

# Guia Prático da Educação Física (Edição de 1912)

## Por Georges Hébert

Tradução e adaptação: Eduardo Rocha (duddu)

### Notas da tradução

Vivemos em um mundo onde o acesso à informação, por vezes, esbarra nos obstáculos da pluralização de idiomas. O registro histórico de algumas atividades, da educação física ou não, encontra-se encarcerado na língua em que foi escrito; fato este que dificulta a propagação de seu conhecimento. O Método Natural codificado e estruturado pelo francês Georges Hébert, em 1912, é um bom exemplo. Apesar da escassez de informação, as idéias propagadas por ele são hoje uma rica herança histórica e de valores ao que se refere às variadas artes do movimento. Esse projeto é, por enquanto, apenas uma tradução parcial, suscetível a falhas e incompleta do livro francês "Pratique d'Éducation Physique" (segunda edição, 1912).



A tentativa de tornar esse material disponível em português está sendo realizada sob o consentimento e orientação de Pilou Bazin e Gregg: americanos responsáveis pela pesquisa da obra de Hébert, maioria das notas adicionais neste livro, interpretação dos escritos originais e tradução do francês para o inglês. O livro, em sua forma original, contém cerca de 500 páginas com inúmeros exercícios para evolução muscular, fotos exemplificativas e grande quantidade de teoria e informações para uso prático. Contudo, há momentos em que o texto original apresenta-se de forma ambígua e repetitiva. Na tentativa de torná-lo menos denso, a solução encontrada pelos tradutores foi de omitir alguns trechos e simplificar o vocabulário com o máximo de cuidado e respeito às idéias como descritas no original. Com relação às gravuras, grande parte foi restaurada e mantida de acordo com a necessidade do contexto.

Aviso que o legado de Georges Hébert é muito mais rico, amplo e completo do que o descrito neste livro. E, obviamente, assim é também o seu Método Natural. Seguidores do hebertismo encontram-se ainda ativos por toda a França e Bélgica e certamente detêm informações mais precisas. O livro apenas joga uma centelha de luz na escuridão e não certifica nenhuma pessoa como autoridade no assunto. Espero que, com a conclusão do projeto, todos possam complementar seus treinamentos e sintam-se inspirados a continuar buscando novas informações.

Eduardo Rocha, março de 2010.

## Prefácio

A intenção por trás deste "Guia Prático da Educação Física" é compor um método. Um sistema prático capaz de providenciar de forma efetiva, rápida e simples, o pleno desenvolvimento físico. Esse método não é um artigo de ordem teórica, e sim o resultado de mais de cinco anos de utilização, ensino diário e treinamento constante de milhares de pessoas de todas as idades, capacitações e classes; de crianças em período escolar a oficiais da marinha francesa.

É importante compreender que os exercícios de nosso método não são novos: em qualquer cultura onde a destreza física é incentivada, tais exercícios são utilizados. O progresso na educação física não surge da invenção de novos exercícios, mas quando bem compreendemos os efeitos causados pelos já existentes e os combinamos entre si para atingir mais eficientemente os objetivos almejados. Essa é a melhor forma de se trabalhar. Nossa abordagem inclui:

- uma parte essencial composta por oito exercícios práticos: caminhar, correr, saltar, nadar, escalar, carregar, arremessar e defender;
- uma parte preparatória composta por exercícios básicos que atingem diferentes partes do corpo: movimentos de pernas, braços e tronco, sozinhos ou combinados, seguidos pelo aprendizado de como utilizar as articulações, suspensões, pranchas, equilíbrios, pequenos saltos e exercícios respiratórios;
- uma parte completa composta por jogos, esportes de todos os tipos, e atividades comuns ao trabalho manual.

As oito categorias não possuem a mesma importância. É óbvio que os exercícios que desenvolvem o vigor físico e diretamente ampliam o potencial do coração e do pulmão são os mais úteis e práticos. Concluímos então que a corrida é o exercício primário em nosso sistema. Os exercícios básicos educam e desenvolvem o corpo, mas não devem ter o seu valor superestimado. Eles produzem muitos dos efeitos necessários para os exercícios práticos, mas, isoladamente, não são suficientes para alcançar o pleno desenvolvimento físico. Você não adquire a coordenação necessária em situações reais através de somente o estudo superficial de órgãos e músculos.

Jogos, esportes e um manual do trabalho completam o método e providenciam os meios de se aprender todas as ramificações da atividade física.

Nosso sistema de trabalho é bem simples e prático. É apropriado a qualquer um. É aplicável em qualquer lugar: não requer instalações especiais. Ele depende da maneira como se treina, da sagacidade ao utilizar os recursos, locações e terrenos disponíveis. Nosso método de educação física inclui treinamento contra os efeitos do frio e do mau tempo. Isso se estabelece de forma natural ao se realizar o máximo de treinos possível com o peito desnudo e através do banho de ar em todas as estações. O banho de ar é um poderoso método de fortalecimento corporal e aquisição de boa saúde. Após nos cercarmos de excelentes resultados, não há como descrever inteiramente sua importância.

Em resumo, nosso método é essencialmente prático e tende a formar seres capazes de executar todo tipo de exercício físico, propiciando o mínimo de desenvoltura compatível com sua idade e constituição. Para esse último fim, criamos um modelo de análise a ser seguido.

Uma das partes mais importante e original de nosso sistema está em determinar a aptidão física e tomar registro dos resultados. É indispensável saber a qualquer momento o histórico de exercícios da pessoa e ter uma clara idéia do seu potencial físico e vigor. Criamos uma forma de registrar os resultados de doze testes clássicos, listados de acordo com o nível determinado de aptidão. Os doze testes são combinados e então, juntos, determinam um adequado parâmetro de avaliação, e transcrevem numericamente, se houve melhora ou declínio de habilidade numa potência física em particular.

Se considerarmos que os elementos essenciais do poder físico ou do vigor absoluto são: resistência, força muscular, habilidade e coordenação, e o controle e a energia moral, é evidente que a determinação e avaliação dessas características, em forma numérica, constituem um problema de difícil resolução. Não afirmamos que temos uma solução e nem definimos uma fórmula para se avaliar a potência da máquina humana. Porém, esse molde nos concede um resultado confiável e preciso da quantidade de aptidão física que o praticante possui. Somente experimentos de longa duração permitem a modificação, complementam ou modificam os coeficientes de cada teste. Ao examinarmos os critérios de análise vemos que:

1. A força de resistência é avaliada por cinco testes: 100 m de corrida (velocidade), 500 m de corrida (velocidade e resistência), 1500 m de corrida (resistência); 100 m de nado (velocidade e resistência); nado submerso (potência respiratória). A força de resistência é também ampliada ao se executar todos os exercícios no mesmo dia.
2. A força muscular é representada pelo carregamento de peso com as duas mãos, arremessamento e escalada em cordas.
3. Habilidade, agilidade, flexibilidade e coordenação dos movimentos são representadas por quatro tipos de saltos: maior altura saindo do repouso, maior altura com auxílio de corrida, maior distância saindo do repouso, maior distância com auxílio de corrida. E também através de corridas e nados.
- 4 – O vigor energético é contabilizado através da execução das séries, sem falhas, e da observação do esforço empregado para realizar cada uma delas.

A escolha dos testes é feita de modo a priorizar o trabalho de agilidade e resistência ao invés do de força muscular. Em outras palavras, para igual força muscular, o teste que apresenta mais resistência e agilidade obtém um número superior de pontos. Essa medida é lógica e corresponde a nossa definição de um homem completo e forte: a força de um homem encontra-se mais no seu coração e pulmão do que nos músculos.

Embora essa não seja uma fórmula perfeita de avaliação para o potencial físico, o modelo em si, em todos os casos, se apresenta como uma maneira muito prática de se controlar e observar os resultados. Ele permite acompanhar o progresso, direcionar o trabalho para o objetivo almejado e destacar os possíveis pontos fracos na educação física do praticante. Nenhuma habilidade pode ser desenvolvida sem periodicamente se submeter aos doze testes que medem o valor de seu atual estado e progresso já efetivado. O modelo de avaliação é ao mesmo tempo um instrumento para acompanhar o trabalho realizado e um modo de registrar os resultados obtidos. Ele serve para direcionar tanto o instrutor quanto o estudante.

Em poucas palavras, ele apresenta as seguintes vantagens:

1. Registra as aptidões físicas. Isso surte efeito imediato, pois torna o progresso tangível: uma ferramenta essencial para que se possa manter o curso das instruções.
2. Destaca as qualidades que compõem um ser humano forte e completo, e nos dá uma exata idéia do que podemos fazer para construirmos esse quadro. A habilidade que obtém sucesso na série dos doze testes prova, ao mesmo tempo, sua aptidão em conjunto com os mais importantes exercícios naturais: Aquele que passa em determinada prova é também capaz de correr (e andar), saltar, nadar, escalar, erguer e arremessar.
3. Fornece níveis de aptidão a cada teste que servem para orientar estudantes e instrutores. O resultado de seu desempenho é estabelecido com as médias das habilidades mais fracas.
4. Mostra, por idade, o mínimo de aptidão necessária para que o praticante não seja considerado com um condicionamento físico falho.
5. Evidencia que nenhum aspecto pode ser negligenciado na busca pelo desenvolvimento físico e previne que as pessoas se tornem apenas especialistas em uma única habilidade. Com isso proposto, não é surpresa de se observar que, ao se submeter aos doze testes, uma pessoa que se destaca em alguma característica em particular, demonstre um potencial físico menor do que outra que é mediana em todas as habilidades. Do que adianta ser um excelente saltador ou membro de elite de uma equipe esportiva, se você não é capaz de nadar ou subir um muro?

Nós distinguimos as pessoas dando a elas uma idéia do seu valor, e não por critérios que determinam sentimentalismo, como é feito em quase todas as competições de ginástica. É necessária a execução de séries que produzam resultados. Quando duas ou mais pessoas recebem a mesma pontuação, em exercícios físicos quaisquer, então nos utilizamos dos critérios de defesa, como o boxe e a luta livre, para diferenciá-los. Em poucas palavras, para iguais capacidades físicas, o mais forte é aquele com melhores atributos de defesa. Isso automaticamente gera concorrência, pois deixa de forma bastante explícita os objetivos a se perseguir. Concede a cada um a dimensão de seu valor e evidencia sua fraqueza e inutilidade, que devem servir como propulsor para sua auto-estima.

Nosso método é desenvolvido de tal maneira que com os conceitos presentes no livro, e sem possuir extrema habilidade física ou conhecimento acadêmico avançado, é perfeitamente possível ensinar ou conduzir os exercícios de maneira bastante racional. O papel do educador é certamente mais complicado: ele somente pode ser preenchido por pessoas com um profundo conhecimento de anatomia, fisiologia, higiene, e da ciência do mecanismo dos movimentos.

Além disso, os educadores devem ser pessoas habilidosas e praticantes já com experiência. Essa categoria de especialização é ainda extremamente rara. Eles são, evidentemente, necessários para guiar a educação ao seu brilhantismo, auxiliar no progresso e na formação de professores e instrutores. Tendo em vista que esse é o tipo de educador que precisamos, não concordamos que a educação física apresente dificuldades insuperáveis e nem que ela permaneça no exclusivo domínio dos especialistas.

Discordamos, ao contrário, ao dizer que aqueles que já educaram anteriormente: pais, professores, oficiais, diretores de empresas e assim por diante, podem muito bem, com o nosso livro, conduzir exercícios físicos. Empenhar-se em compreender profundamente o espírito do método e submeter-se aos exercícios propostos é o suficiente. Prontamente eles compreenderão que não há necessidade de ser um exímio corredor, saltador ou nadador, etc. e executar perfeitamente todos os exercícios. Eles precisam estar cientes de que através do empenho, trabalho e obediência às instruções, é possível atingir excelentes resultados. Não temos registro de pessoas que, após se dedicarem e perseverarem pelo tempo necessário, não se tornaram pessoas melhores, se não de forma completa, no mínimo o suficiente.

A educação física inicia na juventude e continua na fase adulta. Quando a perfeição é atingida não se deve descansar, mas treinar para se manter a saúde e a forma através da higiene e da dose adequada de exercícios. É interessante começar o método de educação física o mais cedo possível, pois crianças que crescem cercadas de exercícios físicos sempre se tornam homens robustos.

Mesmo as pessoas com idade avançada, podem ser reeducadas fisicamente com sucesso, desde que precauções médicas sejam tomadas. O resultado obviamente será pior, mas não menos significativo.

Todos os gêneros indispensáveis de exercícios utilitários podem ser praticados por crianças, desde que a dose de trabalho seja inteligentemente regulada e seu progresso observado durante a execução do método e especialmente durante o aprendizado. Um exercício, qualquer que seja, não pode ser considerado violento apenas porque assim o desejamos. Não devemos ter receios em ensinar exercícios práticos para crianças. Na verdade, uma criança tem que aprender a lidar com todas as situações que sua vida futuramente trará. Ela pode precisar escapar do perigo, buscar auxílio para um parceiro, defender-se de um agressor da mesma idade, etc. A criança, normalmente, já busca exercícios que são considerados violentos.

Embora o "Guia Prático da Educação Física" tenha sido, especialmente, escrito para o sexo masculino, muitos dos exercícios neste livro, particularmente os de educação básica, podem ser praticados por meninas e mulheres. Compreenda que o treinamento seguindo os princípios expostos aqui não se aplica a pessoas com enfermidades sérias e defeitos hereditários (hérnias, problemas cardíacos, etc.). Em último caso, médicos deveriam ser consultados antes de se decidir o que fazer.

Finalmente, gostaríamos de adicionar que a completa educação física não é limitada apenas ao ensino e a prática dos exercícios descritos neste livro. Ela também inclui: regras de higienização e manutenção da boa saúde; e ensinamentos de deveres físicos, que por sua vez, constituem o que poderíamos chamar de "moralidade natural". Todas essas partes da educação, por sua importância em nossa constituição, deveriam ser o alvo de ensino dos médicos. A completa educação física inclui o desenvolvimento de qualidades morais e essenciais a um verdadeiro homem. Quanto a esta última, sugerimos a obtenção de tais qualidades, porém não examinamos detalhadamente a melhor maneira de se adquiri-las.

Contudo, gostaríamos de deixar bastante claro: a educação moral e básica é inseparável da educação física. A escola dos exercícios físicos deveria ser ao mesmo tempo a escola da firmeza, comprometimento, coragem, serenidade e audácia. O professor deve ser um exemplo dessas qualidades; deve lutar contra a preguiça, o enfraquecimento, a inércia e incentivar a todos o amor ao trabalho e a competitividade sadia. Buscar ser forte não somente no físico, mas moralmente. O grande dever do homem é com si mesmo, sua família, sua terra e com a humanidade. Somente o forte consegue ser útil em circunstâncias adversas da vida como perigos, males de variadas formas, guerras, etc. Quando você se encontra em normal condicionamento físico, não há razão ou desculpa para ser um fraco, uma vez que através do seu trabalho e empenho você pode ser um forte.

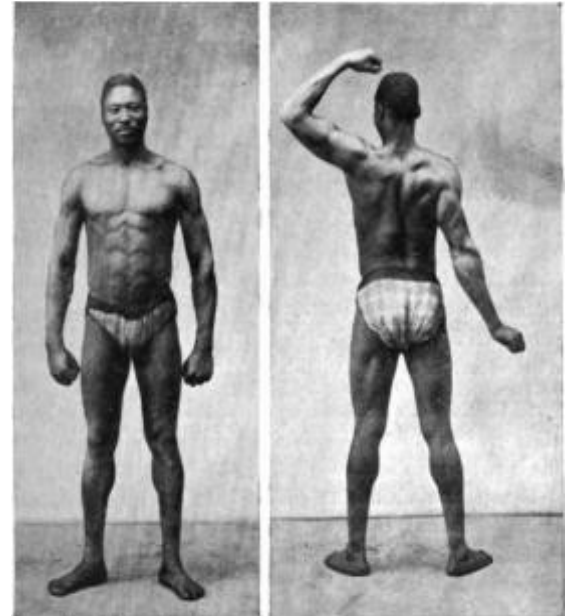
Existe, como puderam perceber acima, um dever individual e social a ser preenchido. Ficaremos muito felizes se conseguirmos despertar esses princípios em nossos leitores.

## Teoria da Prática da Educação Física

*[Notas de tradução: desse ponto até começar as descrições dos exercícios, o texto original é muito repetitivo, pois Georges Hébert enfatiza demasiadamente o seu ponto de vista; optamos então por editar e encurtar as idéias e passagens redundantes].*

Atividade é uma lei da natureza. Todo ser vivo, obedecendo à necessidade natural de se manter ativo, atinge o seu completo desenvolvimento simplesmente através do uso de seus meios de locomoção, habilidades de produzir trabalho e defesa. O homem em seu estado natural, obrigado a usar seus meios para sobreviver, realiza um perfeito desenvolvimento físico com apenas os exercícios necessários a sua natureza e os mais comuns trabalhos manuais. O desenvolvimento é normalmente adaptado às condições e necessidades do meio em que o indivíduo se encontra.

O valor desse desenvolvimento varia de acordo com as suas habilidades originais, sua temperatura, constituição física, clima do local em que vive e os desafios que são encontrados para providenciar meios de sobrevivência ou garantir sua segurança.



Em países civilizados, as obrigações sociais, convenções e preconceitos desviam o homem de seu curso natural e muitas vezes o impede de se desenvolver. Sua evolução física é desacelerada e aprisionada a essas obrigações e convenções. Aqueles que conseguem “folga” para se exercitar, suficientemente e com regularidade, podem alcançar, sem método algum, o seu completo desenvolvimento, bastando para isso, a prática de exercícios que desenvolvam suas habilidades naturais e o aprendizado de tarefas comuns ao trabalho manual. Dessa forma, eles imitam a vivência natural do ser humano, com a diferença de que o fazem por prazer enquanto outros o fazem por necessidade.

Essas pessoas são, obviamente, uma exceção. No geral, o preconceito e os hábitos da vida moderna desencorajam o desenvolvimento físico desde a infância. A vida fácil e o excesso de conforto encorajam a preguiça. Há casos de pessoas que atingiram praticamente o pleno desenvolvimento físico sem se submeter a um método. Para tanto, geralmente, essas pessoas possuem uma excelente pré-disposição natural e atingiram tais resultados através de jogos e esportes que envolvem exercícios naturais e suas derivações.

Para um habitante comum de um país civilizado atingir o completo desenvolvimento físico e ao mesmo tempo manter suas convenções e obrigações, ele deve se submeter a dois requerimentos básicos: dedicar uma quantidade de tempo diária para sua evolução corporal e fazer uso eficiente de seu tempo evitando atividades inúteis. O ideal é produzir, dentro do tempo disponível e sem sobrecarregar o organismo, uma vivência de atividades que seja igual à carga física que ele teria se vivesse em estado natural.

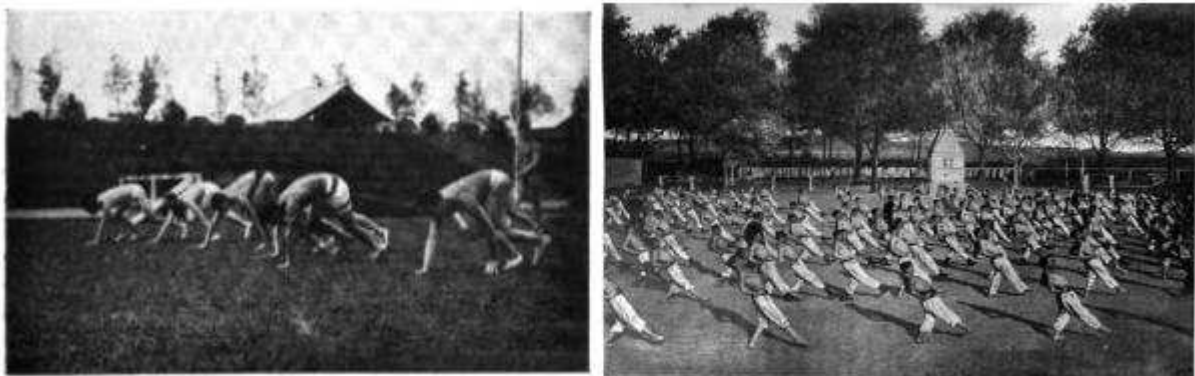
A educação física assegura o desenvolvimento corporal de maneira compassada, contínua e progressiva. Sem uma ordem ou um método, o desenvolvimento físico é adquirido ao acaso e seu valor final é incerto. Uma educação metódica e racional é precisa, evita incertezas, rejeita tudo que for desnecessário e monitora os resultados. Permite a você trilhar com segurança o caminho que leva até o desenvolvimento físico, especialmente quando seu tempo para a prática é limitado.

Esse método de educação é, sobretudo, composto da escolha de exercícios de acordo com os efeitos que causa no corpo e da correta classificação e regulamentação de suas doses de treinamento.

O sujeito em seu ambiente natural treina a si mesmo, primeiramente por imitação, e então usando sua própria experiência, instintivamente. O método, ao contrário, ajuda desde o princípio mostrando ao praticante os melhores caminhos a se seguir. Evita uma série de erros e/ou experiências que exponham perigos. Permite economizar tempo. A intenção é produzir uma máquina humana em seu máximo potencial ou, de maneira mais simplificada, criar seres humanos fortes, com excelente saúde, disposição energética, grande resistência à fadiga e habilidades úteis a qualquer tipo de exercício natural ou prático.

Outros tipos de exercícios como esgrima, cavalgada, remo (etc.) são de utilidade secundária ou com uso limitado a certas categorias de pessoas; jogos, esportes e acrobacias também não são necessários a todos os indivíduos, sem restrição de classe ou profissão. Existe, portanto, um método racional comum ou sistema de desenvolvimento humano, baseado no trabalho progressivo e na consistência de exercícios naturais e práticos. Nós o chamamos de método natural.

## Elementos Constituintes do Método



Qualquer educação física deveria incluir duas componentes: uma parte de aprendizado voltada para a educação do corpo, o aumento de resistência, força e flexibilidade através do ensinamento de técnicas básicas e exercícios práticos como andar, correr, saltar, suspender, escalar, arremessar, nadar e defender; e outra focada na aplicação e desenvolvimento dessas habilidades, as colocando em uso e providenciando meios para serem utilizadas em situações da vida real.



## Método de Trabalho

A combinação de diferentes exercícios compõe o método de educação, sua classificação, sua ordem de execução, o tempo que é devotado a eles e a quantidade de trabalho requerido, enfim, compõe o método de trabalho. Na educação física, assim como em outras atividades, o resultado depende não somente da quantidade de empenho, mas em boa parte, do seu método de trabalho.

É impossível definir absolutamente, e de forma clara e precisa o que deveria ser um método de trabalho; mas podemos estabelecer diretrizes e princípios norteadores. Muitos elementos devem ser levados em consideração para compô-lo: idade, saúde, atividade que executa ou a que almeja executar, circunstâncias de tempo e espaço... Tudo isso requer mudança no processo de trabalho. Alguns desses detalhes devem ficar a cargo do educador e do seu aluno. Ensinar é uma arte e absolutamente nada pode substituir o valor e a experiência de um mestre ou o entusiasmo e dedicação de um aluno.

O trabalho físico é normalmente fixado em encontros com periodicidade definida onde será realizada certa quantidade de exercícios. Esse encontro recebe o nome de "lição" quando o trabalho é agendado e liderado por um professor ou instrutor.

Realizar e conduzir um treino ou ensinar uma lição não é algo que acontece por justaposição: um amontoado de exercícios que são executados de forma randômica sem ordem ou método algum. Trata-se de um dispositivo lógico de exercícios variados e gradativos que atingem as variadas partes do corpo de acordo com sua importância fisiológica e utilidade prática.

A ordem relativa de importância fisiológica das diferentes partes do corpo é:

1 - Pulmões e coração;

2 - Músculos que compõem os ombros, que sustentam as costelas e corrigem a curvatura da espinha (trapézio, romboide e costas);

3 - Músculos abdominais;

4 - Músculos dos membros superiores e inferiores.

Os exercícios que possuem uso prático são: andar, correr, saltar, nadar, escalar, erguer, arremessar e defender. Destes o mais importante é correr; tanto por seu uso prático (desenvolvimento da habilidade de se deslocar rapidamente ou por longo período) quanto pelo fisiológico (desenvolvimento intensivo dos pulmões e coração proporcionando a ativação completa do sistema muscular). Trata-se do exercício básico e fundamental da educação física pelo método natural.

Uma sessão de treinamento, ou lição, é considerada completa quando a execução dos exercícios propostos produz o seguinte efeito: higiênico, estético e utilitário. O efeito higiênico é produzido especialmente pelos exercícios que ativam a respiração e a circulação, e, de forma geral, com a movimentação durante a sessão de treinamento ou lição. O efeito estético é produzido através da execução dos exercícios que desenvolvem o sistema muscular e também por aqueles que previnem a má postura, engrandecem o tórax e corrigem a curvatura anormal da coluna. Finalmente, o efeito utilitário é atingido através da prática de exercícios utilitários.

Como regra geral, uma seção completa de treinamento, ou lição, é uma espécie de resumo: ele deve representar todos os elementos que contribuem para o desenvolvimento físico. Praticamente, o treino ideal e completo consiste de todas as possibilidades de tipos de exercícios educacionais e práticos. Se não for possível, faça o mínimo como se segue:

1. Alongamento dos membros e tronco;
2. Desenvolvimento do sistema muscular, especialmente o abdômen e os músculos intercostais;
3. Suspensões e pranchas;
4. Corridas;
5. Saltos;
6. Exercícios respiratórios.

Mesmo nas situações mais desfavoráveis: falta de tempo, lugar, material, etc., uma sessão nunca deve se constituir de exercícios que foquem somente uma determinada parte do corpo. Por exemplo, um treino somente para exercícios de suspensão que iriam auxiliar somente o desenvolvimento da parte superior. Apenas a natação, por integrar todos os efeitos de uma sessão completa, é uma exceção à regra. Longas caminhadas e corridas de longo alcance, em alguns casos, também podem constituir um treino completo.

A ordem que será utilizada para realizar os exercícios não pode ser aleatória. Deve-se observar o gasto de energia provocado por eles e a violência que pode ser causada ao corpo pela sucessão dos mesmos. O treino sempre deve começar com um exercício moderado, que sirva de aquecimento para o corpo, e então continuar com exercícios que proporcionem um aumento gradativo de esforço para finalmente ser concluído com exercícios que restaurem a calma corporal. A fadiga que se apresenta no pós-treino deve ser resultado do uso do corpo de uma forma geral, e não de somente uma única área.

Não há uma ordem absoluta; tudo depende da importância que decidimos dar a cada tipo de exercício, mesmo aqueles que são mais violentos. Alguns exercícios, como as movimentações básicas de perna, braços e tronco, produzem pouco rendimento embora alguma energia seja utilizada no procedimento. O lugar desses exercícios é no início do treino, ou entre o treino de exercícios mais complexos a fim de providenciar um descanso durante exercícios mais pesados.

Outros, como saltitar, correr e saltar coloca de uma vez em ação várias partes do corpo. Obviamente o melhor momento para se executá-los é após exercícios mais brandos, uma vez que estes já deixaram o corpo previamente aquecido. A regra geral que devemos seguir é: gradualmente aumentar o esforço do treino e não o interromper abruptamente.

A duração total de um treino ou lição varia dependendo das circunstâncias. A princípio, treinar diariamente por uma hora é o suficiente para a educação do corpo, desde que o tempo seja utilizado com sabedoria. A duração de diferentes exercícios é relativa e variável. Ela depende de circunstâncias como: a duração total da "lição"; a violência dos exercícios e/ou a fadiga causada aos alunos; a importância de foco em algum exercício específico para produzir um efeito determinado. Um treino ou lição, completa ou não, deve se manter fiel e representar um trabalho contínuo e substancial. A parte do descanso em um treino deve ser a mínima possível. Em um treino perfeitamente programado, a seqüência dos exercícios é configurada de forma que o período de descanso é reduzido há poucos segundos. Na maioria das vezes, não há necessidade de repouso. Apenas a mudança de um exercício para outro deve providenciar ao corpo o relaxamento essencial para continuar a trabalhar.

## **Modelo de uma sessão de treino**

Para bem educar o corpo, os exercícios devem ser incorporados dentro de sessões de treinamento planejadas de forma lógica e gradual, e que combine os diferentes tipos de exercícios. Um treino perfeito deve incluir os seguintes exercícios, nos grupos que se seguem:

### **Grupo 1:**

1. Caminhadas em suas variadas formas.
2. Exercícios para correção de postura.
3. Exercícios para o aumento da flexibilidade nas pernas, braços e tronco.

### **Grupo 2:**

1. Exercícios básicos de perna e braço, simples ou combinados, com mãos livres ou com equipamento.
2. Exercícios de suspensão.
3. Exercícios de arremesso.
4. Exercícios de defesa: boxe e luta - livre.

### **Grupo 3:**

1. Suspensões.
2. Flexões.
3. Escaladas de todos os tipos.
4. Exercícios de equilíbrio.

#### **Grupo 4:**

1. Exercícios de saltitos.
2. Corridas de velocidade.
3. Corridas de resistência em curtas distâncias.

#### **Grupo 5:**

Exercícios para o tronco.

#### **Grupo 6:**

1. Saltos e ultrapassagens.
2. Corridas (como no grupo 4).
3. Nado.
4. Jogos.

#### **Grupo 7:**

1. Exercícios respiratórios.
2. Caminhadas.

Nas próximas páginas apresentaremos múltiplas variações básicas e práticas para todos os tipos de exercícios. Os exercícios são rigorosamente ordenados em termos de aumentar a complexidade e a dificuldade dentro de cada grupo.

## **Medição dos Resultados**

A observação periódica dos resultados é essencial para termos uma indicação precisa dos valores do trabalho efetuado e a eficiência do método utilizado. Essa observação auxilia muito em casos de comparação. A diferença do valor de desempenho anotada em dois momentos diferentes nos fornece o valor do resultado adquirido.

A aptidão física geral pode ser medida por um número de testes graduados em uma escala que envolve, junto ou separadamente, força muscular, habilidade e força de resistência. Os testes necessários para determinar a quantidade de aptidão física deveriam, no mínimo, abranger os seguintes exercícios:

- 1 – Saltos (para medir a agilidade, flexibilidade e o potencial dos membros inferiores);
- 2 – Corridas de resistência e de velocidade (resistência orgânica);
- 3 – Escaladas numa corda lisa (força muscular da parte superior do tronco, braços e abdômen);
- 4 – Arremesso de peso (destreza, coordenação de movimentos);
- 5 – Suspensão de peso com as duas mãos (força muscular em geral);
- 6 – Natação (força muscular, força de resistência, destreza e flexibilidade).

Quanto maior o número de testes, melhor é a medição de resultados. Para registrar esses dados, são atribuídos pontos para o desempenho em cada teste. Zero indica o mínimo que um adulto, com ao menos 18 anos de idade e saúde normal, deve alcançar para ser considerado. É essencial que a prática dos exercícios habilite a pessoa a alcançar o nível mínimo recomendado no menor tempo possível. Um desenvolvimento correspondente a 3 pontos caracteriza que o praticante está treinado e com uma condição física superior a maioria. A nota 5 caracteriza uma pessoa com aptidões excepcionais ou especialistas que já praticam exercícios físicos há bastante tempo. E finalmente, continuando a escala, um desempenho de 12 a 15 pontos corresponde aos registros estabelecidos por atletas de elite, aproximando-se dos limites do potencial humano.

Para manter o registro das aptidões de uma pessoa e acompanhar seu progresso é necessário fazer um formulário individual com os testes e notas. A notação ideal é composta por 12 testes (embora já possamos ter uma indicação precisa das aptidões de uma pessoa com um número inferior a esse). A tabela seguinte mostra os 12 testes e o número de pontos que são atribuídos a cada nível de execução (esse sistema de medição e o formulário que estabelecemos e colocamos em prática na Escola de Fuzileiros Navais foi oficialmente aprovado e tornou-se regular na Marinha Francesa).

A aptidão é determinada pelo total de pontos obtidos em cada teste e comparados numa escala de um total de 100. Podem ser atribuídos pontos negativos para desempenhos menor que 0; ou pontos maiores que 5 através da superação da tabela de pontuação de cada teste. A aptidão física é considerada: nula ou insuficiente, quando o resultado de pontos é menor que 0; inferior, quando é no mínimo igual a 0; avançada, quando atinge no mínimo 18; excepcional, quando atinge mais que 60 pontos.

Por definição, um atleta perfeito e completo se excede em todos os exercícios; ele deve possuir habilidades excepcionais em cada um dos testes realizados. Por esse motivo, o total de 60 pontos não pode ser atingido por conta de um resultado extraordinário em uma única habilidade e que compensa sua inferioridade em outras. Deve-se obter o mínimo de 5 pontos em cada uma das habilidades do teste.

*[nota de tradução: Em um livro escrito posteriormente por Georges Hébert, há uma tabela mais detalhada e que vai de -5 até +15].*

## Testes e Pontuação

<b>Salto em altura (sem corrida)<sup>1</sup></b> 0.80 m – 0 ponto 0.90 m – 1 ponto 1.00 m – 2 pontos 1.05 m – 3 pontos 1.10 m – 4 pontos 1.15 m – 5 pontos	<b>Salto em altura (com corrida)<sup>1</sup></b> 1.00 m – 0 ponto 1.10 m – 1 ponto 1.20 m – 2 pontos 1.30 m – 3 pontos 1.35 m – 4 pontos 1.40 m – 5 pontos	<b>Salto em distância (sem corrida)<sup>2</sup></b> 2.00 m – 0 ponto 2.10 m – 1 ponto 2.20 m – 2 pontos 2.30 m – 3 pontos 2.40 m – 4 pontos 2.50 m – 5 pontos	<b>Salto em distância (com corrida)<sup>2</sup></b> 3.00 m – 0 ponto 3.50 m – 1 ponto 4.00 m – 2 pontos 4.50 m – 3 pontos 4.75 m – 4 pontos 3.00 m – 5 pontos
<b>Corrida de 100 m</b> 16.0 seg – 0 ponto 15.0 seg – 1 ponto 14.5 seg – 2 pontos 14.0 seg – 3 pontos 13.5 seg – 4 pontos 13.0 seg – 5 pontos	<b>Corrida de 500 m</b> 1 min e 40 seg – 0 ponto 1 min e 36 seg – 1 ponto 1 min e 32 seg – 2 pontos 1 min e 28 seg – 3 pontos 1 min e 26 seg – 4 pontos 1 min e 24 seg – 5 pontos	<b>Corrida de 1500 m</b> 6 min e 00 seg – 0 ponto 5 min e 40 seg – 1 ponto 5 min e 30 seg – 2 pontos 5 min e 20 seg – 3 pontos 5 min e 10 seg – 4 pontos 5 min e 05 seg – 5 pontos	<b>Subida em corda<sup>3</sup></b> 5 m – 0 ponto 6 m – 1 ponto 7 m – 2 pontos 8 m – 3 pontos 9 m – 4 pontos 10 m – 5 pontos
<b>Arremesso de peso<sup>4</sup> (7,25 kg)</b> 5.0 m – 0 ponto 6.0 m – 1 ponto 7.0 m – 2 pontos 8.0 m – 3 pontos 8.5 m – 4 pontos 9.0 m – 5 pontos	<b>Levantamento de peso<sup>5</sup> (40kg)</b> 1 vez – 0 ponto 2 vezes – 1 ponto 4 vezes – 2 pontos 6 vezes – 3 pontos 8 vezes – 4 pontos 10 vezes – 5 pontos	<b>Nado<sup>6</sup> (100 m)</b> 3 min e 00 seg – 0 ponto 2 min e 48 seg – 1 ponto 2 min e 36 seg – 2 pontos 2 min e 24 seg – 3 pontos 2 min e 12 seg – 4 pontos 2 min e 00 seg – 5 pontos	<b>Nado<sup>7</sup> (subaquático)</b> 10 seg – 0 ponto 20 seg – 1 ponto 30 seg – 2 pontos 40 seg – 3 pontos 50 seg – 4 pontos 60 seg – 5 pontos

- Qualquer altura é considerada desde que nenhuma parte do corpo toque a corda ou barra utilizada como medida. Antes de se realizar o salto é proibido mover os pés.
- Distâncias são medidas da linha de onde partiu o salto até o ponto onde o calcanhar toca o solo, sendo que o saltador não pode ter caído para trás na aterrissagem.
- Como posição inicial, o praticante deve estar sentado e a escalada é feita sem o auxílio das pernas.
- Toda preparação é feita dentro de uma área de 2 metros quadrados; é proibido sair do quadrado. A distância do arremesso é medida da linha que demarca o quadrado até o centro do impacto causado pela queda do peso. Contabiliza-se uma média entre o arremesso com a mão esquerda e o arremesso com a direita.
- O teste contabiliza sucessivos levantamentos executados de forma "limpa e vigorosa", com as pernas firmadas. Em cada um, deve-se manter o tempo de 1 segundo em suspensão, os braços verticalmente esticados e com o tronco levemente para frente. A escala negativa corresponde a dedução de 1 ponto a cada 5 kg que for inferior a 40 kg.
- O teste de nado deve ser executado sem a presença de correnteza.
- O corpo deve estar inteiramente imerso. A escala negativa é estabelecida em um ponto a menos para cada dois segundos que for inferior a 10 segundos.

*[notas da tradução: para aqueles que não estão familiarizados com sistemas métricos, segue abaixo conversões aproximadas: 1 m = 3.3 ft, 2 m = 6.5 ft, 3 m = 10 ft, 4 m = 13 ft, 5 m = 16.5 ft, 100 m = 109 yd, 500 m = 545 yd = 1/3 mi, 1500 m = 9/10 mi, 5 kg = 11 lbs, 7.25 kg = 16 lbs, 40 kg = 88 lbs.]*