

REVISTA DE
EDUCAÇÃO
FÍSICA

ORGÃO DO CENTRO MILITAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

FEVEREIRO — RIO DE JANEIRO — FORTALEZA DE S. JOÃO — 1 9 3 3

A INIBIÇÃO ESPIRITUAL e a EDUCAÇÃO FÍSICA



S Doricos, povo de pastores, nomades, vivendo sob o ar luminoso da Hellade, vasio de tempestades, entre as oliveiras geométricas, decorativas, e os rebanhos brancos de carneiros, tinham feito surgir a Grecia da "idade do ouro" — com as olimpiadas — onde os atletas e cantadores se confundiam, coroados de violetas, e matizavam o céu com o desenho concentrico dos seus discos...

E quando "a festa do musculo" deixou o seu caráter de alegria instintiva, sadia e creadora, para assumir um caráter religioso, por infiltração do espírito Ionico, que trouxe, então, para a alma grêga a semente do misticismo asiático, é que começou a decadência — evidenciada pelas libações — orgias e lupercais.

— "O corpo fraco comanda — o corpo forte obedece" — disse o mestre Rousseau. E daquêlê povo de alma radiosa somente essa época ficou na lembrança útil da historia, como um paradigma de esplendor e mocidade racial...

O mundo rodou — a Higiêne teve sucessivamente:

- Ciclo religioso;
- Ciclo médico;
- Ciclo profilático;
- Ciclo Economico.

Nós vivemos o ciclo economico da Higiêne e assim procuramos tirar da vida humana o seu maior rendimento. Para isto se faz necessário resurgir esta "idade de ouro" — com a vantagem definitiva de que podemos

Unidade de Doutrina

EDUCAÇÃO FÍSICA MILITAR

A Educação Física nos corpos de tropa tem dado margem a interpretações que não estão de acôrdo nem com a letra, nem com o espírito do Regulamento.

Divulgar a verdadeira orientação a ser dada a êsse ramo educacional constitúe nosso objetivo.

Os elementos que anualmente ingressam no Exército são dotados de valôr físico diferente e, no geral, não se acham em condições de suportar as exigências consequentes de uma preparação intensiva a ser dada no curto tempo do serviço militar. Daí, a necessidade de um periodo de adaptação seguido de um outro de especialização.

Em consequencia, a Educação Física Militar divide-se em duas partes bem distintas:

a) A educação física geral, por meio da qual se preparam e se aperfeiçoam fisicamente os jovens em serviço nas fileiras, fornecendo-lhes os meios para se adaptarem ás funções do soldado;

b) O treinamento físico relativo ás diversas especialidades, destinado a facilitar a tarefa dos combatentes nas diversas funções em cada arma.

A primeira parte não é mais do que a execução do Regulamento Geral de Educação Física, na parte relativa ao ciclo secundario, a princípio, e, mais tarde, no ciclo superior, com ligeiras modificações inteligentemente feitas, para que os exercícios se adaptem aos valôres físicos diferentes dos incorporados, de modo a nivelá-los fisicamente o mais cêdo possível, afim de suportarem as exigências da nova vida.

A segunda parte, mais particularizada, é a aplicação das adaptações profissionais de que trata o Regulamento Geral, orientado para o militar, como poderia ser para o operario se si tratasse de instruir essa classe laboriosa.

O treinamento físico das diversas especialidades tem por fim a preparação física, visando dirétamente o combate, com o equipamento, a carga, o armamento, o material ou os engênhos, e é orientado pelas prescrições contidas nos Regulamentos das Armas.

Posta a questão nêste ponto, vamos, para facilidade de raciocinio, acompanhar os trabalhos em um corpo de tropa a partir da incorporação até a desincorporação final dos que vêm prestar o serviço militar.

Feita a incorporação, após os exames médicos, são os recrutas classificados em dois grupos: os normais e os poupados.

Os primeiros são submetidos ainda á prova prática funcional ou fisiológica, destinada a verificar os resultados do exame estático; confirmando-se ou não a sua permanência nêsse grupo ou a sua transferência para o dos poupados.

No primeiro periodo de instrução, trata-se apenas de ministrar a Educação Física Geral pelo seguinte modo:

Aos poupados, isto é, aos que têm deficiências físicas ou respiratórias são ministrados os exercícios do primeiro gráu do ciclo secundario, como se seguem: sessões de estudos dos elementos; lições de educação física na propoção de três educativos por familia e quatro aplicações; sessões de grandes jogos.

Nêsse programa são introduzidos exercícios sucetiveis de corrigir as deficiências e melhorar a educação respiratória.

Sua progressão será menos intensa e mais minuciosa em vista da inferioridade dos homens dêsse grupo. Tendo em conta esta dificuldade, é recomendado que o instrutor, na falta de um graduado em condições, dirija pessoalmente a instrução, que, em caso algum, deverá exceder de trinta minutos. Os exercícios a serem praticados são os que o Regulamento de Educação Física Militar marca com um sinal como os mais apropriados.

A interferência do instrutor é ainda justificada pela necessidade de distribuir êsses jovens por sub-grupos que reunam elementos com as mesmas deficiências afim de facilitar o trabalho.

Para isso é preciso que o instrutor colabore estreitamente com o médico, e, no momento do exame, esteja presente afim de ir tomando nota dos que devem constituir os grupamentos homogeneos.

Aos normais, ou melhor, os que não contam deficiências físicas, aplica-se-lhes o regime de trabalho do segundo gráu do ciclo secundario um pouco mais atenuado, isto é:

sessões de estudos dos elementos;

lições de educação física comportando três exercícios educativos e sete aplicações por familia (mais suave do que o segundo gráu, que prescreve uma ou duas aplicações por familia);

sessões de grandes jogos.

A intensidade dos exercícios, e sua dificuldade crescente, é organizada pela própria sériação dos exercícios nas diversas familias, e a duração das sessões não deve exceder de quarenta a quarenta e cinco minutos.

Como vimos, neste período não se praticam os desportos e nem as aplicações militares, apenas sua iniciação é um sistema racional porque, si neste momento si fosse fazer desportos e aplicações militares, por certo, os recrutas ficariam "surmenageados" pelo excesso do trabalho e, desse modo, contrariaríamos as bases científicas do Método.

A preocupação de não fatigar os homens ressalta com a recomendação de só fazer praticar nessa época os exercícios que o Regulamento assinála e que são os recomendados para aquêles que se iniciam ou para manter o estado físico já adquirido.

No decorrer da decima sexta ou na decima setima semana, si algum motivo impedir, realisam-se novos exames médicos destinados a verificar si os normais podem ser submetidos ás provas práticas na semana seguinte e si os poupados podem ser classificados como normais, seguindo-se uma prova prática.

Dêste exame resulta:

os normais que podem fazer as provas práticas;

os normais que continuam na classe reforçada pelos poupados que aí são incluídos e os que não satisfizerem as provas práticas.

Os normais do 1.º grupo, são, no decorrer da decima setima semana, submetidos ao exame prático e, os que satisfizerem as condições são classificados como selecionados. Os demais ficam como normais e poupados.

As provas dêste exame são as exigidas no ciclo superior com as modificações que se seguem:

a de 1.000 metros é substituída por uma de 1.500 metros, feita em grupos, e a velocidade é dada por um monitor experimentado;

a de lançamento de pêso dá lugar á de lançamento de granada;

na categoria de trepar sómente é exigido 4,50 em vez de 5,50;

no evantar e transportar, o fardo de 50 quilos é transportado a 100 metros, em vez de 80, no mesmo tempo de 30 segundos;

os exercícios de flexionamentos são suprimidos.

No decorrer do segundo período de instrução, os selecionados são submetidos á seguinte progressão:

lição de educação física com sete aplicações por familia sem obrigação de alternancia e um jogo facultativo. E' o regimen do ciclo superior;

desportos individuais e coletivos;

lições de aplicações militares á razão de uma por semana.

Os normais são trabalhados em:

sessões de estudos dos elementos;

lições de educação física com três educativos e sete aplicações por familia, e um ou dois jogos;

lições de aplicações militares, uma por semana;

sessões de treinamento para atingir as exigências das provas prática .

Não é permitida a prática dos desportos individuais e, dos coletivos, sómente o basquete-ból.

O objetivo é o preparo intenso dos homens de modo a pô-los em condições de fazerem as provas práticas no próximo exame com êxito.

E' isto que justifica a inclusão neste programa de sessões especiais de treinamento para êsse fim.

Os poupados continuam nesse período, com o mesmo programa de trabalho do primeiro, tendo, porém, o objetivo de fazê-los passar de classe.

Na quadragésima semana, novos exames médico e prático se realisam tendo em vista constatar os resultados alcançados. Os normais são submetidos ás provas práticas e são classificados como **selecionados** emquanto que os poupados, si os houver, o que é difícil, continuam no mesmo regime de trabalho. Do exposto, conclue-se que educação física militar é, no primeiro período, a aplicação integral do Regulamento Geral de Educação Física e, no segundo, continuação desse mesmo Regulamento, com o aumento das aplicações militares que constituem mais particularmente uma parte especializada para o militar.

Devo ainda pedir a atenção para o fato de ser sómente no segundo período de instrução praticados os desportos individuais e coletivos para os selecionados que durante o primeiro período, como normais, são iniciados não só nesta parte, como também nas aplicações militares, no decorrer da instrução técnica própria á cada arma.

E' necessario ainda que fique bem claro que as aplicações militares sejam a consequência lógica da instrução do soldado, dada, portanto, pelos instrutores e não sómente, como querem, pelos oficiais especializados em Educação Física.

Este modo de vêr, em que se colocam muitos oficiais, tem dado margem a que êsse importante ramo da Educação Física Militar, seja prejudicado por não estar êste ponto de vista com a letra e com o espirito do Regulamento.

A bôa doutrina nesse assunto deve ser a que indica o R. I. Q. T., pelo qual os Comandantes das pequenas unidades são os seus instrutores em todos os assuntos a serem ministrados, ficando a cargo dos oficiais especializados o preparo dos quadros para se desempenharem integralmente de suas funções de instrutores e educadores.

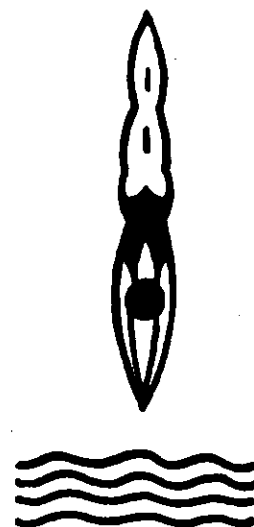
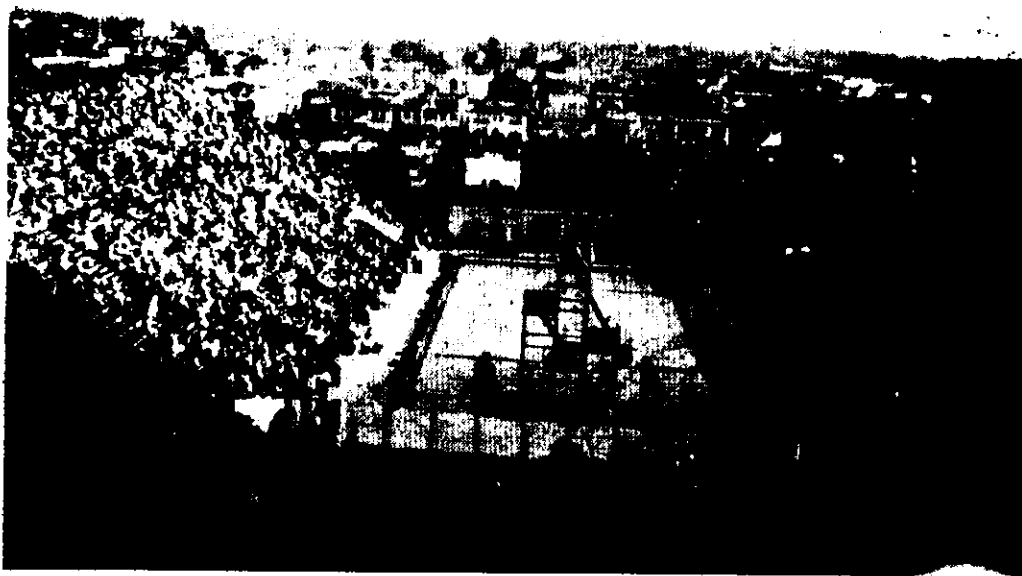
No próximo número trataremos do treinamento físico das diversas especialidades, dando o nosso ponto de vista sobre essa parte da instrução.

Picina Olimpica

Dr. JORGE FRIAS DE PAULA

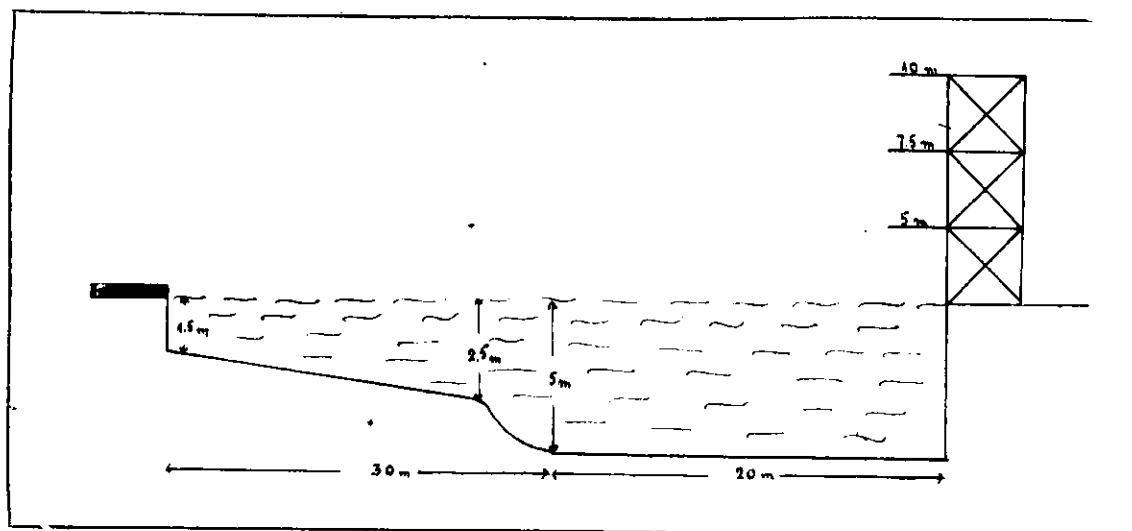
Descrição geral— A piscina olimpica de Los Angeles é toda de concreto armado e internamente ladrilhada de branco, tendo á direita uma arquibancada, tambem de concreto armado, por baixo da qual ficam: a rouparia, as instalações sanitarias, os vestiarios e os chuveiros (de agua quente e fria). A' esquerda, existe uma outra arquibancada de madeira de caráter provisório; numa das cabeceiras, está instalado um conjunto completo de trampolins e plataformas, de 1 e 3 ms.

as primeiras, e de 5, 7,50 e 10 ms. as segundas. Na outra cabeceira da piscina, existe uma plataforma que tem por comprimento toda a largura da picina, e para largura, mais ou menos, 1,50 m. e se destina ás saídas dos nadadores; a parte de cima desta plataforma é toda coberta por um tapete de fibra. Um pouco para trás, estão: o escritório de informações e a sala médica; por cima destes está o placard, onde foram anotados os resultados das provas.



Dimensões da picina— A piscina olimpica tinha um comprimento de 50 ms., medía de largura 20 ms. e a sua profundidade variava desde 1,50 m., que apresentava na parte mais rasa, até 5 ms. que se observava na parte destinada aos saltos de trampolins e plataformas. O croquis acima, serve para mostrar

a variação que gradativamente vai o fundo experimentando; assim, a principio, temos 1,50 de profundidade, depois 2 ms, em seguida, 2,50; aí o fundo desce rapidamente e vai terminar na outra cabeceira com 5 ms. A' direita, está a plataforma de saída e á esquerda o conjunto para a execução dos saltos ornamentais.



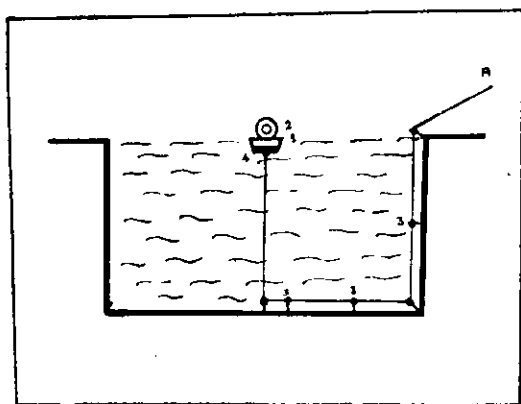
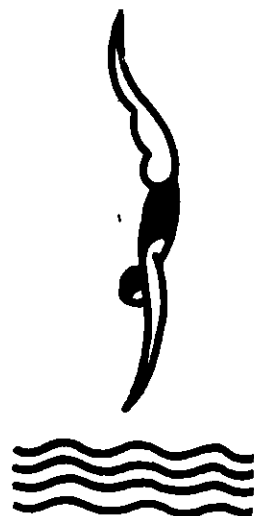
As sargêtas, cujo fim é exgotar as águas em demasia, são abauladas, justamente como as do Fluminense e do Tijuca, servindo também para quebrar as ondas, evitando a sua propagação, ou melhor, o seu reflexo, quando por ocasião das provas.

A plataforma de saída tem 20 ms. de comprimento por 1,50 ms. de largura e está a uma altura de 70 cms. do nível da água. Na parede que está voltada para a água, estão pintados em preto os números, de 1 a 7, para marcação das raíes.

As raíes têm a largura de 2,50 ms e são marcadas por cilindros de madeira que medem 3¹ cms. de comprimento e 7 cms.

de diametro, perfurados, pintados de vermelho e ligados por um cordel terminando nas duas extremidades por machos especiais, que encaixam em dispositivos localizados nas duas cabeceiras, á flôr d'água, sendo que, por meio de um parafuso especial que corre numa rosca de 20 cms. aproximadamente, pôde-se obter com relativa precisão, uma direção retilinea nestas marcações.

Sempre que possível, não são utilizadas as duas raíes das extremidades laterais, devido ao reflexo das ondulações, apesar de estar já desprezado, de cada lado, 1,25 ms., como se pôde observar nesta fotografia.



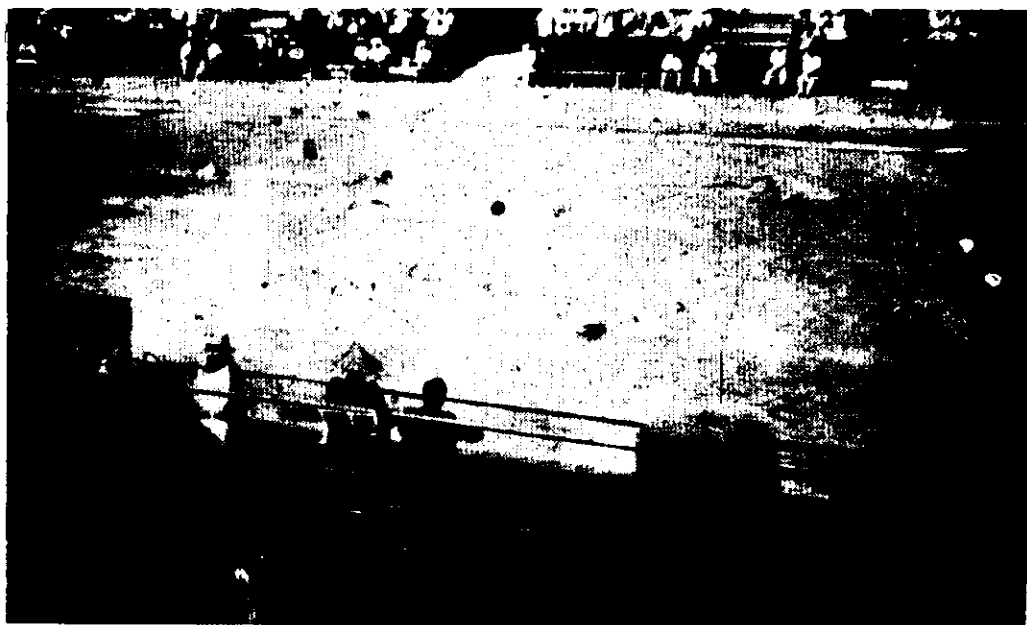
Ainda nesta fotografia, pôde ser observada a colocação do juiz de saídas; como se vê, ele está para trás dos concorrentes cerca de 4 ms.

Para o nado de costas, foram usadas umas bandeirolas suspensas, o que consistia em fios de aram e presos á dois suportes, situados nas cabeceiras, os quais eram colocados, por ocasião destas provas sómente, á altura de 2 ms. da superfície d'água e se estendiam pela linha do centro de cada raia, arames estes que possuíam as bandeirolas, de côr vermelha e pouco espessadas.

Como nadador de costas, achei magnífica esta ideia que vi pela primeira vez e declero que muito orienta, quanto á direção, ao nadador desta especialidade.

A utilização de uma corda, atravessada á altura dos 15 ms. da partida, é também de grande utilidade nas saídas falsas, para evitar que qualquer concorrente se esfalte, como já muitas vezes tem se dado aqui entre nós, nadando cerca de 50 ms.

A cesta submersível — Para aplicação nos jogos de water-polo, é uma outra novidade para nós; entretanto, é muito simples e muito útil. No croquis ao lado, temos em 1 a cesta, que deve



ser de metal leve e inoxidável, em 2 a bola, em 3 os grampos, por onde passa a corda, e em 4 uma cortiça, capáz de elevar a cesta ao nível da água.

O funcionamento é simples; coloca-se a bola dentro da cesta, estando esta ao nível da água; em A fica um auxiliar do juiz, com a mão na corda que deve puxar, fazendo submergir a cesta e deixando, no ponto central do campo, a flôr d'água, a bola logo que o juiz apitar a saída dos jogadores, das suas respectivas, linhas de Soal.

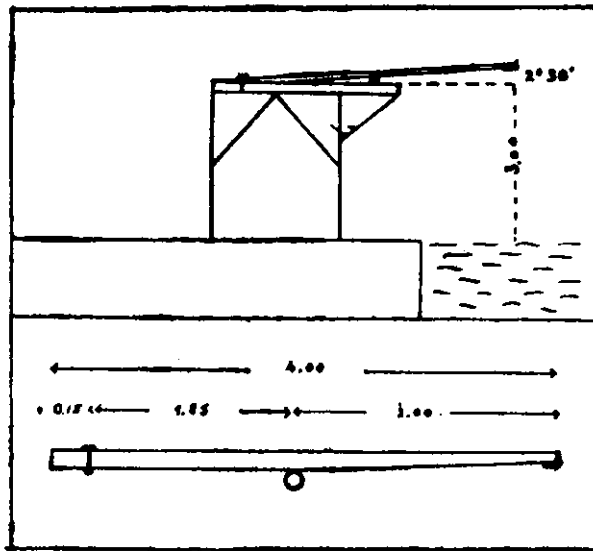
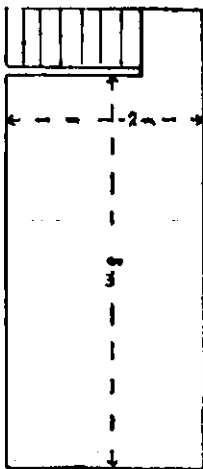
Nesta fotografia, pôde-se observar ainda a cesta, ou melhor, a sua sombra quando ia submergindo.

Da água — Tenho a dizer: que é tratada pelo clóro, sistema aliás já conhecido entre nós; é também aquecida, conservando a sua temperatura constante á 23°. A alimentação d'água, é feita em ambas as cabeceiras.

O aparelhamento para os Saltos Ornamentais de trampolins e plataforma é verdadeiramente magestoso; a sua estrutura é toda de ferro, e como se pôde observar na 1.ª fotografia, consta de: três trampolins, sendo um de um metro de altura e dois de três metros de altura; três plataformas fixas, uma de 5 ms., outra de 7,5 ms., e a ultima de 10 ms.

Ao lado temos um ligeiro croquis do trampolim, mostrando as condições exigidas pelo código internacional; apoiada na estrutura, está uma plataforma onde repousam na parte de trás, a táboa e na parte da frente o cavalête, que dá a inclinação a esta; o angulo que mede a inclinação da táboa deve ser de 2° 30" e formado pelo seu plano superior e o plano horizontal que tangencia a parte inferior do cavalête.

A táboa do trampolim deve ter as seguintes dimensões: comprimento 4 ms., largura 0,50 ms.; a sua espessura varia conforme mostra o croquis; a metade, tem a espessura constante de 0,075 ms., e a outra metade variavel de 0,075 ms. á 0,042 na extremidade, onde possui um refôrço na parte inferior, cujas dimensões são as seguintes: 0,075 ms. × 0,25 ms. × 0,500 ms.



Esta táboa deve ser fixada na parte de trás por dois parafusos, distantes da sua extremidade de 0,150 ms. e repousar livremente sobre o cavalête que deve estar a uma distancia de 2 ms. da mesma extremidade. Além destes requisitos, o trampolim deve ser colocado de modo que a parte da táboa que ficar além da borda da piscina não seja inferior a 1 m.

A táboa deve ser inteiramente forrada por um tapete de fibra.

As plataformas são três: a da direita de 5 ms. de altura, a do centro de 10 ms. e a da esquerda de 7,5 ms. Esta última, não é utilizada em competições olímpicas, serve porém, de intermediária, quando um saltador passa da plataforma de 5 ms. para a de 10 ms.

As plataformas devem ter uma estabilidade perfeita, não apresentando nenhuma oscilação por menor que seja, devido aos saltos de equilibrio; as suas dimensões são apenas as duas seguintes: comprimento 5 ms. e largura 2 ms. Como mostra o croquis acima, este espaço de 5 ms. × 2ms., deve ser absolutamente livre; também a plataforma, deve ser toda forrada por um tapete de fibra.

As escadas devem ser o mais suave possível e ter os degraus planos. Os trampolins da piscina Olímpica de Los Angeles eram da marca:

VAN ARSDALE

e foram adquiridas na Cia.:

HARRIS LUMBER & Co. INCI.

em S. Francisco — California — E. U. A.

Os Halterofilos Francezes impuzeram sua classe em Los Angeles

Conseguiram três primeiros lugares e dois quartos Suvigny (peso pena), Duverger (leve), Hostin (semi-pesado), são os três grandes vencedores.

O alemão Ismayr é campeão dos pesos médios e o tchecoslovaquo Skobla vencedor dos pesados, na frente de seu compatriota Psenicka, campeão de todas as categorias.

Si bem que não tenha havido grandes surpresas no concurso olimpico de levantamento de pesos, si não foram superados os *records* mundiaes, entretanto, os esforços e os ensinamentos realizados foram sem duvida de grande valor.

As vitórias de Suvigny, que se evidenciou extraordinariamente, foi sem duvida a maior surpresa: de Duverger, que derrotou ao famoso Haas, e de Louis Hostin, quem teve maior dificuldade para vencer ao dinamarquês Olsen, todas estas vitórias são concludentes e afirmam, mais uma vez, a superioridade dos musculos francezes.

No levantamento de péso os francezes contam com três vencedores indiscutíveis. Rober François mesmo, brilhou, e si foi vencido por três homens, só 10 quilos o separaram do primeiro. Quanto a Dojoulin, está longe do campeão peso-pesado e não ultrapassou mais que Ismayr, ganhador dos pesos médios.

Suvigny se superou

Raymond Suvigny, que como péso-pena nunca havia alcançado mais de 282 quilos e 500 nos três movimentos (*developpé*, 82 quilos 500; *arraché*, 85 e *jeté* 115), alcançou em Los Angeles 287 quilos 500, que o igualou ao total do austriaco Andrysek, em Amsterdam. Nunca se esperou tanto de um homem de pequena estatura que poucas semanas antes pesava cinco quilos mais que o limite.

Seguiu-lhe o alemão Woelpert, menor ainda, limitou-se a alcançar 282 quilos e 500. O americano Teulazo, terceiro, promete para o futuro.

Duverger venceu a Haas

Convergiam grandes esperanças sobre Duverger, motivados pelos toaes regulares e elevados que alcançou nos últimos tempos. Os 325 quilos que levantou o francês contra 307 quilos 500 de Haas, provam claramente a superioridade do primeiro. Haas, antes levantou varias vezes 135 quilos e numa oportunidade quasi conseguiu no *epaulé* 135 quilos 500.

Duverger é um verdadeiro campeão mundial ao superar por 2 quilos 500 o levantamento de Haas na olimpiada anterior. O italiano Dierini, classificou-se em terceiro com 302 quilos 500, correspondeu a sua performance.

O alemão Ismayr

Esperava-se a vitória olimpica do alemão Ismayr, porém supunha-se em melhor fôrma. Os 345 quilos que alcançou estavam ao alcance de Bisogno, campeão de França que, por encontrar-se doente não pode ir á Los Angeles. Noutras oportunidades o alemão conseguiu 359 quilos.

Suas performances foram, desta vez, 102 quilos 500 em *developpé*, 110 quilos em *arraché* e 132 quilos 500 em *jeté*. Nêste último é o minimo para um homem que já realizou 10 quilos mais.

O italiano Galimberti, mais fôrte que 8 anos antes quando conquistou o título olimpico, alcançou 340 quilos, classificando-se em segundo, como em Amsterdam. Segue-lhe o austriaco Hipfinger com 337 quilos 500 e por último Rober François, com 335 quilos, resultado igual ao que lhe consagrou campeão em 1928.

Hostin, vencedor de Olsen

Foi entre os semi-pesados que a luta foi mais renhida. Em primeiro lugar, o dinamarquês Olsen conseguiu apenas o péso. Hostin estava muito desencorajado. Si Olsen não tivesse falhado na última tentativa com os 157 quilos 500, Hostin teria sido derrotado.

Mas Olsen falhou, igualando sómente os 150 quilos de Hostin. Os dois haviam realisado em *developpé* 102 quilos 500 mas o francês conseguiu 112 quilos 500 em *arraché* contra 107 quilos 500 do dinamarquês.

Terceiro e quarto classificaram-se dois americanos. Ducey e Good, o primeiro com 330 quilos.

A vitória de Skobla, campeão de todas as categorias

O pesado bavaro Strassberger foi batido por Skobla e Psenika, os dois fortissimos tchecoslovaquios; Skobla, que com Luhaar foi o primeiro em *jeté* com 150 quilos na olimpiada de Paris, devia ir longe. Com Nosseir e Riess, talvez Olsen, quando pertença realmente aos pesados, é o melhor da categoria. O vencedor alcançou 377 quilos 500, performance muito boa e quasi inesperada; seu compatriota Psenika, alcançou 2 quilos 500 menos, igualado por Strassberger, menos pesado que aquêle. O francês Dumoulin é demasiado leve para a categoria alcançou 345 quilos, classificando-se em quarto.

Em resumo, as provas de força de Los Angeles foram satisfatórias. Faltaram os egypcios e o campeão francês Bisogno.

OS ATLETAS do anno 2000

Por Bruno Zauli

Cada record mundial, cada nova conquista prodigiosa do espaço ou do tempo revela o anhélo inextinguível de conhecer o futuro.

A que métras poderá chegar a maquina humana, esta maquina tão perfeita que tem por selo "impossível de superar-se"? O progresso que se realisa nos dominios materiais metálicos — onde os princípios da mecanica racional e da dinamica são primitivos — parece contínuo e iminente. De um dia para outro esperamos com segurança provas de aviação conquistando maior espaço na unidade de tempo; ou esperamos uma qualquer transformação de energia dos motores, que o genio do homem creou ou creará.

Mas diante das cifras obtidas pelos atletas, frente ao record de 100 metros ou do lançamento do dardo, ficamos perplexos. Aqui deslumbra uma luz interior, que é a fé no progresso, mas que está circundada por uma penumbra *gris* de materialismo, na qual resulta ardua e penosa tarefa decifrar as formas do futuro sem se afastar do pedestal da lógica.

Sem duvida, os records continuam cahindo. Mas como?

A técnica desportiva, isto é, o emprêgo das forças musculares segundo os princípios imutaveis da física, emprestou todo seu auxilio aos records, já que não ficam recursos apreciaveis. A potencialidade energetica do organismo por meios naturais (descanço) deu suas leis e suas aplicações, marcou os limites superiores aos quais o organismo se destrói. Só a precócidade racional, durante o desenvolvimento do homem, poderá identificar no descanço um pequeno meio de conquista mais além.

Mas com estes recursos modestos, o record de 100 ms. por exemplo, poderá chegar a 10" ou pouco menos. Para descer a 9" — e descerá, — deverá seguir outro caminho, reforçando-o com técnica e preparação individual.

Poderíamos especificar este caminho a seguir, entretanto é independente de nossa vontade.

Temos exemplos que auxiliam. Matti Jarvinen, atual recordman de dardo com 72m,84, não é filho de um desconhecido. Seu pae foi campeão da olimpiada de Atenas, no lançamento do disco. Sua descendência deu tres atletas excepcionais, dos quais Matti reúne em maior dose os valores do sangue paterno. Operou-se aqui o que se chama "seleção do sangue", ou melhor da raça, sob o aspécto da potencialidade física por via hereditária. Segundo a linha do sangue masculino, sempre que as uniões sejam felizes, veremos dentro de 25 anos uma nova geração



Matti Jarvinen herdou de seu pae a potencia do sangue de atleta.

de Jarvinen, no qual o melhoramento da raça será mais notável ainda. Serão atletas que poderão facilmente lançar o dardo a 80 ms., desenvolvendo uma energia no lançamento que um engenheiro alemão calculou em um cavalo, e meio de força, aproximadamente.

É necessario pensar que esta seleção natural da raça humana, por meio de um desporte está apenas no seu alvorecer, apesar do intenso entusiasmo com que é praticado no mundo inteiro. Em 1906, época em que resurgiram os jogos olimpicos, os campeões que ostentavam a origem de uma tradição familiar eram pouquissimos, apenas uma centena. Alguns foram destruidos, outros retrógradaram por motivos de união de sangue pelo lado fisiológico. Alguns sobreviveram e prosperaram. Hoje, os troncos de familia são milhares e ainda muitos deles puderam retrogradar (sempre por efeito de má união ou por causas fortuitas que não podemos controlar) muitos destes progredirão mais ainda e serão os que dentro de um par de gerações darão sprinters capazes de correr 100 ms. em 9". Estou perfeitamente convencido que este atleta futuro terá na sua arvore genealógica ascendentes que tenham sido corredores, ainda que não excepcionais.

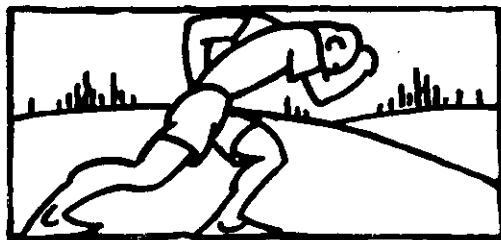
Acresce que as gerações humanas se sucedem com lentidão de 25 em 25 anos, e não se dá o caso de seguirem juntas no decurso da vida. Mas creio de poucos anos o movimento de seleção dos troncos de familia estará bastante mais adiantado e se iniciará a organizar uma especie de *stud-book*, como se fez para raça equina. Por que dentro de uns 20 anos os casos iguais aos de Jarvinen serão muitos e conhecidos.

Não é necessario que as esposas dos campeões sejam campeãs. Seria até prejudicial para a robustez da raça. Basta que tenham uma constituição sã, normal. Basta a linha paterna para conservar e melhorar o tronco. E as cruzas de sangue poderão dar resultados maravilhosos. Já hoje se vêem excelentes atletas entre os campeões negros norte-americanos, os italo-americanos e os anglo-africanos. São correntes sanguíneas que se reforçam mutuamente.

Si pudéssemos dar um salto e contemplar a vida dos atletas do anno 2000, veríamos feitos espectaculares, surpreendentes.

Qualquer que haja lido as descrições de Homero e Pindaro, das olimpiadas da antiga Grecia, poderá julgar que houvesse exageros. Mas não exageram. As olimpiadas da antiguidade classica duravam seculos, melhorando a seleção das familias atléticas. Deve haver sucedido então o que pensamos que sucederá no futuro aos atletas da era ultramoderna.

O QUE EU VI E PENSEI



NA M A R A T O N A

Quatro anos antes

Começarei fazendo um pouco de história, para que se veja como foi crescendo em nós — falo por mim e por Stirling — a convicção de alcançar o triunfo na maratona dos jogos olímpicos.

Si me resolvi a participar em Los Angeles foi autorizado pelas vitórias obtidas durante a minha excursão pela Europa em 1931.

Antes, há alguns anos, já pensava disputar essa prova com esperanças de obter louros, mas não agora, e sim nos jogos olímpicos de 1936. A sorte quiz apressar este grande acontecimento de minha vida desportiva.

Outubro de 1931

Encontrando-me em Viena, recebi um convite de Berlim para correr 25 quilômetros e inicii o meu treinamento em corridas de 15 e 20 quilômetros. Pouco antes de partir me anunciaram da capital alemã que aquele torneio havia sido suspenso. Stirling aproveitou a circunstância de me encontrar em forma para que tentasse bater o record de 30 quilômetros, para o qual completei meu treinamento sobre 15, 20 e 25 quilômetros. Em 10 de Outubro realisei a tentativa com bom êxito e oito dias mais tarde corri os cinco quilômetros, que ganhou Kusocinsky. Em realidade não contava com grande chance, pois meu treinamento não era o mais adequado para uma distancia tão curta. Nos trajetos maiores alcancei triunfos que paulatinamente foram robustecendo meu otimismo. Uma semana depois de correr os 5.000 m. s. conquistei o record dos 10.000 metros, batendo Bratislara campeão nacional.

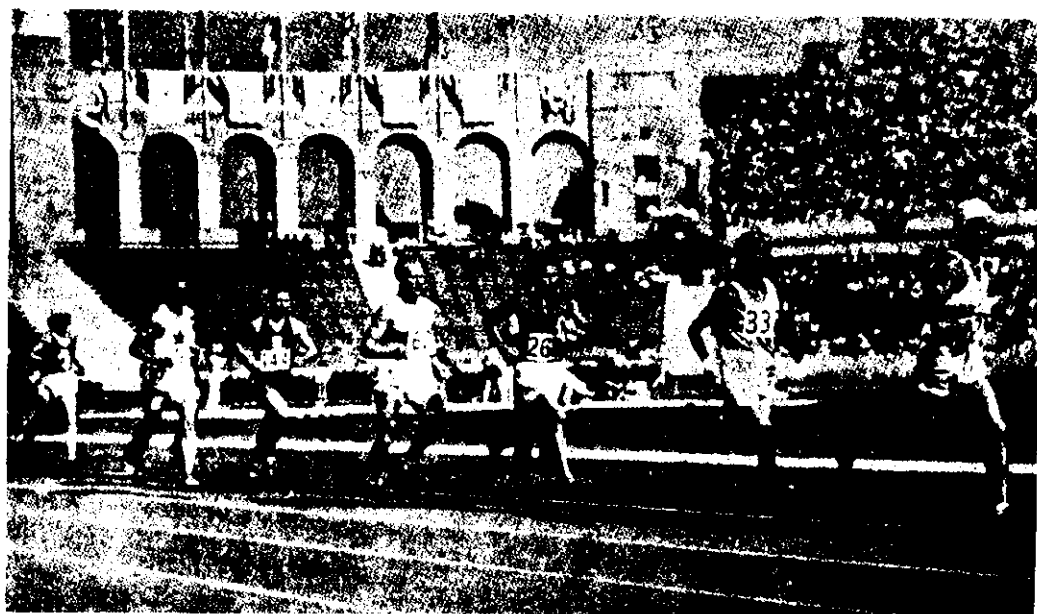
Não havia corrido nunca uma maratona e a oportunidade se me apresentou em 28 de Outubro, quando me impuz na de Kosice, melhorando todos os records do percurso. Minha alegria e a de Stirling era grande, plenamente justificada, porque a maratona de Kosice esta conceituada como a mais importante da Europa.

Alguns técnicos e atletas veteranos puzeram seus temores sobre minha saúde, si continuasse submetendo meu fisico á provas de tal envergadura. Entre esses comentários devo citar o de Geo André, critico de grande prestigio, que me deu a sentença: se continuar correndo maratonas, dentro de pouco tempo se encontrará na lista dos mortos. E extendia suas criticas a Stirling. Surpreendeu-me o artigo de Geo André, principalmente porque entre nós existia tão somente conhecimento de uma apresentação accidental, encontrando-me vestido com trajes de rua. Não me havia visto na pista. Afirmei então os meus desejos de ganhar a maratona olimpica e agora, depois de ter conseguido, desejava saber se por acaso teria morrido sem me dar conta.

Novembro de 1931

Tendo em conta que os melhores corredores europeus tinham participado da maratona de Kosice, aumentaram minhas esperanças, animado sempre pelas opiniões francamente favoraveis de Stirling o único homem que ouço com todo respeito.

Em 8 de Novembro tomei parte na corrida da hora, melhorando o record americano, pois cobri 18 quilômetros e 600 metros. Quatro dias mais tarde se disputava a final da Copa Europea, entre Viena e B. A. C.



- P O R -
J U A N
C A R L O S
Z A B A L A

Dada a ordem de partida, apurei o passo e tomei a dianteira

Convidaram-me para tomar parte dando handicap e aceitei. Legalmente obtive a vitória, mas devido a uma grande quantidade de competidores e á desordem que em tais circunstancias dificulta a tarefa de fiscalisação, os juizes se enganaram dando o triunfo a outro que havia corrido uma volta menos. Com todos meus adversarios dessa prova me encontrei em 15 de Novembro em Nova Viéna. Eram 5.000 metros; tambem dei handicap e ganhei.

Europa - Buenos Aires - New York

Aproximava-se o desenrolar dos jogos olimpicos e com êle aquélla minha esperança que guardára como um sonho. Passava-se algo extranho: possuía uma fé completa, mas nenhum momento me puz á analisar a minha chance na maratona de Los Angeles. Preferi deixar chegar a ocasião. Foi necessario regressar á Buenos Aires onde me receberam admiravelmente, pelo que redobrei meus trabalhos. Fiz exhibições em La Plata, Baía Blanca e Rosario, tomando parte em 30 de Abril

satisfação e um novo estímulo: venci batendo, no percurso, 12 records nacionais e 6 do mundo.

Em Los Angeles

Partimos para Los Angeles em 13 de Junho, chegando dois dias mais tarde e á 18 tomei parte numa prova de 10 quilometros, muito pitoresca por certo: todos meus adversarios eram indios. Ganhei com máu tempo de 33' 24".

Encontrava-me já no que poderíamos chamar o vestibulo da maratona. Sob a zelosa vigilancia de Stirling e orientado por seus conselhos, continuava treinando. Independentemente disso, continuava vendo a maratona, pensando na maratona, mas sempre de fórma imprecisa, nebulosa: sem vêr e sem pensar. Desejaria fazer-me entender...

Os pés desfeitos

Um sério contratempo sofreu na "Maratona Times", corrida em 25 de Junho. Sempre se aprende alguma cousa... Nêsse dia aprendemos que em Los Angeles não

mesmo Nurmi, em quem encontrei uma amabilidade que todos lhe negavam, me assinalou o rival mais perigoso: era um compatriota seu: Toivonen! "Se você correr com a cabeça, o ganha" me disse Nurmi.

Outros adversarios de muito valor e que mereciam muito cuidado eram o japonезes. E dos ingleses como se sabe, há que desconfiar sempre porque se calam. Ninguém sabe o que se passa. Estes eram os principais, os mais perigosos, porque, naturalmente, todos eram bons desde que lá tinham ido representando seus países.

"Depois falamos"

Quando estava proximo da maratona foi quando menos pensei nela. Nêsse dia cheguei ao Estádio e me vesti tranquilamente. Stirling estava ao meu lado. Se alguém disse que o fáto de correr uma maratona significava fazer um sacrificio, eu tinha confiança em que me sacrificaria com proveito. Pronto já, estirei-me numa tarimba? afastei meu pensa-



Nas dez milhas, o campeão Canadense correu ao meu lado duas milhas, findas as quais "fiquei"

no campeonato Rio Platense, no qual consegui marcar o record sul-americano dos 5.000 metros em 14, 55,...

Essa foi a minha despedida do público. Três dias após partimos para os Estados Unidos. Chegámos á 20 de Maio e em 29 do mesmo corri 10.000 metros em New York, dando vantagem. Consegui impôr-me assinalando o record americano com 31' 26". Tudo isto entrará nos meus planos de ir me preparando metódicamente para a difficilissima empresa de Los Angeles. Aos poucos tinha oportunidade de ir conhecendo meus proximos adversarios. Em 4 de Junho voltei a correr 10.000 metros com handicap. Entre meus rivais figurava o alemão de Bruyn. Obtive o triunfo, não obstante marcar somente 32' 5".

A todas estas, Stirling tinha uma só frase, que se me figurava amplamente significativa:

Vamos bem; mas há que seguir...

Em Chicago se realisou o Campeonato Estadunidense das quinze milhas, e nêle me inscrevi. Efetuou-se em 11 de Junho, constituindo para mim outra

se podia correr senão com sapatos especiais, para combater o excessivo calor do sólo. Não sabíamos ainda, e nas 22 milhas, quando levava dez minutos de vantagem sobre meus adversarios, Stirling me obrigou á abandonar a prova; sapatos, goma e carne formavam uma só massa informe. Meu diretor teve que tirar-me á força; eu queria seguir apesar de tudo. Depois reconheci que se não tivesse obedecido não teria ganho nos jogos olimpicos.

Fiquei preocupado. Observava meus pés e pensava no treinamento. Quinze dias perdi por esse motivo e quando voltei ao "training" terminava cada sessão com as meias todas manchadas de sangue. Ainda tenho um sem unhas... Naturalmente apareceram numerosos artigos, afirmando que eu já não poderia correr mais. Eu estava muito longe de pensar nisso: continuava imaginando vagamente o desenvolvimento de corrida olimpica.

E chegou 7 de Agosto!

Trinta e cinco atletas figuraram na corrida de maratona. Paavo Nurmi, o

mento da prova. Já teria que pensar muito durante a corrida.

Chega o momento de entrar na pista. Pondo-me uma mão sobre o hombro, Stirling me disse umas palavras que nunca esquecerei: "Agora não falamos nada. Depois falamos". Nos abraçamos, fomos correr a maratona. Há alguma cousa mais a dizer?... Depois, a caminho da partida, escutei esta última frase do meu mestre: "Si não se ganha esta vez, seguimos quatro anos mais, e se ganhas, podes fazer o que queiras".

Quando cheguei á linha de partida, saudei aos meus proximos rivais. Rapidamente os fui analisando, enquanto lhes dava a mão. Pareceu-me melhor correr, não obstante todos estarem sérios. Das tribunas chegaram vozes argentinas, parecendo-me que dominava a de Stirling, possivelmente porque eu a sinto mais.

Pensei, em todos êles, no grupo dos patricios que ali estavam com a bandeira argentina, a quem devia satisfazer seus anseios. Mas pensei, principalmente "nos de lá", nos de meu país.

Não esquecia que quando parti de

todas estas não me havia dado conta do trem da corrida que levava. Parecia-me que ia devagar. Sterling que ia num auto com Zorilla, Peres Echer e Amado, me determinou diminuir. Julguei obedecerlo, mas a verdade é que continuei da mesma fôrma, até que em 2.º contróle recebi a mesma ordem.

A unica voz

Constava-me que podia seguir perfeitamente nêsse trem. Nêsse momento me lembrei do que havia feito correr De Bruún entre os demais corredores: que ninguém tentasse seguir-me, porque eu era capaz de qualquer loucura e ficaria desfeito pelo caminho. Mantinha a deanteira, confiado sempre na vitória. O publico amontoado dos dois lados da rua, em número superior a um milhão e duzentas mil pessoas dava a impressão de que nos tinham obstruido o caminho. E era uma ovação ininterrupta, um aplauso que correu connosco a maratona, ampliando-se a medida que avançava. Nos estimularam todos idiomas. Dos mexicanos, que abundaram, partiam vozes em castelhano. Eu nada ouvia, nada sentia, embebido em minha atuação. Sómente escutava atento quando reconhecia a voz de Sterling. Não sei como, instintivamente, ouvia com claridade suas palavras, no meio do vozerio. Depois, os demais podiam dizer-me qualquer cousa.

Ia cumprindo

A's 5 milhas o mexicano passou para trás e ás 10 começou a luta com o canadense. Estava seguro das minhas forças e aceitei o desafio. Seguimos juntos até as 12 milhas. Nessa altura elle tambem



A uma quadra do estadio, já com o triunfo assegurado, só tinha um pensamento: A Patria e os amigos

Buenos Aires prometi regressar com o titulo de campeão olimpico da maratona. Se não alcançasse desta vez, não voltaria mais á minha Patria. Esperaria até 1936...

Inicia-se a grande corrida

A's três e meia em ponto foi dada a saída da maratona olimpica. Levava a intensão de fazer a corrida com o resto dos competidores, mas como vi que ninguém se animava a romper, o fiz eu, imprimindo um trem forte. Na segunda volta me passou o mexicano, mas o deixei tranquilo, sabendo que não resistiria muito. Efetivamente, aos vinte metros as suas energias se acalmaram.

O silencio do estádio era impressionante quando se deu a ordem de partida, mas logo que entramos em acção e durante as três voltas iniciais nos rodeou uma gritaria única. Um só grito de 75.000 pessoas.

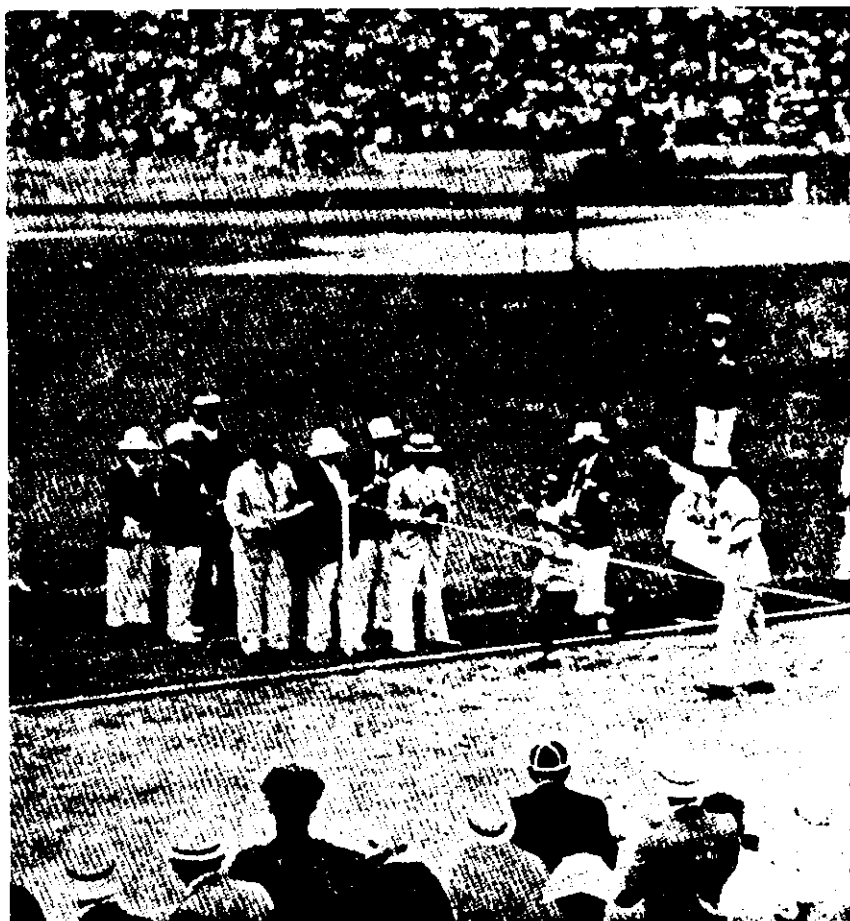
Ao cabo das três primeiras voltas a em primeiro e dobrei pelo tunel dos cem metros aproximadamente, que saê á rua.

Rogo intimo

Foi a primeira grande emoção da prova. Deixava a escuridão do tunel para vê-me logo, sob a enormidade do céu livre. Pareceu-me que era sómente aí donde começava a jogar meu prestigio, o do meu país e o de Stirling. Ninguém mais do que eu poderia responder do que faria.

Nêsse momento fiz um rogo intimo, fiz um pedido a meu corpo, a minha vontade para que me permitisse sair bem e dar cumprimento á minha promessa.

O corredor mexicano voltou a me apresentar combate. Empenhar-me nessa altura me pareceu uma temeridade e pensei que eu tinha muito que aprender ainda, mas este sabia menos que eu. A



Corri inconsciente os ultimos metros chegara; somente sabia isso: que chegara

ficou para trás. Meu calculo iam se realizando. E periodicamente, aquélla voz surgia para mim entre todas, si bem que não fôsse tão alta como as outras. Quando venci o canadense recordei-me de todos argentinos, dos meus amigos, e do que havia prometido. Ia cumprindo.

Só continuei no primeiro posto até as 15 milhas. Então começou o mais duro. Foi a partir daí que trabalhei intensamente. Era o finlandes Virtanen agora. Advinhei sua tática; trazia o proposito de cançar-me para favorecer Toivonen, seu compatriota. Sabedor disto, me propuz a demonstrar-lhe que estava em condições de destruir sua intensão. Fomos juntos, em trem violento, durante tres milhas.

Da multidão, entusiasmada, chegou até a mim, inexplicavelmente nitida, a ordem de Stirling:

Deixa-o! Eu havia observado o meu adversario, e por sua respiração me dei conta que muito pouco podia fazer. Deixei-lhe ir. Pobre finlandés. Nas 20 milhas passei por uma poça de sangue. Era de Virtanen, que tinha sofrido um vomito de sangue, recolhendo-lhe uma ambulancia.

Outro mais

Mais adiante nas 20 milhas apareceu outro mais disposto a quebrar-me: inglez Wright. Julgou que na batalha com o Finlandez me havia quebrado. Permitti que me passasse e distanciou-se, segundo Stirling, um kilometro. Eu não julgava que fôsse tanto, mas sei que não o perdia de vista. Levava meus planos da seguinte fórma: logo que entrassemos na Avenida Normandia, podia dar por ganha a corrida, graças á minha velocidade, que superava a de meus rivais. Assim passamos pelo último contróle, faltando três quilometros para final.

Venci Wright no duélio e apresentou-se então o mais terrivel: Toivonen. Recordei o conselho de Nurmi: "Si você correr com a cabeça, o ganha". Quiz fazer, possivelmente, mas nessa altura não estava em condições de raciocinar com muita lucidez. Via unicamente que aproximava o contrario. Empreguei forças sem saber donde as tirei. A luta com Virtanen e com Wright havia sido durissima. Mas a segurança da vitória me animava. Posso dizer que nesse momento me esqueci dos 24 milhas corridas.

A inteligência de Ferris

Sentia me encomodar o joelho e então me dei conta de um resvalão que sofri em frente a um posto de petroleo enquanto combatia com Wright. Repuz-me em seguida: só me interessava Toivonen. Consegui dobrá-lo também e dessa fórma perdeu o segundo lugar, já que o inglés Ferris lhe passou, correndo com muita inteligência. Ferris foi o corredor mais inteligente da maratona. Ganchei por mais forte, por mais resistente, mas elle correu com mais cerebro. Nessa prova me convenci de que tenho que aprender muito ainda.

Desconfiança animadora

Com o inglés Wright succedeu algo curioso. Alcancei o numa curva, no momento em que ele, voltando-se para os juizes do ultimo contróle perguntára: "Zabala?". Nessa fórma, apenas havia terminado de pronunciar meu nome, me encontrou a seu lado, quando menos esperava. No seu pensamento não cabia a probabilidade de que eu estivesse alli junto.

Quando venci a resistência deste, imediatamente iniciei a luta para impedir que Toivonen me passasse e já não pensei noutra coisa senão chegar ao Estádio. Desconfiança sem dúvida.

Acaso estaria bem algum outro? E essa desconfiança me animava. Influençado por esse temor redobrei de entusiasmo. Temor talvez não tenha sido, porque nunca senti. Si duramente a corrida pensasse em derrota, estou certo que me derrotariam. Era precaução. De que me valeria todo esforço feito si fraquejasse um só momento?

tina"! as setenta e cinco mil pessoas. E então me senti menor ainda.

Recorri a metade de pista sob essa ovação formidável que quasi me detinha quando chegou ao estádio o inglez Ferris. Ainda que já seguro do triunfo redobrei meus esforços.

Primeiro

Meu corpo e minha vontade respon-



Stirling, e induz-me nos braços

O entusiasmo dos vigias

Mantendo o primeiro lugar, cheguei novamente ao tunel. Dentro deste, corri um grave risco de ser desclassificado, por culpa involuntaria dos vigias do estádio. Contentes, seguramente, pelo fato de verem chegar na frente o mesmo que havia saído no primeiro posto — coisa que não sei porque extranha — tiveram um impeto de abraçar-me. Vendo claramente suas intensões, muito boas, mas muito perigosas, os detive com um "Não!" seco. E compreenderam. Aplaudindo-me ficaram esperando os outros.

"Argentina"

Nos últimos metros do tunel notei que o estádio permanecia em silencio, absoluto. Quando desemboquei novamente em pista, todo aquêl silencio se transformou num só grito, que si tivesse sido "Zabala"! talvez não me tivesse emocionado tanto. Mas gritaram: "Argen-

deram o meu rôgo intimo. Os ultimos metros percorri completamente inconsciente. Chegara! Sómente sabia isso: que chegara.

E já deixei de pensar e de ver... Foram chegando os outros. Houve desesete desistencias durante a corrida. Desportistas dignos um por um aproximaram-se de mim para felicitar-me.

Como um sonho passou a imponente cerimonia oficial. Tocou o hino argentino. Dizem que parecia um fox-trot, mas a mim nunca me pareceu mais lindo.

O estádio, na vez em silencio, estavam todos agitados. A bandeira argentina subiu ao alto do mastro central.

Nunca me senti tão pequeno como diante desse tribuna tão grande. Havia em mim uma onda de satisfação, uma grande serenidade; já podia voltar á minha patria, com a promessa cumprida!

Momentos após, Stirling e eu voltamos a nos abraçar. Perguntei-lhe então: Falamos agora? E sómente me respondeu com outra pergunta:

Como houve?

O papel da espadua nos lançamentos

(ADAPTAÇÃO)

Cap. L. Lopes Bonorino

(CONTINUAÇÃO)

LANÇAMENTO ORDINÁRIO

O lançamento ordinário, também chamado lançamento com o braço flexionado e mais popularmente dito "como pedra", distingue-se por um movimento circular (Schmidt) do ante-braço tendo como centro a articulação do cotovelo.



Fig. 1 — Lançamento do dardo, posição de partida

Caracteriza-se o movimento em estudo, por uma atitude de recuo do braço para trás e uma projeção para a frente, passando a mão muito próximo da cabeça e acima da articulação da espadua.

Na posição inicial de partida o braço fica quasi em extensão completa, lançado para a retaguarda o mais possível e num plano ligeiramente obliquo para trás e para baixo. A rotação do tronco para a direita e a flexão para trás, são muito pequenas. Não há mesmo conveniência que sejam élas acentuadas porque a mão que mantém o objeto a ser lançado já se acha na posição mais atrás. A mão em tais lançamentos apresenta com a palma voltada para cima e é por isso que se nota uma rotação externa do braço, aliás, muito acentuada; a espadua se projeta para a fundo para trás e é desta posição que se vai fazer o movimento.

Para maior facilidade do estudo analítico-mecânico, Mabile, dividia-o em dois tempos:

1.º) Da posição inicial de partida até a posição em que a mão atinge a altura da cabeça;

2.º) Desta última posição até o momento em que o objeto é abandonado no espaço.

No primeiro tempo a mão é levada até a altura da cabeça (figs. 2 e 3), descrevendo portanto um trajeto quasi retilineo determinado pela posição de partida e pela que já falámos. Este gesto põe em movimento todos os segmentos do membro. A tendência da espadua é voltar à posição normal de repouso sem contudo atingi-la totalmente, porque, no fim deste movimento éla se encontra ainda retrahida conforme se vê claramente na fig. 2. O braço projeta-se para diante elevando-se ligeiramente afim de atingir a posição horizontal no plano frontal, passando pela espadua, em rotação externa quasi completa. O ante-braço flexiona-se progressivamente sobre o braço até a meia flexão.



Fig. 2 — Posição intermediária vista de perfil

No segundo tempo a mão projeta-se para a frente, seguindo uma trajetória sempre retilinea que não é sino o prolongamento da primeira. Este é exatamente o tempo que constitui a projeção e retenção do conjunto do membro. É neste instante que o esforço fornecido é consideravel, particularmente rápido e



Fig. 3 — Posição intermediária vista por trás

violento nesta forma de lançamento, em relação com o peso do objeto lançado que se acha classificado entre os objetos leves. Neste lançamento também, todos os segmentos do membro superior se deslocam simultaneamente. A espadua é levada a fundo para a frente; ainda aqui, este deslocamento é mais acentuado por efeito de uma rotação do tronco para a esquerda e um acentuado retraimento da espadua oposta. O braço é levado para a frente num plano sagital sob uma incidência de cerca de 45°. O ante-braço estende-se sobre o braço ao mesmo tempo que executa um movimento de pronação ficando a mão no fim do lançamento com a palma aberta e voltada para baixo.

(Continua com — Mecanismo do lançamento ordinário).

O DUELO

entre os nadadores
JAPONÊSES

Por JACQUES GODDET

Kitamura e Makino nos 1.500 metros da Olimpíada Mundial

Os 1.500 metros nos quais Makino e Kitamura travaram um duelo sem piedade, um duelo no qual rivalisaram também em velocidade, segurança e elegância.

Foram os primeiros seguidos de Arne Borg.

Os rapazes japoneses não pareciam se esforçar nas eliminatórias. Mas o mais assombroso e o mais maravilhoso é que na final, quando deram evidentemente seu máximo, quando alcançaram em tempo que Arne Borg só uma vez ultrapassou e que jámais igualou, os japoneses continuaram dando a mesma impressão de facilidade.



KITAMURA DURANTE A PROVA

Nenhuma demonstração de fadiga na chegada. Logo após terem tocado a méta ambos saíram da piscina, com uma flexão de braços muito significativa. Dir-se-ia que os movimentos de seus membros tinham sido coisa independente do funcionamento de seu organismo e que por isso a fadiga não lhes alcançara.

Por essa razão o espetáculo da luta entre eles primou pelo afastamento do selvagerismo que os homens demonstram quando se trata de derrotar um adversário invencível.

Era belo, mas não emocionante como nas finais de corridas em que os movimentos desordenados dos indivíduos levantam água, que os envolve e os esconde. Ainda, os dois campeões pertenciam ao mesmo país.

Da natação dos japoneses, o fato mais notável é a faculdade que possuem de acelerar em qualquer momento da corrida. Em cada uma das provas de fundo a levaram de forma idêntica: iniciaram relativamente lenta, aceleração se fazia a 700 ou 800 metros etapa que se afastaram com mais facilidade quando precisamente seus adversários começaram a fraquejar: logo, final da cor-

rida rápido, que podia se iniciar conforme a necessidade mais ou menos a 200 metros da méta.

Assim na final, Tarris conseguiu uma vantagem mínima nos cem metros primeiros, apesar de que não lhes passou senão em 1' 8" ³/₁₀ contra 1' 7" da vespera.

Nos 200 metros, Kitamura ia na frente, com 2' 28" e começou a desligar-se do grupo nos 300 metros juntamente com Makino, Crabbe e Tarris que estavam nitidamente sob suas possibilidades e Cristie havia decidido correr prudentemente, para assegurar colocação.

O australiano Ryan cometeu o erro de tentar lutar contra o japonês, e deste modo foi vencido pelo astuto americano. Até os 500 metros pôde conservar seu lugar, a distancia, depois, para não ficar exuasto, cedeu seu terceiro lugar.

Até esta distancia, Kitamura se manteve em primeiro lugar, si se póde chamar primeiro a um nadador seguido por outro a 2/5 de segundos. Foi provavelmente uma casualidade numa virada o que inverteu as posições na volta seguinte. A Makino corresponde a efemera honra de tomar a frente no segundo terço de corrida. Nos

1.100 metros exatamente. Kitamura recupera a vantagem mínima, que um **sprint** iniciado nos 1.200, aumentará a um metro a uma ida e volta da méta, e um afastamento nos 1.500 metros.

Nada pôde traduzir melhor as alternativas desta corrida que o quadro dos tempos seguinte:

DISTANCIAS	TEMPO DO PRIMEIRO	TEMPOS DO PRIMEIRO EM CADA 100 METROS	
100	1' 08" $\frac{3}{10}$	1' 08" $\frac{3}{10}$	Tarris consegue pequena vantagem
200	2' 28"	1' 19" $\frac{7}{10}$	Kitamura e os demais juntos; Cristie a dois metros
300	3' 48"	1' 20"	Kitamura e Makino se desligam ligeiramente
400	5' 07"	1' 19"	Kitamura, Makino 0,10; Ryan, 1 mt., Tarris e Crabbe, 3 mt. Cristie 5 metros
500	6' 25" $\frac{4}{10}$	1' 18" $\frac{4}{10}$	Kitamura e Makino juntos
600	7' 45"	1' 19" $\frac{6}{10}$	Makino consegue insignificante vantagem; Tarris, afasta-se de Crabbe
700	9' 01"	1' 16"	Makino, Kitamura a 0,10; Ryan, 2 metros; Cristie alcançou Tarris.
800	10' 19"	1' 18"	Makino; Tarris passado por Cristie é o último
900	11' 36" $\frac{2}{10}$	1' 17" $\frac{2}{10}$	Makino; Cristie alcançou a Crabbe; Tarris está distanciado a 2 metros.
1000	12' 53" $\frac{3}{10}$	1' 17" $\frac{1}{10}$	Makino e Kitamura juntos; Cristie passou a Crabbe.
1100	14' 10"	1' 16" $\frac{7}{10}$	Kitamura, 0,20 sobre Makino
1200	15' 27" $\frac{2}{10}$	1' 17" $\frac{2}{10}$	Kitamura inicia o sprint; Cristie está sobre Ryan; Crabbe fraqueja.
1300	16' 43"	1' 15" $\frac{2}{10}$	Kitamura tem um metro de vantagem sobre Makino
1400	18"	1' 17"	Kitamura, 1 m. de vantagem.
1500	19' 12" $\frac{4}{10}$	1' 12" $\frac{4}{10}$	Kitamura com vantagem de 1m,50 a 2 metros.

Estes tempos não são de exatidão absoluta por que foram tirados por cronômetros particulares. Mas esclarecem perfeitamente a fisionomia da corrida, mostrando o que é uma prova de 1.500 ms. conduzida por um Kitamura. Desde 1' 20" nas primeiras voltas, a 1' 18" do meio, e 500 metros finais fantásticos, em 6' 19" $\frac{1}{10}$; 400 metros em 5' 2" $\frac{4}{10}$; e os últimos 100 metros em 1' 12" $\frac{4}{10}$.

Os amantes da natação saberão interpretar este feito.

Natação

Pelo 1.º Ten. Raymundo Simas Mendonça

(CONTINUAÇÃO)

No último número, tratei da lição de natação, e procurei expôr as razões que indicam a lição coletiva, fazendo ressaltar entretanto que élas deveriam ser ministradas a grupos homogêneos. Vejamos então como organizar estes grupos.

Formação de grupos homogêneos

Como primeiro passo, o instrutor lançará mão das declarações dos alunos, as quais devem ser encaminhadas pelo instrutor com perguntas como as seguintes: já entrou no mar, rio, piscina, etc?

Sabe flutuar? nada corretamente? de que modo? é capaz de mergulhar e apanhar um objeto no fundo? e assim muitas outras perguntas que permitirão ao instrutor classificar o instruendo dentro dos seguintes grupos:

- Não nadadores:** Todos os que ainda não tiveram contato com mar, rio, piscinas, etc. bem como os que não puderem ser incluídos no grupo seguinte.
- Iniciantes:** Os que flutuarem, imergirem o corpo e a cabeça, abrirem os olhos dentro da água, deslisam e após um deslizar derem de 2 ou 3 braçadas.
- Nadadores:** Aquêles que são capazes de percorrer nadando a distancia de 25 metros.
- Bons nadadores:** Que mergulham da borda, nadam 50 metros de frente e alguns metros de costas.
- Otimos nadadores:** Mergulham corretamente em profundidade e em distancia, apanham objetos a certa profundidade e nadam de costas e de frente.
- Salvadores:** Os que percorrem 15 metros em baixo d'água apanham uma pessoa a 2,50 de profundidade nadam de costas e de frente corretamente.
- Nadadores de elite:** Os que fôrem salvadores e mais: nadar corretamente:
50 metros á la brasse;
50 metros crawl;
50 metros nado de costas crawlado.

Feita esta primeira classificação sôbre o papel, o instrutor auxiliado pelos monitores, no decorrer da 1.ª lição, verifica as declarações, e faz executar as seguintes provas de admissão para cada grupo:

- Não nadadores:** Não executam as provas do grupo seguinte.
- Iniciante:**
- mergulhar completamente o corpo e a cabeça, abrir os olhos dentro d'água, apanhar um objeto no fundo (água pela cintura).
 - deslizar, flutuar de frente e de costas.
 - deslizar executando em seguida 2 ou 3 braçadas.
- Nadadores:**
- dar um mergulho em estensão.
 - nadar 25 metros de frente ou de costas.
- Bons nadadores:**
- mergulhar do bordo.
 - nadar 50 metros de frente.
 - nadar 25 metros de costas.
- Otimos nadadores:** Preencher as condições do grupo anterior e mais:
- mergulhar corretamente de 0,70 de altura.
 - deslizar 5 metros sem movimentos (mergulho de partida).
 - deslizar 5 metros partindo da superficie.
 - percorrer 10 metros em baixo d'água partindo da superficie.
 - procurar e apanhar um objeto pesado a 2,50 de profundidade, partindo do bordo.
- Salvadores:**
- mergulhar de uma altura superior a 1 metro.
 - percorrer 15 metros em baixo d'água, partindo do bordo.
 - trazer a superficie uma pessoa imersa a 2,50 de profundidade, conduzindo-a até a borda e com o rosto fóra da água (executar uma vez partindo do bordo e uma vez partindo da superficie). (1)
- Nadadores de elite:** Ser salvador e mais: nadar corretamente:
- 50 metros á la brasse coulé.
 - 50 metros de crawl.
 - 50 metros nado de costas crawlado.

Executadas estas provas, está o instrutor com todos os elementos para reunir os seus alunos em grupos bem homogêneos e aplicando a cada um a lição coletiva que lhe convenha obterá os melhores resultados.

(1) A distancia a percorrer conduzindo a pessoa não deve ser inferior a 10 m. Para as crianças a pessoa deverá ter o peso aproximado della.



LANÇAMENTO PARA FRENTE
 1 - Afastamento para a frente (pernas ligeiramente flexionadas). Extensão do corpo antes do lançamento. Inspirar nesse tempo.



Deixar cair o corpo para a frente, com elasticidade, lançando o medicin-ball e expirando.



LANÇAMENTO PARA A RETA-GUARDA - Por entre as pernas.
 2 - Afastamento lateral - Elevar-se na ponta dos pés, com energia, antes do lançamento por entre as pernas. Inspirar.



Flexão completa do tronco após o lançamento por entre as pernas, expirando.

Os exercícios que apresentamos são extraídos da "Ginastica alemã" de Suren. Os seus resultados são os mais benéficos possíveis, si bem que por si só não possam constituir um método completo de educação física. Praticados na praia, pela manhã ou a tarde, com um ou varios companheiros, estimulam as grandes funções vitais, dão a alegria e o bom humor embelezam as formas, dão um aspeto geral de saúde e beleza.

Eliminam os tecidos graxos, aceleram as correntes sanguíneas, o olhar torna-se vivo e brilhante, o corpo toma aos poucos uma atitude ereta e bem posta.

Na sua pratica e preciso obedecer a 2 condições capitais:

- 1 - Empregar bolas de acordo com as possibilidades dos praticantes (1 a 5 ou 6 ks. no max.) para homens; para mulher de 1 a 3 no max.)
- 2 - Acompanhar sempre os exercícios com respirações profundas (inspirar pelo nariz e expirar pela boca)

E' conveniente empregar bolas de goma, a fim de diminuir ao minimo os accidentes (torções de dedos, luxações, etc.)



Antes de receber o medicin-ball para o lançamento por entre as pernas.

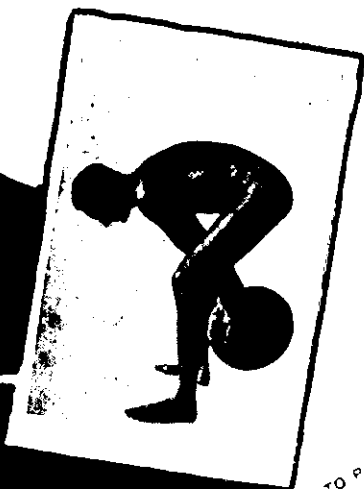


LANÇAMENTO COM ROTAÇÃO

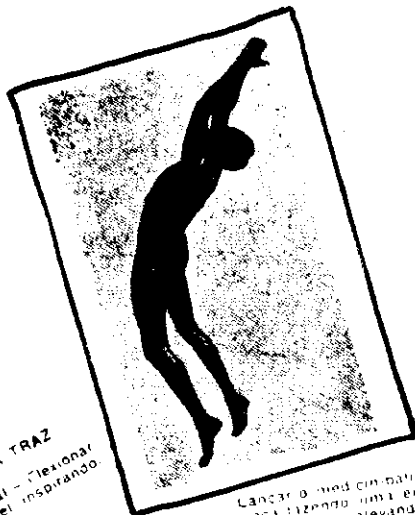
3 - Afastamento lateral - Rotação do tronco para a esquerda (direita) com os braços estendidos. Inspirar.



Balançar o tronco com elasticidade após o lançamento, fazendo rotação e expirando.



LANÇAMENTO PARA TRAZ
4 - Afastamento lateral - Flexionar o tronco o mais possível inspirando.

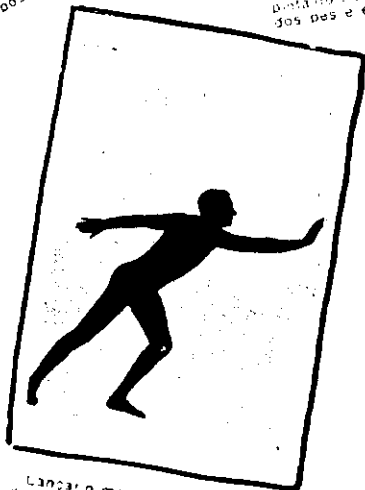


Lançar o medicina-bali por cima da cabeça fazendo uma extensão completa do tronco elevando-se na ponta dos pés e expirando.



LANÇAMENTO PARA FRENTE COM EXTENSÃO DE UM BRAÇO (arremesso direto)

5 - Afastamento para frente - Inclinando o tronco ligeiramente para trás inclinando a perna da retaguarda inspirar.

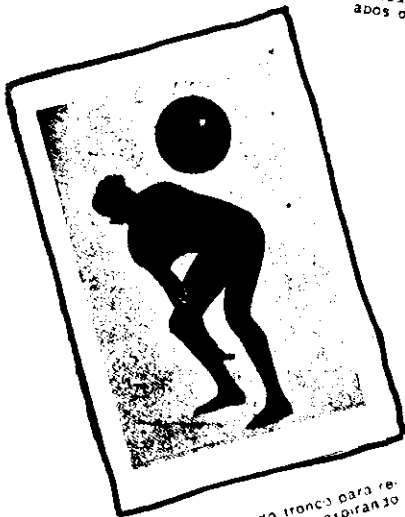


Lançar o medicina para frente estendendo o braço projetando fortemente a espadua correspondente durante e após o lançamento, expirar.



EXERCICIO DE AGILIDADE

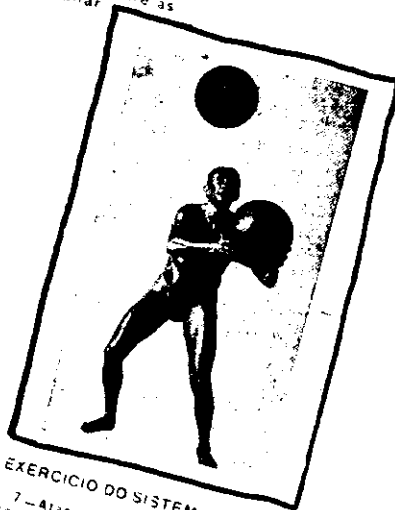
6 - Posição a da figura 3 para fazer a impulsão. Ligar por entre as pernas, para o lançamento inspirar.



Elevação rápida do tronco para receber o medicina pelo lado expirando.



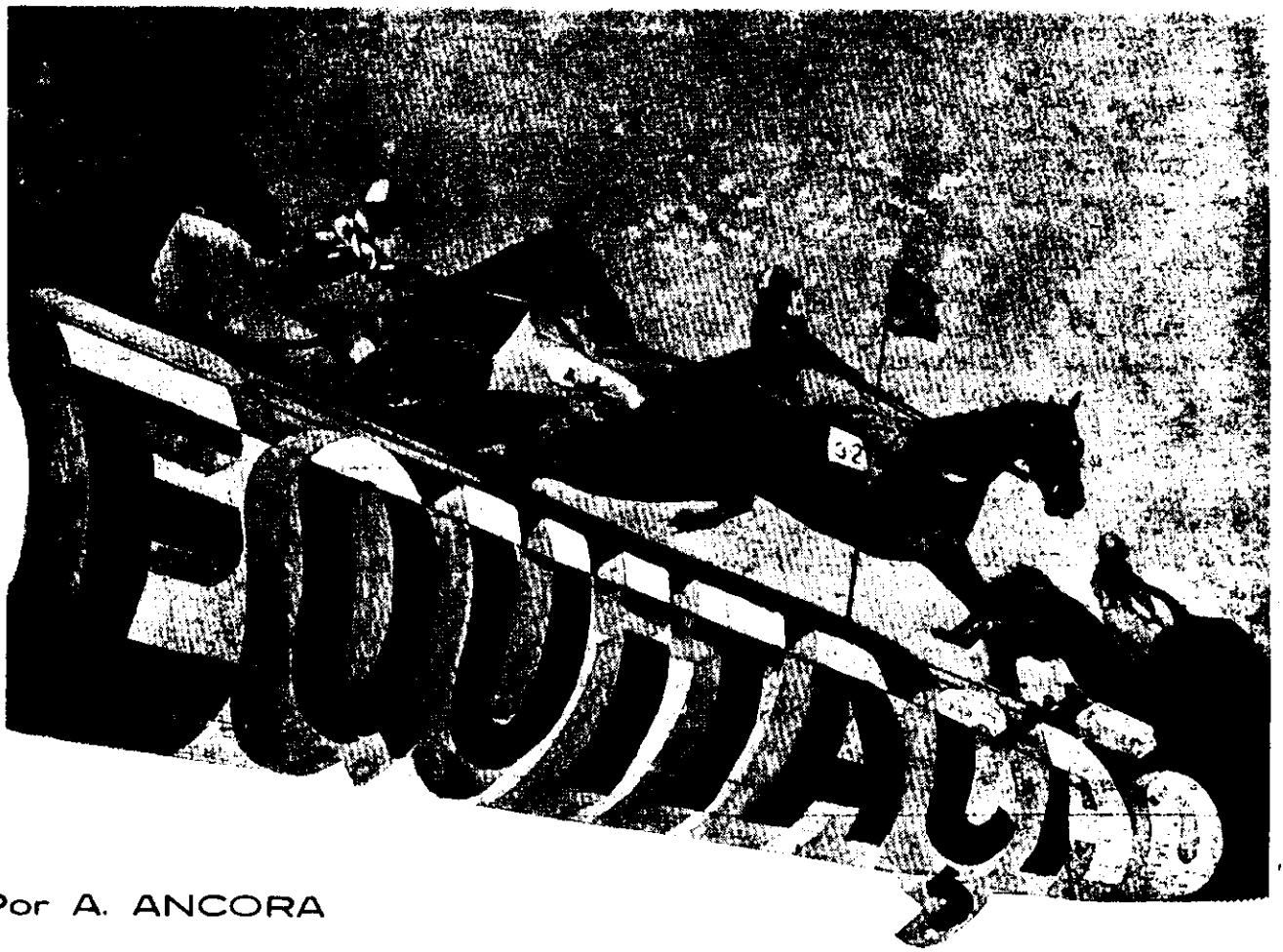
O corpo antes de receber a bola deve ficar ereto e os pés colados no solo.
Respiração normal.



EXERCICIO DO SISTEMA NERVOSO
7 - Afastamento lateral com dois medicina-bali longiar.

**Lista oficial dos atuais records mundiais de atletismo reconhecidos pela
Internacional Amateur Athletic Federation**

PROVA	TEMPO OU DISTANCIAS	RECORDISTA	NACIONALIDADE	DATA	LOCAL	
					CIDADE	PAÍS
100 ms. rasos	10" 3	Percy Williams	Canadá	9/ 8/930	Toronto	Canadá
200 "	20" 6	Eddie Tolan	E. Unidos	1/ 8/932	Los Angeles	E. Unidos
300 "	33" 2	R. A. Locke	"	1/ 5/926	Lincoln	"
400 "	46" 9	Ch. W. Paddock	"	23/ 4/921	Redlands	"
500 "	1' 03"	W. A. Carr	"	5/ 8/932	Los Angeles	"
800 "	1' 49" 8	E. Tavernani	Italia	15/ 6/929	Budapest	Hungria
1.000 "	2' 23" 6	Th. Hampson	Inglaterra	2/ 8/932	Los Angeles	E. Unidos
1.500 "	3' 49" 2	J. Ladoumegue	França	19/10/930	Paris	França
2.000 "	5' 21" 8	"	"	5/10/930	"	"
3.000 "	8' 20" 4	Paavo Nurmi	Filandia	2/ 7/931	"	"
5.000 "	14' 17"	L. Lehtinen	"	13/ 7/926	Stockolm	Suecia
10.000 "	30' 06" 2	Paavo Nurmi	"	19/ 7/932	Helsinki	Filandia
15.000 "	46' 49" 6	"	"	31/ 8/924	Kuoplo	"
20.000 "	1 h. 4' 38" 4	"	"	7/10/928	Berlim	Alemanha
25.000 "	1 h. 22' 28" 8	M. Marttelin	"	3/ 9/930	Stockolm	Suecia
30.000 "	1 h. 40' 57" 6	José Ribas	"	14/ 9/930	Vilpuri	Filandia
1 hora	19.210 ms.	Paavo Nurmi	Argentina	27/ 5/932	Buenos Aires	Argentina
2 horas	33 056 ms.	H. Green	Filandia	7/10/928	Berlim	Alemanha
			Inglaterra	12/ 5/913	Londres	Inglaterra
Revesamentos						
4 x 100	40"	Toppino-Kiesel-Dyer Wykolf	E. Unidos	7/ 8/932	Los Angeles	E. Unidos
4 x 200	1' 25" 8	Lewis-Smith-House-Borah	"	14/ 5/927	"	"
4 x 400	3' 08" 2	Fuqua-Ablowich-Warner-Carr	"	7/ 8/932	"	"
4 x 800	7' 41" 4	Martin-Sausone-Welch-Hahn	E. Unidos	6/ 7/926	Philadelfia	E. Unidos
4 x 500	18' 55" 6	Harris-Hedjes-Cornes-Thomas	Inglaterra	30/ 8/930	Colonia	Alemanha
Barreiras:						
110 metros	14" 4	E. Wennstrom	E. Unidos	25/ 8/929	Stockolm	Suecia
"	"	B. Sjostedt	Filandia	29/ 8/931	Helsinki	Filandia
"	"	G. Saling	E. Unidos	2/ 8/932	Los Angeles	E. Unidos
200 "	23"	Ch. Brookins	"	17/ 5/924	Ames	"
400 "	52"	F. M. Taylor	"	4/ 7/932	Philadelfia	"
"	"	G. Hardin	"	1/ 8/932	Los Angeles	"
Arremesso:						
Dardo						
Melhor mão	74 ms.	M. Jarvinen	Filandia	27/ 6/932	Turku	Filandia
Dois mãos	114 ms. 28	Y. Hackner	Suecia	30/ 9/917	Karlskoga	Suecia
Disco						
Melhor mão	51 ms. 73	Paul Jessup	E. Unidos	23/ 8/930	Pittsburg	E. Unidos
Mão Direita	45 ms. 57	E. Nicklander	Filandia	20/ 7/913	Helsinki	Filandia
" Esquerda	44 ms. 56	"	"	"	"	"
Peso						
Melhor mão	16 ms. 05	Z. Heljasz	Polonia	29/ 6/932	Posnan	Polonia
Mão Direita	15 ms. 43	Dr. J. Daranyl	Hungria	20/ 9/931	Budapest	Hungria
" Esquerda	13 ms. 24	"	"	"	"	"
Martelo	57 ms. 77	P. Ryan	E. Unidos	17/ 8/913	New York	E. Unidos
Saltos:						
Altura s/ impulso	1 m. 67	L. Goehring	"	14/ 6/913	"	"
" c/ "	2 ms. 03	H. M. Osborn	"	27/ 5/924	Urbana	"
Distancia s/ imp.	3 ms. 47	R. C. Ewry	"	29/ 8/934	S. Luiz	"
" c/ "	7 ms. 98	Chuhiei Nambu	Japão	27/10/931	Tokio	Japão
Triplíce	15 ms. 72	"	"	4/ 8/932	Los Angeles	E. Unidos
Com vara	4 ms. 31	W. W. Miller	E. Unidos	3/ 8/932	"	"
Decathlon	8462,235 pontos	J. Bausch	"	5 e 6/8/932	"	"



Por A. ANCORA

O nosso maravilhoso regulamento de equitação está com a sua edição esgotada desde, mais ou menos, o ano de 1922. Ora, isso é, certamente, o que ocasiona os inúmeros pedidos de camaradas para que venhamos ás paginas das revistas tratar de assuntos equestres.

E' essa convicção, que nos tráz hoje a dizer sobre um assunto, que julgamos devéras já muito bem estudado. E' fáto que além do R. E. há alguns centenas de obras, mas verdade é também que só os que as viram ou délas ouviram falar buscarnas e não com pouca dificuldade, pois são ocasionalmente encontradas nas nossas livrarias e algumas mesmo nem nas da França, donde se originam.

No decorrer das nossas pequenas exposições citaremos alguns nomes de autores e títulos de livros e olhe, que não o fazemos com intuito mostrar conhecimentos porém, com a idéa de dizer onde apanhamos os instrumentos com que burilamos os nossos cavalos.

A equitação é uma arte e portanto para além de certos limites só passam os artistas, mas até lá pôdem ir todos os bons cavalerianos e cavaleiros. Na musica nem todos os musicistas são Beethoven na têla nem todos os escultores são Miguel Angelo, na equitação nem todos os equitadores serão L'Hotte, mas na musica, no marmore e na equitação pela vontade aplicada ao estudo e ao exercicio todos poderão fazer-se ouvir e vêr.

Crente, absolutamente credulo, no poder da vontade, que um cavaleiro idmais deverá abandonar, afirmamos que todos que quizerem poderão praticar uma equitação útil. Dizemos útil porque o militar em geral

e o cavaleriano em partiuciar, devem estar constantemente exercitados em montar a cavalo e o civil que puder praticar como esporte essa nobre arte, não deve deixar de fazê-lo.

A equitação bem praticada, fortalece o corpo e educa o espirito; a êste dá destemor, calma, reflexão rápida, energia e mesmo entusiasmo. Já temos lido que em todos os Exércitos o oficial de cavalaria se destaca logo a um tipo observador; pensamos que isto seja devido á prática da equitação e ao emprêgo da própria arma.

Apoiando o nosso pensar citamos a opinião de Sidenham, o Hippocrates inglês, que após cuidadosas observações concluiu pela superioridade do exercicio a cavalo no tratamento dos pretuberculosos, da hipocondria e languidez.

Depois que falou Sidenham só nos resta montar a cavalo e aconselhar a todos que montem, buscando alegria e saúde.

Vamos portanto dar a nossa primeira receita, que é tão simples que vai até mesmo parecer desnecessaria. Mas estejam certos os nossos leitores que não é demasiada, pois não faltam por toda parte os indolentes, que, fingindo grande entusiasmo pelo bello esporte, vivem pelos cantos a se queixarem de falta de um instrutor, quando na verdade o que desejam é nada fazer.

Seriam inofensivos êsses eternos instruendos, si não houvesse um ditado muito certo de que: uma ovelha má põe um rebanhó a perder.

Um cavaleiro deve o seu preparo a todos e não o deve a ninguém. Deus lhe deu uma cabeça para pensar

e em consequência julgar, um ouvido para ouvir, olhos para lêr e musculos para executar. Quantas críticas úteis temos ouvido e aceitado de inteligências vivas de homens, que não sabem montar? Todos servem para nos ensinar porque realmente somos nós que nos dirigimos.

Não estamos entoando côro contra os instrutores, queremos é eliminar os destruidores, pelo ridiculo de que é digno um homem, que não se serve das faculdades de que gosa para se fazer merecedor do respeito dos seus contemporaneos. O instrutor economisa tempo e energia dos instruendos, ête é inegavelmente útil mas tambem existe em todo lugar, embora ás vezes e a mais das vezes não rotulados.

Eis ai o que há a fazer antes de qualquer passo; procurar um cavalo e mantá-lo si nada souber o cavaleiro, um cavalo manso qualquer, basta para que ande como si estivesse numa estação de veraneio; é o início porém é por onde se começa.

Conhecemos algumas dezenas de individuos que querem chegar ao fim sem passar pelo principio; clamam contra os métodos de instrução porque não lhes dão desde logo o poder para adestrar um cavalo. Para adestrar é necessario ser-se já cavaleiro e tanto melhor quanto mais se queira do cavalo. E' indispensavel que se monte muito e muitos cavalos já adestrados ou pelo menos mansos simplesmente para chegar-se á capacidade de preparar um cavalo calmo, direito e para a frente tal como pinta o Gen. L'Hotte.

Prometemos para nossa proxima exposição tratar da posição do cavaleiro a cavalo, mas desde já estejam avisados de que seguiremos sempre e sempre a direção dada pelo Gen. L'Hotte, em seu livro; "QUESTIONS EQUESTRES" que ultrapassa os aramados dos métodos e mesmo doutrinas para se tornar o infinito da imaginação da arte equestre.

Estamos a cavalo para falar a cavaleiros a cavalo.

EDUCAÇÃO FÍSICA INFANTIL

CARL CURTIS SCHOOL — Los Angeles - U. S. A.

A Carl Curtis School é um desses modelares estabelecimentos de educação infantil na América, que ministra o ensino da forma mais pedagógica que se conhece na atualidade. Mas deixando de parte as demais disciplinas vejamos como encaram a ed. física.

EXAME MEDICO

Na ocasião da matrícula cada criança sofre um exame completo por um dos directores do Departamento Físico, usualmente no primeiro dia de aula.

Este exame começa com a tomada do peso e da altura para a realização de uma classificação aproximada.

A seguir são tomadas as medidas do tórax e da cintura, seguido de um exame geral da nutrição e das condições da pele.

Segue-se um exame morfológico do pescoço.

O tórax é inspecionado e classificado entre 3 tipos: normal, chato ou deficiente. Depois o examinador se preocupa com os ombros e as costas, onde o desvio comum é a cifose (ombros redondos) eles classificam em três classes: adquirida, constitucional e habitual por relaxamento.

A coluna e o escapulo entram em linha de consideração. Aqui as mais comuns das posturas de desvio na criança são: as escapulas proeminentes, algumas vezes chamadas azus.

Não raro também a escoliose (curvatura lateral) usualmente na região dorsal ou coluna alta. Esta condição é geralmente associada com a deformação dos ombros e da espadua, depressão que é notável na lado concavo da curvatura lateral.

Neste estágio do exame são discernidas também as lordosis (costas escavadas na parte inferior) se ela existe. Esta condição muito comum indica fraqueza da coluna lombar.

Segue-se a observação das pernas e dos pés - alguns dos mais comuns defeitos encontrados nas diversas crianças examinadas são: vários graus de desvio dos joelhos, pernas arqueadas, coxas torcidas, hiperextensão, (facilidade de curvar as pernas para trás ligeiramente) e hiperflexão (dificuldade de alongar a perna em linha reta). Sobretudo prevalecendo as condições do pé que são: arqueamento diminuído, curva pronunciada e pé chato. A seguir são examinadas a tonicidade muscular e a capacidade pulmonar com o spirometro: então cuidadosamente são recorridas uma completa série de tests de força e de medidas antropométricas.

E' então feita rapidamente a silhueta da criança pelos mais modernos processos fotograficos.

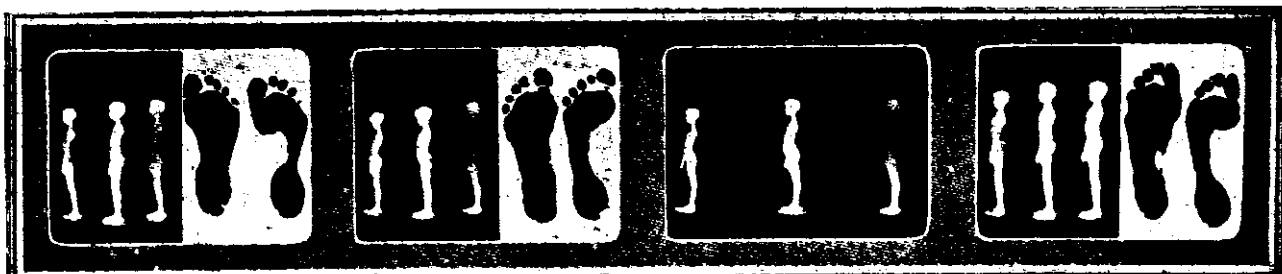
Todos esses dados tão cuidadosamente compilados autorizam a apresentação de um programa corretivo para satisfazer as necessidades individuais na criança em pleno crescimento.

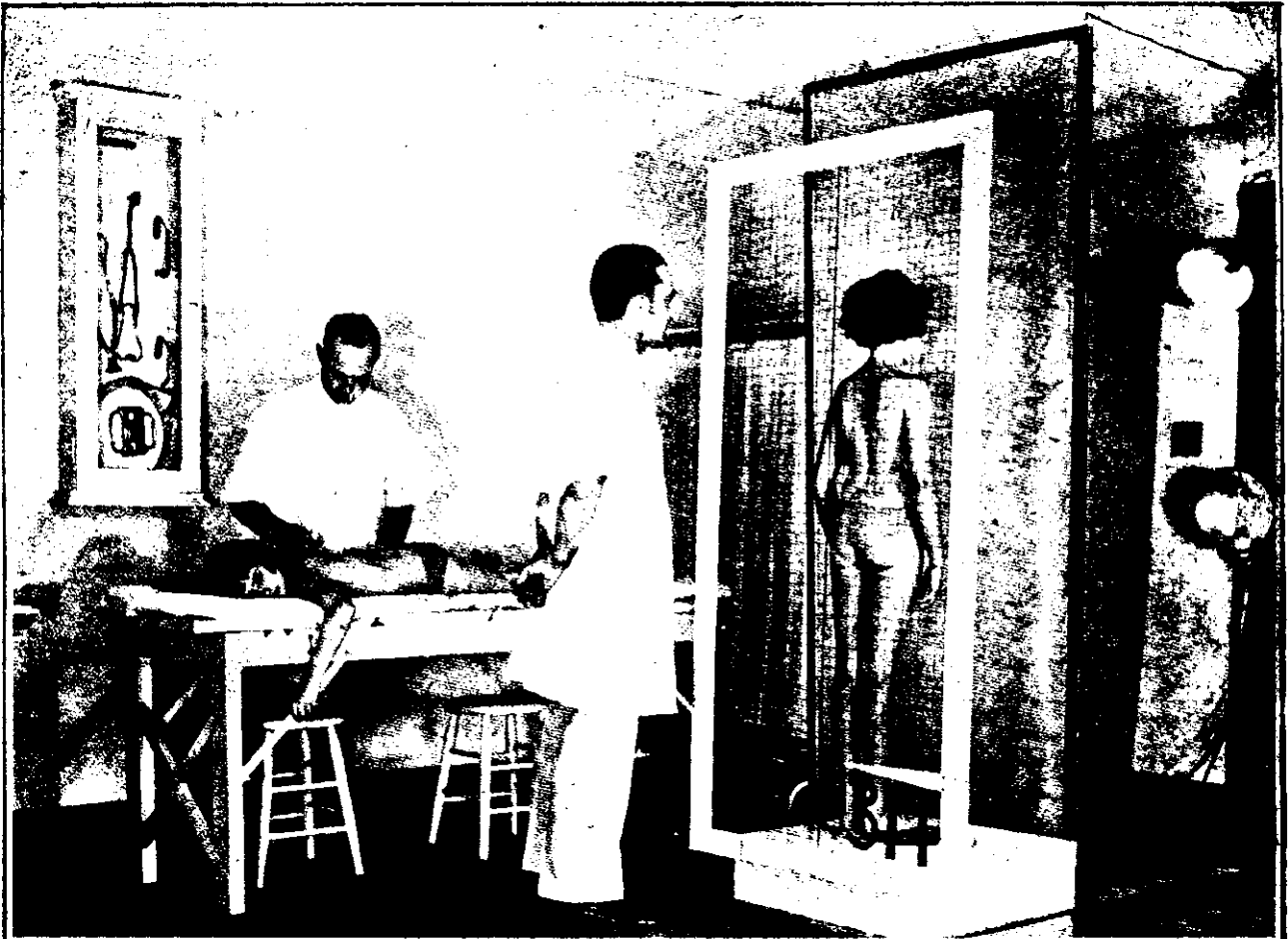
A organização física da Carl Curtis School é composta de especialistas habituados na educação física corretiva para crianças.

Estes exames físicos são repetidos em Fevereiro e em Junho para verificar os progressos feitos.

Conforme acabamos de ver, o exame morfo-fisiológico da criança nos Estados Unidos da America do Norte, desce a detalhes importantissimos que as nossas crianças do Rio de Janeiro estão muito longe de possuir tal felicidade.

Mas não é só nas Escolas de Carl Curtis que se realizam estes exames e estes trabalhos de correção, não, em todos as escolas da municipalidade de Los Angeles para as quais existem suficientemente organizado um departamento com sede na Camara de Comercio com o qual nós também tivemos contácto, e onde verificámos uma perfeita organização de um grande numero de médicos e especialistas em correção, subdivididos em Distritos que realizam este serviço em automoveis especiais que são verdadeiros gabinetes médicos e dentarios.





EDUCAÇÃO FÍSICA

(Especial para esta Revista)

Pelo DR. AMERICO VALERIO
PROFESSOR DA FACULDADE DE MEDICINA DO RIO DE JANEIRO

A educação física está na ordem do dia.

Vida ao ar livre, sol pleno, exercícios metódicos, de acordo com as indicações individuais, naturismo ou nudismo parcial, sem infúteis exageros, repellidos pelo espontaneo pudor e bom senso, eis o que está em moda.

Até o nosso Brasil, atrazado em média de 100 anos dos povos civilizados, lançou o brado — Educação física em 1922.

Um pugilo de idealistas entre os quais se destacam Newton Cavalcanti e Laurentino Bonorino, concretisou o grito.

O Centro Militar de Educação Física é o simbolo desta luta titanica, em prol da Eugenia.

O treno físico alastrou-se.

Haverá inconvenientes?

Não, desde que os exercícios físicos sejam dosados como se deveriam dosar os alimentos.

Os desportos exigem tantos cuidados nas indicações pessoais como as intervenções cirurgicas.

Exercícios quotidianos, pontuais, harmonicos, após organização de completa ficha clinica, exames medicos periódicos, vigiando a conduta organica geral e local, são indispensaveis.

Nem todos podem e devem praticar os exercícios físicos.

Nos grandes emagrecimentos, enquanto não se corrigir a causa ou as causas, na estafa, que se emprega por aí sob a expressão pernostica-surmenage, nos indivíduos febris e sub-febris, os exercícios físicos devem ser contra-indicados. São, entretanto, uteis os desportos metódicos, porém mais espaçados, nos desequilibrados do sistema nervoso, nos insuficientes do figado e constipados, nos asmaticos, bronquíticos, nos exsudativos crônicos, nos irritaveis do aparelho endocrino-simpático.

Figado, coração e rins se associam, tanto em condições normais e patológicas.

A pele, nas suas multiplas funções, desempenha cargos de destaque nesta simbiose.

Basta lembrar as funções respiratórias e perspiratórias, o desfôgo das excitações nervosas, e o dinamismo da energia solar, acumulada sob a forma de pigmentos, o verdadeiro "coração periferico", no termo feliz de Carton, pois aloja a pele em seus capilares, cerca de 3/10 da massa total do sangue, tudo orientado pelo sistema nervoso, a executar respostas prontas ou retardadas, uteis ou nocivas, de acordo com o estado geral e local.

Nem sempre a circulação sanguinea precaria se mostra francamente: arterias aumentadas e sinuosas, varices, nevus, angiomas, disturbios tróficos, disfarçados aqui e ali com tons violáceos ou pálidos: mãos, pés, antebraços, coxas, face, côlo.

Nem sempre a prisão de ventre, fonte das mais nocivas auto-intoxicações, a repertutir no sistema nervoso, aparelho cardio-renal, glandulas endocrinas, irregularizando a pressão arterial, a temperatura, os reflexos, é latente, camuflando-se em deficientes exoneações diarias.

Muitas vezes tais syndromes apenas se descobrem e remedeiam quando se organisa a ficha clinica do candidato á educação física.

A ficha clinica moderna avalia o indice físico-psíquico do indivíduo, surpreende molestias, syndromes e afecções, nem siquer suspeitadas e impõe o desporto mais adequado.

Ninguém se pôde contentar com as medidas simplistas em demasiado do incide de Pignet ou do perimetro abdominal.

O subsidio morfológico no que diz respeito aos estigmas hereditarios e adquiridos que Pende, Viôla e Barbára em parte remodelaram de Claude Sigaud e que Rocha Vaz vulgarizou no Brasil — a biotipologia, a salientar os brevilineos, normolineos e longilineos, é de real valor.

As curvas biométricas, os testes biológicos e psíquicos, o arsenal clinico, radiológico e laboratorial estão aí a atestar que a ficha clinica não se pôde limitar á escuta diréta dos pulmões e coração, á cifra da pressão arterial, á pesquisa ligeira da albumina e á espiadéla dos filamentos urinários.

A respiração nasal, por exemplo, é das mais importantes.

Respirar corrétamente exige treno.

Aliás, o técnico ao inspeccionar os hemitorax surpreende logo a respiração incorréta, mesmo em indivíduos tidos como normais.

A assimetria é manifesta. Na inspiração maxima não se desenham claramente os musculos escalenos e os esterno-cleido-mastoideus, como nas creaturas sadias.

A parede abdominal se contrai em desharmonia com a musculatura diafragmatica.

A elasticidade das costelas é deficiente, porque quando há boa elasticidade as costelas inferiores se entreabrem mais, aumenta o angulo xifoide, e os musculos grande denteado e diafragma trabalham sintonicamente.

A ginastica respiratória profunda, a expiração completa, ampliam a capacidade funcional do individuo, seja apenas com os movimentos naturais, seja com a espiroscopia e o método de Pescher.

O treno físico não representa sómente um auxiliar da vida moderna.

E' condição básica ao triunfo social, elemento de realce na cura ou consolidação da cura de tantas doenças e síndromes, corrigindo tãras e afecções e diagnosticando em tempo as desordens pre-patológicas.

Não educação física intempestiva.

Exige-se contrôle técnico.

Indivíduos feios, magros, ou tendentes a obesos, irritados, gastos, sempre doentes, inúteis á sociedade tornam-se espécimens úteis, alegres de viver, firmes do tu.

Toda a musculatura precisa trabalhar ritmicamente, sem exageros ou sobresaltos.

Há por isso, exercícios ultra-perigosos e inúteis, como o box, e que devem ser banidos, incompatíveis com a civilização humana.

Acaba de morrer Ernie Schaaf, uma das grandes esperanças no campeonato mundial peso-pesado, vítima involuntaria dos murros de Primo Carnera, que lhe acarretaram grave hemorragia cerebral.

Há outros que devem ser terminantemente proibidos no verão carioca, exemplo: foot-ball.

Quando tecnicamente orientados os exercícios físicos, adequados a cada individuo, restauram o corpo, mas também estimulam a presença de espírito, a atenção, os reflexos vegetativos, a vivacidade intelectual e a confiança.

Não basta, por isso mesmo, permanecer na esfera física.

E' preciso ir além. Prescrutar a consciencia e, sobretudo, o inconsciente.

E' a tarefa da psicálise, no seu prisma educativo e social, a completar a ficha clinica.

Convém, entretanto, como já se pratica no Centro Militar de Educação Física, começar pelo corpo, galgando depois, por etapas, regiões um pouco mais rebeldes a retouques e aparas.





Despedida do Cel. Newton Cavalcanti

Os flagrantes acima apresentam aspéto da homenagem prestada pelos oficiais e Exmas. famílias e monitores do "CENTRO MILITAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA" ao Diretor d'êste, Coronel Newton Cavalcanti.

A solenidade revestiu-se de notavel brilho, tendo sido oferecido ao homenageado a espada de seu novo comando — a CIRCUNSCRIÇÃO DE MATO-GROSSO, para o qual foi recentemente nomeado.

Em nome da oficialidade e dos demais elementos do Centro, saudou-o o 1.º Ten. RODOLFO TOLEDO DE ABREU, que, com eloquência notável pronunciou uma expressiva oração.

Falou o orador, ao referir-se á obra meritória do Coronel Newton Cavalcanti, Patrono da Cruzada Nacional pela Educação Física:

« Si mais não dissesse eloquentemente todos o vosso passado, cheio de magníficas tradições em prol da excelsa causa da Educação Física, bastariam o quanto falam a imponência d'êste Ginásio e os detalhes singulares d'êsse Estádio; estas modelares instalações e a atividade realizadora que abrigam, aqui se acham a servir de evocadores do acervo de extraordinarias qua-

lidades que conformam a t'émpera do soldado e alma sensível e láto apurado do mestre.

Nélas, tudo releva a vossa complexa personalidade, onde se entrozam perfeitamente os predicados mais seletos do militar e do educador; em tudo, se espelha vossa visão superior d'êsse grande, do único problema do Brasil — A EDUCAÇÃO. »

Fez, em seguida, um apanhado s'obre a finalidade social da Educação Física, aludindo, ainda, ao Direito á Saúde, como uma conquista do século, e á constante oportunidade de uma politica sanitaria, relevando a êsses respeito, os vultos de Oswaldo Cruz, Carlos Chagas, Belisario Pena e Renato Kehl.

Assinalou as fâses evolutivas por que tem passado a Educação Física, tendo-as relacionado com a atuação do homenageado, na Escola Militar, como membro da Missão Indígena, na Companhia de Carros de Combate, como seu Comandante, quando construiu o Estádio da Vila Militar, e, finalmente, como Diretor do Centro Militar de Educação Física.

Acabou fazendo entrega da espada ao Coronel Newton Cavalcanti, e ofertando á sua Exma. Senhora, em nome dos presentes, uma linda corbeile de flores.

A VELHA E A NOVA OLYMPIADA



Iª OLYMPIADA - ATENAS - 1896

IIª OLYMPIADA - PARIS - 1900

IIIª OLYMPIADA - ST. LOUIS - 1904

IVª OLYMPIADA - LONDRES - 1908

Vª OLYMPIADA - STOCKHOLM - 1912

VIª OLYMPIADA - (não celebrada) 1916

VIIª OLYMPIADA - ANTUERPS - 1920

VIIIª OLYMPIADA - PARIS - 1924

IXª OLYMPIADA - AMSTERDAM - 1928

Xª OLYMPIADA - LOS ANGELES - 1932





A VELHA E A NOVA OLIMPIADA

1 — Qual a origem dos antigos jogos Olímpicos ?

A origem desses jogos está perdida na obscuridade dos séculos. Alguns afirmam que o seu renascimento data de 884 A. C., outros que data de 828 A. C. A história assignala que não foram regularmente realizados até 776 A. C.

2 — Que influencia tiveram os jogos na vida dos antigos gregos ?

Os primeiros jogos Olímpicos foram inspirados na civilização grega, cujo mais alto objetivo consistia no aperfeiçoamento da raça. Tão grande era a influencia dessas antigas celebrações esportivas na vida cultural dos gregos que a maior parte de seus poetas, que viveram em todas as épocas, cantam as façanhas dos heróis das pejejas olímpicas.

3 — Que é uma Olimpíada ?

Uma Olimpíada, na mitologia grega, é um período de 4 anos, usado como calendario para propositos literarios, mas nunca utilizada na vida diaria. O sistema foi regularmente empregado pela 1.ª vez pelo historiador sciciliano Timacus (352 — 256 A. C.)

4 — Quando foram os antigos jogos Olímpicos abolidos ?

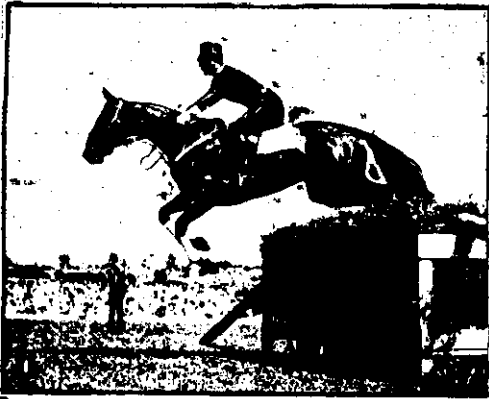
No ano 394, durante o reinado do imperador Teodosio.

5 — Quando foram os jogos Olímpicos reiniciados ?

Em 1896, em Atenas, na Grecia

6 — Quem é o responsavel por tal acontecimento ?

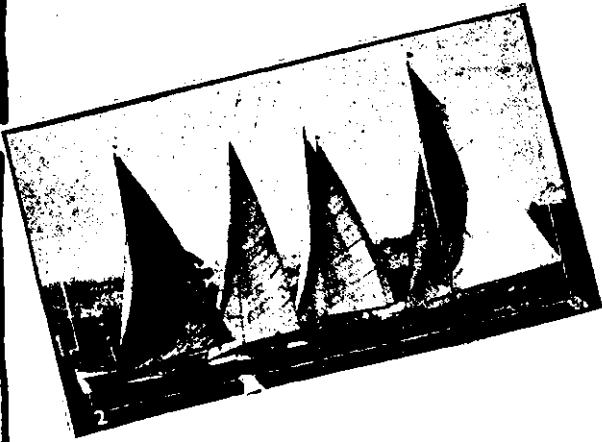
Barão Pierre de Coubertin, francez, que abandonou sua vida publica para dedicar-se inteiramente á propaganda esportiva.



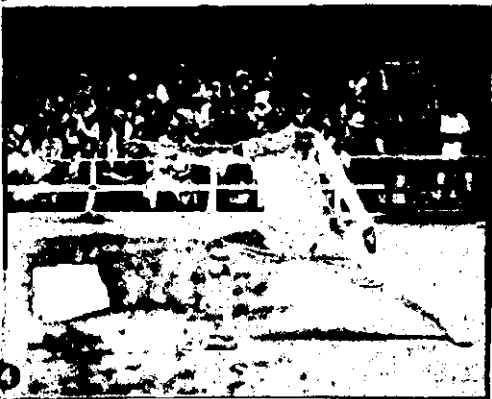
1. -- Belo salto durante a competição h.pica.



3. -- O team japonês de hockey em ação.

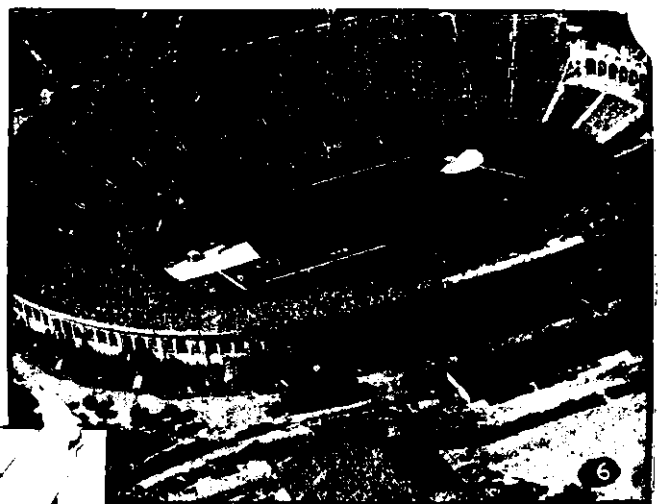
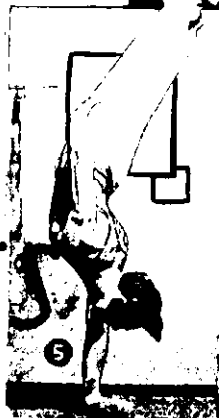


2. -- Disputada chegada de uma prova de yachting.



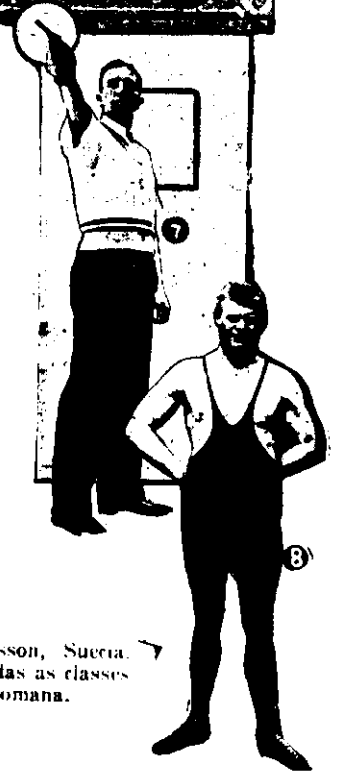
5. -- Fase difícil de uma prova de ginástica

LOS ANGELES



6. -- Vista geral do Estadio durante as competições.

CAMPE

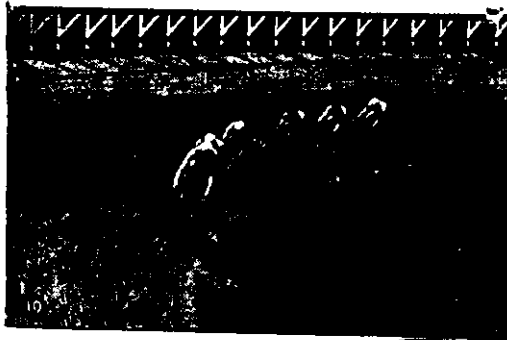


7. -- R. Morigi, Italia, vencedor da prova de pistola calibre 22.

8. -- S. Svensson, Suecia, vencedor de todas as classes em luta romana.



9.º — Team de Leste, vencedor na prova de foot-ball americano.



10.º — Uma curva na prova de ciclismo.



16.º — R. Duvergier, França, levantando 325 kilos.



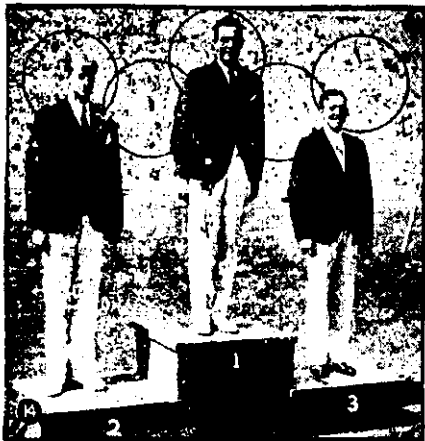
11.º — Betíssima chegada numa prova de rowing.



15.º — M. Didrikson, U. S. A., vencedora da prova feminina de dardo.

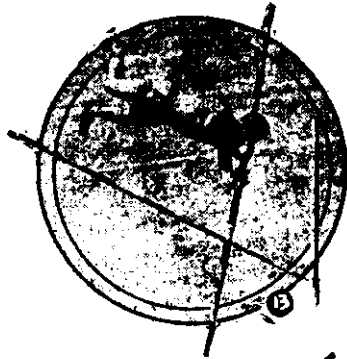


12.º — D. Poynton, U. S. A., num bello salto.

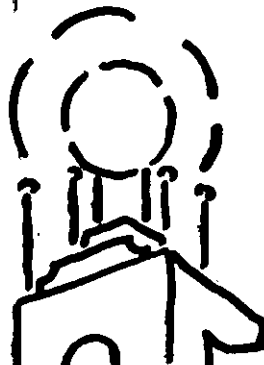


Vencedores do Pentathlon Moderno

- 14.º — J. Oxenstierna, Suécia, 32 pontos.
- Blindman, Suécia. 2.º lugar.
- R. Mayo, U. S. A. 3.º lugar.



13.º — W. Miller, U. S. A., transpondo os 4m31.

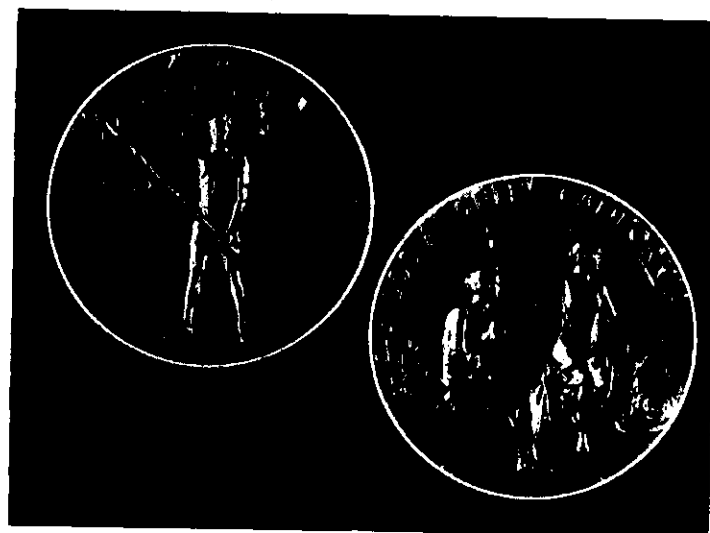


OES OLYMPICOS 1932

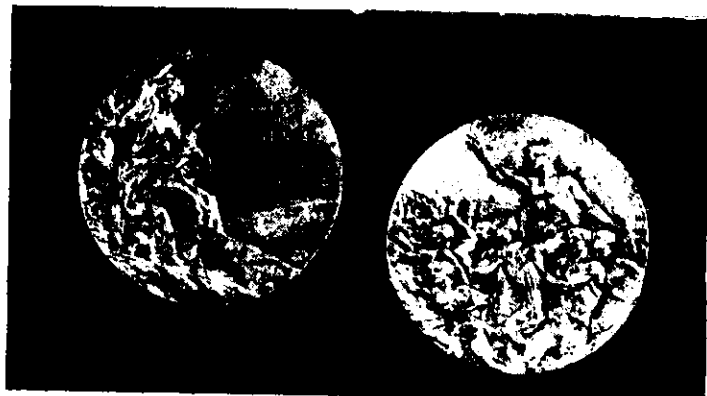
SIMBOLOS



PROGRAMA
OFICIAL



MEDALHAS

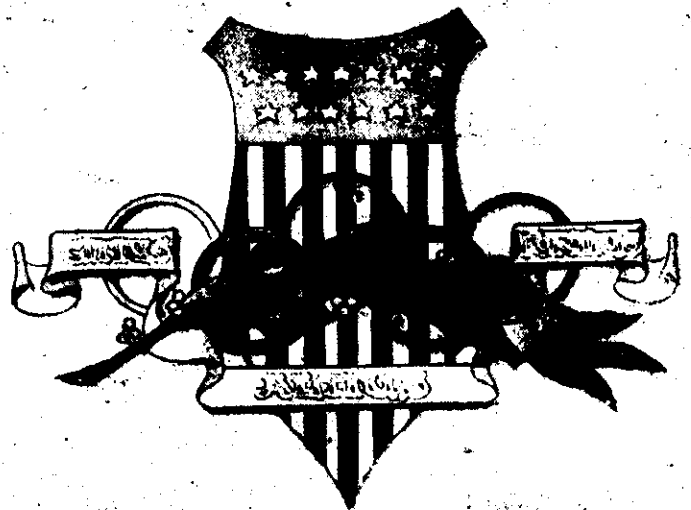


OLIMPICOS



DIPLOMA

INSIGNIAS

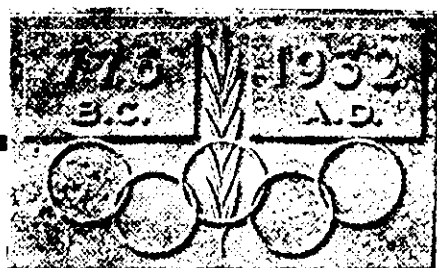


ACTO DE CONSCIÊNCIA *do treinamento*

Pergunta a ti mesmo, antes de iniciares o teu treinamento:

- Tenho constituição física suficiente para poder suportar os esforços de uma competição ?
- Tenho força de vontade suficiente para ser capaz de levar a termo um treinamento que me seja útil ?
- Quaes os exercicios que são proveitosos para o meu corpo e a minha especialidade ?
- Que deverei fazer para que o exercicio não cause prejuizos á minha saúde ?
- Tenho educação esportiva suficiente para poder enfrentar com cavalheirismo os meus adversarios ?

Se assim o fizeres e corrigires os teus defeitos fisicos e morais serás um invencivel !



Educação Física

Educação Psíquica

(ESPECIAL PARA ESTA REVISTA)

O Centro Militar de Educação Física realizou, num ano, o milagre de transformar algumas aulas de ginástica, dadas num barracão, em um curso de Educação Física e Desportos administrado no monumento de arquitetura que é o Ginásio Leite de Castro.

Edifício construído com material brasileiro, mobiliado com material brasileiro, orientado por técnicos brasileiros em suas linhas gerais e em todas as minúcias, nada deixa a desejar; e seria por si só justo orgulho desse pugilo de moços briosos, si maior gloria não lhes estivesse aureolando as fronteiras.

Aos que têm pasmado diante da construção magestosa, do seu conforto, de sua higiene, da elegancia de suas linhas, do luxo de suas instalações, é preciso lembrar que dentro dessa casa, mais do que tudo isso é digno de admiração o que vai por lá de interesse científico, a preocupação dos programas dos cursos, a dedicação dos instrutores, os estudos que se estão realizando no intuito de estabelecer um tipo físico brasileiro.

As diferentes provas a que são submetidos os alunos de diferentes idades constituirão testes de morfologia e fisiologia humana, capazes de dar uma idade física que dividida pela idade cronológica fornecerá um índice de capacidade física, análogo ao quociente intelectual.

De tal modo se vem alargando o campo de ação desses batalhadores que, na ancia de estudar as capacidades físicas, eles vem, naturalmente e com muita propriedade, invadindo o dominio das capacidades psíquicas.

E quem poderá hoje, cientificamente, separar umas de outras?

A moderna psicologia do comportamento não mais distingue o fisiológico do psicológico.

Ninguém mais se lembraria hoje de repetir o velho aforismo "mens sana in corpore sano", pois a mentalidade e o organismo manifestam reações da mesma natureza.

Foi-se o tempo em que se acreditava que a fadiga muscular era independente da fadiga nervosa, em que se pretendia contrapor exercícios físicos a exercícios psíquicos, como se fossem esferas de atividade inteiramente separadas.

Sabe-se hoje que há estreita associação entre os chamados estudos d'álma e sua respectiva exteriori-

sação. Cada estado d'álma determina uma expressão que se traduz exteriormente num movimento característico.

Mas o movimento expressivo também se repercute internamente, despertando um estado d'álma secundário análogo ao que o produziu.

E' assim que cada gesto, cada movimento, apropriado ou não, tende a deixar no espírito um rasto que pôde ser de alegria, de bondade ou de melancolia.

Sabe-se hoje que, na criança, o estímulo das fibras nervosas lhes facilita a formação da bainha de mielina que é indispensavel ao funcionamento integral dos nervos.

E', pois, pela atividade que o sistema nervoso se fortifica e consolida. Os centros motores cerebrais se atrofiaram nos individuos que, na infancia, sofreram a amputação de um braço ou de uma perna.

Todos sabem que o brinquedo na criança corresponde a uma necessidade para o seu desenvolvimento intelectual.

No adulto, para entreter constantemente as atividades adquiridas, em tempo de paz, o soldado faz exercícios de guerra; entre dois meios tempos de uma partida de futebol, os jogadores batem bola, brincando; no intervalo de um concerto, os músicos tocam escalas.

Segundo Carr as demonstrações de exercícios físicos desempenham ainda um papel social que é o de animar o sentimento de solidariedade.

Cultura física é cultura psíquica.

A harmonia das funções da vida vegetativa tras a harmonia da vida mental. O bem estar corporal produz pensamentos nobres e elevados, desperta a inteligência, aperfeiçoa a moral.

Não é a apologia do atleta possuidor de um biceps volumoso que queremos fazer aqui, mas do homem que fez cultura física racional, sob bases científicas, aquêle que cultivou o corpo e que nesse exercício cultivou o espírito.

Educação física, é, pois, educação psíquica.

DR. PLINIO OLINTO.

Professor do Instituto de Educação.
Diretor da Assistência de Paçoatas,
do Hospital Nacional.

controlar os seus elementos propulsores cientificamente, enquanto que os antigos faziam empiricamente, por um momento feliz de antropogenia.

A inquietação espiritual em que vivemos é fruto do desequilíbrio organico das multidões. Uma civilização para industrial e demasiadamente veloz produzia êste desequilíbrio que só a Educação Física como uma Eugenia em ação poderá vencer.

E', comum, principalmente numa sub-raça como a nossa, uma multidão de indivíduos tristes, de mau temperamento, nervosos.

Como pôde um individuo ser alegre tendo bom humor ser jovial?

Excesso de gorduras — defeitos da espinha dorsal — extase intestinal — pés chatos — falta de nutrição — circulação hepática — desequilíbrio muscular e nervoso gerado pela vida sedentaria ou demasiadamente intensa acrescida pelo fumo e bebidas. No entanto tal é o quadro da população "urbana" brasileira. Entre os intelectuais isto se chama "inquietação espiritual" — clama-se por Pascal — socorre-se das religiões e lê-se sofregamente os filosofos mais eminentes, quando bastava "sal de frutas" em jejum, bôa prática de Educação Física, e bom ar — bôa luz — musculos e nervos equilibrados para sentir e crear a alegria poética da vida ao invés de remexer o punhal na ferida humana dos desiludidos.

Num "cout de Tennis" rodeado de roseiras, orvalhadas, floridas, uma camisa leve, gola aberta, uma raquette zunindo no ar — eis o intelectual que compreende e vive a nossa época —. A França de Verleine é bem o exemplo desta literatura de decadência, que viveu nos hospitais, que surgiu da embriaguez. Emquanto que a America de Walt Whitmann — cantando os trigais da Georgia do Sul — as maquinas trepidando — os arados mecanicos — a velocidade dos trens elétricos —. E' bem a terra moderna — a raça adolescente — os continuadores dos Doricos no cenário cubista, higiênico, biológico, do mundo moderno.

A Diretoria do C. M. E. F. compreendendo bem isto vai crear uma "season" de E. Física para os intelectuais brasileiros, certo que deixarão as "rodinhas" das livrarias, para haurirem na vida dos esportes a força, o equilibrio, a realidade que a arte e a inteligência moderna necessitam.

João Ribeiro Cunha
