

## Exercício físico para equilíbrio social

Considerado o indivíduo um repositório de energia, cujo potencial há de manter-se em determinado grau ótimo, como condição de vida, compreende-se que tanto tem êle de buscar ao ambiente a soma de energia bastante para atingir àquele grau ótimo, como lhe é preciso desbordar para o ambiente o excesso dêsse grau.

É o que se dá, por exemplo, com a energia térmica: no frio, agasalhamo-nos, para não perder calor e alimentamo-nos de substâncias que produzam calor; tudo para que a temperatura axilar se mantenha pouco abaixo de 37°C. No verão, facilitamos, pelo mesmo motivo, a irradiação do excesso de calor do nosso corpo: roupas leves e claras, alimentos pobres em calorías, ventilação, transpiração.

Com a energia psíquica, o mesmo se dá. A necessidade de manter inalterado o grau ótimo de potencial exige que busquemos no ambiente a soma de energia que se traduz na assistência, no carinho, no amor, em suma, que o próximo nos dedique; o excesso de potencial transborda sobre o ambiente em efusões de solidariedade, de amizade, de amor, em suma.

Grande soma de energia de outras classes se transforma em energia psíquica e, como tal, busca exteriorizar-se. O saldo dessa energia, na vida adulta, resolve-se, porém, em grande parte, na vida sexual, cujas correntes energéticas reconstróem, fora do organismo masculino e no recesso do feminino, o indivíduo inteiro.

Em tôrno dessa função maravilhosa, que permite ao animal ligar novamente o excesso de sua energia irradiada, para reconstituir o ser integral, em tôrno dessa capacidade reconstrutora da espécie, gira a vida toda do indivíduo.

Mas o equilíbrio dessa atividade central da vida depende, naturalmente, do equilíbrio da matéria de onde deriva aquela energia. Em corpo são, mente são; de corpo e mente são, produtos igualmente são. O corolário é verdadeiro, se nos referirmos a corpo ou mente enfermas.

A normalidade da vida psíquica depende da capacidade de irradiar sobre o ambiente o excesso de energia, mantendo, dentro do psiquismo, aquele grau ótimo de potencial, que se exprime na sensação de euforia, de bem estar.

Sem saúde, a manutenção dêsse equilíbrio é impossível.

A soma de energia que se utiliza nas trocas da vida sexual não se exterioriza, entretanto, apenas pelo ato reprodutor da espécie.

Como que para manter em bom estado a árvore de onde provenham frutos, a energia psico-sexual, no indivíduo são, busca o seu caminho por várias formas, todas elas tendentes à adaptação do homem à sociedade, todas elas visando manter o organismo em equilíbrio, em saúde.

O trabalho, o estudo, a atividade artística são processos úteis dessa exteriorização de energia; são processos de sublimação. Nenhuma sublimação melhor, porém, do que a da atividade muscular — em ginástica e, principalmente, em desportos.

A exteriorização daquela energia está condicionada a dois princípios: ela há de ser rítmica, composta de atos repetidos; e há de ter um alvo de prazer, ainda que não seja essa a finalidade útil e derradeira. Assim é o ato sexual; assim são as atividades de sublimação, entre elas, principalmente, o exercício físico.

O exercício físico favorece, pois, o equilíbrio vital e, assim, a capacidade para as trocas de energia com o ambiente; dá ao indivíduo a confiança em si, porque lhe dá a certeza de que nunca terá dentro de si excesso, nem falta de potencial; desbordará aquele, conquistará êste ao mesmo tempo; e ainda mais, o exercício físico, máximè sob a forma de competição desportiva, é o melhor processo de sublimação para os impulsos sexuais. A natureza da sua energia é a mesma da energia sexual; cultivando aquela, o indivíduo será reprodutor equilibrado e sadio. Se o exercício normal das funções do sexo é rejuvenescedor e revigorador, a sublimação física nos desportos não o é menos.

Ainda mais; a energia psico-sexual que não pode exteriorizar-se em amor ou em sublimação, busca saída por processos infelizes, pelo crime, pela perversão, pelas neuroses e psicoses. Recalcada, por outro lado, a atividade amorosa, em si, ou sob forma sublimada, a energia busca exteriorizar-se em atos de agressão.

O exercício físico dá sublimação aos impulsos sexuais e aos impulsos agressivos; cultivando os desportos, aumenta-se a capacidade para a reprodução da espécie e deriva-se, de maneira útil, a atividade agressiva.

Aí está porque o exercício físico é útil ao equilíbrio social: êle dá ao indivíduo fortalecido a confiança em si, a capacidade para gerar prole sadia e para amar o semelhante; e sem isso, não há estabilidade no grupo humano.

# Educação Física na Cavalaria

Consultando-nos sobre a "difícil tarefa de conciliação das sessões de educação física na cavalaria, com o tempo", propõe o nosso distinto camarada Ten. Júlio Prates, em face do eterno dilema militar, escassez de tempo e excesso de trabalho físico, considerando a equitação "uma cultura física integral e das melhores", a redução para 20 a 25 minutos da sessão diária de educação física no primeiro período, e para duas sessões por semana no segundo.

Após uma série de comentários sobre o problema "homem", na cavalaria, onde o soldado, além de infante, deve ser um cavaleiro, onde, no curto período de 12 a 18 meses, devemos transformar o amarelento recruta, que, como bem diz, "cabe Deus o deplorável estado fisiológico em que ingressou nas fileiras", no soldado ágil, forte, são, capaz de suportar todas as agruras de uma campanha. — conclue o Ten. Prates pela desnecessidade do "cavalariano" atleta, o que só poderá prejudicar a sua qualidade de cavaleiro.

Mostrando a analogia dos flexionamentos a cavalo, preconizados pelos mestres da nobre arte, como indispensável à consecução do perfeito sistema cavalo-cavaleiro, com os da educação física, conclue o nosso camarada pela possibilidade da substituição da educação física pela equitação, como meio de apressar a formação do verdadeiro cavalariano.

Em princípio, pedimos permissão para discordar do distinto camarada de sua suposição de que a educação física é constituída de flexionamentos. Estes guardam, para aquela, relação ainda muito menor do que na nobre arte de cavalgar.

Simples movimentos preparatórios na lição de educação física, aos quais são reservados unicamente 2/10 da duração total da sessão, com o único objetivo do preparo do organismo ao trabalho por excelência que vai ser realizado na lição, e ainda mais — com efeitos localizados nas articulações em que agem e aos músculos que as comandam, sem objetivo de ação sobre as grandes funções — não podem, por si sós, constituir um método de trabalho útil.

Elemento de trabalho útil a todo método de educação física, tendo por objetivo efeitos localizados e corretivos, é no entanto imprescindível para a obtenção da flexibilidade, coordenação e independência de contrações musculares, aumento de capacidade vital, qualidades requeridas em grande escala ao bom cavalariano.

Assim como não podemos concordar com uma educação física de flexionamentos, somos obrigados também a discordar do emprego da equitação em sua substituição. Esta, como aquela, também é uma parte da mesma. Muito mais desenvolvida que a primeira, como desporto em que o seu emprego deve ser o coroamento de uma educação física adrede preparada, afim de que possam os homens, com mais desembaraço e resistência, suportá-la.

Praticá-la, sem prepararmos-nos previamente para isto, seria o mesmo que competirmos sem um treinamento preparatório físico adequado, embora com preparo técnico: seria análogo a, na lição de educação física, exigirmos dos homens um trabalho de selecionados a uma tropa de poupados, isto é, de homens física e fisiologicamente deficientes para esse trabalho.

Como todo desporto, deve ser a equitação o coroamento de uma educação física racional, bem orientada. Si não é exigir de mais, colocando-nos dentro do ponto de vista restrito "homem em seu valor e possibilidades", a equitação só deve ser acessível, aos fisicamente fortes, são, viris, destros, flexíveis, ou melhor, àqueles que foram selecionados na educação física militar.

O trabalho de equitação é uma especialização e, como tal, exige um trabalho físico preparatório conciente.

Como todo desporto, não é nem pode ser completa; pois, segundo os técnicos, mesmo a natação, considerada o desporto completo, é deficiente para a obtenção dos fins da educação física, pela anormalidade respiratória.

A equitação, congestionante dos músculos do abdômen, máxime no trabalho sem estribo, base da consecução do assento do homem, exige um complemento para a correção dessa deficiência, que só pode ser obtida pela educação física.

O objetivo principal da educação física é o desenvolvimento harmônico do organismo; a equitação do soldado tem por objetivo conduzir o cavalo; e mesmo com fim desportivo, seria deficiente para a consecução do objetivo máximo da vida, sempre exigindo o trabalho coordenado da educação física, como em qualquer outro desporto.

Os nossos regulamentos mui sábiamente determinam que os homens para a Cavalaria e Artilharia devem ser escolhidos dentre os mais fortes.

Entretanto, é bem diverso o que se nos apresenta na prática.

Homens fracos, sem qualquer educação do corpo, muitas vezes fisiologicamente incapazes para suas funções, temos que transformá-los em soldados na acepção da palavra. Ninguém desconhece a intensidade de trabalho físico que somos forçados a exigir dos recrutas. Todos sabemos que não é possível fazer prevalecer o elemento "homem" sobre o soldado, sem que o objetivo militar, restrito pelo exiguo prazo do serviço, seja prejudicado, ou melhor, anulado. De outro lado, não devemos em absoluto desprezar totalmente aquele em benefício deste, se não quisermos nos transformar em verdadeiros carrascos da sociedade, restituindo-lhe os homens que nos foram confiados — em estado físico deplorável.

Não temos o direito de arruinar a pouca saúde daqueles que nos são entregues para o manejo das armas, como também não podemos prejudicar a instrução, sem trair o nosso objetivo; daí, a contingência de sermos obrigados a atacar o problema dos dois lados — a formação do homem e a formação do soldado.

Os regulamentos franceses, orientadores de todo nosso trabalho, exigem que todo trabalho físico do soldado obedeça à mesma orientação da educação física e parece-nos ser esta a tendência do nosso Estado-Maior. Evidentemente, sendo normalmente o recruta um homem fraco, é necessária a predominância absoluta da instrução física no primeiro período de instrução, servindo mesmo de base à organização dos programas semanais até que todos os homens fiquem em condições de, sem sacrifício, suportar a intensificação da instrução militar.

Compete ao Comando zelar pela saúde de seus homens, fazendo a dosagem inteligente do esforço exigido nos programas, o que só é possível fazer-se ante cada caso particular.

A educação física divide todos os homens por classes, segundo seu valor fisiológico. E' justo desprezarmos esses valores fisiológicos nos demais trabalhos físicos da caserna?

Não podemos assim prescindir da educação física no preparo de nossos homens, e, conquanto reconhecendo, como bem diz o nosso camarada Ten. Prates, na equitação uma aplicação física de rara excelência, somos obrigados a discordar em tese de sua proposição. Que a equitação do soldado deva colaborar como "meio de tornar o cavaleiro um homem forte, são e ágil", estamos de acordo. E por isso mesmo, ela exige como complemento imprescindível, a educação física, mesmo sendo ministrada com a orientação desportiva, isto é, obedecendo aos preceitos de um método, como aliás julgamos ser indispensável, à sua prática em nosso meio.

Quanto à redução do tempo de instrução para vinte minutos ou vinte e cinco minutos, como propõe o nosso consuente, somente o instrutor, com o conhecimento detalhado das possibilidades dos homens, e de acordo com o seu agrupamento, poderá regular a questão, mas, mesmo assim, nunca inferior a trinta minutos.

TEN. BENJAMIN M. COSTA

# Volley-Ball Gigante Jogo preliminar ao ensino

O "volley-ball gigante" é um ótimo jogo preliminar para o volley-ball.

É um jogo que causa muita alegria e, ao mesmo tempo, exercita o corpo, sem ser fatigante.

É altamente recomendado, pois o número de jogadores é limitado somente pelo tamanho do campo e as regras são muito simples. Um pouco de habilidade é necessária para alegrá-lo.

**MATERIAL** — Uma rede de *volley* e postes. Um espaço mais ou menos plano, do tamanho de um campo de *volley-ball*. Uma bola esférica constituída por uma câmara de ar de borracha e de um invólucro de couro. Não terá menos de 0m,50, nem mais de 0m,70 de circunferência, nem pesará menos de 280 gramas.

**JOGADORES** — De 30 a 60.

**OBJETIVO** — Jogar a bola no campo oposto, de modo que os adversários sejam incapazes de devolvê-la.

**"SCORE"** — Um ponto, todas as vezes que o lado oposto falhar na devolução das bolas, mandando-a para fora do campo ou na rede. Somente o lado que saca pode fazer pontos. Quando o lado que saca falha no devolver a bola ou a joga na rede ou fora do campo, nenhum ponto será marcado para o lado oposto, mas o lado que estava sacando perde o saque.

O JOGO — Os jogadores alinham-se o mais perto possível uns dos outros, mesmo em grande número. Devido à natureza do jogo, torna-se difícil manter às vezes, a colocação do diagrama. As regras são praticamente as mesmas do *volley-ball*. Num jogo de muitos jogadores, a bola é posta em jogo pelo jogador que se achar no canto do lado direito, sacando o mesmo com os pés atrás da linha. No caso da bola bater na rede ou não ultrapassá-la, o sacador tem direito a novo saque.

1 — A bola, quando sacada, pode ser batida por outro jogador do lado do sacador, para ajudá-la a atravessar a rede.

2 — Quando em jogo, a bola pode ser passada da frente para trás entre os jogadores do mesmo quadro em número ilimitado de vezes, antes de ser enviada para o lado oposto.

3 — A bola deve ser batida com as mãos abertas e não *atirada* ou *segurada*.

4 — Um jogador continua sacando, até perder o saque ou o seu "quadro" falhar na devolução da bola.

**MARCAÇÃO DE PONTOS** —

1 — Quando o quadro que receber o saque não devolver a bola legalmente, por cima da rede, para o campo oposto, será marcado um ponto para o quadro que tiver sacado.

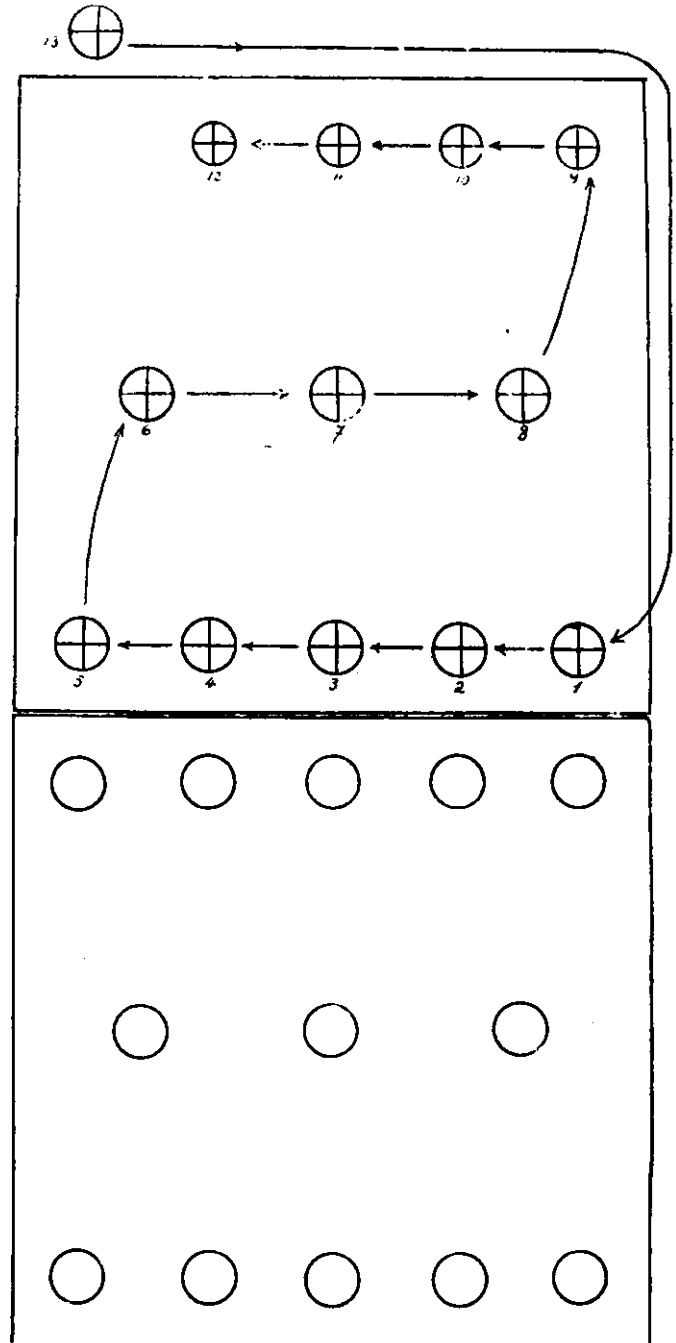
2 — Somente o quadro que saca faz ponto.

3 — O jogo será ganho, logo que um dos quadros alcance 15 pontos ou mais, com 2 pontos de vantagem sobre o adversário.

— Se qualquer jogador do quadro que sacar cometer um dos atos abaixo discriminados, será ordenada a mu-

dança de saque; será marcado um ponto para o quadro que sacar, se qualquer jogador do quadro adversário cometer um dos mesmos atos:

1 — Sacar fora de sua vez;



2 — Segurar ou reter a bola;

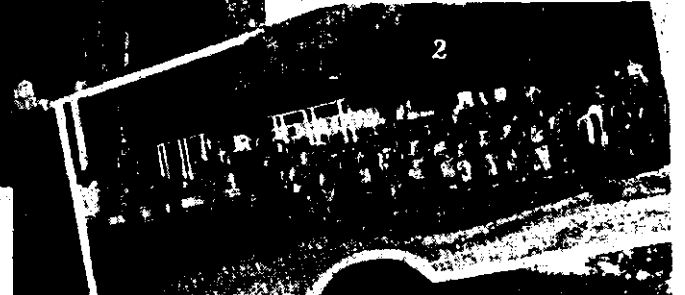
3 — Atirar a bola;

4 — Tocar na rede enquanto joga a bola.

# Visitas à E. E. F. E.



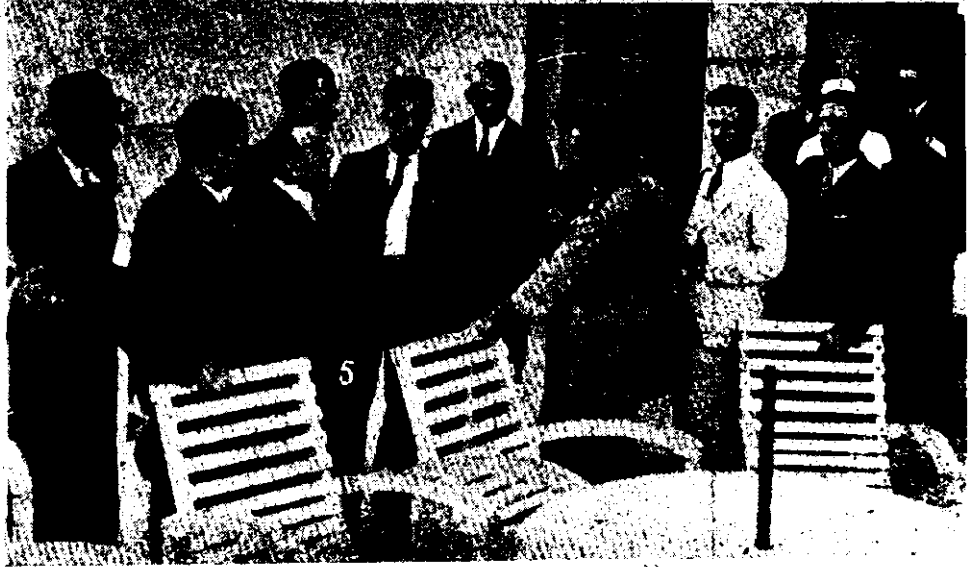
- 1 — Um grupo do 1.º ano comercial do Instituto Renascença.
- 2 — Os escoteiros da Light em continência à bandeira, no estádio da E. E. F. E.
- 3 — Uma turma do Internato da Fundação Osório.



- 4 — Corpo de Alunos Sargentos.
- 5 — A Embaixada da Associação A. Light & Power, de São Paulo.

Desde que foi erigido o majestoso edifício do Ginásio Leite de Castro, tem sido a Escola de Educação Física freqüentemente visitada pelas mais diferentes pessoas que querem conhecer **de visu**, o que já conheciam ao longe, por informações vagas ou detalhadas.

Ora comparecem autoridades máximas da República, militares e civis, ora estaduais, ora cientistas, professores e chefes de grandes associações desportivas; ora as visitas são coletivas, feitas por colégios secundário, comerciais ou primários, sociedades de tiro, de escoteiros, associações atléticas e desportivas desta Capital e de outras cidades, ora são turistas estrangeiros que, muitas vezes vêm do cais direto à Escola, ora turistas do interior. Todos querem conhecer as nossas instalações, os nossos processos, os nossos métodos, uns por simples curiosidade e, muitos outros, para observação



e possível aplicação para o futuro. — Ninguém esconde a boa impressão, o que muito nos orgulha. Em outro local, daremos publicidade a uma carta da Missão Científica Alemã, com referências à nossa Escola.

Essa página traz alguns flagrantes fotográficos colhidos por ocasião de diferentes visitas. A Escola de Educação Física acolhe sempre com prazer as pessoas que a querem conhecer.

# Temporada de Turismo

Ecos do concurso hipico  
realizado no Derby Club



Um aspecto da assistência

Um magnifico flagrante de um salto do 1.º Tenente Manoel Garcia de Souza, sôbre um fôssco com água



# TABELA OFICIAL DOS "RECORDS" BRASILEIROS DE NATAÇÃO, ATÉ 30 DE JUNHO DE 1933

FORNECIDA PELA CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE DESPORTOS

PROVA	RECORDISTAS	ENTID.	TEMPO	DATA	LOCAL	PISCINA
<b>Nado Livre</b>	<b>Homens</b>					
100 metros... ..	Manoel da Rocha Vilar... ..	L. S. M.	1'02"2 5	21- 5 -933	Capital Federal	25 metros
200 metros... ..	Manoel da Rocha Vilar... ..	"	2'23"	7- 5 -933	" "	"
400 metros... ..	Isaac dos Santos Moraes... ..	"	5'25"	9- 4 -933	" "	"
4 x 200 metros..	Isaac dos Santos Moraes, Benevenuto Martins Nunes, Manoel Vilar e Ma- noel L. da Silva... ..	"	9'56"2 5	21- 4 -933	" "	"
<b>Nado Costas</b>						
100 metros... ..	Benevenuto Martins Nunes... ..	"	1'17"	23- 4 -933	" "	"
200 metros... ..	Benevenuto Martins Nunes... ..	"	2'53"2 5	20- 4 -933	" "	"
<b>Nado Peito</b>						
100 metros... ..	Antônio Laviola... ..	F. B. S. R.	1'22"	29-11-931	" "	"
200 metros... ..	Antônio Borges do Nascimento. . . . .	L. S. M.	3'03"2 5	3- 4 -932	" "	"
<b>Nado Livre</b>	<b>Senhoras</b>					
100 metros... ..	Maria Lenk... ..	F. P. S. R.	1'17"1 5	21- 4 -933	" "	"
400 metros... ..	Maria Lenk... ..	"	6'26"2 5	21- 4 -933	" "	"
<b>Nado Costas</b>						
100 metros... ..	Maria Lenk... ..	"	1'34"4 5	20- 4 -933	" "	"
<b>Nado Peito</b>						
200 metros... ..	Maria Lenk... ..	"	3'24"3 5	22- 5 -932	" "	"
<b>Nado Livre</b>	<b>Performance Notavel (*)</b>					
1500 metros... ..	Carlos Weigand... ..	"	22'40"	22- 5 -932	" "	"

(\*) Este resultado não pôde ser considerado "RECORD", em virtude de disposição regulamentar que exige sejam as provas superiores a 500 metros corridas em piscina de 50 metros no mínimo.

# Piscinas de Natação

PELO DR. ERNANI AGRÍCOLA  
 Diretor de Saúde Pública do Estado de Minas Gerais  
 (Extraído do Relatório dos anos de 1930 e 1931)

A natação é um desporto, cuja prática deve ser incrementada entre nós. Nos Estados-Unidos, toda cidade de 5.000 habitantes possui uma piscina e as cidades maiores, várias. Há mais de 2.000 piscinas com água desinfetada pelo cloro. Algumas pertencem a clubes e associações, outras a municipalidades e outras ainda, a empresas particulares.

O saneamento das piscinas é de grande relevância, devido ao íntimo contacto de muitas pessoas com a água, que atua como veículo efetivo de infecção.

Precauções higiênicas sendo tomadas, não há motivo para receio por parte dos amadores do desporto de natação.

Cada banhista que entra em uma piscina, acarreta um aumento de poluição da mesma.

A desinfecção pelo cloro importa somente em uma despesa de cerca de 500 réis por dia, para uma piscina de 100.000 litros de capacidade.

Com intuito de bem orientar a execução e funcionamento de piscinas, entre nós, que agora justamente começamos a nos interessar pelo mais completo e higiênico dos desportos, foram organizadas as presentes instruções.

Estas se adaptam satisfatoriamente às nossas condições, uma vez que elas foram também adotadas sem alteração nos Estados do Sul dos Estados-Unidos, onde as condições climáticas e principalmente a insolação, que tem poder sensivelmente germicida, são aproximadamente semelhantes.

Acreditamos que as instruções sirvam para corrigir práticas indesejáveis que já existem e que, seguindo a orientação descrita nas mesmas, possam as novas piscinas organizadas, ficar sanadas de todos os inconvenientes, ou antes, em situação absolutamente satisfatória.

Tendo em vista a quasi completa ignorância, em nosso meio, sobre assuntos referentes a piscinas, resolvemos acrescentar algumas informações que não estão figuradas nas instruções americanas do norte, nas quais foram inspiradas as presentes normas.

As normas americanas do norte estão expressas no relatório da comissão de Associação Americana da Saúde

Pública dos Estados-Unidos, encarregada de estudar o problema de piscinas de natação e lugares de banho. Tal relatório, revisto quasi anualmente, de modo a acompanhar os mais recentes melhoramentos aconselhados pela técnica, representa a última palavra no assunto.

## CLASSIFICAÇÃO DE PISCINAS

As piscinas artificiais podem ser divididas em duas categorias, conforme o sistema de purificação de água que se adota nas mesmas:

1) — *Piscinas de renovação completa e intermitente de água*, onde ha substituição integral de água servida por água limpa (fill and draw pools). Nesta, há ainda desinfecção permanente da água, durante todo o tempo em que ela é retida na piscina.

2) — *Piscina de recirculação de água*, em que a água servida da piscina é continuamente esgotada pelos drenos e, em seguida, filtrada e desinfetada, para ser novamente utilizada.

Há uma variante deste tipo, no qual a adição permanente da água fresca provém de qualquer fonte natural ou artificial, mas onde a água drenada não é purificada e novamente aproveitada.

## OUTRA CLASSIFICAÇÃO

Sob outro ponto de vista, que não o higiênico, as piscinas ainda se classificam em piscinas cobertas ou internas e piscinas ao ar livre. No último tipo, pode-se considerar ainda a ação purificadora devido à insolação, cujos efeitos não têm sido até hoje convenientemente estudados. Qualquer dos dois tipos tem merecido aceitação pública. Si bem que a piscina ao ar livre seja preferível, quando haja bom tempo, dia claro e sol pouco ardente, a piscina coberta presta-se para qualquer tempo, oferecendo maior conforto e evitando o perigo de queimaduras, sob sol ardente.

(Continúa no proximo numero)

# Os atletas alemães se preparam

(Tradução dos tópicos do programa de

Com a entrada do ano de 1934, desenvolveu-se também nas sociedades desportivas alemãs atividade acelerada no preparo para a próxima olimpíada. Procuram-se novas diretrizes para a organização e cooperação dos trabalhos, no empenho de alcançar os altos desígnios do certamen.

Todos os esforços se concentram no lema: "procura do desportista desconhecido" e obedecem aos pontos de vista, que formam o programa olímpico de 1934:

1) O ano de 1934 é o ano da procura dos aproveitáveis. Até meados deste ano, deverão estar escolhidos, por meio de competições nos colégios, entre os estudantes, nas organizações nazistas, na polícia, no exército, na marinha, nas agremiações operárias e demais associações, os elementos, que possam ser selecionados para formarem o grupo daqueles que serão submetidos a um treinamento especial.

2) A procura ordenada pelo diretor geral dos desportos do Reich para encontrar-se o "desportista desconhecido" será feita em intervalos regulares por meio de competições especiais, sob a direção do diretor de desportos da localidade. Todos os alemães têm o direito de tomar parte.

3) Dentro das associações desportivas, os elementos mais capazes (a base é a lista dos trinta melhores) serão concentrados em acampamentos de escolha (nas cidades de Berlim, Duisburg e Ettlingen), onde serão examinados e aperfeiçoados.

Nas diferentes circunscrições e nos vários distritos, haverá mais competições do que anteriormente. É preciso que os concorrentes sejam no maior número possível, pois nas grandes massas sempre se encontrarão novos e competentes elementos. Nas circunscrições, se farão realizar, em um dia, as competições eliminatórias das provas do programa dos jogos olímpicos.

5) Os campeonatos e especialmente as competições internacionais darão ensejo aos jovens de futuro e aos experimentados atletas em evidência para obter resistência e experiência. O programa internacional é vasto como nunca. Além das competições anuais contra a Suíça e a França, haverá outras contra a Itália (na Itália) e contra a Suécia (na Suécia). Serão também realizados, pela primeira vez, os campeonatos europeus, que terão lugar entre 7 e 9 de Setembro na Itália (em Torino).

6) Os melhores elementos vindos dos distritos (sem



# para as Olimpíadas de Berlim

preparação publicado no "Reichsportsblatt")

consideração às associações a que pertencem) serão reunidos em acampamentos de treino locais. Estes se acham sob a direção de um diretor, um instrutor técnico, um médico, um massagista e um reporter de jornal. Além disso, farão parte da diretoria atletas de reconhecida competência. O programa é: compromisso duradouro dos atletas competentes e inclusão dos jovens de futuro. O objetivo do preparo é o seguinte: 1 — a educação nacional e o estabelecimento de regras para a direção dos trabalhos, a ativação do espírito desportivo; camaradagem também fóra das atividades desportivas; 2 — aceitação do princípio de obediência e compromisso de se dedicar ao elevado fim; instrução disciplinar, exercícios regulamentares de acôrdo com as instruções do D. L. V. (União Atlética Alemã); 3 — instrução técnica superior, distribuição do programa de exercícios, conferências e diversões.

A capacidade de resistência e adquirida por meio de competições dentro da comunhão, dando especial atenção a competições de "handicap", competições com acompanhamentos de treino visinhos e participação nas competições preparatórias olímpicas das circunscrições.

7) Dos melhores elementos escolhidos dos acampamentos de treino, serão formadas as *équipes*, distribuídas de conformidade com as especialidades. Aos componentes das *équipes*, serão concedidas facilidades, como sejam abatimentos nas passagens, nos banhos e nas massagens. Para êsses, foi criado em primeiro lugar o direito de serem preparados para os jogos olímpicos. A entrada nas *équipes* será feita de acôrdo com os resultados obtidos e as qualidades físicas. Os membros das *équipes* obtêm o passe de treinamento com certificado de obrigações.

8) Os melhores do Reich serão concentrados no outono de 1934 no acampamento oficial de treinamento de Ettlingen, também formados em grupos de cada especialidade e para continuar aí os exercícios e as provas debaixo das ordens dos treinadores olímpicos em conjunto com os professores especiais.

9) As sociedades desportivas, como semente de to-

dos os acontecimentos desportivos, têm a responsabilidade especial pela conduta dos efetivos. Dormir suficientemente e levar vida regrada sem fazer uso de entorpecentes e outras drogas nocivas, são condições indispensáveis para dar ao corpo a necessária capacidade para poder suportar o severo treinamento olímpico. Os dirigentes nas sociedades desportivas devem servir de exemplo.

10) Os candidatos aos jogos olímpicos terão padrinhos olímpicos, que lhes assistirão como amigos e conselheiros e que também cuidarão para que sua alimentação seja suficiente. Um atleta de futuro, vivendo em condições econômicas desfavoráveis, não pôde atingir ao máximo

gráu de capacidade. A importância e a necessidade do direito de ser preparado para os jogos olímpicos é documentada pela nomeação do Conselheiro Superior de Mineração Winnacker para presidente da União Alemã dos Jogos Olímpicos, com o consentimento do Diretor Geral dos Desportos do Reich.

11) A juventude será convocada por meio de um concurso literário olímpico. Os participantes da última e das anteriores olimpíadas devem descrever, em curtos artigos, as suas experiências nas mesmas para, assim, instruir para 1936 os nossos atletas, animá-los e entusiasamá-los.

## VILA OLÍMPICA ALEMÃ

É intenção edificar, para os participantes da 11.ª Olim-

piada, na Capital, uma vila olímpica, nos moldes da construída em Los Angeles, por ocasião das últimas Olimpíadas.

A vila será edificada pelas tropas do *Reichswehr* sobre a área de exercícios das tropas de Deoheritz.

Será ligada por uma larga estrada ao estádio, que se acha a cêrca de 14 quilômetros. Os participantes femininos da 11.ª Olimpíada deverão ser hospedados nos hotéis da Capital.

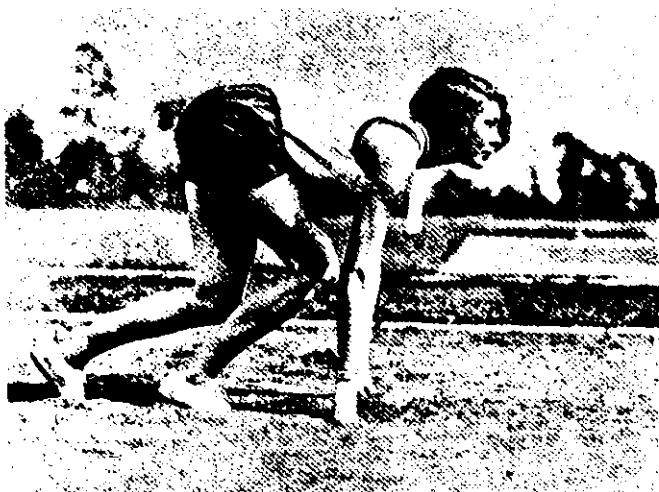


VON TSCHAMMER UND OSTEN,  
Diretor Geral dos Desportos do Reich

# O DESPORTO FEMININO

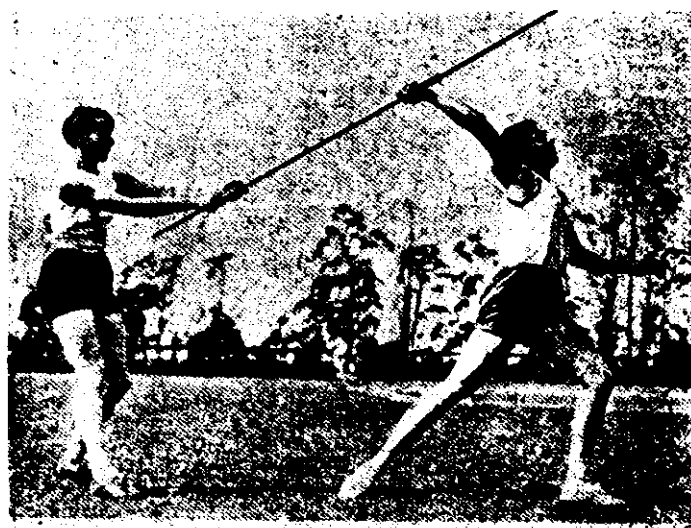
A Liga Carioca de Atletismo, mau grado os ataques injustos que tem sofrido de alguns de seus gratuitos desafetos, vai caminhando e desenvolvendo o seu programa de incrementar entre nós, cada vez mais o salutar gôsto da nossa mo-

gar a seu termo, com a verdadeira fé que inspirou seus fundadores com os olhos fitos na imagem grandiosa da Pátria, continuando a batalhar, sem desfalecimentos, por uma raça melhor.



cidade pelo desporto, base que há-de um dia fazer do nosso fulgurante Brasil um povo forte e sadio, capaz de orgulhar a vastidão de sua grandeza territorial.

Aos primeiros toques de clarins, em junho de 1933, a Liga Carioca de Atletismo reunia o que de melhor havia no Rio de Janeiro em desporto base.



Ela vai a meio caminho da estrada!  
E' preciso prosseguir!

E ela prosseguirá, embora não seja tarefa fácil vencer a resistência a cada passo encontrada!

Mas seus principais guias hão de fazê-la che-

Logrou realizar o campeonato de novos, estreatantes, veteranos, acadêmicos e colegiais com o maior brilho possível, dentro da relatividade de suas forças

Êste ano prosseguem os campeonatos.

## e a Liga Carioca de Atletismo

Três provas de "cross country" das distâncias de 2.000, 3.000 e 5.000 metros já foram realizadas nas alamedas imponentes da nossa Quinta da Boa Vista, além de um campeonato de estreantes e uma competição extraordinária de revezamento entre estreantes e veteranos.

Neste momento, procuram, com o carinho próprio dos verdadeiros patriotas, vencer talvez o maior obstáculo, isto é, realizar, si possível, ainda êste ano, uma competição do elemento feminino.

Alguns de nossos clubes filiados, educandários, como o Instituto de Educação, as Escolas

E' lamentável que clubes como o América, Bangü, o Bonsucesso, o Mackenzie, o São Cristovão, fundadores que são da Liga Carioca de Atletismo, nada façam em favor dêsse mesmo atletismo.

E' impressionante o descaso até agora de todos, com relação ao atletismo feminino. Será que a nossa gente desconhece o papel saliente que a mulher vem demonstrando em provas de atletismo no cenário mundial?

Na Alemanha, conforme se pode verificar em páginas ilustradas dêste exemplar, na Suécia, na Itália, na França, na Tcheco-Slováquia, nos



Paulo de Frontin, Rivadávia Correia, Vencesláu Braz, Instituto Lafaiete, Colégio Nacional, Ginásio Arte e Instrução, Bento Ribeiro, Orsina da Fonseca e Santa Cruz foram convidados a tomar parte nas competições dêste ano. Resta ainda a principal dificuldade, que é educar o povo no cultivo do atletismo, que tornou os helênicos o mais belo povo do mundo.

Uma das maiores tarefas a realizar é conseguir dos Poderes Públicos leis que obriguem a todos os clubes, principalmente os mentores do futebol, a praticarem o atletismo e, quando não o queiram fazer, obrigá-los a pagar fortes tributos em benefício dos que o praticam.

Estados Unidos, para citar somente os principais centros educacionais do Universo, a prática do atletismo feminino já ganhou tudo quanto era possível desejar.

As competições femininas nesses países são talvez muito mais importantes hoje, do que as nossas masculinas!

Felizmente, em São Paulo, principalmente no "Sport Club Germania", que acabei de visitar em abril último, encontrei, com satisfação, um princípio de formação atlética feminina que, na base científica com que vai sendo desenvolvida, faz prever para muito breve a sua grandiosa pujança.

Entre nós, também ela se desenvolverá, porém parece-me que com menores probabilidades, pela dificuldade de local apropriado, pois, a não serem os Estádios do C. R. Vasco da Gama e do Fluminense F. C., da Escola Militar, do Forte do Vigia e da Escola de Educação Física do Exército, não encontramos lugar onde possa ser praticado o atletismo.

lau Braz vai desenvolvendo o cultivo atlético entre o elemento feminino dêsse educandário.

Si a todos êsses nucleos, onde nossas meninas se educam e cultivam a plástica, com o fim nobilitante de melhorar o físico de nossa gente, se congregarem outros tais como o Tijuca Tennis Clube, Grajaú Tennis Clube, Clube de Regatas Botafogo, dentro em breve, a Capital do Brasil



A campeã holandesa de natação. — A turma de educação física da Fundação Osório. — A nadadora Gray Jordan. — Duas "équipes" de "volley-ball" do Colégio Nacional. — A senhorita Dora Antoinette Castanheira, recordista feminina de 400 metros.

Entre as nossas escolas, vemos o esforço isolado do professor Everardo Cruz, no Instituto de Educação que em 1933 já deu início a um bem orientado programa, tendo, para isso, um bem instalado gabinete clínico-biométrico entregue á competência do Dr. Raul Portugal, um dedicado as coisas da Educação Eugênica. Também o professor Ambrósio Torres, na Escola Vences-

se orgulhará de ter uma das pujantes organizações atléticas femininas, dado que as nossas moças, são em tudo que tomam parte, muito mais dedicadas e briosas do que os nossos rapazes!

Eia, pois avante!

SILVIO V. GUIMARÃES  
2.º Secretário da L. C. A.

# Notícias de Pernambuco

A Revista de Educação Física não perde oportunidade para pôr em destaque aqueles que, de qualquer modo, trabalham pelo desenvolvimento físico dos brasileiros. E' sempre com muito prazer que registramos nestas colunas as notícias que nos vêm do interior, referentes ao assunto a que nos dedicamos com carinho.

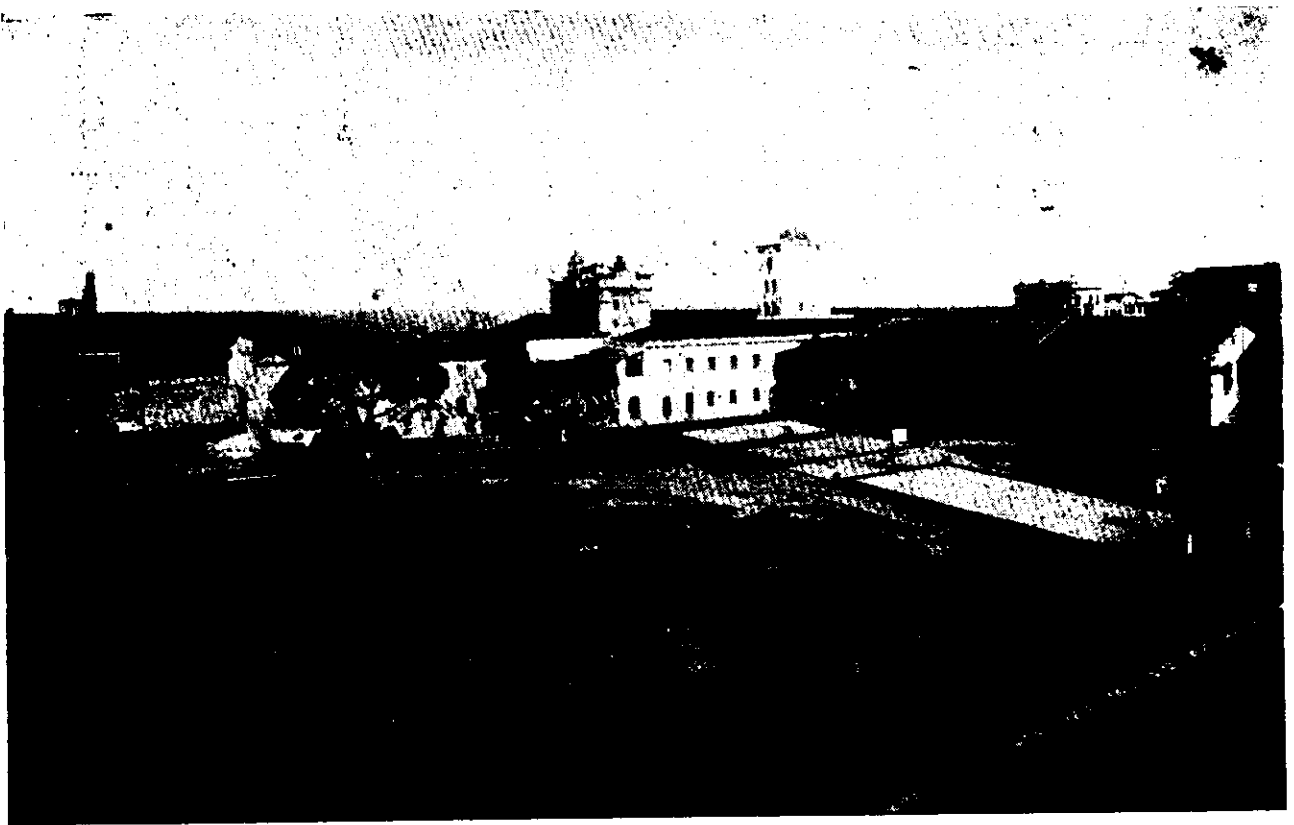
Chega-nos agora comunicação de Recife, Pernambuco, sobre a atuação dinâmica e produtiva do nosso antigo companheiro de trabalhos nesta Escola, o Capitão Laurentino Lopes Bonorino, oficial cuja capacidade não é preciso salientar, e cujos trabalhos, os números anteriores desta Revista já têm tido a honra de publicar.

Por iniciativa do Cap. Bonorino e sob a presidência do Maestro Vila Lobos, foi levado a efeito, em Recife,

o último foi o mais interessante, por ter saído um pouco das normas habituais do *turf*: todos os *jockeys*, em número de oito, eram oficiais do Exército, variando o peso de 62 a 74 quilos! O número 1 foi o Capitão Bonorino, que correu representando a E. E. F. E., montando o cavalo Potí. Esta corrida, de 1.050 metros, em homenagem ao General Manoel Rabelo, foi ganha pelo representante da E. E. F. E., Cap. Bonorino, em 81 segundos, deixando o segundo colocado a grande distância na chegada.

O *turf* em Recife está se animando.

Em face do êxito desta corrida, novo movimento turfiستا se preparou. A propósito, recebemos de um periódico de Recife uma comunicação que transcrevemos na íntegra:



Um aspecto do Estádio da Escola de Aprendizes Marinheiros, de Recife, Pernambuco

um concerto orfeônico de 310 vozes, escolhidas entre as praças do 21.º, 22.º, 23.º, 29.º B. C. e da Brigada Militar do Estado.

A impressão geral não deixou a desejar, merecendo os maiores encômios do General Comandante da 7.ª Região Militar e do Interventor Lima Cavalcanti, que fizeram salientar o grande valor confraternizador deste processo educativo.

Do Jockey Club Pernambucano, chegou-nos às mãos um programa das festas promovidas em benefício do Instituto dos Cegos, sob o patrocínio dos Srs. Cmt. da 7ª R. M. e Interventor Federal, festa esta constante de 4 páreos de corridas de cavalos, intercalados com execuções de trechos de operas, pelos mais notáveis maestros da terra, dentre os quais distinguimos José Lourenço, Paulo Neves, J. Cícero, Severino Gomes e F. Picado. Dos 4

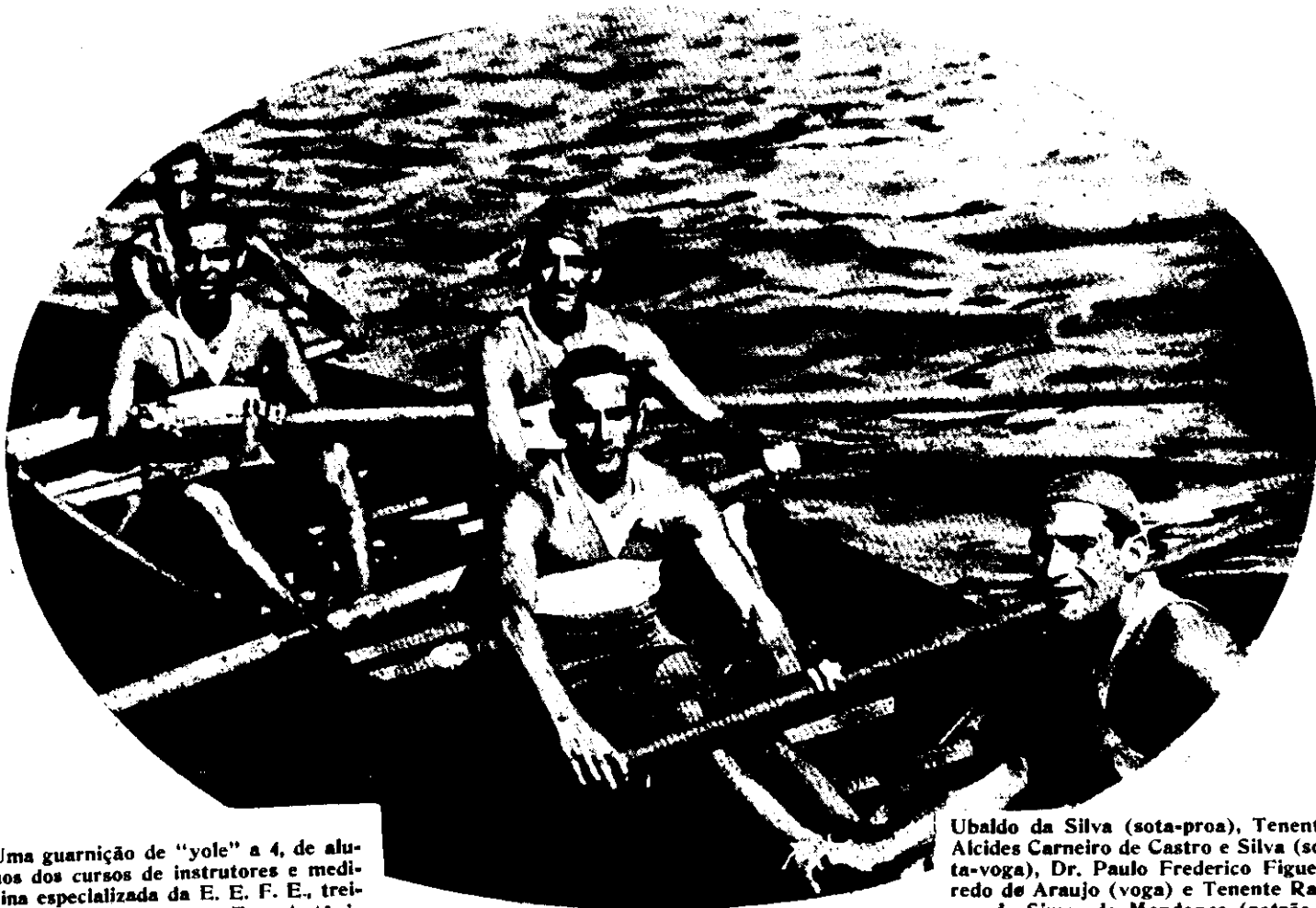
"Na Secretaria do Jockey Club de Pernambuco, terá lugar, hoje à noite, a inscrição do *Grande Premio Capitão Lopes Bonorino*, a ser corrido no próximo domingo na pista do Prado da Madalenas.

"A distância desta importante carreira é de 2.250 metros e o prêmio é de Rs. 1:200\$000.

"A denominação da grande prova de domingo é uma justa homenagem do *Jockey Club Pernambucano* ao brioso Capitão do Exército Laurentino Lopes Bonorino, que tanto tem feito ultimamente pelo desenvolvimento do *turf* pernambucano".

Este texto dispensa comentários.

Só nos resta felicitar sinceramente o Cap. Bonorino pela brilhante atuação que tem tido, e agradecer-lhe, em nome da E. E. F. E., o destaque que de seu nome tem procurado fazer.



Uma guarnição de "yole" a 4, de alunos dos cursos de instrutores e medicina especializada da E. E. F. E., treinando para as regatas: Ten. Antônio Lopes Pereira Júnior (proa), Gilberto

Ubaldo da Silva (sota-proa), Tenente Alcides Carneiro de Castro e Silva (sota-voga), Dr. Paulo Frederico Figueiredo de Araujo (voga) e Tenente Raimundo Simas de Mendonça (patrão e instrutor)

# Lançamentos

Pelo Cap. João Gualberto

Instrutor de lançamentos da E. E. F. E.

Antes de iniciarmos o estudo técnico dos lançamentos, façamos um apinhado histórico sobre este ramo desportivo.

Volvendo a nossa atenção para a antiguidade, encontramos registrados, na história dos dois grandes povos Gregos e Romanos, os lançamentos e as corridas, como preparo dos homens para as guerras daqueles tempos.

Nas antigas Olimpíadas, os lançamentos já figuravam como exercícios de demonstrações ao público e como preparação da arte guerreira. Os lançamentos do dardo e do disco são os mais antigos, seguindo-se, logo após, o peso e o martelo. Só os dois primeiros eram praticados pelos gregos, obedecendo porém a um estilo bem diverso do atual, que era chamado clássico ou helênico.

O lançamento do dardo fazia parte do Pentatlo da Grécia antiga, que, com muito ardor, era disputado nas Olimpíadas daquele tempo. O dardo era uma longa haste flexível de madeira, terminada por uma ponta de ferro, muito semelhante a uma lança de Cavalaria, porém com menor peso e com 8 pés de comprimento ou sejam 2m,66. O dardo Romano denominado "Pilum" era mais pesado e mais reforçado do que o utilizado pelos Gregos. Foram os Mauritanos, povo do norte da África, que deram aos Romanos a idéia do arremesso do dardo. O historiador grego Herodien conta que o Imperador romano Cómodo (ano 180-192) um excelente arremessador e não errava jamais o alvo; entre as suas façanhas, encontra-se a de matar leões saltos dentro do circo, com auxílio de dardos.

O lançamento do disco também fazia parte do Pentatlo grego e o jogador era chamado de "discóbulo". Através da escultura grega, poderemos ter uma idéia bem perfeita da prática do discóbulo. Nos Museus de diferentes países do mundo, existem exemplares de discos usados pelos antigos gregos, no entanto, não são eles todos iguais, diferindo no peso, tamanho e matéria empregada na sua confecção. Tendo em vista estas diferenças, poderemos chegar à conclusão de que estes diversos tipos serviam para indivíduos de diferentes idades, nos concursos de suas categorias. Porém, baseados nas

descobertas feitas nas ruínas do Estádio de Olímpia, chegaram a reconstituir a forma e o peso exato do disco empregado nos Jogos Olímpicos, que nada mais era do que o mesmo tipo que o existente no Museu de Berlim.

A título de curiosidade, vejamos, pois, quais os tipos que se encontram nos principais Museus do Mundo.

Em Olímpia: Disco de bronze, diâmetro 0m,34, peso 4 quilos.

Em Atenas: Disco de bronze, peso 3 kg, e de pedra peso 1 kg, 923.

Em Viena: Disco de bronze, diâmetro de 0m,28, peso 3 kg, 800.

Em Londres: Disco de bronze, diâmetro 0 m, 38, peso 5 kg.

Em Paris: Disco de granito, peso 3 kg.

Em Berlim: Disco de bronze, diâmetro 0 m, 21, peso 2 kg.

Como homenagem prestada aos antigos gregos, pelo mundo atlético moderno, o disco empregado durante os anos 1890 até 1906, era o do tipo encontrado no antigo Estádio de Atenas, com 1 kg, 923. Nas três primeiras Olimpíadas modernas (1896-1900 e 1904) o disco utilizado pesava 1kg,923.

Os gregos modernos tinham antes da I Olimpíada, os seus "records" entre 28 e 29 metros, si bem que estes resultados fossem pequenos, já representavam algum alcance, tendo em vista que o arremesso era feito sem o giro de impulsão. Porém o americano Garret, que jamais havia praticado este desporto, veio, com o seu triunfo na I Olimpíada, destruir o prestígio dos modernos discóbulos gregos, alcançando a distancia de 29m,14. Logo depois, este "record" foi melhorado pelo húngaro Hennemann, que alcançou 39m,79 e o atleta francês Mario Eyard elevou-o para 43m,21 tendo conservado para a França esta supremacia durante muitos anos.

O arremesso do disco na Olimpíada de 1896 foi feito, tendo em vista que ela representava a renovação dos Jogos Olímpicos antigos, sobre uma plataforma de terra ou pedra denominada "Balbis", inclinada na direção do lançamento. Era sobre o "Balbis" que o discóbulo assegurava o equilíbrio antes de executar o duplo passo prelini-

nar de arremesso, sendo esta posição harmoniosa, denominada mais tarde o "lançamento helênico".

A *Esferistica* (lançamento da bola) parece ser a origem do arremesso do peso, muito apreciado pelos romanos, exigindo do atleta grande musculatura e que mais tarde foi substituído pelo lançamento da pedra, exercício este bastante aplaudido nas antigas Olimpíadas. Só bem modernamente é que se vem fazendo a projecção de uma pequena esfera de metal. O primeiro campeonato se realizou em 1866, na Inglaterra e dez anos mais tarde, este exercício teve uma ratificação oficial nos Estados Unidos.

O lançamento do martelo é muito antigo entre os escoceses e a sua regulamentação remonta dos meados do século passado. Até 1896, o "record" americano pertenceu a Michell (de Nova-York) com 45 metros, alcançado por um só giro, conforme era praticado naquela época. Quando Flanagan foi para os Estados Unidos, os progressos se tornaram bastante rápidos, porquanto, este irlandês famoso aumentou sensivelmente o "record". Foi ainda Flanagan quem encontrou o meio de impulso dado por giro, conseguindo alcançar, deste modo, 50 metros no seu lançamento. Nos Estados Unidos, este arremesso teve grande desenvolvimento, podendo este país ser considerado como mestre incontestável do mundo neste desporto.

Modernamente, os lançamentos têm as suas origens em diferentes países. Assim, o arremesso do dardo, pelo atual estilo, provém dos escandinavos e finlandeses, sendo também, com algumas variantes, um desporto dos camponeses da Hungria. Aos gregos modernos, devemos o lançamento do disco. Na Europa, o arremesso do peso era feito do interior de um quadrado de dois metros de lado, porém, mais tarde, os americanos generalizaram a moda de lançar este aparelho do interior de um círculo de 2m,132 de diâmetro. Tendo em vista, a frequência com que os arremessadores tocavam o sólo, na frente do círculo (isso devido à grande impulsão final e o conseqüente desequilíbrio do corpo), foi estabelecido pelos regulamentos a colocação de uma plataforma de madeira con-

tornando o círculo, com uma altura de 10 centímetros.

Para podermos ter uma idéia mais fundamentada dos lançamentos, vejamos agora os resultados das diversas Olimpíadas modernas, que, graças ao Barão francês Pierre Coubertin, foram restabelecidas a partir de 1896 e,

bem assim, outras "performances" verificadas em vários países.

Pela observação destes resultados, chegaremos à conclusão de que cabe aos Estados Unidos o domínio dos lançamentos, com exceção feita ao arremesso do dardo, que pertence à Finlândia e Suécia.

## CONSIDERAÇÕES GERAIS

Os arremessos exigem uma grande coordenação dos movimentos e uma impulsão muitíssimo vigorosa para quem os pratica. Assim sendo, não é um desporto que esteja ao alcance de todos, para a obtenção de bons resultados. A sua prática só deve ser aconselhável a indivíduos bem desenvolvidos ou que tenham tido uma boa preparação, pela educação física geral.

Constitue um desporto completo a prática dos arremessos, onde a força e a elasticidade dos músculos das pernas são indispensáveis e a velocidade é um fator preponderante. Os arremessos agem sobre as articulações, tornando-as flexíveis e sobre os músculos, aumentando a sua elasticidade e o seu poder de contração. Do exposto, conclue-se que o devemos praticar com os dois braços, contribuindo assim para o desenvolvimento harmônico do corpo. É um erro crer que as pernas não têm grande importância nos arremessos. Esta idéia, muito espalhada entre os iniciantes, conduz a irreparáveis imperfeições no estilo, perquinto são as pernas que suportam o peso do corpo durante o movimento e dão a impulsão máxima do arremesso.

## ANÁLISE DO MOVIMENTO

O movimento do arremesso consiste em fazer o lançamento de determinados aparelhos, com ou sem auxílio de impulsão, dada progressiva e sucessivamente aos diferentes segmentos do corpo.

A maior velocidade no arremesso é obtida com uma impulsão sucessiva dos diferentes segmentos do corpo e não com uma impulsão simultânea.

A amplitude do arremesso é função da velocidade inicial impressa ao aparelho; para uma mesma velocidade inicial, o maior alcance é obtido quando o aparelho é lançado sob um ângulo de 45 graus.

O rendimento do lançamento está subordinado ao comprimento dos segmentos, à amplitude de suas oscilações, à utilização de todas as articulações e à eficiência da impulsão geral do corpo.

Para o atleta conservar o equilíbrio nos movimentos e nas posições menos estáveis, é necessário possuir um organismo no seu completo desenvolvimento físico. Ainda mais, o treinamento deve ser conduzido com muito vagar e grande força de vontade, porque só demoradamente os resultados poderão servir de estímulo. A procura do estilo deve ser pois a primeira intenção do atleta, sem jamais ter a preocupa-

## ARREMESSO DO PÊSO

I Olimpíada	— 1896	— Em Atenas	Roberto Garret Jr. (E. U.)	11m22
II Olimpíada	— 1900	— Em Paris	Richard Sheldon (E. U.)	14m10
III Olimpíada	— 1904	— Em São Luiz	Ralph W. Rose (E. U.)	14m807
IV Olimpíada	— 1908	— Em Londres	Ralph W. Rose (E. U.)	14m211
	21 - 8	— Nos Est. Unidos	Ralph W. Rose (E. U.)	15m544
V Olimpíada	— 1912	— Em Estocolmo	P. Mac Donald (E. U.)	15m34
VI Olimpíada	— 1916	— Em Berlim	(Não houve devido à guerra Européia)	
VII Olimpíada	— 1920	— Em Antuérpia	Porhola (Finlândia)	14m81
VIII Olimpíada	— 1924	— Em Paris	C. Houser (E. U.)	14m905
	1928	— Na Alemanha	Emil Hirschfeld (Alemanha)	16m045
IX Olimpíada	— 1928	— Em Amsterdam	Jonny Kuck (E. U.)	15m87
	1931	— Na Tchecoslov.	Donda (Tchecos)	16m04
	1932	— Nos Est. Unidos	Léo Sexton (E. U.)	16m68
X-Olimpíada	— 1932	— Em Los Angeles	Léo Sexton (E. U.)	16m095
	29 - 6	— Na Polónia	Heljasz (Polónia)	16m05
	1932	— Nos Est. Unidos	Léo Sexton (E. U.)	16m16
	1932	— Na Tchecoslov.	Donda (Tchecos)	16m20
	1934	— Nos Est. Unidos	John Lyman (E. U.)	16m32
	1934	— Nos Est. Unidos	Jack Torrance (E. U.)	17m05
Record Sul-Amer.	— 1933	—	R. Butari (Argentina)	14m145
Record Brasil. em	— 1930	— (S. P.)	José Candido Souza Filho	13m91

## ARREMESSO DO DARDO

I Olimpíada	— 1896	— Em Atenas	Prova não disputada	
II Olimpíada	— 1900	— Em Paris	Prova não disputada	
III Olimpíada	— 1904	— Em São Luiz	Prova não disputada	
IV Olimpíada	— 1908	— Em Londres	Erick V. Lemming (Suécia)	54m823
V Olimpíada	— 1912	— Em Estocolmo	Erick V. Lemming (Suécia)	60m64
	25 - 8	— Na Finlândia	J. Myyra (Finlândia)	60m10
VI Olimpíada	— 1916	— Em Berlim	(Não houve devido à guerra européia)	
VII Olimpíada	— 1920	— Em Antuérpia	J. Myyra (Finlândia)	65m78
VIII Olimpíada	— 1924	— Em Paris	J. Myyra (Finlândia)	62m95
IX Olimpíada	— 1928	— Em Amsterdam	E. H. Lundquist (Suécia)	66m69
	27 - 6	— Na Finlândia	Jarvinen (Finlândia)	74m02
X Olimpíada	— 1932	— Em Los Angeles	Jarvinen (Finlândia)	72m71
Record Sul-Amer.	— 1930	—	Joaquim Duque (Brasil)	59m865

## ARREMESSO DO DISCO

I Olimpíada	— 1896	— Em Atenas	R. Garret Jr. (E. U.)	29m15
II Olimpíada	— 1900	— Em Paris	Rodolpho Bauer (Hungria)	36m94
III Olimpíada	— 1904	— Em São Luiz	M. J. Sheridan (E. U.)	39m279
IV Olimpíada	— 1908	— Em Londres	M. J. Sheridan (E. U.)	40m893
	27 - 5	— Nos Est. Unidos	J. Duncan (E. U.)	47m583
V Olimpíada	— 1912	— Em Estocolmo	A. R. Taipale (Finlândia)	45m21
VI Olimpíada	— 1916	— Em Berlim	(Não houve devido à guerra Européia)	
VII Olimpíada	— 1920	— Em Antuérpia	E. Niclander (Finlândia)	44m685
VIII Olimpíada	— 1924	— Em Paris	C. Houser (E. U.)	46m155
IX Olimpíada	— 1928	— Em Amsterdam	C. Houser (E. U.)	47m32
	23 - 8	— Nos Est. Unidos	Paulo Jessup (E. U.)	51m73
X Olimpíada	— 1932	— Em Los Angeles	J. Anderson (E. U.)	49m49
Record Sul-Amer.	— 1933	—	P. Elsa (Argentina)	44m96
Record Brasil. em	— 1932	—	Bento Camargo (São Paulo)	42m295

## ARREMESSO DO MARTELO

I Olimpíada	— 1896	— Em Atenas	Prova não disputada	
II Olimpíada	— 1900	— Em Paris	J. J. Flanagan (E. U.)	49m73
III Olimpíada	— 1904	— Em São Luiz	J. J. Flanagan (E. U.)	51m24
IV Olimpíada	— 1908	— Em Londres	J. J. Flanagan (E. U.)	51m923
V Olimpíada	— 1912	— Em Estocolmo	M. J. Mac. Grath (E. U.)	54m740
	17 - 8	— Nos Est. Unidos	P. J. Ryan (E. U.)	57m772
VI Olimpíada	— 1916	— Em Berlim	(Não houve devido à guerra Européia)	
VII Olimpíada	— 1920	— Em Antuérpia	P. J. Ryan (E. U.)	52m875
VIII Olimpíada	— 1924	— Em Paris	E. D. Tootell (E. U.)	53m295
IX Olimpíada	— 1928	— Em Amsterdam	O'Callaghan (Irlanda)	51m390
X Olimpíada	— 1932	— Em Los Angeles	O'Callaghan (Irlanda)	53m92
Record Sul-Amer.	— 1933	—	F. Kleger (Argentina)	53m51
Record Brasil. em	— 1932	—	Carmine Giorgi (São Paulo)	52m520



ção de grande "performances", durante o início do treinamento.

O movimento dos pés deve ser feito o mais raziante possível do solo. A mudança do pé não deve ser feita no momento do arremêso; a não observância desta regra faz diminuir extraordinariamente o efeito do esforço empregado, porquanto os braços, o tronco e as pernas ficam sem ponto de apoio e, ainda mais, o equilíbrio do corpo em geral deixa de ser assegurado.

Após a partida do aparelho, esta mudança se faz necessária, tendo em vista o natural movimento de equilíbrio do corpo e a anulação da velocidade restante no final do arremêso. O meio prático de evitar esta tendência, tanto nos iniciantes, como nos já viciados por falta de uma boa orientação do treinamento, será pois o de decompor o arremêso ensinando preliminarmente sem impulso, para depois atacar a sua realização completa, isto é, com impulso.

A velocidade, em todos os arremêsos, deve ser progressiva sem apresentar, em momento algum, a menor diminuição; do contrário, teremos neutralizado a impulsão inicial e prejudicado a velocidade final do movimento.

Qualquer que seja o arremêso, a impulsão não será oriunda somente dos braços, mas também do ombro, cintura aldominal e pernas. Donde se vê a dificuldade em coordenar os movimentos de todos esses elementos, para a obtenção da impulsão final. A força dos músculos dos diferentes segmentos do corpo de nada valerá, sem essa perfeita combinação de esforços durante a execução do movimento.

Como nos saltos com impulso, os lançamentos procuram transformar, sem marcar tempo de parada, uma velocidade horizontal em outra vertical que dê ao aparelho o máximo de alcance. Assim sendo, compreendemos, desde logo, a importância e o valor da ação das pernas em qualquer arremêso.

O modo de se segurarem os diversos aparelhos para o lançamento é também uma questão que merece grande cuidado, pois, sem esta preocupação veremos prejudicados enormemente os efeitos do arremêso.

Os arremêsos podem ser classificados em duas categorias:

- 1.º) Os em que predomina o impulso de translação.
- 2.º) Os em que predomina o impulso de rotação.

No primeiro caso temos os arremêsos de Pêso e Dardo, onde a preparação consiste em um movimento, no qual o lançador (dextro) em posição de afastamento para trás, pé esquerdo

na frente, leva para trás a espádua e o braço direito, por uma inclinação lateral e uma rotação do tronco, para reconduzi-la imediatamente para frente e para cima, com toda a velocidade possível, graças à extensão da perna de trás e à extensão e rotação do tronco para a esquerda (avançando assim ao máximo a espádua e o braço direito). A extensão de toda a parte direita do corpo é facilitada por um retraimento do ombro e do braço oposto, apoiando-se sobre a perna esquerda que se mantém estendida.

Assim que o aparelho deixa a mão, o pé direito vai para frente e o esquerdo é levado para trás, juntamente com a bacia; esta mudança de pé, denominada *reversão*, é executada naturalmente, sendo facilitada pela posição do tronco, que se encontra neste momento sensivelmente voltado para a esquerda, para auxiliar o final do alongamento da espádua. A reversão serve para deter o movimento do corpo para frente deslocando lateralmente o centro de gravidade e anular a velocidade restante.

No segundo caso, temos os arremêsos de *Disco* e *Martelo*, onde o lançamento gira com o aparelho um certo número de voltas, limitadas apenas pelo perigo do desequilíbrio do corpo no fim do movimento. No fim do impulso, o braço que conduz o aparelho está para trás da espádua e seu movimento, acelerado para frente, se faz seguir à ação das pernas e do tronco. O balanciamento do aparelho se faz no final do movimento, em plano oblíquo, seguindo um ângulo de projeção de mais ou menos 45 graus.

## TREINAMENTO PREPARATÓRIO

O treinamento preparatório para os lançamentos é indispensável, porquanto vem preparar os diferentes grupos de músculos e bem assim as articulações solicitadas neste trabalho. É por intermédio de exercícios de flexionamentos gerais e exercícios educativos apropriados que se consegue obter o treinamento preparatório.

Os diversos jogos de mão, os lançamentos de "medicine-ball" e pesos leves, os trabalhos de "pushing-ball" e os jogos ativos de lançamentos (pelota, tennis, etc.) são também igualmente necessários ao treinamento completo.

Cumprido, entretanto, salientar que este treinamento não deve ser levado ao esfalfamento dos músculos e dos ligamentos articulares, particularmente interessados.

Durante o treinamento, o instrutor organiza sessões especiais com o fim de ensinar e preparar o atleta para os lançamentos. Estas sessões podem ser de duas espécies, de estudo ou completa, conforme se esteja no início ou no decorrer do treinamento, comportando cada uma três partes: 1.ª — Sessão preparatória; 2.ª — Sessão propriamente dita e 3.ª — Volta à calma. A 1.ª parte desde que se trate de uma sessão completa, será constituída por exercícios de flexionamentos gerais que interessem as massas musculares solicitadas no desporto individual do lançamento (marcha-braços-pernas-tronco e combinado) e exercícios educativos variáveis, de acôrdo com o lançamento. Porém, si fôr uma sessão de estudo, os exercícios educativos serão incluídos na 2.ª parte, isto é, na sessão propriamente dita, afim de que os mesmos sejam convenientemente estudados. A sessão propriamente dita comporta o estudo do modo de segurar os diferentes aparelhos, estudo de lançamentos sem e com impulso e regras a serem observadas nos lançamentos: A volta à calma é constituída por marchas, de acôrdo com o que prescreve o Reg. de Ed. Física.

Afim de evitar sérios acidentes no treinamento, é de absoluta necessidade a maior ordem e disciplina, durante todas as aplicações dos arremêsos.

A procura do estilo deve ser uma das preocupações constantes do atleta, durante o treinamento e as grandes "performances" surgirão desde que ele tenha sido adquirido.

O contróle médico, antes, durante e depois do treinamento é de máxima importância, pois, sem êle não poderemos dosar a quantidade de exercício necessária a cada individuo e, ainda mais, deixaremos de observar o efeito do treinamento sobre o organismo.

As sessões de treinamento deverão ser, si possível, diárias ou quatro a cinco vezes por semana, tendo a duração de uma hora. Os arremêsos executados numa mesma sessão não poderão exceder de 15 a 20 para cada braço.

O treinamento, será estudado com mais detalhe, quando tratarmos separadamente cada arremêso.

## APLICAÇÕES DESPORTIVAS

As aplicações desportivas dos lançamentos são:

- 1.º) Arremêso do Pêso.
- 2.º) Arremêso do Dardo.
- 3.º) Arremêso do Disco.
- 4.º) Arremêso do Martelo.

# Iluminação adequada... Vista poupada

No campo do Vasco da Gama, sob a luz dos refletores, jogou-se football como se fosse de dia

O match da noite passada pôde-se desenvolver como não fôra possível ainda, em outros encontros sob a luz dos refletores elétricos. O Vasco da Gama fez aumentar a iluminação já existente no seu vasto stadium, acrescentando um total de 72.000 velas, sobre o que já existia.

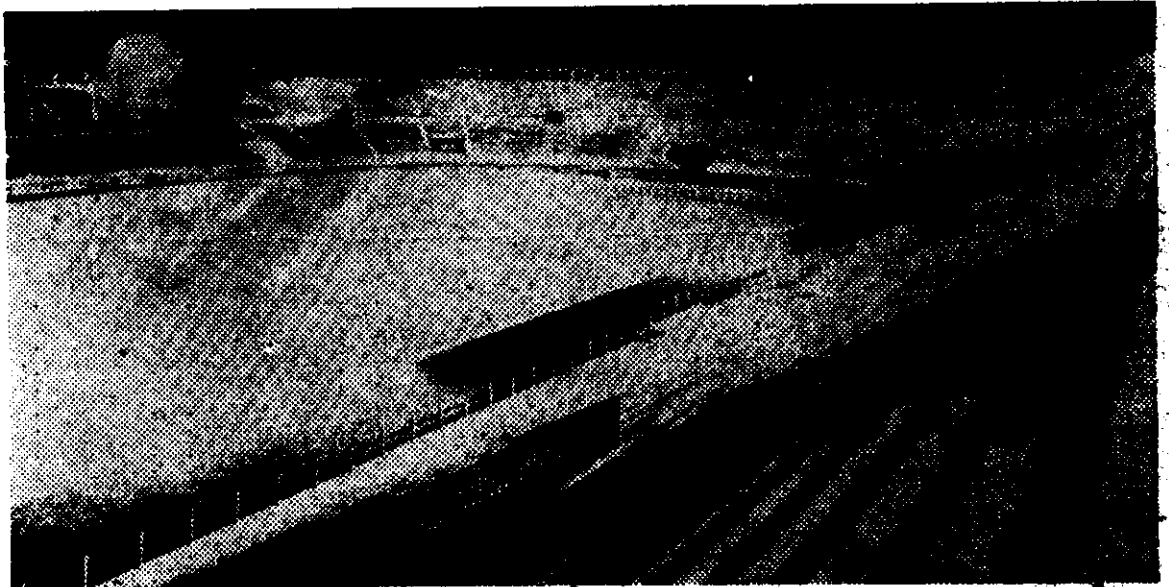
Seja-nos permitido lembrar que o problema de técnica de iluminação que se antolhava era delicado e sobremodo complexo. Para iluminar um campo de desportos como o de S. Januário, é indispensável, acima de tudo, encontrar-se, perfeitamente, uma iluminação adequada. Eis o ponto nevrálgico da questão. A "iluminação adequada" é aquela em que se pôde realizar a correta aplicação da luz natural ou artificial, para facilitar

a visão, sem prejudicar os olhos. Com ela, se obtêm efeitos tão iguais quanto possíveis aos da iluminação natural direta.

Nela, excetuadas as horas do crepúsculo, a intensidade luminosa permite a adaptação natural e espontânea do órgão visual às necessidades da observação dos objetos. No caso, a bola de football.

Ora, embora claro, um campo de football eficiente "costura", clássica nas linhas de forwards mais famosas da Paulicéa.

O campo iluminado. Esta fotografia foi tirada antes do grande "match" quando se faziam as últimas experiências



Quem esteve, ontem, no campo do Vasco da Gama pôde verificar, desde logo como era fácil ao footballer ver e acompanhar a pelota com a vista, sem possíveis percalços futuros.

O mesmo sucedeu com o espectador. Foi-nos dado avistar as mais belas, rápidas e desconcertantes combinações de ataque e idênticas intervenções da defe-

sa. A bola podia partir célere, num shoot fulminante, desde as portas do goal, na própria área de penalty, que o keeper podia acompanhar todos os movimentos do shootador e interceptar, com segurança a trajetória da esfera branca. Assim, também, no desdobramento de um ataque que se organizasse no meio do campo, utilizando-se a difícil, rápida e mesma dimensão, atingindo, para usar de expressão mais adequada, um iluminamento, em média geral, de seis velas por pé quadrado.

Com o auxilio do "Visiometro" verificou-se que este algarismo podia ser admitido como intensidade de média luminicência. Quando considerarmos que a área total iluminada com essa intensidade atinge a 16.000 metros quadrados

devemos confessar que se realizou, de fato, uma iluminação adequada.

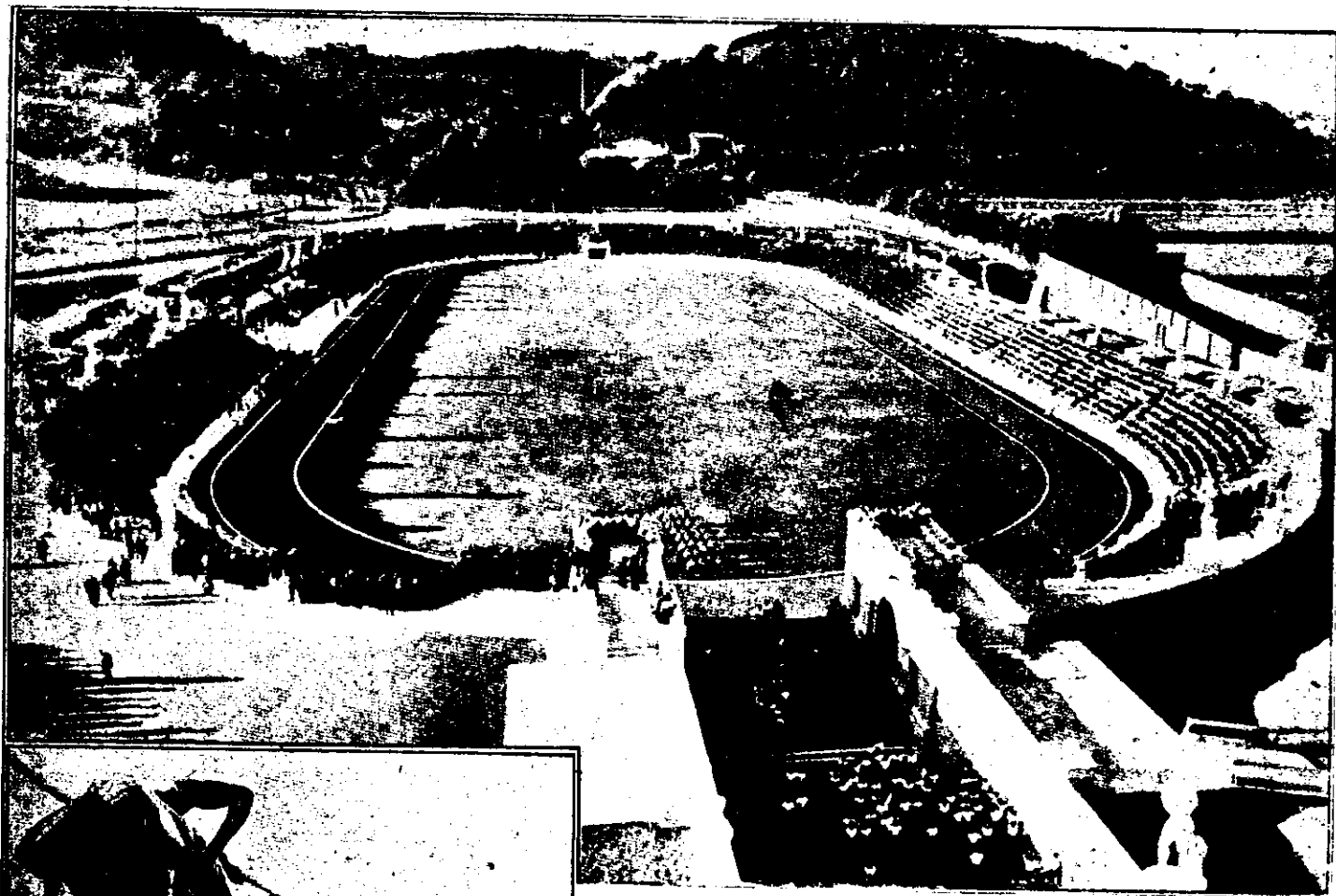
A carga total empregada em k. w. é cento e quarenta e cinco ou sejam cerca de 200 cavalos de força.

O facto, porém, é que no stadium do Vasco da Gama pode-se jogar, perfeitamente, à noite, da mesma forma que de dia. Depois de terminada a partida, ouvimos nesse sentido declarações categóricas dos jogadores de ambos os scratchs. E o juiz do match, o grande Friedenreich, beirando pelo meio centenário e usando óculos para alguns mistéres, pôde atuar perfeitamente, graças ao magnífico trabalho de técnica de iluminação realizado pela General Electric.

Iluminação adequada... vista poupada.

(Transcrito de "A Nação", de 6 de julho).

# ○ Forum Mussolini, em Roma



Vista geral do FORUM MUSSOLINI, grandioso estádio da Capital italiana, com capacidade para 20.000 espectadores



Detalhe das tribunas e das grandes estátuas que adornam o estádio. Ao fundo, a Academia Fascista de Educação Física Superior, onde centenas de jovens recebem instrução. Com pare-se o tamanho das estátuas com o das pessoas que se acham na figura

KURT PASSOW  
Membro da Comissão  
Científica Alemã  
a/c W. Keetman  
Caixa Postal 1978  
Rio de Janeiro

Rio de Janeiro, 16 de Julho de 1934.

Exmo. Snr. Comandante da Escola de Educação Física do Exército

Ministério da Guerra

Exmo. Snr. Comandante,

*E' com o maior prazer que agradeço, pela presente, também em nome dos meus companheiros, pelas horas interessantíssimas que passámos na Escola de Educação Física, tão bem dirigida por V. Ex. e seus dignos colaboradores.*

*A importância da educação física do povo inteiro é conhecida em todo o mundo. Era, pois para nós uma grande surpresa que só depois de poucos anos de iniciativa, a Escola já atingiu a um tal ponto de progresso e trabalho prático, que nada deixa a desejar em comparação com os Institutos semelhantes de outras nações. As preparações para o desenvolvimento da Escola demonstram claramente que o Exército Brasileiro está trabalhando com grande esforço para a Saúde e a Educação do povo brasileiro.*

*Agradecendo mais uma vez à V. Ex. e aos seus dignos colaboradores pelas horas agradáveis, voltaremos com muito prazer para agradecer-lhe pessoalmente e para poder aprender mais ainda.*

*Sem mais, firmo-me com meus cumprimentos sinceros*

*de V. Ex.*

*Amo, atto. e obgd.*

(a) KURT PASSOW

# EMBARCAÇÕES

## Constituição e Armamento

Pelo Cap. Antônio Pires de Castro Filho, instrutor da E. E. F. E.

Todo remador que ama seu desporto deve procurar conhecer sempre alguma coisa mais, além da técnica da remada, que seja concernente ao seu ramo de atividade. Os barcos devem ser objeto de carinho por parte do remador, porque são os seus companheiros e auxiliares fiéis nas lutas pelas glórias desportivas. Será, portanto, interessante para êle conhecer a constituição das embarcações, instrumentos que fazem parte integrante de sua vida desportiva.

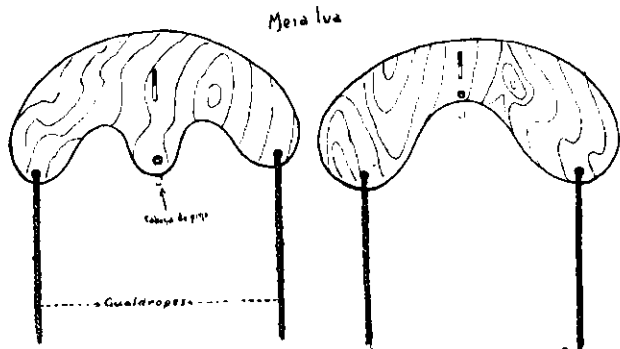
Cada barco tem, como parte fundamental, análoga a coluna vertebral dos animais, uma peça de madeira rígida, curvada nas extremidades, denominada *quilha*, que se estende longitudinalmente de ponta a ponta, pela parte inferior. Dentre as madeiras de eleição, distinguem-se a peroba, o carvalho, a teca e o "spruce", que é uma espécie de abeto.

A curva da extremidade anterior toma a denominação de *roda de proa*; e a da posterior, o nome de *roda de popa* ou *cadaste*, onde é fixado o leme. Transversalmente à quilha, são a ela adaptadas peças curvas, à maneira de costelas, denominadas *cavernas*, que podem ser feitas de genipapo, faia, sicômoro ou freixo que são madeiras que facilmente se curvam, sem perder a resistência.

As cavernas servem de ponto de apoio à *bordagem*, que é o revestimento externo do barco, feito de táboas delgadas, dispostas longitudinalmente.

Si, na disposição destas táboas, o bordo de cada uma é superposto ao da táboa contígua, à maneira de telhas de um telhado, diz-se que o barco é "*à clins*" ou de *fundo trincado*. Esta disposição faz estrias longitudinais sobre o costado do barco.

Si, porém, na disposição das táboas, seus bordos se justapõem, dando ao revestimento uma superfície lisa, diz-se que o barco é "*à franc bord*" ou de *fundo liso*.



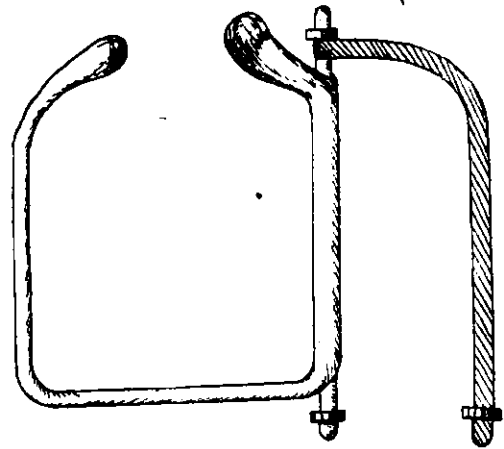
A rigidez é qualidade primordial de um barco, cuja quilha não se deve torcer nas curvas. Essa rigidez é assegurada pela união dos bordos, ao alto, por um conjunto de peças transversais de madeira, presas entre si, apoiando-se nos *dormentes*. Todo êste sistema forma um arcabouço denominado "*chassis*".

*Dormentes* são peças de madeira forte colocadas de popa a proa, uma de cada lado, um pouco abaixo dos bor-

dos livres do barco e a êstes paralelos; são presos às cavernas e servem para suportar o "*chassis*".

Os bordos livres do barco são reforçados, cada um por uma peça longa de madeira, que vai de popa a proa, internamente, mantendo-lhe a forma curva. Nestas peças, que são chamadas *alcátrates*, se prendem as extremidades superiores das cavernas.

A saliência formada pela quilha no fundo do barco



Forqueta propriamente dita

chama-se *sobre-quilha*, onde ficam presas as extremidades inferiores das cavernas.

Para evitar que os remadores pisem as táboas frágeis da bordagem, quando se locomovem dentro do barco, são colocadas no fundo dêste, pregados nas cavernas, pedaços de táboas mais resistentes, denominados *escoas*, à maneira de minúsculos assoalhos esparsos.

Sustentando o *chassis* pela parte de baixo e perpendicularmente à sobre-quilha, encontram-se pequenos suportes verticais que se chamam *pés de carneiro*.

Os bancos dos remadores são fixos em muitos barcos de passeio (canoas, balieiras, etc.); em outros barcos, são móveis.

Os bancos fixos são apoiados sobre as cavernas, como o *chassis*.

Os bancos móveis apoiam-se no *chassis*; são carrinhos que rolam sobre dois trilhos paralelos, horizontais, de mais ou menos 0m,65 de comprimento. Chamam-se *bancos de corredeiras* ou simplesmente *carrinhos* (em inglês, *slides*), a invenção é americana.

O remador em banco fixo fica com as pernas estendidas e o movimento da remada é feito pelo tronco e pelos braços.

O remador em carrinho, vindo para frente, flexiona o tronco e as pernas, arrastando o carrinho na direção da popa; em consequência, suas mãos vêm mais à frente, seu remo entra nágua mais à proa, enfim, sua remada se torna mais comprida. O carrinho é empregado nos *out-rigger* e *Yoles*. Os pés do remador apoiam-se em uma táboa inclinada, cuja distância do assento é regulada para cada

remador, segundo o comprimento de suas pernas. Essa t. boa inclinada de apoio se chama *finca-pé*.

Nas *yoles franches* e nas canoas, os remos apoiam-se diretamente no bordo da embarcação, em um dispositivo chamado *forqueta*, constituído de duas partes: a *mesa* e a

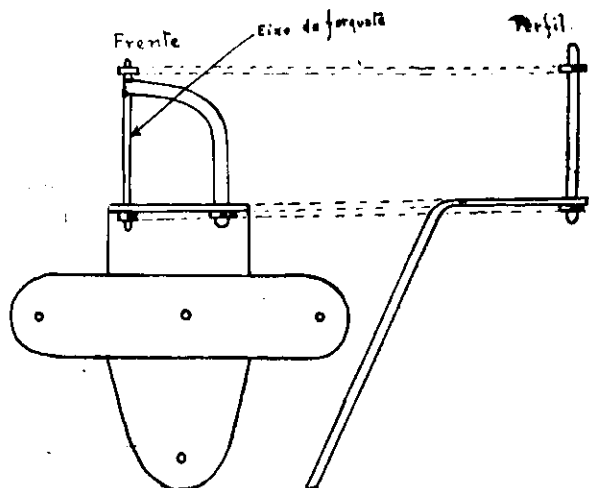
As braçadeiras são três ou quatro hastes metálicas, freqüentemente ôcas, fixadas na bordagem por parafusos e reunidas na outra extremidade. Aí mantêm as forquetas, de modo semelhante ao das *yoles franches*, mas com a mesa muito reduzida. Nestas forquetas, o *disparo* é medido do eixo da forqueta até a outra extremidade (bordo do barco).

As braçadeiras caracterizam os barcos finos e de velocidade.

Em inglês, os barcos com forqueta fora (*out-rigger*) se chamam *out-riggers*, e esta expressão inglesa é agora usual aqui no Brasil.

Para impedir que os barcos muito baixos se encham d'água, quando têm que enfrentar ondas, coloca-se o *castelo*, que é uma armação de madeira coberta de lona ou de tela impermeável, que se adapta à proa e à popa do barco. Os castelos podem ser fixos (*yole-gig* e *out-rigger*) ou móveis (canoas e *yole franche*), podendo ainda ter o de proa uma peça de madeira em forma de V, denominada *hiloire* ou *quebra-onda*, para impedir que a onda vá morrer dentro do barco.

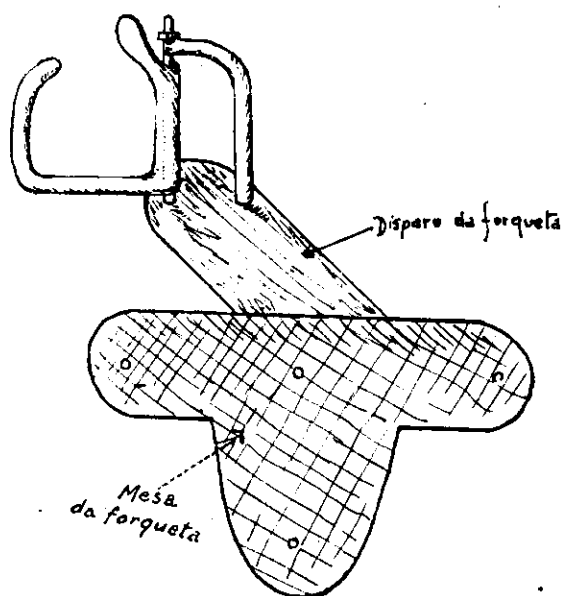
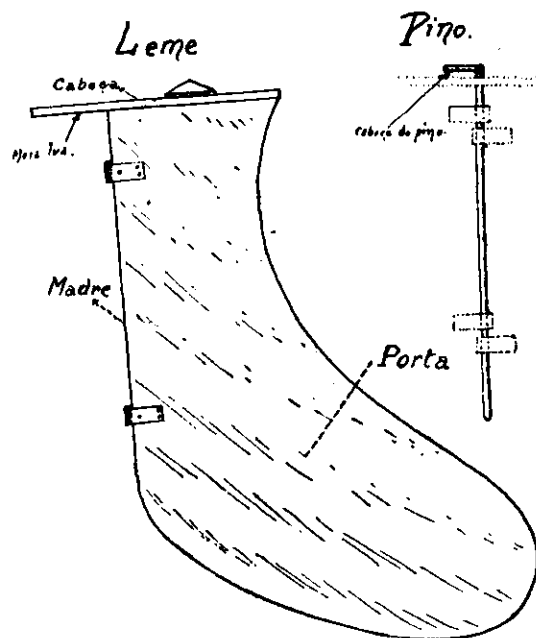
O remo é, em geral, feito de "spruce", faia ou pinho



*forqueta* propriamente dita. A mesa é uma superfície plana, horizontal, terminada por uma chapa com o formato de um pé de pato, que se prende na bordagem, por três parafusos. É na mesa que se fixa verticalmente o eixo da forqueta propriamente dita, em torno da qual esta gira. O afastamento deste eixo à aresta interior da mesa (a que se junta ao bordo do barco) é o que se chama *disparo da forqueta*.

A *forqueta* propriamente dita tem a forma de um U e é aí que vai se apoiar o *tolete* ou *garrucho* do remo.

Nas *yoles-gigs* e nos *out-riggers*, barcos muito estreitos, os remos não se apoiam diretamente nos bordos e sim



Forqueta completa.

nas extremidades de uma armação de ferro denominada *porta-tolete* ou *braçadeira*, presa à borda do barco e à *cinta* (faixa de madeira acima dos alcatrates, continuação da bordagem) — que, afastando a forqueta para fora, torna o braço de potência da alavanca mais longo.

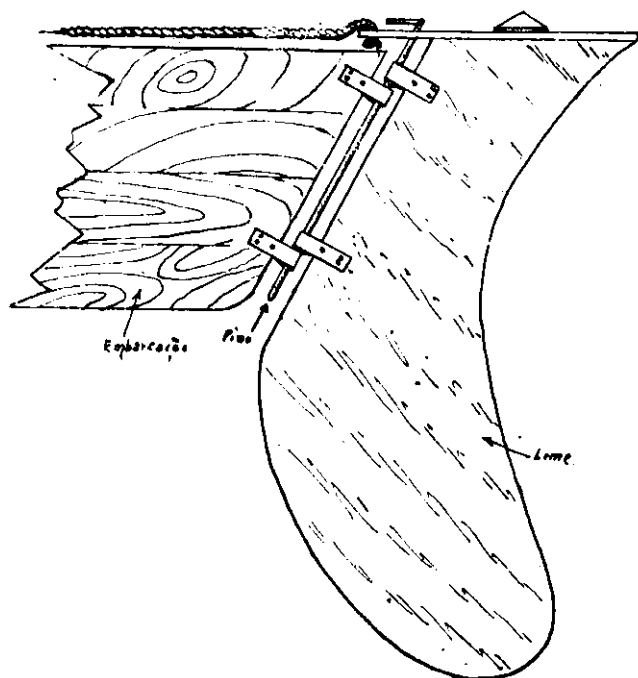
sem nós. Consta de três partes: a *pá*, a parte mais larga, com a extremidade um pouco curva sobre uma face, para apoiar-se melhor na água; o *punho*, onde os remadores o seguram; e a *haste*, que é a parte compreendida entre a pá e o punho. Na haste, encontram-se a *espinha* e o *dorso*. O dorso é a parte lisa do lado da convexidade da pá; e a *espinha* é uma crista longitudinal que, partindo mais ou menos do meio da pá, vem pela haste até próximo ao garrucho. Na haste, aproximadamente no terço interno do seu comprimento, encontra-se o *garrucho* ou *tolete*, que é um bracelete de couro, com uma saliência anular na extremidade interna, que isola o remo da forqueta, torna mais suave o seu giro e o impede de escapar para o interior.

Os remos de corrida, afim de se tornarem mais leves, são constituídos por duas partes de madeira cavadas interiormente e coladas. As dimensões são muito variáveis: todavia, é admitido que o comprimento total de um remo "de par" é de 2m,80, sendo 0m,60 de pá. O punho tem 0m,05 de diâmetro e a pá 0m,16 de largura. Os remos

de ponta são mais compridos e medem 3m,60, sendo 0m,80 de pá, 0m,06 de diâmetro de punho e 0m,16 a 0m,18 de largura de pá.

Cada remador pode manejar um remo com as duas mãos, ou um remo em cada mão. No primeiro caso, diz-se que rema *em ponta* ou *em ímpar*; no segundo caso, *em couple* ou *em par*. Si o barco é *armado em par*, os remadores ficam sentados exatamente sobre o eixo longitudinal, uns atrás dos outros. Si é *armado em ponta*, os bancos são colocados de um lado e de outro do eixo do barco; os que remam a bombordo, isto é, aqueles cujas forquetas estão colocadas à esquerda do patrão, têm o seu carrinho colocado a boresté; e vice-versa. Desta maneira, o comprimento do braço de potência da alavanca é aumentado. Na popa do barco, senta-se o *patrão* ou *timoneiro* sobre um pequeno banco com um espaldar ou *guarda-patrão*; ficam nas mãos do patrão os *gualdropes*, que são cordas com nós, com as

Colocação do Leme



quais se manobra o leme. Os barcos sem patrão, a dois ou a quatro remadores, podem ser governados com o pé: o primeiro ou o último dos remadores atua nos gualdropes, por meio de um *pedal móvel*.

O *leme* é uma peça de madeira, geralmente formada de uma só táboa e serve para dar governo à embarcação. Consta de três partes: *porta*, *madre* e *cabeça*. A *porta* é a parte que oferece resistência à água; a *madre*, a parte em que ficam as governaduras; e a *cabeça*, a parte em que se prende a *meia-lua*. *Governaduras* são dobradiças de ferro ou de latão que ligam o leme ao cadaste da embarcação, permitindo o movimento em torno de um eixo chamado *pino*. *Meia-lua* é uma peça de madeira com a forma indicada pelo nome, onde se fixam os gualdropes.

Os *remadores* se distinguem por uma nomenclatura especial ou por uma numeração por ordem, a partir da popa (ou do patrão). Estes meios de distinção, adotados no Brasil e na França, são os seguintes, para um barco a oito, armado em ponta:

- 1.º — VOGA, pelo qual se regulam todos os demais;
- 2.º — SOTA-VOGA
- 3.º — CONTRA-VOGA
- 4.º — PRIMEIRO CENTRO

5.º — SEGUNDO CENTRO

6.º — CONTRA-PROA

7.º — SOTA-PROA

8.º — PROA.

Na Inglaterra, a nomenclatura é análoga, mas a numeração é a partir da proa, em ordem inversa à descrita acima.

Estes remadores são colocados *alternadamente*, a bombordo e a boresté. Em França, o *voga* rema sempre a bombordo.

Cada remo é *especial para cada posição*, não devendo ser trocado. Para isto, é indispensável que cada um tenha inscrito, de preferência junto ao garrucho, o número de ordem correspondente ou as iniciais da posição: 1 ou V, 2 ou SV, 3 ou CV, 4 ou 1.ºC, 5 ou 2.ºC, 6 ou CP, 7 ou SP, 8 ou P. Além disto, os remos devem trazer o nome ou a marca distintiva do barco a que pertencem.

Nos barcos a seis, suprimem-se da nomenclatura os dois *centros*; nos a quatro, suprimem-se mais os dois *centros*; e nos a dois, suprimem-se mais os dois *sotas*.

Reserva-se o nome de "*rowing*" para o remar em ponta, e o de "*sculling*", para par ou couple. Os anglomaníacos confundem "*rowing*" com o desporto do remo...

Estes esclarecimentos foram necessários para nos permitir descrever com brevidade, mas com certa precisão, os principais tipos de barco de emprêgo corrente.

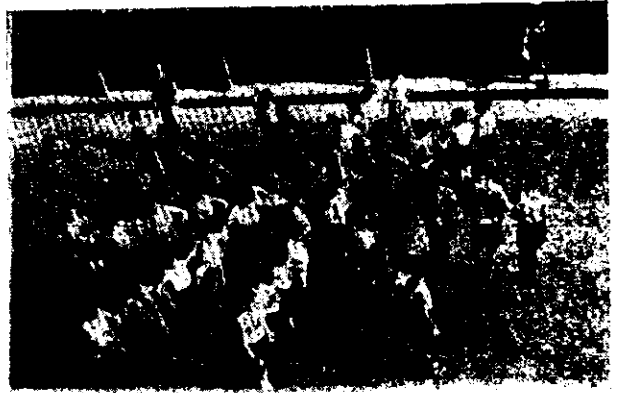
- BIBLIOGRAFIA:** — Polígrafos da E. E. F. E., Ten. Simas de Mendonça.  
 L'Aviron — Jack de Trévières  
 L'Aviron — J. Manchon  
 Remo — A. Margarit.

# A Educação Física em São Paulo

No Grupo Escolar Pedro II, de São Paulo



O instrutor Alfredo Giorgetti, diplomado em 1933 pela E. E. F. E., no meio de seus auxiliares



Uma "marcha em estrela"



Uma "chave" de braço, de jiu-jitsu



Exercícios de levantar e transportar

No Grupo Escolar de Brotas



A numerosa turma de educação física do Grupo Escolar, vendo-se, à esquerda, o Sr. Paulo N. Carvalho, diretor do estabelecimento



# EDUCAÇÃO FÍSICA

## Lição de Educação Física

Pelo 1.º Ten. Ivanhoé G. Martins

Regime { Sessão preparatoria — normal  
 Lição propriamente dita — 3 ed., 7 ap., 2 jogos  
 Volta à calma — normal

Local: Estádio Estácio de Sá

Hora: 7.30

Uniforme: Calção, sapatos de tenis marron

Duração: 45 mm.

Material: 2 vigas, 15 m. balls de 4 ks., 15 granadas inertes, 2 bambús.

### SESSÃO PREPARATORIA. (9 m.)

EVOLUÇÃO: (6) Marcha dos ginastas.

FLEXIONAMENTO DE BRAÇOS: (27) Circundução dos braços flexionados. — R: 5 m.p.m. — r:m8, M16.

FLEXIONAMENTO DE PERNAS: (37) Deitado. Elevação das pernas estendidas. — R: 5 m.p.m. — r:m6, M12

FLEXIONAMENTO DE TRONCO: (47) Deitado. Flexão do tronco. R:5 m.p.m. — r:m3, M10.

FLEXIONAMENTOS COMBINADOS: (49) Meia flexão das pernas, extensão lateral de uma perna, com elevação lateral dos braços, aproximação pela frente, seguida de flexão e extensão dos antebraços no plano horizontal. — R:6 m.c.p.m. — r:m4, M8.

FLEXIONAMENTOS ASSIMÉTRICOS: (61b) Flexão e extensão das pernas, joelhos afastados com elevação lateral dos braços e flexão dos antebraços no plano vertical com um tempo de retardamento.—r:m7, M14.

FLEXIONAMENTO DA CAIXA TORÁCICA: (67) Com circundução dos braços estendidos. — r:3 a 5.

### LIÇÃO PROPRIAMENTE DITA. (31 m. 30 s.)

MARCHAR: (72) (ed) Marcha alongada com grande balanceamento dos braços.  
 (76) (ap) Marcha com o tronco flexionado.

TREPAR: (124) (ap) Escalada de um muro sem ajudas.

SALTAR: (151) (ap) Salto em profundidade.

LEVANTAR E TRANSPORTAR: (166) (ed) Levantar um camarada, colocando a cabeça entre suas pernas.  
 — r:m3, M6.

(179) (ap) Por equipes levantar e transportar uma viga.

CORRER: (194) (ap) Corrida em terreno variado. (1000 ms.).

LANÇAR: (205) (ed) Lançar o med. ball para frente por abaixamento dos braços estendidos e flexão do tronco (a 2, de frente).

(214) (ap) Lançamento de granadas na posição deitado.

ATACAR E DEFENDER-SE: (236) (ap) Luta indiana.

JOGOS: (307) O torneio (atacar e defender-se).

(281) Quebra canela em coluna (saltar).

### VOLTA A CALMA (4 m. 30 s.)

Marcha lenta com exercícios respiratorios.

Marcha com canto.

Exercícios de ordem.

# SICA MILITAR

## Lição de aplicações militares para a Cavalaria

Pelo 1.º Ten. Lélío de Miranda

Regimen: normais e seleccionados  
Local: terreno variado (préviamente preparado)  
Material: granadas, material para esgrima a cavallo, troncos e sebes.  
Equipamento: completo  
Arreiamto: sela simples

Duração 20 m.  
Data:  
Hora:  
Uniforme: Brim, com capacete  
Armamento: mosquetão  
Turma: 1 esquadra de esclarecedores.

### SESSÃO PREPARATORIA (3 m.)

Marcha até o terreno de instrução.

### LIÇÃO PROPRIAMENTE DITA (12 m.)

TREPAR: Subir em árvores.

ATACAR E DEFENDER: Combate individual a cavallo, com a espada.

MARCHAR: (a pé) Marcha em terreno variado, semeado de obstáculos: — troncos de árvores, sebes, buracos, cêrcas, etc.

LEVANTAR E TRANSPORTAR: Suspender, em conjunto, um grande tronco de árvore e transportá-lo até a beira de um arroio ou sanga, onde será colocado como pinguela.

LANÇAR: Lançamento de granadas contra alvos, com rapidez.

CORRER: Atravessar, correndo, o mesmo terreno seguido no marchar.

SALTAR: Saltar na garupa do cavallo de um companheiro, ao trote. O homem que montou em primeiro lugar, apeiará, passando a perna pela frente, para depois saltar na garupa.

### VOLTA A' CALMA (5 m.)

Marcha lenta com exercícios respiratórios.

Marcha com assobio.

Exercícios de ordem unida.

**OBSERVAÇÃO:** Esta lição também pode receber a moldura de um caso concreto: a esquadra suposta fazendo uma patrulha. TREPAR: A patrulha atinge, em fim de lance, um local onde há árvores. Tregar nas árvores para observar.

ATACAR E DEFENDER: Os observadores percebem uma patrulha inimiga que se dirige para o ponto onde está a esquadra. Esta monta rapidamente e carrega a patrulha adversa. Combate individual a cavallo. (Os homens das esquadras lutam uns contra os outros).

MARCHAR: A patrulha inimiga se retira e a nossa a persegue. Súbitamente, cã sob o fogo inopinado de uma arma automática. A esquadra lança-se para uma coberta próxima e apeia, alguns cavalos são postos fora de combate. A esquadra prossegue a pé a sua missão e tem de atravessar um terreno semeado de obstáculos — troncos de árvores, sebes, buracos, cêrcas, etc. — marcha em terreno variado.

LEVANTAR E TRANSPORTAR: A esquadra chega à margem de um arroio e não pode passar; 50 metros distantes está no chão um grande tronco de árvore. A esquadra suspende-o e leva-o até o arroio onde é lançado como pinguela.

LANÇAR: Pouco depois de transpor o arroio, a esquadra é surpreendida por uma patrulha inimiga que se atira sobre ela (a patrulha inimiga é representada por alvos) os homens lançam granadas com rapidez, procurando atingir os alvos.

CORRER: A patrulha inimiga, sendo muito superior à esquadra, esta se retira correndo, em direção aos cavalos: — atravessar correndo o mesmo terreno semeado de obstáculos, inclusive a pinguela.

SALTAR: Chegados aos cavalos, metade da esquadra monta (os outros cavalos foram postos fora de combate). Os cavaleiros desmontados colocam-se à esquerda dos camaradas montados, que tomam o trote e saltam na garupa do seu cavallo. Os cavaleiros que voltarem em primeiro lugar apeiam, passando a perna pela frente e, por sua vez saltam na garupa.

# Dos Jogos Olímpicos Modernos

DECIO FERRAZ ALVIM

Ao Barão Pièrre de Coubertin deve-se a restauração dos Jogos Olímpicos da nova era. Quis reviver o glorioso passado grego, preparando uma nova humanidade mais consciente de seus direitos e deveres. O desporto é, para isto, elemento imprescindível, pois desperta energias puras e sentimentos de solidariedade, equidade e justiça, combatendo eficazmente os vícios que degradam a espécie humana. Internacionalizando as pugnas atléticas, procurou, assim, congregar os povos civilizados em uma grande competição de destreza, elegância e cavalheirismo. Por esta forma, transformou a mentalidade de uma época, estabelecendo princípios pedagógicos até então desconhecidos e hoje geralmente aceitos e adotados. Graças à iniciativa do Barão de Coubertin, a União das Sociedades Francesas de Desportos Atléticos convocou em Paris, em 1894, um congresso internacional desportivo. Em 23 de junho daquele ano, reuniram-se em Sorbonne, fazendo-se então ouvir o hino de Apolo, que havia sido descoberto nas ruínas de Delfos. Nesta memorável assembléia, ficou assente a organização de um "comité" olímpico e fixada a data de 1896 para a inauguração da primeira olimpíada dos tempos modernos em Atenas; e, em 1900, em Paris, em comemoração à Exposição Universal, naquele ano realizada na Cidade Luz, com extraordinário sucesso. Desde então, os jogos olímpicos têm-se realizado regularmente, exceto durante o período da guerra mundial.

Os princípios regulamentares dos jogos olímpicos são os seguintes:

1.o) — Celebram-se todos os quatro anos, reunindo os amadores de todas as nações, sob a mais perfeita igualdade possível;

2.o) — Não se realizando uma olimpíada, a ordem e os intervalos de 4 anos não podem ser modificados;

3.o) — Ao "Comité" Olímpico Internacional compete designar, com toda a liberdade, o lugar para a celebração de cada uma das olimpíadas;

4.o) — Os jogos olímpicos compreendem obrigatoriamente as categorias seguintes: desportos atléticos, ginástica, desportos de combate, náuticos, eqüestres, pentatlos, decatlos, concursos de arte;

5.o) — De um modo geral, somente os nacionais ou devidamente naturalizados poderão participar dos Jogos Olímpicos sob as cores de seu país;

6.o) — A bandeira olímpica tem o fundo branco, sem bordados. Ao centro, cinco anéis entrelaçados, branco, amarelo, preto, verde e vermelho. Anel azul ao alto e à direita.

A cerimônia da abertura dos jogos olímpicos é imponente. O soberano ou chefe de Estado, que deve proclamar a abertura dos jogos, é recebido na entrada do estádio pelo presidente do Comité Internaconal e pelo presidente do Comité Organizador que faz as apresentações de estilo. Os dois Comités conduzem o soberano ou chefe de Estado e as pessoas que o acompanham até à tribuna de honra, onde é saudado pela execução do hino nacional de seu país. Inicia-se o desfile de todos os participantes das competições. Cada nação, com os seus atletas desportivamente vestidos, traz à frente os dizeres de seu país e, a seguir, a sua bandeira. Os países desfilam pela ordem alfabética.

Após dar uma volta pela pista do estádio, cada nação vem se colocar em frente à tribuna de honra, em formação de colunas, com as bandeiras de cada país concorrente à frente. Então, os Comités Internacionais e organizadores da Olimpíada, chegam à arena, em meio círculo: o presidente do comité organizador avança, lê um breve discurso, pedindo ao soberano do país onde se realizam os jogos, que haja por bem proclamar a abertura dos torneios. Levantase o soberano ou chefe de Estado e diz: "Eu proclamo a abertura dos jogos olímpicos de ... celebrando a ... olimpíada de era moderna". Ouvem-se as trombetas e um tiro de canhão, enquanto que a bandeira olímpica é içada no mastro principal. Pombos, trazendo as fitas das nações concorrentes são soltos. Córos executam uma cantada.

Segue-se a cerimônia do juramento dos atletas. Um deles, do país onde as olimpíadas se realizam, dirige-se para a tribuna de honra, segurando a sua bandeira nacional. Todos os outros porta-bandeiras de todos os países participantes formam um semi-círculo. Então, pronuncia a cerimônia do juramento, ao qual todos os atletas se associam, levantando os braços. "Nós juramos que nos apresentamos aos jogos olímpicos, como concorrentes leais, respeitadores dos regulamentos que os regem e desejosos de participar com espírito cavalheiresco, para honra de nosso país e glória do desporto". Os córos cantam novamente. Terminada a cerimônia, tem início a competição desportiva.

a menos que haja demonstração de ginástica ou algum espetáculo apropriado. Descrita assim a cerimônia da abertura dos Jogos Olímpicos, vamos reproduzir os resultados das olimpíadas até hoje realizadas.

### 1.ª OLIMPIADA, ATENAS, 1896

100 metros	T. E. Burke (E. U.) — 12"
400 "	T. E. Burke (E. U.) — 54" 1/5
800 "	E. H. Flack (Austrália) — 2' 11"
1500 "	E. H. Flack (Austrália) — 4' 33" 1/5
110 " barreiras	T. P. Curtiss (E. U.) — 17" 3/5
Maratona — 42 kil.	S. Louis (Grécia) — 2 h. 55' 20"
Salto em extensão	E. H. Clark (E. U.) — 6 ms. 35
Salto em altura s/ imp.	E. H. Clark (E. U.) — 1 m. 81
Salto com vara	W. W. Hoyt (E. U.) — 3 ms. 30
Salto triplo	J. B. Conolly (E. U.) — 13 ms. 71
Arremesso do peso	R. Carret (E. U.) — 11 ms. 22
" do disco	R. Carret (E. U.) — 29 ms. 15

### 2.ª OLIMPIADA, PARIS, 1900

60 metros	A. C. Kraezlein (E. U.) — 7"
100 "	F. W. Jarvis (E. U.) — 11"
200 "	J. W. Tewkebury (E. U.) — 22" 1/5
400 "	M. W. Long (E. U.) — 49" 2/5
800 "	A. E. Tysoe (Inglaterra) — 2' 1" 2/5
1500 "	C. Bennet, (Inglaterra) — 4' 6"
110 " barreiras	A. C. Kraezlein (E. U.) — 15" 2/5
200 " barreiras	A. C. Kraezlein (E. U.) — 25" 2/5
400 " barreiras	J. W. Tewkesbury (E. U.) — 57" 3/5
2500 steeple	G. W. Orton (E. U.) — 7' 34" 2/5
4000 "	J. T. Rimmer (Ing.) — 12' 58" 2/5
Salto em altura	I. K. Baxter (E. U.) — 1 m. 90
Salto em extensão	A. C. Kraezlein (E. U.) — 7 ms. 185
Salto em altura s/ imp.	R. C. Ewry (E. U.) — 1 m. 655
Salto em ext. s/ imp.	R. C. Ewry (E. U.) — 3 ms. 210
Salto triplo	M. Prinstein (E. U.) — 14 ms. 47
Salto triplo s/ impulso	R. C. Ewry (E. U.) — 10 ms. 58
Salto com vara	I. K. Baxter (E. U.) — 3 ms. 30
Arremesso do peso	R. Sheldon (E. U.) — 14 ms. 10
" do disco	R. Bauer (Hungria) — 36 ms. 04
" do martelo	J. J. Flanagan (E. U.) — 49 ms. 73
5000 metros, turmas	(Inglaterra) — 15' 20"
Maratona	M. Théato (França) — 2 hs. 59' 45"

### 3.ª OLIMPIADA, SÃO LUIZ, E. UNIDOS DA AMERICA, 1904

60 metros	A. Hahn (E. U.) — 7"
100 "	A. Hahn (E. U.) — 11"
200 "	A. Hahn (E. U.) — 21" 3/5
400 "	H. L. Hilman (E. U.) — 49" 1/5
800 "	J. D. Lightbody (E. U.) — 1' 56"
1500 "	J. D. Lightbody (E. U.) — 4' 5" 2/5
110 " barreiras	F. W. Schule (E. U.) — 16"
200 " barreiras	H. L. Hilmann (E. U.) — 24" 3/5
400 " barreiras	H. L. Hilmann (E. U.) — 53"
2500 steeple	J. D. Lightbody (E. U.) — 7' 39" 3/5
Salto em altura	S. S. Jones (E. U.) — 1 m. 803
Salto em altura s/ imp.	R. C. Ewry — 1 m. 498

Salto em extensão	M. Prinstein (E. U.) — 7 ms. 340
Salto em ext. s/ imp.	R. C. Ewry (E. U.) — 3 ms. 476
Salto com vara	C. E. Dvorak (E. U.) — 3 ms. 505
Salto triplo	M. Prinstein (E. U.) — 14 ms. 325
Salto triplo s/ impulso	R. C. Ewry — 10 ms. 550
Arremesso do peso	Ralph Rose (E. U.) — 14 ms. 807
" do disco	M. R. Sheridan (E. U.) — 39 ms. 279
" do martelo	J. J. Flanagan (E. U.) — 51 ms. 240
Peso de 25 ks.	E. Desmarteau (Canadá) — 10 ms. 464
4 milhas, por turmas	E. U. (N. Y. A. C.) — 21' 17"
Maratona	T. J. Hicks (E. U.) — 3 hs. 28' 53"

### 4.ª OLIMPIADA, LONDRES, 1908

100 metros	R. E. Walker (Sul Africa) — 10" 4/5
200 "	R. Kerr (Canadá) — 22" 2/5
400 "	W. Hallselle (Inglaterra) — 50"
800 "	M. W. Sheppard (E. U.) — 1' 52" 4/5
1500 "	M. W. Sheppard (E. U.) — 4' 3" 4/5
5 milhas	E. R. Voight (Ing.) — 25' 11" 1/5
3500 metros marcha	G. E. Larner (Ing.) — 14' 55"
10 milhas marcha	G. E. Larner (Ing.) — 1 h. 15' 57" 2/5
110 " barreiras	F. C. Smithson (E. U.) — 15"
400 " barreiras	C. J. Bacon (E. U.) — 55"
3200 steeple	A. Russell (Ing.) — 10' 47" 4/5
1600 " revezam.	E. U. — 3' 29" 2/5
Salto em altura	H. F. Porter (Ing.) — 1 m. 905
Salto em altura s/ imp.	R. C. Ewry (E. U.) — 1 m. 574
Salto em extensão	F. C. Irons (E. U.) — 7 ms. 480
Salto em ext. s/ imp.	R. C. Ewry (E. U.) — 3 ms. 333
Salto com vara	E. C. Cooke (E. U.) e A. C. Gilbert (E. U.) — 3 ms 708
Salto triplo	T. J. Ahearne (Ing.) — 14 ms. 915
Arremesso do peso	Ralph Rose (E. U.) — 14 ms. 211
" do disco est.	
grego	M. J. Sheridan — 37 ms. 997
" do disco est.	
livre	M. J. Sheridan (E. U.) — 40 ms. 893
" do martelo	J. J. Flanagan (E. U.) — 51 ms. 923
" do dardo, est.	
livre	E. V. Lemming (Suécia) — 54 ms. 443
" do dardo, pelo	
centro	E. V. Lemming (Suécia) — 54 ms. 824
3 milhas, por equipes	Inglaterra — 14' 39" 3/5
Maratona	J. Hayes (E. U.) — 2 hs. 55' 2/5

### 5.ª OLIMPIADA, ESTOCOLMO, 1912

100 metros	R. C. Craig (E. U.) — 10" 4/5
200 "	R. C. Craig (E. U.) — 21" 7/10
400 "	C. D. Reidaph (E. U.) — 48" 1/5
800 "	J. E. Meredith (E. U.) — 1' 51" 9/10
1500 "	A. N. S. Jackson (Ing.) — 3' 56" 4/5
5000 "	H. Kolehmainen (Finl.) — 14' 36" 3/5
10000 "	H. Kolehmainen (Finl.) — 31' 20" 4/5
10000 " marcha	G. H. Coulding (Canadá) — 46' 28" 2/5
110 " barreiras	F. W. Kelley (E. U.) — 15" 1/10
400 " revezam.	Inglaterra — 42" 2/5
1600 " revezam.	Estados Unidos — 3' 16" 3/5
Salto em altura	A. W. Richards (E. U.) — 1 m. 93
Salto em altura s/ imp.	Pl. Adams (E. U.) — 1 m. 63
Salto em extensão	A. L. Gutterson (E. U.) — 7 ms. 60
Salto em ext. s/ imp.	C. T. Tisiclitiras (Grécia) — 3 ms. 37
Salto com vara	H. S. Babcock (E. U.) — 3 ms. 95
Salto triplo	G. Lindblon (Suécia) — 14 ms. 76
Arremesso do peso	P. MacDonald (E. U.) — 15 ms. 34
" cl as 2 mãos	Ralph Rose (E. U.) — 27 ms. 70
" do disco	A. R. Taipale (Finl.) — 45 ms. 21
" cl as 2 mãos	A. R. Taipale (Finl.) — 82 ms. 86
" do martelo	M. J. Mac Grath (E. U.) — 54 ms. 74
" do dardo	E. J. Lemming (Suécia) — 60 ms. 64
" cl as 2 mãos	J. J. Saaristo (Finlândia) — 109 ms. 42
3000 metros por equipes	Estados Unidos — 8' 44" 3/5
Cross Country (8 kms.)	H. Kolehmainen (Finl.) — 45' 11" 3/5
Pentatlo	F. R. Bie (Noruega) — 16 pontos
Decatlo	H. Wieslander (Suécia) — 7724 pontos
Maratona 42 km. 750	K. Mac Arthur (S. Af.) — 2h. 36' 54" 4/5

### 6.ª OLIMPIADA, BERLIM, 1916

Os jogos não se realizaram em consequência da conflagração mundial.

## 7.ª OLIMPIÁDA, ANTUÉRPIA, 1920

100 metros	C. W. Paddock (E. U.) — 10" 4/5
200 "	A. Woodring (E. U.) — 22"
400 "	B. G. D. Rud (S. Af.) — 49" 3/5
800 "	A. G. Hill (Ing.) — 1' 53" 2/5
1500 "	A. G. Hill (Ing.) — 4' 1" 4/5
5000 "	J. Guillemot (França) — 14' 55" 3/5
10000 "	P. Nurmi (Finlândia) — 31' 45" 4/5
3000 " marcha	U. Frigerio (Itália) — 13' 14" 1/5
10000 " marcha	M. Frigerio (Itália) — 48' 6" 1/5
110 " barreiras	E. J. Thompson (Canadá) — 14" 4/5
400 " barreiras	F. F. Loomis (E. U.) — 54"
3000 steeple	P. Hodge (Inglaterra) — 10' 4/5
400 metros revezam	Estados Unidos — 42" 1/5
1600 " revezam	Inglaterra — 3' 22" 1/5
3000 metros, turmas	Estados Unidos, 10 pontos — 8' 51" 1/5
Cross Country (8 kms.)	P. Nurmi, (Finl.) — 27' 15"
Pentatlo	E. Lethonen (Finl.) — 25 pontos
Decatlo	H. Lovland (Nor.) — 6 774 pontos
Salto em altura	R. W. London (E. U.) — 1 m. 936
Salto em extensão	W. Patterson (Suécia) — 7 ms. 15
Salto com vara	Frank Foss (E. U.) — 3 ms. 80
Salto triplo	V. Fuulos (Finl.) — 14 ms. 81
Arremêso do peso	V. Porhola (Finl.) — 14 ms. 81
" do disco	E. Nicklander (Finl.) — 44 ms. 685
" do martelo	P. J. Ryan (E. U.) — 52 ms. 875
" do dardo	J. Myyra (Finl.) — 65 ms. 78
" do peso 25 k.	P. Mac Donald (E. U.) — 11 ms. 265
Maratona	H. Kolehmainen (Finl.)—2hs. 0' 32" 4/5

## 8.ª OLIMPIÁDA, PARIS, 1924

100 metros	Abrahams (Inglaterra) — 10" 3/5
200 "	Scholz (E. U.) — 21" 3/5
400 "	Liddel (Inglaterra) — 47" 3/5
800 "	Lowe (Inglaterra) — 1' 52" 2/5
1500 "	Nurmi (Finl.) — 3' 53" 3/5
5000 "	Nurmi (Finl.) — 14' 31" 1/5
10000 "	Ritola (Finl.) — 30' 23" 1/5
110 " barreiras	Kinsey (E. U.) — 15"
400 " barreiras	Taylor (E. U.) — 52" 3/5

3000 steeple	Ritola (Finl.) — 9' 33" 3/5
400 metros revezam	Estados Unidos — 41"
1600 " revezam	Estados Unidos — 3' 16"
10 kms. marcha	Frigerio (Itália) — 47' 49"
10 kms. cross country	Nurmi (Finl.) — 32' 54" 4/5
Maratona 42 kms. 195	Stenroos (Finl.) — 2 hs. 41' 22" 3/5
Salto em altura	Osborn (E. U.) — 1 m. 98
Salto em extensão	De Hart Hubbard (E. U.) — 7 ms. 445
Salto com vara	Barnes, (E. U.) — 3 ms. 95
Salto triplo	Winter (Austrália) — 15 ms. 525
Arremêso do peso	Houser (E. U.) — 14 ms. 995
" do disco	Houser (E. U.) — 46 ms. 155
" do dardo	Myyra (Finl.) — 62 ms. 96
" do martelo	Fred Tootel (E. U.) — 53 ms. 295
Pentatlo	Lehtonen (Finl.) — 14 pontos
Decatlo	Osborn (E. U.) — 7.710 pontos

## 9.ª OLIMPIÁDA, AMSTERDAM, 1928

100 metros	Percy Williams (Canadá) — 10" 4/5
200 "	Percy Williams (Canadá) — 21" 4/5
400 "	Raymond Barbuti (E. U.) — 47" 4/5
800 "	Douglas G. A. Lowe (Ing.)—1' 51" 4/5
1500 "	Harry E. Larva (Finl.) — 3' 53" 1/5
5000 "	Willie Ritola (Finl.) — 14' 38"
10000 "	Paavo Nurmi (Finl.) — 30' 18" 4/5
Maratona	El Ouafi (França) — 2 hs. 32' 57"
110 " barreiras	Sidney J. M. Atkinson (S. A.)—14" 4/5
400 " barreiras	Lord Burghley (Ing.) — 53" 2/5
3000 " steeple	Toivo A. Loukola (Finl.) — 9' 21" 4/5
400 " revezam	Estados Unidos — 41"
1600 " revezam	Estados Unidos — 3' 14"
Salto em altura	R. W. King — 1 m. 94
Salto em extensão	Eduard B. Hamm (E. U.) — 7 ms. 73
Salto triplo	Mikio Oda (Japão) — 15 ms. 21
Salto com vara	Sabin Carr (E. U.) — 4 ms. 20
Arremêso do peso	John Kuck (E. U.) — 15 ms. 87
" do martelo	Patrick O'Calaghan — 51 ms. 39
" do disco	Houser (E. U.) — 47 ms. 32
" do dardo	E. H. Lundquist (Suécia) — 66 ms. 60
Decatlo	Paavo Yrjola (Finl.) — 8053 pontos

## Como os Escoteiros encaram o problema educacional

“O Escotismo crê na vida ao ar livre, independente de qualquer lição formal de ginástica”

Por J. GUERIN DESJARDINS

(Continuação do número anterior)

O pequeno animal humano tem necessidade de expandir-se, antes de tudo, livremente, em pleno ar. Não nego a necessidade do exercício metódico, correctivo e inteligentemente graduado; entretanto, livre na natureza, o menino encontrará no instinto, os gestos, os movimentos e as atividades que deve executar para tornar-se robusto e com saúde. Cada órgão de seu corpo tem uma pendência particular, herança de seus ancestrais.

É a civilização que artificialmente impede ou deforma esta atividade, e faz surgir um doente, de um menino que menos oprimido por certo, viria a ser um homem normal.

O uniforme do escoteiro, que não é usado somente durante um “match” que dura algumas horas, mas o mais seguidamente possível, liberta-o dos entraves que uma civilização mal compreendida opõe ao seu livre desenvolvimento. Veja-se essa vestimenta: calças curtas, camisa largamente decotada e cujas mangas vão até o cotovelo, um grande chapéu de abas protegendo tanto do sol como da chuva. Vestido com esta roupa, o joven será

um novo **homem da floresta**, livre como o selvagem de quem se aparenta.

A base do programa do escoteiro é a excursão; excursão de um ou varios dias, tão seguidamente quanto possível, passando a noite sob a barraca.

Nestas excursões, onde o menino se recreia verdadeiramente, no exato sentido etimológico desta palavra, é praticada com júbilo o riso, o canto e os desportos elementares: a marcha, a corrida, a transposição de obstáculos, aí compreendido o salto em largura, em altura e em profundidade. Isto não constitue exercícos particulares que se pratiquem em horas marcadas; é o itinerário da excursão ou o jogo imaginado que ocasiona estes diferentes exercícos. O escoteiro é um explorador, um pioneiro.

A imaginação o ajudando, éle se acredita perdido numa ilha deserta onde há quinze anos se encontra com seus companheiros e é justo habituar-se a seguir os caminhos difíceis e a passar, custe o que custar, de um lado para outro, onde o de “rosto pálido” e indecisos não passariam.

É esta assimilação do escoteiro com o explorador que tem permitido incluir

no programa do escotismo, entre outras, mais as seguintes provas que se relacionam diretamente a educação física:

Para o exame de admissão numa tropa — empreender uma marcha de 10 quilômetros em duas horas e dez minutos, sem fadiga anormal.

Para ser escoteiro de segunda classe — percorrer a pé, com uniforme ordinário de marcha, dois quilômetros em quinze minutos com o passo de escoteiro, isto é, alternadamente marchando e correndo cincoenta passos.

Para ser escoteiro de primeira classe — percorrer em um ou dois dias vinte quilômetros a pé, ou quinze em canôa a remos, ou trinta em **skif**, ou quarenta em bicicleta ou a cavalo, e nadar cincoenta metros.

Para um maior incentivo destas provas, são distribuídos, como mérito de honra, **brevets** de nadador, salvador, ginastas, cavaleiros, ciclistas, alpinistas, atirador, etc. insistindo-se sempre sobre o ponto de que não se é um verdadeiro escoteiro antes de se haver satisfeito as provas de primeira classe fazendo generalizar a natação. Isto é particularmente necessário na França, onde existe uma porcentagem pequena de jovens que sabem nadar.

Para o fundador do movimento escoteiro, Sir Robert Baden-Powell, não se é um verdadeiro homem, antes de saber nadar.

# artur friedenreich

O jubileu de Artur Friedenreich foi um acontecimento nacional que teve repercussão por todo o mundo desportivo. Homenagens e manifestações de apreço surgiram de todos os lados, e de todas as bocas estrugiram urrahs ao glorioso desportista patricio.

"El Tigre" soube conquistar a popularidade e a estima geral, galgando os píncaros da glória pelos caminhos mais ásperos e mais retos que até hoje já se

não lograva tomar a Friedenreich a sua árdua posição firmemente conquistada.

Só uma coisa venceu a "El Tigre": — O Tempo! O Tempo Inexorável, a quem as montanhas resistem! O Tempo o venceu, mas depois de uma luta ininterrupta de 25 anos!

De onde teria vindo tanto valor para e te centro-avante brasileiro? Valor técnico, valor físico, valor moral...

Técnicamente, El Tigre está fóra de

campeão. Suas extraordinárias qualidades físicas, inatas com certeza, não foram desequilibradas por treinamentos mal orientados, ou não se desequilibraram, apesar de treinamentos empíricos. Seu organismo trabalhava como uma máquina perfeita, sem se gastar. Seus aparelhos funcionaram com a harmonia necessária para a manutenção da forma durante tão longo tempo. É o que não



O glorioso campeão brasileiro, quando as suas excepcionais homenagens eram irradiadas pelo Rádio Club do Brasil

viram. Por isto, sua glória é fundada sobre um pedestal sólido como o granito, inabalável.

De onde teria vindo tanto e tão duradouro valor para este centro-avante brasileiro, que se manteve grande entre os maiores, durante cinco lustros? Durante este período, quantos teria visto aparecerem e desaparecerem como estrelas cadentes? Um sem numero deles. Cada ano, cada dia, surgia um novo **player** na pujança de sua mocidade, mas que

qualquer comentário nosso. Basta o que diz unânimemente a imprensa sul-americana, desde os princípios da guerra européa. Quanto ao valor moral, para se fazer uma idéia, basta dizer que Friedenreich, durante 25 anos de vida ativa, nunca sofreu a menor punição disciplinar, o que — diga-se de passagem — é coisa muito comum nos nossos meios desportivos...

E quanto ao valor físico, aí é que talvez esteja todo o segredo do grande

acontecia aos outros, que entravam em decadência orgânica desde logo.

A Revista de Educação Física se congratula com o "gigante brasileiro" pelo seu valor técnico, pelo seu valor moral e pelo seu valor físico, valores estes ainda inatingidos por outrem. E faz votos para que, daqui para o futuro, debaixo de controles médico e técnico, possam surgir outros Friedenreichs, para maior realce e maior glória do desporto brasileiro!

## A projeção da E. E. F. E. no meio civil e a revalidação de diplomas

*Estabelecendo a Escola de Educação Física do Exército cursos destinados a civis, de instrutores e de medicina especializada, e, além disso, habilitando-se à revalidação de diplomas de escolas congêneres estrangeiras, exprimiu, por essa forma, a compreensão em que se achavam seus dirigentes de que a causa da Educação Física transcendia dos campos, si bem que vastos, das instituições armadas, por objetivar um bem geral, devendo, assim, interessar a toda a comunidade nacional.*

*É de fato, a magnitude do problema não comporta soluções parciais. Achando-se em equação as possibilidades superiores da raça, por sobre a nação inteira se devem projetar quaisquer esforços tendentes à sublimação dos seus tributos, pois a visão superior do assunto e as perspectivas sublimes que proporciona não comportam quaisquer personalismos, sentimentos de classe ou regionalismo. O problema é nacional; é brasileiro. Com essa convicção, oriunda da largueza de vistas com que foi abordado o assunto, é que foram criados, no aludido estabelecimento militar, junto dos cursos para militares, cursos para civis. E, obedecendo a uma inteligente política educativa, o mesmo estabelecimento foi além, capacitando-se para revalidar diplomas de escolas congêneres estrangeiras.*

*Graças a isso, pois, tem a Escola, desde a sua fundação em 1929, difundido, em largas messes, seus ensinamentos, no meio civil, havendo no ano letivo próximo findo, diplomado a maior turma de professores e médicos, provenientes de vários Estados da Federação, além de, pela primeira vez, haver revalidado diplomas de dois professores de Educação Física, titulados pela Associação Cristã de Moços de Montecidéo. Este último fato diz muito do conceito do estabelecimento militar em apreço, tendo logrado uma verdadeira consagração nas palavras proferidas, durante a solenidade da entrega dos diplomas revalidados, pelo professor Osvaldo Diniz Magalhães, que, através o microfone da P. R. A. 9, manifesta a sua confiança nos ensinamentos ministrados na Escola, mostrando-se um dos seus mais fervorosos e convictos adeptos da Educação Física, fazendo dela, pelas ondas de Hertz, por todo o País, uma propaganda racional e altamente patriótica. Entre as palavras proferidas pelo professor Osvaldo Diniz Magalhães, na solenidade de entrega de diplomas, destaca-se o seguinte trecho: "Esta Escola atua sem imposições, sem preconceitos, procurando atingir os ideais da educação, pelos processos mais racionais. Não mantém intolerância quanto à aplicação de métodos. Pelo contrário, respeitando as bases científicas, os programas podem ser organizados, segundo o critério do técnico, de acordo com inúmeros e influentes fatores". Essas palavras, pela insuspeição e autoridade excepcional da pessoa de que emanam, constituem provas provadas das asserções que, ao início, adiantamos sobre o espírito orientador da Escola de Educação Física do Exército.*

*Ainda mais, trazem a confortadora certeza de que as atividades despendidas nessa Escola, inspiradas no mais acendrado civismo, vão logrando seu objetivo, criando elementos destinados a ministrar ensinamentos, propagar preceitos, difundir, enfim, por todos os meios, entre a nossa gente, os métodos e processos científicos aptos a incrementar o desenvolvimento físico e a criar hábitos higiênicos, instituir práticas salutaras, visando reações benéficas sobre o dinamismo da raça e da capacidade realizadora da gente brasileira.*

J. R. TOLEDO DE ABREU



# ANCHIETANA

Este é o nome de uma nova revista feita por uma pléiade de meninas estudiosas, alunas da Fundação Osório, do pitoresco bairro de Santa Alexandrina. "Anchietana" é uma revista invulgar pelo seu aspecto e pela sua feitura, que lhe são particulares. Contém 16 páginas, formato almaço, com uma edição de várias dezenas de exemplares, todos dactilografados e desenhados a mão. O conteúdo é muito atraente e variado: vêem-se artigos sobre literatura, numerosos contos infantis com fundo educativo, poesias seleccionadas, páginas e tópicos sobre humorismo, notas sociais e arte doméstica; a capa contém um desenho a lapis, representando Anchietana. Não há um só trecho da revista, cuja leitura não agrade; em tudo, há um resplendor de pureza, de jovialidade, de bom humor característico das crianças. A principal finalidade de "Anchietana" é educativa. Quanto à redacção, as alunas idealizam, seleccionam e redgem, exercitando-se assim, com grande proveito, no manejo do nosso idioma. Quanto à parte gráfica, leem-na em preto e em cores; e quanto à organização e distribuição de matérias, que constituem uma arte difícil, elas o fazem com simplicidade e maestria. Enfim, todo o escrito é dactilografado, número por número, com o máximo capricho, o que constitue um excelente exercício para este ramo de trabalho. Não podemos deixar de felicitar calorosamente a sua redatora-chefe senhorita Hortênsia Hurlia, por esta obra relevante, executada no meio das maiores dificuldades materiais, pois bem sabemos quanto custa lutar para fazer uma revista.

Permitimo-nos transcrever aqui um pequeno artigo original sobre **Educação Física Feminina**, de autoria da senhorita Lourdes Brasil Coutinho, que achamos muito interessante e digno de maior divulgação:

A educação física feminina tem por objeto guiar o crescimento natural da adolescente, o seu desenvolvimento físico e intelectual e, por meio destes, o aperfeiçoamento da moral. Desde o princípio, o desenvolvimento do cérebro e do corpo deve ser igual, para se conseguir um perfeito equilíbrio.

-Segundo Vitorino da Feltra, de-

ve-se procurar educar o corpo em harmonia com a inteligência e o coração. Na criança, a educação física e intelectual devem ser paralelas para que, ao chegar à idade adulta, haja perfeito equilíbrio entre o físico e o psíquico.

Tissié diz: — "menino é um tubo digestivo, o adolescente um pulmão e o adulto tem obrigação de ser um cérebro".

A vida sedentária das cidades e a falta de cuidado físicos com o nosso corpo fazem com que a criatura despenda muita energia sem conseguir proveito algum. Por isso, si ela praticar cultura física, não sentirá a mínima fadiga e produzirá o máximo de energia. Como sequencia da falta de educação física, há pouco desenvolvimento das principais funções orgânicas e sacrifício da integridade da raça, pois somente o exercício modificador,

higiênico e plástico pode desenvolver o organismo e ir pouco a pouco regenerando a raça, por este natural processo evolutivo.

Cuidemos da nossa moral, tratemos do nosso corpo, para que tenhamos tipos belos, fortes e saudáveis, com os das espartanas.

Não pensemos em futilidades, sejamos modernas na acepção da palavra, porque nada se poderá esperar de uma raça, cujas mães não são preparadas fisicamente para o cumprimento de sua missão suprema — a conservação da espécie.

A falta de cultura física na mulher tem piores consequências que no homem, mas a prática diária de exercícios dota a mulher de beleza, proporções de formas, graça, saúde e, finalmente, a adaptação física e intelectual ao ambiente em que ela se desenvolver".

A Revista de Educação Física se congratula com a sua colega "Anchietana" pelo êxito que acaba de conseguir, e faz votos para que prosiga, sem esmorecimentos, na trilha áspera que se traçou.

# A Alimentação do Desportista

Pelo Professor Pedro Escudero, Catedrático de Clínica Médica da Universidade de Buenos Aires — Diretor do Instituto Municipal da Nutrição

(Tradução do Dr. W. Berardinelli)

(Continuação do número anterior)

*A acidose originada pelo esforço muscular prejudica ou anula o atleta; a alimentação alcalina a evita ou neutraliza.*

O atletismo é antes de tudo uma arte; a experiência do treinamento não pode ser substituída por nenhuma indicação científica derivada da experimentação. Porém, esta arte, nem sempre bem compreendida, pôde ser eficazmente auxiliada pela contribuição científica.

Um atleta submetido ao esforço final da prova é um homem são, cujas funções se realizam em máxima tensão, colocando o indivíduo no limite entre o normal e o mórbido. Em favor desta asserção, estão os fracassos das provas por impossibilidade de continuá-las, o esgotamento total em que terminam e a frequência dos casos de colapso cardíaco ao finalizar a competição.

## O "PONTO MORTO" DOS ATLETAS

Os atletas submetidos a provas de grande fôlego costumam padecer um raro fenômeno que por vezes o aniquila e que sempre os coloca em duro transe. Quando ainda as forças físicas estão em pleno poderio, quando a ambição do triunfo é um acicate que impulsiona ao esforço permanente, aparece insensivelmente um raro desfalecimento que invade todo o organismo; não é o músculo que começa a sofrer; é o espírito, a confiança no triunfo; isso se acompanha de uma rara modificação da respiração que obriga o atleta a respirar profundamente, a "suspirar" segundo dizem alguns, notando que algo de impalpável, de imperceptível, o envolve, como querendo detê-lo em seu esforço: é o "ponto morto". Si o atleta o vence, o esforço continua e só permanece a lembrança desagradável do momento passado; no caso contrário, a mão invisível vai diminuindo as energias do atleta até que ele detém o seu esforço.

Este tipo de desfalecimento dos atletas é conhecido desde tempos imemoriais; os gregos tratavam de ven-

cê-lo por provas de fundo antes da final, prática esta que foi abandonada.

Durante muito tempo, acreditou-se que este interessante fenômeno era de natureza puramente nervosa e apanágio de certos estados constitucionais. Porém, a experiência tem demonstrado que o "ponto morto" não respeita nem os atletas mais vigorosos e bem dotados, nem os espíritos mais solidamente equilibrados. Para combater este fenômeno, foram propostos os remédios mais contraditórios. Um célebre nadador internacional, muito conhecido pelo vigor de sua constituição e pela ousadia de seus empreendimentos, fracassou na tentativa de atravessar a narco do canal da Mancha, pelo fato curioso e ridículo de um medo que se apossou d'ele no meio do caminho e que o obrigava a sair da água. Empenhado em completar a dura prova, para a qual contava com um treino perfeito e uma vontade de ferro, lançou-se à água, acompanhado por um "jazz" que amenizava o seu trajeto. E quando apareceu o fantasma na metade do canal, quando a mão invisível perseguia seu espírito para aniquilá-lo, o valente nadador gritou: "mais forte, mais forte!" A música rompeu num "fox-trot" furioso e o atleta, sem saber como nem porque, venceu o inimigo oculto e realizou a façanha. Na atualidade, o *ponto morto* foi explicado pela fisiologia e o "ponto morto" se vence de modo vulgar e prosaico: comendo.

No sangue, circulam substâncias ácidas e alcalinas, cujas proporções invariáveis mantêm a reação dos humores em um nível ótimo para a normalidade da vida. Quando predominam os valores ácidos, diz-se que há *acidose* e, quando predominam os alcalis, afirma-se que há *alcalose*.

Ambos os extremos são igualmente prejudiciais à saúde. O jejum, o esforço muscular prolongado e certa espécie de alimentação favorecem o aparecimento da *acidose*; esta influe sô-

bre a respiração e sobre o sistema nervoso, até aniquilá-lo, constituindo o "ponto morto" dos atletas.

## ALIMENTAÇÃO E "PONTO MORTO"

Os alimentos podem ser ácidos ou alcalinos. O grau de reação não se mede no momento da ingestão, mas sim nos resíduos que resultam de sua completa utilização pelo organismo. Comendo alimentos ácidos, se favorece a aparição da acidose no organismo; comendo-se alimentos alcalinos, ela é evitada ou neutralizada.

É fácil chegar à acidose pelo exercício, pelo jejum e pela alimentação; muito difícil, senão impossível, chegar à *alcalose*, sem recorrer a alguns remédios, o bicarbonato de sódio, por exemplo.

O perigo para o atleta, como para todo homem submetido a um esforço muscular intenso e prolongado, é o seu enfraquecimento ou aniquilamento físico pela acidose.

Explica-se, pois, a importância fundamental que tem a alimentação do atleta para seu melhor rendimento, e a impossibilidade de ela ficar entregue ao empirismo e à improvisação.

Inferese, de tudo que foi dito, a necessidade de regular a dieta do desportista para permitir que o músculo renda o máximo possível. Como as circunstâncias são diferentes durante o treinamento e a competição final, compreende-se que o regime alimentar deve variar nessas duas ocasiões. Variará também segundo a época do ano, a natureza do desporto, a idade, o temperamento, o sexo e os costumes de cada candidato. Muitos leitores pensarão que seria mais prático enumerar os pratos que se devem comer, em vez das explicações gerais que damos. Isto é impossível: cada desportista deve comer o que lhe convenha, seguindo as variações referidas; portanto, da mes-

ma maneira que segue os preceitos de seu treinador para regular sua forma, deve também seguir as indicações do médico que regulará sua dieta. Todos, porém, devem conhecer as regras gerais que regem estas disciplinas, porque podem sugerir, em cada caso, indicações particulares, sempre possíveis e ao alcance de toda gente. Trataremos separadamente da alimentação durante a preparação do treinamento e da do dia da prova: elas são diferentes.

## A ALIMENTAÇÃO DURANTE O TREINAMENTO

Partimos de um fato exigido no capítulo anterior; quem pratica um desporto é pessoa sã e coordena seu esforço em relação com seu estado constitucional. Sem este requisito prévio, todo intento não só será vão, como também poderá ser prejudicial. Falamos para atletas compreendidos entre vinte e trinta e cinco annos.

A primeira coisa que se deve determinar é a quantidade de alimento que se comerá. Há, sobre este ponto, uma verdadeira anarquia entre os diretores de desportos; creio, porém, que se poderá evitar qualquer discussão, si lembrarmos de que a alimentação é sempre individual e em relação com os gostos e com as condições físicas do atleta. O melhor conselho pode-se sintetizar em duas palavras: o desportista adquirirá e manterá o peso que corresponde à sua idade, altura e natureza do desporto praticado. Aquí é bom que opine o médico do club a que pertence o interessado. Durante o treinamento, este peso deve oscilar muito pouco em torno do normal e não passar de meio quilo, nem para mais, nem para menos. Há autores que afirmam que um valor calórico entre 3.500 e 4.500 calorias é suficiente; entretanto, citarei, a simples título informativo, que Zabala consumia, antes de embarcar para Los Angeles, 9.000 calorias diárias. Isto denota claramente as diferenças que podem existir entre um desportista e outros, e que é preciso guiar-se em cada caso pelos gostos e características individuais.

O regime alimentar será mixto, conforme ficou demonstrado no capítulo anterior; como base da alimentação, se poderá tomar o exemplo de alimentação que propuzemos para o trabalhador argentino.

Este regime compreende por dia:

Leite...	500	gramas
Café...	5	"
Açúcar...	40	"

Pão branco...	360	gramas
Carne...	240	"
Batatas...	200	"
Vegetais 5 %...	200	"
Vegetais 10 %...	200	"
Trigo integral...	60	"
Manteiga...	65	"
Frutas frescas...	200	"

No capítulo mencionado, se encontrará a descrição do que se deve entender por vegetais a 5 % e a 10 %. A manteiga pôde ser substituída pelo azeite, pela margarina ou pela ban<sup>1</sup> de porco: o cate, pelo mate; o açúcar, pelo mel; as batatinhas, pelas batatas doces ou pela mandioca, e escolher qualquer tipo de carne. O trigo integral é insubstituível. Este regime tem um peso de dois quilos e um valor de 3.000 calorias brutas; compreende 412 gramas de hidratos de carbono ou feculentos, 117 de albuminas e 99 de gorduras; uma grama de cálcio; uma grama e oitenta de fósforo; 0,020 miligrs. de ferro e é rico nas quatro vitaminas fundamentais. Como foi calculado para um trabalhador, é alcalino, tem cerca de 25 unidades alcalinas como termo final. E, por estas condições, um regime ideal para um desportista; é preciso apenas aumentar as quantidades, si se quer que seja mais generoso; porém, neste caso, para não romper sua unidade biológica, aumentar-se-ão todos os componentes para evitar sua deformação.

## O FOSFORO NA ALIMENTAÇÃO

Em 1928, Hopf estudou a nutrição de um grupo numeroso de desportistas que concorreram à segunda olimpíada dos desportos de inverno, em Saint Moritz; eram patrulhas militares com 15 quilos de equipagem, que percorreram 28 quilômetros, com um desnível de 1.200 metros; corredores civis que, com o mesmo desnível, cobriram 50 quilômetros e um terceiro grupo de patinadores que percorreram 18 quilômetros. Em todos êles, Hopf estudou o metabolismo proteico na urina, demonstrando diferenças do normal muito sensíveis. Estes resultados não deixaram de chamar a atenção, pelo fato de ter sido estabelecido, por muitos fisiologistas, que o trabalho orgânico não aumenta o metabolismo proteico, mesmo durante o inverno, ficando estabelecido que sua fonte principal é o consumo das gorduras e dos hidratos de carbono. Um ano mais tarde, Loewy repetia o mesmo tipo de investigação, porém com patrulhas militares suíças, que percorreram 28 e 18 quilômetros nas mesmas condições

acima mencionadas. Administrou-se a todos os homens, antes da prova, um composto fosforado orgânico. Os resultados foram diametralmente opostos: não se verificou nenhuma modificação no metabolismo proteico, acreditando-se que o fósforo orgânico administrado tinha sido o motivo desta diferença. Estes resultados não são nem sequer novos: os trabalhos de Embden, sobre a ação do ácido fosfórico sobre a atividade muscular, o levaram ao seu emprêgo nas tropas durante a última guerra.

Estes fatos obrigam a administração de um regime rico em ácido fosfórico orgânico; eles nos levaram a incluir o trigo integral no preparo de uma refeição da manhã e de uma merenda convenientes. Sua preparação foi explicada quando falamos da Tabela Dietética do Trigo: cada prato de trigo com leite contém 36 centigramas de fósforo orgânico e custa só quatro centavos. Desde que publicamos a referida tabela, foi posto á venda o tipo de trigo lavado, que aconselhamos; devemos porém nos prevenir de um engano, porque o trigo lavado que se costumava vender anteriormente ao nosso trabalho, não tem mais valor do que uma simples farinha de semola. Consideramos a melhor refeição da manhã para um desportista um prato de frutas frescas e succulentas seguido de outro de trigo com leite.

## A ALIMENTAÇÃO NO DIA DA PROVA

Quarenta e oito horas antes da prova final o atleta preparar-se-á moral e materialmente. Deve recolher-se, afastar-se de qualquer companhia, dormir tanto quanto seu organismo peça, descansar e meditar sobre a manzira que abordará a luta.

Sua alimentação será de preferência alcalina; suprimirá todas as carnes, mesmo brancas, e se absterá de tomar caldo e qualquer outro composto direta ou indiretamente relacionado com a carne. Suas únicas bebidas serão a agua e o leite; evitará o abuso do sal, restringindo-o tanto quanto seu paladar o permita, porém evitando sua supressão. Beberá de preferência leite, como base da alimentação proteica; para isto, é necessário que tome um litro e meio. Suprimirá o pão, os ovos e todos os cereais.

Os alimentos que deverá comer podem ser escolhidos da seguinte lista: caldo de verduras (todas as verduras), legumes e todas as frutas; creme de leite, manteiga, queijo fresco do país, leite, suco de frutas, mate e café; este

último, no caso de estar habituado a tomá-lo diariamente.

Geléas, mel, açúcar e caramelos moderadamente. Evitar as coisas geladas.

Diante de todas estas recomendações, impõe-se ter um guia para evitar erros grosseiros. O atleta deve entrar na prova em condições perfeitas de bem estar, de sensação de saúde, de vigor.

Um atleta que está em fôrma se acha em um ligeiro grau de excitação nervosa; aquele que chegar à raia de partida ligeiramente desenganado, indiferente, sonolento, perderá seu tempo e fará má figura. Tudo que faça contra esta situação final é prejudicial. Portanto não deve comer nada que não lhe agrade, não deve experimentar nenhum prato, nenhuma bebida que não haja provado anteriormente; por esta razão, em face da realização de provas sérias, deve fazer com grande antecedência do dia da arrancada, o ensaio da alimentação a que se submeterá nesse dia. Nem sempre triunfam os melhor preparados.

## O QUE SE PODE OBTER DA ALIMENTAÇÃO

Os que estão iniciados na ciência da nutrição têm um conceito errado da alimentação; crêem que é um enchimento indispensável à manutenção da vida, mas que não influe de modo visível em suas manifestações exteriores. Si meditarmos um momento comparando a máquina humana com a mecânica, logo sairemos do erro! Quem ignora a influência que tem a carburação sobre o rendimento dos motores de explosão? E a que tem o estado dos campos magnéticos sobre o rendimento de um dínamo? Todos o sabem, porque ninguém ignora que estas máquinas não são outra coisa mais que simples transformadores de energia; o homem é também um transformador animado de energia e da mesma maneira que um automóvel aumenta seu rendimento por uma melhor carburação da mistura explosiva, assim também o atleta aumenta o rendimento do músculo, quando se submete a uma alimentação adequada a seu temperamento, ao seu estado gastro-intestinal, e às condições do ambiente em que se submeterá à prova. Para que não pareça uma afirmação teórica, explicaremos, no próximo capítulo, de que maneira o maratonista Zabala aumentou sua velocidade com uma simples troca de regime alimentício.

**(Continúa no proximo numero)**

# A adolescência paulista em atividade

==== Louvável iniciativa do "Sport Club Germania" =====

Está de parabens o atletismo paulista pelo extraordinário êxito alcançado com a realização da III Olimpíada Infantil, competição anual promovida pelo "Sport Club Germania". Espetáculo verdadeiramente inédito em nosso meio desportivo, é, sem dúvida, das iniciativas particulares, uma das que mais merecem o incentivo dos nossos mentores do desporto e educação física, tantos e tão grandes são os benefícios que dela por certo advirão para a grandeza do nosso desporto.

De nossas possibilidade futuras, falam bem alto os resultados técnicos obtidos nessa competição eclética, em que vários "records" foram batidos numa pujante demonstração do que poderemos conseguir, se bem soubermos

cultivar e melhorar o ardor e a possibilidade dêsses futuros atletas.

Do entusiasmo despertado por essa benemérita iniciativa, em que tomaram parte cerca de 2.000 atletas, de ambos os sexos, infantís e juvenís, pertencentes a 33 associações desportivas, dizem melhor as fotografias que reproduzimos na página ao lado, se bem que nada revelem do ardor das disputas das partes de desportos coletivos, náuticos e esgrima.

A nossa Revista, consignando o êxito da grandiosa iniciativa do meio desportivo paulista, faz votos para um maior desenvolvimento dêsses certames por todo o Brasil, tão úteis e benéficos serão os seus resultados para as nossas futuras gerações.