

Organização de um estadio

Os gregos davam o nome de "stade" a uma medida de 192 metros correspondente a distancia imposta nos jogos para as corridas de velocidade. Eles julgavam que este percurso podia ser feito por um homem forte com a maxima velocidade.

Mais tarde esta palavra passou a designar os locais onde se desenrolavam as corridas de velocidade. Atualmente dá-se o nome de Estadio aos locais onde se praticam as corridas saltos e lançamentos e até por abuso a toda instalação esportiva grandiosa. Encontramos por exemplo, Estádios de tenis de natação de futebol, etc.

Entre os gregos os estádios eram construidos de preferencia em clareiras junto de uma colina, cuja rampa recebia os assistentes. Esta tribuna natural que em geral só existia de um lado era substituida no

I — Estádios de treinamento.

a) *Escolhas do terreno* — Escolher de preferencia um terreno plano, para evitar os serviços de terraplenagem dispendiosos e demorados. A forma tem pouca importancia sendo condição principal que as suas dimensões variem de 2 a 10 hetares.

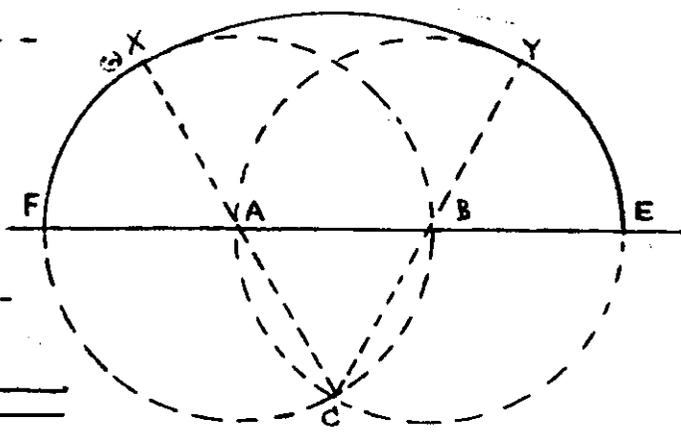
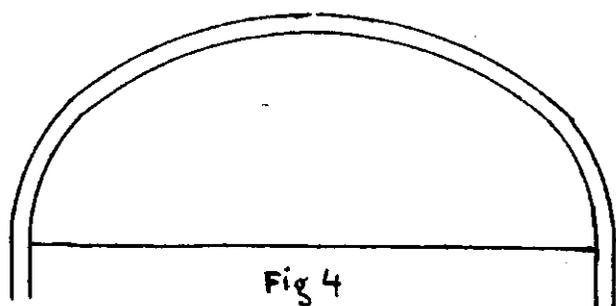
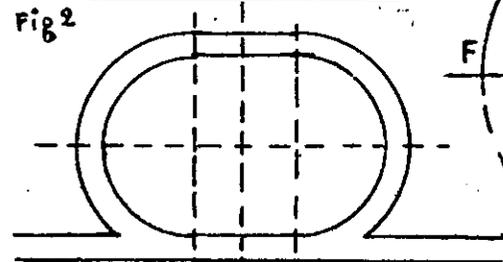
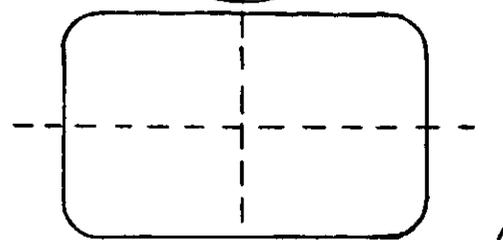
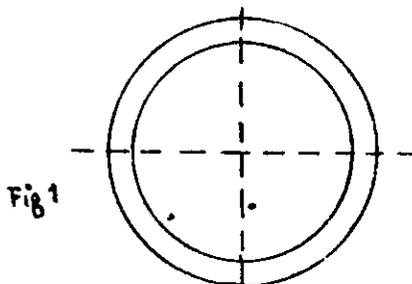
São os estádios de treinamento que mais interessam o instrutor e os que êle terá necessidade de construir sem necessidade de engenheiros e arquitétos.

Escolher de preferencia ao abrigo dos ventos reinantes na região e cujo sólo seja permeavel.

Procurar a proximidade:

de um bosque, para evitar que o estadio seja varrido pelo vento e tenha alguma sombra;

de um rio ou se possivel do mar, para a prática da natação;



outro por uma especie de anfiteatro, sendo todo o estadio propriamente dito cercado.

Esta forma clássica de estadio tem sido conservada, entretanto, segundo as dimensões do terreno instalações diversas, e suas finalidades pôde-se distinguir duas especies de estádios:

- 1.ª — Estádios de treinamento.
- 2.ª — Estádios de exhibição.

Os primeiros de dimensões reduzidas, servem para a prática diaria dos exercicios fisicos e para o treinamento propriamente dito. Os segundos, maiores são proprios para a realização de competições diversas e deve ter acomodações para numerosos assistentes.

Os processos de instalação de um estadio devem ser conhecidos por todos officiais encarregados de se portes nos corpos e muito especialmente pelos que tem o curso especial de Educação Fisica.

A escolha do terreno, sua utilização e preparação, a natureza do material a empregar deve constituir um assunto de minucioso estudo, afim de evitar toda a perda de tempo e dinheiro.

de um edificio ou galpão que possa servir de vestiario.

Evitar o mais possivel os terrenos humidos (drenagem muito cara) e de todo os submetidos a inundações.

UM ESTADIO DEVE ENFIM SER DE FACIL ACESSO, CONDIÇÃO ESSENCIAL PARA QUE ELE SEJA FREQUENTADO.

b) Uma vez escolhido o terreno proceder as seguintes instalações:

- I — pista;
- II — terreno no interior da pista.
- III — aparelhos diversos.

I — PISTA DE CORRIDAS

O desenvolvimento mínimo de uma pista deve ser de 250 metros, para evitar fatigar os corredores em curvas muito curtas; seu desenvolvimento máximo deve ser de 500 metros para evitar os gastos desneces-

esários, manter o corredor o mais possível sobre as vistas do instrutor e conservar o interesse das corridas.

As pistas mais comuns têm 400 e 500 metros (França), sua largura varia entre 4 e 6 metros.

DIFERENTES FORMAS DE PISTA

- 1.^a — Circular (fig. 1).
- 2.^a — Retangular com os cantos arredondados (4 rétas e 4 curvas) (fig. 2).
- 3.^a — Retangular com duas rétas e duas semi-circunferencia (fig. 3).
- 4.^a — (retangular com duas curvas em aza de cesto (figs. 4 e 5).

QUAL A MELHOR

Para correr nas melhores condições de equilibrio e com o maximo de velocidade, o corredor deveria fazer sempre o percurso em linha réta. No entanto isto não é possível nem mesmo desejavel especialmente para as corridas de meio fundo e fundo que perderiam muito do seu interesse si élas não se realizassem nos estadios sobre as vistas dos treinadores e instrutores e as vistas dos espectadores. E' então necessario estabelecer as curvas. Ora, estas curvas, são causas de prejuizo para o corredor, prejuizo que aumenta na proporção que o raio da curva diminue.

Com efeito para contrariar a força centrifuga o corredor produz um trabalho suplementar tendente a manter o corpo em equilibrio, porque lhe é muito difficil não se afastar da corda quando êle entra numa curva com velocidade. E' portanto necessario para abordar uma curva com velocidade e sem se arriscar a um escorregão ou uma quêda que a corda tenha no minimo um raio de 30 metros.

Por esta exposição admite-se que a melhor fórmula de pista será a que satisfaça as seguintes condições:

- I — Tenha a maior réta;
- II — O menor numero de curvas;
- III — As curvas de maior raio.

Em consequencia:

I — A pista circular não deve ser empregada porque não apresentando rétas o corredor estará constantemente inclinado e portanto produzindo sempre um esforço maior que o normal.

II — A fórmula retangular com os cantos arredondados, apresenta curvas muito curta e muito numerosas.

III — A fórmula retangular com duas rétas e duas semi-circunferencias é preferivel; éla de fato não apresenta sinão duas curvas e com um grande raio. Esta fórmula é adotada em numerosos estadios. Este é o formato da pista do Fluminense F. C. do Rio.

Tem um inconveniente de tomar uma grande área de terreno impossibilitando a inscrição no seu interior de um campo de futebol, haja vista a do Fluminense em que por falta de terreno a pista córta os quatro cantos do campo de futebol.

IV — A fórmula das curvas em aza de cesto que parece ser a melhor é a seguinte:

(Figs. 4 e 5) *E, F*, do lado menor do retangulo tem por meio *O*. *A, B*, representam $\frac{1}{3}$ de *E, F*; fazendo centro em *A* e *B* e com raios *A F* e *B E* tracemos duas circunferencias que determinam o ponto *C*. Ligemos o ponto *C* aos pontos *A* e *B* e teremos as linhas *A C* e *B C* que prolongadas cortam circunferencias nos pontos *X* e *Y*.

Como *C X* como raio e *C* como centro descreve se a curva *X Y* que se confunde com *E Y* e *F X*. Esta fórmula de pista que achamos a melhor tem a sua curva muito adoçada.

O comprimento desta pista será se possível 500 metros. Encontra-se néla com efeito duas grandes vantagens: 1.^a — para a corrida de 400 metros o corredorsó tem uma curva no percurso;

2.^a — o interior da pista pôde conter um campo de futebol association ou rugby de dimensões regulamentares. O exemplo frisante é a pista do Club de Regatas Vasco Gama que tem 450 metros e tem no seu interior um campo de futebol. (Continúa).