

Normas comuns para o adestramento e treinamento Físico Militar — Exército espanhol

NÃO poderá, a Revista de Educação Física deixar de fazer uma referência toda especial à orientação seguida no Exército Espanhol através das "Normas Comuns a Todas as Armas e Corpos para o Adestramento e Treinamento Físico Militar", aparecido no ano passado. Assim sendo, solicito ao Ten.-Cel. Jacinto Targa, recentemente chegado da Espanha, onde representou o Brasil no Congresso Latino de Educação Física, uma ligeira apreciação sobre o trabalho. São seus os conceitos abaixo: Em seu Primeiro Livro, trata do programa de adestramento físico-militar com os seguintes capítulos: Conceito geral — Constituição dos programas — Objetivos dos diferentes Grupos de exercícios — Métodos de aprendizagem — Pequenos jogos (descrição) — Sessões de adestramento físico militar (seis sessões).

Em seu Segundo Livro trata no Título I da Ginástica utilitário-corretiva (exercícios de correção postural e exercícios posturais), no Título II estão descritos os Exercícios de Aplicação (exercícios localizados e livres), o Título III refere-se ao Combate e Defesa Pessoal, (generalidades, princípios de instrução, técnica e Exercícios preparatórios), e no Título IV, são dadas as prescrições para o "Desenvolvimento da Instrução (generalidades, sessões de ginástica de combate, programa das sessões especiais de endurecimento e Programa de desportos militares e recreativos).

Na impossibilidade de aqui analisar, em pormenores essa apreciável obra do Exército Espanhol, passo a reproduzir algumas partes mais interessantes do Programa de Adestramento Físico-Militar.

I — CONCEITO GERAL — As necessidades reais da preparação do soldado, para que possa cumprir a sua missão no combate, impõem, em razão da rapidez de sua passagem pelas fileiras do Exército e da complexidade de sua instrução tática e técnica, certa urgência de efetuar a transformação do recruta em soldado.

E' indubitável que quando se efetua a incorporação às fileiras, os recrutas carecem em geral de uma verdadeira Educação Física, cujo desenvolvimento deveria ter lugar nas escolas primárias, porém não é menos certo que o tempo é insuficiente para corrigir esse defeito educativo no período de sua passagem pelas fileiras e o fato é que se trata de receber os homens assim como chegam nas Unidades, procurando adaptá-los à sua missão de combatente no mais breve prazo possível e, mais tarde, mantê-los em estado de eficiência para que possam cumprir sua missão de combatente.

Orientada, assim, a preparação física da tropa, trata-se em resumo, de dotar ou desenvolver nos indivíduos as características ou qualidades físicas que podem ser resumidas em:

- Fôrça.
- Resistência e endurecimento.
- Agilidade, habilidade e velocidade.

A isso é indispensável ajuntar conhecimentos de defesa pessoal, tanto pelo que ela tem de influência no moral do indivíduo, como também por suas qualidades utilitárias tendo em vista o combate aproximado.

II — CONSTITUIÇÃO DOS PROGRAMAS — Os programas ou grupos de sessões que são descritos nesse livro, foram previstos para o adestramento físico dos recrutas, tendo sido confeccionados de modo que possam desenvolver as qualidades físicas acima citadas de fôrça, resistência, endurecimento, agilidade, habilidade e velocidade e para melhorar a aptidão e a apresentação do soldado.

III — PROGRESSÃO DO TREINAMENTO — Todo treinamento racional deve ser progressivo. As sessões de adestramento físico, confeccionadas conforme as possibilidades físicas dos recrutas a que se destinam, crescerão gradualmente, de semana em semana e de mês em mês, com o fim de assegurar uma progressão contínua e sistemática durante todo o período de instrução. Deve-se acentuar que os planos não são propriamente sessões, pois nelas estão incluídos exercícios suficientes para doze dias úteis, variando-os diariamente com o fim de manter a atenção e o bom espírito dos recrutas, podendo assim evitar a monotonia de uma repetição sistemática. Para que se possam obter os resultados convenientes é essencial que o adestramento se desenvolva de modo regular e contínuo até o seu fim, sem que esta continuidade seja comprometida por interrupções;

sem ela a progressão é impossível e, em consequência, não se poderá alcançar um elevado nível de desenvolvimento.

IV — COMPOSIÇÃO DOS PROGRAMAS — Os planos e, em consequência, as sessões de que eles se compõem, compreendem três partes:

1. Exercícios localizados.
2. Exercícios utilitários livres.
3. Exercícios finais ou calmantes.

A distribuição do tempo em uma sessão de 40 minutos de duração será feita aproximadamente como se segue:

1. Exercícios localizados:

Flexibilidade e descontração 8 minutos

2. Exercícios livres:

- a) Fôrça 10 minutos
 - c) Endurecimento 6 minutos
 - c) Agilidade, habilidade e velocidade. 12 minutos
3. Exercícios calmantes 4 minutos

V — OBJETIVO DOS DIFERENTES GRUPOS DE EXERCÍCIOS

1. Exercícios Localizados — A maior parte dos recrutas quando incluídos apresenta-se com movimentos amarrados, falta de flexibilidade e com jôgo limitado de suas articulações. Tal rigidez provoca uma má coordenação muscular e impede ao sistema muscular de desenvolver toda sua potência, uma vez que limita a natural amplitude dos movimentos dos membros e do tronco.

Por outro lado a rigidez vem quase sempre acompanhada de deformações corporais.

Os exercícios localizados pretendem obter a flexibilidade com a qual o movimento ganha em equilíbrio e ritmo, tornando o trabalho mais econômico. Todos os exercícios desta parte da sessão têm um caráter essencialmente ritmado pelo professor e instrutor e a fim de que se possam obter efeitos ótimos, devem os mesmos ser realizados de uma maneira fácil, contínua e igual.

Corretamente executados permitem o uso racional da fôrça, da inércia e da elasticidade muscular, aumentam a mobilidade das articulações, favorecem e ativam uma respiração profunda e livre, ao mesmo tempo que estimulam a circulação e a digestão.

Contudo para que tais movimentos sejam corretamente executados é essencial aprender a relaxar e não se utilizar senão dos músculos indispensáveis ou necessários para o movimento.

2. Exercícios Livres:

a) Fôrça — Para que o corpo possa obter o seu máximo de eficácia é necessário um certo grau de fôrça, cuja quantidade e desenvolvimento varia muitíssimo conforme os indivíduos. Em consequência o grupo de exercícios livres compreende exercícios e atividades destinados a desenvolver os principais grupos musculares dos braços, pernas e tronco. Além dos exercícios de suspensão e de tronco, compreende jogos de fôrça, exercícios de tração e repulsão, transporte de pesos e exercícios com fuzil ou projetis pesados.

b) Endurecimento — O endurecimento é uma qualidade essencial na guerra e depende não só do estado físico do indivíduo como também de sua vontade. Portanto os instrutores ao aplicar os programas e o desenvolvimento do ensino devem levar em conta tanto o aspecto fisiológico como o físico da questão. E' necessário despertar nos recrutas a confiança em si mesmos, o que poderá ser obtido mostrando ao soldado que pode aperfeiçoar consideravelmente seu endurecimento pelo conhecimento e prática da técnica adequada.

A parte da sessão destinada ao "endurecimento" compreenderá portanto o treinamento da marcha e corrida.

c) Agilidade destreza e velocidade. — A agilidade exige a vivacidade mental e física, requer habilidade para mover-

se e transpor qualquer tipo de obstáculos com rapidez e facilidade. No combate o soldado deve ter suficiente agilidade para passar por um cano estreito, atravessar um fôssco ou uma trincheira, escalar um muro ou um talude, trepar numa corda ou numa árvore, etc. A agilidade requer um grau suficiente de endurecimento, mobilidade, força, velocidade e autodomínio.

A destreza supõe tanto a habilidade manual como também um sentido táctil profundamente desenvolvido. A habilidade em alto grau compreende o sentido táctil, assegura o bom manejo das armas e engenhos e também previne os acidentes devidos à falta de coordenação. Sua aquisição interessa muito a qualquer soldado seja condutor de veículos ou manejador de armas, como para o lançamento de granadas ou o manejo de um detector de minas.

A velocidade exige a existência ou criação de reflexos. Os recrutas, cujas reações mentais são lentas, podem conseguir bons reflexos mediante o treinamento e prática de corridas de velocidade e arrancadas curtas. Esta parte compreende exercícios de salto, transposição, lançamento, equilíbrio, velocidade, aproveitamento individual do terreno e, também, a passagem de obstáculos. A corrida de obstáculos com que termina a sessão constitui um final vigoroso, interessante e divertido que proporciona a oportunidade de introduzir uma sã competição entre os diferentes grupos de recrutas.

3. Exercícios Finais.

Esta parte da sessão é destinada:

— a fazer voltar à calma a respiração e a circulação;
— a contribuir para a aquisição de uma atitude militar correta;

— permitir ao instrutor de ter seu pelotão na mão, uma vez que ele foi fraccionado para a realização da sessão.

VI — MÉTODOS DE ENSINO — Deixamos de resumir e comentar esta parte visto suas regras serem conhecidas, havendo apenas algumas peculiaridades que citaremos neste trabalho muito superficialmente.

Inicialmente chamam a atenção que a preocupação do instrutor deve ser o adestramento por meio do interesse, isto que ele deve ser, acima de tudo, um entusiasta e que deve dominar perfeitamente a matéria que ensina esforçando-se em variar o ensino em função dos progressos realizados pelos recrutas.

Por outro lado recomendam além de dividir os recrutas em grupos homogêneos, cada um ainda deve ser subdividido em equipes cujos componentes trabalharão em conjunto durante todo o período. Desta maneira a prática dos pequenos jogos e dos "jogos reflexos" ficará simplificada, ao mesmo tempo que se despertará o espírito de equipe, tão importante na formação do combatente.

Por sua vez aguçam a necessidade de intercalar durante os exercícios localizados e de força, o desenvolvimento dos reflexos rápidos, com objetivo de tornar atraente a sessão, animando-a e de modo a deixar o recruta em estado de receptividade para os exercícios seguintes. Devem os mesmos ser variados, curtos e fáceis, executados com entusiasmo (e não negligentemente), em caráter de competição, procurando empregar sistematicamente a totalidade ou a maior parte dos homens. "Podem ser introduzidos em qualquer parte da sessão, sempre que seja necessário, estimular a tropa a fim de pô-la "em tensão" física e mentalmente.

Recomendam que a descontração deve ser uma das preocupações fundamentais do instrutor, pois, quanto maior for a descontração inconsciente dos músculos, tanto maior será a economia da energia muscular e nervosa. "A habilidade para descontrair-se permite executar os movimentos com a máxima economia do esforço".

Chamam a atenção dos instrutores para as precauções que devem ser tomadas para evitar os acidentes, procurando observar uma progressão rigorosa e cuidadosamente graduada, fazendo a revisão dos aparelhos, estando prontos a prestar o auxílio no momento preciso de modo a despertar a confiança em si mesmos, etc.

Seguem-se depois prescrições detalhadas e interessantes a observar na conduta dos exercícios de força, de tronco, de agarramento, levantamento e transporte de pesos, de suspensão e abdominais, com fuzil e com projetis pesados, e dos exercícios de endurecimento.

Terminam com algumas observações sobre a conduta dos exercícios de agilidade, destreza e velocidade, recomendando que para os mesmos a turma seja dividida em três ou quatro grupos, segundo o efetivo, espaço e material disponíveis. O instrutor escolherá um número de atividades igual ao número de grupos e a tropa passará de uma atividade a outra, cada três ou quatro minutos, por rodízio. A passagem de uma atividade a outra, isto é, a mudança de grupos ou rodízio, se fará em forma de competição, deslocando-se os homens rapidamente de um a outro lugar pelo caminho mais

curto. Ao alcançar esse lugar cada homem tomará a posição de descanso e começará em seguida a sua nova atividade. Os dois últimos minutos serão dedicados a uma prova de substituição (relevos).

(NOTA) — "É necessário indicar que no seio de cada grupo se podem realizar simultaneamente duas atividades; por exemplo, trepar e aproveitamento do terreno ou equilíbrios e trabalhos no solo".

VII — GINÁSTICA UTILITARIO-CORRETIVA

A orientação das sessões de ginástica utilitária será procurar alguns exercícios corretivos posturais que mostrem como se possa compensar uma atitude viciosa adquirida no estudo ou no trabalho, ou ainda uma atitude congênita que não chegue a adquirir caracteres patológicos.

A correção postural constitui uma das mais importantes fases da educação dos soldados. Poucos são, com efeito, os que não apresentam algum defeito postural mais ou menos acentuado, produto da atitude viciosa adquirida ou empregada no banco escolar, no banco da oficina ou com a ferramenta de trabalho. Se o defeito postural é primário, isto é, se não chegou a deixar traço permanente na ossificação dos indivíduos ou na posição relativa dos seus segmentos; se ainda não se criou o verdadeiro hábito vicioso, cabe ao educador físico a responsabilidade dessa compensação da atitude viciosa. Se já tem caráter permanente, congênito ou patológico, qualquer grau, compete então ao médico intervir.

É difícil saber quando se toma uma atitude viciosa, se não se foi antes previamente instruído. A grande maioria das pessoas desconhece o que seja uma boa ou má postura e quando tentam adotar uma posição ultracorreta, contraem o pescoço e a cabeça, projetam exageradamente o peito para a frente, retraem os ombros exageradamente e levam os joelhos para trás, mantendo o organismo rígido e empertigado. É necessário, pois, ao realizar os exercícios de correção postural, explicá-los inteligentemente e fazer sua aplicação, não só ao grupo que recebe a lição, como também de acordo com a compreensão a cada um dos indivíduos.

Depois de citar alguns princípios que se devem observar no ensino, frisando, por exemplo, que o objetivo é criar no indivíduo o desejo de estar sempre em postura correta, seguem-se as características e os processos de ensino da boa postura, assim como uma série de exercícios posturais muito interessantes.

Mais adiante, já no capítulo dos Exercícios de Aplicação se recomenda ainda: "As sessões periódicas serão iniciadas por alguns exercícios de correção postural e por alguns dos exercícios localizados, servindo este conjunto como exercícios preliminares ou introdução à sessão propriamente dita, semelhantemente ao papel que em Ginástica Educativa fazem os exercícios preparatórios. Contudo, no decorrer da sessão, no momento oportuno, porém sem subordinação a tempo ou lugar, o instrutor deve ordenar a execução de qualquer exercício de correção postural com finalidade de automatização já antes referida".

VIII — EXERCÍCIOS DE APLICAÇÃO

Sob este título são incluídos todos aqueles exercícios que têm, de modo mais ou menos direto e imediato, condições úteis ou que possam aplicar-se à resolução de determinados casos concretos da vida; é o movimento em campo aberto, solução de problemas práticos em que seja necessário o emprego de esforços físicos ou que, em geral, fazem do indivíduo um agente útil a si mesmo e aos seus camaradas.

Ainda que seja sempre recomendável que os exercícios de aplicação sejam realizados nas condições as mais reais possíveis, por razões didáticas apenas foram divididos em grupos: exercícios localizados e exercícios livres.

1) — Exercícios localizados — Como dissemos acima estes são exercícios preliminares que, junto com os de tónus postural antes descritos, podem servir como introdução aos exercícios utilitários de caráter geral ou livres. Segue-se uma interessante série de 73 exercícios, em sua maioria semelhantes às aplicações do Método Francês, predominando os exercícios de 2 a 2, sob a forma de luta, ou de oposição e resistência.

2) — Exercícios livres — Podem se destinar a diversos fins, tais como o emprêgo e desenvolvimento da força, resistência, agilidade, habilidade, rapidez, decisão e espírito de equipe. São divididos nos 4 grupos seguintes: 1.º — força; 2.º — resistência e endurecimento — 3.º — agilidade, habilidade e velocidade; 4.º — combate.

As sessões de ginástica de combate têm uma duração de 50 minutos.

A instrução da tropa será ministrada por unidade (tipo seção) com cerca de 30 a 35 homens aproximadamente, sob o comando de seu respectivo chefe. Será inspecionada po-

los comandantes de companhia e obedecerá à orientação única do Corpo, segundo as mesmas técnicas estabelecidas pelo Professor de Educação Física.

Se o trabalho a se desenvolver numa sessão compreende vários grupos de exercícios, em certos casos será interessante empregar o método chamado "concursos múltiplos", no qual se praticam ao mesmo tempo várias atividades. O tempo disponível será dividido entre os grupos de tais atividades e os homens passarão de um a outro, mudando cada dez minutos. Neste caso far-se-ão em conjunto somente os exercícios de endurecimento e resistência, realizando-se em último lugar, assim como os de combate e defesa. As passagens de um grupo a outro devem ser feitas em competição, reiniciando-se o trabalho imediatamente. Os jogos não tem lugar fixo na sessão, podendo ser executados a qualquer momento.

A sessão termina com os clássicos exercícios finais.

O livro apresenta ainda uma série interessante de sessões de ginástica de combate, com alguns capítulos bastante desenvolvidos como p. ex. na parte referente à resistência e endurecimento onde se lê:

A técnica do endurecimento fundamenta-se no ritmo e na descontração e compreende os seguintes grupos de exercícios:

a) Marchas — A marcha seja de velocidade ou de resistência, em traje leve ou de esporte, com equipamento, armamento ou grande carga, exige equilíbrio, descontração, respiração ampla e profunda e perfeita coordenação de movimentos.

b) Corridas — Para conseguir que o soldado adquira o sentido do ritmo da corrida, isto é, para que chegue a adquirir a noção da distância corrida e da velocidade de andadura que é no final das contas função de tempo e de distância, são empregados os chamados "cross de precisão".

c) Cross de precisão — Depois de aprender como regular a passada na marcha e na corrida, isto é, adquirida a noção de distância e do tempo fazem-se percursos de precisão. Estes têm lugar em um terreno variado, através do campo, com espaços planos, subidas e descidas e, se possível, através de bosques ou arvoredos, com um percurso bem demarcado e inconfundível de cerca de 1.500 m de comprimento. Determina-se um tempo exato a empregar a cada um, segundo as condições físicas pessoais (em minutos e segundos) que o mesmo deverá realizar com a maior precisão possível. Estes percursos são feitos em caráter de competição levando-se em conta a precisão e exatidão. As saídas são dadas individualmente, de minuto em minuto, não devendo ser feita do pior ao melhor ou vice-versa e sim intercalando as diferentes categorias de bons, médios e fracos. A classificação levará em conta a maior aproximação ao tempo determinado, isto é, ganhará quem se afaste menos do tempo previsto.

d) Passeio-crosso — Como seu nome indica o passeio-crosso consiste em um percurso através do campo, em terreno variado, procurando ambientes agradáveis e aprazíveis, bosques, beiras de lagos e rios, prados ou terrenos próprios para a corrida, cujo percurso possa ser feito em marcha ou corrida, adaptando-se cada uma dessas andaduras ao perfil do terreno, ao treinamento dos homens e conseqüentemente à velocidade a alcançar.

Seguem-se depois diversas recomendações, explicando como conduzir esse treinamento, onde se prescreve que não devem ser adotadas formações rígidas, pois os homens devem se sentir à vontade e chegar em boas condições, de modo a estar prontos a entrar em combate depois de um percurso dessa natureza. Para evitar excessos por parte de elementos que não queiram mostrar-se fracos recomenda-se que saiam em primeiro lugar os grupos mais treinados, isto é, em ordem decrescente de velocidade e resistência.

e) Percurso natural — Consiste em cobrir um trajeto mais ou menos longo, durante o qual se marcha, se arrasta, se trepa, se escala, se lançam pesos leves, se transportam objetos pesados ou pessoas, se luta, etc. É, em resumo, uma sessão de treinamento físico de combate, levada a cabo ao imprevisto, realizando cada atividade em um lugar diferente, aproveitando os recursos naturais que o lugar oferece, improvisando, obrigando a pôr à prova o engenho e a imaginação, saindo do âmbito mais que conhecido do terreno de instrução, para dar a este trabalho um sabor de novidade e de interesse. Tudo depende do zelo do instrutor e de seu engenho, podendo dar a tais percursos naturais não só um caráter de absoluta realidade e utilidade, como mesmo torná-los amenos e afastados da rotina dos exercícios repetidos de modo sistemático.

Seguem-se recomendações sobre os processos a empregar para conduzir esse interessante treinamento que, a nosso ver, parece ter-se inspirado no percurso em plena natureza de Herbert.

Nesta parte o livro em referência apresenta um bem desenvolvido estudo da questão com os golpes de boxe, judô, etc., mais aplicáveis às situações militares.

X — DESENVOLVIMENTO DA INSTRUÇÃO

No título IV do livro estão expostas as seguintes diretrizes gerais da instrução:

Da instrução física dos Corpos da Tropa e de seu grau de treinamento para o combate são responsáveis os comandantes de Unidade, da mesma maneira que o são pela disciplina, polícia, instrução tática, de tiro, etc.

Os professores de Educação Física dos Corpos são os encarregados de adaptar os programas gerais às possibilidades reais dos mesmos, atendendo às disponibilidades em material, terreno e meios em geral, cumprindo as ordens do Comando do Corpo e assessorando-o quando solicitado em tôdas as questões de caráter técnico de sua especialidade.

Porém não podem ser os únicos executores da instrução física da unidade, nem dirigir ou encarregar-se de todos os efeitos da mesma. A responsabilidade direta da instrução física da tropa cabe aos Comandantes de Sub-Unidade, auxiliados pelos Comandantes de Pelotão ou fração correspondente. Para a instrução dos recrutas e durante o período de preparação de instrutores, monitores e auxiliares, serão executadas por todos eles as Sessões do Programa de Adestramento Físico, sob a direção do Professor de Educação Física do Corpo. Iniciada a instrução dos recrutas, o Professor de Educação Física, semanalmente e com a devida antecedência, fará exposição aos quadros de instrução, sobre as vidas existentes, lembrando os preceitos ou exercícios e ainsessões a realizar na semana seguinte, esclarecendo as dúvidas uniformizando critérios. Este mesmo sistema se observará no decorrer dos diversos períodos de instrução.

Ao Professor de Educação Física corresponde diretamente a organização das sessões ou torneios desportivos, tanto seja de desportos militares, ou de desportos recreativos, realizando estes preferentemente nas tardes de sábado ou nas jornadas dominicais e enquadrando-os nas atividades de Recreação Educativa do Soldado, realizando competições desportivas internas no Corpo ou então com outras Unidades da Guarnição ou tomando parte em competições promovidas pelas Federações Desportivas. Dentro das atividades desportivas, terão preferência as de caráter militar.

PROGRAMA DESPORTIVO

O programa de desportos compreende duas partes: uma militar e outra recreativa.

I — Desportos militares:

- 1) Concurso de patrulhas;
- 2) Corrida através do campo.
- 3) Natação militar;
- 4) Tiro;
- 5) Pentatlo ou tetratlo militar
- 6) Concurso de "Golpes de mão".

II — Desportos recreativos:

- 1) Basquetebol;
- 2) Handbol (de preferência com 7 jogadores);
- 3) Natação;
- 4) Pelota espanhola.

O Concurso de patrulhas consiste numa competição de equipes. Cada uma precisa fazer um percurso em terreno variado, com velocidade livre, cuja extensão depende da importância e do objetivo da prova. Nos casos de Concurso Nacional ou Regional será de 10 a 12 km reduzindo-se para 8 km ou menos nos Concursos organizados pelos Corpos da Tropa.

São os seguintes os exercícios realizados nesta prova:

- Marcha com ajuda de uma carta.
- Marcha com auxílio de uma bússola.
- Tiro.
- Lançamento de granadas
- Avaliação de distâncias

Exercício de observação.

Cada patrulha constitui-se de um chefe e 3 patrulheiros.

O presente trabalho não nos permite dar os detalhes interessantes dessas provas, as quais mereceriam uma transcrição.

A prova de corrida através do campo efetua-se sobre um terreno variado e em distância até 6 km.

A prova de Natação Militar compreende as aplicações da natação às necessidades militares:

- Braçada com uniforme;
- Travessia de cursos d'água;
- Organização de balsas para travessia de cursos d'água com equipamento e armamento;
- Natação com imersão ou mergulho;
- Auxílio a não nadadores;
- Salvamento de acidentados.

A prova de Tiro compreende o emprêgo do fuzil ou mosquetão, metralhadora de mão (sub-fuzil) e de pistola. Constituem provas executadas independentemente as quais se realizam na instrução de tiro.

A prova de Pentatlo (ou Tetratlo) Militar compreende lançamento de granadas, natação utilitária e corrida de fundo a pé (através do campo).

No caso de não ser possível realizar a prova de natação por dificuldades de instalações ou em razão do clima, realiza-se o tetratlo, isto é, as quatro provas restantes. As provas são realizadas na ordem acima, em três dias consecutivos.

A competição de "Golpe de Mão" talvez seja a mais interessante e a mais original das provas militares. Como exemplo — tipo de uma das mesmas o livro apresenta um conhecido com o nome "percurso de fuga".

O percurso de fuga é um jogo de orientação em que figura a fuga do indivíduo ou de uma patrulha que se encontra em território inimigo por qualquer razão: ou porque fez uma incursão para fazer voar uma ponte ou uma usina, ou porque se trata de uma tripulação de avião que foi derrubado ou teve que fazer uma aterrissagem forçada, ou ainda um golpe de mão de paraquedistas ou simplesmente porque se encontra em um campo de concentração do qual trata de evadir-se para alcançar de novo as linhas amigas. Este jogo

reúne as condições de orientação, iniciativa, espírito de equipe, espírito de sacrifício, observação, astúcia, resistência e velocidade. Para despertar interesse entre os participantes do jogo, para estimulá-los, convém que se crie a "situação" explicando as diferentes fases ou etapas de uma fuga, que são justamente aquelas compreendidas pelo jogo. Em qualquer dos casos acima expostos aparece:

1.^a Parte: transpor rapidamente uma série de obstáculos para fugir do ponto de origem, seja este o campo de concentração, o lugar do golpe de mão ou o ponto de aterrissagem, antes de que se apercebam do intento de fuga, para evitar a captura imediata.

2.^a Parte: Superada esta situação afastar-se do ponto em que possa ser reconhecido ou perseguido. Isto implica em velocidade para afastar-se do ponto de origem.

3.^a Parte: Aproximar-se das linhas iludindo a vigilância dos patrulhas que percorrem a retaguarda. Neste caso não se trata de ir com pressa e sim ocultar-se e continuar a fuga.

4.^a Parte: Cruzamento das linhas evitando as cortinas mais densas de patrulhas, com um esforço intenso e breve, porém que necessita maior iniciativa e decisão.

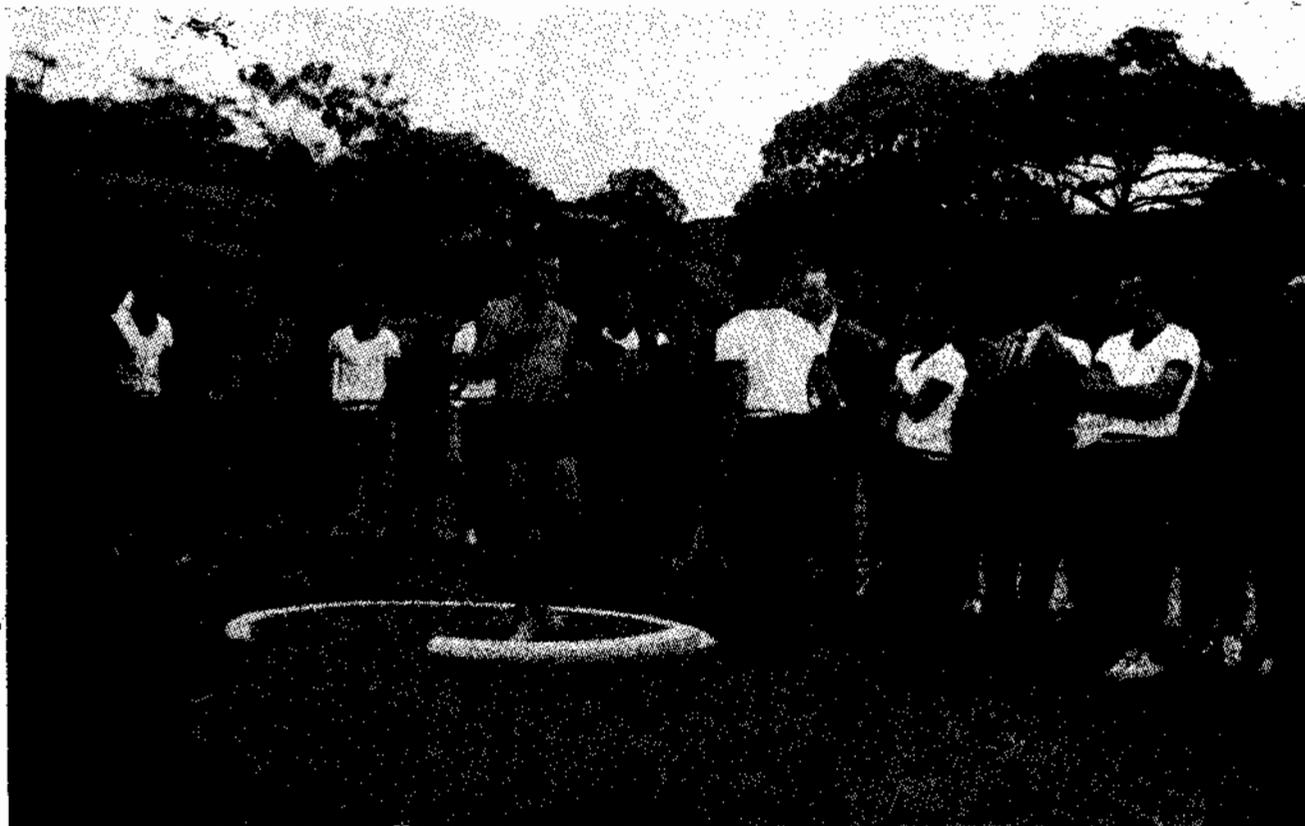
A estas quatro partes do "percurso de fuga" correspondem as quatro fases seguintes:

- a) percurso de urgência;
- b) percurso de ida;
- c) percurso de volta;
- d) transposição de linha.

O percurso de fuga é organizado por equipes de 4 elementos e a extensão do mesmo depende da natureza do terreno, podendo ser de 10 a 14 km. Fixa-se uma hora de fechamento do controle, que pode ser de 5 a 7 horas depois da saída. Cada participante levará um braçal com um número e uma ficha individual de controle conforme o modelo.

Segue-se depois a regulamentação interessante prova que deixaremos de transcrever em razão da limitação do presente trabalho.

Para terminar, cumpre informar, que a oferta deste trabalho deve-se à gentileza do Diretor de Estudos da Escola de Toledo, Tenente-Coronel Frederico Inglês Telles.



Visita à E. E. F. E., feita pelo Bi-campeão Olímpico do Decatlo, o Norte-Americano BOB MATHIAS, que demonstra sua técnica no arremesso do Péso.