

ESTUDO DOS LANÇAMENTOS

Trabalho feito após 7 anos de estudos próprios e observação
dos maiores atletas do mundo.

Pelo 1.º Tenente Antônio Pereira Lira
(Recordista do Pêso)

Por motivo de força maior, fomos obrigados a interromper nossa série de artigos sobre os lançamentos, o que recomeçamos agora, desobrigando-nos assim do compromisso assumido para com os nossos leitores.

Aproveitando o ensejo desta justificativa, comunicamos que, por todo o correr de março, teremos entre nós *Jarvinen*, o campeão mundial do lançamento de dardo. Embora já conheçamos o seu estilo, este deverá estar mais desenvolvido e mais técnico, o que há de mais moderno e de mais perfeito sobre este gênero de lançamento.

Em nosso último artigo, encerramos os nossos ensinamentos sobre o *arremesso de pêso*. Vamos hoje começar o nosso estudo sobre o "método de lançamento e seus exercícios especializados".

Precisamos, em primeiro lugar, tomar em consideração a classe do atleta, isto é, si é *novíssimo*, *novo* ou *veterano*. Para cada classe, é preciso que haja uma série de exercícios diferentes e mesmo uma dosagem no esforço a despender, para poder haver compensação entre a energia gasta e a acumulada, conservando-se assim o organismo em equilíbrio. E' este justamente o papel do instrutor. A ele cabe estudar os atletas e dar, a cada um, um método especial de treinamento, conforme sua classe e o seu físico. Há atletas que precisam de fortificar todo o seu organismo; outros que precisam de fortificar mais as pernas do que os braços e vice-versa. E' oportuno lembrar aqui um aforismo da medicina: "Há doentes e não doenças". Parodiando, dizemos: *não existem provas, e sim atletas*.

Os lançamentos em geral são de uma violência formidável, motivo pelo qual o atleta deve estar em dia com o seu contrôle médico. Para a prática do atletismo em geral, é absolutamente necessário o exame médico ao atleta incipiente.

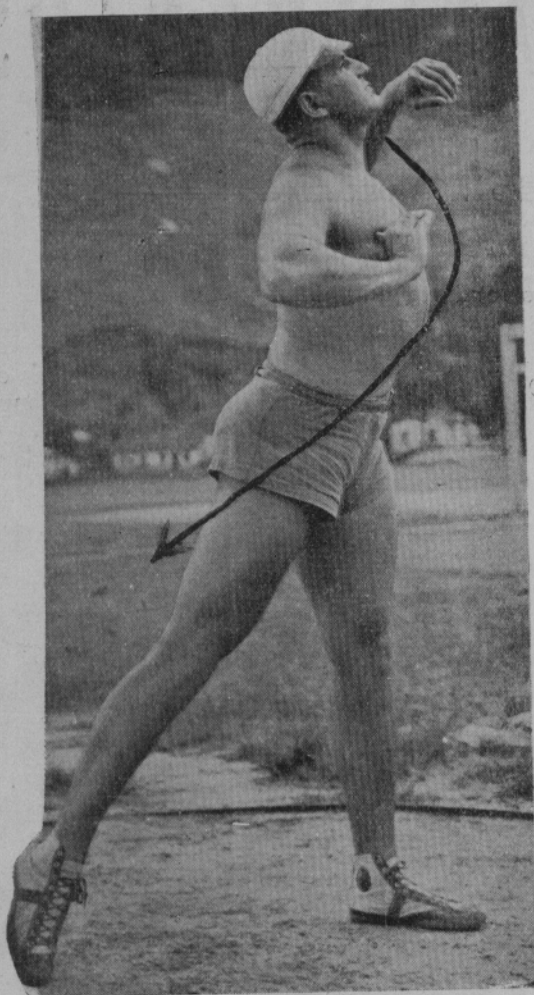
Não estamos escrevendo sobre o papel do instrutor, nem tão pouco sobre a vida do atleta em

geral, durante o seu treinamento. Isto são temas especializados que necessitam ser explanados longamente.

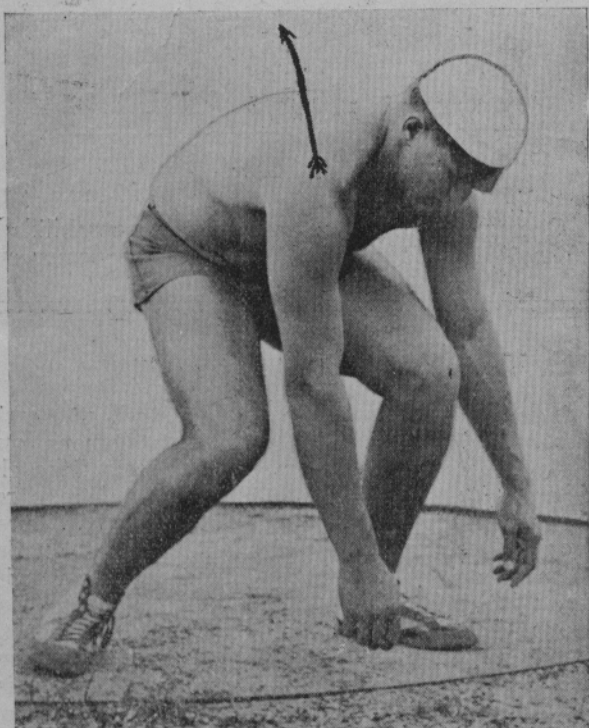


Exercício 1 — Fig. 1.

Queremos apenas ressaltar a responsabilidade da "Revista de Educação Física". Não podemos en-



Exercício I — Fig. 2



Exercício II — Fig. 1

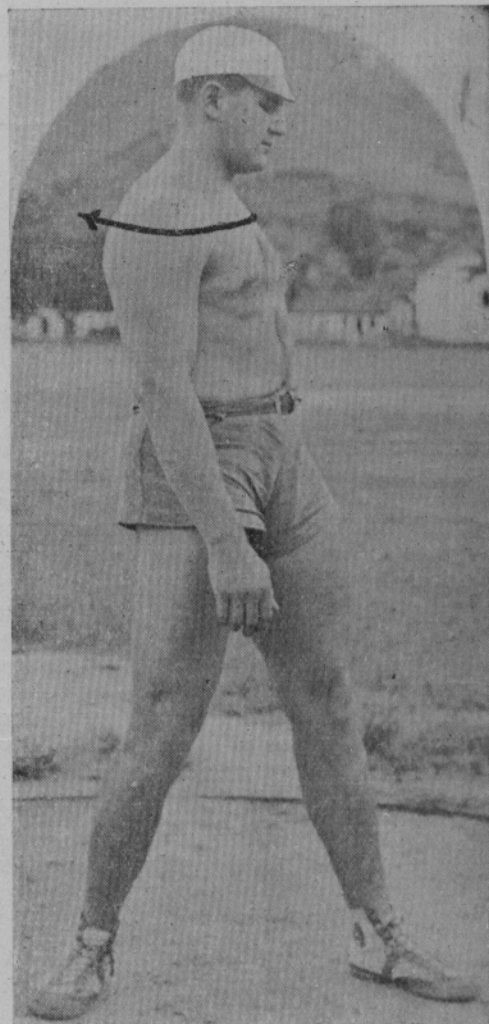
sinar a lançar pêso, ensinar a série de exercícios especializados para o seu treinamento, sem mostrar o perigo que pôde advir da prática desregrada d'esses exercícios. O atletismo é cheio de regras, às quais nos subordinamos e dentro das quais controlamos o nosso organismo.

Terminado êste preâmbulo, vamos dar a série de exercícios especializados para o lançamento do pêso.

EXERCICIO I

Este exercício é feito sem a pelota de bronze. E' um dos melhores da série. Pela posição da figura 1, vemos que se trata de um exercício especial para a perna direita a para o tronco.

A mão direita deve continuar fixa no peitoral direito.



Exercício II — Fig. 2

A flexão das pernas deverá ser lenta, porém a extensão deverá ser feita com a maior rapidez possível. E' a perna direita que comanda a extensão, combinada com o tronco que executa uma torção forte, ficando o corpo na posição da figura 2, com a perna direita completamente estendida, o mesmo acontecendo ao pé, que toca o sólo, apoiando-se ao nível das articulações dos pedartículos com o metatarso.

Conforme a violência da extensão e torção, o pé direito corre um pouco para frente, havendo mesmo desequilíbrio, o que deverá ser corrigido, antes da nova flexão.

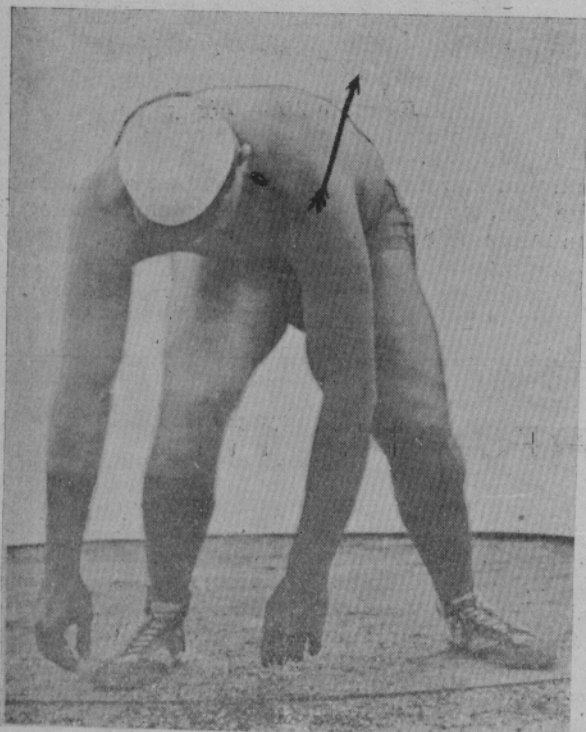
São indicadas 12 extensões, como treino. Estas extensões devem ser feitas em duas séries.

EXERCÍCIO II

Este é um exercício de flexão das pernas e extensão do tronco.



Exercício II — Fig. 3



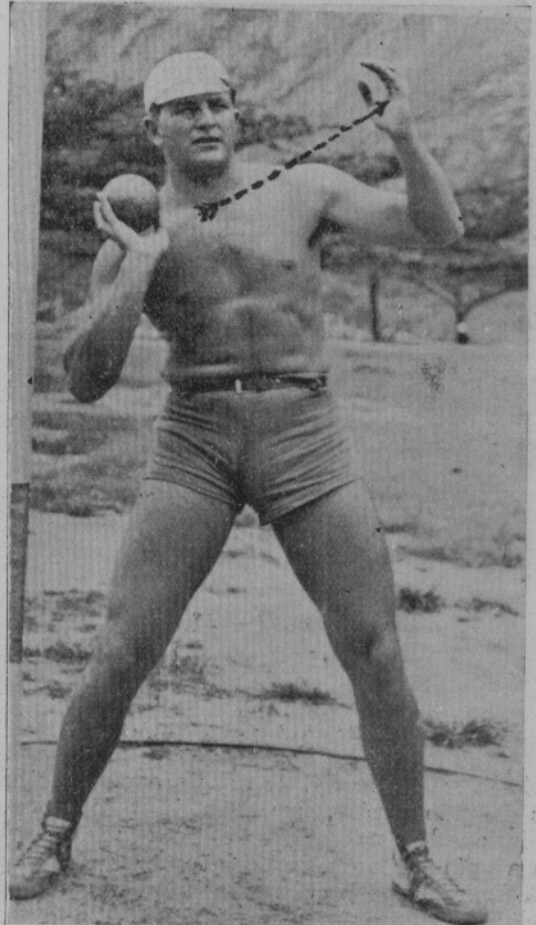
Exercício II — Fig. 4

Este exercício é muito forte e muito cansativo, o que demonstra as suas boas qualidades e sua eficiência.

Figura 1: O lançador baixa sobre a perna esquerda, ficando com o nariz acima dos joelhos e os braços por fora da coxa esquerda, com as mãos quase a tocar o solo. Toda esta fase é feita com lentidão, o que facilita um maior abaixamento. Neste ponto, o lançador estende as pernas e atira o tronco com a maior violência possível para trás, aparando o choque pelos músculos do abdomen, que funcionam como antagonistas.

Figura 2: Com a extensão vista acima, o lançador se encontra na posição desta figura.

Figura 3: Por esta figura, vemos que o lançador executou um giro com o tronco, para ficar em situação apropriada, afim de baixar sobre a perna direita.



Exercício III — Fig. 1

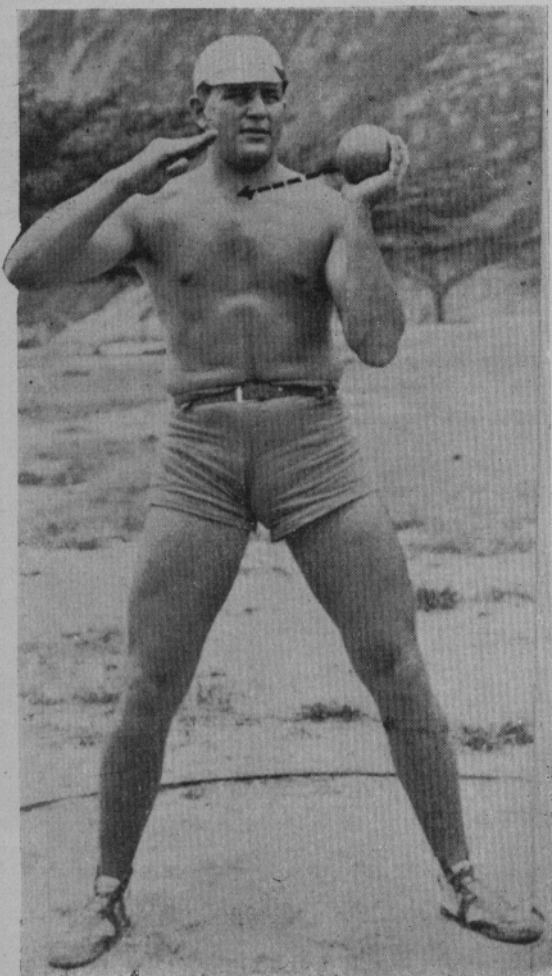
Figura 4: Feito o giro com o tronco, acima aludido, o lançador cái sobre a perna direita, da mesma maneira que cáu sobre a esquerda, tendo o cuidado de baixar lentamente e ficar em ponto de executar, como na fig. 1, uma extensão das pernas, com o lançamento do corpo para trás.

Figura 5: Tendo sido o corpo lançado para cima, o lançador cái na posição desta figura, ponto de onde deve novamente girar o tronco para a esquerda e continuar com o exercício, sem paradas.

É indicado fazer 10 flêxões por sessão, sendo 5 em cada perna.

Com a prática, o lançador conseguirá fazer este exercício sem paradas, o que facilitará os movimentos pela embalagem do corpo.

É preciso notar ainda que os pés não ficam fixos. Sofrem uma rotação no sólo, conforme a rotação do tronco para o lado da perna que vai receber o pêso do corpo.



Exercício III — Fig. 2

EXERCICIO III

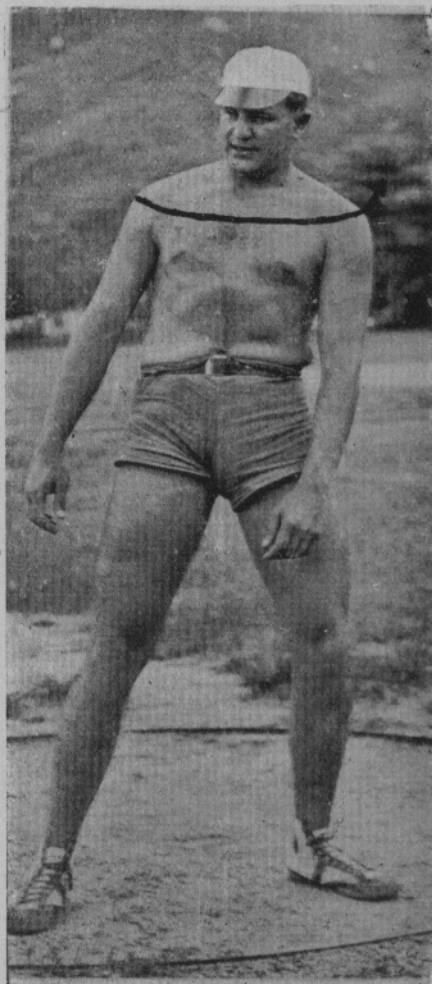
TREINO PARA A TAPA FINAL

Como se vê da fig. 1, a bola apoia-se sobre os dedos da mão direita, que deve estar com o punho bem flexionado e na posição de dar a *tapa*. Observe-se ainda a mão esquerda na posição de receber o pêso.

A figura 2 mostra a mão direita completamente estendida pela *tapa* que imprimiu à bola e mostra a bola na mão esquerda.

O cotovelo direito, que estava baixo, elevou-se para auxiliar a mão a dar a *tapa*. Feito isto, a bola será novamente devolvida à mão direita, que executa nova *tapa*, realizando-se o exercício sem paradas.

Este exercício é feito durante as sessões de treinamento, antes de cada lançamento. Todas as vezes que o lançador entra no círculo com o pêso, para fazer um lançamento parado ou com impulso, executa



Exercício III — Fig. 3

quatro ou cinco vezes seguidas este exercício, de maneira que, no fim de cada sessão, tenha conseguido uma média de 80 a 100 extensões da mão.

(*Continúa no próximo número*).

VOLLEY-BALL

Tradução do "Official Volley-Ball Rules"
Spalding Athletic Library.

(Continuação do número anterior)

PASSE

Imediatamente depois da bola transpôr a parte superior da rêde, deverá ser claramente batida, desviada ou enviada par um "levantador" que está paralelo à rêde e distante dela mais ou menos um metro. O passe deve descrever um arco de três a quatro metros e meio de raio, conforme a distância da rêde. Quanto mais distante o passe, maior a curvatura.

O passe deverá ser dado para o "levantador" no lado em que está seu cortador e deve ser recebido entre a cintura e os ombros. Os passes paralelos podem ser feitos com as mãos abaixo dos ombros, sem que o levantador se afaste mais do que 1m.20, com uma inclinação do corpo para a frente ou um pequeno salto, com também com as mãos acima dos ombros.

PREPARAÇÃO — (levantar a bola)

Esta é a parte que antecede o ataque, em que o cortador tenta fazer um ponto ou anular a oportunidade do adversário fazer uma boa rebatida.

« O jogador fica cêrca de um metro distante da rêde, de frente para o companheiro para quem vai levantar a bola, e lança-a cêrca de dois metros acima



da rêde, de sorte que, ao cair, passe rente à rêde, a meio caminho dêle e do seu companheiro, de forma a permitir-lhe tomar impulso para saltar. Si a bola cair muito próximo a êle, perderá êste impulso, de valor evidente ».

Duas cousas são absolutamente necessárias e importantes: 1.º a bola deve ser levantada a uma altura regular (2 metros) acima da rêde. Uma bola bem levantada permite ao cortador um rápido golpe de vista ao campo adversário.

2.º A bola deve ser levantada bem rente à rêde (0,30), dando assim mais eficiência ao "corte" e pouca oportunidade ao *team* adversário de rebater a bola.

Portanto, nunca esquecer: — *Altura* — *Rente à rêde*.

ATAQUE — (côrte)

Esta é a parte vital do jogo.

O cortador deve ter uma boa altura: 1,80 seria o ideal; colocar-se a um metro distante da rêde; não se utilizar do braço que está mais próximo da rêde para "cortar" e sim do outro, de modo a dar tempo ao corpo de tomar impulso e evitar que o braço toque a rêde.

Todas as bolas deverão ser cortadas com uma só mão, pois isto permite maior altura, alcance, força



e velocidade e dá oportunidade de, no último momento, mudar a direção da bola para o campo adversário. O outro braço, porém, não deve impedir a vista e deve interferir com um golpe de lado.

A bola, como já se disse, deve ser levantada bem junto à rêde, e "cortada" ao descer, cêrca de meio metro acima da rêde.

O cortador salta o mais possível e, ao chegar a bola, de volta, dá-lhe, na parte de cima, com a mão aberta, enérgica e rapidamente, um golpe para baixo, enviando-a entre os adversários; esta jogada é de difícil execução, porque é comum tocar-se na rêde, mas, ao mesmo tempo, é um seguro método de fazer pontos, pois a bola percorre uma curta distância com grande velocidade, tornando muito difícil qualquer defesa. Em cinco tentativas, só uma surte efeito. »

MODOS DE DEVOLVER A BOLA

« Em média, 60 % dos pontos são obtidos no meio do campo adversário, isto é, na área compre-

endida entre os jogadores do ataque e da defesa, porque, instintivamente, ambos correm para receber a bola aí e não só se atrapalham, como ainda, saindo da posição, não têm, muitas vezes, para quem passar.

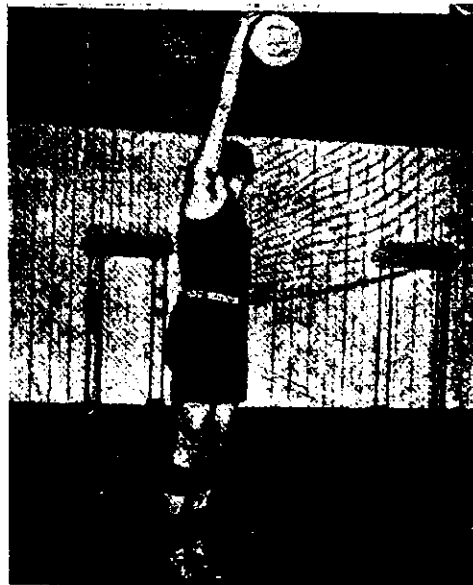
O corte deve ser forte e rápido; quanto mais veloz, tanto mais difícil de defendê-lo e de passá-lo.

Menos freqüentes e mais fáceis de defender, são os cortes longos; aplicam-se principalmente, quando



a tendência dos "defesas" adversários é de vir à frente, para junto da rede.

O corte longo deve ser dirigido para os cantos do campo adversário, dificultando assim o passe e



o próprio retôrno da bola e proporcionando a saída da bola para fóra do campo. A jogada enviezada é também assás útil; em geral, vai cair entre duas linhas de jogadores. Um passe rente demais à rede ou próximo demais das linhas limítrofes, pôde ser convertido, com êxito, num tiro enviezado ».

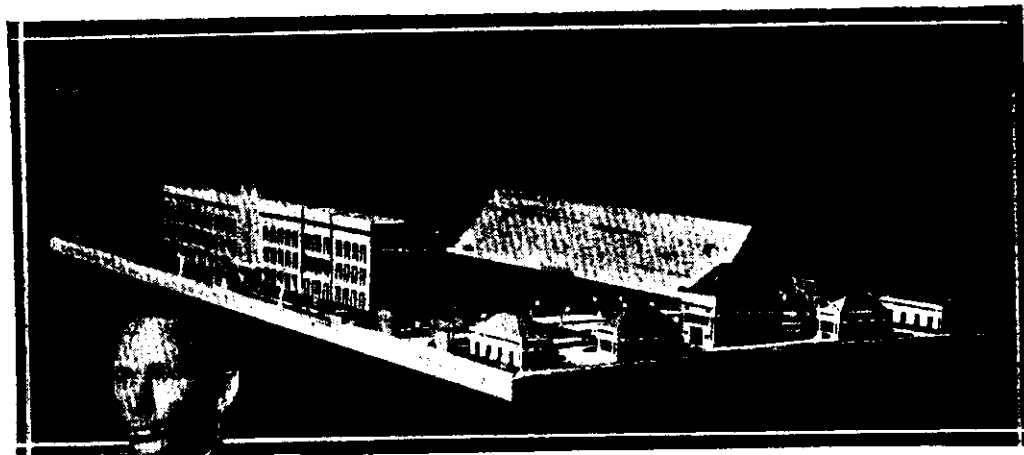
NOTA: — Os trechos entre aspas foram transcritos da revista "Educação Física".

Um exemplo de habilidade e de dedicação

O grandioso, magnífico e confortável estádio que vemos no clichê de cima, em fundo negro, ainda não foi construído. E não o será, provavelmente. Este estádio não passa de um sonho de grandeza do monitor de educação física Leônicio de Oliveira Vieira, quando ainda aluno da E. E. F. E.

nohó", como prova de gratidão pelos ensinamentos que este instrutor lhe proporcionára. É digno de registro este fato, virgem nos anais desta Escola, pois o trabalho apresentado é perfeito em suas minúcias, como se pôde ver no clichê de baixo, onde aparece também o busto de seu autor.

O aspecto majestoso que teria o estádio "Tenente Ivanhoé"... si fosse construído.



O monitor Leônicio, junto à "maquette" que com tanta habilidade construiu.

Devendo cada aluno do curso de monitores apresentar, como trabalho de fim de ano, um "croquis" de um estádio de treinamento, o sargento Leônicio, que sempre foi bom aluno, superou seus colegas neste ponto, apresentando, não um simples "croquis", mas a "maquette" de um estádio colossal, de exibição, que ele mesmo batizou pelo nome de "Estádio Ten. Iva-

O "terreno" deste estádio é uma prancha de madeira e o material com que foi construído consta de papelão, cartolina, pedacinhos de madeira e de arame, alfinetes, fios de linha, areia da praia, tintas, muita habilidade, dedicação e paciência...

O monitor Leônicio é brasileiro nato e de origem, mas é "japonês" na habilidade e na paciência...

UM DIA GRANDIOSO PARA OS QUE TRABALHAM PELA EDUCAÇÃO FÍSICA

Um telegrama de Belém do Pará á imprensa desta Capital e uma comunicação direta á Escola de Educação Física do Exército trouxeram a boa nova da criação do Departamento de Educação Física daquele grande Estado equatorial.

O decreto do Interventor Magalhães Barata, simples na sua elaboração, é grandioso nas suas consequências.

A educação corporal no Pará não é uma coisa nova; ao contrário, existem lá associações desportivas antigas, conceituadas e bem organizadas. A educação física não vai ser agora introduzida naquela terra.

O Departamento recém-criado irá coordenar, orientar e controlar o que existe, e criar e desenvolver o que ainda não existe, tudo debaixo do mais rigoroso critério científico, onde o serviço médico aparece em primeira plana, máxime na educação infantil.

Este ato do Interventor, coincidindo com as aspirações dos paraenses, dado o júbilo com que foi recebido pelo povo, — é mais uma pedra colocada para a reconstrução eugênica do nosso país.

A responsabilidade da direção de tão importante Departamento do Governo coube, por decreto de 12 do corrente, ao Sr. Capitão Orlando Moreira Torres, oficial de engenharia do nosso Exército.

Felicitemos o Estado do Pará, o interventor Barata e o Cap. Orlando Torres, pelo futuroso Departamento de Educação Física e pela esolha de um oficial tão dedicado e tão zeloso, para a sua direção.

E fazemos sinceros votos para que os paraenses prossigam; sem esmorecimentos, nesta campanha ora iniciada e que se tornem adeptos fervorosos desta causa nacional.

UMA FICHA PARA OS CORPOS DE TROPA

Pelo Cap. Dr. Augusto Sete Ramalho

Instrutor de Biometria da E. E. F. E.

Numerosas têm sido as solicitações para que o Departamento Médico da Escola de Educação Física do Exército confeccione uma ficha destinada a ser empregada na Educação Física dos Corpos de Tropa.

Precisávamos, porém, fazer nossa proposta baseada em experiências que nos dessem positivamente a certeza da exequibilidade da mesma, dentro de princípios gerais a que ela obedeceria. Em poucas palavras, estes princípios seriam:

1.º Que a ficha assim constituída contivesse os elementos indispensáveis ao juízo morfológico e fisiológico do examinando, para que pudéssemos chegar à sua alta finalidade dupla:—o grupamento homogêneo e a verificação do aproveitamento dos homens submetidos ao exercício;

2.º Que estes elementos fossem o menos numerosos possíveis, sem que esta restrição viesse entretanto prejudicar o primeiro princípio;

3.º Que a técnica de cada uma das medidas aí contidas fosse simples e rápida, no intuito de ser possível fichar todos os homens em poucos dias (10 a 15 para corpos de grandes efetivos) e ao alcance de qualquer monitor de educação física;

4.º Que estas medidas não exigissem instrumental abundante e caro, atendendo às circunstâncias tão freqüentes da precariedade de meios para adquiri-lo.

Pensamos ter conseguido nosso desideratum com a ficha ora apresentada que já passou pelo crivo da experimentação com alunos nossos, com uma companhia do 3.º R. I. e com o pessoal do Forte de Copacabana, tendo dado um rendimento horário de 60 homens em cada uma das partes que a compõem: morfológica e fisiológica.

Com um trabalho diário de tres horas, é pois possível fichar 180 e mesmo mais homens na parte morfológica e outros tantos na parte fisiológica no mesmo prazo, mas de preferência em dias diversos.

A apresentação da ficha deixa imaginar que seja um tanto complexa, impressão que desde logo se desfaz, quando se entra na análise dos elementos aí contidos. De fato, na parte morfológica entram em conta apenas as seguintes medidas: peso, altura, busto, envergadura, perímetro torácico, abdominal e dois diâmetros: o bi-acromial e o bi-trocantariano; na parte fisiológica, as medidas ainda são em menor número: apnéa voluntária, capacidade vital; força manual e lombar. As que dizem respeito ao aparelho circulatório, só serão tomadas no decorrer dos exercícios, como complemento e controle; as restantes medidas aí contidas são simples cálculos para os quais já existem tabelas organizadas, onde dados os elementos que compõem um valor ou um índice, será fácil encontrar, já calculados, os mesmos.

No verso da ficha, além dos resultados obtidos em exame físico regulamentar, encontra-se um complemento biotipológico, para ser completado em qualquer tempo, naturalmente de preferência o mais breve possível, o juízo morfológico, de acôrdo com a escola moderna de constituição de Barbara, do examinando.

A confecção dos dados essenciais, como disse, pôde ser feita a razão de 60 homens por hora, como nossas experiências já o mostraram sobejamente, precisando apenas para isso uma divisão racional do trabalho a ser feito.

Dividindo cada uma das duas naturezas de medidas em tres grupos e destinando um homem prático (oficial instrutor ou mesmo sargento monitor) para tomar as medidas de cada um destes grupos, o resultado é facilmente atingido.

O que precisa ficar firmado é que, si forem confiadas, como geralmente tem sido feito, estas medidas exclusivamente ao médico de uma unidade, não será possível ter as medidas tomadas dentro de um tempo tal que elas possam ser realmente úteis aos educandos que comecem seu período de instrução

física. Ao médico, cuja presença consideramos indispensável para a boa orientação dos trabalhos, sua ordem e disciplina, caberá apenas o papel de fiscalizar o serviço que está sendo feito, corrigindo defeitos de técnica aqui ou ali, tomando providências que, às vezes, são necessárias em um imprevisto e, depois de feitas as medidas e confeccionados os perfis morfo-fisiológicos que acompanham as fichas, analisá-los à luz de conhecimentos morfológicos e fisiológicos, afim de poder classificar os homens fichados por qualidades mais ou menos semelhantes e depois verificar os resultados dos exercícios que estão sendo feitos.

O material a ser empregado é também diminuto, podendo, ser parte adquirida e parte confeccionada economicamente dentro do próprio corpo de tropa.

E' ele constituído: *para a parte morfológica*: uma balança, uma fita métrica e um compasso de espessura (a serem adquiridos); uma toesa para altura, uma dita para busto, um quadro mural para envergadura (que poderão ser feitos economicamente no próprio corpo de tropa); *para a parte fisiológica*: um espirômetro (de Barnes por ser barato e cômodo), um cronômetro e um dinamômetro manual (a serem adquiridos); um dispositivo para força lombar (a ser fabricado pelo carpinteiro da unidade).

Na parte bio-tipológica: uma mesa de VIOLA ou, na sua falta, um simples esquadro alongado, adaptável à toesa comum e o compasso já citado na parte morfológica.

Com tão poucos elementos, conseguiremos obter uma apreciação quasi integral do nosso examinando, através do perfil morfo-fisiológico, cuja feitura é simplicíssima, utilizando-se uma tabela calçada em dados estatísticos nacionais e já confeccionada por nós, podendo mesmo ser entregue a um sargento um pouco hábil.

Por este perfil, veremos facilmente, saltando aos olhos, o as-

UMA FICHA PARA OS CORPOS DE TROPA

(Conclusão da pág. 30)

pecto constitucional de um indivíduo, suas deficiências, mostrando a natureza de exercícios que precisam ser mais acentuadas nele e até mesmo as qualidades exploráveis, sob o ponto de vista atlético e nas competições a serem feitas posteriormente.

Os detalhes maiores sobre a técnica, utilidade, divisão do trabalho, confecção de perfis, sua análise, etc. etc., não podem caber aqui. Existe, entretanto, impresso pelo autor, um pequeno opúsculo

de 100 páginas onde êstes detalhes são perfeitamente expostos.

NOTA — Esta ficha é *exclusivamente biométrica*, pressupondo um exame médico anterior cuidadoso, para o qual não aconselhamos ficha previamente feita, o que, além de ser uma insinuação de pouca ética profissional ao médico encarregado deste exame, é pouco prática, porque é impossível prever todas as eventualidades, deixando espaço suficiente para cada uma delas. Mes-

mo sendo isso possível, não seria difícil encontrarmos homens que que teriam, em toda a sua ficha clínica, poucas palavras sobre o resultado do exame, por não apresentarem lesões, moléstias ou defeitos físicos dignos de serem registrados. Somos, por isso, partidários da instituição de uma "Cardeneta de Saúde" que acompanharia o interessado, onde apenas se registrassem as alterações de sua saúde ou observações e acidentes que fossem a ela interessantes.

FICHA INDIVIDUAL

PROVAS FÍSICAS

NATUREZA DAS PROVAS	Resultados obtidos	
	17.ª Semana	40.ª Semana
<i>Datas</i>		
Corrida de 100 metros.....		
Corrida de 1.500 metros.....		
Salto em altura com impulso.....		
Salto em largura com impulso.....		
Trepar.....		
Lançamento de granadas de 650 gramas.....		
Levantar e transportar.....		

CLASSIFICAÇÃO.....

FICHA BIOTIPOLOGICA		Data		Obs.	
		Medidas	Grãos		
Distâncias e comprimentos	Altura do ponto jugular.....				
	Altura do ponto xifoideu.....				
	Comprimento do esterno (a).....				
	Altura do ponto epigástrico.....				
	Comprimento do abdomen superior (b).....				
	Altura do ponto púbico.....				
	Comprimento do abdomen inferior (c).....				
	Altura do acrômio.....				
	Altura da dobra do punho.....				
	Comprimento do membro superior (d).....				
Diâmetros	Altura do trocânter.....				
	Altura do maléolo interno.....				
	Comprimento do membro inferior (e).....				
	Transverso torácico (f).....				
	Transverso hipocondríaco (g).....				
	Transverso da bacia (bi-espino) (h).....				
	Sagital do tórax (i).....				
	Sagital hipocondríaco (j).....				
	Valores	1 Tórax (a×f×i).....			
		2 Abdomen superior (b×g×j).....			
3 Abdomen inferior (c×h×j).....					
4 Abdomen total (2+3).....					
Tronco (3+4).....					
	Membros (d+e).....				

MINISTERIO DA GUERRA

.....Regimento de.....

FICHA MORFO-FISIOLOGICA PARA EDUCACÃO FÍSICA

Nome.....

Graduação.....

Idade.....

Classificação étnica (R. Pinto).....

Naturalidade.....

(Estado e Município)

Ficha Morfo-Fisiológica

Perfil Morfo-Fisiológico

— 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 +

		DATAS DOS EXAMES		
MORFOLOGIA		Pêso..... Altura..... Busto..... Membros inferiores..... Envergadura.....		
	Perímetros	Torácico } Repouso..... } Inspiração..... } Expiração..... Abdominal.....		
	Diâmetros	Bi-acromial..... Bi-trocantariano.....		
FISIOLOGIA	Aparelho respiratório	Apnéa voluntária..... Capacidade vital..... Elasticidade torácica.....		
	Fôrça	Manual } Direita..... } Esquerda..... Lombar (tração).....		
	Aparelho circulatório	Pulso em repouso..... Pulso após exercício..... Aceleração absoluta..... Tempo de volta à calma.....		
	Indicadores, valores, índices	Valor "TRONCO"..... Valor "MEMBROS"..... Índice de alongamento..... Índice ponderal..... Coeficiente pulmonar..... Coeficiente de aceleração..... Porcentagem de aceleração.....		

Aspectos morfológicos	Valor "TRONCO".....											
	Valor "MEMBROS".....											
	Busto.....											
	Membros inferiores.....											
	Envergadura.....											
	Índice de alongamento.....											
	Diâmetro bi-acromial..... Diâmetro bi-trocantariano.....											
Nutrição	Altura.....											
	Pêso.....											
	Perímetro abdominal..... Índice ponderal.....											
Aparelho respiratório	Perímetro torácico.....											
	Apnéa voluntária.....											
	Capacidade vital.....											
	Elasticidade torácica..... Coeficiente pulmonar.....											
Fôrça	Manual } Direita..... } Esquerda..... Lombar (tração).....											
	Aparelho circulatório	Pulso em repouso.....										
		Pulso após exercício.....										
Aceleração absoluta.....												
Tempo de volta à calma.....												
Porcentagem de aceleração.....												
Apreciação	A corrigir.....											
	A aproveitar.....											
	Indicações especiais.....											
	Classificado na..... turma.....											

O Médico

TIRO DE GUERRA N.º 117

De Arrozal de Sant'Ana, Estado do Rio, chega-nos a auspiciosa notícia da organização, naquela pequena cidade fluminense, de um Tiro de Guerra, que tomou o número 117.

Esta novel corporação militar, que já conta em suas fileiras muitas dezenas de jovens brasileiros, fará a sua instrução militar baseada nos mais modernos processos de adestramento.

A Educação Física preparará primeiro o "homem"; e o "homem" será depois facilmente transformado em "soldado".

A presidência do Tiro 117 está entregue a uma das figuras

de maior relevo local, o farmaco. Elpídio Fiori. Completam a sua diretoria os srs.: Anselmo Nunes, vice-presidente; José Arí Boechat, secretário; Apolinário André dos Santos, tesoureiro; Ciniro Vidauro, procurador; André Ferreira dos Santos, Custódio de Oliveira e Almiro Lopes das Chagas, suplentes.

Ao Tiro de Guerra 117, a Revista de Educação Física augura a maior prosperidade e se sente desvanecida, si puder contribuir, com a sua modesta colaboração, para a organização de um programa de trabalhos físicos baseados nos modernos preceitos pedagógicos.