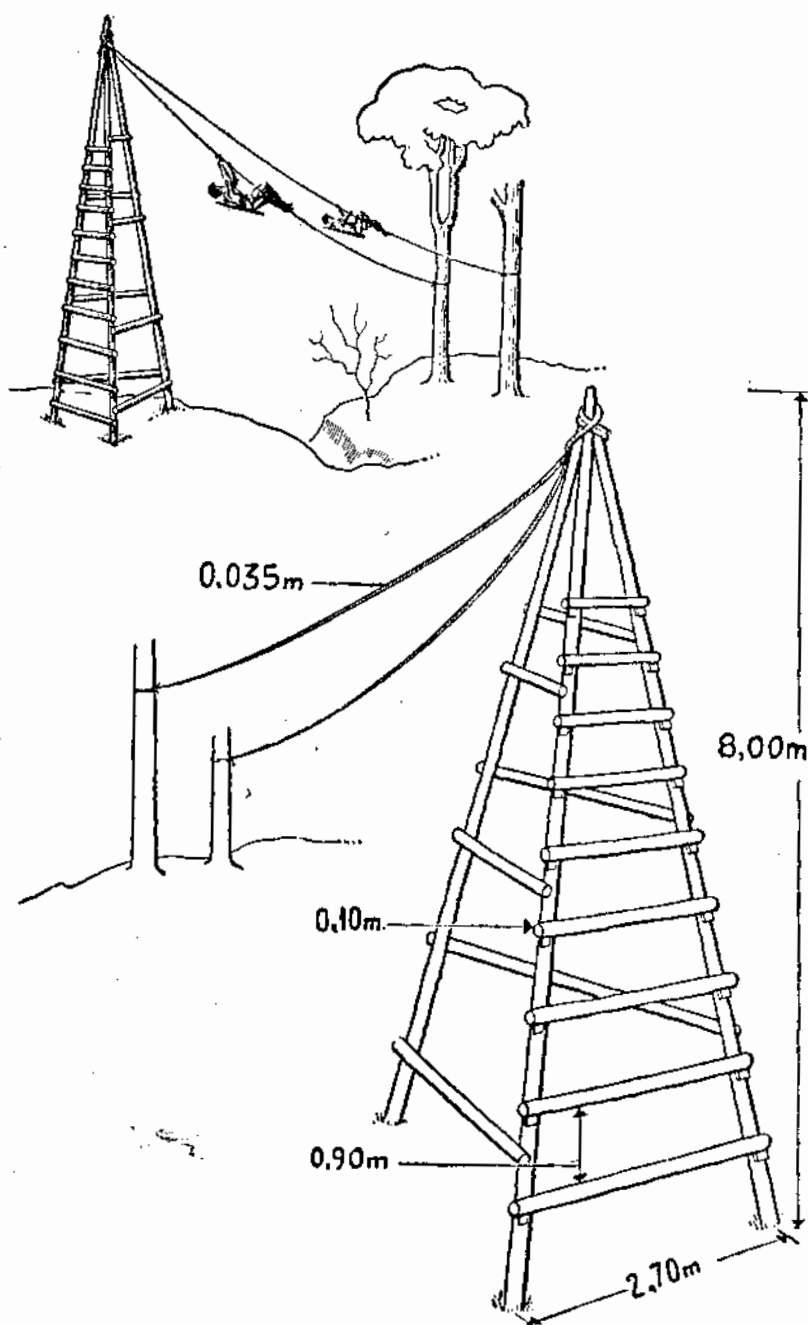


Figura 9

bida em Escada para o Salto em Profundidade (Fig. 8).

(8) Obstáculo número 8 — Passagem em Corda Inclinada (Fig. 9).

(9) Obstáculo número 9 — Troncos Movediços.

(10) Obstáculo número 10 — Pórtico com Cordas de Transposição (Fig. 10).

(11) Obstáculo número 11 — Traves sucessivas para Transposição (Fig. 11).

(12) Obstáculo número 12 — Trave para Transposição (Fig. 12).
d. Os obstáculos serão sempre que possível, colocados a 30 metros aproximadamente uns dos outros, sendo de 35 metros no caso da pista de 400 metros, a distância do pri-

meiro e último, respectivamente, da linha de partida à de chegada. Todas as distâncias são contadas, em princípio, em relação ao ponto médio dos obstáculos.

(3) Número 3 — Arma na mão — Passar uma a uma as cruzetas no sentido da profundidade, sem pisar nas mesmas.

(4) Número 4 — Arma a tiracolo — Feito o percurso em equilíbrio, saltar para agarrar os degraus em suspensão alongada, deslocando-se em seguida para a frente, por movimentos alternados dos braços, de degrau em degrau.

(5) Número 5 — Arma na mão — Transpor o obstáculo rastejando por baixo da rede de arame.

(6) Número 6 — Arma a tiracolo — Subir a escada com auxílio dos pés e das mãos, deixando cair o corpo sobre o outro lado ao atingir o degrau determinado ou mais alto, a fim de com auxílio das mãos e dos pés, fazer a transposição. Mostrar-se o mínimo possível no alto do obstáculo. Descer de maneira idêntica a subida até atingir o solo, sem saltar.

(7) Número 7 — Arma a tiracolo — Subir a escada com auxílio dos pés e das mãos, retirar a arma de tiracolo na plataforma e saltar em distância e profundidade com a arma na mão.

(8) Número 8 — Arma a tiracolo — Subir no tronco de árvore e pelo processo de trepar em uma corda inclinada, aprendido na ginástica de combate, atingir a torre de madeira. A altura da transposição será progressiva.

(9) Número 9 — Arma na mão — Passar em equilíbrio sobre troncos movediços, tomando bastante cautela quando estiverem molhados e escorregadiços.

(10) Número 10 — Arma a tiracolo — Aproveitar a corrida para impulsionar a corda para a transposição. Fazer ligeira parada sobre o dispositivo anterior de madeira e saltar.

(11) Número 11 — Arma na mão — Transpor com auxílio de uma das mãos sobre as traves. Quando sem arma poderá usar as duas mãos.

(12) Número 12 — Arma a tiracolo — Galgar o obstáculo com auxílio dos braços e impulsão das pernas, sem utilizar os suportes verticais; passar ao apoio estendido e transpor a trave com auxílio de um dos pés.

b. Caso a pista disponha de obstáculos diferentes dos especificados acima, cabe ao instrutor estudar o melhor processo de transposição dos mesmos, tendo em vista, principalmente, a rapidez de execução e a segurança na passagem.

PISTA DE COMBATE

7. Organização.

a. Além da "Pista Básica", dentro dos mesmos princípios de simplicidade e rusticidade, os organi-

zadores de pistas devem usar sua imaginação e engenhosidade na construção de instalações mais eficientes e atraentes, aproveitando a vantagem que a topografia dos terrenos nas proximidades da Unidade oferece. Cursos d'água, árvores, elevações, cortes, bosques, pontes, tudo se presta a esse fim.

b. Tôdas as idéias expedidas no artigo anterior, relativamente a organização de pistas básicas são perfeitamente aplicáveis no caso em estudo. Mas, é preciso ressaltar, entre outras coisas, que não há limitações quanto ao desenvolvimento, número de obstáculos e distância entre eles na "Pista de Combate". A figura número 13 nos mostra, a título de exemplo, um projeto da organização em estudo, com 2 qui-



Figura 10

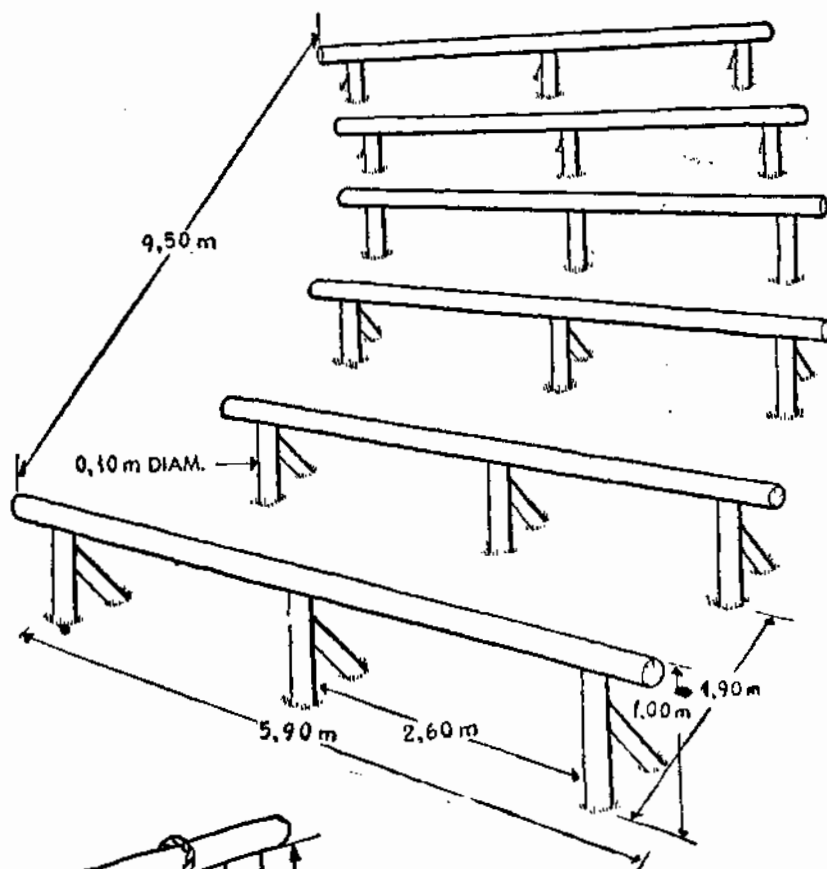
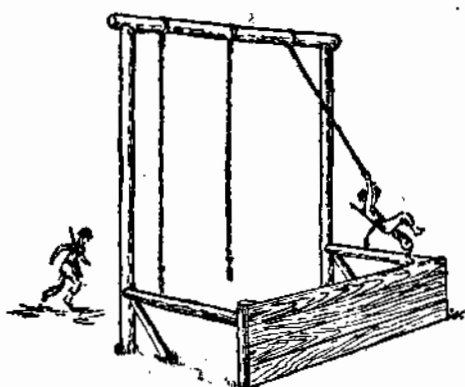


Figura 11

lômetros de comprimento e 18 obstáculos.

c. As "Pistas de Combate" devem ser organizadas para cada Arma e dentro de cada Arma, para cada tipo de Unidade ou Sub-unidade. Na sua falta, a própria "Pista Básica" pode ser adaptada para seus adestramentos.

8. Uso das Pistas.

a. Os adestramentos nestas pistas devem ter inicialmente um caráter individual e, em seguida, um caráter coletivo. Em ambos para dar maior vida às sessões, pode ser feito um maior entrosamento com outras atividades militares e utilizadas figurações de fogos e mesmo explosões e tiros de armas de infantaria. Na figura número 14, vemos obstáculos batidos pelo fogo, transposição de curso d'água por ca-

0,20 m DIAM.

6,00 m

0,035 m DIAM.

1,10 m

1,30 m

1,80 m

