



REVISTA DE

# EDUCAÇÃO FÍSICA

N.º 110 1.º semestre de 1981

## Expediente

Escola de Educação Física do Exército  
**Comandante:** Cel Luiz Paulo Fernandes de Almeida

Revista de Educação Física  
**Diretor:** Maj. Antônio José de Rezende Montenegro

Correspondência:  
Revista de Educação Física  
Escola de Educação Física do Exército  
Fortaleza São João  
Urca — Rio de Janeiro — ZC-82 — CEP 22291

Edição, Planejamento, Redação e Publicidade:  
ARPEPP — Editora, Promoções e Publicidade Ltda.

Av. Beira Mar, 406 — gr. 906 — Tel.: 220-5124.

Programação gráfica: Waldyr Figueiredo

FOTOLITO MASTERCOLOR  
JB Indústrias Gráficas Ltda.

### COLABORAÇÃO

Os ex-alunos da EsEFEx que desejarem publicar trabalhos nesta revista poderão fazê-lo, desde que observem o seguinte:

- os trabalhos deverão ser datilografados em espaço 2, numa só face do papel;
- Havendo ilustrações (desenhos, fotografias, etc.), estas deverão ser numeradas no verso, deixando um espaço em branco no texto, indicativo do lugar onde elas entram, aí colocando-se entre parênteses o respectivo número da ilustração.
- A redação não se responsabiliza pela publicação de qualquer trabalho.

É permitida a reprodução de artigos desta Revista, desde que citados fonte e autor.

Os artigos assinados são de inteira responsabilidade de seus autores.

Preço de cada exemplar: Cr\$ 40,00

## Sumário



Editorial .....	1
A Motivação na obtenção de performances máximas ..	4
Preparação Física para o atleta de Tiro ao alvo .....	15
Basquetebol: regras — modificações .....	19
Organização de corridas de rua, rústicas e Maratona .....	23



A Nossa Capa .....	29
Pentatlo Moderno I Temporada Internacional .....	33
Preparação Física de Voleibol no Clube .....	38
Curso Auxiliar Técnico ..	42
Pentatlo Moderno — Fundamentos Técnicos de Duelo	43



Táticas ofensivas e defensivas de Futebol (I) .....	48
Esporte de competição de alto nível .....	54
Segurança dos atletas bem treinados .....	58
Recordes de Nataação ....	61
Recordes de Atletismo ..	63

### ATENÇÃO LEITOR

A direção da Revista Educação Física, no sentido de completar a coleção dos números antigos que se encontram na Biblioteca da EsEFEx (Biblioteca Gen. Jair Jordão Ramos), solicita àqueles que tiverem os n.ºs 87 (de 1958), 89 (1958) e 95 (1964) que, num ato de desprendimento e amor à Escola, façam estas doações, a fim de que toda a família da Educação Física possa se beneficiar culturalmente destas publicações. De antemão, agradecemos a gentileza e a atenção dispensadas.

Aqui fica o nosso "MUITO OBRIGADO"

### NOSSA CAPA

