



ESTADO DE GOIÁS
SECRETARIA DE SEGURANÇA PÚBLICA E ADMINISTRAÇÃO PENITENCIÁRIA
CORPO DE BOMBEIROS MILITAR

Preparatória do Treinamento Físico-Militar

NORMA ADMINISTRATIVA n. 13

2012

SUMÁRIO

1 – Introdução	1
2 – Objetivos do Treinamento Físico-Militar	1
3 – Princípios do Treinamento Físico-Militar	2
4 – Preparatória para o Treinamento Físico-Militar	2
4.1 – Abertura do Dispositivo	2
4.2 – Alongamento	3
4.2.1 – Inclinação Lateral	4
4.2.2 – Peitoral	4
4.2.3 – Anterior da Coxa (Saci)	4
4.2.4 – Panturrilha	4
4.2.5 – Glúteos	4
4.2.6 – Adutores	4
4.2.7 – Posterior da Coxa	5
4.2.8 – Lombar	5
4.3 – Exercícios de Efeito Localizado	5
4.3.1 – Pescoço	5
4.3.2 – Circundução dos Braços	5
4.3.3 – Flexão de Braços	6
4.3.4 – Agachamento	6
4.3.5 – Abdominal	6
4.3.6 – Abdominal Cruzado	7
4.3.7 – Polichinelo	7
4.4 – Encerramento da Preparatória	7

1 – Introdução

A presente norma tem por finalidade padronizar os fundamentos técnicos para a condução e a execução da preparatória do Treinamento Físico-Militar – TFM no Corpo de Bombeiros Militar do Estado de Goiás, tendo como base o Manual de Campanha C 20-20 (Treinamento Físico-Militar) do Exército Brasileiro.

2 – Objetivos do Treinamento Físico-Militar

- Desenvolver, manter ou recuperar a aptidão física necessária para o desempenho da função Bombeiro Militar.
- Contribuir para a manutenção da saúde do militar.
- Assegurar o adequado condicionamento físico



necessário ao cumprimento da missão.

- Cooperar para o desenvolvimento de atributos da área afetiva.
- Estimular a prática desportiva em geral.

3 – Princípios do Treinamento Físico-Militar

Os princípios científicos que fundamentam o moderno treinamento desportivo são os que orientam a prática e o controle do TFM. São eles:

- individualidade biológica: a diferenciação da capacidade de cada indivíduo deve ser respeitada quando da execução do TFM.
- adaptação: o TFM deverá adequar as atividades físicas, de maneira que elas estejam dentro de uma faixa de trabalho que provoque o efeito de adaptação fisiológica desejado. Para que haja adaptação, é fundamental respeitar um tempo suficiente de repouso entre sessões de TFM.
- sobrecarga: é a aplicação coerente da carga de TFM, de modo que haja uma progressão controlada e metódica.
- continuidade: é verificada no inter-relacionamento das sessões de TFM. Para que os efeitos do TFM sejam alcançados, o treinamento não deve ser interrompido por mais de 48h.
- interdependência volume-intensidade: esses dois tipos de fatores atuam como sobrecarga e, por isso mesmo, deverão estar sempre agindo em estreita correlação.

– especificidade: é a necessidade de aplicação de estímulos similares aos utilizados na execução da atividade-fim.

– variabilidade: a diversificação nas formas e modalidades de TFM é importante para que se obtenha a motivação e o empenho dos militares durante a atividade física.

4 – Preparatória para o Treinamento Físico-Militar

Uma sessão completa de TFM compõe-se de três fases: aquecimento, trabalho principal e volta à calma.

O aquecimento é o conjunto de atividades físicas que visa preparar o militar, orgânica psicologicamente, para a execução do trabalho principal, por intermédio do aumento da temperatura corporal, da extensibilidade muscular e da frequência cardíaca.

O aquecimento é composto de duas fases, o

alongamento e os exercícios de efeitos localizados (aquecimento propriamente dito).

Durante a execução do alongamento deverão ser observados os seguintes itens: alongar a musculatura de uma forma lenta e gradual, respirar naturalmente, permanecer aproximadamente 20 segundos em cada posição e não fazer balanceios.

A seguir serão detalhados todos os procedimentos para a realização da Preparatória para o TFM. Será mostrada a abertura do dispositivo e a realização do aquecimento (alongamento e exercícios de efeito localizado).

4.1 – Abertura do Dispositivo

Primeiramente, o instrutor coloca a tropa de frente para o guia, na posição de descansar, de modo que a largura seja maior que a profundidade.



Em seguida, o guia na posição de sentido comanda:

- 1) Base o Cadete (Aluno Sd) Fulano de tal – (O militar base tomará a posição de sentido e levantará o braço esquerdo com o punho fechado e repetirá o seu nome).





2) Abrir distâncias e Intervalos! – (A tropa toma a posição de sentido, e aumenta as distâncias e intervalos abrindo os braços até que a ponta dos dedos das mãos toquem de leve as dos elementos vizinhos e volta à posição de descansar).



3) Fileiras Numerar! – (Da frente para retaguarda as fileiras tomam a posição de sentido, erguem o braço esquerdo com o punho fechado, bradam o número da fileira e voltam à posição de descansar, dando sequência a 2ª fileira).



4) Sentido! – (Todos tomam a posição de sentido).

5) Fileiras Pares (Ímpares) um passo a direita (esquerda) Marche! – (As fileiras correspondentes efetuam o movimento para o lado indicado em 2 tempos, abrindo os braços e as pernas no 1º tempo e voltado a posição de sentido no 2º tempo).



1



2

6) Descansar! – (Todos tomam a posição de descansar).

7) Extremidades, Frente para o guia! – (Toda a tropa salta, fazendo frente para o guia, bradando "HA!!" na execução do movimento).



4.2 – Alongamento

O guia anuncia o nome do exercício e executa-o. A seguir, a tropa executa por imitação, como se o guia fosse a imagem refletida no espelho. Ao término daquele movimento, o guia repete os procedimentos para os próximos exercícios. O guia começa todos os exercícios pelo seu lado direito, conseqüentemente a tropa pelo seu lado esquerdo. Estes procedimentos visam à



padronização dos exercícios.

4.2.1 – Inclinação Lateral

Segurando o cotovelo esquerdo com a mão direita, puxar o braço esquerdo por trás da cabeça, forçando o tronco a inclinar-se para a direita. Ao terminar o tempo, inverter a posição das mãos e o sentido da inclinação.



4.2.2 – Peitoral

Entrelaçar as mãos à retaguarda e estender os braços, elevando-os. Manter a coluna ereta.



4.2.5 – Glúteos

Sentado, cruzar a perna esquerda (flexionada) sobre a direita (estendida), abraçando a perna esquerda e trazendo o joelho esquerdo em direção ao ombro direito. Ao terminar o tempo, inverter as pernas. Se o terreno não for apropriado, este exercício não deve ser executado.



4.2.3 – Anterior da Coxa (Saci)

De pé, apoiado na perna direita, segurar o dorso do pé esquerdo com a mão direita, flexionando a perna e aproximando o calcanhar dos glúteos, procurando levar a coxa para a retaguarda. Ao terminar o tempo, inverter as pernas.



4.2.6 – Adutores

Sentado, com o tronco ereto, as solas dos pés unidas e com as mãos segurando os pés, fazer uma abdução das pernas buscando aproximar a lateral das pernas do solo.



4.2.4 – Panturrilha

Em pé, perna direita à frente, afastada um passo largo, as duas mãos apoiadas no joelho direito, o quadril projetado para a frente, os dois pés direcionados para a frente, buscando apoiar o calcanhar do pé esquerdo no solo. Ao terminar o tempo, inverter as pernas.





4.2.7 – Posterior da Coxa

Sentado, com a perna direita flexionada de modo que o joelho fique voltado para a direita e a perna esquerda estendida, segurar a perna esquerda com ambas as mãos e flexionar o tronco em direção à coxa esquerda. Ao terminar o tempo, inverter as pernas.



Este exercício, caso o terreno dificulte a sua execução, pode ser realizado de outra maneira, com o militar em pé, pernas cruzadas com a direita à frente da esquerda flexionando o tronco à frente das coxas. Ao terminar o tempo, inverter as pernas.



4.2.8 – Lombar

Este exercício, se o terreno dificultar a sua execução, pode ser substituído pelo “mergulho” em que o militar, em pé, pernas afastadas e fletidas, flexiona o tronco para a frente.



Principal



Alternativo

4.3 – Exercícios de Efeito Localizado

Após terminar a fase do alongamento, a tropa volta à posição de descansar para dar início aos exercícios de efeito localizado do aquecimento.

O guia comanda: “Posição inicial!” e toma a posição de sentido. A tropa imita o guia, tomando a posição de sentido após este comando. A partir desse momento, a tropa repete os movimentos executados pelo guia após o término da contagem. Os exercícios são realizados em 4 tempos.

4.3.1 – Pescoço

Tomada de Posição: é realizada com o afastamento lateral das pernas, e as mãos nos quadris. A tomada da posição é feita em dois tempos, sendo a primeira por salto.



1

2

O guia comanda: “Exercício de pescoço por imitação!” E realiza: flexão/extensão, abdução/adução e rotação.



Flexão e Extensão

Abdução e Adução

Rotação

4.3.2 – Circundução dos Braços

Tomada de Posição: é realizada com o afastamento lateral das pernas, e os braços caídos ao longo do corpo. A tomada da posição é feita em dois tempos: no primeiro, braços na lateral; no segundo, braços caídos ao longo do corpo.



1



2

O exercício é realizado em quatro tempos. A contagem é feita toda a vez em que os braços passem junto às pernas. O exercício é decomposto em dois movimentos distintos: inicialmente é realizada a circundação para frente e ao término do exercício é realizada a circundação para trás, com contagem semelhante ao primeiro movimento.



4.3.3 – Flexão de Braços

Tomada de Posição: é realizada em dois tempos. No primeiro, agrupar o corpo, unindo as pernas simultaneamente, apoiando as mãos no solo e no segundo, estender as pernas e apoiar as pontas dos pés no solo.



1



2

No primeiro tempo, o cotovelo é flexionado aproximando o peito no solo e no segundo tempo é estendido, voltando à posição inicial. O guia comanda: Abaixo / Acima!



Abaixo



Acima

4.3.4 – Agachamento

Tomada de Posição: é realizada com o afastamento lateral das pernas, e as mãos espalmadas nos quadris. A tomada da posição é feita em dois tempos: no primeiro, agrupar o corpo e no segundo, por salto, ficar de pé com as pernas afastadas e as mãos nos quadris.



1



2

É realizada a flexão das pernas com apoio somente das pontas dos pés, realizado em quatro tempos. Tempo 1: na ponta dos pés, agachar até formar um ângulo de aproximadamente 90° entre a coxa e a perna. Tempo 2: voltar a posição inicial. Tempo 3: idêntico ao tempo 1. Tempo 4: voltar à posição inicial.



1



2



3



4

4.3.5 – Abdominal

Tomada de Posição: é realizada em decúbito dorsal com as pernas flexionadas, braços cruzados sobre o peito e com as mãos nos ombros opostos. É feita em dois tempos: na primeira por salto, sentar com as pernas cruzadas e no segundo, abaixar o tronco.



1



2



É realizada em quatro tempos. Tempo 1: Flexionar o tronco, até retirar as escápulas do solo; Tempo 2: voltar à posição inicial; Tempo 3: idêntico ao tempo 1; e Tempo 4: voltar à posição inicial.



1 e 3



2 e 4

4.3.6 – Abdominal Cruzado

Tomada de Posição: é realizada em decúbito dorsal com as pernas flexionadas, a esquerda cruzada sobre a direita, o braço esquerdo estendido lateralmente e o direito flexionado, com a mão sobre a orelha. É feita em dois tempos. No primeiro, cruzar a perna esquerda sobre a direita e no segundo, ao mesmo tempo em que o braço esquerdo é estendido lateralmente, flexionar o direito, colocando a mão direita sobre a orelha.



1



2

É realizada em quatro tempos. Tempo 1: Deverá levar o cotovelo direito em direção ao joelho esquerdo flexionando o tronco até retirar a escápula do chão; Tempo 2: voltar à posição inicial; Tempo 3: idêntico ao tempo 1; e Tempo 4: voltar à posição inicial. Ao término do exercício, será invertida a posição dos braços e pernas em dois tempos: primeiro as pernas e depois os braços, sendo executado o exercício da mesma forma para o outro lado.



1 e 3



2 e 4

4.3.7 – Polichinelo

Tomada de Posição: é a posição de sentido. É realizada em dois tempos: no primeiro, elevar o

tronco, flexionar as pernas e apoiar as mãos no solo, e no segundo, por salto, ficar de pé na posição de sentido.



1



2

Consiste em abrir por salto as pernas, ao mesmo tempo bater palmas acima da cabeça, retornando em seguida à posição inicial. A contagem é feita com a batida da mão na coxa. O guia começa o primeiro exercício comandando “Zero!”



4.4 – Encerramento da Preparatória

No encerramento da Preparatória, o guia reorganiza a tropa, realizando os movimentos contrários à abertura do dispositivo.

O guia comanda:

- 1) Descansar!
- 2) Extremidades, Frente Normal!
- 3) Sentido!
- 4) Fileiras Pares (Ímpares) um passo a direita (esquerda) Marche!
- 5) Descansar!
- 6) Frente para direita (esquerda)!

Os referidos comandos organizam a tropa, permitindo ao guia partir para a realização do trabalho principal.

Após o trabalho principal, realiza-se a volta à calma, para a recuperação do organismo após o trabalho principal. Consiste em uma atividade suave que visa permitir o retorno gradual do ritmo respiratório e da frequência cardíaca aos níveis normais.