

UNIDADE DE DOCTRINA

Pelo Capitão ILIDIO ROMULO COLONIA

SESSÃO PREPARATORIA

Todas as sessões ou lições de trabalho físico iniciam-se por uma sessão preparatória cuja finalidade consiste em aquecer progressivamente o organismo e prepará-lo para o trabalho mais intenso da lição ou sessão propriamente dita.

Esta sessão preparatória é variável na sua organização, nos seus elementos constitutivos, na cadência de execução destes próprios elementos, de conformidade com a natureza das atividades físicas que se pretende realizar, tais como: lição de educação física, sessão de jogos, de desportos individuais, de desportos coletivos, etc.

A variabilidade na constituição íntima da sessão preparatória se apresenta por véses, com muita sutileza, dando margem a dúvidas e interpretações diferentes por parte de instrutores menos afeitos ao estudo comparativo das três partes do Regulamento Geral e ao raciocínio dentro do espírito e não da letra do Regulamento.

Desta dificuldade bem sensível decorreu a ideia de focalizar neste número da revista o assunto em apreço, fixando-lhe a unidade de doutrina.

SESSÃO PREPARATORIA NORMAL

Constituição

Compreende exercícios metódicos de energia crescente, suscetíveis de flexionarem as articulações, de desenvolverem os músculos, de corrigirem as más atitudes, de disciplinarem a vontade e o sistema nervoso.

Ei-los:

a) **Evoluções** — Exercícios de disciplina coletiva que permitem ao instrutor ter sua turma na mão;

b) **Flexionamentos de braços** — Dão mobilidade ás articulações da espádua e dos diversos segmentos dos braços, desenvolvem principalmente os músculos elevadores, ex-

EXPLICAÇÃO PRÉVIA

A finalidade desta secção é fixar a unidade de doutrina sobre o emprego do Regulamento Geral de Educação Física (já aprovada e prestes a ser publicada a tradução e adaptação brasileira) em suas diferentes partes, facilitando deste modo a sua compreensão nos pontos que forem julgados menos claros aos instrutores e monitores de educação física que não tenham estagiado no C. M. E. F.

Focalisaremos, por iniciativa própria, os pontos que julgarmos de elucidação mais urgente e discutiremos igualmente aqueles que forem apresentados á Diretoria Técnica pelos camaradas da tropa e dos estabelecimentos.

Pensamos prestar, por esta forma, algum serviço á correta aplicação do método adotado, de acôrdo com a interpretação do C. M. E. F., que, por todos os motivos, deve ser o guia geral nos assuntos atinentes á educação física em nosso país.

ensores dos braços e corrigem certas atitudes más, fixando a espádua atrás e endireitando a colúna vertebral.

c) **Flexionamentos de pernas** — Dão mobilidade as articulações dos quadris, dos joelhos e do pé, fortificam os músculos elevadores e extensôres das pernas, os músculos extensôres da colúna vertebral e os músculos abdominais anteriores.

d) **Flexionamentos do tronco** — Dão mobilidade e flexibilidade a colúna vertebral, por meio de movimentos variados de flexão, de extensão, de rotação, etc.

e) **Flexionamentos combinados** — São constituídos pela reunião dos flexionamentos precedentes; seus efeitos fisiológicos são semelhantes, porém aumentados pela quantidade mais considerável de trabalhos fornecido e pela intensidade progressiva no esforço resultante de combinações variadas. Sua execução exige do aluno uma grande atenção. A qualidade que este flexionamento desenvolve de uma maneira especial é a **coordenação de movimentos**;

f) **Flexionamentos assimétricos** — Obrigam duas partes simétricas do corpo seja a executar no mesmo tempo, movimentos dissemelhantes, seja a realizar o mesmo movimento em tempo diferente. São movimentos difíceis e que solicitam toda a atenção do aluno; êles disciplinam o sistema nervoso, desenvolvem a flexibilidade e a destreza e permitem adquirir a **independência das contrações musculares**.

g) **Flexionamentos da caixa torácica** — Agem principalmente sobre as articulações das costélas, sobre os músculos inspiradores, e os fixadores das espádúas atrás.

*
**

Acabamos de expôr fastidiosamente os elementos constitutivos de uma sessão preparatória normal, isto é, a que se emprega antes de uma lição ou sessão de estudo de educação física ou em casos especiais que trataremos

oportunamente. Tratamo-la com detalhes talvez exagerados, porém com um objetivo bem definido — para ser consultada e servir de base a justificativa dos casos especiais que passamos a estudar. Algumas palavras são, porém, ainda necessárias sobre a indicação do ritmo, pois a êle nós referiremos frequentemente.

“A execução dos movimentos deve ser estritamente individual; o conjunto não deve ser exigido”.

Existe, todavia, para cada exercício um ritmo de execução ótimo sob o ponto de vista fisiológico e mecânico, cuja frequência é proporcional ao comprimento e ao peso dos segmentos a mover. É preciso indicar este ritmo para ensinar os homens a dosarem útilmente seus esforços. É preciso além disto que cada um forneça em um lapso de tempo determinado uma quantidade de trabalho equivalente. “(Regulamento Geral de Educação Física)”.

Duas observações resultam logo do texto regulamentar acima exposto:

1.º — O ritmo de execução, que significa o número dos movimentos feitos em um minuto, não pôde ser modificado á vontade do instrutor (exceto para os flexionamentos assimétricos, dado o efeito que deles se espera); só a temperatura, além do ponto de vista mecânico e fisiológico, pôde alterar o ritmo normal de um determinado flexionamento (tempo frio — ritmo mais acentuado); o que pôde ser modificado de acôrdo com a situação e condição dos alunos, é a repetição, isto é, o mesmo total de movimentos feitos para um determinado exercício:

2.º — A expressão o conjunto não deve ser exigido, não pôde significar proibição da existência do conjunto, quando êste fôr obtido naturalmente sem obrigação taxativa do instrutor, o que se verifica sempre quando empregam qualquer dos dois processos usuais no início de qualquer instrução — indicar o ritmo pela voz (mantida cadenciada de acôrdo com a duração) ou empregar um guia; uma vez obtido o reflexo por êsse processo, os executantes poderão naturalmente fazer os movimentos em conjunto.

CASOS ESPECIAIS

Sessão de jogos

“Uma ou duas vezes por semana para os indivíduos poupados e os “normais” (ciclos elementar e secundario — 1.ª parte do Regulamento) a lição de educação física será substituída por uma sessão de jogos. A sessão de jogos, de uma duração máxima de 45 minutos, inicia-se por uma pequena sessão preparatória e termina por uma volta a calma mais longa do que a prevista para a lição;

os homens (as crianças — 1.ª parte do Regulamento), por se haverem empregado violentamente, apresentam, com efeito, traços mais nítidos de fadiga e sufocação”.

É esta a prescrição regulamentar, tal como se nos depára na rigidez de sua letra. Cumpre-nos examiná-la em seu espírito. A razão de ser esta sessão pequena, é evidente: os jogos, principalmente os grandes jogos estimulam os alunos, acirram-lhes o sentimento de competição, prende-lhes intensamente a atenção, obrigando-os a se empregarem fortemente; por outro lado, os exercícios ou gestos componentes de um jogo são sempre os mesmos e repetem-se em número que não se pôde calcular acarretando assim mais uma fonte de cansaço. Ora, nestas condições, é obvio que a sessão preparatória da sessão de jogos não pôde ser a mesma da lição de educação física, onde os exercícios são variados de acôrdo com a sériação das categorias, o que já trás consigo um relativo descanso e onde não há e nem pôde haver o espírito de competição. Conclúe-se, pois, que a sessão preparatória deve ser pequena. Mas, pequena como? em que condições? Está aí o que o Regulamento não diz e não diz porque é fácil compreender-lhe o espírito. De fato — os flexionamentos combinados e os assimétricos, agindo fortemente sobre o sistema nervoso, como procurar a coordenação dos movimentos e a independência das contrações musculares (vide descrição da sessão preparatória normal), devem ser excluídos para não sobrecarregarem a fadiga que os alunos irão sentir logo após, tanto mais que estas especies de flexionamentos não terão aplicação (como preparação) nos jogos. Restam-nos então; a evolução (tomar a turma na mão,) os flexionamentos de braços, pernas, tronco e os flexionamentos da caixa torácica (preparo para a resistência á sufocação). Temos assim a nossa sessão preparatória diminuída já quanto ao número das especies dos flexionamentos e em cada uma destas especies devemos ainda cortar no número de repetições, para termos a duração total reduzida a menos dos 2/10, digamos 1/10 da sessão total, sem tocarmos no ritmo ótimo característico de cada flexionamento, ritmo que só a temperatura ambiente poderá fazer alterar. Resumindo: pequena sessão preparatória significa redução do tempo de duração da sessão, obtido com a supressão dos combinados e assimétricos e com a diminuição do número de repetições de cada flexionamento.

SESSÃO DE DESPORTOS INDIVIDUAIS

“De uma duração em relação com o ciclo e o valor físico dos indivíduos (30 a 45 minutos), a sessão de desportos individuais inicia-se, como todas as sessões de tra-

individuais, si esta fôr apenas uma sessão de estudo. Isto é tão claro que me dispense de justificar.

5.º — Há algumas restrições creadas para casos especiais:

a) **Sessão de natação** — (1.ª Parte do Regulamento) — **Sessão preparatória** — “Deve ser executada a borda d’água, para ativar as grandes funções e flexionar os membros antes da imersão. Ela é curta (nota do autor do artigo — deve significar reduzida), para evitar a transpiração e compreende flexionamentos de braços, pernas, trônco e caixa torácica. O estudo a sêco dos nadados pôde ser vantajosamente empregado como sessão preparatória”. Tão claro está o texto que se comprehendem imediatamente letra e espírito,

b) **Sessão de rêmo** — (2.ª parte do Regulamento) — “Cada sessão de treinamento propriamente dito é precedida de uma sessão preparatória de 10 minutos, compreendendo movimentos de flexão e extensão dos membros e do trônco, bem como exercicios respiratórios”.

Vê-se que a sessão preparatória é bastante longa (10 minutos) correspondendo, si se tratasse de uma sessão de trabalho normal a 50 minutos de duração para tal trabalho (2/10). Além disto a sessão preparatória é reduzida no número dos elementos, cingindo-se apenas aos flexionamentos de braços, pernas, trônco e exercicios respiratórios (nota do autor do artigo — melhor seria, a meu vêr, fazer flexionamentos da caixa torácica, pois, são movimentos muito mais amplos e, por isto, preparam melhor para a resistencia á sufocação), o que redundaria em aumentar a repetição dos movimentos de cada elemento, afim de preencher os 10 minutos requeridos. Explica-se a sobrecarga dos flexionamentos de braços, pernas e tronco, com exclusão dos demais flexionamentos e dos educativos, pela necessidade de deixar as articulações e os músculos interessados bem exercitados para um esforço que será grande e mantido, não sendo feitos os educativos pela dificuldade de executá-los sem uma aparelhagem especial.

c) **Esgri-ma** — (2.ª Parte do Regulamento) — “A sessão é precedida por uma sessão preparatória: corrida muito curta, saltos sucessivos, flexionamentos dos braços e das pernas, exercicios preparatórios”. Compreende-se que a sessão preparatória de esgrima seja composta dos elementos acima enumerados dada a naturêsa toda especial dêste desporto, requerendo bôa coordenação motriz, velocidade das respostas motrizes ás excitações sensitivo-sensoriais, espírito de decisão, precisão dos movimentos, grande potência e resistencia dos músculos das pernas.

d) **Levantamentos de pêsos e haltêres** — (2.ª Parte do Regulamento) — “A sessão preparatória deverá ser tão completa quanto

possível, de modo a interessar toda a musculatura”. Esa sessão preparatória deve ser, sempre que possível (esta clausula de possibilidade penso deve prender-se ás condições climáticas ou condições especiais que surgirem no decorrer do treinamento), completa porque êste desporto requer vigor muscular geral, repartição equilibrada de fôrça e solícita energeticamente o coração, a circulação e toda a musculatura. Além disto, apesar de ser um desporto de fôrça, requer qualidades de dextreza e flexibilidade, devendo ainda serem evitadas as causas de ruturas musculares.

SESSÕES DE DESPORTOS COLETIVOS

Sôbre esta parte da atividade física o Regulamento, em suas 1.ª e 3.ª partes, pouca coisa diz e no tocante á sessão preparatória nada diz. A 2.ª parte é que nos dá alguma indicação clara quando trata de sessão preparatória antes de competições de basket-ball, foot-ball e rugby.

Assim, fica o instrutor menos avisado em seria dificuldade para se orientar e organizar as suas sessões preparatórias. Certamente o Regulamento assim procede, por haver tratado do assunto para as sessões de jogos e desportos individuais, deixando, portanto, ao instrutor a tarefa de fazer a adaptação necessária. E' o que vamos tentar realizar.

Os desportos coletivos são semelhantes nas qualidades que requer e nas que desenvolvem aos grandes jogos e em jogos desportivos, porém todas em caráter mais sério e intenso. Eles diferem dos desportos individuais neste sentido — para serem praticados com correção e ótimo resultado requerem qualidades físicas e morais mais variadas e que a dificuldade a vencer é menos de ordem material que de ordem moral, pois reside principalmente na vontade que a equipe adversária tem de ser vitoriosa. A energia suscetível de ser dispendida numa sessão de desportos coletivos é considerável.

Podemos, assim, estender á sessão preparatória dos desportos coletivos o que já foi dito:

a) para a sessão de jogos, no tocante á pequena sessão preparatória;

b) para a sessão de desportos individuais, no tocante á introdução de educativos, valendo a restrição de só empregar os educativos nas sessões completas e não nas sessões de estudo.

Resumindo: quer tenha havido, ou não, trabalho físico anterior — a sessão preparatória constará de: evoluções, flexionamentos de braços, pernas, trônco e caixa torácica, seguidos, quando se tratar de sessão completa, de educativos da especie que fôr praticada.

Há, entretanto, algumas restrições, conforme estabelece a 2.ª Parte do Regulamento.

SESSÃO PREPARATORIA

TRABALHO FISICO	Naturêsa e composição da sessão preparatoria		OBS.
Sessão de estudo ou lição de educação fisica	Sessão preparatoria normal	Evoluções Flexionamento de braços » » pernas » » tronco » combinados » assimetricos » caixa toracica	
Sessão de jogos	Pequena sessão preparatoria	Evoluções Flexionamento de braços » » pernas » » tronco » » caixa toracica	A sessão é pequena quanto á redução das especies de flexionamento e do numero das repetições de cada especie.
Sessão de desportos individuais	Si ainda não honve trabalho fisico no dia	Sessão preparatoria normal Si se trata de sessão completa — seguida de educativo do desporto; Si se trata de sessão de estudo — sem os educativos	
	Si já houve trabalho fisico no dia.	Sessão preparatoria reduzida aos flexionamentos que mais interessem as articulações e masas musculares postas em jogo pelo desporto. Idem	A sessão é reduzida no numero das especies de flexionamentos, mas não no numero das repetições de cada flexionamento.
Quer tenha havido trabalho fisico, quer não. Casos especiais.	Nataçào — Sessão preparatoria reduzida aos flexionamentos de braços, pernas, tronco, e caixa toraxica, ou ao estudo a sêco dos nados. Remo — sessão preparatoriá de 10 minutos , compreendendo flexões e extensões dos membros e do tronco, bem como flexionamentos da caixa toracica. Esgrima — sessão preparatoria, compreendendo: corrida muito curta, saltos sucessivos, flexionamento de braços e pernas, exercicios preparatorios. Pesos e alteres — sessão preparatoria normal , sempre que posivel, de modo a interessar toda a musculatura.		
Sessão de desportos coletivos	Casos normais - pequena sessão preparatoria, como na sessão de jogos } Si for sessão completa—seguida de educativos do desporto. } Si for sessão de estudo — sem os educativos. Basket-ball — sessão preparatoria rapida , seguida de lances á cesta. Foot-ball } sessão preparatoria bastante flexionamento de braços, pernas e tronco; e } viva (rapida), corridas rapidas de 20 a 30 m., respirar amplamente. Rugby } compreendendo: manejo rapido da bola. Water-polo — sessão preparatoria com os carateristicos da sessão de nataçào.		Sessão preparatoria viva deve significar sessão preparatoria rapida , isto é, com o ritmo acelerado, a fim de permitir á equipe estar em ação desde o inicio da competiçào. E' como si se tratasse de sessão preparatoria com tempo frio.