

ANO

1

N.º

3



REVISTA DE

EDUCAÇÃO
FÍSICA

PLANO DE ENSINO DE 1932

Reproduzido por ter saído com
incorreções —

CURSO DE INSTRUTORES

Materias	Prova escrita	Prova oral	Prova pratica	Coefficiente
Parte teorico-pratica				
Biologia anatomia e fisiologia dos grandes aparelhos bioquimica.....	—	—	—	3
Quinesilogia.....	—	—	—	3
Historia da educação fisica em geral, e no Brasil, em particular. Métodos.....	—	—	—	1
Higiene.....	—	—	—	1
Fisioterapia ginastica ortopedica e massagem desportiva Socorros de urgencia nos acidentes desportivos.....	—	—	—	2
Pratica de morfologia biometria e bioestatistica.....	—	—	—	1
Pedagogia da educação fisica e desportiva e parte prévia de psico-pedagogia Organi- zação civil e militar de educação fisica.....	—	—	—	5
Parte pratica				
Educação fisica geral (todos os ciclos). Educação fisica militar.....	—	—	—	5
Egrima das armas de mão.....	—	—	—	1
Desportos terrestres e aquaticos, (individuais e coletivos).....	—	—	—	4
Pratica de atuação como juiz de desportos.....	—	—	—	3
Parte teorico-pratica				
Quinesilogia pratica.....	—	—	—	5
Noções de Anatomia e Fisiologia dos grandes aparelhos Bioquimica.....	—	—	—	8
Elementos de higiene.....	—	—	—	1
Pratica de fisioterapia, massagem ginastica ortopedica e socorros de urgencia.....	—	—	—	2
Pratica elementar de morfologia e de biometria.....	—	—	—	1
Pedagogia da educação fisica e desportiva com parte prévia de psico-pedagogia. Orga- nização civil e militar da educação fisica.....	—	—	—	5
Noções de historia da educação fisica em geral, e no Brasil, em particular. Metodos.....	—	—	—	1
Parte pratica				
Educação fisica geral, (todos os ciclos). Educação fisica militar.....	—	—	—	5
Egrima das armas de mão.....	—	—	—	1
Desportos terrestres e aquaticos, (individuais e coletivos).....	—	—	—	4
Pratica de atuação como juiz de desportos.....	—	—	—	2

CURSO DE MEDICINA ESPECIALISADA

Materias	Prova escrita	Prova oral	Prova pratica	Coefficiente
Parte teorica-pratica				
Quinesilogia.....	—	—	—	2
Pedagogia da educação fisica desportiva e militar. Organização civil e militar de edu- cação fisica.....	—	—	—	1
Historia da educação fisica, em geral, e no Brasil, em particular. Métodos.....	—	—	—	1
Cardiologia normal.....	—	—	—	2
Cardiopatologia.....	—	—	—	3
Metabolismo, regimem alimentar, constituição (morfologia).....	—	—	—	3
Estudo fisiologico do treinamento.....	—	—	—	5
Fisioterapia e massagem desportiva.....	—	—	—	4
Reeducação fisica e ginastica ortopedica.....	—	—	—	3
Traumatologia desportiva.....	—	—	—	3
Biometria e bioestatistica.....	—	—	—	4
Parte pratica				
Educação fisica geral (todos os ciclos). Educação fisica militar.....	—	—	—	3
Egrima das armas de mão.....	—	—	—	1
Desportos terrestres e aquaticos, (individuais e coletivos).....	—	—	—	2
Trabalhos de aplicação no laboratorio.....	—	—	—	3

CURSO DE MASSAGISTAS DESPORTIVOS

Materias	Prova es- crita	Prova Oral	Prova Pra- tica	Coeficiente
Parte teorico-pratica				
Noções de anatomia e fisiologia anatomia do exterior.....		—		2
Teoria, tecnica e pratica da massagem.....			—	1
Massagem desportiva (tecnica e aplicação).....			—	5
Elementos de teoria e tecnica das aplicações fisioterapicas.....			—	1
Socorros de urgencia para os accidentes desportivos.....			—	3
Estudos dos elementos farmacologicos da massagem.....			—	1
Parte pratica				
Educação fisica geral e desportiva.....			—	3
Egrima das armas de mão.....			—	1
Desportos terrestres e aquaticos, (individuais e coletivos).....			—	2
Aplicação da massagem desportiva.....			—	5

CURSO DE MESTRES D'ARMAS

Parte teorico-pratica				
Quinesiologia.....		—		3
Anatomia e Fisiologia dos grandes aparelhos. Bioquimica.....	—			3
Pratica de fisioterapia, massagem, ginastica ortopedica e socorros de urgencia nos ac- cidentes desportivos.....			—	2
Pedagogia da esgrima com parte prévia de psico-pedagogia. Organização civil e militar da esgrima.....	—			5
Historia da Esgrima em geral, e no Brasil, em particular. Métodos.....	—			1
Pratica elementar de morfologia, biometria, e bioestatistica.....			—	1
Parte pratica				
Pratica da educação fisica e desportiva.....			—	3
Aperfeiçoamento da esgrima das armas de mão e especialização em uma ou mais delas			—	4
Atuação como juiz de competições de esgrima.....			—	4
Pratica como auxiliar de instrutor de esgrima dos cursos de educação fisica e monitores de esgrima.....			—	5

CURSO DE MONITORES DE ESGRIMA

Parte teorico-pratica				
Como a do curso de Mestre darma.....				
Parte pratica				
Pratica de educação fisica geral e desportiva.....			—	3
Pratica de esgrima das armas de mão.....			—	5
Atuação como juiz de competições de esgrima.....			—	3
Pratica como monitores de esgrima do curso demonitores de educação fisica.....			—	5

UNIDADE DE DOCTRINA

Peio
Tenente Coronel
Newton Cavalcanti

A lição de educação física deve satisfazer a um certo numero de principios cujo objetivo é aumentar o seu valor sob o ponto de vista pedagogico e fisiologico.

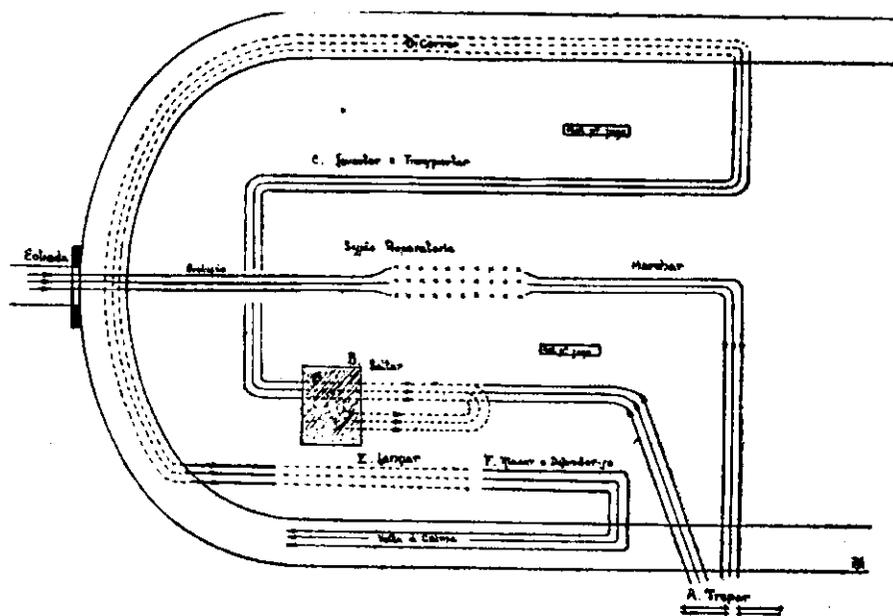
O conhecimento de cada um d'êles, sua verdadeira interpretação, deve ser familiar a todos quantos ministram a educação física racional e baseada nos principios da ciencia.

Ressalta em primeiro plano a CONTINUIDADE em virtude da qual se exige sejam os exercicios ministrados sem que haja solução de continuidade com o objetivo de fazer com que efeitos dos exercicios localizados se generalisem, interessando todo o organismo.

solicitação de todo o organismo, objetivo de uma educação física bem conduzida e racional.

E' preciso, entretanto, que esta soma de exigencias não ultrapasse um determinado ritmo e, toda vez que tal acontecer, é necessario fazer decrescer de intensidade como acontece no caso dos exercicios de salto e de corrida. Procedendo deste modo, teremos uma curva de esforços bem equilibrada que constitue o ideal da educação física.

Esse primeiro principio exige que a preparação material da lição seja feita com cuidado, afim de evitar improvisações no decorrer desta; para que isso se dê é necessario



Tal continuidade, não é absoluta, é, ao contrario, interrompida pelas passagens de um exercicio a outro, as quais são precedidas, em geral, de deslocamentos em andadura mais viva ou então em marcha lenta com exercicios respiratorios após os exercicios de corridas ou de salto.

A observação dessa prescrição visa manter o ritmo respiratorio e cardiaco num crescendo de exigencia até dois terços da lição, para depois decrescer até atingir a volta á calma.

Os diversos exercicios destinados a ativar um certo grupamento muscular ficariam sem valor geral si aos seus efeitos não se somassem o de outros grupamentos musculares diferentes. Sua execução sendo feita com o minimo de paradas, trás, como consequencia, a

um estudo prévio da execução da lição diante do terreno e do material disponivel.

Surge logo a formação a ser tomada pela turma de alunos, formação essa que atenda ao maior numero de execução dos variados exercicios da lição.

Em segundo lugar, vem a disposição a ser dada ao material movel no terreno, em função do material fixo e dos exercicios a realizar. Esse estudo só poderá ser feito diante do caso concreto e, para maior elucidación, vamos tomar o croquis junto, e solucionar, generalizando, o mais possivel, o caso dessa natureza. Assim seja, por exemplo, uma turma de trinta alunos, dispendo de material e tendo em vista que os aparelhos fixos sejam os localizados em A e B.

A formação inicial poderá ser a coluna por três que permite aos grupos de dez alunos executarem, ao mesmo tempo, exercícios utilizando os aparelhos.

Nesta formação entraremos em campo e, no centro, após ter tomado, em marcha, distancia e intervalos, faremos a execução dos exercícios preparatorios.

Como a seguir se vai executar exercícios de marchar e de trepar, é preciso que a direção da primeira seja feita de modo que vá terminar no local destinado ao segundo. No caso em questão, como os aparelhos estão colocados em A, a marcha deve ser feita na direção marcada no croquis, de modo que a distancia a percorrer, permita a execução completa dos exercícios da categoria de marchar, terminando no local destinado á execução da outra, afim de ser observado o principio da continuidade.

Ora, o aparelho em questão compoita três turmas executar ao mesmo tempo os mesmos exercícios, logo, a formação em coluna por três, continua a satisfazer.

Si os aparelhos permitirem ser utilizados ao mesmo tempo por seis turmas, neste caso, então, ao se atingir esse local, seria tomada a coluna por seis e cada turma de cinco alunos utilisaria seu aparelho sem prejudicar os demais.

Após os exercícios de trepar, seguem-se os de saltar.

No nosso caso, os dispositivos para saltos se acham localizados em B, para ai atingir, a formação em coluna por três, continua servindo.

Cada fila, tendo o seu guia, executa os saltos indicados, repetindo-os pelo numero de vezes exigidos.

O deslocamento para o local de saltos, é feito em corrida, e, ao atingi-lo serão logo executados os movimentos previstos.

Como os exercícios de levantar e transportar podem ser feitos com ou sem material, é mistér iniciá-los em local que permita seja feita uma marcha lenta com exercícios respiratorios por ter sido executado o salto que faz passar dos limites exigidos, os ritimos respiratorio e cardiaco. Neste caso então, os exercícios da categoria poderão ser feitos em C, supondo que neste ponto os exercícios respiratorios tenham feito diminuir o esfaldamento produzido pelo salto.

Terminados os exercícios desta categoria, faremos executar os de correr. Conforme a naturêsa destes, ou se inicia no mesmo local, ou, então, atinge-se a um outro que permita a sua execução. Nesse ultimo caso, o local é atingido em andadura rápida, afim de serem mantidos os ritimos respiratorio e cardiaco na situação desejada.

A formação a ser tomada em marcha depende da naturêsa dos exercícios.

O que é preciso, é não perder tempo e não vacilar na execução, nada se improvisando no decorrer da lição.

Após a corrida seguem-se os exercícios de lançamentos e, como estes só podem ser feitos após os exercícios respiratorios, a localização deste material, depende do local onde termina a corrida e no ponto atingido pela turma após os exercícios respiratorios.

Terminados em D os exercícios respiratorios, será colocado neste ponto o material de lançamento. A disposição deste no terreno, é feita tendo em vista os exercícios a realizar nesta categoria. Durante a marcha a formação será tomada de maneira adequada ao caso.

Acabados os lançamentos, segue-se a categoria de ataque e defesa, conforme a naturêsa dos exercícios dessa categoria poderão os mesmos ser feitos no proprio local do lançamento ou em local apropriado para o qual se transportará a turma.

O material para os jogos fica, em rigor, no lugar onde possa ser utilizado quando o instrutor julgar necessario. Não se poderá marcar um lugar para esses exercícios que são introduzidos no momento em que o instrutor sente sua necessidade e, como isto é uma questão de momento, não se poderá ter logar prévio para esses magnificos exercícios.

Para a volta á calma, convêm estudar a direção da marcha, de modo a não prejudicar as demais turmas, si não for a unica no terreno a turma que se instrue.

Estudada deste modo a lição, no proprio terreno ou em croquis, localisa-se no terreno o material destinado a sua execução. Completa esta preparação material a locação de um estrado em que o guia possa ser visto por todos, ou então para ser ocupado pelo instrutor para ter uma vista sobre o conjunto. Um auxiliar munido de um relógio avisa o instrutor a terminação dos tempos destinados aos varios exercícios. Um outro, circula entre as filas para corrigir defeitos de execução nas sessões de estudo. Tal preparação material é a alma da lição completa e, sem ela, não se poderá satisfazer o principal principio — a continuidade.

O segundo principio, exige que a lição seja ALTERNADA; isto é, composta de exercícios interessando as partes superior e inferior do corpo.

Serve para dar desenvolvimento harmonioso ao corpo pelo equilibrio do mesmo numero de exercícios de braços e pernas e dando ainda aos membros um relativo repouso durante o tempo de espera da execução do outro membro. Este modo de proceder, evita a fadiga muscular que resultaria do trabalho continuado de uma mesma parte do corpo. A GRADUAÇÃO DA LIÇÃO EM INTENSIDADE E DIFICULDADE constitue um outro principio.

Boigey, o grande mestre que formou escola sobre o papel do medico na educação fisica, desvendou, com muita precisão, através de todas as idades, os malefícios da educação fisica.

Divulgar estes é um dever nosso para não só iniciar uma série de artigos neste particular, como também uma advertencia aos responsaveis pela educação da nossa mocidade.

A criminosa rotina, ainda hoje observada, do valor negativo do exercicio fisico na educação intelectual, infelizmente até este momento, apesar da propaganda intensa feita pelos clubs filiados á C. B. D. da pratica dos esportes, continua a ser olhada pela maioria dos pais e tutores. Os que desconhecem as vantagens dos exercicios fisicos e os grandes malefícios consequentes da sedentariedade deixam-se arrastar por entendido.

A doutrina pregada por Spencer, confirmada mais tarde por Larousse, de que a educação dos individuos só é completa quando ministrada sob o ponto de vista intelectual, moral e fisico, vai sendo aos poucos observada pelos nossos dirigentes. Vimos através os tempos os intelectuais utilizarem a educação fisica como derivativos dos seus fastigosos trabalhos, e aconselharem, com conhecimento de causa, este meio de atividade educacional para ser seguido pela mocidade, afim de preparar o fisico e o moral dos seus contemporaneos.

A educação fisica é, podemos dizer mesmo, a moral, descuradas nos nossos estabelecimentos de ensino, foram, com a ultima reforma do ensino, colocadas em seu lugar e no mesmo plano da educação intelectual.

Devemos esse grande avanço em materia educacional, ao Sr. Dr. Francisco Campos, que, com muita habilidade e saber, dirige a pasta da Educação, tornando obrigatoria nesses estabelecimentos de ensino secundario a prática da educação fisica e tornou também assimilavel a educação moral como complemento da educação intelectual.

Esse ato veio nos reconduzir ao lugar que nos cabia em materia de ensino no Continente Americano. Os beneficios serão ressaltados e, como interessado na cruzada em prol do engrandecimento da nossa raça, desejo antecipá-los, fazendo, ao mesmo tempo, destacar os inconvenientes resultantes da falta de exercicios que são perniciosos não só á saude dos individuos, como á sociedade e á familia, prejudicados com esse modo de proceder.

O interesse pela prática de exercicios é de tal ordem que as nações mais cultas e de maior destaque em materia educacional tais como Alemanha, Inglaterra, o Japão e os Estados Unidos, têm todas, a esse respeito, doutrinas firmadas, délas não se afastando.

A Grande Guerra foi um exemplo de valor de um povo educado fisicamente. O exemplo dos Estados Unidos da America e da Inglaterra constitue argumento de tal ordem que não necessita de uma palavra para ressaltar o valor de um povo preparado fisicamente.

SEDENTARIEDADE

Esses exemplos calarão tão fundo que, após a guerra, todas as nações trataram de reorganizar o seu sistema educacional.

E' na idade escolar, onde a atividade fisica se faz sentir e se acentua mais nos collegios do sexo feminino do que no masculino.

O ar confinado das classes, as posições defeituosas consequentes da falta de rigidez fisica, trazem as eclosões, que com as suas deformações, prejudicam o crescimento, depauperam o organismo daquêles que por elas são atingidos.

A influencia de uma respiração e circulação mal feitas trazem ao organismo males que serão mais tarde os meios para os grandes males.

Um organismo insufficientemente irrigado pelo sangue arterial que não conduz oxigenio suficiente para as queimas organicas e que não recebe as materias necessarias aos tecidos é um organismo depauperado e predisposto ás molestias.

Esta irrigação insufficiente é devida sómente á falta de atividade e do coração, que sempre em repouso não tem força para impulsionar a onda sanguinea com potencia suficiente para chegar a todos os pontos do organismo. Por outro lado, a respiração feita superficialmente não dá entrada suficiente ao ar oxigenado para a queima nos tecidos. Essa queima imperfeita vai acumulando uma série de toxinas que não sendo ilimitadas, depositam-se formando os tecidos de reservas graxas que tanto ocasionam.

Os individuos vitimas de má circulação e respiração têm uma constituição fisica ridicula, seu crescimento é feito com lentidão, sua saude é precaria e o seu organismo fica predisposto a molestias.

A falta de appetite observada nos escolares que tanta dor de cabeça dão ás mais, é causada sómente pela falta de exercicios fisicos; em geral, éla vem sempre acompanhada de uma palidez característica.

Tudo isto é proveniente da intoxicação lenta produzida pelo sangue provido de toxinas em consequencia da falta de oxigenio resultante de uma respiração mal feita.

A paralisação ou lentidão do crescimento, bem como o pouco aumento, ou mesmo, uma parada no peso, são causas que, quando não são atribuidas á hereditariedade, miseria organica ou ainda a uma molestia aguda, só podem ser imputadas á falta de exercicios fisicos.

A diminuição geral da força muscular e consequente atrofiamento dos musculos, as perturbações nervosas, as deformidades do corpo, a anemia cronica, as molestias da nutrição com todo o seu cortejo inquietador, são a consequencia da sedentariedade. Esses males decorrentes da falta de exercicios fisicos são evitados e curados com a movimentação da nossa população escolar.

O programa aconselhado pelo illustre Dr. Roux para ser observado nas escolas, destina o tempo da tarde aos jogos e passeios e é seguido nos meios educacionais adeantados.

Sedentariedade

(Conclusão)

Por exemplo, na Alemanha as crianças tem três horas de recreações por dia. Na Inglaterra a maior parte do tempo da tarde é destinada aos jogos e aos passeios. No Japão o ensino prático é caracterizado pelas visitas feitas aos estabelecimentos, fabricas, etc. e ocupam dois terços dos programas.

As ultimas reformas do ensino municipal vão tendendo para esse fim, mas infelizmente ainda estamos muito longe da verdade.

Os nossos dirigentes educacionais nem sempre á altura do cargo, que, a nosso vêr, deveriam ser técnicos, em geral são ocupados por professores ou politicos que como politicos são professores.

A prova desta verdade está na falta de continuidade e na orientação que se observa neste particular na Capital da Republica, onde na instrução municipal, por exemplo, encontram-se os mais disparatados modos de encarar esta questão por parte dos seus dirigentes.

Os exercicios fisicos na idade escolar, precisam ser ministrados por professores que saibam aplicar os exercicios com proveito, afim de não sobrecarregar os escolares com exercicios que venham aumentar a fadiga intelectual, principalmente nas proximidades dos exames. Os charlatães da educação fisica agarrados ao empirismo, sem ter conhecimentos para ministrar sua prática racional são mais inconvenientes e acarretam mais perigo do que a ausencia de exercicios fisicos, com todos os seus maleficios.

Todos os métodos são bons desde que sejam aplicados com criterio. O que não se pôde admitir, porem, é que, na época atual, onde tudo evoluiu, fique a educação fisica, entre nós ainda no dominio do empirismo, quando êle está de ha muito no dominio científico.

Não se compreende hoje uma escola onde não exista um professor de educação fisica e um médico especializado neste particular, para com ele colaborar e indicar os exercicios a serem feitos por individuos que os exames médico e fisiologico permitiram classificar-os em turmas ou grupamentos homogeneos.

Ministrar exercicios a turmas sem estes exames e agrupamentos, cuja idade varia entre a criança até o rapaz, é nesta época tão ridiculo como seria se neste momento fizéssemos correr um animal qualquer e um auto de corrida, ou melhor, tão imperfeito como um exame feito por um médico para concluir de uma molestia que hoje matematicamente nos dá os exames de laboratorio.

Pais, mães, tutores e dirigentes de nossa mocidade escolar, fazei os vossos praticar a educação fisica como complemento da educação intelectual e moral. Agindo deste modo podeis estar tranquilos do resultado a esperar desta mocidade que forte de corpo e alma saberá por muita energia honrar a nossa raça ainda não definida. O Brasil precisa para ser forte, de homens fortes, intelectual, moral e fisicamente.

SAUDE PELA FORÇA OU FORÇA PELA SAUDE?

Pelo Capitão ILIDIO ROMULO COLONIA

Eis uma pergunta que resume dois processos de desenvolvimento físico.

Qual dêles, porém, tem a seu lado a razão, a ciência? Aquêles que visa obter a força pelo cultivo e manutenção da saúde, ou o outro, o que pretende dar saúde com o cultivo absoluto da força?



DISCOBOLO DE MIRON

res postas em ação. Uns, usados em tempo muito restrito e com pouca intensidade, aceleram rapidamente o pulso e a respiração; outros, repetidos demoradamente, pouca influencia exercem sobre aquêlas duas funções, tendo apenas um efeito local.

Dos primeiros são tipos os exercicios que ocupam a parte inferior do corpo, como a corrida e os saltos; dos segundos os que movimentam a parte superior, como os exercicios em aparelhos, o levantar de pesos etc. Sob o ponto de vista higienico os primeiros são superiores, por terem efeito generalisado. Os outros são mais proprios ao desenvolvimento local. Uns e outros entretanto devem ser utilizados para se obter o desenvolvimento harmonico do organismo.

Munido de halteres leves, flexionem-se os ante-braços repetidamente, até chegar-se á impossibilidade quasi absoluta de continuar, isto é, até á fadiga local; ver-se-á que a respiração

A educação física é a arte que visa dar ao ente humano: saúde, belêsa, força, destrêsa, virilidade. Segundo Demeny, "éla tem por fim o aperfeiçoamento do homem; consiste na educação da vida; é a arte de conservar a integridade das funções e de as melhorar".

O exercicio ativa todas as funções vitais, acelêra a circulação sanguinea e a respiração aumentando assim tanto a assimilação como a desassimilação; isto redundna na obtenção da saúde. Mas nem todos os exercicios têm a propriedade de ativar com especialidade a respiração e a circulação, além de determinadas massas muscula-



HERCULE FARNÊSE

e a circulação pouco a pouco se hão de alterar. Faça-se uma corrida de 50 m. a toda velocidade e imediatamente se notará forte aceleração do pulso e dos movimentos respiratorios.

Do fato de produzirem os exercicios da parte superior do corpo menos esalfamento que os da inferior, se compreende a tendencia dos individuos ignorantes em questão de educação física para procurarem o desenvolvimento apenas daquela parte, transformando-se assim em verdadeiros aleijões, quer sob o ponto de vista estético, quer sob o da resistencia aos esforços.

Será conveniente obter musculos grossos sem acompanhar esta aquisição com o desenvolvimento de todas as funções organicas? De nenhum modo. A força muscular, isto é, a força bruta, capás de produzir um esforço violento em um tempo muito restrito, é função da massa muscular em jogo, isto é, de seu volume, da tonicidade de suas fibras. Mas é necessario considerar a força e a resistencia, sendo esta ultima a capacidade de produzir trabalho durante longo tempo, o que só pôde ser obtido com o desenvolvimento harmonico de todas as funções organicas. Desenvolver os musculos apenas de uma determinada região do corpo, sem cuidar do resto, é quebrar a harmonia da vida, e contrariar a naturêsa, é, portanto, perder a saude. O sistema muscular supertreinado chama a si uma grande parte da energia vital, com o prejuizo dos demais sistemas. O musculo é um grande gastador, sem possuir a capacidade de reparação. Seu desenvolvimento é necessario, não se discute, pois que seu trabalho ativa todas as grandes funções. mas daí ao visar o seu super-desenvolvimento, sobretudo em uma certa região, ha um abismo. De um lado temos a educação física metodisada, procurando por meios dos exercicios de efeito generalisado e por outros de efeito local, dar saude, belêsa, força e destrêsa; de outro lado temos a "cavação do muque", a mania prejudicial de mostrar biceps formidaveis, peitorais a quererem saltar do torax, deltoides monstruosos, tudo isto, geralmente, ao par de umas pernas de palito e completa incapacidade de resistencia. Mas este é o tipo, infelizmente, o mais procurado pelo nossos jovens, que não compreendem suas desvantagens sob os pontos de vista fisiologico e plastico. Sob este ultimo ponto de vista, tais tipos são verdadeiras monstruosidades, pois falta-lhes a proporcionalidade das formas, foge-lhes o aspêto de agilidade, de facilidade de movimentos e tambem a saúde.

Ao passar um monstro assim pelas nossas ruas, é muito comum ouvirem-se frases como estas que valem por um documento comprobatorio da falta absoluta da verdadeira noção de educação física pelo nosso povo: — Mas que sujeito forte hein!

Pois sim; façam correr apenas uns 1.000 ms. o tal "sujeito forte"; façam-no saltar apenas 1m,30 em altura ou 4m,50 em extensão e veremos o ridiculo papel que desempenhará o "colosso". Ele será incapás de produzir resultados de velocidade, fundo e dextrêsa, pois que super-desenvolveu os musculos sem cogitar do resto; desenvolveu os musculos como no porco se desenvolve a gordura. Tem a aparencia de força quando na realidade é um fraco e, pela desharmonia das funções organicas, é um tipo essencialmente apto a apanahr as molestias infecciosas.

O tipo forte, tal como o procurado pela educação física racional, é aquêl capás de, em qualquer emergencia da vida, sair-se bem com a aplicação de seus proprios meios; é aquêl que possui qualidades de força, velocidade, resistencia, agilidade; é um tipo que, de acôrdo com o certificado superior de educação física, é capás de correr 100 ms. em 14 s. ou menos, 1.000 ms. em 3m,30s. ou menos; saltar 1m,25 ou mais em altura, 4m,50 ou mais em extensão; lançar um peso de 5 k. a 16 ms. ou mais (soma dos dois brços), passar ao apoio uma vês em uma barra fixa e trepar 5m,50 em uma corda vertical, só com o auxilio dos brços; transportar um fardo de 50 ks. a 80 m.; executar com perfeição dois flexionamentos combinados, sendo um sobre a viga horizontal.

Submetam-se a estas provas os nossos brutamontes, que andam pela Avenida a "épater le bourgeois" e veremos se são realmente tipos fortes ou apenas uns mostruarios ambulantes de musculos.

O tipo realmente forte tem a musculatura bem desenvolvida, mas harmonicamente e sem exagero; dá, logo á primeira vista, ótima impressão de saude, esbelteza, agilidade. Está visto que em certos casos se terá necessidade de desenvolver especialmente certas massas musculares mas isto para a cura de defeitos organicos; são casos de ortopedia e para os quais a ginastica localisada produz bons resultados, muito embora não aumente com isto a energia das grandes funções.

Procure-se, portanto, obter o desenvolvimento físico completo com a prática dos flexionamentos localisados e combinados, dando-se, porém, a parte de leão ás aplicações, sobretudo ás que ativam com mais eficacia as funções respiratoria e circulatoria. Precisamos saber marchar, correr, saltar, trepar, arremessar, levantar e transportar, nadar, atacar e defender-nos.

Os processos em crítica se referem, é bem de vêr, apenas aos homens além dos 18 e aquêl dos 35 anos (em média): não se discute o caso da educação física das crianças, da mulher ou dos individuos já "maduros". Em qualquer caso, e pelo que ficou exposto, o processo condenavel como anti-higienico, deformador da belêsa plastica, produtor de monstros, é o que visa ou julga dar a saúde pela força; o certo, o científico, aquêl que produz tipos sadios, bélos, ageis, fortes, resistentes, viris, é o que visa "a força pelo cultivô da saude".

PROGRAMA GERAL

CURSO DE MEDICINA ESPECIALISADA

QUINESIOLOGIA

Em Quinesioologia far-se-á o estudo aprofundado dos movimentos, suas indicações e seus efeitos quanto a morfogenia.

CARDIOLOGIA NORMAL

Em Cardiologia normal far-se-á o estudo aprofundado da fisiologia do coração, sendo a explanação teórica acompanhada do estudo e prática do emprego dos variados aparelhos registradores das condições circulatorias e da técnica interpretação das radiografias cardíacas, ambas em relação ao esforço.

CARDIOPATOLOGIA

Compreenderá o estudo clinico dos estados mórbidos, cardíacos sobretudo o estudo apurado do diagnostico precoce das perturbações cardíacas, através da prática em enfermarias de doentes especiais, acompanhado de todos os elementos de propedeutica. Nesta disciplina estudar-se-á também as indicações e contra-indicações do exercicio fisico como elemento terapeutico nas cardiopatias.

CONSTITUIÇÃO (Morfologia)

Este estudo deverá ser orientado no sentido das modernas aquisições científicas sobre o assunto, esforçando-se o instrutor por fazer resaltar o extraordinario auxilio que presta o estudo desta materia na interpretação das relações individuais (biotipologia) dos que se entregam a prática dos exercicios fisicos e desportivos.

METABOLISMO (Regimen alimentar)

E' a disciplina onde deverá ser feito o estudo minucioso teórico-prático das trocas o estudo minucioso teórico-prático das organicas, acompanhado do estudo prático, das receitas de alimentação, em vista dos exercicios fisicos e desportivos, de repouso e condições ambientes.

ESTUDO FISIOLÓGICO DO TRENAMENTO

E' a disciplina básica onde se enfeixará o estudo prático das observações fisiológicas a serem feitas em campo e em gabinete bem como das receitas do regimen de treinamento, do repouso, de alimentação, de aplicações fisioterapicas auxiliares, em vista dos individuos a serem trabalhados, levando-se em conta as suas reações individuais (somaticas e psicicas), o treinamento em relação com o tempo em que deve ser realizado e as condições ambientes. O ensino desta materia deverá revestir-se de caráter essencialmente prático de formulação das receitas para os casos concretos a serem dados aos alunos como materias de prática.

FISIOTERAPIA

Constituirá disciplina de ordem clinica, fazendo-se o estudo das indicações e do mecanismo do efeito das aplicações fisio-

terapicas, da sua técnica, quer aos individuos são quer aos traumatizados.

TRAUMATOLOGIA DESPORTIVA

E' disciplina de ordem clinica onde se fará o estudo etio-patogenico dos traumatismos mais frequentes nos desportos a suas lesões e consequente tratamento. Como adendo, far-se-á nesta disciplina o estudo da avaliação das incapacidades por traumatismo desportivo. (Diagnostico e efeito médico legal).

REEDUCAÇÃO FISICA E GINASTICA ORTOPEDICA. MASSAGEM DESPORTIVA

Far-se-á o estudo sistematizado da movimentação ativa e passiva, da indicação destes movimentos a serem empregados nos mutilados e portadores de defeitos, necessitando correção ortopedica pelo movimento, bem como o estudo dos principios mecanicos que servem de base á construção dos varios aparelhos, em visita de sua aplicação em cada caso. Estudar-se-á a prática de massagem com referencias sómente ás suas indicações nos desportos e mecanismo dos seus efeitos.

BIOMETRIA E BIOESTATISTICA

E' disciplina que compreende a prática das medidas estaticas e dinamicas, na Escola, pelos dicentes médicos e o estudo teórico-prático das leis, regras e calculos estatísticos indispensaveis a interpretação de grandes massas de elementos de medidas. Especial atenção deve ser dada a organização dos gabinetes médicos para as necessidades da educação fisica.

PEDAGOGIA DA EDUCAÇÃO FISICA GERAL, DESPORTIVA E MILITAR, COM A PARTE PREVIA DE PSICO-PEDAGOGICA, ORGANIZAÇÃO CIVIL E MILITAR DA EDUCAÇÃO FISICA

Nesta disciplina serão ministrados aos alunos os conhecimentos gerais sob o método adotado, visando principalmente prepará-los para a função especial do médico em educação fisica. No estudo da organização da educação fisica civil e militar as diretrizes serão as mesmas do curso de instrutores.

HISTORIA. METODOS

As diretrizes serão as mesmas dos instrutores, estudando-se especialmente a ação do médico nos diferentes periodos, bem como nos-diferentes métodos.

PARTE PRATICA

Os alunos serão méros executantes das sessões ou lições de educação fisica e desportiva, e esgrima. Serão executados trabalhos práticos de aplicação nos laboratorios da Escola e nos dos estabelecimentos de ensino militar e civil especializados, visando a execução perfeita das pesquisas sobre assuntos relativos educação fisica. Diariamente serão feitas observações fisiológicas sobre os alunos, em campo.

CURSOS DE MONITORES DE EDUCAÇÃO FISICA E CURSO COMPLEMENTAR

Os cursos para os alunos sargentos deverão revestir-se de um cunho de elementary no que diz respeito as suas materias teórico-práticas.

QUINESIOLOGIA

Esta disciplina visará apenas o estudo basico de identificação dos musculos provocadores de cada movimento e a alavancas ósseas interessadas no mesmo e descrição sucinta do desenvolvimento do movimento em suas diferentes fases, sem que o instrutor chegue ás questões mais complicadas da histo-fisiologia.

NOÇÕES DE ANATOMIA E FISIOLOGIA DOS GRANDES APARELHOS. BIOQUIMICA

Esta disciplina conterá a seriação dos elementos com que descreve á anatomia e o funcionamento sumario dos grandes aparelhos e se explica perfuntoriamente a razão de ser de suas alterações em consequencia dos exercicios gerais ou parciais.

HIGIENE

Nesta disciplina será exposta a codificação dos habitos sadios, applicaveis á educação fisica, a serem executados pelos praticantes da educação fisica e desportiva, com a razão de ser, feita em linguagem simples e recorrendo as noções elementares de anatomia e fisiologia e das outras ciencias que fundamentam a higiene.

PRATICA DOS SOCORROS DE URGENCIA

Este estudo far-se-á através do adestramento continuo do aluno nas manobras de socorros de urgencia, com as indispensaveis explicações sobre as suas indicações e mecanismo de seus efeitos, apresentados de modo simples, e no decorrer do mesmo.

FISIOTERAPIA, GINASTICA ORTOPEDICA E MASSAGEM

No ensino destas disciplinas compendia-se apenas o aprendizado da técnica destes meios auxiliares de treinamento e da reeducação fisica, com sumaria explicação de seus mecanismos e efeitos.

MORFOLOGIA, BIOMETRIA E BIOESTATISTICA

Este estudo será feito através de repetidos trabalhos de medidas e descrições morfológicas ensinando aos alunos a perceberem as diferenças de tamanho e forma entre os individuos, e conhecerem quais as medidas estatísticas e dinamicas compatíveis com o estado higido do individuo, nas diferentes idades e em ambos os sexos

PEDAGOGIA DA EDUCAÇÃO FISICA, DESPORTIVA E MILITAR, ORGANIZAÇÃO CIVIL E MILITAR DA EDUCAÇÃO FISICA

Como no curso de instrutores, porém caráter mais elementar.

DO ENSINO DE 1932

HISTORIA DA EDUCAÇÃO FISICA GERAL, E EM PARTICULAR, NO BRASIL. METODOS

Como no curso de instrutores, porém reduzido a noções.

PARTE PRÁTICA

Como para os instrutores, visando principalmente fazê-los executantes perfeitos.

CURSO DS MONITORES DE ESGRIMA

As mesmas disciplinas do curso de Monitores de educação física, acrescidas dos elementos especiais necessários à esgrima, excetuando as cadeiras de Pedagogia e Historia, que serão ministradas unicamente sob o ponto de vista da esgrima.

CURSO DE MASSAGISTAS DESPORTIVOS

NOÇÕES DE ANATOMIA E FISIOLOGIA

Nestas disciplinas far-se-á o estudo preliminar do organismo humano, de modo elementar.

ANATOMIA DO EXTERIOR

Nesta disciplina far-se-á o ensinamento e exigir-se-á a prática de identificação da linha de trajeto dos órgãos (nervos, vasos, musculos) superficiais ou meio profundos, e com relação aos quais convém aplicar-se ou evitar-se a massagem.

TEORIA, TECNICA E PRÁTICA DA MASSAGEM

É a disciplina básica, onde se fará a exposição, de modo elementar, da tarefa do massagista, com relação a cada tipo de massagem e o mecanismo dos seus efeitos benéficos ou maléficos, consoante a boa técnica ou desvios de técnica.

MASSAGEM DESPORTIVA

Nesta disciplina far-se-á o estudo acima indicado, visando especialmente os desportos, acrescido de sumário estudo das suas indicações.

ELEMENTOS DE TEORIA E TECNICA DAS APLICAÇÕES FISIOTERAPÉUTICAS

Neste estudo dever-se-á proporcionar o conhecimento da técnica das aplicações fisioterapêuticas e exigir a sua prática pelos alunos, devendo o ensinamento ser sempre acompanhado da explicação do mecanismo dos seus efeitos benéficos ou maléficos. A indicação das aplicações será feita de modo sumário.

ESTUDO DOS ELEMENTOS FARMACOLÓGICOS DA MASSAGEM

Neste estudo será ministrado ao aluno a maneira de se confeccionarem tais elementos e de se reconhecerem as suas alterações. Far-se-á o estudo sumário da ação sobre o organismo, das substâncias empregadas.

PARTE PRÁTICA

Os alunos serão méros executantes de sessões ou lições de educação física geral,

desportiva e esgrima. Serão particularmente exercitados na prática da massagem.

PROGRAMAS DETALHADOS

CURSO DE INSTRUTORES

PARTE TEÓRICO-PRÁTICA

BIOLOGIA, ANATOMIA E FISIOLOGIA DOS GRANDES APARELHOS

Instrutor 1.º Ten. Médico Dr. Hermilio Ferreira

- 1 — Biologia, anatomia e fisiologia. Objetivo, definições e divisões.
- 2 — Fisiologia geral. Constituição da matéria viva. Caracteres físicos morfológicos e químicos da matéria viva.
- 3 — Condições intrínsecas e extrínsecas gerais da vida.
- 4 — Fenômenos gerais da vida. Nutrição transformação e evolução.
- 5 — Excitabilidade da matéria viva e seus diversos excitantes: químicos, mecânicos, térmicos, luminosos e elétricos.
- 6 — Adaptação e variação.
- 7 — Transformismo e hereditariedade.
- 8 — Educação e higiene.
- 9 — Educação sensorial.
- 10 — Educação pré-pubertária.
- 11 — Educação secundária.
- 12 — Educação superior.
- 13 — Idade madura e velhice
- 14 — Anatomia do aparelho respiratório.
- 15 — Estudo fisiológico da respiração. Fenômenos mecânicos. Pneumografia, ritmos e tipos respiratórios. Modificações fisiológicas e patológicas.
- 16 — Movimento de ar no pulmão. Espirometria. Influência dos movimentos respiratórios nos demais órgãos.
- 17 — Fenômenos químicos da respiração.
- 18 — Perturbação da função respiratória. Asfixia.
- 19 — Estudo aplicado à Educação física.
- 20 — Estudo anatômico do aparelho circulatório.
- 21 — Circulação. Caracteres e papel do sangue. Linfa.
- 22 — Mecanismo da circulação. Circulação no coração. Revolução cardíaca.
- 23 — Circulação nos vasos. Pulso.
- 24 — Inervação do coração. Propriedades do miocárdio. Ritmo.
- 25 — Inervação dos vasos. Vaso motores.
- 26 — Estudo aplicado à Educação física.
- 27 — Estudo anatômico do aparelho digestivo.
- 28 — Estudo fisiológico da digestão.
- 29 — Estudo anatomo-fisiológico do aparelho urinário.
- 30 — Funções de relação. Evolução do sistema nervoso na série animal. Esquema da célula neuro-muscular.
- 31 — Constituição do sistema nervoso. A célula e a fibra. Neurônio. Arco reflexo.

32 — Fisiologia do nervo e da célula nervosa.

33 — Sistema nervoso periférico. Medula. Ato reflexo e ato automático.

34 — Bulbo, cerebelo e cérebro.

35 — Sistema nervoso simpático.

36 — Estudo da fadiga.

37 — Estudo do treinamento.

FISIOTERAPIA

Instrutor 1.º Ten. Médico Dr. Hermilio Ferreira

- 1 — Evolução da Helioterapia. Ação do sol sobre os seres vivos.
- 2 — Helioterapia. Ação sobre o organismo humano. Efeitos locais.
- 3 — Efeitos gerais sobre o organismo humano — Helioterapia na Educação física.
 - Eleioterapia. Diatermia.
- 5 — Eleioterapia. Ultra-violeta e infravermelho.
- 6 — Hidroterapia e aplicações à Educação física.
- 9 e 10 — Aulas práticas.

QUINESIOLOGIA

Instrutor 1.º Ten. Médico Dr. Edgar Alvarenga

- 1 — Da cinesiofisiologia. Definição. Importância do seu estudo em educação física. Suas bases anatômicas e fisiológicas. Solidariedade das grandes funções.
 - Célula: sua definição, seus elementos. Tecidos: definição, classificação. Órgãos. Aparelhos.
- 2 — Osteologia. Constituição dos ossos, sua divisão. Ossificação. Esqueleto em geral, sua constituição e divisão. Ligeiro estudo comparativo.
- 3 — Ossos da cabeça. Considerações sobre a cabeça em geral e suas proporções entre as demais partes do organismo. Índice nasal. Ângulo facial.
 - Coluna vertebral, sua divisão, sua constituição. Vertébras, divisão número, considerações gerais, caracteres regionais, caracteres particulares. Sacro e cóccix. Considerações sobre a coluna vertebral em geral e seu papel nos exercícios físicos.
- 5 — Torax, sua constituição e seu papel na proteção dos órgãos internos. Costelas, número, divisão, caracteres gerais e particulares. Esterno. Considerações sobre o torax; em geral e seu papel nos exercícios físicos.
- 6 — Membros, sua divisão e fim a que se destinam. Membros superiores. Espádua, sua constituição. Omoplata, clavícula. Considerações sobre a espádua em geral.
- 7 — Braço, sua constituição. Húmero, ante-braço. Rádio e cúbito. Mão, sua composição. Carpometacarpo e dedos. Considerações sobre os membros superiores e seu papel nos exercícios físicos.

PODE-SE PREVER RESULTADOS NAS COMPETIÇÕES OLIMPICAS?

O Dr. V. Carmano, técnico argentino responde negativamente esta pergunta e a justifica da seguinte maneira, num artigo que escreveu pugnando pela participação da turma argentina no certame de Los Angeles:

Basta fazer um confronto entre as performances que se estabelecem nos torneios e campeonatos locais, que na realidade é onde obtem-se os melhores resultados, e os obtidos pelos atletas nos jogos olimpicos, para chegarmos á esta conclusão.

Com raras exceções, tem-se podido melhorar os "records" mundiais nesta classe de campeonato. Quais serão as razões?

Atuam, contrariamente, no atleta, varios fatores, entre os quais o mais característico é a nervosidade com que se apresentam os participantes. Isto é facilmente compreensível, pois acham-se possuídos de enormes responsabilidades, visto não se tratar sómente de defender os prestígios de uma instituição, mas sim tratar-se de defender as cores da Patria.

Analisando em detalhe algumas provas, veremos que não obstante haverem participado nos 100 metros, individuos que tem obtido tempos menores de 10"3/5, como são Wykoff, Cortis, Parcy Williams e outros, este ultimo obteve com 10"4/5, tempo que foi muitas vezes registrado em nossas pistas. O melhor tempo de Olimpíadas nesta distancia é de 10"3/5, registrados nas corridas preliminares, nesta Olimpíada, pelo mesmo Williams.

Nos 200 ms., não obstante conhecer-se tempos abaixo de 21", registrou-se como melhor performance de Amsterdam os 21"3/5 de Korning, obtendo P. William o campeonato final em 21"4/5, tempo este inferior ao nosso "record" Sul Americano, do qual é detentor V. Pina. em 21"3/5, e igual ao tempo empregado por C. Hofmesiter ao ganhar o campeonato nacional.

Quantos atletas temos no mundo capazes de melhorarem muito este tempo olimpico, contando a Argentina pelo menos três homens, e porque nos jogos olimpicos não se obtem melhores tempos que os citados?

Nos 400 metros o "record" está ainda nas mãos do famoso MEREDITH em 47 segundos e 2/5, estabelecido em Stockolmo em tempo que até agora não foi melhorado, mantendo o "record" olimpico o inglês LIDDEL com 47 segundos e 3/5.

Nas demais corridas, os melhores tempos foram sempre marcados nos torneios de menor importancia, em relação ás Olimpíadas, podendo-se o mesmo observar nas corridas de velocidade. Mesmo LADOUMEGUE, de quem se tem falado tanto nos ultimos tempos, participou na ultima olimpíada, mas não obteve

resultado que dêle se esperava e com as quais havia ganho, melhorando todos os "records" existentes.

Nos 10 kilometros, temos um "record" olimpico nas mãos de NURMI com tempo 30'18"4/5; em troca, o mesmo mantém o "record" mundial com 30'60"1/5 marcado fóra das olimpíadas.

A mesma referencia feita ás corridas pôde-se fazer em relação ás demais provas.

No salto em altura temos um caso que confirma o que já foi dito. H. OSBORNE mantém o "record" mundial com 2m,03, estabelecido tambem fóra dos jogos, e portanto foi vencido em Amsterdam por seu compatriota KING com 1m,94, colocando-se êle em quinto lugar.

No lançamento do disco, martelo e dardo ocorrem idênticas cousas; o mesmo não acontecendo no salto triplice, visto manter o "record" olimpico e mundial o australiano WINTER que venceu o nosso compatriota LUIZ BRUNETTO por 0m,10 no ultimo salto. Em resumo, direi que nas 19 provas atléticas disputadas em Amsterdam, em 1928 sómente numa foi batido "record" mundial e esta foi o lançamento de peso, acontecendo, aliás, ter sido, no mês seguinte, obtido melhor resultado por HIRCHSFELD que foi classificado em terceiro nas olimpíadas.

Depois destas comparações, devemos crêr, que não tem tanta importancia, como ás vezes se pensa, as performances máximas; não julgaremos um só instante que os atletas não estivessem convenientemente treinados para este campeonato, pois julgo ser exáto que cada representação tivesse tratado de esgotar todos os esforços para conseguir de suas equipes representativas o estado máximo de treinamento, ainda que a custo de grandes sacrificios e cuidados; portanto, aceito como razão explicavel, os fatores estranhos a que me referi no inicio entre os quais os de maiores importancias são os provenientes do sistema nervoso e ás vezes de "falta de classe".

Justamente este fator "classe" é o que encontramos na maioria dos nossos rapazes, que nos tem dado em muitissimas ocasiões formidaveis triunfos em campeonatos nacionais e internacionais e dos quais conheciamos detalhadamente a preparação e os estados, e podendo assim bem apreciar os resultados de seus esforços. Sem duvida é por isto que o atletismo foi sempre a parte de nossas atividades que apresentou resultados internacionais mais regulares, por isso que obteve 5 campeonatos sul-americanos.

Na realidade, poucos esportes deixaram tão bem afirmados os seus prestígios e dado

Pode-se prever resultado nas competições olimpica?

(Continuação)

a fôrma porque foram melhorados os “records”, tanto nacionais como sul-americanos, conseguindo ainda bater certos “records” mundiais, como aconteceu com J. PINA nos 100 metros e J. C. ZABALA nos 30 kilometros temos direito a pensar que nosso atlétismo não deve faltar na proxima olimpiada, para a qual iria com a possibilidade de êxito para as cores do nosso paiz.

OS ANTEPASSADOS

TRABALHO DE COMPILAÇÃO
PELO TEN. IVANHOÉ MARTINS

Desde a mais remota antiguidade até os nossos dias, quer entre os povos civilizados, quer entre os povos mais selvagens, que os jogos utilizando esferas, balões, etc., foram unanimemente apreciados.

Lançar um projétil é um movimento quasi instintivo: recebê-lo e lançá-lo novamente torna-se um agradável divertimento e ao qual crianças ou adultos não saberiam furtar-se.

Fora de inúmeras combinações, colocando em ação rápida as manifestações da nossa imaginação, oferecendo aspectos sempre novos pela enorme variedade de objetos suscetíveis de serem lançados, constitue uma escola de flexibilidade destreza, força, velocidade e tenacidade. Desenvolvendo-se normalmente em pleno ar livre, estes exercícios tem virtudes higienicas incomparáveis.

Na Idade média, depois dos jogos onde se tratava unicamente de trocar golpes, foram os jogos onde figurava uma esfera, quer fosse de madeira, lã ou couro os mais populares. Seu successo era tal que os reis ou senhores feudales, crendo que entre seus povos estava diminuindo o amor pelos exercicios guerreiros, tomaram severas providencias com o objetivo de diminuir o ardor por tais jogos, providencias que no entanto sempre se tornaram inúteis. O Conselho de Sens, em 1345, procurou interdizer estes jogos aos religiosos, sobretudo porque elles se realisavam com os jogadores "de camisa" e publicamente, e como très offensivos á moral...

Destes jogos, dentre aquêles que mais successo obtiveram e cujas tradições até hoje são conservadas em algumas localidades da França o "jogo da péla" merece uma citação especial. De játo, em Paris em 1292 havia irês fabricantes de péla para oito vendedores de livros e um vendedor de tintas de escrever... A fabricação destas bolas tinha uma regulamentação especial, mantida organisar por Luis XI: "todas os fabricantes do dito objeto serão obrigados a fazê-lo com bons panos, bom couro e boa crina, sem nella colocar areia, moinha, cinza, gesso, limalha de metal, calcareos, furelo, musgo, lascas de madeira, pedra ou terra".

O jogo da péla era a principio jogado com as mãos inteiramente descobertas, porém não obstante todo o cuidado de fabricação, a violencia dos golpes, era tal que muitos desastres foram ocasionados e o costume de proteção foi aos poucos aparecendo. Já no tempo de Carlos VIII, embora houvesse jogadores que ainda conservassem a mão inteiramente desprotegida, a quasi totalidade empregava luvas duplas para impedir que não fosse machucada ou ferida. Um pouco mais tarde, essas luvas duplas foram substituídas por cordas e tendões afinados de melhor poder ser botada a péla e lançada com mais violencia.

E assim surgiu a raquete, primeiro passo para o aparecimento do tenis...

A forma e o modo de fabricação da raquete foram pouco a pouco se modificando; era redonda, era quadrada; de cordas e até de pergaminho. As raquetes feitas com este ultimo produto alcançaram um tão notavel successo que muitos preciosos e veneráveis manuscritos foram utilizados.

Com a Renascença, um aperfeiçoamento consideravel foi introduzido no jogo da Péla, aperfeiçoamento esse que consistiu em se circunscrever o terreno e cercá-lo de altos muros; com o ricochete da bola nestes muros o jogo enriqueceu-se de combinações difíceis que o tornaram ainda mais atraente. Para demarcar os campos nos quais pelezavam os adversarios passou-se um fio no meio do campo, e como as dividas a respeito da validade de algumas jogadas eram constantes esse fio foi substituído por uma réde.

O successo alcançado por este jogo era tamanho e a facilidade de jogos com a construção de terrenos cobertos foi cada vez maior que um Inglês, crítico de tudo que era de origem gaulêsa, Sir Roger Dollington, dizia que os Francêses nasciam de raquete na mão e que aí jogava-se mais péla que em todo o resto da Cristandade...



|| LANN-TENNIS — O jogo da péla, adotado pelos ingleses, deu nacimiento ao tenis. Esta jitição absolutamente não é contestada, o que acontece com numerosos outros jogos, pois o major Wingfield, que obteve em Londres, em 1874, uma patente de um jogo de sua invenção, declarava: "campo novo e aperfeiçoado para jogar o antigo jogo da péla".

A maneira de contar os pontos foi conservada a mesma e cita-se um verso de Gower, do ano de 1399 ou 1400:

Off the tenetiz to winne or lesse a chase

que mostra bastante que a propria palavra tenis tem como origem a palavra francesa "tenetiz", pela qual annunciava-se o saque.

Além do jogo da péla, houve um outro jogo que por varias modificações sofridas deu tambem nacimiento a varios jogos modernos.

É a "Soule", amhem chamada "Choule" e "Cholle".

Este jogo utilisava uma grande esfera de madeira ou uma bola de couro cheia de ar, musgo, feno ou furelo, que era impulsionada com as mãos, os pés ou uma haste recurvada.

As regras eram vagas e variavam de pais para pais. Em principio, tratava-se para os jogadores, repartidos em duas equipes, de transportar a esfera, previamente colocada em um ponto central qualquer, no fim do campo adverso. Este tambem differia constantemente: era uma porta de igreja, era um marco, uma linha, etc. Todos os meios eram considerados como bons para se ganhar a partida, que na maioria das vezes era jogada com extrema violencia, tradução aliás da mentalidade guerreira dos povos de então. Geralmente jogava parquia contra parquia, havendo tambem partidas interessantes entre celibatarios e casados, profissão contra profissão, etc.; todos, tendo em vista a victoria do seu bando empregavam-se com todo o ardor na luta, havendo sempre numerosos feridos, bastando referir que no XIV século, baixou-se na França regular quantidade de "cartas de perdão" a individuos, que tinham, no transcorrer do jogo, aberto o craneo de seus adversarios...

A origem deste jogo e a data na qual ele foi jogado pela ves primeira são difíceis de estabelecer de maneira exata. Textos do XIII século mostram que ele já gozava de certa popularidade. No XIV século já estava bastante espalhado e em 1319 Philippe V, o Longo, achou de boa razão fazer a sua proibição com o objetivo de diminuir os abusos que elle estava originando.

Mas essa proibição, bem como outras que lhe succedeu não tiveram o minimo resultado e ainda hoje em algumas provincias da França este jogo ainda é muitas vezes realisado, todavia com muito menos brutalidade (COMPIÈRNE).

FOOT-BALL, CALCIO ou PALLONE—Este jogo foi objeto da mesma popularidade entre as Ingêleses e os Italianos: os primeiros o chamavam foot-ball e os segundos calcio, ou pallone: inúmeras discussões não tem permitido estabelecer o verdadeira lugar onde o moderno futebol, de quem o harpaetum grego é um grande antepassado, teve a sua verdadeira origem: contudo é reconhecido por Gregos e Troianos que pela sua tática geral, distribuição de jogadores, etc., elle se parece muito com o Calcio, tal como os Italianos o jogavam no século XVI.

Um aspeto da "soule" deu também origem á varios jogos modernos. Muitas vezes os participantes levavam uma especie de bastão revestido que servia para impulsionar a esfera, retirá-la de buracos, de dentro d'água, etc. Em violencia esta fórma da soule em nada ficava devendo á ella propria, pois o fâto dos jogadores manejarem um objeto de madeira, mesmo de ferro algumas vezes, devia dar-lhes uma maior confiança e agirem com mais violencia. A popularidade da "soule à la crosse" foi cada vez maior e na Idade Média ella já possuía regras definidas e muito simples: dois buracos circulares eram cavados na extremidade de uma linha cujo comprimento era previamente fixado de comum acordo pelos disputantes. No meio desta linha um circulo era riscado e constituia o local do inicio, onde a bola era posta e movimentada assim que todos os jogadores estivessem á postos. Todos os esforços consistiam em colocar a bola no objetivo situado no campo oposto.



HOCKEY—A soule jogada desta fórma deu origem ao moderno jogo de hockey. O nome inglês de Hockey originou-se do termo "hook" que significa "gancho" (em francês "crosse").

Outras variantes do jogo da "soule" e que nos foram transmitidas pelos antigos textos, tapissarias, miniaturas, etc., foram aproveitadas pelos ingêleses que constituiram os modernos jogos do golf, e do cricket. O termo cricket significava um bastão plano tado na terra serrado de alvo e os proprios ingêleses são os primeiros a firmar que: "A palavra cricket parece ser a mesma que a palavra criquet." (COEGRAVE, MURRAY, DICIONÁRIOS).

Mas, de todas as variantes da soule, existe um que merece uma referencia especial, pois que elle constituiu uma verdadeira fonte de divertimentos e de enthusismos para os homens da época medieval. Referimo-nos a "MAIL".

Este jogo parece ter sido inventado pelos persas, multiplicando jogos bizantinos. Foi trazido para a Europa pelos Crusados que o viram praticado pelas tropas de Noredin, Saladin e outros.

O bastão com o qual jogava-se este jogo apresentava a sua extremidade inferior consideravelmente dilatada: as bolas eram na maioria das vezes de madeira e pesavam de 5 a 10 onças. Cada jogador possuia algumas bolas, das quais, no fim de certo tempo conhecia todas as propriedades, segundo a homogeneidade mais ou menos perfeita da madeira e a densidade mais ou menos equal de suas diversas partes. O interessante é que algumas destas bolas adquiriram na França renome célebre, tal como aconteceu com a "Bernarda". Durante muitos anos esta bola manteve-se na vitrine de um mercador e ninguem a comprava por que tinha uma mancha vermelha e era feita de madeira muito ordinaria. Comprada por um jogador de nome Bernardo, ella revelou-se de uma notavel e maravilhosa homogeneidade. Mais tarde recusou por ella preços elevatissimos.

A partida era jogada com dois, três ou quatro jogadores. Era mais habitual o jogo ser feito de parcerada, dois contra dois. O objetivo final é levar a bola á um determinado ponto. Todos os terrenos se prestam e quanto mais acidentados forem tanto melhor para as partidas.

Deste jogo derivaram-se dois hoje muito generalizados; o croquet e o bilhar. O croquet é muito conhecido e observa-se logo a semelhança que existe entre ambos. O bilhar a principio (sec. XV) era jogado no sólo. Era nada mais do que o jogo acima descrito, porém jogado numa superficie restrita e plana, delimitada por taboas: a bola era impulsionada por uma longa haste.

No século XVI, começou-se a jogá-lo sobre mesas, sobre as quais eram simulados os diversos accidentes naturais. A sua evolução ábriu transformando-o no jogo de hoje.



POLO—Os Persas grandes cavaleiros que eram, quasi sempre introduziam a equitação em todos os seus jogos. Parece, ter sido a origem do polo, o "mail" jogado á cavallo, não obstante os ingêleses tomarem a paternidade deste jogo, dizendo ter sido na India que nasceu o Polo moderno.

Terminaremos este resumo, extraído da obra do Cap. Bernard "A Evolução dos exercicios fisicos", assinalando como surgiu o Rugby, jogo ainda pouco praticado infelizmente, no nosso paiz.

Este jogo nasceu de uma falta cometida numa partida de foot-ball association jogada na pequena cidade de Rugby, entre dois teams de universitarios. O jogador Ellis, no transcorrer de uma partida, tomou a bola entre seus braços e ao chegar proximo ao "goal" adberso, lançou-a por cima da balisa horizontal. Este gesto, verdadeiramente impensado, fez refletir grande numero de adeptos que assistiam a partida e em pouco tempo uma regulamentação surgiu. O fâto referido passou-se em 1823.

Atualmente o Rugby constitui um dos principais meios de aperfeiçoamento fisico, pois que, na frase feliz de W. R. Magnanou (Enciclopedia Olimpica de todos os Sports), elle não fórma sómente atletas, fórma sobretudo homens.

Outros jogos modernos, tais como o Baskett-ball, etc. são todos oriundos da organização particular e não apresentam a evolução que os abandonados, não havendo necessidade de referencia especial porque é do conhecimento geral como surgiram e venceram.

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:

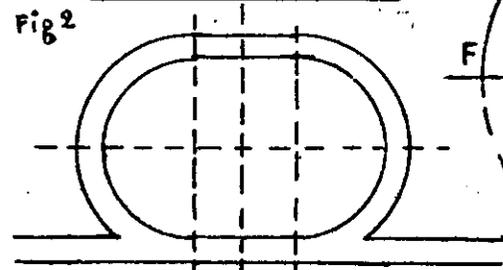
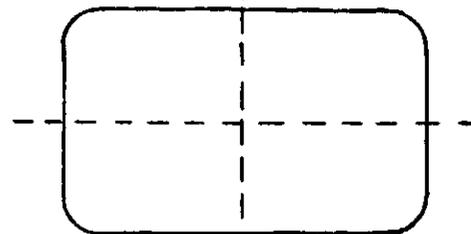
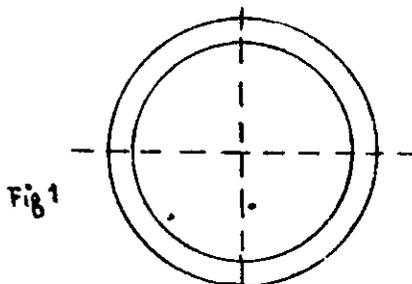


Fig 3

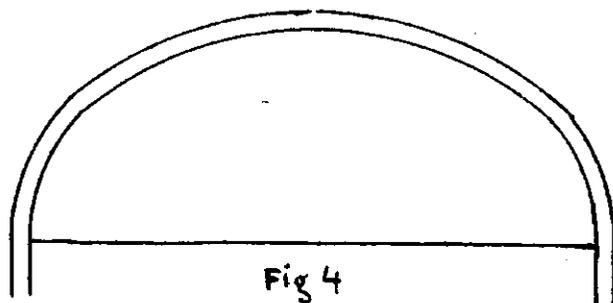


Fig 4

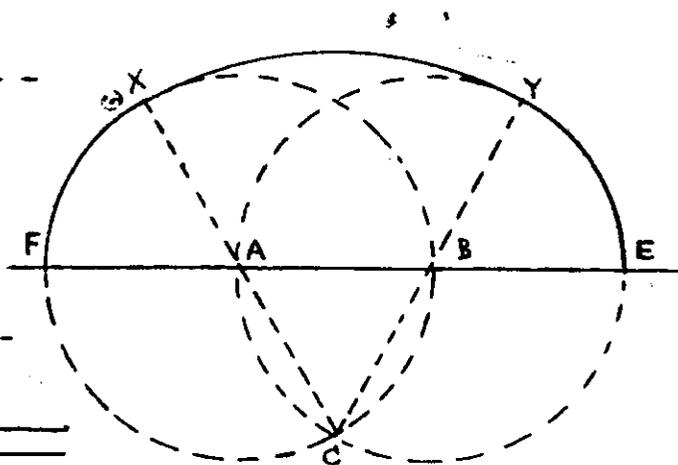


Fig 5

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 oficiais 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 centrífuga 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 corredor só 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).

REVISTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ORGÃO DO CENTRO MILITAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

JULHO

- RIO DE JANEIRO - FORTALEZA DE S. JOÃO

1932

O PROBLEMA DA ALEGRIA

A Educação Moderna trás em seus principios fundamentaes **saude e recreação.**

Saude — não ausencia de molestia virulentass, mas **saude** perfeito equilibrio funcional.

Recreação — porque recrear é renovar a capacidade mental para vida.

E' com razão que os observadores afirmam que o brasileiro é triste. O brasileiro não sabe ser alegre. O problema da alegria é para nós um problema de renovação racial. Começemos por ensinar as nossas crianças serem joviais. Nada de roupas engomadas, pesadas, que lhes tolham os movimentos, vestes leves, claras, membros livres, alimentação sadia, recreação...

lei biogenetica do desenvolvimento humano mostra que o individuo realiza abreviadamente as etapas culturais que a humanidade possuiu em seu desenvolvimento. A criança tem três "etapas" distintas: **animal, selvagem, infantil.** Para cada uma delas precisa de ambiente para seu desenvolvimento natural, que lhe dará a alegria **biologica.** O ambiente urbano, amplamente evoluído concorda com a mentalidade dos adultos, porém, atrofia, esmaga, entristece a criança.

Assim viemos daqui fazer um apêlo aos nossos camaradas espalhados no Brasil inteiro para que sugiram aos prefeitos locais, das guarnições militares, a criação de "campos de recreio", onde os futuros rapazes e raparigas do Brasil aprendam a ser alegres, plantem na sua alma e no seu corpo a raiz de ouro da alegria de viver. A atividade vital não é uma esquamatisação de átos impostos exteriormente, com fins parciais, que põem em jogo funções particulares, desmembradas, mas um sistema de energias, formada pelo proprio individuo para satisfação de suas necessidades biologicas e de suas aspirações espirituais.

Se viajarmos o Brasil verificamos que a mais humilde cidade tem o seu jardinsinho raquitico e o seu co-rezinho anemico, no entanto, porque não fazer em vês desta pretenciosa mostra de "civilização" um "campo de recreio" para as suas crianças? Das tantas e tantas cidades do Brasil que conheço só me recordo ter visto um — foi em Ribeirão Preto. No entanto, ha tantas cidades ricas, com jardins mais e coretos de sobra. Aqui mesmo, porque não se aproveitou ainda o campo do Russell para este fim? As interrogações pairam no ar, sem respostas, tristemente...

J O Ã O R I B E I R O P I N H E I R O

O POLO ARGENTINO E AMERICANO

Impressões de Alfredo Harrington - "crack" do Santa Paula

Embora colocados em planos semelhantes, pela importância e significação dos triunfos, o polo nos Estados Unidos e na Argentina mostram as diferenças que naturalmente devem existir entre as táticas empregadas em dois países tão distantes e de fisionomias diversas. Por outro lado, na America, tem o polo uma historia mais ampla, com um numero maior de adeptos e com meios de difusão que custaremos alcançar. O progresso do polo argentino é por isso mais notavel e aumenta o seu valor o fato de possuir características proprias. Para que dissesse aos nossos leitores esta diferença, entrevistámos a Alfredo Harrington, o crack do Santa Paula, elogiado pela imprensa estadu-niense.

Fala Harrington:

Antes de tudo, declaro que não desejo dar as minhas declarações o caráter de critica ou de comparação de estilos. Tal como foi formulada a pergunta referir-me-ei as diferenças que pude apreciar na minha posição de jogador. No caso em que deva referir-me a superioridade de qualquer parte explicarei a que motivos devem ser atribuidos.

A diferença que se nota imediatamente reside nos passes, os norte-americanos avançam baseados nos passes largos, des- preocupando-se aparentemente dos adversarios a quem não marcam com o nosso rigor — demonstrando uma exatidão e colocação extraordinarias. Eles atacam sempre, apoiando-se, quiçá, no criterio de que o ataque é a melhor defesa. Dedicam-se exclusivamente a tática ofensiva. Este jogo de passes largos significando uma modalidade nova, eles já não parecem dis- postos a mantê-lo. O ultimo triunfo do Santa Paula em campo aberto deu motivo a que se fizessem comentarios a conveniencia de regressar ao sistema antigo de passes curtos, que é o nosso.

Seleção dos cavalos

É difficilimo superar os americanos em seus animais, pois que seus jogadores vão montados em cavalos selecionados entre os selecionados que os estrangeiros levam.

Aos animais de lá ajuntam-se os melhores que eles adquirem as equipes inglesas, australianas e argentinas. Contam com grande numero de criadores e dado o numero de cavalos, tem a vantagem de poder recusar aquêles que, a primeira prova, mostram-se ineficazes para as grandes equipes.

Sabemos que a juventude americana é muito esportista e que seu entusiasmo é apoiado pelos mais velhos. Encontramos, dessarte, casos como o de John Whitney que gastou 800.000 dolares para construir um campo... Ha familias, como a de Hammond, que vivem quasi que exclusivamente para o polo. São cinco irmãos, o pai e até a irmã que colabora com eles. Entre nós as preocupações nos eximem de dedicar-nos ao polo com tanta assiduidade.

Confiança no golpe

Enquanto o quadro argentino dá a sensação de que procura ganhar com o conjunto, despreocupando-se do jogo pessoal, os norte-americanos mostram uma confiança tão grande que dão a impressão de serem individualistas. Indubitavelmente dominam com este jogo, pois de outra maneira o jogo de passes largos oferecem maior facilidades para interceptar os passes.

Pelo tempo que, segundo já disse, podem dedicar diariamente ao polo, os cavalos ficam trenadissimos, tarefa indispensavel que aqui não podemos nos dedicar com igual intensidade. Ao proprio estado fisico dos jogadores, que cuidam treinando-se severamente, devem muito da sua habilidade, ao par de todas as facilidades, como campo, professores e etc.

As autoridades e o publico

Nas organizações dos torneos observa-se uma disciplina ferrea. Si um jogo está anunciado para ás 14 horas, por exemplo, pôde-se ficar certo que a essa hora estão no acmpo os jogadores e o juiz. Isto não só por costume, como por obrigação, deve cumprir-se. Quem chega atrasado uma vez paga 25 dolares de multa, na segunda 50, na terceira é suspenso... O juiz exerce uma autoridade respeitada — tanto lá como aqui — e não ha recordação de um caso em que se aja produzido um protesto.

Para o publico, como já disseram todos os meus companheiros do Santa Paula, são poucos todos os elogios que se faça. Não nos trataram sómente com cordialidade, sinão com favoritismo. Parecia que desejavam nossa vitória.

Firmam-se nas rédeas

Outra diferença notavel se observa na forma de governar os cavalos... Nos, os argentinos, mostramo-nos mais confiantes em nossos animais, ao ponto de nos despreocuparmos inteiramente deles. Deixamo-los em liberdade, com as rédeas, soltas, sabendo-os habeis para todos os movimentos. O jogador americano, ao contrario, é mais brusco para com o cavallo, devido a se firmar muito nas rédeas e em consequencia ter que prestar-lhes grande atenção. Deste modo levam a desvantagem de atenderem a boca, ao adversario e ao cavallo, sendo que este ultimo fator não se conta para nós.

Neste particular não notei discrepancias.

Atuei como juiz num jogo entre meninos de 14 anos. Todos me surpreenderam pela maneira como, porém, para com os cavalos, eram iguais aos maiores.

Já que falo novamente nos polistas novatos, convém ressaltar que lá os rapazes podem jogar durante quasi todo o ano, pois quasi todas as Universidades tem campos de polo.

O PAPEL DA ESPADUA NOS LANÇAMENTOS

1.º Tomé E. LOPES DONOZINI
(ADAPTAÇÃO)

O trabalho que hoje apresentamos aos nossos leitores, devemos-lo ao Dr. Etienne Mabile, do Instituto Regional de Educação Física da Faculdade de Medicina da Universidade de Nancy. Este trabalho vem por certo esclarecer de modo completo a importante questão do papel da espadua nos lançamentos, mórmente considerando que aquilo que os americanos e alemães nos têm mandado, não são sinão análises puramente de ordem técnica — um estudo dos gestos e suas regras. Isto, porém, não é tudo para os profissionais, sempre desejosos de penetrar mais profundamente a maquina humana, na sua faina de aperfeiçoar o mais complicado dos motores.

O Dr. Mabile, nos faz um estudo tão completo quanto possível do ponto de vista anatomo-fisiológico e mecânico do papel da espadua em seu recente livro "L'Articulation de l'épaule dans les Lancers sportifs". Além disso, consagra um capítulo ao estudo das fraturas dos lançadores onde conclúe que será possível, em face do estudo já citado, esclarecer de certo modo a patogenia de certos acidentes provocados por tais exercicios, refere-se o Dr. Mabile ás fraturas chamadas "fraturas dos lançadores". Graças ás conclusões de ordem patogenicas, os atletas e treinadores poderão talvez introduzir modificações em seus métodos, dirimindo as causas das mencionadas fraturas.

Inicialmente, o Dr. Mabile faz um estudo de conjunto da anatomia e da fisiologia da articulação da espadua, para depois empreender o estudo dos movimentos da espadua, relativamente aos gestos de lançar, aprofunda o estudo destes movimentos, não só, em relação ao jogo articular como, sobretudo, em relação ás ações musculares.

A indicação "lançamento esportivo", evidentemente é bastante explicita mas, vamos precisá-la, definindo-a, por se tornar necessario ao desenvolvimento do estudo. "Trata-se de um exercicio atlético que tem por fim projetar, segundo certas regras perfeitamente codificadas, um objeto cuja naturéa pôde variar e que é empunhado por uma ou pelas duas mãos. A força de impulsão é produzida por uma extensão rápida do membro superior auxiliado por um esforço de todo o corpo, seguida de uma impulsão resultante de um balanceamento de corpo, de um salto para frente ou ainda consequente de uma corrida rápida".

E' certo que estes exercicios demandam um esforço muscular consideravel e rápido, no qual quasi todos os segmentos do corpo desempenham um determinado papel; porém, o membro superior e sobretudo a espadua é que fazem o papel de "pivot". Afim de que o estudo se restinja ao membro superior e particularmente á espadua, os movimentos do tronco e dos membros inferiores, são postos á margem. Para empreender este estudo foi necessario utilizar-se a cinematografia e graças a objetiva retardadora, foi possível a decomposição dos gestos, do lançador. O exame diréto e o cuida-

doso estudo dos documentos fotograficos colhidos, permitiram compreender com mais facilidade o papel dos diferentes elementos ósseos e mórmente musculares da espadua nos movimentos de lançar. Para estes exames foram utilizados atletas particularmente musculosos de maneira que os relevos musculares pudessem ser destacados nitidamente sob os tegumentos; esta circunstancia veio facilitar o trabalho e permitir de modo preciso,



o discernimento da construção dos musculos superficiais.

Antes de abordar o assunto propriamente, faremos sintéticamente uma classificação dos diferentes lançamentos esportivos.

As especies de lançamentos se classificam mais simplesmente tendo em conta o material que vai ser empregado, isto é, em vista do objeto que a gente se propõe lançar:

I — Lançamento de objetos pesados:

II — Lançamentos de objetos leves.

Desta fôrma, distinguimos:

I — Lançamentos de objetos pesados.

O lançamento do peso

O lançamento do disco

O lançamento do martélo

II — Lançamento de objetos leves:

O lançamento do dardo

O lançamento de bóla ou de pedra

O lançamento de granada.

Mas todos estes lançamentos resumem-se, em relação ao movimento do membro superior, em três fôrmas:

a) Lançamento batido (como no lançar o peso — o peso implica no flexionamento do ante-braço sobre o braço)

b) Lançamento ordinario (como no lançar a pedra, quando primeiro o braço está extendido para trás e depois o movimento do ante-braço é executado tendo como centro a articulação do cotovelo).

c) Lançamento circular (como no lançar granada — o braço extendido tendo como centro do grande circulo descrito, a articulação da espadua).

Lançamento batido — A propria denominação do lançamento descreve o gesto do lançador; neste lançamento tudo se passa como se quizessemos bater com a mão num objeto situado adiante, a uma distancia igual ao comprimento do membro extendido. O lançamento batido, é distinguido pelas seguintes características: a mão que segura o objeto, é preliminarmente colocada adiante e acima da articulação da espadua, depois o membro, por um movimento de extensão rá-

pida, impéle o objeto para a frente. O fim do movimento, que é de dar ao objeto lançado uma velocidade tão grande quanto possível, obriga, de um lado, uma impulsão ao mesmo tempo progressiva e muito rápida do membro, e por outro fazer com que o objeto siga uma trajetoria orientada em angulo de 45º. e, finalmente, a mão acompanha-lo o mais longe que for possível. A velocidade do objeto lançado será tambem tanto maior quanto maior for o movimento de impulsão, e, é por esta razão que o lançador não só flexiona os membros inferiores, como tambem retrá a espadua contraria ao maximo que lhe é possível. Nesta posição preparatoria, o corpo é completamente flexionado para trás repousando seu peso sobre a perna direita no caso de um atleta normal (sobre a perna esquerda, quando se tratar de um canhoto), o tronco em ligeira rotação para a direita, a espadua levada fôrmente para trás. O braço fica em abdução posterior e em rotação externa, o ante-braço é flexionado sobre o braço. A mão que segura o objeto a ser lançado repousa sobre a clavícula e de encontro ao esternomastoideo. E' pois, a partir desta posição que vai produzir-se a impulsão do membro superior e ao mesmo tempo de todo o corpo com a rotação do tronco para a esquerda. Este movimento do membro superior pôde ser decomposto em dois tempos principais, entretanto, com importancia quasi identica, quasi igual, em relação ao efeito produzido, e que, não só se sucedem imediatamente, sem tempo de parada no gesto, mas até se conjugam. Primeiro, é a espadua que se desloca completamente — éla se achava projetada o mais possível para trás, agora é lançada energicamente para a frente — este avanço é ainda mais acentuado em consequencia do movimento de rotação do tronco para a esquerda. Ao mesmo tempo que a espadua sofre este deslocamento, o braço eleva-se até atingir a horizontal, indo ligeiramente para a frente e de tal fôrma que o cotovelo fica quasi ao mesmo nivel da espadua e num plano um pouco anterior em relação a esta. Este tempo é de uma importancia capital, entretanto sua necessidade não está todavia bastante difundida. KRUMMEL, acha que: "o salto e a extensão do corpo não dão uma impulsão proveitosa se a força de impulsão não se beneficiar da ação importante da espadua antes da intervenção do braço". Por esta razão, o movimento deve ser executado com força e com agilidade. Vejamos agora a mão. Esta, deixa então a espadua e segue o curso do segundo tempo numa linha tão réta quanto possível e num plano que faz com a horizontal um angulo de 45º. Isto deve-se procurar realizar, visto que constitue o ideal. Este tempo corresponde realmente ao movimento de impulsão do membro superior. Trata-se assim, de uma extensão dos diferentes segmentos deste membro — o braço se estende para frente e o ante-braço se estende sobre o braço.

Continua com - Mecanismo de lançamento batido.

O GABINETE BIOMETRICO NA EDUCAÇÃO FISICA MODERNA

Conferencia realizada pelo
Dr. SETTE RAMALHO por ocasião
da visita feita ao C. M. E. Fisica
pelos oficiais da E. E. M.

A Educação Física encarada sob o ponto de vista científico tem exigencias as mais variadas no intuito de proteger seus educandos contra surpresas que poderiam ser as mais desagradáveis, si seus exercicios não se cercassem de serias garantias.

Entre estas exigencias a constituição de um Gabinete Biométrico é dos mais prementes em face do papel que cabe a este exercicio, quer antes, quer durante, quer depois do periodo educacional.

Se me permitem o similã é êle o cérebro do sistema educativo e como tal ordena ou coordena os movimentos a serem executados ao mesmo tempo que sente os efeitos destes exercicios sobre os diferentes órgãos e células que compõem o organismo da Escola de Educação Física.

Encaremos esta educação sob qualquer de seus aspéto e a existencia do Gabinete ficará a êle intimamente ligada.

Não poderemos classificar em grupos homogêneos os alunos sem que tenhamos o conhecimento de seu verdadeiro valor físico; não poderemos controlar os exercicios sem a verificação periodica aqui realisada, onde veremos si ha progresso ou si ha estagnação, não perceberemos os resultados finais visados sem que aqui verificuemos o novo valor que representa o aluno após o periodo escolar.

Outros dados ainda poderemos colher aqui: O estudo do aspéto morfológico do examinando; e sua adaptação a certos esportes aproveitando o que a natureza lhe concedeu; a contribuição para os dados clínicos em nosso país e para o estudo estatístico, são elementos não desprezíveis que deverão ser encarados com simpatia.

Eis a todo um programa. Como executá-lo?

Feito um exame médico nos candidatos a um curso normal de cultura física, eliminados aquêles que se não acham em condições de segui-lo (uma vez que não cogitamos ainda de ginastica para doentes) precisaremos então classificá-lo fisiologicamente, isto é, saber quais as suas condições físicas, qual o seu valor.

Via de regra esta classificação obedece em primeiro lugar ao criterio cronológico da idade, com ligeiras modificações para aquêles que estão em situação fisiologica inferior á cronologica. Mas, dentro de um mesmo periodo, um certo numero de individuos apresentam diferentes valores que nos são revelados pelo exame biométrico, por um exame meticoloso de gabinete.

De que elementos dispomos para tal?

São elementos que dizem respeito a forma e são elementos que dizem respeito á função; são dados de ordem anatomica e são dados de ordem fisiologica; são as medidas somaticas, estaticas do examinando e são as biologias aqui, a Biometria, a Antropometria ali, correndo em nosso auxilio e dando á nossa classificação todo apoio, eficiencia e prestigio necessarios ao nosso papel.

Serão elementos que nos darão conta do estado de nutrição, como o peso, colcado ao lado dos que nos fornecem a idéa do desenvolvimento, como a altura, os perimetros e os diâmetros; amparados pelos que nos são dizer das qualidades funcionais de visceras como os pulmões, já pela sua capacidade vital, já pela apnéa voluntaria, já pelas pressões tomadas na inspiração e na expiração, já pelo numero de movimentos respiratorios, etc. ou como o coração, pela contagem do pulso, seu ritmo, suas qualidades, pela tensão arterial, pelas esfigmografias, cardiografias, etc., ou de sistemas nervoso onde medimos até a velocidade da onda nervosa a percorrer estes fios que são os nervos ou o neuro-muscular onde as contrações musculares são medidas e representadas graficamente, etc., etc.

A enumeração dos elementos a colher é grande e dá a idéa logo que surge da necessidade de aparelhagem numerosa, com dispendios que a situação financeira não permite.

Puro engano! - Si ha aparelhos caros e si é impossível sua aquisição muita coisa ha que se poderá fazer com reduzido numero de elementos materiais.

Uma balança, uma fita metrica metálica, uma toêsa, um cronometro, um dinamometro de Bloch, um compasso obstetrico, um tensiometro e muito boa vontade, si não fizerem tudo, farão quasi tudo.

COMO ORGANISAR UM GABINETE DE BIOMETRIA

MATERIAL INDISPENSÁVEL

- 1 Balança
- 2 Toeza
- 4 Compasso de espessura
- 3 Fita metrica metálica
- 5 Quadro mural para envergadura (pintados na propria parede
- 6 Quadro mural de Boigey (
- 7 Espirometro — seco de Barnes
- 8 Dinamometro manual (Tendo aparelhos para sua adaptação é medida de força escapular e lombar
- 9 Cronometro
- 10 Tensiometro ou oscilometro

MATERIAL ACESSÓRIO

(Além dos acima discriminado)

(Para um gabinete especializado)

- 1 Relogio de d'Arsonval
- 2 Esgografo de Aboisso
- 3 Esplymografo — Jaquet
- 4 Cardiografo — Marey
- 5 Pneumografo
- 6 Dinamometro lombar de Boigey
- 7 Pneumometro
- 8 Compasso de Charpy
- 9 Compasso cefalometrico
- 10 Compasso para indice nasal
- 11 Cirtometros
- 12 Apito de Galton
- 13 Massometro de Thooris
- 14 Compasso deslisador (Glissière)
- 15 Mascara de Pech
- 16 Hematimetro
- 17 Viscosimetro

Em um Centro especializado como o nosso, em que além de tudo se destina a pesquisas esclarecedoras do problema da Educação Física, a aparelhagem será certamente mais completa.

Ver-se-á aqui ergografos, esfigografos, poligrafos, relógios de D. Arsonvel, miografos, cariografos, etc., etc.

Nos corpos de tropa as necessidades serão preenchidas com aquêles elementos:

Pela balança nós teremos o peso nu do aluno; com a toêsa a altura ou talhe, o comprimento do busto, a envergadura e, subtraindo-se da altura o busto, os membros inferiores; com a fita metrica teremos os perimetros toraxicos, a ampliação ou elasticidade toraxica, (por diferença entre um perimetro em inspiração e expiração), os perimetros segmentarios dos membros superiores e inferiores, o perimetro abdominal; com o compasso os diâmetros toraxicos antero-posterior e transverso, os diâmetros bi-acromial, bi-trocantariano, bi-condiliano; com o espirometro a capacidade vital; o cronometro a contagem do pulso, dos movimentos respiratorios, a apnéa voluntaria (suspensão voluntaria da

respiração pelo maior tempo possível); com o tensiometro a pressão ou tensão arterial, a pressão ou força expiratoria do pulmão e mesmo certas condições de permeabilidade das vias aéreas superiores; com um simples traço centimetrado vertical riscado em uma parede a idéa do sentido muscular de posição; na falta de uma toesa horizontal uma série de traços verticais equidistantes, de centímetros em centímetro nos dará a envergadura e, subtraindo desta o diametro bi-acromial, o comprimento dos membros superiores; o estenometro (ou dinamometro) fornecer-nos-á as diferentes medidas de força de varios grupos musculares.

O PESO é elemento de importancia para avaliarmos o estado de nutrição ou de desnutrição. Sua diminuição nos chama a atenção nos individuos magros ou normais para varias circunstancias: ora é sua alimentação insufficiente para o trabalho fisico diario, ora suas noites mal dormidas, ora sua "surmenage" intelectual, ora o excesso de exercicio incompativel com suas possibilidades; no individuo gordo ou obeso sua queda nos dirá pelo contrario do aproveitamento nos exercicios, eliminadas as causas outras já citadas; seu aumento nos magros dirá do beneficio que está recebendo sobre suas trocas nutritivas; nos obesos da insuficiencia destes mesmos exercicios.

A ALTURA juntamente com o peso servirá de ponto de referencias de que cogitaremos adiante.

O BUSTO E OS MEMBROS INFERIORES classificarão o examinado em macrosqueles, normosqueles e microsqueles, ou em longilíneos, mediolíneos e brevilíneos que servirá para seu aproveitamento nos exercicios apropriados á sua estrutura.

Os perimetros toraxicos e a elasticidade já servirão para uma idéa aproximada do estado das víceras intratoraxicas, idéa que será confirmada ou não por outras provas.

Os perimetros de membros completados com as medidas de força nos orientarão sobre seu desenvolvimento muscular.

A capacidade vital sobre o estado pulmonar.

E assim por diante.

Estes elementos combinados melhor nos informarão sobre o conjunto do organismo.

Estas combinações poderão ser feitas 2 a 2, como, por exemplo o peso e a altura que viria completar a idéa do estado de nutrição; a capacidade vital e o peso nos traria a idéa da distribuição do Oxigenio pelos diversos tecidos, nos dando o coeficiente de ventilação dos mesmos e a necessidade de aumentá-lo em certos casos por uma ginastica respiratoria mais acentuada; os perimetros do antebraço e a força dinamometrica manual dir-nos-ão da concordancia ou discordancia dos mesmos elementos, etc., etc.

Poderão ser combinados em maior numero e nos apresentarão os diversos indices de robustez, tais como o célebre índice de Pignet em que entram o peso a altura e os perimetros; o de Ruffier em que se apresentam os perimetros toraxico e abdominal, o peso e a altura; o de Koby, Vaerveck, etc., etc., todos eles resultantes de combinações mais ou menos engenhosas dados biometricos variados, mas infelizmente de resultados praticos pouco ou nada apreciaveis.

Poderão finalmente, serem examinados no conjunto e nos darão o perfil morfo-fisiologico, idéa a mais completa possível do desenvolvimento tanto somatico como funcional do examinado.

Este perfil é um verdadeiro retrato da forma e da função organicas do homem e por êle poderemos não somente classificá-lo como acompanhar mais detidamente, passo a passo, seu desenvolvimento, nos dando ainda indicações preciosas sobre o aproveitamento esportivo. Ele nos dirá tambem das deficiencias que necessitam ser corrigidas, de certas circunstancias de momento que poderão impedir o aproveitamento de uma qualidade esportiva ou atlética natural e que, mediante correção, terá sua expansão no momento oportuno.

O traçado de um perfil destes é questão de paciencia e boa vontade. Os dados estatísticos e os trabalhos preliminares que estamos realizando permitirão em breve

sua confecção rápida em qualquer unidde dos corpos de tropa e sua analyse será facilitada aos facultativos que queirám se dedicar um pouco aos estudos de morfologia humana.

A organização destes perfis tem exigido trabalho exaustivo que começa com a coleta em todas as fichas de dados separados, como sejam altura, peso, perimetros, elasticidade, reações ao exercicio etc., etc., até agora em numero de 26, mas que tende a aumentar á medida que nos aperfeçoamos nestes estudos; segue-se sua representação grafica, com traçados separados de cada um destes elementos para um numero o mais elevado possível de examinados, obedecendo á célebre lei de Galton, que nos diz "a média numerica de uma qualidade mensuravel está sob a condições do maior numero" e nós sabemos o quanto em estatística influe o numero de observações; seguem-se depois os trabalhos de homogenização dos dados representados graficamente, fazendo com que possamos estabelecer comparação entre êles, mostrando que a tais medidas devem corresponder tais e tais outras para que o organismo seja considerado em equilibrio. Finalmente, terminam com o traçado definitivo de cada um dos examinados, traçado onde veremos de uma maneira geral o tipo a que o mesmo pertence, suas qualidades e seus defeitos. Quatro tipos poderão ser apresentados:

1.^a — Os tipos em que todos os elementos se equilibram, quer estejam êles colocados como médios quer como acima ou abaixo das médias. Nenhuma qualidade excepcional se sobressaiu de seu conjunto; nenhum defeito notavel tambem. Sua principal qualidade é seu perfeito equilibrio organico. Tudo se acha em correlação. A altura, o peso, o coeficiente respiratorio, as qualidades circulatorias, tudo harmonioso. Nesses individuos a Educação procura manter este equilibrio e aperfeçoar ainda mais suas condições, procurando atingir ao tipo ideal.

2.^a — Os tipos onde ha um numero elevado de elementos harmonizados, definindo-o morfologicamente, mas onde um ou mais de um de outros elementos fogem á forma de equilibrio estabelecida, apresentando qualidades acima de seu aspecto geral. Estes qualidades poderão ser aproveitadas pela Educação Física e exploradas para a constituição dos especialistas esportivos, ora para a força, ora para o fundo, ora para a velocidade. Citariamos como exemplo individuos de braços alongados além do normal, em que se aproveitaria esta qualidade para os esgrimistas, os boteurs, os lançadores, etc.

3.^a — Os tipos que apresentam fóra de seus caracteres gerais, qualidades deficitarias que precisam de correção, para trazê-los a um equilibrio com o todo quando possível.

4.^a — Os tipos que, apresentando qualidades dignas de serem exploradas, estão inibidos deste aproveitamento por apresentarem defeito definitivo ou temporario, caso este em que o aproveitamento daquelas circunstancias favoraveis dependerá da correção deste. Exemplificarei citando um caso de individuo com pernas longas e finas que daria bom corredor ou saltador, mas que uma insufficiente capacidade vital exige prévia ginastica preparatoria para aumentá-la antes que se possa lançá-lo nas grandes provas daquelas categorias.

A analyse destes elementos exige conhecimentos de morfologia humana ao alcance dos estudiosos do assunto; estes conhecimentos virão trazer outras interpretações mais detalhadas, de mais rigor científico, dando-nos a idéa da propria constituição onde ao lado da forma se pôde encarar as reações de ordem íntima, como o caracter vagotónico ou simpaticotónico, ou os tipos de Giovani, Viola, Pende, etc.

Meus senhores, dizer de tudo que um Gabinete destanaturalisa poderá realizar não é possível aqui. Quatro mezes de Curso dizem muito, mas ainda não dizem tudo. Uma pequena palestra dirá muito pouco e deste pouco eu peço perdão pela deficiencia de meu "savoir dire" e por não ter podido melhor aproveitar vossa benevolenta tenção.

O FORTE DA LAGE

A Revista *Anuario* do Fôrte da Lage é um atestado fulgurante do quanto vale um cômmando inteligente servido por uma pleiade de oficiais que, com invulgar patriotismo e ascendrado carinho á profissão que adotaram, enobrecem a farda que envergam, elevando cada vez mais o prestígio do Exercito Nacional.

O sentimento de classe, cultuado conjuntamente a outras virtudes militares, constitue a poderosa alavanca de que se serve o comandante daquêla unidade para imprimir uma direção segura e perfeita, não sómente ao comando como também aos ensinamentos que ministra aos seus auxiliares.

O *Anuario da Lage* é, sem favor, um manual completo de Artilharia de Costa.

Em mais de um ano de administração, forneceram o Capitão Bina Machado e seus auxiliares uma consideravel soma de trabalho util e eficiente á nossa defesa de costa.

Entre os artigos do *Anuario*, um se destaca em que o autor, falando em nome dos seus camaradas, em relevo a nossa cooperação, auxiliando o comando daquêla unidade na parte referente a Educação Física e dando aquêlo Fôrte o logar destacado nas nossas festas e formaturas.

O que fizemos está muito aquêem das multiplas provas de gentilêsas que vimos recebendo do Comando e mais elementos do Fôrte da Lage e do apoio por êles dispensados ao C. M. E. F. na fâse inicial do funcionamento dos seus trabalhos, por ocasião da construção do modesto barracão de zinco que foi a célula máter de toda a nossa instalação atual.

Ao Centro Militar de Educação Física não é permitido esquecer esse apoio moral e material prodigalizado pelo Comandante e oficiais do "solitario da Guanabara".

A Direção desta Revista agradece a oferta que lhe foi feita do exemplar do *Anuario* "O Forte da Lage".

Natação

(CONTINUAÇÃO)

Pelo 1.º Ten. Raymundo Simas Mendonça

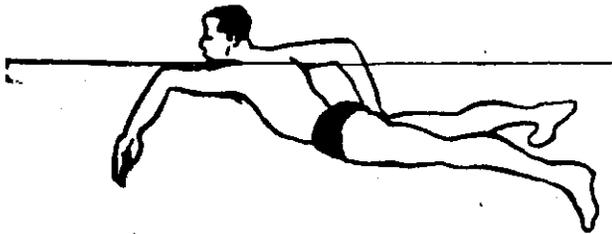
Valor relativo do nadador — Os nadadores podem ser analisados sob dois aspéctos:

- quanto a economia de força;
- quando a velocidade desenvolvida;

Economia de força — Um nado será tanto mais económico quanto mais judiciosamente se fizer o equilíbrio dos dois princípios que regem a natação. No ponto de vista da progressão, éle será económico quando as forças forem unicamente empregadas para a propulsão, e bem conservada a velocidade adquirida pela acção motora.

Para se obter a primeira condições, isto é, toda força empregada só na propulsão é preciso que o nadador esteja completamente imerso (verificação do principio de Archimides).

A conservação da velocidade adquirida, segunda condição de um nado económico, se obtém com a aplicação da posição ideal para deslizar, resultante da análise da lei da resistencia aplicada a natação; isto é o nadador deve estar alongado horizontalmente,



com os braços, a cabeça, o tronco, e as pernas em uma só linha réta orientada na direcção do deslocamento.

Impõem-se portanto, no ponto de vista, **economia de força**, por de lado os nados que mantenham a cabeça completamente fóra d'agua; porque, n estes nados não se tira, as melhores vantagens do primeiro principio; dispendendo-se uma parte da energia, para fazer o equilibrio do peso do corpo, devido a emergência da cabeça. Além disso nestes nados a linha do corpo fórma com a horizontal um angulo notavel, tornando muito grande a resistencia á propulsão.

Portanto, o nado para ser económico é preciso que seus movimentos, quer para a respiração, quer para a propulsão, efícaes, rompam o menos possivel a posição ideal do deslizar.

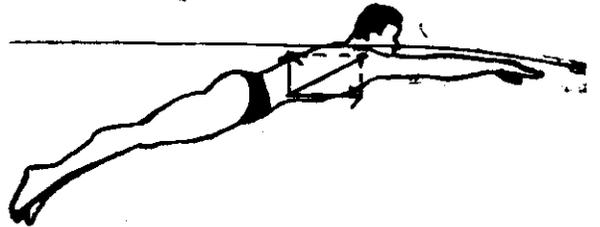
Movimentos dos braços — Tem por fim, apoiando-se na agua com as mãos fazer ás vezes de remos, para imprimir ao corpo um movimento no sentido inverso. Qualquer que seja a fórma deste movimento



motor, éle faz-se trazendo os braços e as mãos á frente para nova acção. Este movimento de braços á frente,

muitas vezes retardam ou quasi anulam totalmente a velocidade adquirida.

No a la brassa, este retardamento é diminuido pelo levar os braços e mãos á frente alongando-os no sentido do deslizar. O retardamento da velocidade produzida nos nados lns levam o braço á frente, com o ante-braço e braço flexionado, (crawl, trudgeon,



crawlado, etc.) é evitado pela volta do braço á frente fóra d'agua. Este movimento é alternativo para continuidade da propulsão e para a constancia do volume d'agua deslocado.

O movimento das pernas — Tem uma acção motriz muito mais difficil, e impõem uma resistencia ao deslocamento muito mais fórté que os braços devido a conformação dos membros inferiores.

No a la brasse por exemplo a acção motriz das pernas é o apoio durante a extensão destas, seguida da pernada dos dois membros completamente alongada. A pernada lança a agua para trás, mais vem bater contra a massa liquida, produzida pelo deslocamento do corpo. Este movimento da propulsão é muito efícaes, mas sua repetição necessita um movimento preparatorio de flexão das coxas, das pernas, e do pé que vem retardar a elocidade.

O bom nadador de a la brassz se acostuma a uma certa medida, lançando os membros alongados e juntando-os durante um tempo de utilização da impulsão precedente, afim de preparar um outro. A progressão é portanto muito potente mais descontínua.

No over arm e no trudgeon o movimento das pernas, é feito como golpes de tesoura, igualmente seguida dum movimento de utilização, depois do qual a tesoura se abrindo retarda o movimento.

No drawl as pernas estão sempre sensivelmente na linha do deslizamento. Elas executam batimento no sentido vertical, rapidos e repetidos, a resistencia oferecida á massa liquida é muito pequena.

A respiração para que não se altere a posição ideal do deslizar, deve ser feita, tirando-se a cabeça o minimo possivel, tendo logar a expiração na agua; a cabeça emerge periodicamente, tomando rapidamente uma grande golfada de ar, seja na frente, (a la brasse) seja lateralmente (crawl).

Para ser rapida a inspiração é feita pela boca e a expiração pelo nariz e boca.

A emergência lateral, pela rotação da cabeça permite,

Continua em outra pagina.

N A T A Ç Ã O

(Continuação)

tirá-la o mínimo, pouco alterando a linha do corpo, o que não acontece tirando-se a cabeça pela extensão desta.

Depois de todos estas considerações, concluiremos o **crawl** é o nado que reúne:

— a imersão total do corpo, até mesmo a cabeça, que é emersão o mínimo para a inspiração lateral, por uma rotação.

— a imersão total do corpo, até mesmo a cabeça,

— a continuidade da ação propulsiva dos braços e das pernas;

— a saída alternativa dos braços para voltar a frente;

— a posição do corpo mais próxima de posição ideal, e a que oferece menos resistencia ao deslocamento.

Em resumo é o nado mais economico no ponto de vista da progressão. No que concerne aos nados de costas, por um raciocinio semelhante chegaríamos que o nado de costa **crawlado** é o nado mais economico no ponto de vista da progressão.

Velocidade desenvolvida — A uma mesma potencia propulsiva, a velocidade dependerá da resistencia á progressão.

Vimos que em todos os nados com exceção do **crawl**, havia um periodo em que era aumentada a resistencia á progressão, diminuindo portanto a velocidade, dispendendo mais força; que era acentuada no **a la brasse**, diminuindo no **over arm**, **trudgen**, etc.

No **crawl** a cabeça, tronco e membros inferiores estão sempre em linha, os braços efetuam a volta á frente fóra d'água, depois de haver dada a impulsão no plano vertical que passa pelo eixo do corpo, a resistencia é minima e constante.

Si a ideia "velocidade" superar á ideia progressão economica, a imersão total é posta em segundo plano, dominada pela ideia deslisamento, condição de progressão rápida. Ora a resistencia ao deslisamento pôde ser diminuida por efeito da propria velocidade tendo-se o corpo ligeiramente arqueado, tendendo para uma especie de hidro deslizador, A despêsa de força crece rapidamente mais a velocidade é muito aumentada.

O **crawl** permitindo esta situação particular do corpo, fornece os meios e variantes para chegar as maiores velocidades.

2.º Grão do Ciclo Secundario (16 aos 18 anos)

REGIMEN } Sessão preparatoria — Normal
 Lição propriamente dita — 1 ou 2 aplic. por família
 Volta a calma — Normal

LIÇÃO DE

Organisada pelo

SESSÃO

24
FORMAR PEQUENOS CIRCULOS
 Interiores-Exteriores

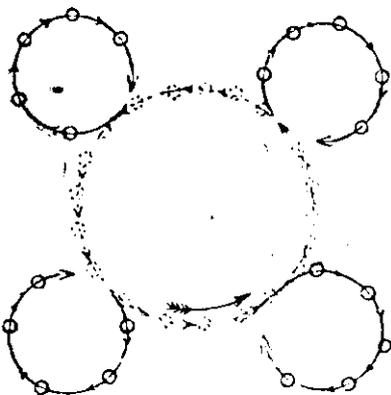
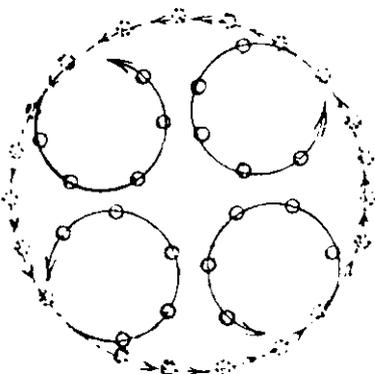


Fig. 2.



Comandos: Formar pequenos círculos interiores!
 Reformar o círculo! Formar pequenos círculos exteriores!

125

MARCHA COM O TRONCO FLEXIONADO



Estando em marcha normal, flexionar progressivamente o tronco até que a flexão seja completa sobre a coxa; os braços balançam naturalmente.

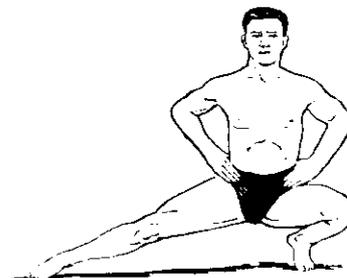
46
ELEVAÇÃO VERTICAL DOS BRAÇOS (Diferentes planos)



Elevar verticalmente os braços estendidos, sucessivamente nos planos anterior-posterior, obliquo-lateral

60

GRANDE AFASTAMENTO LATERAL, MÃOS NOS QUADRIS -- FLEXÃO ALTERNADA DAS PERNAS



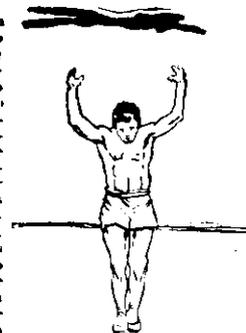
Flexionar alternadamente as pernas, o tronco permanecendo ereto e o calcanhar da perna flexionada sendo elevado do solo, o mais tarde possível.

LIÇÃO PROPRIAMENTE

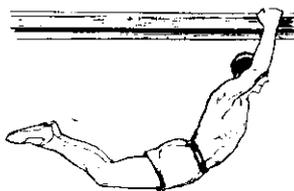
230

SALTO EM PROFUNDIDADE ESTANDO EM SUSPENSÃO

Suspender-se em uma viga ou a um outro qualquer aparelho, com os braços estendidos e sob o qual o corpo possa oscilar. Se o corpo ficar imóvel, levar as pernas ligeiramente para a frente e quando elas voltarem para trás executar uma ligeira tração dos braços ao mesmo tempo que solta as mãos. Evitar de soltar as mãos quando o corpo estiver completamente imóvel porque será muito difícil manter-se o equilíbrio durante a queda. Se o corpo estiver animado de um ligeiro balanceamento, o melhor modo de saltar, o mais prático e o mais seguro consiste, em após ter feito uma ligeira tração dos braços, soltar de preferência as mãos no momento em que as pernas forem levadas para trás.



177
SUSPENSÃO ALONGADA EM DUAS BARRAS -- PROGRESSÃO PARA FRENTE PARA TRÁS COM BALANCEAMENTO



Tomar a suspensão alongada e balançar o corpo no sentido das barras; deslocar simultaneamente as mãos no momento em que o corpo inclinado para frente (ponto morto) na progressão para frente. Na progressão para trás, aproveitar a inclinação do corpo para trás, afim de deslocar as mãos.

VOLTA A' CALMA

A presente lição poderá ser preparada

I Sessão preparatoria: 24-46-60-74-110.
 Sessão de estudo propriamente dita:
 125-177-230-277...
 Volta à calma — A mesma da lição.

II Sessão preparatoria: 24-60-83-88-110.
 Sessão de estudos propriamente dita:
 230-277-298-322.
 Volta à calma: A mesma da lição.

EDUCAÇÃO FÍSICA

Duração: 45 minutos

Material: 6 vigas de madeira ou ferro com 30 a 40 kilos—15 "medicinelball" de 4 kilos.

Tenente BONORINO

PREPARATORIA

74

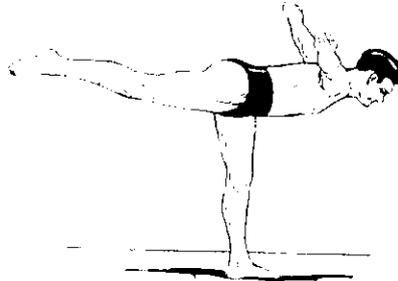
AFASTAMENTO LATERAL, MÃOS NOS QUADRIS—ROTAÇÃO E FLEXÃO DO TRONCO



Girar ao mesmo tempo a cabeça e o tronco o mais possível para a esquerda, aproximando a face do lado externo do joelho esquerdo. Voltar à posição de partida e repetir o movimento a direita.

83

FLEXÃO DO TRONCO COM ELEVÇÃO PARA TRÁS DA PERNA E ELEVÇÃO LATERAL DOS BRAÇOS



Elevar os braços lateralmente e inclinar o tronco para frente até a horizontal, elevando a perna esquerda (direita) estendida para trás; o tronco em extensão, a cabeça no prolongamento do tronco, a perna de apoio estendida. Voltar à posição de partida, abaixando os braços.

88

SIMULTANEAMENTE: ELEVÇÃO LATERAL DE UM BRAÇO E VERTICAL DO OUTRO.



Elevar simultaneamente o braço direito (esquerdo) à posição lateral, a mão com a palma voltada para a frente e o braço esquerdo (direito) na posição vertical com o palma da mão voltada para o interior.

110

FLEXIONAMENTO DA CAIXA TORÁXICA COM FLEXÃO E EXTENSÃO DO TRONCO

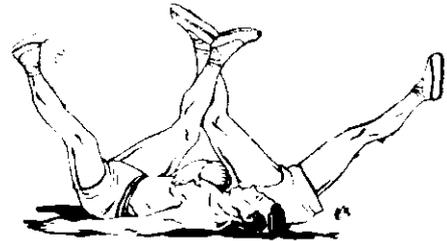


Expirar flexionando o tronco para frente, os braços caídos naturalmente, as pernas estendidas. Inspirar fazendo uma extensão do tronco e levando as espaldas para trás, as palmas das mãos voltadas para frente.

LIÇÃO PROPRIAMENTE DITA

361

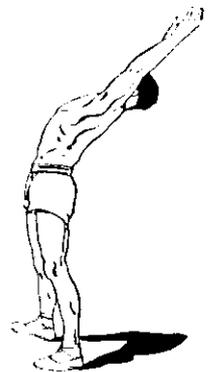
LUTA INDIANA



Dois alunos deitados de dorso, um ao lado do outro, a cabeça dum na altura dos quadris do outro, enlaçando o braço. Nesta posição elevam a perna "interior" e procuram deslocar-se fazendo bascular.

322

LANÇAR O "MEDICINE-BALL" COM AS DUAS MÃOS POR CIMA DA CABEÇA, POR EXTENSÃO DO TRONCO FLEXIONADO O BALANÇAMENTO DOS BRAÇOS EXTENDIDOS DEBAIXO PARA CIMA

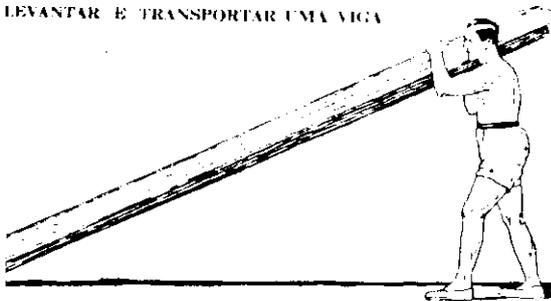


Estando em afastamento lateral, a "medicinelball" mantida entre as mãos, flexionar o tronco e lançá-la para trás por cima da cabeça; o movimento deve ser acompanhado de um movimento de extensão completa do corpo. Este exercício pode também ser executado sentado com as pernas afastadas.

DITA

298

LEVANTAR E TRANSPORTAR UMA VIGA



Segurar uma das extremidades da viga e colocá-la sobre a esp. da direita, a mão e a perna esquerda por cima e a direita por baixo, o pé esquerdo a frente; por pequenas impulsões e se for possível flexionando as pernas, levar o centro de gravidade da viga um pouco para trás da esp. da direita endireitar-se colocando ambas as mãos por cima da viga para evitar os balançamentos. Marchar.

277

CORRIDA EM TERRENOS VARIADOS



Conforme a inclinação do terreno o corpo deve ficar inclinado para frente ou para trás. Nas declives os braços são estendidos lateralmente para manter o equilíbrio. Conforme o est. do do solo e a inclinação do terreno a passada é alongada ou encurtada. Os pequenos obstáculos que forem encontrados serão transpostos o mais economicamente possível e evitando sempre as modificações de radência.

Marcha lenta com exercício respiratório
Marcha com canto ou assobio
Exercício de ordem.

decompondo-a em 3 sessões de estudos

III Sessão preparatoria: 24-46-60-74-88-110.
Sessão de estudo propriamente dita: 125-177-277-322-361.
Volta à calma: A mesma da lição.

EDUCAÇÃO FÍSICA E PRESSÃO MÉDIA

Por H. Vaquez e Chaisementin

Tradução do 1. Ten. Dr. Virgílio Alves Bastos

Na questão da educação física sobressaem dois problemas essenciais: o primeiro é indagar se não existem contra-indicações para a prática dos exercícios físicos; o segundo consiste em apreciar seus efeitos. Estes problemas seriam rapidamente resolvidos se dispuzessemos dum duplo critério, um de discriminação, outro de treinamento.

E' evidente que a existencia de uma cardiopatia impõe a abstenção dos exercícios; mas, assim reduzido, este critério seria muito simples, pois muitos individuos indenes de cardiopatias podem estar em um estado de miopragia circulatória cujo desconhecimento pode ser funesto. Nestes individuos, sem duvida, um treinamento mal compreendido poderia provocar um deslencimento, ou em linguagem propriamente esportiva, uma "claquage" do coração ao esforço. Para remediar esta lamentavel eventualidade existem varios processos de exame: uns mais simples, porém, mais falhos, outros mais complicados, naturalmente mais incompatíveis com a prática. Passemos rapidamente em revista estes processos.

Entre todos os métodos imaginados para apreciar o valor funcional do coração, o mais comodo, teoricamente, consiste na contagem do pulso apos ao esforço. Sabemos, com efeito, que sob a influencia do exercicio o pulso se acelera. Porém, a que grau, esta aceleração corresponde a um sinal de fadiga do coração? E' impossivel fixarmos. Varias condições intervêm para provocá-la: a reflexão ou vacuidades do estomago, temperatura, estado de emotividade e etc. que perturbam a observação criteriosa.

Baseando-se na lei fisiologica que estabelece que todo órgão de momento perturbado em seu funcionamento por um fator intercurrente, volta ao normal, tanto mais rapidamente, quando mais perfeito é seu estado, achou-se, não na aceleração produzida pelo esforço, mas na permanencia do seu desequilibrio, uma prova do valor funcional do coração.

Evidentemente é um progresso. Entretanto, si a lei é, as vezes, confirmada, constantemente ela falha, aparecendo ainda as mesmas causas de erro. Pachon, com razão, já declarou que "a observação do pulso é absolutamente insufficiente para julgar o valor funcional, isto é, o enrijamento dum organismo para produção do trabalho".

Apezar disto este processo está ainda entre os bons; um fato observado durante a guerra por Aubertin mostra como é enganador. Examinado um militar sofrendo duma insuficiencia aortica, em estado aparente de compensação perfeita, submetteu-o a esta prova. Os resultados foram satisfatorios, não impedindo, no entretanto que o observado falecesse pouco tempo depois duma crise aguda do coração.

Um outro processo muito em voga nestes ultimos anos, consiste em examinar o coração no écran radioscopico. O principio parece igualmente logico. A observação ensina que o esgotamento do coração pode chegar até a dilatação das cavidades direitas como evidenciam os fatos relatados por Ramond em 1893 e Tircoice em 1914.

Desde então ficou provado que nos individuos predispostos ao esgotamento cardiaco o coração pode apresentar, apos um esforço moderado, no mínimo, uma "amorce" de dilatação não observada nos casos comuns. Nem a teoria nem a prática porém confirmam esta maneira de ver.

Starling demonstrou que, graças ao alongamento de suas fibras o coração aumenta a energia da sua contração e se adapta ao acrescimo do trabalho. Obedece assim uma lei comun a todos os musculos já bem estabelecida por A. V. Hill. Resultando dai um acrescimo da repleção sanguinea do órgão, diastolica e sistolica e, consequentemente, um aumento momentaneo do coração. E' pois um fenomeno fisiologico. Si os esforços forem prolongados e repetidos o volume do coração aumenta progressivamente, assim como os musculos dos braços ou das pernas, sem que se possa classificar esta hipertrofia como patologica. E' uma constatação já feita por Patain em 1895 na Escola da

Faisanderie (Joinville), confirmada com o metodo mais preciso da radioscopia. O problema se nos depara cheio de dificuldades. Em que momento esta dilatação ativa de adaptação é substituida pela dilatação passiva, sinal de miopragia cardiaca. Não é possivel saber, sem levar em conta que as provas, as quais devem ser submetidos os observados, tem que ser moderadas sem o que surgiriam os accidentes que se pretende evitar. De fato, as conclusões tiradas pelos autores que preconizavam este processo de exercicios são as mais aliatorios e susceptíveis de diferentes interpretações.

O exame do coração ao écran não é, entetanto, sem utilidade. E' sobretudo indicado quando outros meios falham; sendo neste caso muito instructivos e podendo mesmo revelar susprezas, das quais temos exemplos.

Os trabalhos consagrados ao estudo da pressão do sangue nos vasos fez nascer esperanças. Na posse de meios seguros, ou como tal presumidos, de medir as pressões extremas, pensou-se achar em suas modificações eventuais, pelo menos em uma delas, um elemento de julgamento relativo do estado, funcional do coração. As esperanças praticamente não corresponderam a realidade, pelo que vejamos em seus detalhes como os fatos se desenrolam.

Duma maneira geral a elevação anormal em repouso — permanente ou duravel — da pressão maxima deve ser considerada como sinal de alarme.

Isto, porém, só se observa, quasi sempre, nos individuos de mais de 30 anos. De qualquer modo, entretanto, uma pressão maxima superior a 160 mm. de Hg. deve ser considerada uma anomalia que exige outros cuidados propendeticos.

Deve-se atribuir grande importancia a diferença da pressão maxima antes e depois do esforço? Não, com certeza. Pode acontecer que individuos perfeitamente hígidos e bem treinados apos uma prova de corrida de 300 mts., ou em assalto em 10 toques, apresentem uma acensão de 80 a 90 mm. de Hg. na pressão maxima, ao passo que nas mesmas circunstancias, individuos não ternados tenham apenas uma pequena elevação de 30 mm. de Hg. Acresce, ainda, que a pressão maxima no mesmo individuo pode variar de um dia para outro e, mesmo, de momento a momento, o que é observação corrente. E' pois impossivel fazer da elevação da pressão maxima um critério para a discriminação e muito menos do grau de treinamento.

Pachon imaginou poder fazer do estudo da pressão minima, por éle considerada como a expressão da carga constante dos vasos, prova eficaz no julgamento dos individuos. Aplicando neste estudo o método da oscilometria, notou que a estabilidade relativa da pressão minima, bem aparente em um dos seus traçados, se opõem a variabilidade da pressão maxima e do pulso. Em 1910, época em que fez as suas observações, o reparo que lhe servia para fixar a minima era a oscilação maxima ou indice oscilometrico. Mais tarde com Mac. William, Melvin, Gallavardin e outros, reconheceu que a pressão minima devia estar situada mais abaixo, no inicio duma "zona terminal de oscilações de declive proprio". Esta asserção estabelecida experimentalmente por meio do esquema de circulação, foi em seguida confirmada por P. Gley e Gomez no animal.

O indice oscilometrico perdendo sua primeira significação adquiriu entretanto uma outra, hoje indiscutível, pela estreita relação com a pressão media bem conhecida dos fisiologistas desde Marey, porém inacessível em clinica. O fato notado por Pachon, não tem para nós mais valor, porque esta pressão contemporanea da oscilação maxima, cuja invariabilidade paos ao esforço lhe tinha impressionado, não é a pressão minima e, sim, a pressão média.

(Continua no proximo numero)

COMO TRABALHOU O COMITÊ OLIMPICO ARGENTINO

Nas oficinas que o "Comité Olimpico e a Confederação Argentina dos Desportos" têm instaladas no edificio Tornquist, trabalha-se ativamente. Permanecendo apenas por uns momentos, o visitante retira-se convencido de que os dirigentes dos nossos esportes tomaram com o maior entusiasmo a tarefa de financiar a ida da representação argentina á Olimpiada de Los Angeles.

A Comissão organizadora

O programa do financiamento apresenta-se agora muito mais complicado do que em qualquer outra ocasião. A crise geral porque se atravessa não podia deixar de atingir também o desporto e precisamente nestes momentos, quando o apoio pecuniario torna-se necessario para levar a cabo uma obra de tal magnitude e simpatia popular, como é a concorrência aos Jogos, Olimpicos.

Sem embargo, a convicção absoluta de que no povo não ha de faltar quem se encontre pronto a resolver os inconvenientes encontrados, tem dado animo aos membros da Confederação para organizar uma grande subscrição popular em todo o pais, sob os auspícios dos Governos Nacional e Provinciais.

A Comissão Organizadora desta subscrição está presidida por Horacio Bustos Moron, secundado por Eduardo G. Ursini e Carmelo Calarco, como secretarios, ocupando Agel Braceras Haedo o cargo de tesoureiro.

O sistema desta organização é dos mais completos e efficientes, tendo sido idealizado e dirigido por Beltran A. Shuman, diretor da Y. M. C. A.

Para a primeira quinzena de Junho

Na visita que fizemos nas oficinas do "Comité Olimpico", tivemos ocasião de conversar com o presidente da Federação Atlética Argentina e membro destacado da Comissão Organizadora, Dr. Eduardo G. Ursini.

Somos otimistas quanto ao resultado da subscrição popular — disse-nos o Dr. Ursini. — Não se trata de uma improvisação, sim de um grande movimento nacional perfeitamente disciplinado. E' preciso partir, o mais tardar, na primeira quinzena de Junho. Para reunir os 150.000 pesos, quantia aproximada com a qual se pode mobilisar 60 atletas, esperamos a cooperação de todas aquélas pessoas que, no territorio patrio, serão visitadas pelos componentes das Comissões. A Comissão de Honra da Capital está encabeçada pelo Sr. Intendente Municipal, Dr. Romulo S. Naon e dela fazem parte os Srs. Carlos Alfredo Tornquist, Henrique La Vale e o Dr. Ricardo C. Aldao. Além disso, em uma reunião realizada ultimamente foram designadas comissões em Cordoba, Pergamino, San Nicolas, Santa-Fé, Tucuman, Juim, La Plata, Azul, Baia Blanca, Corrientes, Mendoza, Olavarria, Paraná, Resistencia, San Juan, etc. Todas ellas encontram-se integradas por personalidades de atuação destacada e grande influencia, pelo que depositamos grande confiança quanto ao resultado de suas sugestões.

Quotas reduzidas

O Dr. Ursini informou-nos que o movimento organizou-se com tal amplitude, para evitar assim, necessidade de solicitar quantias elevadas em cada caso. Ao contrario. As quotas serão reduzidas e não terão um limite minimo, com o que julgam assegurar o concurso de todos aquéles a quem recorrerem.

Algo mais desejo dizer, é e de que todas as instituições desportivas unam-se para tornar mais eficás a ação iniciada pelo "Comité Olimpico". Os esforços e os entusiasmos de todos devem concretisar-se em um só. A solicitação de quotas para a subscrição será acompanhada de uma documentação abundante e de interesse, com o objetivo de que quem receber o "chamado urgente" tome conhecimento devido, da utilidade que renderá seu obulo.

Os dirigentes desenvolvem uma extraordinaria atividade, que se percebe estarem trabalhando com o proposito de dar ao povo a satisfação de que os atletas argentinos atuarão nas Olimpiadas de Los Angeles.

COM a magnificencia e o idealismo da antiga Grecia, reproduzidos no magnifico estadio olimpico durante a "Cerimonia de Inauguracao" e o "Desfile das Nacoes" iniciar-se-ao os jogo da decima olimpíada á 30 de Julho, sabado, inaugurando-se o programa de dezeseis dias e noites de concursos entre os maiores atletas do mundo.

Da Tribuna de Honra, presentes os delegados olimpícos de todas as partes do mundo, sua excelencia, o sr. Herbert Hoover, presidente dos Estados Unidos da America, inaugurará os jogos oficialmente. Acender-se-á, então, a "tocha" e o pavilhão olimpico desfraldar-se-á as brisas do Oceano Pacifico.

DEZ ESTADIOS SERVIRÃO DE CENARIO AOS JOGOS

Os estadios, auditorios e pistas aquaticas, onde se efetuarão os jogos olimpícos, representam mais de dez anos de ativa preparação da parte da Cidade de Los Angeles e do Comité Organizador.

Quatro desses estadios encontram-se no parque olimpico que fica perto do centro comercial e de hoteis de Los Angeles e este será o nucleo de maior atividades no desenrolar dos jogos.

Os outros estadios se acham convenientemente situados nos arrabaldes da cidade.

No Parque Olimpico se encontram o estadio olimpico, a piscina, o condato de Los Angeles (Museu Olimpico de Belas Artes).

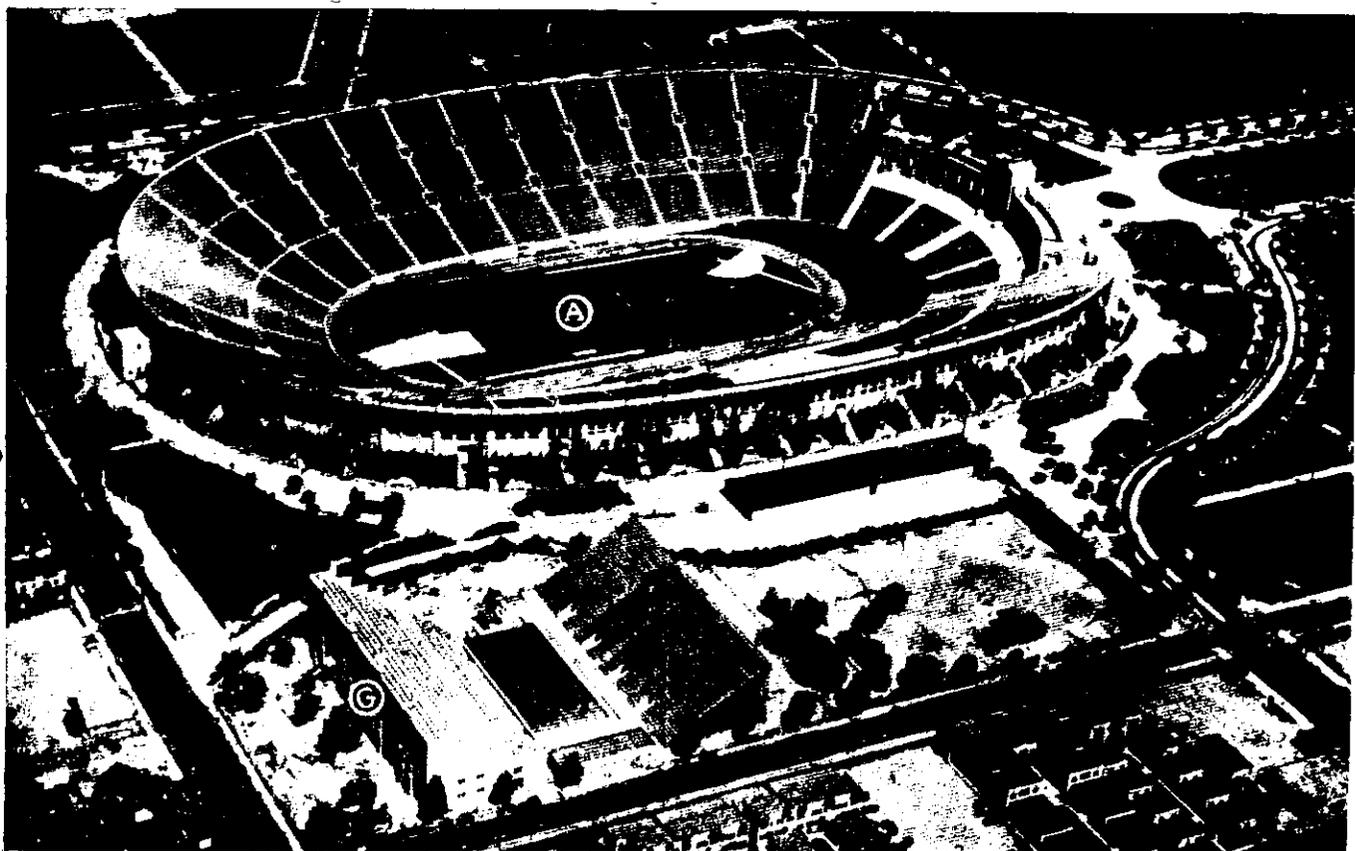
O estadio olimpico tem a capacidade de para 105.000 espectadores. Sua construção foi iniciada em 1921, e foi franqueado ao publico pela primeira vez em 1923, sendo, então, sua capacidade de 80.000 pessoas. Ha dois anos foi ampliado á dimensão atual e hoje os operarios ocupam-seativamente em erigir a Faixa Olimpica, o marcador de pontos, a Tribuna de Honra e algumas outras instalações olimpícas complementares.

O estadio de Natação (Los Angeles Swimming Stadium), anexo ao estadio olimpico, foi construido por conta da cidade-de Los Angeles.

A piscina mede 50 metros de comprimento por 20 de largo e sua profundidade varia de 1.50 a 5 metros. A agua provirá do reservatorio da cidade de Los Angeles. O dito estadio que é de cimento armado, tem arquibancadas, cuja capacidade é de 10.000 pessoas, oficinas, vestiarios, salões de descanso e de fumar.

O Pavilhão Olimpico de Esgrima (Strate Armory), é de

— a X^a



ESTADIO OLIMPICO E PISCINA

construção de aço e cimento armado com telhado de vidro.

O pavimento mede 90 x 45.

O pavilhão pôde conter comodamente varios milhares de espectadores. Escritorios para as federações e juizes estão disponiveis, do mesmo modo que vestiarios e salões de descanso para o conforto dos competidores.

O museu (Long Angeles Coutry Museum) onde se efetuarão os concursos de Belas Artes, têm dezenove galerias com extensão de 4.106 metros quadrados de espaço disponivel para acomodar os diversos objêtos das exposições olimpicas.

O museu faz frente ao Pavilhão e está separado deste por um bellissimo jardim, no qual se distinguirão milhares de roseiras em flor durante o periodo dos jogos.

O auditorio olimpico (Olympic Auditorium), onde efetuar-se-á o programa de box, luta e levantamento de pesos, foi terminado em 1924 e contém 10.000 assentos.

Está situado á metade da distancia que ha entre o Parque Olimpico e o centro comercial da cidade.

O estadio de Paez d'ra (Rose Bowl Stadium) tem uma capacidade para 90 000 espectador e senêle se está construindo uma pista especial de madeira que foi projetada pela União Cyclis-

tica Internacional para as corridas de ciclistas. Este estadio está equipado com potentes fôcos electricos para a iluminação noturna. pois as provas que se efetuarão nesse logar será á noite.

O estadio maritimo de Long Beach (Long Beach Marine Stadium) é considerado no seu genero pelos pèritos, como idealmente adequado ás regatas de remo.

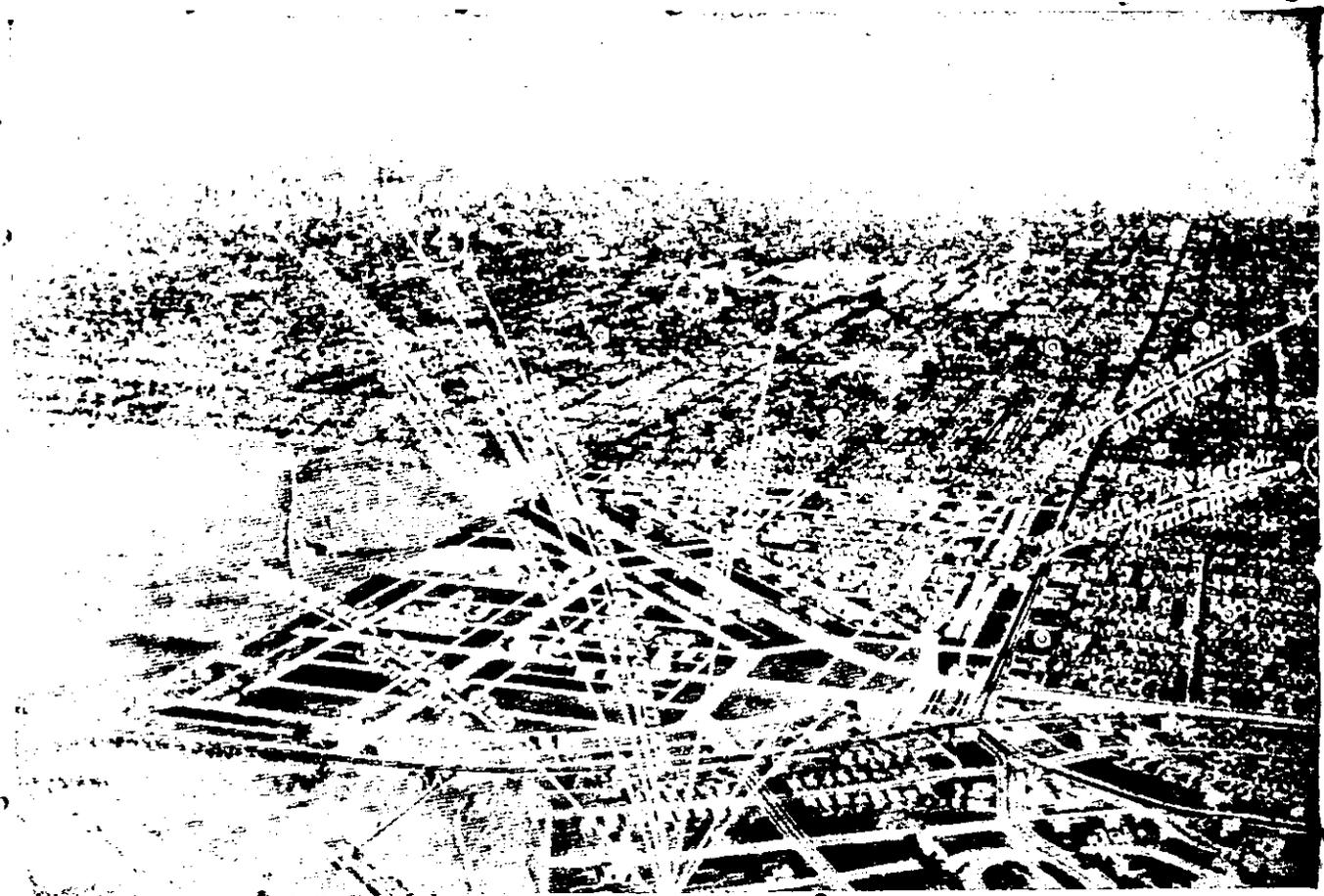
Esta situado anexo á Bahia de Alamitos, em cujas aguas poderão efetuar-se os exercicios de trenamento e prática. Além da garage para guardas os barcos, platataformas para juizes, escritorios para federações e salões de reunião para as tripulações, ha ali tambem tribunas que podem conter 15.000 espectadores, e na praia contigua á pista, ha espaço para mais 50.000 pessoas.

No posto de Los Angeles — Long Beach — serão realizadas as regatas de yacht no Riviera Country Club, as provas de golf e a Universidade de California de Los Angeles, será o teatro das partidas de hockey.

Os atletas participantes da X.ª Olimpiada, terão dezeseis campos para os trenos ás provas olimpicas.

Gozarão de regalias nas piscinas, ginasios, nos campos de exercicios equestres, pratica de remo e manobra de yachtes.

Olympiada—





Nadadores - Da esquerda para a direita: 1) Benevenuto Martins
2) Jorge Frias de Paula.



Corredor de fundo: Adalberto Cardoso



Equipe de 4x100 - Da esquerda para a direita: José Xavier de Almeida



Da esquerda para a direita: Domingos

Composta de ótimos elementos a



Estilo Livre - Da esquerda para a direita: 1) Rocha Vilar
2) João Pedro.



Corredores de fundo - Da esquerda para a direita João de Deus
Andrade, Nestor Gomes, Matheus Marcondes



Equipe de Natação de 4x200 - Nunes 2) Rocha Vilar

Na embaixada portuguesa seguiu como representante secretário, Celso Tenente médico e prof. de fisiologia idealistas sinceros, a muito deve.



Da esquerda para a direita: Mario Araujo Marques, Ricardo Vaz Guimarães, Arnaldo Ferrara



Nadadora Maria Lenk



Da esquerda para a direita: 1) Jorge Pessoa 2) Abrãhão Saliture 3) Mario Di Lorenzo 4) Pedro Fluberg.



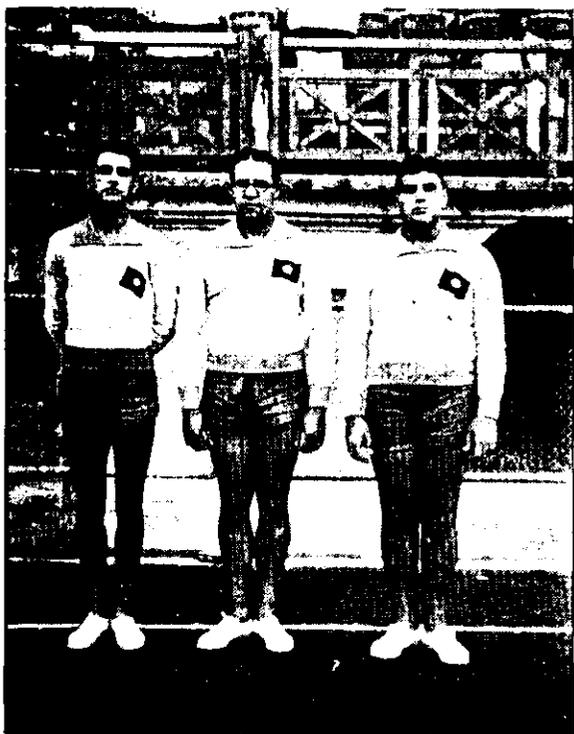
Da esquerda para a direita: Americo dos Reis Junior, Arnaldo Leite.

Representação Nacional junto a Xa. Olympiada

que foi a Los Angeles
M. E. F. o nosso re-
presente na ROLIM e também
LÍLIO FERREIRA,
atleta de grande valor,
representação Física Nacional



Da esquerda para a direita: 1) Benvenuto Borengo 2) Isac Moraes.

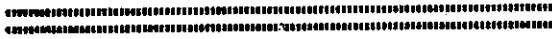


Turma de Lançadores - Da esquerda para a direita: 1) Antonio Giusfredi 2) Bento Camargo de Barros 3) Cannini Giurgi.



Da esquerda para a direita: Ricardo Vaz Guimarães, Domingos Pugini, Arnaldo Ferrara.

A VILLA



Um salão



Outro aspecto interior

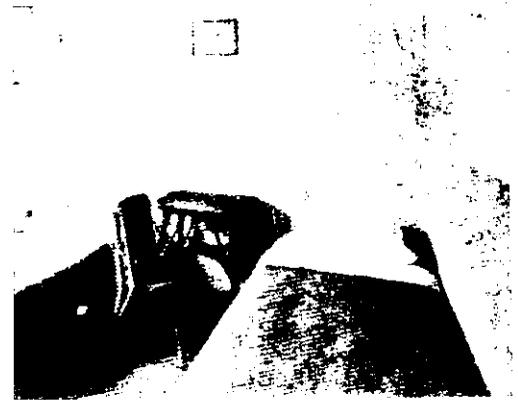
OLYMPICA



Os trabalhos de construção da Villa Olimpica, que foi especialmente projetada pelo Comité Organizador para o alojamento e assistência dos atletas, de seus instrutores, assistentes e demais funcionarios, avançaram rapidamente e ficaram terminadas algumas semanas antes de chegar os primeiros membros das diversas equipes mundiais.

O terreno inteiro de 135 hectares, parte do qual foi uma historica fazenda nos tempos coloniais hespanhóes, foi cercado afim torna-lo fechado.

Constuiram-se 550 casas de duas habitações mobiliadas confortavelmente, com todas as comodidades modernas. Abriam-se cinco milhas de ruas e oito canais construindo-se quarenta cozinhas e restaurantes (uma para cada equipe) as casas de banho especiais, o hospital, o edificio dos bombeiros, as bodegas, um edificio para a refrigeração outro maior que ocupará a administração, e do anfiteatro para as diversões dos atletas.



Um quarto

MAPA DOS DIAS E LOCAL DAS COMPETIÇÕES OLYMPICAS

Data	JULHO					AGOSTO													
	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
	Sab.	Dom.	Seg.	Ter.	Quar.	Quin.	Sex.	Sab.	Dom.	Seg.	Ter.	Quar.	Quin.	Sex.	Sab.	Dom.			
Numero de dia	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º	13º	14º	15º	16º			
	Manhã Tarde Noite																		
Cerimonia da abertura	1																		
Pesos																			
Egrima																			
Athletismo																			
Judo																			
Hockey																			
Ciclismo																			
Pentatlon																			
Yachting																			
Natação																			
Lutrasse																			
Gymnastico																			
Box																			
Bemo																			
Hiptismo																			
Football americano																			
Tiro																			
Encerramento																			

- 1 — Estadio olimpico
- 2 — Salão olympico
- 3 — Sala de armas
- 5 — Ciclismo em pista.

- 6 — Ciclismo em estrada.
- 8 — Triangulo de yachting.
- 7 — Piscina de estadio.
- 6 — Stado de tiro.

- 9 — Estadio da Marinha, Long Beach.
- 10 — Riviera, C. C.
- 4 — Amizade foi escolhido local.

ALICIAS DAS NAÇÕES

A secção de Hygiene da Sociedade das Nações levando em conta a oportunidade incontestada da Educação Física nomeou uma comissão chefiada pelo notavel Dr. Piasech, director da universidade de Poznan, para investigar o seu estado e problemas entre os paizes da Europa. Trata-se de um documento de alto valor scientifico que achamos de todo o interesse vulgarisal-o.

* * *

Com a Polonia, deixamos o grupo dos paizes onde os métodos nordicos constituem -ao lado do método esportivo inglês, por toda a parte reconhecido) a base unica ou quasi unica de educação física. Passamos ao grupo latino que, parece-nos, fórma uma transição para os paizes influenciados mais pelo método alemão.

8 — FRANÇA — A ligeira modificação de método alemão, introduzido na França por AMOROS, ha um seculo, reinava aí soberanamente, até a campanha que lhe fizeram os mestres, em começo da ultima década do seculo passado (vêr acima) e que terminou pela adoção da ginastica sueca, juntamente com os jogos e esportes, á inglesa. Mas o movimento não parou aí. Entre os médicos e fisiologistas citados acima, TISSIE permaneceu fiel a Ling puro. Mas DEMENY passou logo (1905) para as fileiras dos seus adversarios e acabou, cinco anos mais tarde, por publicar o seu proprio método. Apesar das suas razões teóricas fortemente anti-lingianas, este método não tardou a se revelar, aos olhos de todo conhecedor da evolução moderna dos métodos escandinavos, como irmã das obras de FALK, BJORKSTEN, BURK e outros, como cadeia visinha numa corrente de evolução ulterior dos principios inaugurados pelos grandes suecos. Aí encontramos a mesma luta contra o trabalho estatico, a mesma queda pelos movimentos sinuosos e graciosos, o mesmo bloco essencial de exercicios lingianos, e enfim, a mesma unitaleralidade tão característica dos creadores do método DEMENY merece toda a atenção dos que procuram synthese, e dos ecléticos prudentes. Sua influencia é hoje a mais desastrosa em tudo o que dia respeito ás escolas e exercito. Para as sociedades, elles ficaram, em geral, partidarios de JAHN-SPIESS-AMOROS.

Um outro método moderno é a ginastica natural de HERRERT. Em principio éla não é sinão um entusiasmo es-

portivo militar, excluindo todos os elementos artificiais da ginastica moderna calculados para obter um desenvolvimento metodico do corpo inteiro. O herbertismo que esteve no apogeu durante os anos visinhos da guerra mundial, acha-se agora em declinio. Seu mérito negavel consiste num acentuado elemento utilitario que se esquece muitas vezes, em ginastica assim como nos esportes; tambem éle fez reviver o principio do enrijamento. Deixando de lado os seus exageros, aproveitou-se o nucleo são que este método emprestou da antiga Grecia.

9 — ITALIA — Um método italiano de ginastica, elaborado pelo Dr. BAUMANN, director da Escola Normal de Educação Física em Roma (vêr adeante) foi adotado pelo Governo em 1886. Em principio não é sinão JAHN SPIESS simplificado. Quanto aos detalhes, tem innovações originaes, por exemplo alguns aparelhos novos.

No curso da ultima década do seculo passado, sobrevém o ataque violento do grande fisiologista, Mosso, contra o antigo método. Mosso preconizava, como os seus colegas de ciencia francesa, a ginastica sueca, e sobretudo os jogos e esportes. Enquanto que os ultimos tiveram uma vitoria rápida e sem dificuldade, a luta das duas ginsticas resultou em um método mixto, com a preponderancia de elementis alemães restrita á mocidade masculina de mais idade. As três Escolas Normais de Educação Física, assim como a Escola Militar de Farnesina (das suas falaremos mais tarde) colaboraram para aperfeicoar este método néo-italiano (si o podemos chamar assim).

O desenvolvimento ulterior está estreitamente ligado ás demarches administrativas. O contróle de educação física, exercido antes exclusivamente pelo Ministerio de Instrução Publica, passa, em 1923, em grande parte, para o *Office National de d'Éducation Physique*, para ser confiado, em 1927, inteiramente á Obra Nacional Rqllilla, organização da mocidade patriótica fascista, presidida pelo deputado Renato RICCI. Os programas publicados até qui estão muito simplificados, o que corresponde muito bem ás necessidades de uma organização fóra da escola. Serão sem duvida completados mais tarde para o uso escolar.

10 — ALLEMANHA — Quando JAHN inaugurou (1811) a sua obra, éle não tinha ambições pedagogicas escolares. Sua ginastica, claramente para servir como espectáculo e esporte, fóra constituida para uma forte atracção para a mocidade adulta ou quasi adulta, organizada em sociedades, fóra da escola. Era a estreia das

sociedades de ginastica, das quais JAHN foi o iniciador em todos os paizes civilizados. Não foi sinão depois da reforma de SPIESS — com o seu grande esforço de evolução e de gradação segundo a idade e o sexo — que o método achou acesso nas escolas (pelo meiado do seculo passado).

Nós já esboçámos (vêr começo do capitulo II) as principais etapas da luta que se seguiu entre os métodos alemão e sueco. Não nos resta agora sinão estudar o resultado como pôde ser observado presentemente nas escolas alemães. Este resultado, é verdade, parece estar bem longe da estabilidade — ao contrario estão sempre a ponto de trocar constantemente de idéas, de discutir, de reformar. Em todo o caso, é evidente que estamos em presença de um método néo-alemão que nos aparece mais afastado do SPIESS que o de LINO FILHO dos seus sucessores néo-escandinavos. Doutro lado, como já deixamos constatado acima, os eletismos nordicos e alemães de hoje chegam muito mais facilmente a se compreenderem mutuamente que os métodos ortodoxos de hontem.

O acórdio completo parece estar proximo, sobretudo quando se trata dos exercicios livres (sem aparelhos). Esforçam-se muito, na Alemanha, para aperfeicoar esta parte do programa, que consideram, com razão, fundamental. De outro lado, ha uma longa série de métodos que não se ocupam sinão de exercicios livres. Dão-se-lhes, ás vezes, denominações parte: por vezes seguindo o nome do inventor, por vezes "Ginastica" sómente, ou "Ginastica rítmica" (em um sentido mais amplo que o adotado por Jacques DALCROZE, (vêr acima), ou "Escola Corporal".

Será suficiente aqui citar os nomes dos reformadores que parecem ter exercido maior influencia: BODE JABAN, MENSSNDIECK. Nenhum dêles, é verdade, obteve sucesso semelhante ao de FALK, BJORKSTEN, BURK e DEMENY. Entretanto, suas obras, inspiradas em grande parte nos esforços dos esleticos alemães, procurando um ôrograma moderno de exercicios livres para as escolas. BODE se dedica ás poses plasticas e expressivas, aproximando-se muito de J. DALCROZE; LABAN limita-se a um trabalho muscular generalizado, dando-lhe muitas vezes formas uteis e bonitas. Mme. Mensendieck fornece-nos uma ginastica feminina de quarto, hygiene e corretiva. Como vemos, cada um dêles tende a resolver uma parte do problema. O restante do ecletismo alemão foi fornecido pela maior pela ginastica escandinava. O conjunto que resultou dá uma impressão de perfeita harmonia.

EDUCAÇÃO FÍSICA

O segundo terço da lição está reservada aos exercícios e aparelhos. Conservaram todos os aparelhos de JAHN, SPIESS, reunindo em muitos casos o banco e o "espaldera" suéco. As tendências acrobaticas, tão fortes antigamente, foram restringidas ás classes superiores dos rapazes. Ha tendencia muito marcada pelos exercicios recreativos (jogos) e calmantes, no ultimo terço da lição. Sobretudo, é difficil evitar a impressão que os diferentes métodos escandinavo e alemão de hoje não devem mais ser procurados nas suas idéas directas, mas quasi exclusivamente nos detalhes secundarios (aparelhos, etc.).

E' preciso acrescentar que a nova ginastica alemã não ficou exclusivamente entre os muros das escolas. Ela se implantou tambem nas sociedades, graças ao fato que muitos dos mestres de ginastica escolar trabalham tambem nas organizações ginasticas e esportivas.

11 -- SUÍSSA -- Para começar por uma contribuição toda original que um suíço contribuiu para a educação física, devemos mencionar PESTALOZZI, como sendo o primeiro inventor de exercicios livres (1807) e a quem SPIESS e LING devem igualmente o seu reconhecimento. Um seculo mais tarde, aparece um outro grande Suíço oué, sem ser ele mesmo um perito em educação física, presta-lhe um serviço inesquecivel. Jacques DALCROSE, reformador da didactica em musica, não pensa enriquecer o programa dos exercicios corporais, e se ele se serve de movimentos, não é sinão para melhor servir a formação dos musicos.

De outro lado, os esforçadores em materia de educação física não tardaram a vér a vantagem (sobretudo para a ginastica feminina), que havia em enriquecê-la dos elementos rítmicos e plasticos, até então pouco variados. Todos os métodos modernos, no nosso dominio, devem muito a J. DALCROSE. De outro lado, se se introduz com grande sucesso episodios ritmo-plasticos no curso das lições de ginastica propriamente dita, é um erro considerar as sessões dalcrozianas puras como sendo da ginastica. O mestre mesmo dissipou este mal entendido substituindo o antigo termo "ginastica rítmica" poro outro --- "rítmica e plastica".

Passando á educação física nas escolas suíças dos rapazes nós o acharemos regrada por um manual oficial recente (1927) ao mesmo tempo que na Baviera e com o auxilio do mesmo embro importante que faz parte das duas comissões (Professor MATTHIAS Ulrich-Munich). Segue-se que a ginastica Néo-Suíça é quasi identica á ginastica Néo-Alemã. Sómente alguns elementos de origem

suéca estão aqui mais fôrtemente sublinhados. Quando á ginastica feminina, já mencionamos, a proposito do método de BJORKSTEN, o papel eminente de Mlle. JENTZER (Geneve), entre as propagandistas deste método.

12 -- PAÍSES BAIXOS -- A ginastica escolar holandesa reconhece como sua base o método alemão. Entre os esforços procurando fazê-las evoluir conforme as exigencias da ciencia, estão os do Dr. REYS, docente da Universidade de Leyde. Na marinha e no exercito, ao contrario, foi o método suéco que triunfou nos anos de 1917-19, graças á propaganda do Dr. VAN BILJENBUTCH.

13 -- AUSTRALIA -- Nós já citamos o nome de um dos mestres austriacos em ortopedia, o Prof. SPITEY, como sendo quem, juntamente com o F. A. SHMIDT (de Rohn) teve o grande merito de chamar a atenção sobre as vantagens do método escandinavo. Resultou o estudo dos desenvolvimentos nordicos recentes por muitos especialistas austriacos, e que terminou com a elaboração de um novo método (Dr. GAULHOFER e Melle. STREICHER). Gaulhofer tomou como ponto de partida um vasto estudo que ainda não foi publicado sobre o estilo nas atitudes e movimentos, baseado sobre uma rica documentação (antigas gravuras, etc.). Ele tende a eliminar do seu método tudo o que parece estilizado, artificial, geometrico, etc., limitando-o ás formas estritamente naturais. Assim, a idéa de HERBERT volta sob uma forma mais rica e com um serio fundamento científico.

Sendo o método recente, seria prematuro avaliar o seu justo valor hoje em dia. As duvidas de certos ortopedistas (Prof. SPITZY) sobre a possibilidade de ter uma boa postura sem exercicios artificiais devem merecer toda a atenção. Doutro lado, a iniciativa de GAULHOFER e STREICHER terá sem duvida as vantagens de nos libertarem de certos elementos que não guardam seus logares nos programas talvés graças a uma tradição de longos anos.

14 -- TCHECOSLOVAQUIA -- O fundador da admiravel organização dos SOKOL, o Dr. Tyrs, forneceu, ha mais de 70 anos, uma soma de trabalho tão notavel no dominio da pedagogia e literario que os seus zelosos sucessores o olham como sendo o creador de um método novo. Com efeito, êle contribuiu para a evolução do método JAHN-SPIESS que foi logo em seguida, sob uma forma parcialmente modificada, espalhado entre as outras nações slavas. Desde o começo do seculo, as idéas modernas se fizeram sentir mais e mais, alimentadas por influencias escandinavas, francêças, néo-alemãs élas foram ainda

encorajadas pelo Ministerio da Saúde Publica e de educação física, dês a resurreição da independencia nacional.

Entre as recentes invenções, podemos assinalar o excelente material de jogos educativos nas escolas maternais, feito pelo inspetor OCENAOEK. Sob uma fórmula mais simples, êle forneceu quasi tudo que se possa desear para a livre atividade física da criança em idade pré-escolar.

III -- CENTROS DE FORMAÇÃO DE ESPECIALISTAS

CENTROS CIENTIFICOS

A joven ciencia de educação física não dispõe de tantos adéptos que seja possível dividi-los em pesquisadores puros os que ensinam; ao mesmo tempo, os meios postos á nossa disposição serão suficientes apenas nos melhores casos, para fundar e manter laboratorios que sirvam a ciencia e ao ensino ao mesmo tempo.

Deixando de lado os cursos de pouca duração, destinados a fornecer monitores para as Sociedades, ou então a completar os conhecimentos de mestres já formados, estamos em presença; 1) das Escolas Normais de Ed. Física, organizadas fóra das Universidades, e que se dividem em escolas civis, militares e combinadas; 2) Institutos Superiores de Educação Física, anexados as Faculdades universitarias. Veremos tambem, é verdade, as formas transitorias ou mixtas. Passaremos em revista esta parte de nosso estudo por paizes, começando pelo grupo de organização mais antiga, extra-universitaria.

1 -- SUECIA E' incontestavelmente um dos maiores meritos de LING pae ter dado a primeira iniciativa para a formação científica de educadores físicos, e de te-la organizado, no seu instituto *Centro Real de Gymnastica* (1813), da melhor maneira possível, através de dificuldades de toda a sorte. O Instituto, consagrado ao mesmo tempo aos estudos de ginastica escolar, militar e medical, apresentava um curso de um ano para os instrutores do exercito e de dois anos, destinados aos professores das escolas normais e secundarias. Os candidatos que desejavam receber além deste um ploma de ginastica medicavam são obrigados a um terceiro ano. Esta organização dura até hoje, completada e aperfeiçoada de tempos em tempos nos seus detalhes. Ela deu á Suecia um corpo de especialistas sem igual, durante quasi

E por demais conhecida a velha afirmação de que a Educação encerra três partes: moral, intelectual e física.

De ha muito, embora ainda não com a amplitude desejada, temos tratado dos dois primeiros aspétos, do ultimo, porém, temo-nos descurado lamentavelmene.

E, porque? Será a Ed. Física desnecessaria?

Não.

A explicação deste estado de aparente inferioridade tem suas razões na propria evolução da Humanidade em seu lento evoluer das ideias.

Como teremos ocasião de mostrar a humanidade evolue, buscando um ideal ainda não atingido integralmente, repelindo fases porque já passára anteriormente, sem que, porém, estas fases sejam identicas. Isto porque o progresso material ou científico não permite que em tempos diferentes, os fatos tenham as mesmas causas, efeitos ou consequencias.

Poderemos mais justamente assimilar a evolução a uma espiral, em que de passo em passo passamos pela mesma geratriz, porém mais elevados do que estiveramos antes.

Assim nos tempos pre-historicos, a Educação era física e sensorial, de acordo com as condições impostas pela luta pela vida.

Nos tempos heroicos da Grecia obtem-se a Educação integral; de que resultou o apogeu formidavel deste povo.

Nos tempos de Roma dominadora e suzerana, rompe-se o equilibrio educacional.

Na Idade Média a influencia do Cristianismo provoca o predomínio do aspéto moral, com acentuadas tendencias ascéticas.

A Renascença desequilibra a trindade, em favor da Educação intelectual.

Mas, desde os tempos modernos, os grandes filosofos e pedagogos, presentindo a necessidade do desenvolvimento integral do corpo humano preconizam a Ed. Física ao par da Moral e Intelectual.

Não tendo ainda surgido o vertiginoso aparelhamento mecanico dos nossos dias, a massa, o povo, não sentira os efeitos do desequilibrio organico e as ideias dos Mestres eram aceitas, sem serem praticadas realmente.

O progresso, nos tempos contemporaneos, substiuindo os exercicios fisicos necessarios, pelos meios materiais, veio tornar sensivel a Humanidade a necessidade premente de reajustar o sér, por intermedio da Educação completa: Física, Moral e Intelectual.

Voltámos dessarte a Educação grega; educação integral, déla nos diferenciando nitidamente, pelos maiores progressos científicos.

Este játo teve como auxiliar poderoso a Guerra, processo seletivo eugenico invertido, que por eliminar os jovens, os sãoos, por acarretar deficiencias alimentares para a população civil, só tem como contra-veneno o trabalho físico, que é o unico meio de retemperar a raça por

IMPORTANCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA UM POVO

- O METODO ADOTADO -

- RAZÕES DE SUA ADOÇÃO -

Pelo 1.º Ten. Antonio de Mendonça Molina

fortificar os jovens, apressar o seu amadurecimento e melhorar a riquêsa, pelo acrescimo resultante do aumento do capital precioso força-saúde.

Aliás, intimamente ligados, como são, todas as faces do nosso sér; a Educação Física tem formidaveis repercussões sobre o lado Moral e Intelectual.

Seu escopo principal e basico é a saúde, condição indispensavel a qualquer atividade, alicerçe forçado de toda a nossa produtividade.

E, como se obtem este resultado?

Conseguindo pelo trabalho físico desenvolver, harmanizar, integralizar todas as nossas funções organicas.

E, com isto, não só obteremos a saúde, como evitaremos, pôr termos aumentado a resistencia, que qualquer germen patogenico invada facilmente nosso organismo.

Alem deste seu efeito importante, êle desenvolve a força, a dextresa, a resistencia, a velocidade, a harmonia de formas, a coragem, a audacia, o sangue frio, a tenacidade, em quatro palavras: a tempera de caráter.

Estas vantagens imediatas refletindo-se diretamente em todo o país, trarão como consequencia o acrescimo das forças produtivas, aumento consideravel do rendimento do trabalho individual e coletivo, fechamento de hospitais e presidios, e a formação e melhoramento da nossa raça.

Ora, um meio educacional capaz de fornecer tantas qualidades ao país e ao individuo e que transmitir-se-ão e serão mais desenvolvidas pelos seus decedentes, não pôde ser desprezado por todo aquêle que desejar que seu povo constitua, realmente, uma Nação poderosa.

Deante do que se vem de expôr parece indiscutivel a importancia capital da Ed. Física para qualquer povo e, muito principalmente, para o nosso.

Necessario como é que cuidemos da Ed. Física, impõe-se a escolha do meio ou processo a adotar.

Não nos era possível ter a veleidade de apresentar um método brasileiro, pois para tanto faltavam-nos as observações e estudos continuados, de anos seguidos, afim de que, de acordo com as ideias, as experiências e observações brasileiras, pudessemos fazer a seleção sob um ponto de vista estritamente científico, dos meios e exercicios que deviam constituir o método nacional.

Na impossibilidade, repetimos, de apresentar, por óra, um método brasileiro, restava-nos a solução de estudar todos os métodos existentes e, dentre estes, escolher o que mais nos poderia ser util.

Assim sendo, só nos restava passar em revista os métodos existentes, confrontá-los e daí tirar as conclusões necessarias.

Este exame demorado é feito no nosso C. M. E. F. na parte Historia da Ed. Fisica; aqui faremos, simplesmente, uma rapida sintese dos métodos mais em voga.

O método culturista, cuja denominação abrange aquêles métodos que procuram desenvolver o sistema muscular por meio de exercicios analíticos, execuados geralmente com resistencias, dos quais o tipo classico é o haltere, apresenta, como principal inconveniente, o ser baseado no desenvolvimento hipertrofico muscular, sem a repercussão organica, mórmente na adolescencia, que se faz mistér.

Provocando a fadiga local, não obtendo jámais a fadiga geral, êle se mostra incapaz de desenvolver as grandes funções vitais, alicerces basicos da saúde. Si podendo ter sua aplicação indicada na ginastica da idade madura, êle é contraproducente e mesmo perigoso na infancia, na adolescencia e na juventude.

O método suéco, genial criação (para a época) do grande suéco Ling, a despeito de sua evolução de fundamentalmente anatomico para anatomo-fisiologico, apresenta dois graves inconvenientes: falta de adaptação do exercicio ao valor fisiologico, isto é, exercicios identicos para homens, mulheres, crianças e velhos e, ainda, é enfadonho e monotonho.

O método esportivo, tentativa ousada do Dr. Bellin du Coteau em reunir os esportes, o método francês e a observação dos estilos, exige, como condição indispensavel, um desenvolvimento fisico integral, feito por intermedio de outro método; mostrando-se, assim, como um complemento de um método e não como um método independente.

Em sendo assim, sua adoção não pôde ser preconizada.

O método a ser adotado deve ser geral, isto é, servir para qualquer idade ou sexo — com variantes, mas dentro de uma unica diretiva —; ser fisiologico, isto é, basear-se no conhecimento perfeito das ações e reações organicas nas diferentes idades em face do exercicio fisico; ser atraente, meio psicologico e pedagogico, de obter-se a persistencia dos praticantes.

A todos estes requisitos satisfaz o método francês, daí sua adoção.

Graças aos trabalhos de Marey, Lagrange e principalmente de Demeny, em sua acerba critica ao método suéco, aos progressos da ciencia, as creações de Amoros e de Hebert, após milhares de experiencias, de um trabalho de depuração secular, surge da Escola de Joinville o atual método francês.

Método eclético por excelencia, êle retira dos mestres Ling, Amoros, Hebert e Demeny coados através da ciencia, a esta estritamente presa, cujos passos acompanha em estreita ligação, o unico meio de regenerar a raça franceza salvá-la da ruina: a Ed. Fisica.

E' este método científico-fisiologico e psicologico — idealizada para uma raça latina como a nossa que nós adotamos.



A ESGRIMA E TÉCNICA MODERNA

Pelo Capitão Horacio Santos

Vimos no artigo anterior que a razão estava no meio. Nem "classico" absoluto, nem "modernista" vermelho.

A esgrima moderna, com seu estilo proprio, com sua doutrina perfeitamente firmada hoje em todos os centros adeantados, dizia eu, viria resolver tão debatido problema.

E' preciso frisar entretanto, que ela não se meteu entre os defensores de ambas correntes como uma intrusa, para aumentar ainda mais a confusão resultante da luta. Ao contrario. Como uma pessoa equilibrada, e com grande diplomacia, conseguiu provar que tanto uma como outra Escola, tinham de fato coisas muito boas. A questão residia apenas, em acomodá-las com moderação, ás contingencias modernas de arte e eficiencia.

E foi ao representante classico e disse-lhe:

Vocês têm realmente uma técnica perfeita mas aferram-se exageradamente ás tradições da sua Escola, com jogo de Sala d'armas puramente convencional, em detrimento da sua realidade pratica. E em consequencia, complicaram-no com seus ataques compostos, quando poderiam tirar partido das ações simples, e portanto, mais naturais. Ademais, querem a todo transe fazer jogo a pé firme, mais artistico é verdade—porque com elle Vocês poderão bater mais ferro, o que aliás impressiona melhor os assistentes desprovidos de conhecimentos, mas perdem no terreno,—onde atualmente se realisam as competições por ser extenso e exigir menos mecanismo de ataque e defesa com a arma.

Quanto ao florète Vocês poderão tirar vantagem das suas paradas bem feitas e respostas certas, atirando a pé firme. Porém, o jogo do florète é o mais convencional da esgrima, e realisado em salas com pistas muito curtas, (não se falando na limitação das partes do corpo consideradas validas para o toque). Mas, com o sabre e a espada de combate, o caso muda de figura, porque vale tudo. Principalmente na espada, onde não ha convenções. Absolutamente. E uma parada bem feita não importa na garantia de uma resposta decisiva em virtude da distancia em que é desferido o golpe, aliada ainda á grande velocidade de execução.

Vocês, procurando sempre o contáto com o ferro adverso proporcionam, com a sua guarda curta, e ponta mais ou menos alta, cupês perigosos e ataques de "autoridde" desferidos com grande violencia e quasi sempre em repetição. E' pois difficilimo parar-se bem com a arma, e quando param o fazem no insufficientemente, fracamente.

Outro defeito da sua Escola. Não prevendo os assaltos no terreno, consagraram nos seus livros, capitulos longos aos enganos das fintas e paradas e se esqueceram dos ataques ao ferro.

Com a adoção da tecnica moderna não é mais possivel atacar um adversario que mantém a ponta

em linha, sem tirar primeiramente a arma da frente, por meio de um ataque ao ferro, (batida, pressão, forçamento), ou por uma tomada de ferro, (oposição, ligamento, cruzamento, envolvimento) sem arriscar-se a um contra-ataque, ou uma escapada de ferro, perigosa. Se a defesa é regular os seus ataques são falhos em consequencia dos deslocamentos morosos da sua Escola que insiste em conservar a abertura da guarda muito grande, dificultando dessa forma as marchas tanto para frente como para trás. Assim, nunca Vocês conseguirão chegar perto do adversario que se conserva na defensiva, e por principio, fóra do seu alcance, e que fóje, mas

que ataca em contra ofensiva ou em "tempo" sobre a sua ausencia de ferro ou ainda, defende-se contra-atacando sobre a sua marcha ou ataquemuito composto.

Ao modernista elle disse: Isto não é esgrima, o esporte nobre e elegante. Vocês fazem a sua caricatura. Vocês confundem velocidade com movimentação. E' um engano. A precisão do golpe sem velocidade, produz o mesmo resultado que a velocidade sem a precisão. O golpe com precisão, mas lentamente é facilmente defensavel. E a velocidade cega quasi sempre passa portanto não surte efeito. As duas qualidades indispensaveis exigidas ao esgrimista devem pois ser perfeitamente ligadas. Fóra disso está errado. Vocês têm um grave defeito de querer tocar seja como fó. Também está errado. A esgrima é um esporte, como disse, elegante, e da forma que Vocês querem praticá-la é simplesmente ridicula. E' a sua desmoralização. Os ataques em marcha ou mesmo correndo como Vocês executam, principalmente na applicação da famosa "flexa" na espada, tem na verdade sua razão de ser. Mas são perigoisimos quando mal executados e dados com muita frequencia. Basta um pouquinho de calma e boa cabeça para perceber a sua preparação anulando-os completamente.

O recuo que Vocês fazem para corrigir uma parada que seria certamente mal feita, é boa tática defensiva. Mas é puramente passiva porque lhes tira a oportunidade de uma boa resposta. Devem recuar, mas parar sempre que possivel.

A essa altura os dous representantes das citadas correntes, ao mesmo tempo perguntaram-lhe: Afinal de contas o que caracteriza a sua tão defendida Escola moderna? Eu lhes responderei, disse elle—calculando-se no Regulamento Francêz de Esgrima, no que diz respeito aos assaltos.

Qualquer que seja o ataque, nas salas ou no terreno, seja qual for a arma empregada, deve-se começar por um periodo de preparação, durante o qual os dois atiradores se observam, se estudam mutuamente antes de adotar uma tática definitiva e de empregar todos os seus meios de ação.

Para evitar as surpresas, colocar-se em guarda fóra do alcance do adversario. Do primeiro golpe de vista a estatura do antagonista, sua conformação geral, o afastamento dos seus pés na posição de guarda, darão ideia da sua medida. A posição da sua mão, a maior ou menor extensão do braço, a inclinação do corpo para a frente ou para traz, a flexão mais ou menos acentuada dos joelhos poderão dar uma ideia sobre a sua vulnerabilidade relativa, sobre a facilidade e instantaneidade dos seus ataques. Feito este reconhecimento preliminar concluir e pôr em prática todos os conhecimentos afim de realisar tudo que foi concebido no pensamento, mas com energia física e moral para saber vencer e querer vencer.

O atirador deve para isto, adaptar-se aos proprios meios do adversario e tirar partido de seus defeitos collocando-o em condições desfavoraveis de defêsa.

Quando jogar com um atirador de grande estatura com o seu "a fundo" bem desenvolvido, mantê-lo á distancia e obrigá-lo a marcha, para agir e enganá-lo a curta distancia onde o seu talhe só lhe pôde ser vantajoso. Se se trata contudo, de um esgrimista curto, desprovido de desenvolvimento, mas dotado de excelente mão evitar o combate aproximado. Mantê-lo sim, fóra de alcance. Desconcertá-lo fazendo ataques á sua preparação. Contra-actacá-lo sobre a sua marcha ou dar-lhe golpe de tempo, sem descuidar de atingí-lo com respostas dirêtas ou a tempo perdido.

A noção da dsistencia é pois capital na esgrima moderna e a sua eficiencia depende da bôa preparação técnica do chamado "jogo de pernas", que permite estar sempre com superioridade de alcance sobre o adversario, quando na ofensiva e fóra desse alcance quando na defensiva, ou melhor, possuir o senso da medida que só se obtem com um grande mecanismo de pernas, todo êle novo completamente diferente do que praticavam os floretistas classicos nas salas d'armas antigas. O senso da distancia serve tambem para suprir quando se sabe fazer uso déla a insuficiencia de mecanismo e mesmo inferioridade de físico.

Outra cousa importantissima na esgrima moderna é a procura do ritmo do adversario para desencontá-lo. Todos que atiram, depois de um certo tempo, adquirem o seu estílo e em consequencia sem querer, obedecem a um certo ritmo. Isto trás como consequencia, a certêsa do adversario observador, saber pelo menor sinal de preparação do antagonista, qual a sua intenção, qual o golpe que deseja colocar. Assim sendo, é facil prever a defêsa que poderá fazer-se apenas com saída da distancia ou parar com a arma, precisamente, o final do seu ataque.

Com a preocupação de aritimar os movimentos, o esgrimista moderno coloca o adversario em chéque, sempre na incertêsa do que podetá vir. Obriga-o a parar as fintas ao envês de parar os golpes. Impõe a sua vontade.

A esgrima moderna trabalha mais com a cabeça e com as pernas do que propriamente com a arma.

— Contra os esgrimistas de jogo incerto e lento — exagerar a decisão, mas coadunar a propria velocidade com a do adversario.

— Se se trata de um atirador nervoso — aumentar a sua nervosidade com escaramuças incessantes, sem todavia, deixar de guardar-se.

— Deante de um adversario que recusa sistematicamente a ponta do ferro — fazer uso frequente dos ataques falsos, acompanhados de precauções offensivas necessarias; ataque ao ferro, tomadas de ferro, etc.

— Quando tiver um canhólo pela frente evitar de sujeitar-se ás paradas de quarta ou de contra de quarta, pois êlas dão a êle uma grande autoridade.

Pela mesma razão, o canhóto deve evitar, de su jeitar-se ás paradas de quarta ou contra de quarta do dextro.

Contra o esgrimista italiano que possui uma defensiva poderosa — atacar pouco, sempre de surprêsa, ou por abalo e de preferencia na linha baixa. Atacar pouco, devido a superioridade da offensiva italiana; de surprêsa, para evitar as respostas em tempo e os golpes de deter (aréstos); por abalo, para facilitar o ataque alojá-lo quando preciso e abrir passagem, muito embora conte com a severidade da guarda e da defensiva adversaria; de preferencia na linha baixa — porque a linha alta está naturalmente guardada pela extensão constahnte do braço. Isto em se tratando da offensiva.

Na defensiva — Si a offensiva deve ser prudente, a defensiva pelo contrario, deverá ser muito ativa inspirada pelo pensamento de uma contra-offensiva in-

cessante. Não ceder portanto o ferro e pensar constantemente nos "tempos" e "contra-tempos", naquilo que se pôde fazer ou naquilo que se pôde sofrer.

Como se vê, conforme o adversario conforme a tática a adotar.

Outra observação importante da esgrima moderna é a que diz respeito aos assaltos. O esgrimista deve abster-se de fazer comentario, reflexão ou reclamação. Limitar-se-á quando tocado, a declarar lealmente o golpe por esta palavra sómente: TOCADO.

Deve permanecer corrêto, cortês mesmo no mais fórté da luta, deante de um adversario desagradavel ou de má fé: uma palavra, um gesto, um grito, um mol vimento de mau humor, uma falta de geito ou de tâto, produzem sempre o peor efeito e são muito prejudiciaes. Esforçar-se para afirmar a propria superioridade, porém no limite preciso que se deseja, ficando este limite perfeitamente subordinado á situação respectiva dos esgrimistas presentes, á composição da assistencia, etc.

"Para se conseguir ser senhor do adversario, é mistér ccmçar por ser senhor de si proprio".

× × × ×