

IMPRESSÕES DE UM ESTÁGIO

Cap. BENTO DAVID GOMES

(INSTRUTOR DA E. F. F. E.)

Após a última guerra, na qual o soldado americano foi submetido a duras provas, foi constatado com várias experiências a necessidade de se elevar cada vez mais o valor físico do soldado e não só da praça mas também dos oficiais. Assim, os dirigentes do exército, com a previdência que caracteriza o povo americano, resolveram fundar a ESCOLA DE TREINAMENTO FÍSICO DO EXÉRCITO, cuja finalidade é a de aumentar o número de indivíduos capazes de orientar, dirigir e executar um treinamento físico mais aperfeiçoado e mais intenso a-fim-de se obter homens resistentes tanto à fadiga como às doenças.

Surgiu, desse modo a "Physical Training School". Inicialmente situada em Camp Lee no Estado de Virgínia e mais tarde transferida para Fort Bragg na Carolina do Norte (North Carolina).

A Escola não tinha uma sede pomposa, pois não houve tempo para construí-la. Era constituída, em 1948, materialmente, por 14 edifícios de madeira, tipo de construção comum, no sul dos Estados Unidos, pelos quais se distribuíam seus diversos órgãos: — Gabinete do Comando, Secretaria, Salas de Aula, Rancho, Alojamento de Praças, Cassino, etc., mais um Ginásio também de madeira e um Campo gramado para práticas desportivas e ginástica.

A Escola se utilizava ainda da piscina do Clube de Oficiais do "Fort" para a instrução de natação; de um Ginásio próximo, de maiores dimensões do que o seu e com o assoalho envernizado para a instrução de Basquetebol; de um grande campo, distante cerca de 500 m para a prática de atletismo e grandes jogos e mais o campo de "base-ball" do "Fort".

Quanto ao material móvel, com bolas, luvas de boxe, raquetes, ring, colchões, era todo abundante e em bom estado de conservação.

Para cuidar do material havia sargentos, os quais se encarregavam ainda de preparar o local para a instrução, não tomando no entretanto, parte na mesma como monitores.

A Escola era comandada por um Tenente-Coronel, possuindo onze instrutores, sendo eles: o Major Sub-Comandante que era instrutor de futebol americano (rugby), tres capitães, inclusive o Ajudante, quatro primeiros-tenentes e três civis, sendo um deles instrutor de anatomia, cinesiologia e ginástica de chão, um outro de boxe, golfe e auxiliar de atletismo e o terceiro que era Otto Jaretz, recordista olímpico, instrutor de natação e auxiliar de outras matérias. Para cada instrução eram designados dois instrutores. Desse modo, com o número de matérias maior do que o de instrutores, eles adotavam o sistema de atacar as matérias por partes, isto é, à medida que o assunto de uma matéria se esgotava, entrava outra no seu lugar no programa semanal.

O Curso teve a duração de oito semanas com oito horas diárias, menos aos sábados.

O efetivo era de quarenta e seis alunos incluindo oficiais, sargentos e soldados (engajados) que recebiam ins-

trução indistintamente em conjunto, não havendo grupamento homogêneo nem de peso nem de idade.

A turma era apenas dividida em 2 grupos que competiam um contra o outro durante todo o curso e em todas as matérias práticas. Um dos grupos usava um gorro vermelho tipo "sport" com pala (como se vê na fotografia) e era designado por Grupo dos Ursos (bears) e o outro usava o gorro azul e era designado por Grupo dos Gigantes (giants). Procuravam com isso, estimular o entusiasmo e a animação em todas as instruções. E no fim do Curso juntamente com o diploma foi entregue a cada um dos componentes do grupo vencedor um cartão com o comprovante de que pertenceu a tal grupo.



OFICIAIS E ALUNOS DA "ESCOLA DE TREINAMENTO FÍSICO DO EXÉRCITO AMERICANO", COM UNIFORMES CARACTERÍSTICOS

O uniforme era o mesmo para todas as instruções: o de desporto com sapato de basquetebol. Tanto se jogava basquetebol com tal uniforme como futebol ou se corria 100 metros ou se lançava peso na instrução de atletismo.

Para as aulas teóricas, para o almoço, ou em dias frios, usava-se o macacão de desporto. O gorro que era o distintivo dos grupos, sempre na cabeça.

Não se fez nenhum exame físico ou médico previamente. Era exigido apenas que o candidato fosse praticante de algum desporto ou tivesse algum pendor para a educação física, o que era declarada na ficha que se preenchia ao se apresentar à Escola e o que era comprovado na primeira semana de instrução em que a intensidade do trabalho físico era forte especialmente na parte de ginástica de chão. Assim, o aluno que não apresentasse aptidão física compatível era desligado do Curso. Durante o ano, a Escola trabalhava quase constantemente, recebendo uma turma logo após a outra. Mais ou menos como faz a nossa Escola de Paraquedistas.

MATÉRIAS TEÓRICAS

As matérias teóricas eram as seguintes:

1) — Anatomia e Cinesiologia — Com 8 horas à disposição do instrutor. Nela se estudava superficialmente o esqueleto e as grandes massas musculares. Não era exigido, por exemplo, o conhecimento dos ossos do punho e mão ou da articulação tibio-társica e pé, assim como dos músculos do cotovelo para baixo, no braço. Na parte de Cinesiologia, também, só se estudou as massas musculares mais importantes, dando as inserções e os movimentos que tais músculos produzem. Para facilitar o estudo, o instrutor distribuía desenhos das dife-

rentes partes do esqueleto e lápis de cores para cada aluno. O instrutor com giz colorido pintava o músculo em questão em um desenho do esqueleto, no quadro negro, com determinada cor e mandava que os alunos fizessem o mesmo nos seus desenhos, obtendo-se assim a posição e as inserções do Músculo, anotando-se ao lado tanto as suas inserções como a sua ação.

2) — Fisiologia do Exército — Com 6 horas à disposição do instrutor. Foram estudados os aparelhos circulatório e respiratório; os efeitos do exercício sobre esses dois aparelhos e sobre o organismo em geral e objetivo do exercício e seus perigos. Foram ainda exibidos dois filmes sobre a respiração e a circulação.

3) Métodos de Instrução: — Com 27 horas a disposição do instrutor. Nesta parte foram abordados os métodos e processos de instrução, independentemente da educação física, o que temos estudado aqui, fora de nossa Escola de Educação Física. O assunto dado não

foi extenso como não apresentou novidade, porém o grande número de horas previstas foi para que os alunos tivessem a oportunidade de ministrar uma instrução sob forma de palestra aplicando os princípios ensinados. Todos tivemos a oportunidade de fazer uma pequena palestra de 3 minutos sem a ficha de instrução para a observação da voz e do desembaraço e uma outra de 15 minutos com a ficha de instrução. O assunto era a escolha do aluno desde que versasse sobre educação física. Cada aluno que dava a instrução era observado e julgado por toda a turma e pelo instrutor, por meio de uma ficha previamente distribuída.

4) — Execução do Teste de Eficiência Física (Physical Fitness Testing) — 7 horas, onde foi ensinado como se ministra o Teste e a finalidade do mesmo, que é a de constatar o efeito que o trabalho físico diário previsto no programa está produzindo sobre os homens, isto é, constatar se eles estão em equilíbrio de força nas pernas, braços e tronco e o seu estado de treinamento geral. Isto é verificado pelo número de pontos que o homem consegue obter nas cinco provas do teste, que são as seguintes: a) flexões de braços em suspensão na barra; b) — flexões de braços em apoio de frente no solo; c) — saltos com as pernas flexionadas, partindo da posição sentada sobre um calcanhar, o outro pé todo apoiado no solo e as mãos sobre a cabeça com os dedos entrelaçados (o homem deve saltar para cima estendendo as pernas e quando cair, deve trocar a posição dos pés);

d) — flexão do tronco, partindo da posição deitado com as mãos na nuca com os dedos entrelaçados, tendo um companheiro para segurar os pés. O homem deve tocar o joelho esquerdo com o cotovelo direito e vice-versa o maior número de vezes possível em dois minutos; e) — corrida de velocidade e agilidade, que é uma corrida de 300 jardas feita ao redor de 2 estacas de cerca de 1 metro de altura, colocadas a 50 jardas de distância uma da outra. Todos os resultados são transformados em pontos de 0 a 100 para cada prova, por meio de uma tabela. Dêsse modo o indivíduo sente a melhora que teve com o treinamento a que está submetido. Este é o mesmo teste que se faz na nossa Escola de Paraquedista.

Durante o Curso foi feito um teste após a primeira semana de instrução e um segundo no fim do Curso, podendo-se

assim constatar numericamente a melhora das condições físicas de cada um.

5) — Organização de programas — Com 8 horas à disposição do instrutor. Aqui praticava-se na organização de competições, planos de treinamentos para a tropa, etc. — Havia uma aula por semana, na qual o instrutor explanava o assunto e dava o trabalho a ser feito em casa para ser entregue na aula da semana seguinte.

6) — Organização de torneios e campeonatos — 9 horas, onde se estudou os diversos processos de eliminação de times num torneio, e a contagem de pontos num campeonato. Eliminatória simples, dupla eliminatória, processo do rodízio, etc.

7) — "Body Mechanics and Posture" — 5 horas. Foram aqui estudadas as causas e efeitos da má postura e alguns exercícios corretivos. Nas duas últimas aulas, os instrutores classificaram a postura de todos os alunos, por meio de uma luz e um pano estendido verticalmente, onde era projetado a sombra do indivíduo de frente e lateralmente. Em seguida, com um giz colorido, marcavam nas costas a linha das vértebras, constatando-se assim os desvios da coluna vertebral. Com estas observações, era classificada a postura do indivíduo em boa, regular, má e muito má.

8) — Cuidado com o material de desporto — 4 horas. Aprendeu-se nesta parte, como é obtida a verba para a compra de material de desporto para a tropa (verba especial) e os cuidados a se ter com tal material. Todos os alunos, por um sistema de rodízio na instrução, aprenderam em aulas práticas, a lavar e engraxar uma bola antes de ser guardada, com sabão e graxa especiais para este fim, remendar uma câmara de ar, fechar a bola e dar a pressão necessária para o jogo, e a pressão menor para ser guardada. Esta pressão é conhecida por meio de barômetros especiais isolados ou adaptados na bomba de ar. Os cuidados com as raquetes, luvas de boxe, etc., e as condições de uma sala para guardar o material, fazem parte desses ensinamentos.

9) — "Prevention of Athletic Injuries" — 6 horas. Esta matéria é de assunto semelhante a nossa matéria de socorros de urgência. Foram estudados os cuidados a fim de se evitar os traumatismos. Foi ensinado também como se faz um enfaixamento para imobilização do tornozelo,

joelho, punho, cotovelo e ombro, quando luxados e também a proteção que se pode dar principalmente ao tornozelo para evitar luxações. As manobras de massagem fazem parte do assunto.

10) — Princípios e técnica de arbitragem — 10 horas. Este assunto não foi estudado isoladamente. Nas horas finais de cada uma das matérias de basquetebol, voleibol, futebol, atletismo, etc., eram dadas uma ou duas horas sobre princípios e técnica de arbitragem, salientando as condições que deve satisfazer um bom juiz e qualidades do mesmo, porém não havia tempo para que o aluno praticasse como juiz.

11) — Organização e ministração de "Army Field Meet" — 4 horas. "Army Field Meet", consiste em uma série de 8 pequenos jogos de regras simples que são explicadas antes do início da competição e esta é feita por rodízio das turmas que trabalham ao mesmo tempo. A finalidade do trabalho físico é a participação em massa, isto é, obrigar a todos os homens a tomarem parte ativa nos jogos de modo que, haja trabalho físico num ambiente de divertimento, estimulado pela idéia de competição que faz com que o homem se empregue a fundo. Muitos desses pequenos jogos já são nossos conhecidos pela ginástica comum. Um deles, por exemplo, é a corrida de estafetas com um companheiro montado nas costas do corredor. Outro é o jogo que conhecemos por "torneio" em que um companheiro montado no pescoço do outro, luta com outra dupla até que consiga derrubar o adversário.

12) — Carnaval Atlético — 2 horas. É também uma competição dentro da idéia do "Field Meet", porém os jogos exigem equipamento especial. São jogos do tipo que vemos aqui em feiras de diversões, tais como: Arco e Flecha que consiste em se acertar a flecha em um grande alvo marcado no chão a uma certa distância, lançando a flecha para cima.

Basquetebol em um campo circular com uma só cesta central.

Voleibol com medicinebol e outros jogos.

No Carnaval Atlético não há o trabalho físico intenso do "Field Meet", tem a finalidade mais de divertimento do que trabalho prático.

MATÉRIAS PRÁTICAS

1) — Arco e Flecha — 2 horas. Onde foi dada a nomenclatura do material, a maneira correta do lançamento, contagem dos pontos e no final uma pequena competição entre as 2 turmas.

2) — "Badminton" — 4 horas. O Badminton é um jogo do tipo do tênis com rede alta, jogada com raquetas menores e com uma peteca especial. Pode ser jogado em simples ou em dupla.

3) — "Bag Punching" and "Rope Skipping" — 2 horas. Esta parte é nada mais que o treinamento para o lutador de boxe. Consiste em saltar corda, trabalho no "punching ball", trabalho no "bag punching" e trabalho de coordenação do movimento de braços e pernas para a luta. Feitos ao mesmo tempo pelo sistema de oficinas.

4) — "Basebal e Soft-Ball" — 16 horas. Estes jogos, embora interessantes, são de difícil aplicação entre nós.

5) — "Basic Conditioning" — 16 horas. Basic conditioning e a sessão de

Ginástica do Exército Americano. Consiste em sua primeira parte, de uma série de flexionamentos de ginástica calistônica, 14 por sessão, que são executados durante 15 a 20 minutos e que se chamam exercícios de condição. Os exercícios são feitos seguidamente e em ritmo intenso de modo que no fim dos 15 minutos a turma atinja a sudação. Durante o Curso, fazia-se tôdas as manhãs êstes exercícios de condição, durante 15 a 20 minutos e em cada semana aumentava-se o número de repetições dos exercícios. E no fim do curso, apesar da temperatura de zero grau, terminava-se a ginástica (dentro do Ginásio) banhado em suor. Diziam êles que depois do homem estar em forma física, são bastante êstes 15 minutos diários para conservá-lo em forma. Na tropa, porém, a Sessão de Ginástica é constituída de 15 minutos de exercícios de condição (ou exercícios de conservação do valor físico), 5 minutos de "Guerrilla Exercises" que são exercícios do tipo atacar e defender-se, 5 minutos de "Grass drills" que são exercícios do tipo marchar e levantar e transportar o 20 minutos de pequenos jogos.

Como outras sessões de trabalho físico existem sessões de corridas, ginástica de chão, sessões com troncos de madeira, pista de aplicações militares e uma sessão chamada "Strength Course" (Curso de Força). Esta Sessão consiste de 7 estações nas quais se faz um determinado exercício. Numa, por exemplo, se pula a corda, em outra se faz exercícios com halteres, em outra se faz exercício de abdomem em uma tábua que tem um dispositivo para se prender os pés, e assim outros a escolha do instrutor. O interessante é que em uma das estações existe somente um desenho de um homem em posição de pé em boa postura e o soldado, ao chegar, tem somente que procurar tomar a posição da figura a permanecer af imóvel, para corrigir a sua postura. O homem passa pelas estações duas vezes e em cada vez demora-se 3 minutos.

6) — Basquetebol — 15 horas. Não apresentou novidades além do que se faz em nossa Escola. Com uma pequena diferença, que durante as 15 horas não houve "peladas", somente no fim do Curso é que houve a competição entre as duas turmas.

7) — Boxe — 16 horas. É um dos desportos individuais mais difundidos nos Estados Unidos. A defesa pessoal é feita à base do boxe. No final de tôdas as aulas havia sempre uma pequena luta com máscara protetora.

8) — "Cross-Country" — 7 horas. O Curso consistiu de uma explicação da técnica de correr e de uma corrida de 2 milhas (3.200 metros) tôdas as sextas-feiras, no último tempo de instrução das 16,10 às 17,00 horas. Na última semana houve uma competição entre as duas turmas nesta distância à mesma hora.

9) — Golfe — 4 horas. Onde foram vistas as regras, os diversos tipos de "Clubs" (tacos), o modo de empunhá-los e prática de tacada.

10) — Futebol (Rugby) — 16 horas. Não se jogou o Foot-Ball Americano propriamente dito, mas sim uma variedade do jôgo chamado "Touch Foot-Ball" que tem as mesmas regras, não valendo porém, agarrar o companheiro ou derrubá-lo; basta que o homem toque o adversário que está com a bola com as 2 mãos. Por isso não há necessidade do equipamento protetor que o primeiro exige.

11) — Pelota de mão — 2 horas. Êste jôgo, é um tipo do frontão, usando-se apenas, na mão, uma luva especial para protegê-la.

12) — "Soccer" — 9 horas. Soccer é o nosso futebol. Deram um pequeno histórico do jôgo, que é pouco conhecido nos Estados Unidos e o Curso consiste de ensinamentos de contrôle da bola parada, depois conduzir a bola "dribling" (passar por um adversário), prática do chute, noções de marcação, e finalmente, o jôgo em competição na última aula.

13) — "Speed-Ball" — 6 horas. Êste é um novo jôgo que é uma combinação no nosso futebol com o futebol americano. isto é, tanto vale a bola no pé quando está no chão, como na mão, quando subir por qualquer motivo, propositadamente ou não. Êste jôgo já foi introduzido na nossa Escola como grande jôgo.

14) — Natação — 22 horas. Esta matéria foi bem conduzida, o instrutor além de bom, era executante perfeito. O Curso consistiu de uma parte de aprendizagem (flutuação, deslisc, etc.) depois estudou-se o "Crawl", o nado de peito, o nado de costa e o nado de lado ("side stroke") que diziam ser o nado utilitário ou nado militar. Tivemos ainda ensinamentos sôbre saltos ornamentais.

15) — Tênis — 4 horas. Aquí o número de horas foi suficiente apenas para dar uma noção sôbre o jôgo, regras, contagem de pontos, etc. — Houve uma aula para a prática do "saque" em que cada aluno com uma raquete e dispostos em linhas de frente para uma parede do Ginásio, praticavam enquanto os instrutores iam corrigindo. Outra aula foi para a prática do "drive" e "backhand" para o qual se tomava uma bola furada em 3 pontos de onde saiam 3 tiras de borracha. Com a raquete na mão direita segurava-se uma das tiras na mão esquerda, a outra prendia-se no chão sob o pé esquerdo (na posição de se bater na bola durante o jôgo) e a terceira tira dava-se para um companheiro segurar. Assim, quando se dá o golpe na bola, ela se desloca e em seguida volta para a posição inicial, pronta para ser golpeada novamente.

16) — "Track and Field". (Atletismo) — 19 horas. O assunto sôbre atletismo, foi bastante resumido. Sôbre arremes-

so foram dados apenas o arremesso do pêso e do disco.

Sôbre corridas foram vistas as saídas de velocidade, corridas de 100 jardas, 100 jardas com barreiras baixas e a milha. Sôbre saltos, foram vistos saltos em distância e salto em altura. Neste último, foram ensinados o estilo rôlo e zambolita.

Não havia estádio de atletismo, a instrução era tôda feita sôbre a grama, e as caixas de saltos eram buracos no chão com serragem.

Tôdas as provas eram feitas com sapato de basquetebol.

17) — Ginástica de Chão — 8 horas. Esta parte não apresentou novidade. Tôdos os exercícios acrobáticos já eram conhecidos nossos.

18) — Voleibol — 10 horas. Êste jôgo é mais praticado entre nós do que nos Estados Unidos.

19) — Pêso e Halteres — 2 horas. Foram apresentados os 3 estilos clássicos de levantamento. Deram ainda séries de exercícios para desenvolver os músculos. Grande parte dêstes exercícios eram feitos fora do expediente para os voluntários.

20) — "Wrestling" — 8 horas. Wrestling é a luta que conhecemos por luta Greco-Romana. Esta luta é lá ensinada com a mesma finalidade com que fazemos aqui.

PROCESSO DE VERIFICAÇÃO

A verificação era feita de 15 em 15 dias, por meio de um teste escrito com cerca de 120 perguntas sôbre todos os assuntos dados: práticos e teóricos.

O aluno tinha uma hora para responder.

Além destas provas eram dados graus por trabalhos práticos feitos sôbre ginástica de chão, boxe, luta ("Wrestling") e ainda sôbre trabalhos escritos feitos no início da aula ou no fim da mesma sôbre o assunto dado. Não houve exames no fim do Curso.

Assim podemos ver que o Curso do "Physical Training School" é um Curso semelhante ao da Nossa Escola, sendo que o nosso Curso, devido ao tempo disponível, é mais minucioso e mais completo.