

SUBSÍDIOS PARA CONFECCÃO DE UM PLANO GERAL DE TREINAMENTO FÍSICO PARA TIROS DE GUERRA

Cap Luiz Carlos Prestes de Faria Bidart, Instrutor da Cadeira de Ginástica, da Escola de Educação Física do Exército.

Tendo em vista resolver o problema da Educação Física para os Tiros de Guerra, apresentamos uma solução que talvez venha, num futuro próximo, a ser adotada.

Longe de nós, dar «a solução» para o problema, mas sim apresentar «uma das soluções», sabendo que podem existir outras e até mais satisfatórias.

Este Plano de Treinamento, fique bem claro, se refere apenas aos Tiros de Guerra que não têm possibilidade de aplicar em toda a sua plenitude o Manual C-21-20, Educação Física Militar, ora adotado para todo o Exército.

As sessões apresentadas no Plano são do Manual C-21-20, Educação Física Militar, com exceção das sessões de Atacar e Defender que são as 15 primeiras do Manual C-20-50, Educação Física-Lutas.

Atendendo às reduzidas condições materiais que os tiros dispõem, seu pequeno número de instrutores, seu pouco tempo de instrução e, ao mesmo tempo, atendendo aos objetivos a serem atingidos, confeccionamos o presente plano.

Como os Tiros de Guerra normalmente não possuem local e material especializados para a prática da Educação Física, tivemos de abolir, em princípio, as Preparatórias com Halteres n.ºs 1 e 2, as sessões de ginástica com Toros de Madeira, as sessões de saltos sobre Aparelhos n.ºs 1, 2 e 3, as sessões de 7 Famílias n.º 2, as Provas de Exame Físico, as Sessões de Pista de Pentatlo Militar Internacional, as Sessões de Grandes Jogos e as Sessões de Desportos.

Restaram para compor o Plano as seguintes atividades: Preparatórias com as mãos livres n.ºs 1 e 2, Preparatórias com Bastão n.ºs 1 e 2 (Bastão de fácil improvisação), Preparatória Reduzida, sessão de 7 Famílias n.º 1 (sem material), sessões de Ginástica Acrobática n.ºs 1, 2 e 3, sessões de Corrida Rústica, sessão de Ginástica com Arma, sessões de Corrida Rústica Fardado e, ainda, para atender a uma das mais importantes finalidades dos Tiros de Guerra, qual seja a de colocar o homem em condições de dominar outro e de defender-se, as sessões de Atacar e Defender.

Programamos duas sessões por semana.

Diante da impossibilidade de realizar o Exame Físico Individual, previsto no Manual para a 20ª Semana do Período de Formação, realizaremos apenas o Exame Físico Coletivo previsto também pelo C-21-20 e uma prova utilitária realizada por toda a tropa, constando de uma Corrida Rústica Fardado num percurso de 3 000 metros; os homens que não conseguirem satisfazer à prova utilitária, serão considerados retardatários em educação física.

PLANO GERAL DE TREINAMENTO FÍSICO PARA OS TIROS DE GUERRA

OBJETIVO: — Dar ao homem um treinamento físico tal que lhe permita executar marchas, manobabilidade de GC e o torne capaz de bem cumprir missões de Auxílio às Forças Armadas em caso de calamidade pública, transporte de feridos, extinção de incêndios, controle de distúrbios civis, etc.

TEMPO DE DURAÇÃO: 32 semanas — números de sessões: 64

PERÍODO DE ADAPTAÇÃO:

Tempo de Duração: — 4 semanas — número de sessões: 8

OBJETIVO: Dar ao homem condição física que lhe permita suportar a instrução Básica Militar e as atividades do Período seguinte:

Nº de Ordem	ASSUNTOS	Referências e Observações
1	Prep. Mãos Livres n.º 1 Sessão de Estudo	C-21-20
2	Prep. Mãos Livres n.º 1 Sessão de Estudo	»
3	Prep. Mãos Livres n.º 1 Acrobática n.º 1	»
4	Prep. Mãos Livres n.º 1 Corrida Rústica	»
5	Prep. Mãos Livres n.º 1 Acrobática n.º 2	»
6	Prep. Mãos Livres n.º 1 Corrida Rústica	»
7	Prep. Mãos Livres n.º 2 Sessão de Estudo	»
8	Prep. Mãos Livres n.º 2 Acrobática n.º 2	»

II — PERÍODO DE FORMAÇÃO — 28 semanas — número de sessões: 56

OBJETIVO: — Aproveitando a condição física adquirida no período anterior, desenvolver no homem qualidades físicas e morais que o capacitem ao cumprimento das diversas missões.

Nº de Ordem	ASSUNTOS	Referências e Observações
1	Prep. Mãos Livres n.º 2 — Acrobática n.º 2	C-21-20
2	Prep. Mãos Livres n.º 2 — Corrida Rústica	»
3	Prep. Mãos Livres n.º 2 — Acrobática n.º 1	»
4	Prep. Mãos Livres n.º 2 — Corrida Rústica	»
5	Prep. Mãos Livres n.º 2 — Acrobática n.º 2	»
6	Prep. c/Bastões n.º 1 — Sessão de Estudo	»
7	Prep. c/Bastões n.º 1 — Acrobática n.º 2	»
8	Prep. c/Bastões n.º 1 — Corrida Rústica	»
9	Prep. c/Bastões n.º 1 — Acrobática n.º 1	»
10	Prep. c/Bastões n.º 1 — Corrida Rústica	»
11	Prep. c/Bastões n.º 1 — 7 Famílias n.º 1	»
12	Prep. Mãos Livres n.º 2 — Acrobática n.º 2	»
13	Prep. Mãos Livres n.º 1 — Corrida Rústica	»
14	Prep. c/Bastões n.º 2 — Sessão de Estudo	»
15	Prep. c/Bastões n.º 2 — 7 Famílias n.º 1	»
16	Prep. c/Bastões n.º 2 — Corrida Rústica	»
17	Prep. Reduzida — Sessão de Estudo	»

Nº de Ordem	ASSUNTOS	Referências e Observações
18	Prep. Reduzida — Ginástica com Arma	»
19	Prep. Reduzida — Ginástica com Arma	»
20	Prep. Reduzida — Corrida Rústica Fardado	»
21	Prep. Mãos Livres nº 2 — Acrobática nº 2	»
22	Prep. c/Bastões nº 1 — 7 Famílias nº 1	»
23	Prep. c/Bastões nº 2 — Acrobática nº 1	»
24	Prep. c/Bastões nº 2 — Acrobática nº 3	»
25	Prep. c/Bastões nº 2 — Acrobática nº 3	»
26	Prep. Reduzida — Corrida Rústica Fardado	»
27	Prep. Reduzida — Sessão de Atacar e Defender	C-20-50
28	Prep. Reduzida — Ginástica com Arma	C-21-20
29	Prep. Reduzida — Sessão de Atacar e Defender	C-21-20
30	Prep. Reduzida — Corrida Rústica Fardado	»
31	Prep. Reduzida — Sessão de Atacar e Defender	C-20-50
32	Prep. Reduzida — Ginástica com Arma	C-21-20
33	Prep. Reduzida — Sessão de Atacar e Defender	C-20-50
34	Prep. c/Bastões nº 2 — Corrida Rústica	C-21-20
35	Prep. Reduzida — Sessão de Atacar e Defender	C-20-50
36	Prep. Reduzida — Ginástica com Arma	C-21-20
37	Prep. Reduzida — Sessão de Atacar e Defender	C-20-50
38	Prep. c/Bastões nº 2 — Acrobática nº 3	C-21-20
39	Prep. Reduzida — Sessão de Atacar e Defender	C-20-50
40	Prep. Reduzida — Corrida Rústica Fardado	C-21-20
41	Prep. Reduzida — Sessão de Atacar e Defender	C-20-50
42	Prep. c/Bastões — Acrobática nº 2	C-21-20
43	Prep. Reduzida — Sessão de Atacar e Defender	C-20-50
44	Prep. Reduzida — Corrida Rústica Fardado	C-21-20
45	Prep. Reduzida — Sessão de Atacar e Defender	C-20-50
46	Prep. Reduzida — Ginástica com Arma	C-21-20
47	Prep. Reduzida — Sessão de Atacar e Defender	C-20-50
48	Prep. Reduzida — Corrida Rústica Fardado	C-21-20
49	Prep. Reduzida — Sessão de Atacar e Defender	C-20-50
50	Prep. c/Bastões — Acrobática nº 3	C-21-20
51	Prep. Reduzida — Sessão de Atacar e Defender	C-20-50
52	Prep. Reduzida — Corrida Rústica Fardado	C-21-20
53	Prep. Reduzida — Sessão de Atacar e Defender	C-20-50
54	Prep. Reduzida — Ginástica com Arma	C-21-20
55	Prep. Reduzida — Sessão de Atacar e Defender	C-20-50
56	Prep. Reduzida — Corrida Rústica Fardado	C-21-20