

TREINAMENTO EM CIRCUITO

Cap. PAULO ROBERTO LARANJEIRA CALDAS — *Inst. Gin.*
Membro da Comissão de Restruturação do Manual C-21-20

1. INTRODUÇÃO

No trabalho que a Escola de Educação Física do Exército está propondo para a mudança do Manual de Campanha C-21-20 (Treinamento Físico Militar), aparece uma sessão que se afasta bastante de tudo que se vinha fazendo até agora. Não é absolutamente um trabalho inteiramente inédito, uma vez que a Brigada Para-Quedista de nosso Exército já realiza sessão parecida a alguns anos.

Nossa principal contribuição foi a introdução do "Repouso Ativo" entre cada um dos obstáculos que, possibilitou ao sistema, trabalhar simultaneamente a parte orgânica e muscular. Não se poderia, evidentemente, estabelecer uma comparação com o "Circuit Training" de Morgan e Adamson, uma vez que não se observou, pela necessidade de trabalhar um grande número de homens simultaneamente, o princípio da individualidade, começo de qualquer trabalho físico em bases científicas.

Nossa preocupação foi desenvolver a parte muscular e orgânica até um limite médio, considerado indispensável ao soldado combatente.

2. FINALIDADE

A sessão é uma excelente atividade para obtenção de resistência muscular localizada e melhoria das funções cardiovasculares e respiratória, além de desenvolver a força e o volume das grandes massas musculares.

3. PRINCIPAIS VANTAGENS

- O material utilizado é econômico e de fácil confecção.
- Adapta-se com facilidade às diferenças fisiológicas individuais.
- Trabalho muscular e orgânico simultâneo, em pequena área, para grande número de praticantes e, em curto espaço de tempo.
- É possível de ser regulada em dificuldade e intensidade, podendo dessa forma ser utilizada em colégios, escolas, unidades militares, clubes, etc.

4. DIVISÃO DA SESSÃO

A sessão será constituída de 3 (três) partes:

- Sessão Preparatória — Será utilizada a n.º 1 ou n.º 2, excetuando-se o caso em que a sessão venha a ser realizada após uma sessão de corrida, quando deverá iniciar-se logo a seguir.
- Sessão propriamente dita — Será constituída de uma ou duas passagens por obstáculos, dependendo do período de instrução e, com duração de 30 segundos em cada um.
- Volta à Calma — Será realizada por meio de exercícios respiratórios suaves, executados em marcha lenta, a fim de normalizar a respiração e os batimentos cardíacos, culminando com exercícios de ordem unida.

5. MATERIAL UTILIZADO

O material a ser utilizado deve ser disposto em profundidade e, na seqüência abaixo:

a. Plataforma (fig. 1) — Construída em madeira e, com as medidas constantes da figura, destina-se ao instrutor da sessão, que a dirige com observação sobre todos os instruídos.

b. Rampa n.º 1 (fig. 2) — É uma prancha inclinada com dispositivo para fixação dos pés, com a finalidade de exercitar os músculos do abdômen.

c. Halter n.º 2 (fig. 3) — Com peso aproximado de 17 kg., pode ser construído com duas latas cheias de cimento e uma barra de ferro ou cano de uma polegada de diâmetro. Aparece com a finalidade de exercitar a musculatura da cintura escapular e braços.

d. Prancha com punhos n.º 3 (fig. 4) — Consiste de uma prancha com punhos numa das extremidades. Exercitam-se os músculos abdominais e sacro-lombar.

e. Tira-prosa n.º 4 (fig. 5) — É um conjunto constituído de uma corda fina (pode ser utilizado fio de nylon de paraquedas) com um bastão (cabo de vassoura) numa das extremidades e um peso de 1kg na outra. Exercitam-se os músculos do antebraço e mãos, principalmente.

f. Halter n.º 5 (fig. 6) — É semelhante ao utilizado no obstáculo n.º 2. Tem peso aproximado de 23 kg e destina-se a trabalhar a musculatura da perna e da coxa.

g. Halter n.º 6 (fig. 6) — Igual ao da fig. 6, destina-se principalmente ao trabalho de bíceps.

h. Corda de pular n.º 7 (fig. 7) — Conjunto de prancha e corda (2,50m) com a finalidade de exercitar os músculos das pernas e pés, funcionando também com efeitos gerais.

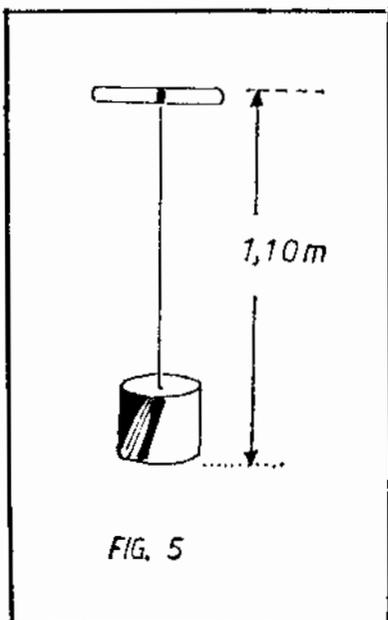
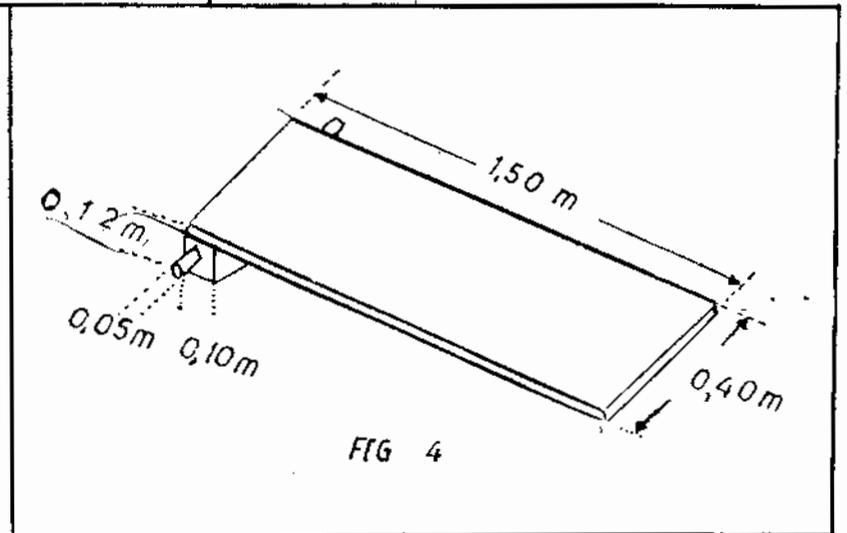
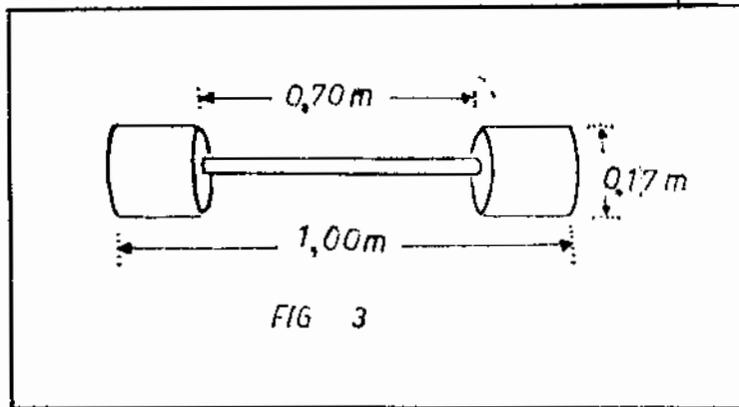
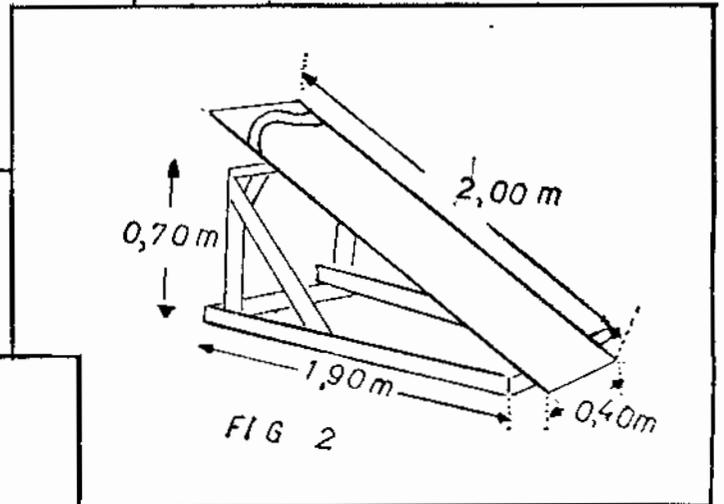
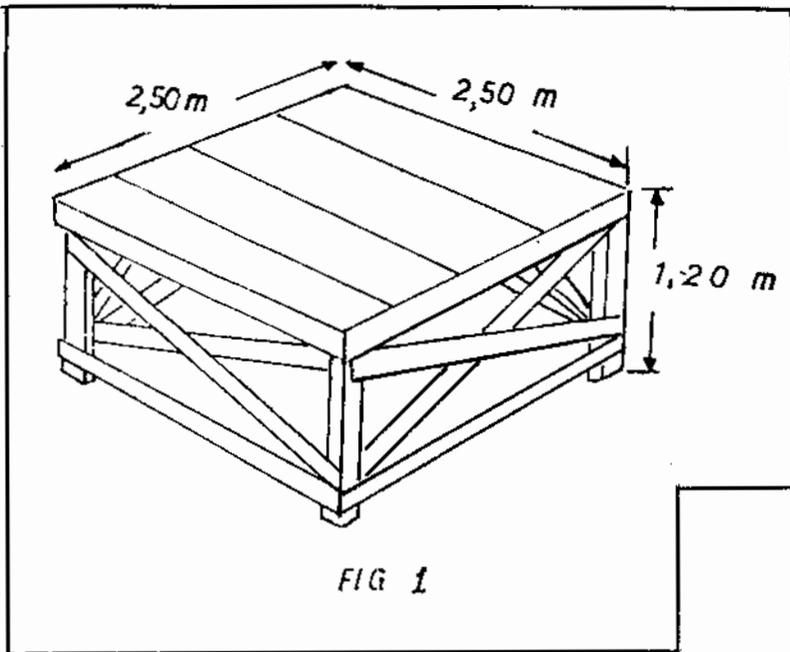
i. Prancha com Punhos n.º 8 (fig. 4) — Igual ao da fig. 4, destina-se principalmente ao trabalho dos músculos abdominais e adutores.

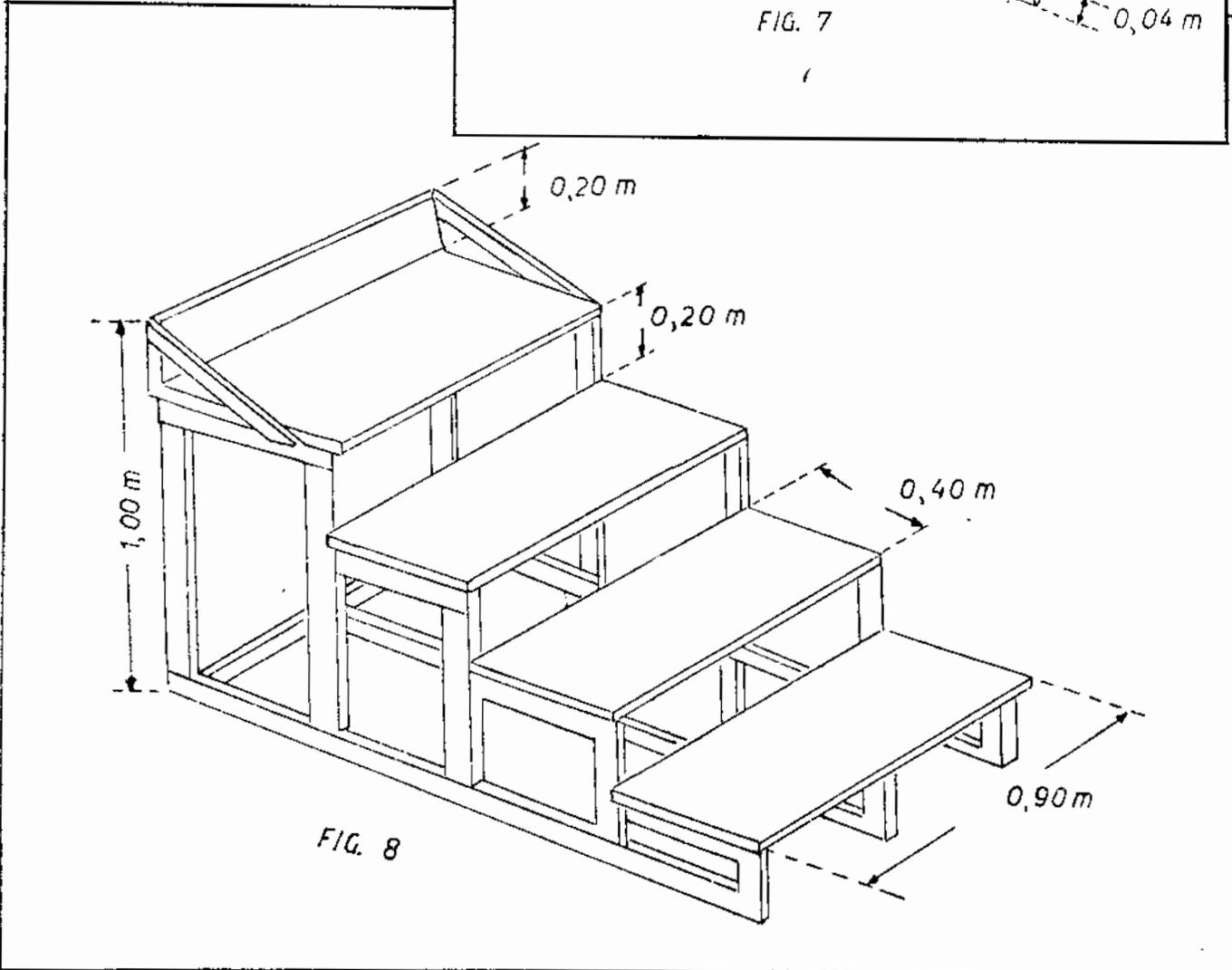
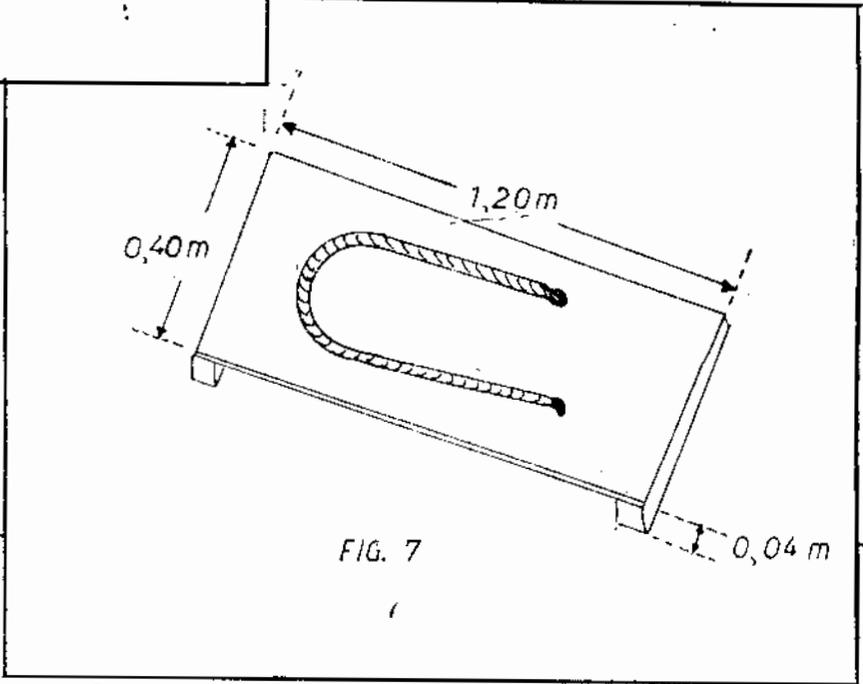
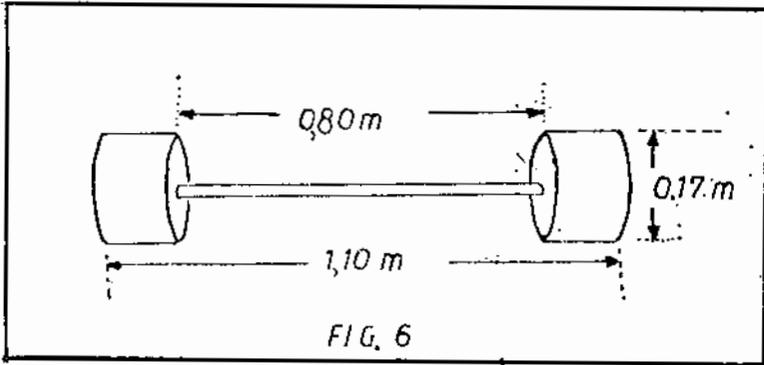
j. Escada n.º 3 (fig. 8) — Conjunto de 4 escadas de madeira com a finalidade de trabalhar principalmente a musculatura da perna.

l. Barra Fixa n.º 10 (fig. 9) — Para sua construção são necessárias duas vigas de madeira (0,75m x 0,75m x 2,00m) e um cano galvanizado de 1,5 polegada com 1,45m de comprimento. Aparece com o objetivo de trabalhar os músculos superiores do tronco, braços e antebraços.

6 LOCAL DE INSTRUÇÃO

Qualquer área plana de aproximadamente 35m de comprimento se presta para esta modalidade de sessão, ficando o número de pistas condicionado a um múltiplo de 2,60m, largura necessária para cada pista. Como sugestão, apresentamos uma quadra de basquetebol (fig. 10) e, onde poderemos construir 6 (seis) pistas com capacidade para trabalhar 120 (cento e vinte) homens simultaneamente. As barras devem ser colocadas do lado de fora da quadra em seu limite externo. Áreas maiores poderão ser usadas com vantagens, principalmente no controle da sessão por parte do instrutor e monitores. Os aparelhos serão dispostos no sentido de profundidade, obedecendo a seqüência





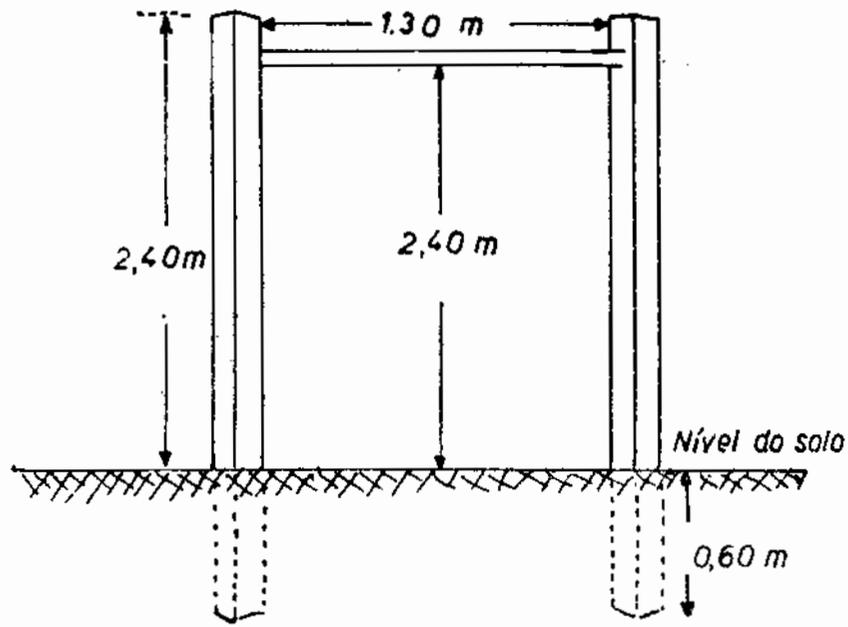


FIG. 9

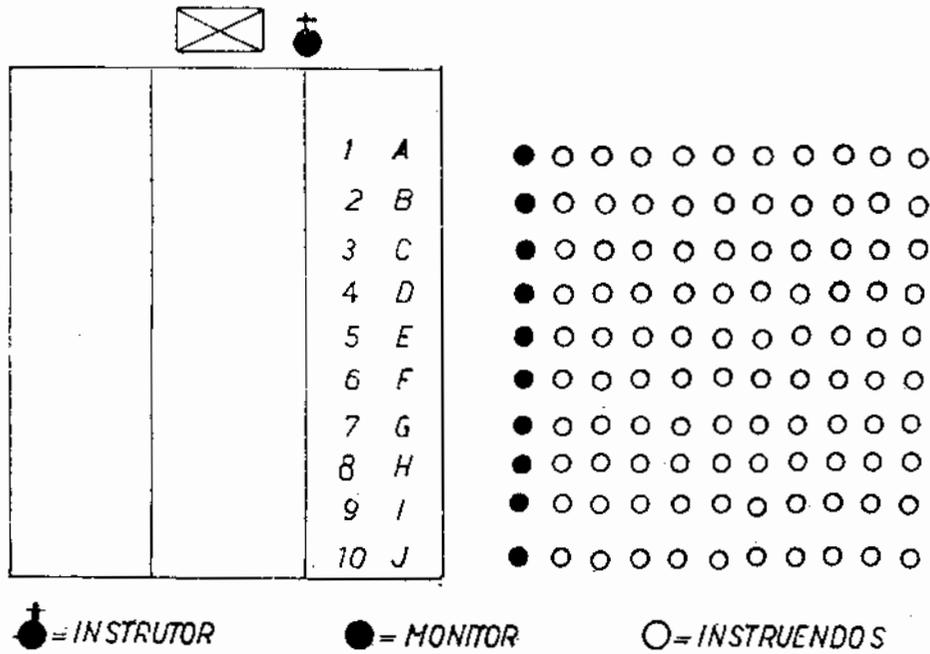
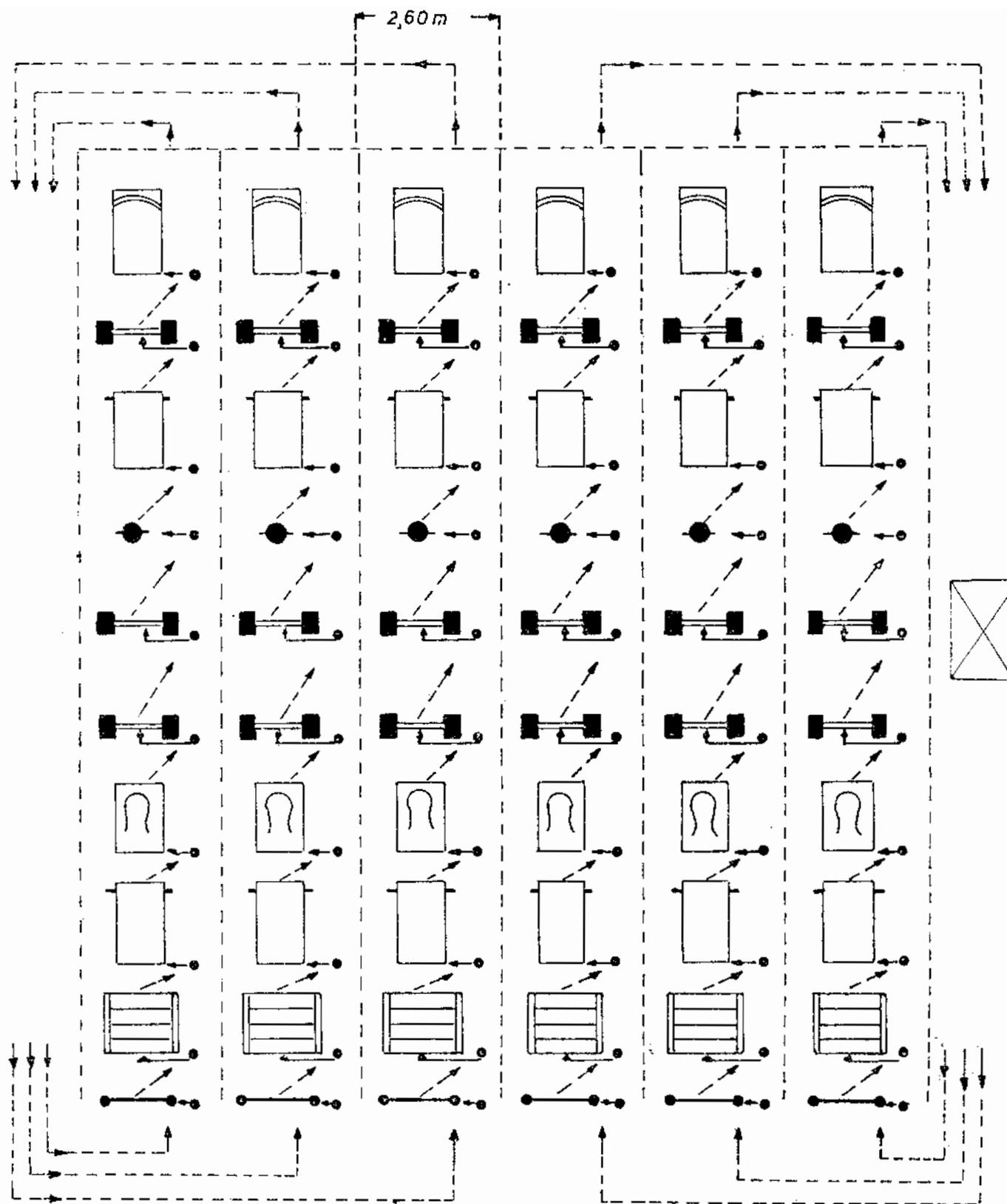


FIG. 11



anteriormente indicada, de modo que os aparelhos iguais fiquem dispostos em fileiras, constituindo as "OFICINAS", num total de 10 (dez). Para facilidade de movimentação, devem ser observadas distâncias e intervalos entre os aparelhos. Ainda para facilitar a execução da sessão, devem ser marcados no solo, com pequenos círculos, os locais onde serão realizados o "Repouso Ativo" e, representados

na fig. 11 pelas letras A, B, C, D, E, F, G, H, L, I, J, colocadas nos intervalos e à direita dos aparelhos. No centro e à frente de cada oficina, deverão ser marcados com triângulos os locais para os monitores.

7. NECESSIDADE EM PESSOAL

Para um perfeito desenrolar da sessão, são necessários 1 (um) instrutor e 10 (dez) monitores. O instrutor postado na

plataforma dirige, controla e dá os comandos, enquanto os monitores distribuídos pelas 10 (dez) oficinas se encarregam das demonstrações, correções e fiscalização. A quantidade de Instruendos é variável, dependendo do número de pistas, não sendo convenientes turmas de mais de 120 (cento e vinte) homens.

8. REGRAS GERAIS DE APLICAÇÃO

a. Intensidade das sessões — A sessão pode ser de fraca ou de forte intensidade. Nas 16 (dezesseis) primeiras semanas (período básico) será sempre de intensidade fraca e constará de um rodízio completo com a permanência de 30 segundos em cada oficina, intercaladas com um "Repouso Ativo" também de 30 segundos. A sessão completa tem duração aproximada de 15 (quinze) minutos, podendo atingir até um limite de 12 (doze) minutos no final do período. Nas demais semanas (períodos de qualificação e aplicação) a sessão será sempre forte e constará de 2 (dois) rodízios completos com as mesmas especificações da sessão de fraca intensidade. A sessão completa tem duração aproximada de 30 (trinta) minutos, podendo atingir até 25 (vinte e cinco) no final do período de qualificação, permanecendo com esta duração até o final do período de aplicação.

b. Repouso Ativo — Consiste de uma corrida no mesmo lugar, com grande elevação dos joelhos e executados em A, B, C, D, E, F, G, H, I, J (fig. 11), de tal forma que um praticante que inicie a pista em 10 (barra fixa) desloque-se sucessivamente para I 9, H 8, G 7, F 6, E 5, D 4, C 3, B 2, A 1, terminando em J.

c. Os monitores permanecem fixos nas oficinas.

9. COMANDOS PADRONIZADOS

Os Instruendos devem ser colocados em coluna por 10 (dez), à retaguarda dos monitores, com o dispositivo na lateral da pista de circuito (fig. 11). Ao comando de "AOS SEUS LUGARES, SEM CADÊNCIA, MARCHE", cada coluna ocupará as posições intercaladas ora à retaguarda do aparelho ora na posição de repouso ativo. Ao comando de frente para a direita (esquerda), o dispositivo estará pronto para iniciar a sessão. Ao comando de "EM POSIÇÃO", os homens que estavam à retaguarda dos aparelhos tomam a posição para iniciar os exercícios. A um silvo de apito todos os homens iniciam o trabalho, devendo os monitores das oficinas n.ºs 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8 e 10, comandar a execução. As oficinas n.ºs 7, 9 e o repouso ativo, são de execução livre. Ao 2.º silvo de apito todos os homens cessam o trabalho e permanecem à frente do aparelho. Ao comando de "TROCAR POSTOS" os homens trocam de posição por salto, acompanhando as setas e imediatamente tomam a posição no aparelho. Ao som de novo silvo de apito, reiniciam os exercícios e assim sucessivamente.

10. EXERCÍCIOS

a. Oficinas A, B, C, D, E, F, G, H, I, J — Corrida estacionária com grande elevação dos joelhos.

Iniciar com o silvo de apito dado pelo Instrutor e terminar com outro silvo de apito também dado pelo instrutor.

b. Oficina n.º 1 (Rampa)

(1) Exercício: Parafuso

(2) Posição Inicial: Mãos na nuca (fig. 12)

(3) Execução: Sem dobrar os joelhos, tocar alternadamente cotovelo esquerdo Joelho direito e cotovelo direito Joelho esquerdo. As execuções são realizadas sob o comando do monitor da oficina, utilizando-se dos comandos: "ACIMA!" e "ABAIXO!" (Figs. 13-12).

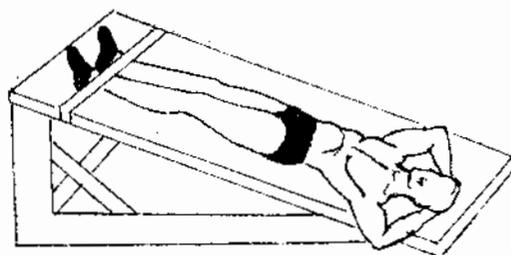


FIG. 12

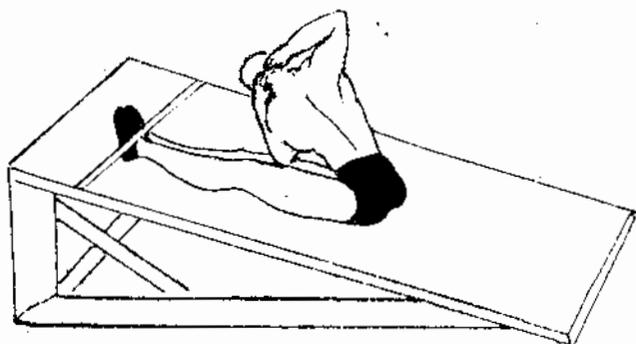


FIG. 13

c. Oficina n.º 2 (Halter)

(1) Exercício: Desenvolvimento.

(2) Posição inicial: Pernas abertas e halter na altura do peito (fig. 14).

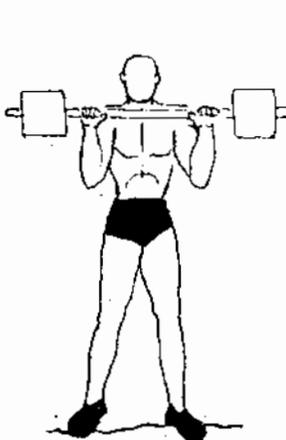


FIG. 14

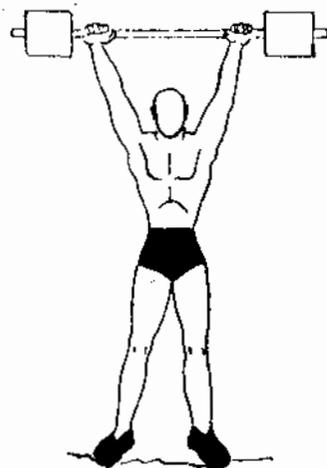


FIG. 15

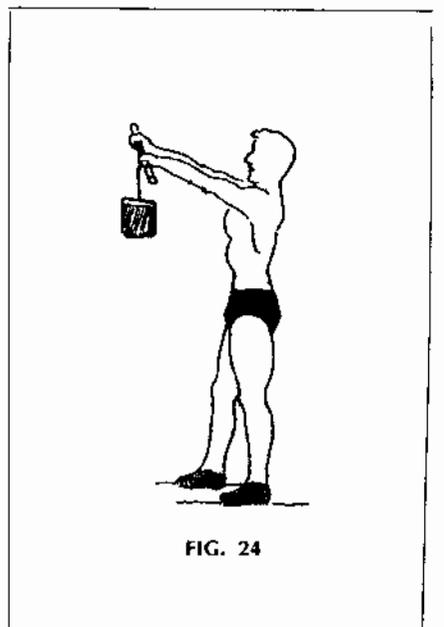
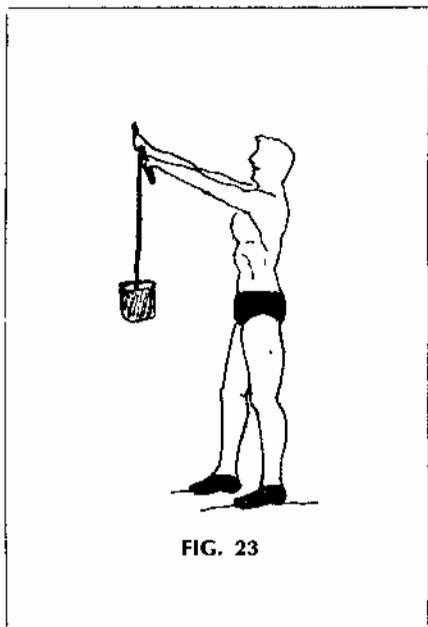
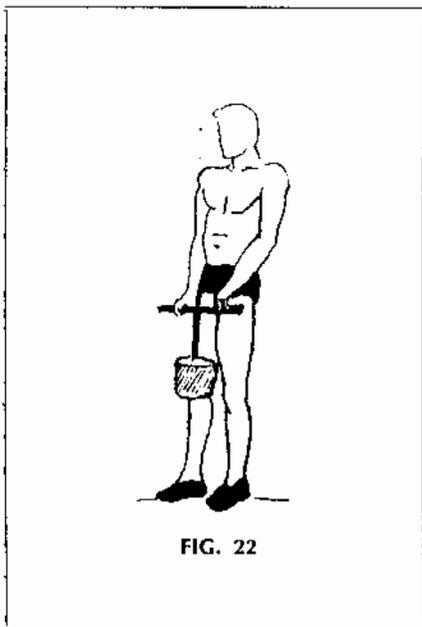
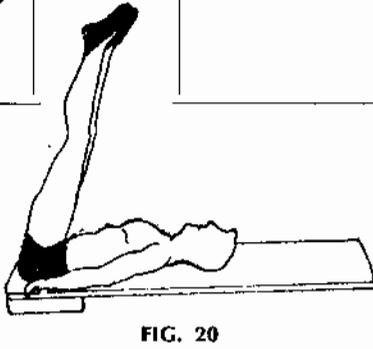
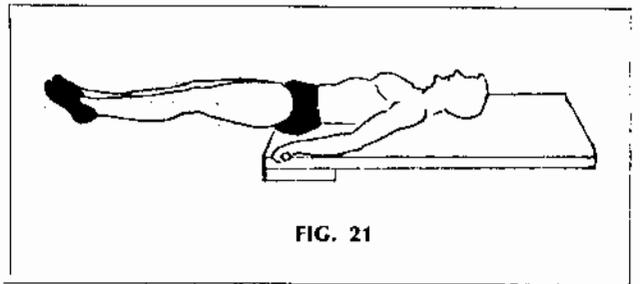
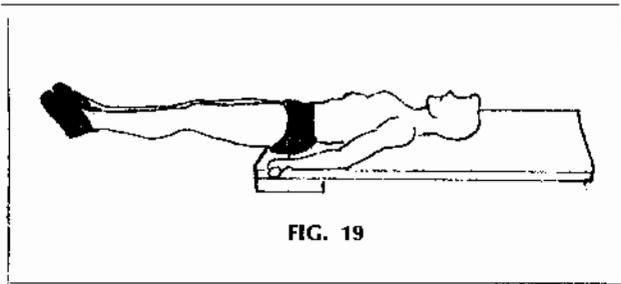
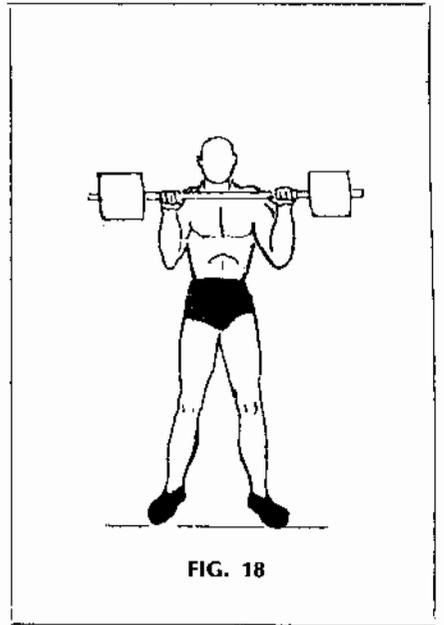
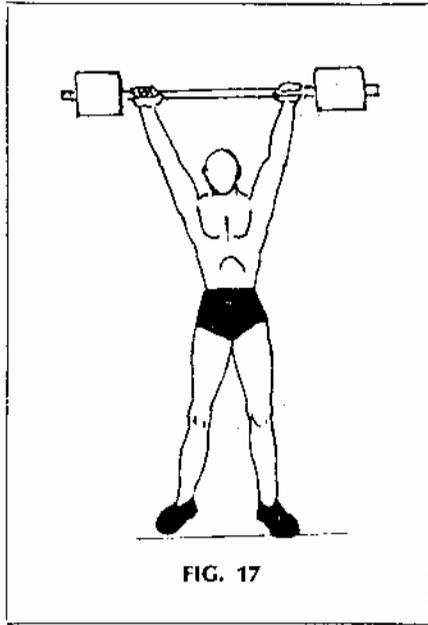
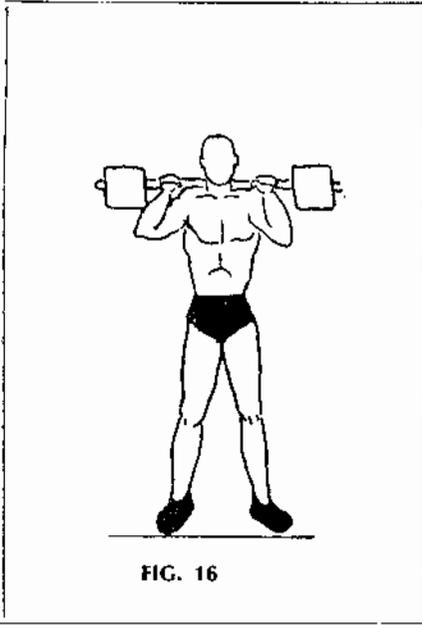
(3) Execução: Em 4 (quatro) tempos e sob o comando do monitor da oficina: "ACIMA!" "ABAIXO!" (figs. 15 - 16 - 17 - 18).

Observação: No tempo 2 o Halter passa por trás do pescoço e, no tempo 4 vem ao peito.

d. Oficina n.º 3 (Prancha com Punhos):

(1) Exercício: Guindaste

(2) Posição Inicial: Pernas estendidas e pés acima do nível do solo (fig. 19).



(3) Execução: Elevar as pernas estendidas até a vertical ao comando de "ACIMA"! dado pelo monitor da oficina. Abaixar as pernas até a horizontal, sem tocar no solo, ao comando de "ABAIXO"! (Figs. 20 e 21).

e. Oficina n.º 4 (Tira Prosa).

(1) Exercício: Enrolar e desenrolar.

(2) Posição inicial: Pernas abertas, braços caídos naturalmente na frente do corpo, empunhando o bastão de Tira Prosa com as duas mãos. (Fig. 22).

(3) Execução: Ao comando de "DESENROLAR"! dado pelo monitor, o executante deve desenrolar sem deixar que o bastão gire por ação exclusiva da gravidade. Ao comando de "ENROLAR"! o executante enrola. (figs. 23 e 24).

f. Oficina n.º 5 (Halter).

(1) Exercício: Meio agachamento.

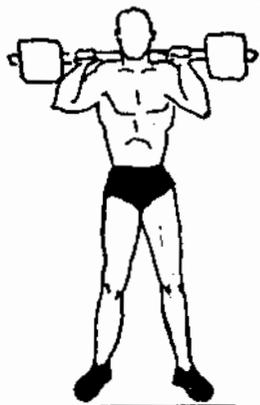


FIG. 25

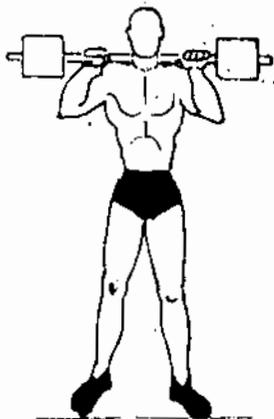


FIG. 26

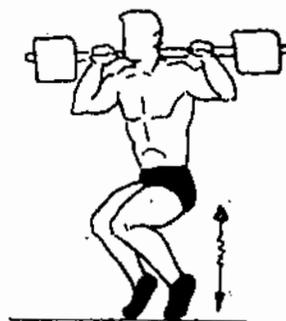


FIG. 27

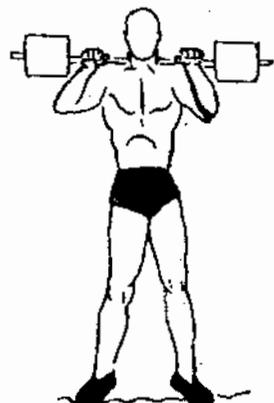


FIG. 28

(2) Posição inicial: Pernas abertas com o halter nos ombros por trás do pescoço (fig. 25).

(3) Execução: O exercício é realizado em 4 (quatro) tempos, correspondendo os dois primeiros ao comando de

"ABAIXO"! e os dois últimos ao comando de "ACIMA"! dados pelo monitor da oficina. No primeiro tempo subir na ponta dos pés (fig. 26). No segundo, executar um meio agachamento (fig. 27). No terceiro, voltar à posição do primeiro tempo (fig. 28). No quarto, voltar à posição inicial (fig. 25).

g. Oficina n.º 6 (Halter).

(1) Exercício e Rosca direta.

(2) Posição inicial: Pernas abertas, braços caídos naturalmente na frente do corpo com as duas mãos empunhando o halter (fig. 29).

(3) Execução: Ao comando de "ACIMA"! dado pelo monitor da oficina, trazer o halter à altura do peito (fig. 30). Ao comando de "ABAIXO"! voltar à posição inicial (fig. 29).

h. Oficina n.º 7 (Corda de pular).

(1) Exercício: Pular corda.

(2) Posição inicial: Pés unidos, braços caídos naturalmente, empunhando a corda na frente do corpo (fig. 31).

(3) Execução: Pular corda. Iniciar com o primeiro silvo de apito e terminar com o segundo silvo de apito, ambos dados pelo instrutor.

i. Oficina n.º 8 (Prancha com punhos).

(1) Exercício: Tesoura.

(2) Posição inicial: Pernas estendidas e unidas, formando um ângulo aproximado de 45º com a horizontal (fig. 32).

(3) Execução: O exercício é realizado em 2 tempos e é executado sob o comando do monitor da oficina. No primeiro tempo, abrir as pernas ao comando de "ABRIR"! (fig. 33). No segundo, voltar à posição inicial ao comando de "FECHAR"! (fig. 34).

j. Oficina n.º 9 (Escada).

(1) Exercício: Subir a escada e saltar alternadamente.

(2) Posição inicial: Mãos nos quadris e pés unidos, atrás da escada (fig. 35).

(3) Execução: A subida é realizada constantemente com as mãos nos quadris e pés unidos, de modo que a impulsão é dada nos dois pés. A saída é sempre pela direita (fig. 35).

l. Oficina n.º 10 (Barra Fixa).

(1) Exercício: Flexão na barra.

(2) Posição Inicial: Após o primeiro silvo de apito dado pelo instrutor, o monitor da oficina deve comandar "LIGAR"! A este comando, os Instruendos devem dependurar-se nas barras (fig. 36). A pegada deve ser executada com a palma da mão para fora (pronação).

(3) Execução: Imediatamente após comandar "LIGAR"! o monitor da oficina comandará "ACIMA"! (fig. 37) e "ABAIXO"! (fig. 38), alternadamente.

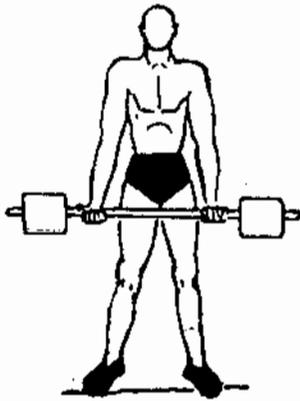


FIG. 29

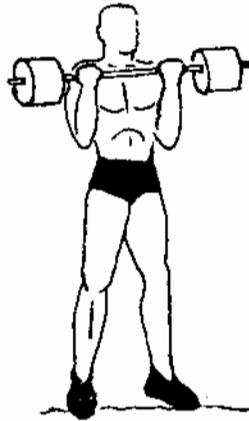


FIG. 30



FIG. 31

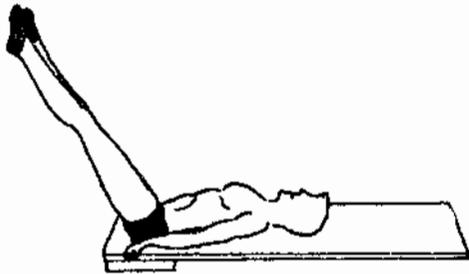


FIG. 32

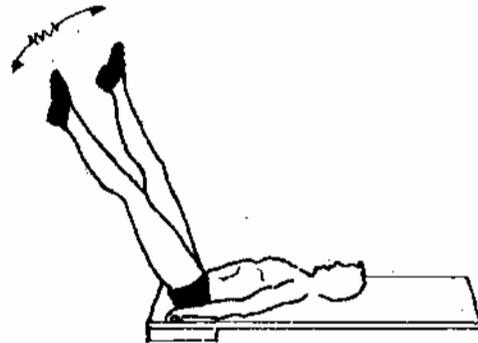


FIG. 33

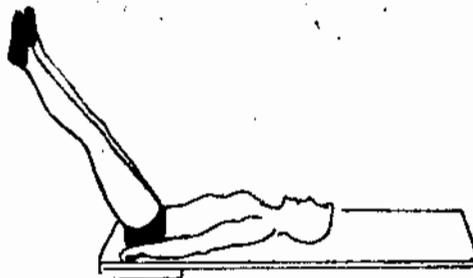


FIG. 34

