

Homens para a Natureza

A história da cultura física no Brasil é muito simples de ser feita, porque, em verdade, somente agora é que ela entrou nos moldes do rigorismo científico.

Durante o Império, a vaga nobreza que possuíamos era baseada, não em brasões hereditários, que os títulos nobiliárquicos não se transmitiam como herança, mas em feitos de caráter individual ao serviço do bem público. Tais feitos exigiam, no máximo, a cultura do espírito. A força física era deles excluída, por inútil. Isso fez com que nossos avós não se preocupassem com a robustez do corpo, a ponto de consagrar-lhe um interesse educativo.

A geração que preparou o advento da República, essa então, si aprimorava seus dotes intelectuais, descuidava completamente dos físicos. O tipo clássico do conspirador republicano era um pouco como a lendária figura do poeta: magro, esquelético, longas melenas, chapéu desabado... Quanto a músculos, nada.

E' bem certo que isso nos deu o gosto pela leitura, pela ampla cultura intelectual, a ponto de mantermos, nesse domínio, uma incontestável hegemonia entre os latino-americanos. Mas, em compensação, nada pensávamos com respeito a fortalecer o organismo por uma vida sã e higienizadora.

Nos primeiros anos da República, aí pelo fim do século passado e início deste, surgiram as primeiras preocupações pelos músculos, mas isso sob a forma exclusivamente desportiva.

Minha infância pôde já beneficiar desse esboço de cultura física a que nos entregávamos, os de minha geração, na desordem das propensões individuais, em natação, remo e corridas a pé.

Esse gosto foi se desenvolvendo a pouco e pouco nas gerações que vieram depois de nós, até que surgiu o *foot-ball*, que foi, sem a menor dúvida, o ponto de partida de todo o movimento brilhante que, em matéria de cultura física, atingiria o brilhante apogeu concretizado na Escola de Educação Física do Exército.

E' bem certo que, por vários motivos, eu acompanho o progresso das instituições nacionais, e os estímulo sempre que posso. Mas eu ignorava completamente a que ponto de perfeição tinha atingido a racionalização da cul-

tura física, depois que dela se incumbiu o Exército, criando essa admirável Escola.

Não sou propenso a entusiasmos fáceis. Mas diante de uma obra desse fôlego, meu entusiasmo se traduz nas mais francas expressões de confiança no futuro de meu país.

O que essa Escola revela, em primeiro lugar, é o alto grau de capacidade organizadora de seus diretores.

Só isso valeria como um esplêndido sinal, porque o defeito latino, ampliado sob o trópico brasileiro, é o de desorganização. Encontrar uma instituição nacional, cujo traço fundamental é o admirável esquema orgânico que facilita o trabalho, poupa tempo e multiplica os resultados, e verificar que tudo isso é fruto da inteligência brasileira, é adquirir a certeza de que até desse prodígio somos capazes pela força de uma vontade criadora:—destruir a nossa tendência à desorganização.

Mas si a boa organização é o traço fundadora dessa instituição, êle, por si só, não lhe daria o relêvo que merece, si lhe faltasse um espírito de progresso científico, marcando cada qual de suas secções. E este espírito ali se encontra em todos os ramos, com uma noção selecionadora de adaptação especializada que faz o encanto de quantos conheçam os fortes graus da fisiologia e psicologia do trabalho muscular.

E' com orgulho que se percorre essa Escola. Orgulho brasileiro e encanto de homem de ciência.

Quando terminei minha visita à Escola de Educação Física do Exército, achei até mais bela a natureza naquele recanto da Urca. E' que saí com a convicção de que, pouco a pouco, nossos homens vão crescendo na sua capacidade e ganhando um valor suscetível de enquadrá-los harmônicamente na beleza feérica de nosso país tropical.

A Natureza foi pródiga com o Brasil. Falta termos homens que soubessem honrá-la. Hoje os temos intelectualmente aptos, naquela falange de dedicados professores da Escola de Educação Física do Exército, dispendendo seus hábeis esforços no fortalecimento de uma raça, para que possamos um dia possuir a ventura de dizer do Brasil: um país majestoso, povoado por homens fortes e belos.

WATER - POLO

por Bela Komjádi

Tradução de Eugênio Rappaport

(CONTINUAÇÃO)

O TREINAMENTO DE UM JOGADOR JÁ FEITO

O jogador, já com adiantado preparo técnico, passa a merecer cuidados especiais do treinador, após seu ano preliminar de educação e observação dos bons preceitos do polo aquático.

Há dois pontos essenciais que o treinador não pode esquecer no seu trabalho de observação: — qualidade do jogador e paciência para obedecer o rigor do regime preparatório. Avalie-se, por aí, a dificuldade na escolha de uma equipe e o trabalho penoso de adaptar temperamentos e coordenar mentalidades diversas, subordinando-as a um critério único. Quasi que se exige magnetismo do treinador, para exercer um domínio absoluto sobre o sub-consciente dos seus alunos. Tudo isso se apura no primeiro ano de treinamento, revelando os elementos dóceis e adaptáveis.

Está claro que ninguém nasce perfeito e não se vai prejudicar que um jogador principiante, sem qualidades naturais, com o tempo não se eduque, transformando-se. Tudo isso, porém, deve ser visto e sentido em um ano de treinos, um período severíssimo, como ficou dito nos artigos anteriores. Os "errados" devem ser excluídos incontinenti, para não atrasar os outros.

Um bom jogador de polo aquático deve possuir esplêndida capacidade de resistência, além de ótima natação rápida, controle sobre a pelota e malícia para as concepções das jogadas eventuais.

Essa qualidade de "nadar bem" não depende do treinador e sim do próprio jogador, da sua força de vontade. A preparação técnica, sim, é obra exclusiva do treinador.

Muita psicologia no caso, também. Si, durante o período de treinamento, o jogador abandona a piscina, mais ou menos descontente, pôde-se assegurar que o preparo vai bem. E' sempre desagradável a qualquer aprendiz pegar a bola no ar e jogá-la com ambos os braços, embora sejam fundamentos indispensáveis.

Neste período, a velocidade é tudo. O jogador deve habituar-se a receber a bola e atirá-la ao arco imediatamente, si estiver em condições, ou passá-la ao companheiro mais próximo. Pouco importa que falhe um tiro, ou que o passe não seja dado eficientemente. Repete-se o gesto, sempre que a velo-

cidade seja o elemento principal. As jogadas lentas têm inúmeros inconvenientes, preparando o adversário a anulá-las sem dificuldade. Todo jogador deve habituar-se à rapidez, uma rapidez que desarma qualquer defensiva, pelo imprevisto das jogadas. Esse é o ponto principal, que cada indivíduo deve ter em mente. Uma prática larga de passes rapidíssimos e certeiros habitua o jogador fatalmente a atirar a bola onde quiser.

Outro ponto importantíssimo é a maneira de atirar ao arco.

A ação dos três forwards deve pautar-se pela classe do adversário. Si os contrários atuam com certa lentidão e violência, os tiros podem ser desferidos após um passe rápido, com violência, e na forma usual do arremesso. Si o adversário é rápido, utilizando táticas semelhantes, a maneira é diversa. A rapidez aí é tudo: passes certeiros a meia altura, preferentemente, para que o remate seja em forma de peteca, sem parar, bem desviados. Longe a idéia de agitar a pelota, facilitando a carga do adversário. A concepção fulminante é tudo nesses jogos e a justeza dos passes é fundamental.

O conhecimento da tática depende puramente da qualidade de um jogador. Talvez, em todo o mundo, não existam 20 jogadores que não possuam defeitos de tática.

A serenidade para uma excelente colocação e uma mudança rápida em relação a um companheiro que está melhor colocado, são qualidades primordiais do bom jogador e constituem a noção nítida dos deveres de qualquer executante.

Este capítulo merecerá, pela sua importância, um estudo maior, nas crônicas posteriores.

Vejam agora o que fazem os jogadores que já atingiram um grau regular de treinamento. Será inútil ocupar-se das diversas posições dos jogadores (do keeper ou forward), porque um bom elemento tem que saber atuar em qualquer posição.

E' um regime severo, no qual se cuida especialmente da natação.

Uma vez por semana, os jogadores têm que nadar de 500 a 1.000 metros e, diariamente, "tiros" de 50 ou 100 metros, além das escapadas rápidas de 10 e 15 metros, para desenvolver a ação inicial dos jogos.

Em todos os treinos, cada um deve nadar de 100 a 200 metros com a bola, sem esforço máximo, de goal a goal.

A seguir, uma útil tabela de ensaios:

1º dia: Nadar 200 a 500 metros. Crawl — 100 metros. Atirar ao goal 15 minutos. Leve descanso. Jogar a bola com ambas as mãos durante 20 minutos; nadar com a bola, 10 a 15 metros, três a cinco vezes.

2º dia: Nadar 300 a 1.000 metros livres e 50 metros crawl rápido. Atirar ao goal 15 minutos com ambos os braços, 5 minutos à direita, 5 ao centro e 5 à esquerda. Atirar a bola de um goal a outro, durante 20 minutos. Um bom descanso. Jogar a bola com ambos os braços durante 20 minutos. Nadar com a bola lentamente, 100 metros.

3º dia: Nadar 100 metros com tempo marcado. Descanso. Nadar 200 a 500 metros de crawl, bem lentamente. Descanso. Nadar 10 metros em sprin, fazendo safda sem apóio, umas cinco vezes. Dez minutos atirando a goal, em parafuso. Vinte minutos de arremessos com ambos os braços.

4º dia: Nadar 50 ou 100 metros crawl, para fazer tempo. Descanso. Nadar bem lentamente o crawl, 200 a 500 metros. Um longo descanso. Cinco vezes 10 metros, com energia. Atirar a bola em parafuso para o goal, durante 10 minutos. Vinte minutos de arremessos ao arco, com ambas as mãos.

Com esse sistema de treino, uma equipe melhora extraordinariamente no período de um ano.

Há pontos agora que merecem detalhes mais amplos, para exata compreensão.

Jogar para o goal: — Como já frisei, a rapidez de movimentos é uma parcela importantíssima. Embora contrarie impulsos momentâneos, o jogador nunca deve arremessar parado e sim em movimento, ao receber um passe rápido e alto, ou então nadando com a pelota. O jogo alto só é aconselhado quando o adversário não está encostado ao companheiro. A precisão do passe ao que vai rematar é essencial para que o golpe seja eficiente e anule qualquer ação do defensor mais próximo. Nunca se deve parar para executar tal gesto; é preferível passar a bola a outro que possa servir melhor ao arrematador. O passe alto é de notável eficiência, porque dele pôde resultar um córte imprevisto contra o arco, anulando o esforço do guardião. Só em último recurso, se deixa a pelota bater na água. A natação com a bola tem que ser muito bem executada. O nadador fraco, que enfrenta um contrário veloz, nunca deve tentar qualquer tiro decisivo, ou dribbling. Deve passar rapidamente ao mais próximo. Quando um jogador está

nadando com a bola, os companheiros devem ter a preocupação de avançar, nadando irregularmente, desmarcando-se, sempre aptos a receber um passe, abrindo de preferência, ou avançando para o mesmo local para onde se dirige o companheiro.

O team americano, em Paris, tinha melhores nadadores do que os europeus, mas perderam todos os jogos, porque os seus avantes abriam demasiadamente até os cantos, tornando impossíveis os pontos. Pela mesma razão, os húngaros perderam para os suecos. É necessária toda a atenção para esse ponto. O mais prático é nadar até dois metros do arco e, só com o punho, atirar para o canto. Não há tempo para segurar e ageitar a pelota. Está claro que o ponto necessita de extrema habilidade nesse caso, mas é impossível qualquer defesa dos contrários. Em certas ocasiões, quando a folga do que vai nadando for de cerca de um metro, o parafuso é um meio esplêndido de se marcar ponto. O público gosta imenso desse lance difícil, mas o team nunca deve abusar desse recurso extremo, porque muitas vezes pôde resultar numa esplêndida escapada para os contrários.

O jogador já feito deve saber jogar com o braço direito perfeitamente e com o esquerdo regularmente, além de uma perfeição extrema no segurar a bola no ar.

Para nadar bem com a pelota, deve-se utilizar o treino seguinte: o nadador desliza para a frente; um outro do mesmo lado é enviado inesperadamente contra êle; si o jogador, que vai com a pelota, repara tardiamente no perigo, estraga a jogada. Em hipótese alguma, um jogador deve nadar sem observar os lados.

O dribbling também pertence á parte técnica, no ponto de vista tático. Para treinar o dribbling, poderemos utilizar a seguinte maneira: o jogador atira a pelota a 25 ou 30 centímetros para o ar, segurando-a sem bater na água, e experimentando esse treino com ambas as mãos. Experimentaremos, a princípio, contra um jogador fraco, executando o truc com a maior precisão, com a preocupação extrema de não deixar transparecer ao adversário a intenção do dribbling. Não se prejudique a natação, pela idéia do truc, só utilizável como recurso extremo, quando se afigura difícil passar ao companheiro. A maneira melhor de executá-lo é a seguinte: deixaremos que o adversário se aproxime bem e, no instante decisivo, puxamos a bola para trás. O contrário investe e, com o mesmo braço, levantaremos a pelota, o bastante para cobrir o adversário. Continuamos a nadar, já com liberdade, mas sem o adversário perceber o nosso truc. É perigoso, por isso, repetir o mesmo truc. Si o conseguirmos, devemos seguir direito ao goal; e si os companheiros estão cobertos, devemos atirar incontinenti, procurando colocar bem, sem violência, porque o jogador que utiliza um truc não pôde atingir a área de goal sem estar esgotado. Quando um elemento nosso é vítima de um truc, o jogador finto deve ocupar imediatamente o lugar do companheiro que foi em perseguição do adversário. Isto chama-se cruzar ou trocar de posição.

É bem difícil alcançar um adversário que nada livremente, mas si um defesa procura aproximar-se, o jogador que ficou sóto pode determinar seu regresso á posição, ficando entre dois fogos, cobrindo-o. Dá-se a troca de posições e o ataque pôde resultar nulo, si esta manobra for bem executada.

Naturalmente que essas trocas de posições só podem ser executadas pelos bons jogadores.

Dos matches-treinos com dois goals, só devem participar, portanto, os jogadores que tenham a noção exata do jogo de conjunto, por isso que os contrários, de forças semelhantes, devem ser encarados em plano idéntico aos dos quadros rivais.

O TREINO DE UM BOM JOGADOR

Considera-se bom jogador aquele que participa conscientemente de um conjunto. Todos os elementos que praticam em dois goals devem atentar

sempre no companheiro que está livre. Em geral, os jogadores que possuem bom manejo de bola e não são peritos no arremate, devem possuir amplo contróle de jogo, para evitar intentos fracassados e ás vezes perigosos.

O treinamento de um bom jogador é semelhante ao daquele que está em franco progresso, cuidando-se apenas do perigo do excesso de treino. Isto, aliás, depende do próprio jogador.

Si, por acaso, sua forma não é boa (excluindo-se os casos de doença ou vida desregrada), só pode subsistir esse motivo: treino demasiado. É fácil saber a causa. Si o individuo tem bom apetite, engorda e manifesta vontade de treinar, nadando com a velocidade costumeira, a sua forma completa se consegue com o apêrto do treinamento. Si, por outro lado, o jogador mostra-se indisposto, cansado, nadando fraco, deve-se atribuir esse fato ao super-treinamento, donde a necessidade de descanso. Há tantos casos semelhantes, que não há espaço

bastante para sua divulgação. Devo lembrar apenas que muitas autoridades no assunto têm conceitos diversos, aconselhando que os bons jogadores não devem treinar apenas uma vez e sim, 30 a 40 minutos na primeira semana, 15 a 20 na seguinte.

No entanto, é preferível que esses homens, que já atingiram a perfeição, nadem e brinquem com a bola, porque o excesso de treino com dois goals estraga a condição do jogador. Um team que viaja pode jogar 9 vezes, sem prejudicar a fôrma, melhorando, ao contrário, nas partidas derradeiras.

Vejam os defeitos que surgem nos treinos de dois goals. No início da partida, somente alcançar a bola, vindo um terceiro na expectativa. Si o companheiro alcançou a pelota, nada também rápido para a frente. Mas si foi o adversário que a alcançou, o companheiro, meio avançado, é quem vai tolher a marcha do possuidor e preparar a defesa, para evitar o ponto. Isto aconteceu ao team húngaro em Paris, por três vezes, contra os ingleses, daí resultando outros tantos goals. Agora o processo é outro; há mais cautela. Si conseguirmos alcançar a bola, entregamo-la imediatamente a um defesa, e este facilmente poderá colocar um bom passe no ataque completo. Muitas vezes, porém, o jogador, que alcançou a bola, joga-a para trás sem olhar, dando trabalho, não raro, ao defesa para conquistar a pelota e passá-la em condições precárias ao ataque. Após as saídas, deve-se cobrir imediatamente os adversários, tendo os elementos de defesa dois encargos importantes: não permitir que o ataque se desenvolva em demasia e observar atentamente o adversário, impedindo-o de ficar na linha dos 4 metros. Com isto, podem-se anular os ataques contrários; mas si os atacantes adversos não estão bem cobertos, são inevitáveis os arremessos em parafuso ou uma irregularidade que resulte no tiro penal dos 4 metros. Quando um ponteiro adversário conseguir escapar com a bola, o defesa mais próximo procura tirá-la, sendo necessário que um avante retroceda imediatamente para cobrir a vaga.

Si um jogador escapa sozinho, valendo-se de truc, temos que segui-lo, porque, do contrário, si ele não arremessar em goal, dará um passe e estará livre para reaver a pelota e registrar o ponto.

Naturalmente que o melhor plano de water-polo consiste sempre em passar a bola ao que estiver livre e bem colocado.

Sobre isto, devemos prestar a maior atenção possível porque, si um adversário também está livre e o nosso

lance não foi bom, há o perigo do desperdício. É pena que bem poucos jogadores compreendam este capítulo. Em 1924, os franceses ganharam o campeonato olímpico por causa dos "trucs" malogrados dos adversários.

Quando o nosso ponta percebe que um defesa está com a pelota, procura livrar-se de qualquer jeito do adversário, nadando para a frente. Em geral, o defesa contrário, esperto, coloca-se contra a linha, mas o nosso médio pôde agir por si mesmo em casos tais, sem se preocupar com qualquer intervenção. Agora, para se executar isso com perfeição, necessita-se de um sólido preparo de natação e de manejo da bola, porque, em caso de fracasso, é facilimo aos avantes contrários conseguirem um goal. Que um half deva ou não escapar na ocasião, tudo depende do controle moral do jogador. Todo cuidado é pouco. Assim, é sempre preferível que os médios interessem os avantes na ação.

Tais são os principais requisitos para os treinos com dois goals.

A parte técnica não deve ser relaxada nunca, sendo perigoso ensaiar mais de 4 jogadores.

EXERCÍCIOS TÉCNICOS

1) Nadar com a bola, cuidadosamente, não se permitindo a um bom jogador perder o lance. Para tanto, o jogador, quando nada com a pelota em boa velocidade, deve procurar manter a cabeça fora d'água, servindo-se do apoio da bola.

2) Dois jogadores (em campo largo, três), ao mesmo tempo, nadam para a frente, simulando um avanço, cambiando a pelota um para outro com a máxima perfeição; procuram arremessar a bola sempre à frente do nadador, o que é importantíssimo.

3) Coloque-se o keeper no seu posto, ficando um dos jogadores com a bola, bem no centro da piscina. Uns tres metros para trás, mais três jogadores. Ordena-se a movimentação dos quatro e os que estão atrasados procuram evitar o arremesso final do que vai livre com a bola. É o meio de se habituar o forward a rematar em parafuso, só com o punho, uma vez que seria inútil preparar um arremesso comum, levando o braço atrás. É este um dos pontos importantes para o bom jogador de polo aquático.

4) Atirar a pelota a distância. — Um bom jogador deve saber atirar a goal, de 20 metros, assim como passar com precisão a 15 metros. Para se adquirir perfeição, é necessário um largo treino, sempre com o auxílio do treinador.

5) Jogar a bola em parafuso. — Quando um defesa nada para o seu

próprio goal ou os forwards avançam contra o arco adversário, perseguidos de perto, só pode haver uma espécie de arremesso ou passe nessa ocasião: — é o parafuso. Para se executar com éxito esse lance, a bola deve estar fora d'água.

6) Atirar em goal. — Naturalmente que os melhores tiros ao arco devem ser sempre rápidos, fortes e bem colocados. Há um caso, porém, em que o forward deve utilizar uma espécie de lob, cobrindo o guardião. É quando este jogador está à frente do arco, um pouco avançado, cobrindo os ângulos de tiro.

7) O duplo lance também é de importância capital. — Si a bola vem de trás e do alto, deve-se executar um lance rápido com as pontas dos dedos e a palma da mão emendando sem parar. É, talvez, o golpe mais eficiente, quando se pode aplicá-lo bem, porque não dispõe o keeper a qualquer defesa.

8) Evitar o jogo parado. — Os jogadores que estão ensaiando tiro ao arco, nunca devem ficar parados, simulando sempre um jogo movimentado. É um erro ensaiar, agitando a feição.

9) Os jogadores que ensaiam tiro ao arco, em cada 10 minutos, devem trocar de posição, da direita para o centro, e daí para a esquerda, e ainda para trás, afim de habituar-se ao arremesso em qualquer situação.

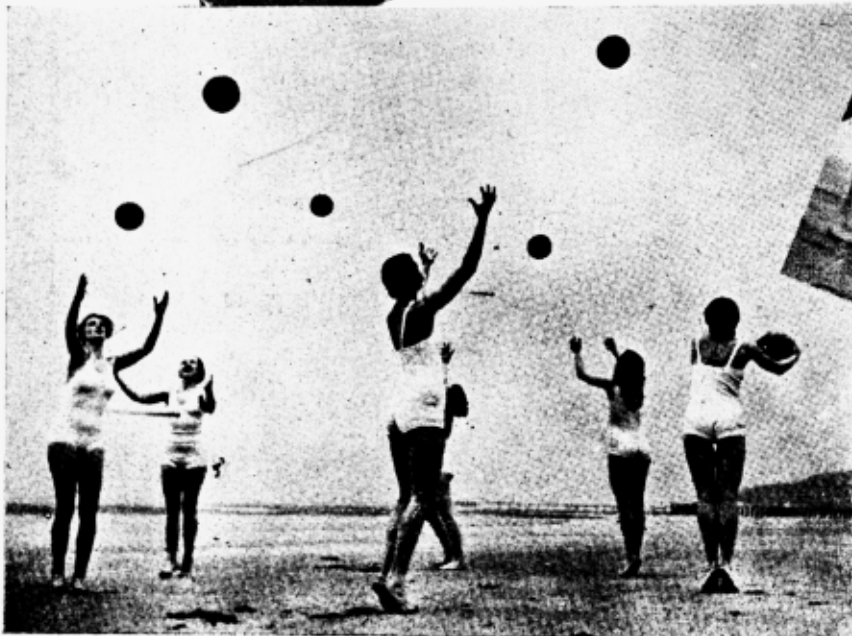
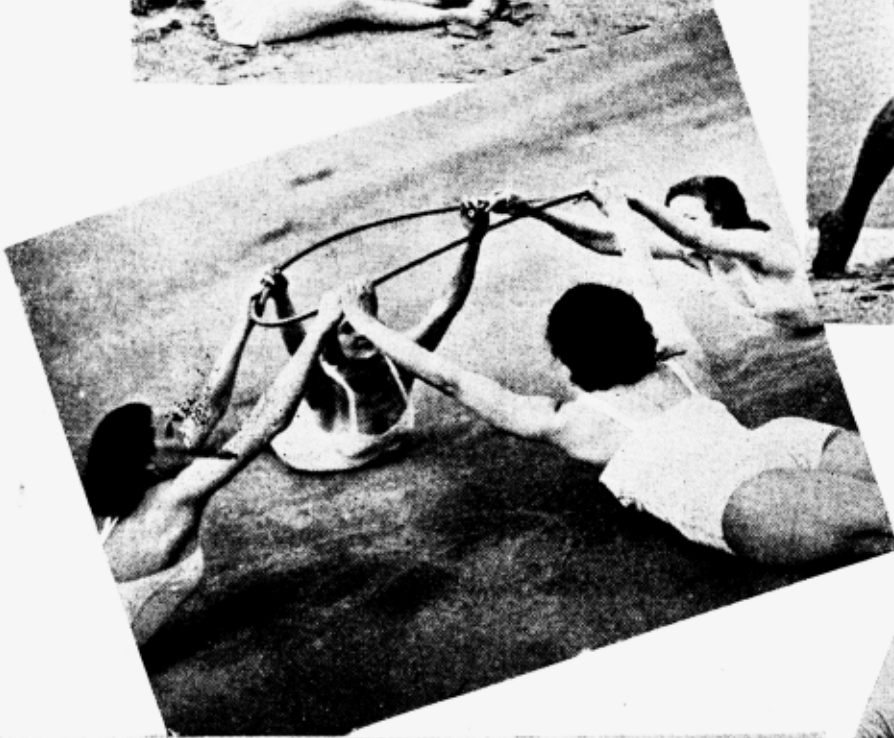
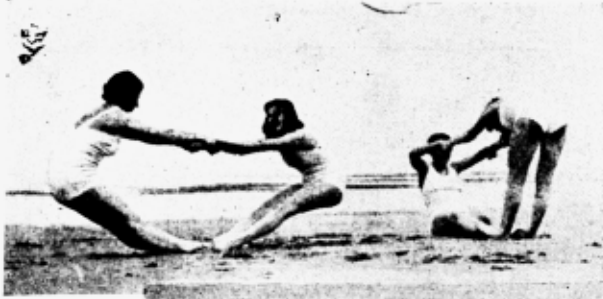
10) O goal-keeper é obrigado aos mesmos exercícios. Seu treinamento em nada difere dos outros.

Estas são as partes mais importantes da tática de preparar.

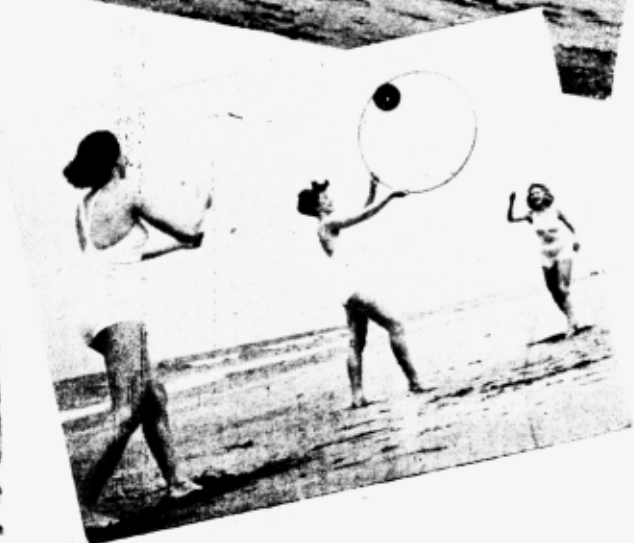
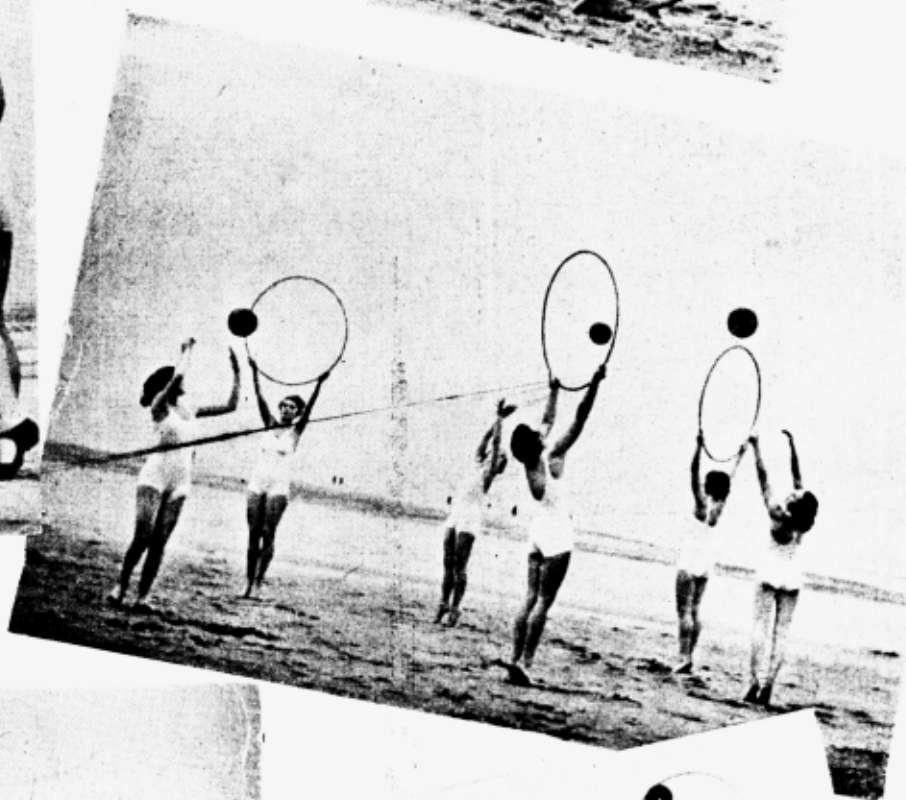
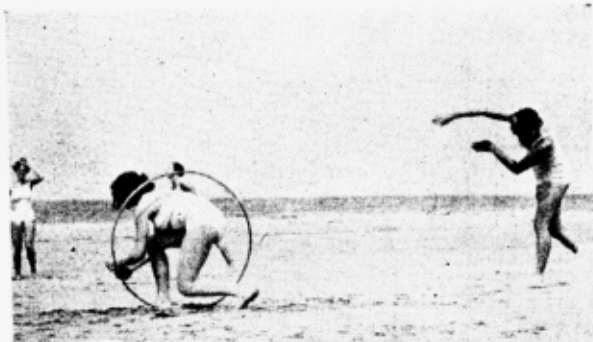
O jogo do polo aquático é praticado por 7 jogadores, exceto quando a piscina é de tamanho exíguo, quando se permitem apenas 5 homens de cada lado. Em ambiente pequeno, mais aparece o jogo técnico, vencendo o team realmente mais perfeito. Uma piscina grande muitas vezes anula o jogo técnico, passando a vantagem a pertencer ao que nada mais. E, como a perfeição do jogador exige uma coisa e outra, convém prepará-lo em igual dose de nado e de técnica.

Finda aqui meu trabalho de adaptação ao livro do maior técnico de water-polo do mundo, o saudoso Komjádi. Meu maior desejo é que todos os brasileiros utilizem estes ensinamentos, calcados numa fecunda experiência. Si isso acontecer, em breve o polo aquático brasileiro conseguirá o plano elevado que Komjádi conseguiu para os húngaros. Que os clubs adotem esses princípios e a hegemonia continental será um fato mais líquido ainda.

Vida e



as Linces





Regimento



"Ambrade Neves"



Atletas do Regimento



PROVAS DE ESGRIMA

SUA ORGANIZAÇÃO E EXECUÇÃO

ÁLVARO LÚCIO AREIAS

1.º TENENTE

As regras para a organização e execução das Provas e Campeonatos de Esgrima acham-se especificadas no Regulamento da Federação Internacional de Esgrima. Nelas baseiam-se as dos regulamentos de quasi todos os países, feitas, como é natural, as restrições e modificações indicadas pelas necessidades locais, sempre que essas adaptações não se coloquem em oposição àquelas regras.

No Brasil, a entidade máxima é a União Brasileira de Esgrima, à qual são filiadas a Federação Carioca de Esgrima e a Federação Paulista de Esgrima. As indicações que aqui daremos, são moldadas no Regulamento Técnico da Federação Carioca.

As provas podem ser: No terreno
Sobre pista

No terreno, só se devem realizar provas de Espada, sendo os assaltos resolvidos em um toque. As provas desta natureza, além do fim esportivo, têm um cunho eminentemente utilitário, pois que habitua o esgrimista a combater em ambiente e circunstâncias reais. São provas que despertam alto interesse e obrigam os atiradores a fazerem um jogo cerrado, firme e cuidadoso, muito semelhante ao que terá de desenvolver, si alguma vez for obrigado ao duelo.

Normalmente, porém, todas as provas são realizadas "sobre pista".

Para a realização de um caso concreto, tomemos como exemplo as provas do Campeonato Carioca Individual, que acabam de realizar-se.

Em qualquer arma, o número de atiradores para a Final não deve ser superior a nove. Cada atirador bater-se-á com todos os outros (sistema de poules); o número de assaltos é regulado pela seguinte fórmula:

$$\text{Número de assaltos} = \frac{N(N-1)}{2}$$

sendo N, o número de atiradores.

aparecerá por espaço de três segundos, depois desaparecerá 10 segundos, durante os quais poder-se-á recarregar. O fogo continuará assim até o fim da série.

Após cada série, haverá uma interrupção para marcação dos tiros. Todo projétil não deflagrado durante o aparecimento da silhueta, será considerado como perdido.

6 — Classificação pelo número de tiros acertados. Em caso de igualdade, classificar pelo número de pontos. O valor do tiro acertado é dado pelo impacto.

Caso persista a igualdade, o resultado será determinado pelo número de tiros acertados da última série, depois pelo número de pontos da mesma série. Si persistir a igualdade, classificar pela antepenúltima série, e assim por diante. Em caso de igualdade de tiros acertados e de pontos em todas as séries, dar a mesma classificação (vide equitação).

7 — Para tudo mais, aplicação dos regulamentos da União Internacional de Tiro.

IV — Natação: 300 metros, nado livre.

Vigorarão os regulamentos da Federação Internacional de Natação de Amadores, com a diferença de que a competição será dividida em séries e sem final. O resultado será determinado unicamente pelo tempo. Em caso de igualdade de tempo, dar a mesma classificação (vide equitação).

V — Cross-country pedestre (4.000 metros).

1 — Percurso: a corrida será feita em terreno variado percurso desconhecido dos concorrentes e traçado imediatamente antes da prova, com fitas vermelha e branca. A partida e a chegada se darão no estádio.

O número de toques de cada assalto é regulado pela entidade promotora da prova. No Campeonato Carioca Individual, figura a seguinte tabela:

Eliminatórias	Florete	5 toques
	Espada	5 toques
	Sabre	5 toques
Semi-finais e Finais	Florete	5 toques, com superioridade de 2
	Espada	5 toques
	Sabre	5 toques, com superioridade de 2

Para a classificação dos atiradores, observam-se os seguintes fatores:

- 1º Número de vitórias
- 2º Número de toques recebidos
- 3º Número de toques dados.

Assim, classifica-se em primeiro lugar o atirador que obtiver maior número de vitórias. Caso dois ou mais deles empatem nesse fator, vê-se o que tiver sido menos tocado. Si ainda persistir o empate, recorre-se ao número de toques dados. Caso todos os elementos coincidam, realiza-se um assalto de desempate (barrage).

Nas "poules" finais, si o 1º e 2º lugares estiverem empatados, em número de vitórias, é imediatamente feita a "barrage", sem levar em consideração os 2º e 3º fatores.

Dos Juizes e da Mesa:

Presidem e julgam uma prova de Esgrima, os seguintes oficiais:

Juizes 1 Julz
4 Vogals

Mesa Presidente da Prova
Secretário

2 — Partidas: Serão individuais e espaçadas de um por meio de sorteio. Cada nação designará a ordem de partida a seus representantes e comunicará com antecedência esta ordem ao comité. Todos os números 1 partirão sucessivamente, os números 2 em seguida, etc.

3 — Classificação pelo melhor tempo. Em caso de empate, dar a mesma classificação (vide equitação).

4 — Para tudo mais, aplicação do regulamento da Federação Internacional Atlética de Amadores.

Nome da Entidade Promotora

Prova Arma

N. Poule Realizada em
(Eliminatória, semi-final ou final)

Na sede d

NOMES	N. de Oros	Toques dados e recebidos									Totais					Colocação		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	Vitórias	Derrotas	Toq. rec.	Toq. dados	Barrage			
	1	■																
	2		■															
	3			■														
	4				■													
	5					■												
	6						■											
	7							■										
	8								■									
	9									■								

Presidente do Juri

Vogal Vogal

Observações

Vistos da Mesa

O Juiz: Sua colocação é ao lado da pista, à altura da linha central. Sua função é dirigir os assaltos; fazer os comandos de: "Em guarda!", "Começar!", "Alto!"; decidir sobre a validade dos golpes e anunciar cada decisão.

Poderá julgar de um golpe por sua própria observação ou, caso a considere insuficiente, recorrer à opinião dos vogais. Note-se, porém, que uma vez feita a consulta a um dos vogais, é ela obrigatoriamente repetida a todos eles, estabelecendo-se uma votação em que cada vogal tem um voto e o juiz, um e meio. Nestes casos de votação, a decisão do juiz tem que se basear no resultado dela.

Os vogais colocam-se de ambos os lados da pista, enquadrando os atiradores. São órgãos consultivos, conforme acabamos de ver. Sua função é observar os toques que o atirador de seu lado execute sobre o adversário.

Sempre que um vogal observar um toque, comandará "Alto!" e acusá-lo-á ao juiz, que nesses casos estabelecerá obrigatoriamente a votação.

Presidente da Prova: É um cargo honorífico e acidentalmente órgão de consulta, para questões de ordem técnica.

Secretário: Sua função é registrar a marcha da "Poule". Sempre que o juiz proclamar uma decisão, o secretário deverá repeti-la, registrá-la e anunciar o "score". Compete ainda ao secretário: fazer a chamada dos atiradores, sortear os números, chamar os atiradores para a pista e avisar aos que se seguem, para que se preparem e não haja perda de tempo.

Exemplo de atuação do secretário:

Inicia-se o assalto entre os atiradores 2 e 3.

Juiz — Tocado o número 2

Secretário — Tocado o número 2, 1x0 a favor do número 3.

Juiz — Tocado o número 3.

Sec. — Tocado o número 3, 1x1.

Juiz — Tocado o número 3.

Sec. — Tocado o número 3, 2x1, a favor do número 2.

Juiz — Tocado o número 3.

Sec. — Tocado o número 3, 3x1, a favor do número 2.

— Terminado o assalto, vencedor o número 2. — Em pista, números 4 e 5.

A seguir, 6 e 7.

Atiradores: Aos atiradores, compete tão somente jogar. Toda manifestação de desagrado ou satisfação é-lhes inteiramente vedada, bem como qualquer reclamação, que só poderá ser feita pelo Capitão da Equipe, por escrito.

EXECUÇÃO DA PROVA

Presentes a mesa e os juizes, o secretário fará a chamada dos atiradores, verificando si seu número obriga à realização de Eliminatórias. Caso isto se dê, organizará as chaves, cujos componentes nelas entrarão mediante sorteio. Em seguida, sorteará o número de cada atirador, inscrevendo-o na Folha de Poule, no lugar que lhe competir pela sorte.

Executadas as eliminatórias, fará a chamada dos que se classificarem para a Final, fazendo novo sorteio para numerá-los. Feito o que, anunciará o Primeiro Assalto

MARCAÇÃO DE PONTOS

Sempre que se iniciar um assalto, o secretário fará um traço diagonal num dos quadros da linha horizontal correspondente a cada um dos atiradores em luta e coluna correspondente ao número do adversário.

Sempre que houver um toque, marcá-lo-á com um traço vertical na parte superior do quadro do tocado. Atingido que for o número de toques que limita cada assalto, marcará um "V" no quadro do vencedor e um "D" no do derrotado.

Terminados todos os assaltos, será feita a apuração dos resultados e a classificação final, que deve ser anunciada a começar pelo de menor colocação.

FOLHAS DE POULE

Deverão ser assinadas pelos juizes e pela mesa. O modelo usado é o da Federação Internacional de Esgrima, aqui reproduzido.

O esporte fascista, segundo uma conferência do general

GIORGIO VACCARO

O General Giorgio Vaccaro, secretário da C. O. N. I. (Comité Olímpico Nacional Italiano) e presidente da F. I. G. C. (Federação Italiana de Futebol), fez, na Aula Magna da Universidade de Turim, a convite desse Instituto Fascista de Cultura, uma interessante conferência sobre o esporte na Itália atual. Depois de algumas considerações sobre a incompatibilidade existente, até 10 anos atrás, entre educação física propriamente dita e esporte, continua o General Vaccaro:

"Segundo o prof. Pende, o organismo humano, do ponto de vista energético, pode ser considerado uma máquina perfeita, cujo rendimento é assegurado por três métodos: o motor muscular, o motor intelectual, e o motor sentimental. Tomando esse princípio biológico unitário como base de toda a mecânica muscular humana, compreende-se como a educação física e atlética significa, hoje, não só a educação dos músculos, mas também a da vontade, do sentimento, do intelecto.

Até aí o prof. Pende demonstra a noção precisa do termo educação. Não deduziu, porém, de tudo que escreveu, que o resultado daquele processo, na formação do caráter, pode ser apreciável.

Assim julgaram os gregos, quando escolheram para emblema da medicina a bola, símbolo da jovialidade; e também assim pensaram os romanos.

Quando, nos albores da Renascença, re floresceu, com as artes e com a liberdade comunal, principalmente na Itália, a ânsia pelo homem integral, o jogo ginástico foi colocado em situação de destaque, e, devido à sua importância, Vittorino da Feltre, seu paladino e restaurador, chamou a brigada de jovens por ele reunida em Mantova, a "Glocosa".

Nele começa a se esclarecer o conceito do homem integral, do qual Leonardo da Vinci foi o protótipo e enunciador dos cânones, e que somente o Fascismo devia, na Itália, transformar em realidade, como no tempo da antiga Roma.

Não é necessário insistir muito, entre fascistas, para ilustrar uma verdade que brilha aos olhos de todo o mundo. Na Itália, antes do advento do Fascismo, uma "cultura física" verdadeiramente racional não passava de sonho utópico.

Todavia, não ficou sem eco a exaltação leopardina do vencedor do jogo de pallone. Enquanto que, na Inglaterra, os dois reverendos "teóricos do músculo" Tomaso Arnold e Giovanni Kingoley faziam do colégio da pequena cidade de Rugby o primeiro exemplar daquele "prefácio da vida", como se tornaram, depois, em poucos lustros, quasi todos os colégios da Inglaterra; enquanto que, nas populações eslavas da Austria e da Alemanha, os "Sokol" progrediam, e, em Alemanha, o apostolado lírico de Franz Ludwig Jahn, e, na Suécia, o apostolado místico do Pier Enrico Ling, constituíam a base de um renascimento da planta-homem; -- na Itália, espíritos generosos -- é necessário recordá-lo -- trabalhavam para que se transformasse em fato a idéia do Ressurgimento. Feita a Itália, era preciso fazer os italianos. E foi um literato, o grande Francesco de Sanctis, que lançou, no dia 7 de julho de 1878, na Assembléia Legislativa, a advertência: "O soldado pressupõe a existência do homem; e o homem não se forma nem em três, nem em sete dias; o homem se forma desde o princípio com uma educação viril."

Foi votada, assim, naquele dia, a obrigatoriedade da ginástica para todos os estudantes da península, exceto os universitários; e pareceu que o mal estava sanado. Mas a providência não encontrou eco de simpatia no povo.

Carducci, o poeta cívico, imaginava uma descida aos Infernos da sua e da futura geração: mocidade desmiolada, que, depois de 1870, se tinha acomodado nas poltronas burocráticas, que jogava como espadachins (com os bigodes e com a língua) nos fumarentos cafés da cidade e da província, vegetando, naqueles nefastos dias democráticos, no pior significado que tem este malfadado qualificativo.

Logo no poder, o Fascismo compreendeu que, restaurada a disciplina e instaurado o respeito hierárquico, não seria possível criar o italiano, integralmente, como indivíduo e como cidadão, sem habituá-lo a um totalitarismo sempre mais denso e profundo. A palavra do Duce foi, também, nesse assunto, precisa:

"Não será nunca possível ter uma inteligência perfeitamente límpida e um espírito aberto a uma inteira compreensão da vida, onde não existe harmonia entre espírito e forças físicas."

E quis que, como base da sua grande obra, fosse concreta, perfeita e harmônica a educação da juventude. Como muito bem Lando Feneti notou no seu "Libro dello Sport", a história nos ensina que, em três períodos, a educação dos jovens foi especialmente harmônica, de maneira que espírito e corpo se tornaram, em tenaz disciplina, uma indestrutível unidade físico-psíquica, pronta à luta e ao sacrifício por uma idéia: no período clássico (Atenas e Roma), no Renascimento italiano e na moderna continuação ("educação esportiva inglesa"). Foi inaugurado, há mais de cinco anos, um quarto período: e agora o método, cujo segredo profundo é apreendido pelo Fascismo, consiste em desenvolver no indivíduo aquele estado de "Saúde" pelo qual nós nos persuadimos de ser alguma coisa de necessário à vida daqueles a que nos ligam laços de interesses e de afetos, e pelo qual nos sentimos validos, e, portanto, úteis à Patria e à Humanidade.

Auxiliemo-nos, mais uma vez, com a "doutrina" do Duce:

"O Fascismo -- diz Mussolini -- quer o homem ativo e empenhado na ação com todas as suas energias; quer o homem virilmente "ciente" das dificuldades existentes e pronto a afrontá-las. Concede a vida como luta, pensando que compete ao homem conquistar a que seja verdadeiramente digna dele, criando, antes de tudo, nele próprio, o instrumento (físico-moral e intelectual) para edificá-la."

Em outra parte, tinha dito: "O Fascista desdenha a vida cômoda".

Realmente, não ama a vida "cômoda" -- a preguiça -- a criança que se orgulha de ser Balilla; o moço que recebeu os cordões de Avanguardista; o jovem fascista que tem a honra de trazer no peito as cores imperiais de Roma; o cidadão que veste a camisa de Dopolavorista, a camisa preta ou cinzento-verde, e esteja cômico de ser eficaz.

Nas palestras ao ar livre, nos acampamentos, nos estádios, jogando, vai-se habituando a uma atividade alegre e cordial, pela qual, finalmente, será exaltado continuamente, de geração em geração, o poder moral e físico da nação italiana, como ordena Mussolini.

"Hábito -- são ainda palavras do Duce -- ao movimento ao ar livre, à ginástica -- e também ao esporte:

ótimo, não só do ponto de vista físico, mas também do ponto de vista moral; porque os homens que são fortes, são também sábios, e são levados a nunca abusar da sua força, como às vezes o são os fracos, os vencidos, aqueles que algumas vezes têm a crueldade de sua fraqueza."

Conclui-se claramente dessa citação, como de outras, que os termos "físico" e "moral", na doutrina e na prática fascistas, não podem estar separados, e que, portanto, "cultura física", para o Fascismo, é uma síntese de educação física e de esporte. é o plano de ação no qual a nação guerreira, que Mussolini quer, pode demonstrar a positiva consciência do seu valor, e cumprir a sua missão.

Jogo e esporte, pois: perpetuação, através os anos e maugrado luta pela existência, daquelas atividades jocundas que, apenas fora dos braços da mãe, a criança exercita, por exuberância de energias, por instinto de individualidade, e por necessidade de afirmações.

Ora, si a cultura física tende a construir sólida e validamente o corpo, cência de que ele é verdadeiramente o templo de espírito, como bem disse Platão, está implícito que deverá, antes de tudo, utilizar a natural disposição que o homem tem, em comum com todos os animais superiores ao jogo. Em tal sentido, o Fascismo tem construído, em contraste com os métodos ginásticos mais em voga, uma sua original reforma.

Era fatal que refluísse na Itália o conceito que inspirou, nos albores do ano de 1400, os humanistas italianos no seu propósito de novamente glorificar o homem integral. Vittorino da Feltre escrevia que "o jogo faz o corpo adquirir graça, impede o desencadear das paixões fomentadas pelo ócio e pela moleza, e torna o espírito mais pronto à meditação".

O Estado Fascista aprofundou essa verdade, quando, tomando sob sua amorosa tutela a criança, o Balilla, se preocupou em manter neles uma viva e eficiente alegria, que é tanto mais perfeita, porque diuturnamente compartilhada por todos da mesma idade, com um escopo concorde de beleza e de eficiência para uma fé e um destino comuns.

Com a "cultura física", o Fascismo deseja que, desde os primeiros anos, se fortifique, em cada criança da Itália, a consciência de crescer e de se tornar "alguém".

A O. N. B. tem, entre todos os seus numerosos fins, principalmente este, porque é básico.

E a sua obra é continuada através as organizações juvenis do Partido, e mantida no estado de "voluntarismo", que é uma condição de liberdade, nas Sociedades Esportivas, das quais a C. O. N. I., por intermédio das suas Federações e das suas providências, vigia e coordena os seus desenvolvimentos. E estes, como todos sabem, culminam nas provas internacionais e olímpicas, nas quais o prestígio da Nação está em jogo, e a "camisa azul" pode passar vitoriosa e a bandeira tricolor elevar-se mais alta.

A história do Comité Olímpico Italiano é pequena; e sem querer desvalorizar a sua eficácia inicial, que foi obra desinteressada de autênticos pioneiros, deve-se reconhecer que a sua função reguladora somente se tornou precisa com o advento do Fascismo. E' então que o esporte italiano sente, em cada uma das suas manifestações, não ser mais a audaz e aventureira paixão de poucos entusiastas, mas a expressão de uma vontade nacional.

A grande reforma do esporte se opéra no ano V (1927), quando o Partido decidiu intervir diretamente no contróle e na direção da vida esportiva por intermédio do C. O. N. I., e o estandarte de cada Federação se nobilita com o distintivo do Littorio. A partir daquele ano, cada setor da múltiplice atividade esportiva enriquece os seus quadros, renova os seus programas, particulariza melhor as suas finalidades, e se sente, em suma, parte integrante daquele poder, no qual a Nação cresce sob o impulso criador do Duce.

E porque tal poder se baseia sobre fatos, eis que se multiplicam os records esportivos e se amplia o campo de ação das nossas falanges esportivas; eis o triunfo olímpico de Los Angeles, onde a Itália foi a primeira nação européia; eis a conquista da Copa Mundial de Football, a não menos importante da Copa Internacional e da Copa da Europa; e eis, finalmente, os records progressivos na atlética ligeira e nos esportes de motor. E tudo isso é prova nunca desmentida de uma capacidade que está em constante aperfeiçoamento em todas as Federações.

Este progresso é permitido pela estrutura do C. O. N. I. e pelas mil providências que o Duce quis acrescentar, para facilitar a sua missão. Como já se sabe, cada uma das Federações esportivas, com quasi 700.000 sócios, é independente, mas se desenvolve dentro do ambiente do C. O. N. I., que cria, em torno de cada uma, a atmosfera ideal para que toda obra construtiva dê bons resultados. E, lentamente, mesmo aqueles cuja especialidade esportiva está ainda no seu início, consolidam a força da sua própria propaganda e caminham a passos largos para seguras afirmações. Todos os esportes, sem exceção alguma, são tutelados e subsidiados, segundo várias necessidades e, bem entendido, segundo a sua probabilidade, nas olimpíadas, que são a meta desejada.

Isso não teria sido possível, certamente, si não fossem assegurados, por parte do Regime, os meios necessários à sua assistência financeira. Realmente, hoje, em virtude dos tres milhões anuais de que pode dispor o C. O. N. I., para a preparação olímpica e para o incremento das várias disciplinas esportivas, pôde-se, sem dúvida alguma, olhar para o futuro e sentir que o melhoramento da raça, procurado por intermédio da educação física, racionalmente administrada, será demonstrado nas mais puras batalhas e nas mais rumorosas vitórias.

E' por isso que o esporte é, para o Fascismo, um transbordar de vitalidade, que se deve fomentar, vigiar e dirigir prodigalizando-lhe todo o reconhecimento moral e toda a assistência. Isso foi feito com a instituição das medalhas ao valor atlético e ao mérito esportivo, e de prêmios especiais aos filhos dos atletas, para moralmente distinguir e auxiliar materialmente aqueles que conquistam para a Itália um campeonato ou um record mundial. Tal forma de assistência foi mais bem feita este ano com a instituição da Caixa Interna de Previdência do C. O. N. I., graças à qual cada atleta é, no ato da inscrição, segurado contra qualquer incidente durante a sua participação nas competições, ou no treinamento.

"As proezas esportivas — disse o Duce — contra as quais alguns filosofantes sedentários lançaram as flechas de papel da sua inofensiva ironia, as proezas esportivas au-

mentam o prestígio da nação e habituam os homens à luta leal em campo aberto, pela qual se medem, não só as qualidades físicas, mas também o vigor moral dos povos."

E é por isso que a "cultura física", com o Fascismo, se tornou uma verdadeira instituição nacional, primeira entre os direitos e deveres dos cidadãos, porque toda outra atividade com ela se completa.

Não deve haver oposição entre vida social e educação física, si é verdade que toda educação e toda moral baseiam no conhecimento das nossas efetivas necessidades. Realmente, não há necessidade moral que não precise, para ser satisfeita, de uma certa organização material, como, por outro lado, não há faculdade física cujo mecanismo regular não dependa da integridade do nosso cérebro. O Fascismo, doutrina política por excelência, nunca esqueceu, e não se há de esquecer, de que, para dirigir a conduta dos indivíduos, é necessário ter em justa consideração a sua organização material, à qual estão ligadas, indissolúvelmente, as suas necessidades morais e intelectuais.

O ideal grego era, segundo o testemunho de Platão, que a educação consistisse em dar ao corpo e à alma toda a beleza e perfeição possíveis. O Fascismo quer alguma coisa mais: que tal beleza e perfeição sejam saturadas de consciência e de caráter; vale dizer: de vontade. Entre os ma diferença; mas, em "estilo de vida", existe diferença. O Fascismo sabe o que quer, quando proclama que pretende preparar as crianças para a luta pela vida e também para a luta pela Nação. Tornou seu o conceito romano de *Salus*, que, como já disse, não quer dizer "sentir-se bem", mas "trabalhar para o bem"; e está entre o ser e o agir o atletas que saíram dos "efebei" e os cidadãos que saem da O. N. B., não existe, plásticamente, esteticamente, nenhum ponto do seguro equilíbrio físico-cerebral que, si era próprio da civilização imperial romana, deve ser, com outros aspectos e qualidades, da civilização imperial fascista.

Crer, obedecer, combater, não são frias palavras: correspondem exatamente à Fé, Disciplina, e Força, naquelas que tenha realizado até a perfeição a palavra de Roma do "mens sana in corpore sano".

vam a incapacidade física das gerações convocadas ao serviço militar. Os cincoenta por cento dos sorteados deveriam ser isentos do serviço obrigatório, por fraqueza orgânica,

Há vinte anos, alguns parlamentos de valor denunciavam, por deficiência de tórax ou de estatura. As classes eram muito mais "vazias", naquele tempo, do que o serão as que se não de suceder nestes anos, e que darão o "grigo verde" aos nascidos em tempo de guerra de pais que combateram nas trincheiras.

Um decênio de educação física e de impulso esportivo pôde fazer o milagre; a percentagem dos "rivedibili" é atualmente insignificante e a dos não aceitos quasi nula. A Nação guerreira é um ato e um poder, pronta a marchar às ordens do Duce. "Uma mocidade que marche com o passo célere próprio do nosso tempo e que se distancie sempre mais rapidamente — como foi escrito num Bole-tim da Ordem do Partido — do passado para atirar-se com todas as suas forças para os novos horizontes que o Fascismo abriu para a Pátria e para o mundo."

A luta contra o que foi chamado **analfabetismo-físico** foi vencida, ao mesmo tempo que a luta contra o **analfabetismo moral e político**.

A nossa escola se tornou um templo de educação. E recentemente, com a fusão das duas sub-secretarias da Educação, que permitiam continuasse um superado dualismo, tornou-se precisa a sua função formadora do cidadão integral, capaz de levar a Itália Fascista ao primado na terra, nos mares, nos céus, na matéria e nos espíritos, como quer o Duce.

Há tempos, um artigo do Times dizia estas palavras: "A Itália Fascista oferece o espetáculo da maior tentativa registrada pela história até os nossos dias, da educação estatal da juventude. E mesmo as nações que, como Esparta, usaram nos tempos antigos de igual sistema, não possuíam a grandeza e a complexidade de um Estado moderno. Por isso a experiência fascista, no campo da educação dos jovens, é das mais extraordinárias, e pode ter um dia a mais vasta repercussão internacional."

Por isso, a fascistação do esporte e aquele "papel" que determinou a O. N. B., aos FF. GG. CC., aos G. U. F., à O. N. D. e ao C. O. N. I., zonas de propaganda e pontos de orientação, e todos a um único escopo. E daí a instituição da nação armada, a orientação puramente esportiva da educação física no exército, e o término do círculo de estradas triunfais que contornavam a "Arca capitolina", com o desfile dos Atletas da Itália, depois do desfile dos mutilados da guerra e dos condecorados por valor.

Para quem não tenha entendido bem a importância da inauguração da Via do Circo Massimo, que o Duce quis solene e marcial, direi que não foi por acaso estabelecido que nela fosse celebrada a apoteose do esporte e do adestramento físico da Itália Fascista.

Depois que a Via Império foi percorrida pelas legiões dos Mutilados, e a dos Triunfos, pelas inúmeras falanges dos condecorados por valor, depois que o sacrifício e o valor tomaram posse dos novos caminhos imperiais, era necessário que a mocidade eficiente o percorresse por sua vez. Foi escolhida, para isso, aquela enquadrada nas Federações Esportivas, aquela que conhece o combate para o prestígio da Pátria, e sabe que os seus louros não são efêmeros, quando conquistados em nome do Duce. Era preciso que, num espetáculo de beleza e de força, de alegria e de exuberância, a mocidade esportiva testemunhasse a própria maturidade.

Não terminamos sem considerar que, com a educação física e com o esporte, também o problema estético e demográfico da raça é resolvido, ao mesmo tempo que o problema moral. Aqueles primeiros são os dois aspectos em que o problema da eficiência física e o da inteligência, que o precede, se harmonizam e convergem para uma superior finalidade.

E' em tal caso que a educação física do indivíduo se torna um dever social. E' em tal sentido que o Fascismo pôde dizer, pela boca do Duce, ter reformado o caráter dos Italianos, tirando-lhes da alma toda escória impura, preparando-os para todos os sacrifícios, dando ao italiano um verdadeiro aspecto de força e beleza.

Isso demonstram principalmente os atletas italianos, que levam para as competições internacionais o ardor desta nova vitalidade, e, ao mesmo tempo, a consciência de um dever a ser cumprido, a eles confiado solenemente pelo Duce quando, no seu discurso de 28 de outubro do ano XII, ordenou:

"Vós deveis ser tenazes, cavalheirescos, destemidos; lembrai-vos de que, quando combateis além das fronteiras, aos vossos músculos e, sobretudo, ao vosso espírito, estão confiados, naquele momento, a honra e o prestígio esportivo da Nação."

Nos Domínios da Eugenia

Cuidados necessários à conservação da saúde e melhoramento da raça.

MAL. JOAQUIM MARQUES DA CUNHA

Todos os cuidados relativos a prevenir as enfermidades e nos dar a saúde nunca serão demasiados. A Medicina e a Higiene incumbem, principalmente, empregar esforços sem conta para conseguir, a tal respeito, os mais satisfatórios resultados. Não há dúvida que, nesse terreno, os resultados alcançados até hoje são surpreendentes.

Porém, faz-se mister, ao mesmo tempo, intensificar as preocupações de caráter eugênico, isto é, que referem ao aperfeiçoamento da espécie humana e apuro da raça. Felizmente, a franca compreensão dessa necessidade social é cada vez mais acentuada em todos os centros civilizados.

Nestes últimos anos, com efeito, multiplicaram-se as atividades prestantes, sob a forma de conferências, congressos, livros, revistas, organizações de cultura, concernentes a impulsionar a solução do magno problema. Muito, entretanto, resta a fazer.

Tem por objetivo principal a Eugenia ou Eugenista, melhorar e aperfeiçoar a raça humana, por meio da seleção dos caracteres hereditários, físicos, intelectuais e morais.

Já na remota antiguidade, encontramos vestígios dessa orientação, consoante o estado dos conhecimentos humanos. Os gregos tinham em grande conta o bom aspecto físico dos recém-nascidos. Como é sabido, Esparta afagava a preocupação de formar soldados fortes e resistentes. Licurgo, apesar da crueldade de seus processos seletivos, foi um precursor das doutrinas eugênicas.

Platão, três séculos antes de nossa era, propagava idéias empíricas destinadas à depuração da raça. Concebia, assim, a possibilidade de seleção dos indivíduos mais adequados a produzir filhos saudáveis, vigorosos, inteligentes, capazes de intensificar o valor físico e moral da raça.

A seu turno, Aristotéles, na política, traçou regras e preceitos de valor eugênico, a propósito da educação coletiva da juventude.

"Julgo -- escreve o imortal filósofo -- que os exercícios ginásticos têm seu lugar na educação; que os meninos devem praticá-los moderadamente, evitando os alimentos fortes e a fadiga, com receio de que o seu crescimento venha a sofrer com isso. O prejuízo causado pelo exercício excessivo durante a meninice prova o caso dos vitoriosos nos jogos olímpicos; entre os proclamados vencedores na infância, somente dois ou três obtiveram novamente o prêmio quando adultos; porque a prática prematura e os exercícios fatigantes a que foram submetidos, esgotaram-lhes as forças. Quando chegarem à puberdade, deverão dedicar três anos a outros estudos; o seguinte período da vida pode ser dedicado a duros exercícios, com alimentação substancial. O homem não deve forçar a inteligência e o corpo ao mesmo tempo; pois, esses trabalhos são incompatíveis: o intelectual impede o corporal e inversamente".

Durante os dias sombrios da Idade Média, cousa alguma foi realizada em proveito do aperfeiçoamento humano; mesmo as fecundas lições dos gregos foram descuradas. Imperava então o misticismo e a mais ríida preocupação do homem era alcançar a bem-aventurança celeste, pela mortificação da carne.

No decorrer dos tempos modernos, na verdade, somente a partir do século passado é que se acentuou gradualmente o cunho científico da Eugenia. As descobertas realizadas sobre o mecanismo das manifestações hereditárias e os princípios de procriação previdente deram-lhe extraordinário incremento.

Assim é que foi possível instituir, desde o início desses progressos, após pesquisas de Francis Galton e seus discípulos, os seguintes postulados:

a) A parte que cabe ao influxo do parentesco na reprodução de uma raça ou de uma variedade, acha-se rigorosamente determinada e expressa nas leis da herança ancestral e da regressão filial;

b) É possível definir ou precisar a influência provável de uma geração sobre a seguinte;

c) Os fatores sociais atuam sobre a natureza humana, em sentidos diferentes, uns para fazê-la retroceder, outros para fazê-la progredir;

d) A maior proporção de indivíduos considerados como mais perfeitamente adaptados ou dotados, constitui

condição essencial para duradouro progresso da espécie humana.

À vista disto, compreende-se como a espécie humana pode aperfeiçoar-se, formando grupamentos seleccionados, nos quais a procriação é especialmente favorecida por todos os meios possíveis. Impõe-se a doutrina eugênica, como estudo indispensável dos factores sociais que podem concorrer para melhorar ou debilitar os caracteres hereditários das futuras gerações.

A seleção de que se preocupa a Eugenia atende, não somente ao vigor físico como ao desenvolvimento intelectual, em busca de um equilíbrio que muito bem exprime o conhecido aforisma de Juvenal. Trata-se de um conjunto de regras e prescrições para a aplicação das leis biológicas ao aperfeiçoamento da espécie humana.

Pondo em evidência os caracteres hereditários favoráveis, sejam físicos, intelectuais ou morais, a doutrina eugênica desenvolve a sua ação de dois modos diferentes: um positivo, outro negativo.

A ação positiva da Eugenia manifesta-se, quando se propõe, nas uniões sexuais, a integrar todos os elementos que assegurem uma excelente procriação. A tal respeito, os resultados colhidos são prósperos, as possibilidades biológicas correspondem aos objetivos colimados pelos eugénistas. Nesse aspecto positivo da Eugenia, se incluem o favorecimento da paternidade digna, a limitação da natalidade, em certos e determinados casos, a proteção às famílias bem dotadas, os cruzamentos eugénicos e a seleção imigratória.

Considerando a ação negativa da doutrina, deparamos com motivos de oposição e malquerença erguidos contra ela, quasi todos baseados na rotina, nos preconceitos, na tradição absoluta, que as concepções eugénicas, até certo ponto, contrariam. Um dos aspectos dessa ação negativa é o que se refere aos anormais de todas as classes, para impedir que esses influam sobre a geração e transmitam as taras à descendência. É uma medida de defesa social a segregação desses anormais, pois a multiplicação inquietante de seres deficientes nas sociedades modernas põe em grave risco a sua segurança e compromete-lhe definitivamente o progresso.

Outra medida que, sob a forma negativa, a Eugenia preceitua é a esterilização dos grandes degenerados e criminosos, como já se realiza em vários Estados da América do Norte. Tem havido intervenções pela vontade espontânea dos interessados; outras, em virtude de mandato legal, para evitar procriação maisã.

Entre outros meios para evitar os males de uma prole degenerada, preconiza-se o exame médico pré-nupcial dos candidatos ao matrimônio. São interditas as uniões dos considerados inaptos e perigosos para a descendência. Essa medida tem sofrido oposição, por ser tida como um atentado à liberdade individual. Além disso, objetam não ser fácil estabelecer regras práticas, seguras, para que o exame possa, em cada caso, conduzir a resultados incontrastáveis.

Sob o ponto de vista preventivo, pode a Eugenia prestar leais serviços à sociedade. Constitue o que deverá chamar *higiene da raça*, pois trata-se de prevenir contra as enfermidades, os males económicos e sociais, os tóxicos deprimentes do organismo. Aborda as questões atinentes à higiene prenatal, à puericultura e à educação sexual. É uma escola para a formação do carácter e defesa da espécie.

cic, para a proteção da família e advento de uma política verdadeiramente eugénica.

São muito íntimas as relações existentes entre a Eugenia e outros ramos de conhecimentos humanos. Entre eles, citaremos a Biologia, a Higiene, a Medicina Social, a Pedagogia e a Moral. Tendo por fim essencial as condições da espécie humana, necessita estudar o meio físico, as influências hereditárias, as questões de seleção e cruzamento, a profilaxia das enfermidades de natureza médica ou social, os problemas relacionados com a imigração, o maltusianismo e a inspeção dos nascimentos. Apesar dos tropeços e resistências opostos, vai-se cumprindo o programa de regeneração humana, no combate à taras e vícios que comprometem o futuro da espécie.

Em nossa pátria, já se produziram algumas iniciativas, a partir dos primeiros passos incertos de 1912, para firmar a orientação conveniente em matéria de tanta relevância. Até o presente, os esforços e trabalhos mais notórios cabem ao Dr. Renato Kehl, cujos livros e conferências muito têm contribuído para consolidar os fundamentos dos métodos eugénicos no meio brasileiro.

Não é demais afirmar-se que, nesse teor, o Exército Nacional tem procurado prestar a sua colaboração consciente, melhorando cada vez mais as condições do homem nas fileiras e nos quartéis, sob o ponto de vista físico, higiénico, disciplinar, patriótico e cívico.

Ao mesmo tempo, o valor mental sobe de ponto, pela verdadeira compreensão do importante papel que é chamado a representar, como cidadão livre de uma grande república no seio da sociedade moderna.

Em relação às directrizes racionais da cultura física, de importância capital, é de notar o extraordinário progresso realizado pela Escola de Educação Física do Exército, que resultou da transformação do antigo Centro Militar de Educação Física, na Fortaleza de São João.

Trata-se de uma contribuição valiosa, para dar maior impulso à solução de todos os problemas que se enquadram no corpo de doutrina da Eugenia. São evidentes, incontestáveis os reflexos da cultura física sobre as condições mentais, psíquicas, quer do indivíduo, quer da coletividade, além do hábito da saúde que se instala vigoroso nos organismos robustos. A bela Revista, órgão da Escola de Educação Física do Exército, que agora entrou no quarto ano de sua publicação, é um atestado de labor pertinaz e fecundo, de orientação segura e feliz, com que tem sido conduzido tão útil e salutar empreendimento.

Nos vários sectores da atividade nacional, como no que acabamos de citar, cumpre desenvolver análogos esforços, no sentido de conjurar os males que nos ameaçam. Os anos terríveis da última guerra desvendaram, ante os olhos dos governantes, a realidade tangível de gravíssimo perigo pairando sobre todas as sociedades humanas.

Tenhamos sempre em vista o conjunto de fenómenos sociais. O elemento básico é o homem; tratemos de regenerá-lo, de elevá-lo ao maior grau possível de perfeição, à luz dos métodos que a doutrina eugénica por toda a parte difunde.

Antes de mais nada, porém, é indispensável transpor a antemural dos preconceitos e das razões consumadas. Empregando todos os meios apropriados, cujo volume a ciência aumenta dia a dia, será possível, por fim, vencer o fatalismo natural que tanto compunge hoje a humanidade, atacando a raça pelo *virus da degenerescência*".

C.R. Guanabara



NADADORES QUE TOMARAM
PARTE NUMA DAS ÚLTIMAS
COMPETIÇÕES
EM POSE PARA
A REVISTA

Ginástica de conservação da idade madura

Lição coletiva semanal (completa o trabalho individual, diário)

(TRADUÇÃO E ADAPTAÇÃO DO CAP. IVANHOÉ MARTINS)

SÉRIES	POSIÇÕES DE PARTIDA	ENUNCIADO DOS MOVIMENTOS	REPETIÇÃO
Sessão preparatória:			
Evolução	Coluna por dois; distância e intervalo: quatro passos	Marcha em serpentina—Idem correndo	1 minuto
Flexions:			
Braços	Posição fundamental	Elevação vertical dos braços (diferentes planos)	5 vezes
Pernas	Mãos nos quadrís	Flexão das pernas, joelhos afastados	5 vezes
Tronco	Afastamento lateral	Flexão e extensão do tronco (Na flexão, tocar o solo com as duas mãos, sem flexionar as pernas, entre os pés e depois o mais atrás possível)	5 vezes
Abdominal	Deitado	Elevação e abaixamento das pernas. Prolongar a elevação para trás até tocar o solo com os pés atrás da cabeça	5 vezes
Combinado	Posição fundamental	Abrir para frente, oblíquo e lateral com circundação dos braços	2 vezes de cada lado
Caixa torácica	Afastamento lateral	Com elevação lateral dos braços flexionados	5 vezes
Lição Própriamente dita:			
Marchar	Coluna por dois—Intervalo e distância, 4 passos	Marcha sobre as pontas dos pés Marcha alongada com grande balanceamento dos braços	100 metros alternando cada 25 metros
Trepar	Linha de duas fileiras:—Intervalo, 4 passos—Apóio de frente	Flexão dos braços	5 vezes
Saltar	Linha de duas fileiras:—Intervalo, quatro passos	Saltitamentos variados	1 minuto em 5 vezes
Levantar e transportar	Coluna por dois—distância quatro passos	Transportar um camarada a cavalo sobre o dorso	50 metros em 2 vezes
Correr	Coluna por dois—distância quatro passos	Corrida em andadura média	350 metros em 2 vzs.
Atacar e defender	Linha de duas fileiras: dois a dois de frente—Intervalo, quatro passos	Luta de tração pelos braços Luta de repulsão, dois a dois, de frente	1 minuto
Lançar	Linha de 2 fileiras—Intervalo, quatro passos—distância, seis passos	Lançar o medicine-ball: 1—por extensão horizontal de um braço (esquerdo e direito) 2—por abaixamento dos braços e flexão do tronco 3—por extensão horizontal dos braços (sentado) 4—por extensão do tronco e balanceamento de baixo para cima dos braços estendidos	4 minutos

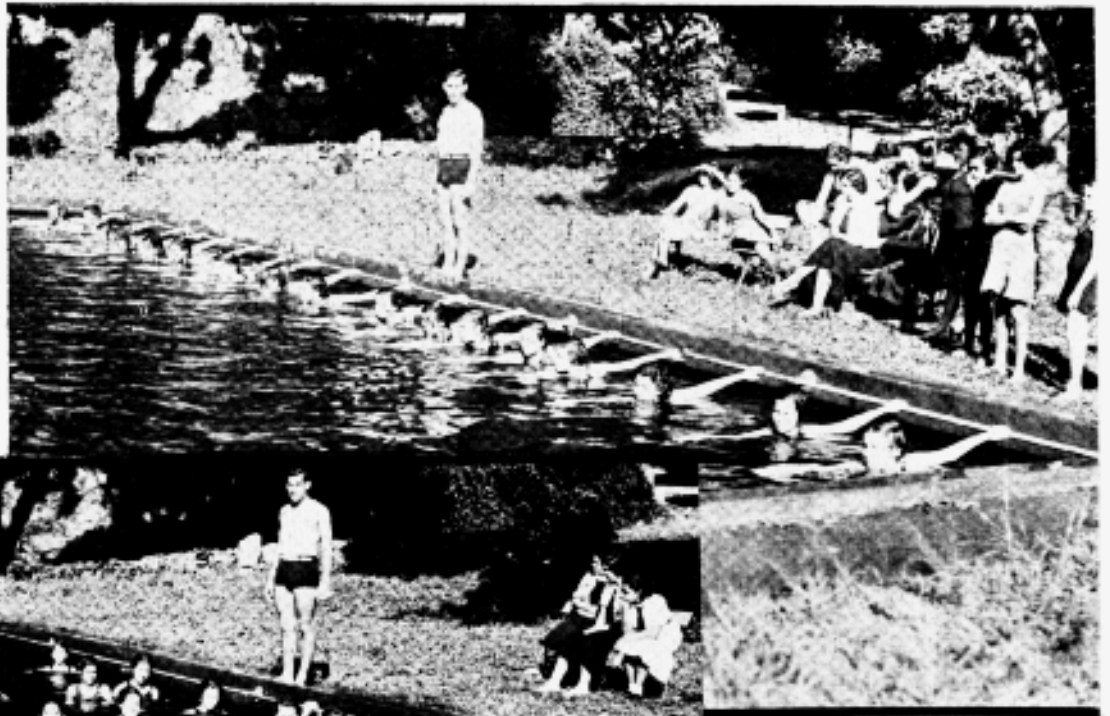
VOLTA À CALMA

Marcha lenta com exercícios respiratórios.
Marcha com assobio.
Exercícios de ordem.

Banho frio, seguido de energicas fricções.

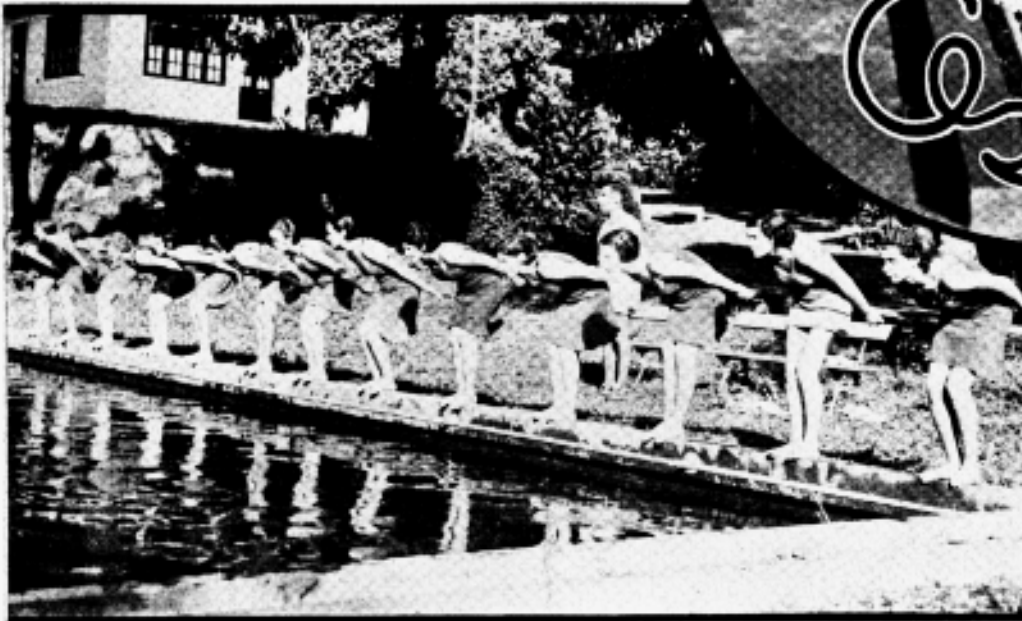
OBSERVAÇÕES IMPORTANTES

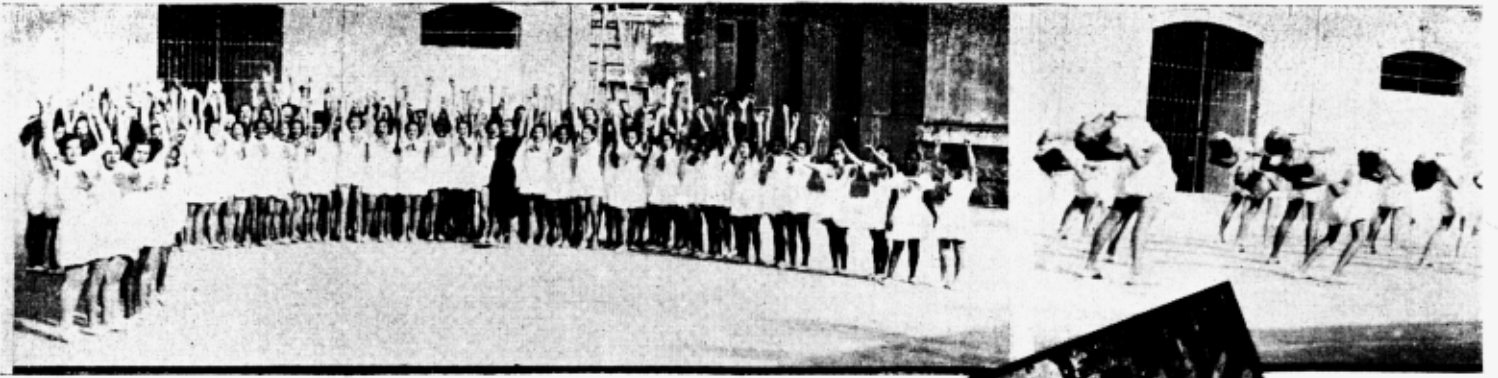
- 1.º Prestar rigorosa atenção ao que já foi publicado em números anteriores, referente a controle médico, dosagem de exercícios, etc.
- 2.º A lição presta-se a indivíduos de mais ou menos 35 anos, cuja vida anterior tenha sido esportiva.
- 3.º Para indivíduos de idade superior ou cujo passado esportivo tenha sido nulo ou quase nulo, o instrutor deverá fazer as modificações aconselháveis, tendo em vista a diminuição do trabalho, o que é obtido pela menor duração e menor intensidade dos exercícios.
- 4.º Prestar particular atenção às reações dos alunos. As lições iniciais devem ser pouco intensas.
- 5.º Aconselhar a prática diária da lição individual, de que já demos três exemplos.
- 6.º Completar o trabalho pela prática de um esporte. Escolher à vontade e de acordo com o quadro a ser publicado no próximo número.



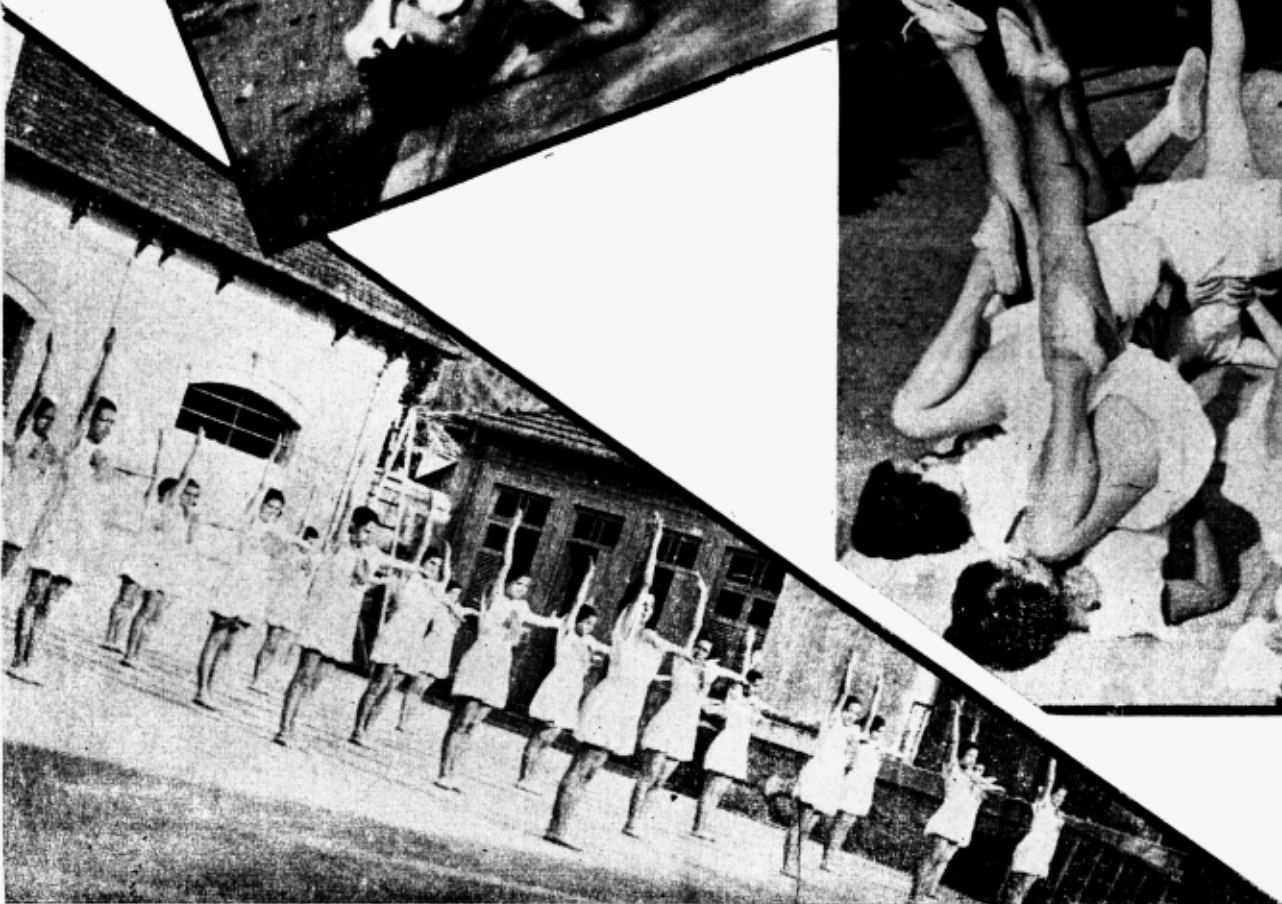
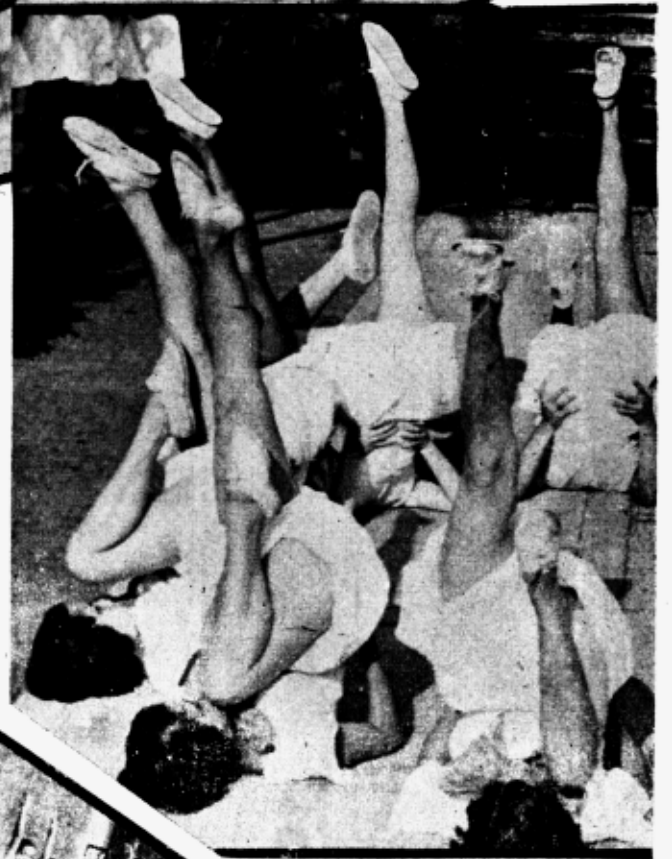
Fundação

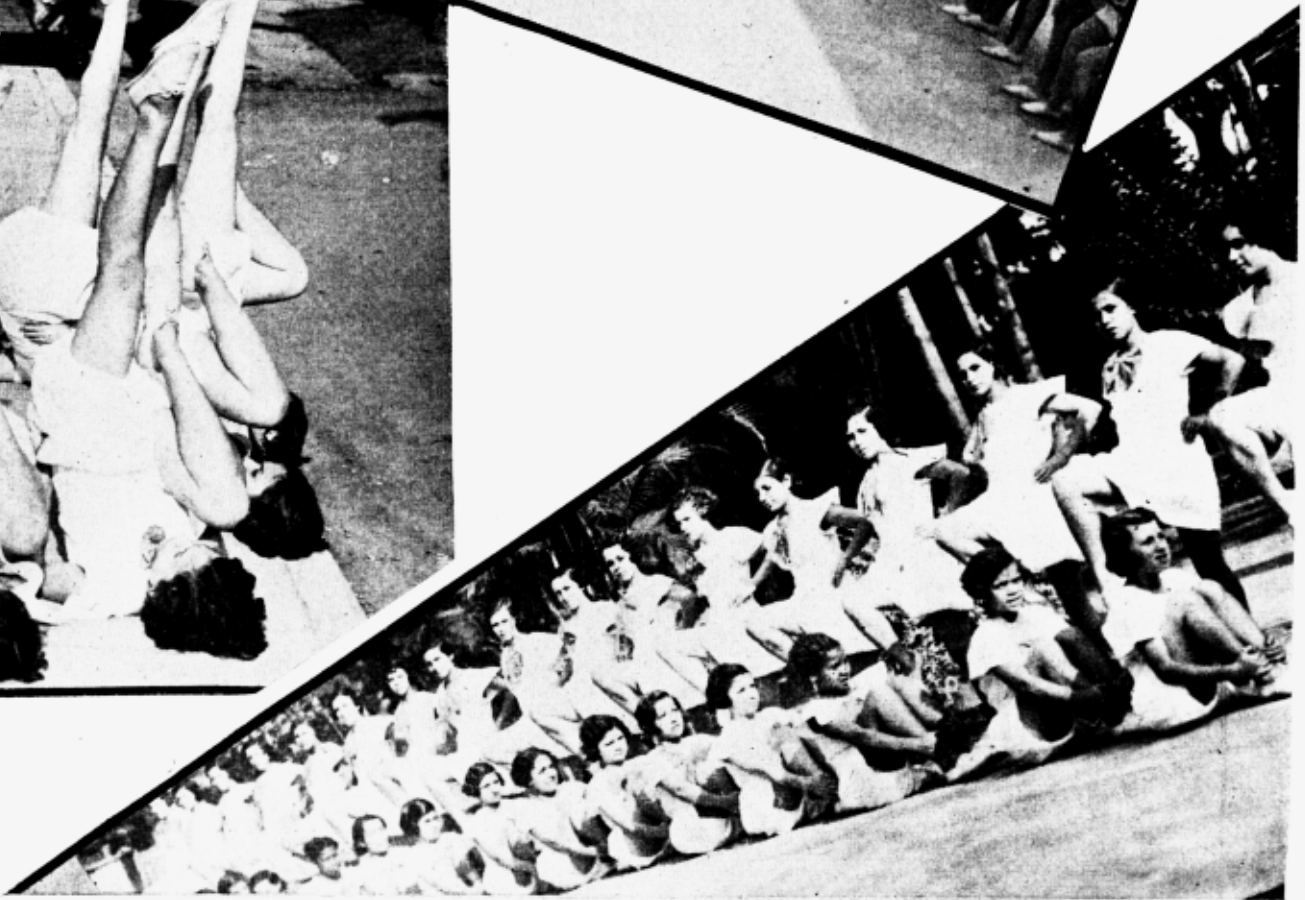
Esportiva





Escola Ursina





Comité Internacional do Pentatlon Moderno Olímpico

ESTATUTOS - Princípios e fins

Art. 1º — O Comité Internacional do Pentatlon Moderno Olímpico (C. I. P. M. O.), é a autoridade máxima em pentatlon moderno olímpico.

Art. 2º — O C. I. P. M. O. fundado, tem por finalidade:

a) elaborar e determinar as regras especiais para as competições do pentatlon moderno olímpico, bem como outras decisões que parecessem necessárias, baseando-se nos regulamentos atualmente em vigor nas cinco federações particulares.

b) julgar sem apelo as questões que surgirem.

c) acompanhar e, se necessário, dirigir as competições do pentatlon moderno nos jogos olímpicos.

CONSTITUIÇÃO

Art. 3º — O C. I. P. M. O. compreende:

a) o Comité Internacional Olímpico (C. I. O.).

b) a Federação Internacional Atlética de Amadores.

c) a Federação Equestre Internacional.

d) a Federação Internacional de Esgrima.

e) a Federação Internacional de Nataçào de Amadores.

f) a União Internacional de Tiro.

Art. 4º — O C. I. P. M. O. compõe-se de doze membros, eleitos por 4 anos e mais um secretário, escolhido pelo Comité, para o mesmo lapso de tempo. Os membros são eleitos, respectivamente: dois, pelo C. I. O., os quais têm o direito de voto, e dois, por cada uma das cinco federações interessadas, dos quais somente o primeiro terá direito de voto, sendo o outro considerado seu substituto, com direito de assistir às sessões. No caso de um dos membros estar impossibilitado de atender à convocação do presidente, pode, sob sua responsabilidade pessoal, fazer-se substituir por um outro representante de sua federação internacional.

O primeiro delegado do C. I. O. será automaticamente o presidente do Comité.

O secretário será igualmente o tesoureiro do Comité.

ADMINISTRAÇÃO

Art. 5º — O comité se reúne por convocação do presidente. O comité poderá deliberar quando, pelo menos, cinco de seus membros, inclusive o presidente, estiverem presentes. As resoluções do comité se decidem por maioria de votos. Em caso de empate, o presidente tem voto preponderante.

SEDE

Art. 6º — A sede do C. I. P. M. O. estará na cidade em que residir o secretário do comité.

REUNIÕES

Art. 7º — De quatro em quatro anos, após as competições do pentatlon moderno nos Jogos Olímpicos, e na

cidade onde estes jogos forem realizados, haverá uma reunião do comité.

Art. 8º — Para a ordem do dia da reunião do Comité, serão inscritas todas as questões transmitidas ao secretário, dois meses pelo menos antes da data da reunião.

Poder-se-ão discutir todas as modificações ou observações não inscritas na ordem do dia, desde que sejam elas propostas pelo delegado de duas organizações).

Art. 9º — Todas as reuniões do C. I. P. M. O. serão secretas

Art. 11 — Todas as deliberações do C. I. P. M. O. se farão em francês e todos os documentos oficiais serão redigidos em francês.

CONTRIBUIÇÃO

Art. 12 — A contribuição de cada organização filiada será fixada anualmente pelo presidente, não podendo ser superior a cem (100) francos suíços. Será válida para o exercício 1º de Janeiro-31 de Dezembro, e deverá ser enviada ao tesoureiro no mês de Janeiro.

RECLAMAÇÕES

Art. 13 — As reclamações serão feitas de acôrdo com o regulamento dos Jogos Olímpicos.

REGULAMENTO DO PENTATLON MODERNO OLIMPICO

O concurso compreenderá as seguintes provas:

1ª — Desporto equestre: 5.000 metros (cross-country) em terreno variado, com obstáculo.

2ª — Esgrima: espada de combate.

3ª — Tiro. 20 balas em 4 séries de 5 balas, pistola ou revólver, sobre silhueta a 25 metros.

4ª — Nataçào: 300 metros, nado livre.

5ª — Atletismo: cross-country, 4.000 metros.

Cada uma dessas provas terá, se possível, seu dia próprio, na ordem supra indicada.

A ordem de partida dos concorrentes será sorteada; haverá um sorteio especial para cada prova, de acôrdo com as prescrições de cada federação internacional.

A classificação final da competição será obtida pela soma de pontos conseguida em cada uma das cinco provas. Em caso de igualdade de pontos o número de vitórias conseguidas constituirá o fator decisivo. Si persistir a igualdade de pontos, o número de vitórias conseguidas constitui-

O alcoolismo predispõe a tuberculos e ao crime

rá o fator decisivo. Si persistir a igualdade, a classificação respectiva dos concorrentes será feita pela colocação relativa nas cinco provas, na seguinte ordem: cross-country, natação, tiro, esgrima e cross-equestre.

O concorrente que desistir ou for desclassificado em qualquer dessas cinco provas não será excluído do processo verbal geral. Será considerado o último na prova a que renunciou ou foi desclassificado. No caso de diversos concorrentes desistirem ou forem desclassificados numa mesma prova serão classificados ex-aequo os últimos nesta prova (vide abaixo "Equitação").

O concorrente que for desclassificado ou não participar de uma prova, não poderá receber prêmios.

REGULAMENTOS ESPECIAIS

I — Equitação.

1 — A ordem de partida das nações será sorteada. Cada nação designará a ordem de partida a seus representantes e comunicará com antecedência, essa ordem ao comité. Todos os números 1 partirão sucessivamente, todos os números 2 em seguida, etc.

2 — Indumentária. — Para os militares, uniforme; para os demais, indumentária de caça.

3 — Pêso: 75 quilos.

4 — Os cavalos serão fornecidos com arrelamento completo, tipo sela inglesa, pelo Comité Organizador, e sorteados, so serão entregues, a cada cavaleiro 15 minutos antes da hora da partida. Não poderão ser experimentados antes da competição. Cada cavaleiro poderá usar a sela de sua propriedade (tipo sela inglesa).

5 — Percurso: — Não excederá 5.000 metros. O terreno será franqueado, o mais tardar, na véspera da corrida. Os obstáculos (naturais ou artificiais) serão assinalados por bandeirolas, por entre as quais o cavaleiro deverá passar. Os obstáculos não ultrapassarão 1m,10 em altura e 3m,50 em largura.

6 — Partidas: Serão individuais e espaçadas de 5 minutos.

7 — Velocidade: Será de 450 metros por minuto. Todo o excesso de tempo será punido com meio ponto para cada segundo perdido.

8 — Contagem: Cada concorrente terá, por ocasião da partida 100 pontos, dos quais se descontarão:

3 pontos, para o primeiro refugo ou desvio;

6 pontos, para o segundo refugo ou desvio;

50 pontos, para o terceiro refugo ou desvio, depois, o cavaleiro, sem ter saltado o obstáculo em questão, e apesar das regras abaixo, relativas às faltas de percurso, terá direito de continuar até ao próximo obstáculo;

5 pontos, para a queda do cavalo ou do cavaleiro e do cavaleiro;

10 pontos, para a queda do cavaleiro, sómente. As faltas supra mencionadas — refugo, queda do cavalo, queda do cavaleiro — só serão contadas dentro de uma zona de 25 metros de marcados para os lados, a partir do obstáculo assinalado pelas duas bandeirolas.

Si o cavaleiro não saltar os obstáculos na ordem indicada, ou si não saltar entre as duas bandeirolas, será desclassificado por ter cometido uma falta de percurso. O cavaleiro que, após três refugos ao mesmo obstáculo, continuar sem franqueá-lo, no próximo obstáculo não será entretanto desclassificado

Durante a corrida, o cavaleiro a cavalo não poderá receber nenhum auxílio, nem esperar um ao outro para saltar juntos.

Em caso de igualdade de pontos, o resultado sera determinado pelo tempo. Em caso de igualdade de tempo, terão a mesma colocação, colocação esta que terá a média das colocações que obteriam os concorrentes do mesmo resultado, si pudessem ser isolados. Si, por exemplo, três concorrentes obtêm o mesmo resultado, dando-lhes o direito à colocação 6, sua classificação será:

$$\frac{6 + 7 + 8}{3} = 7$$

A classificação do concorrente que vem imediatamente depois será igual ao número de concorrentes que obtiveram melhores resultados, aumentado de uma unidade, seja no caso supra citado: 9.

9 — Para tudo mais, aplicação dos regulamentos da Federação Equestre Internacional.

II — Esgrima.

1 — A competição realizar-se-á a espada, ao ar livre, num toque único.

2 — Sempre que possível, todos os concorrentes competirão entre si.

3 — Se o número de concorrentes for superior a vinte e quatro (24) será permitido aos organizadores fazer duas poules diferentes, denominadas eliminatórias, cada uma das quais fornecerá uma classificação preliminar.

Os seis primeiros de cada poule eliminatória disputarão então uma poule final, que dará a classificação definitiva destes doze concorrentes. Os seis atiradores seguintes (de sete a doze, inclusive) para as eliminatórias disputarão entre si uma "poule-barrage", que dará sua classificação definitiva, após os doze atiradores da poule final. Os atiradores restantes (de treze ao último) disputarão entre si uma "poule-barrage", que dará sua classificação, após os vinte e quatro atiradores supra-citados.

Si o número de concorrentes exceder trinta e seis, é permitido formar três poules eliminatórias, disputando os quatro primeiros de cada uma, uma poule final, e assim por diante, como acima.

4 — Para tudo mais, aplicação dos regulamentos da Federação Internacional de Esgrima.

III — Tiro rápido a 25 metros.

1 — Arma: revólver ou pistola qualquer, de alça e mira abertas (proibido o uso de coronha especial, coronha ortopédica). Gatilho acelerado interdito. Munição de cartuchos de metal.

2 — Número de tiros: 20 tiros em séries de 5. Dois tiros de ensaio.

3 — Alvo: Silhueta (zonas) com cerca de 1m,65 de largura (vid. a fig.).

4 — Posição inicial antes de cada série: braço estendido para baixo, boca da arma dirigida para o solo, coronha da arma tocando a coxa do atirador.

5 — Fogo: O tiro começará à voz de "Fogo". Não é permitido usar as duas mãos. Após esta voz, a silhueta

Botafogo

Nadadores
posando
e uma
saída



BELÍSSIMO ESPORTE

A organização de um Club de Planadores na Capital Federal é uma iniciativa que deve ser recebida por todos os amigos e interessados pela aviação com o maior entusiasmo e fé no seu sucesso.

Embora a aviação com motor seja mais antiga e mais conhecida, a aviação a vela é considerada a mais completa



e perfeita escola de vôo e o único meio possível de vulgarizar com êxito a aviação no Brasil.

E si este belíssimo esporte não constituisse, por si só, garantia suficiente para o mais completo sucesso, basta-

riam o valor e a capacidade dos elementos que estão à testa para assegurar a vitória de tão patriótico empreendimento.

EXECUÇÃO DO PROGRAMA:

A execução do programa traçado depende, em primeiro lugar, do auxílio financeiro dispensado pelos interessados ao Centro de Aviação. Para iniciar, certo é que, com uma pequena quantia, poderá ser montada imediatamente uma oficina para a construção de planadores e também de modelos, proporcionando desde logo aos sócios Ativos e Juvenis os meios de entrarem em atividade.

De acordo com a conveniência e as possibilidades que se oferecerem, nos poucos será adquirido o material necessário para o funcionamento de todas as seções previstas no seu programa.

FORMA

O Centro terá o caráter de uma sociedade civil, com sede na cidade do Rio de Janeiro e será filiado às entidades máximas.

FINS

Proporcionar aos associados as possibilidades para a aprendizagem e a prática do vôo em aparelhos com e sem motor, assim como em planadores. Contribuir para o desenvolvimento da aviação no país, formando uma reserva de pilotos para a Aviação Militar e Comercial. Interessar os alunos e estudantes na construção de modelos de aviões e planadores, instituindo concursos e prêmios para as melhores construções.

PROGRAMA

Iniciar imediatamente as "démarches" para angariar fundos (já contamos com diversas ofertas) e para a obtenção de um local indicado. Para tal, temos em vista um terreno na Lagoa Rodrigo de Freitas, cuja escolha é motivada pelo seu fácil acesso e boas condições para a instalação da escola.

Para a aprendizagem previamos um aparelho "KLEMM" -- triplano, munido de flutuadores e trem de aterrissagem, o que facilita a sua utilização como hidroavião e como avião, servindo este igualmente para rebocar os aviões sem motor. O mencionado aparelho, não obstante o seu preço relativamente elevado, é o mais conveniente, não só pelas suas comprovadas qualidades técnicas, como também por ser inteiramente construído de madeira, o que facilita consideravelmente os concertos, tornando-os menos dispendiosos. Em vista de se poder utilizar do mesmo material empregado na construção e reparação dos aparelhos sem motor, garante-se, outrossim, um aproveitamento racional dos materiais sobressalentes.

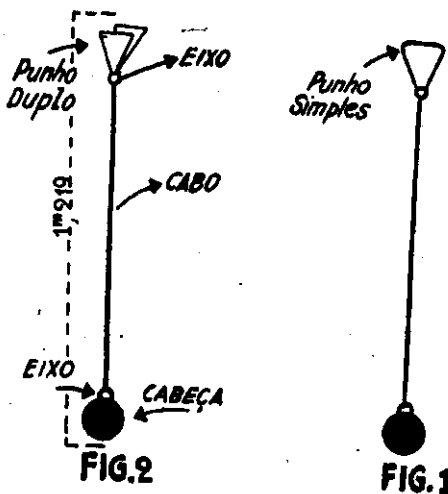
Arremêso do Martelo

Pelo 1.º Ten. Olavo Amaro da Silveira
Instrutor da E. E. Física do Exército

A — DESCRIÇÃO DO APARELHO

O martelo é constituído de três partes: Cabeça, Cabo e Alça ou Punho.

A cabeça é uma esfera de bronze, tendo no seu interior um núcleo de chumbo destinado a completar o peso do aparelho, sendo atravessada por um eixo, na extremidade do qual se prende uma ponta do cabo do aparelho.



gura 3). Afim de resguardar a assistência, juizes e os demais concorrentes à prova, é empregada uma tela protetora, mais adiante descrita.

Recinto telado: — É de forma cilíndrica, com uma abertura de 7ms. voltada para a direção do setor de arremêso.

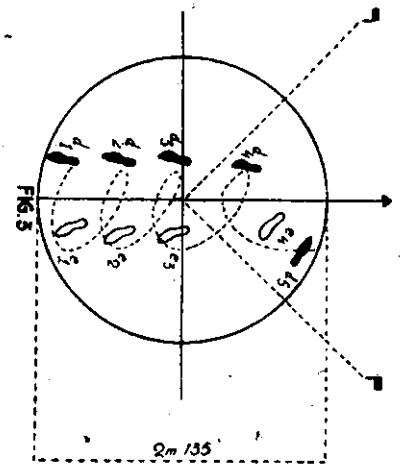
O recinto telado tem um diâmetro de 8m,23 no mínimo e uma altura de 2m,13. A malha da tela terá: 0m,037 X 0m,114 e o arame terá 0m,01 de diâmetro. A tela de arame será assentada sobre tubos de ferro enterrados a 0m,762 com um afastamento de 2m,44 no máximo. O diâmetro deste tubo será de 0m,063. Este recinto poderá ser desmontável, sendo isto de grande conveniência, para conservação do material e aproveitamento do espaço.

Tal como nos arremessos do peso e do disco, marca-se no campo, com duas linhas de cal, um ângulo de 90 graus, que limitará o setor de arremêso, onde serão contados como válidos os lançamentos. Para melhor orientação dos concorrentes e juizes, bandeirolas vermelhas nas extremidades destas linhas assinalarão o setor. Convirá também marcar com cal o semi-círculo,

balizando assim a entrada e saída dos concorrentes. O centro do círculo será determinado por um taco de madeira enterrado a 2 ou 3 cms., ou por esquadro idêntico ao utilizado nos arremessos do peso e do disco (fig. 3).

C — MEDIÇÕES

Os arremessos marcam-se com bandeirolas idênticas às empregadas no



arremêso do dardo e do disco, colocadas no primeiro ponto do solo tocado pela cabeça do martelo, ao cair dentro do setor de arremêso. A medição se faz com trena de aço de 75 ms. graduada até milímetros, ajustando-se a parte inicial da graduação (zero da trena) sobre a haste da bandeirola, e estendendo-a ao centro do círculo, fazendo-se a leitura sobre a borda interna do aro.

Nas competições e campeonatos, é costume usarem-se, como aliás em todos os lançamentos, grandes cubos de madeira pintados de branco e tendo, em quatro de suas faces, números em preto, indicadores de distâncias previamente medidas no campo em que se vai realizar a prova. Assim melhor se orientará a assistência que, após cada arremêso, mais ou menos lhe avaliará o alcance. São eles dispostos, nas linhas que demarcam o setor, a partir de uma certa distância (variáveis com os resultados prováveis) e de 5 em 5 ou de 10 em 10 ms.. Os records brasileiros e local devem ser marcados com bandeirolas de cores nacionais.

B — LOCAL DE ARREMÊSO

É um círculo de 2m,135 de diâmetro, limitado por um aro idêntico ao empregado nos arremessos do peso e do disco. O interior do círculo, perfeitamente plano, será semelhante aos das pistas de carvão ou de terra bem batida. O aro de ferro, que o circunda, deverá ser pintado de branco para melhor visibilidade; seu bordo superior ficará ao nível do campo e o círculo de arremêso a 2cm. abaixo (fi-

D — MODO DE SEGURAR O APARELHO

Como nos demais lançamentos, o modo de segurar o martelo é questão de capital importância, pois não será

possível seu lançamento, sem que este esteja perfeitamente preso.

Aqui, há necessidade do arremessador usar luva na mão que está em

E — LANÇAMENTO SEM IMPULSO

Como temos visto nos lançamentos de outros aparelhos, o lançamento sem impulso nada mais é que a fase final do arremesso, isoladamente estudada, como motivo de preparação e de decomposição do arremesso completo.

Na posição de partida do lançamento sem impulso, o lançador coloca-se na metade posterior do círculo de arremesso, com as costas voltadas para a direção do lançamento; os pés, solidamente fixados ao solo, são colocados, paralelamente, de um e de outro lado do eixo de lançamento, afastados cerca de 60 cms. As pernas ficam ligeiramente flexionadas, os braços estendidos e as mãos, segurando o martelo, e como já foi ensinado, mantêm o punho do aparelho do lado de fora do quadril direito; a cabeça do martelo estará dentro do círculo de arremesso, à direita do corpo e o mais atrás possível, ficando estendido o cabo do aparelho (fig. A1).

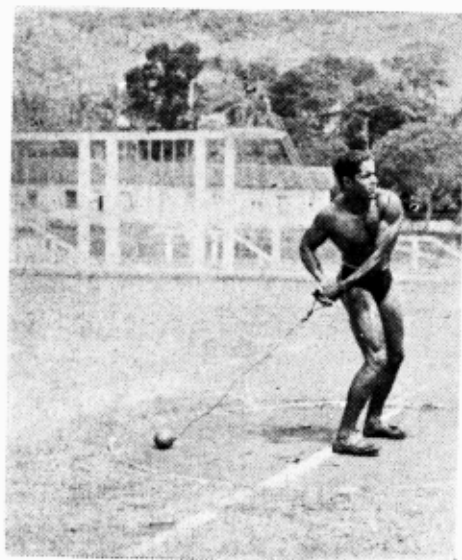


FIG. A 1

contacto com o punho do aparelho, que será envolvido em algodão, afim de poupar a mão.

Como existem duas espécies de punho, há consequentemente duas maneiras de segurar o martelo.

a) No caso do punho simples (que é preferível ao punho duplo): — a mão esquerda, com os dedos unidos, segura o punho do martelo, dando-lhe apoio pelas segundas falanges; e a mão direita, também com os dedos unidos, vem se colocar por cima da outra, de maneira que os dedos potegares se cruzem (fig. 1).

b) No caso do punho duplo: a mão esquerda, com os dedos unidos e na altura das 2as. falanges, segura o apa-

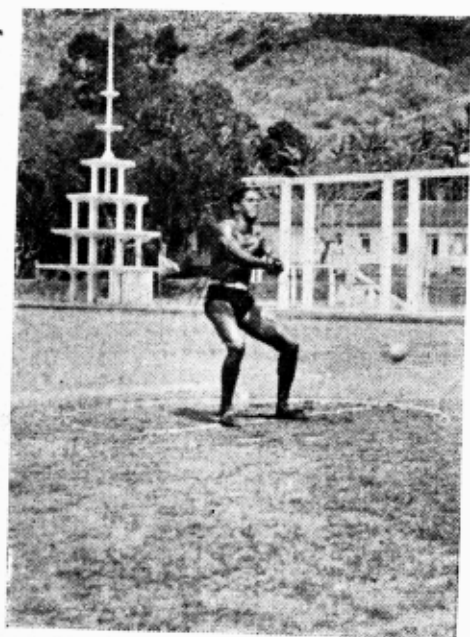


FIG. A 2

relho pelo punho de dentro, enquanto que a direita, da mesma maneira, segura o punho de fora.

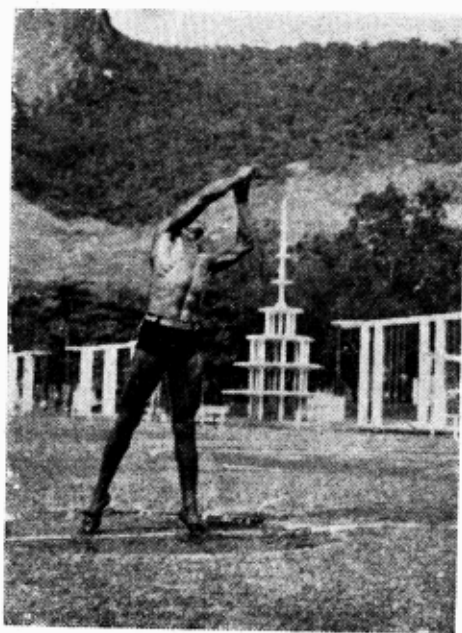


FIG. A 3

Desta posição, o lançador cleva com os dois braços o aparelho, levando-o para a esquerda e executa molinetes por uma rotação das espáduas e da bacia; os braços estendidos passam na frente do corpo (fig. A2), elevando-se para o lado esquerdo a altura da cabeça; aí, dobram-se, enquanto o martelo gira por trás do lançador (realizando uma espécie de corôa (figura A3), estendendo-se de novo para passar baixo pelo lado direito do corpo (fig. A4).

A cabeça do aparelho descreve assim uma curva fechada num plano oblíquo, cujo ponto mais alto fica acima da espádua esquerda e o mais baixo, à direita do quadril direito. O martelo gira em sentido oposto ao dos ponteiros de um relógio. Durante o molinete, o aparelho é sempre levado com violência pelo lançador, que não o impulsiona com o corpo e sim com os braços. A velocidade do aparelho vai sendo aumentada progressivamente. O peso do corpo, em oposição ao do martelo, é mantido ora sobre a perna direita; ora sobre a esquerda,

quando o aparelho estiver respectivamente à esquerda ou à direita do corpo. O equilíbrio perfeito do corpo é sempre de capital importância. Quan-

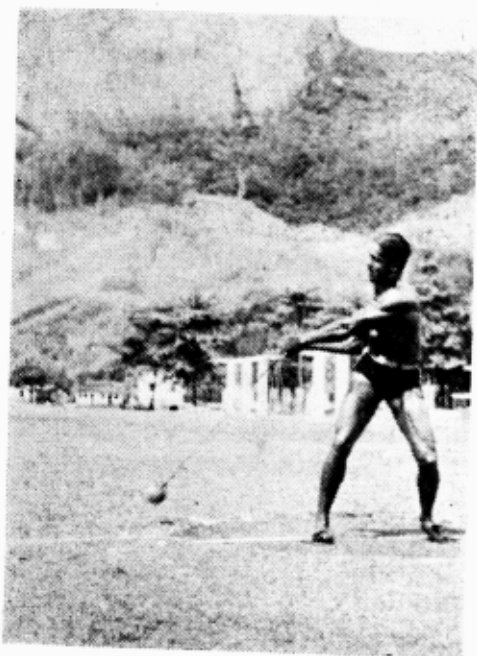


FIG. A 4

do o martelo, adquirindo uma grande velocidade de rotação, por meio de dois ou três molinetes, executados cada vez com maior ligeireza, passa pelo ponto mais baixo de sua curva, o lançador move o pé direito para trás e para a esquerda (fig. A5); em seguida, girando sobre os dois pés, volta-se para a direita e ergue-se enérgicamente sobre as pontas dos pés; enquanto isso, os braços, balançando o aparelho de baixo para cima, num plano inclinado de 45 graus, sol-

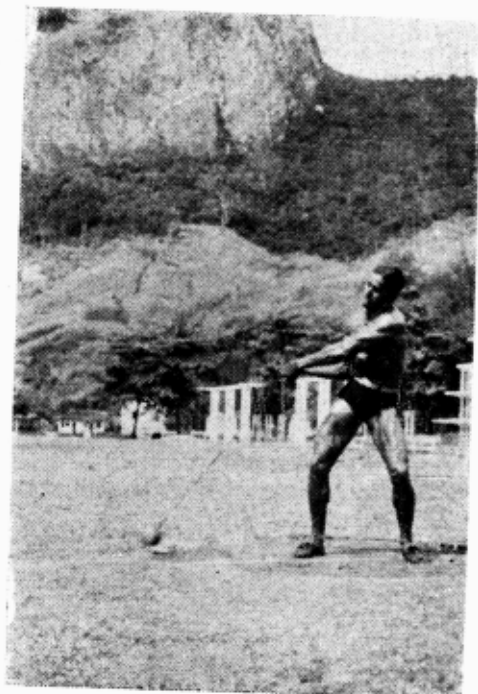


FIG. A 5

tam-no, quando o cabo está perpendicular ao eixo do lançamento (fig. A6). Em seguida, para manter o equilíbrio

do corpo e adquirir automatismo, o lançador executa a reversão (mudança de pés) (fig. A7).

F — LANÇAMENTO COM IMPULSO

Para a execução do lançamento com impulso, o atleta coloca-se nas proximidades da extremidade anterior do círculo de arremesso, tomando a mesma posição de partida que a adotada para o lançamento sem impulso. Nesta posição, com as costas voltadas para a direção do lançamento e colocado na parte de trás do local de arremesso, em E1 e D1 (figs. 3 e A8), o arremessador executa dois ou três molinetes, da mesma maneira que para o lança-

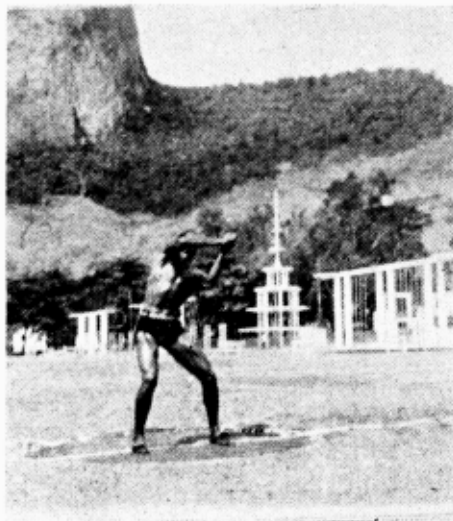


FIG. A6

mento sem impulso; afim de fazer o aparelho adquirir uma grande velocidade de rotação.

Depois, quando o martelo, no fim dum molinete, passa, no exterior do quadril direito, na posição mais baixa da curva que ele descreve num plano

obliquo, o lançador desloca do chão o pé direito, gira sobre o pé esquerdo e faz rapidamente um giro completo sobre si mesmo, conduzindo o martelo com os braços estendidos na frente do corpo; o pé direito vem se colocar em D2 e, enquanto o pé esquerdo recua para E2, o corpo se achará mais avançado no círculo, na mesma posição que a da partida (figura A9). O equilíbrio correto do corpo, que deve dominar o aparelho, é assegurado progressivamente com a velocidade. Um segundo giro, depois um terceiro, são feitos sem parar e cada vez mais rápidos, sobre o pé esquerdo; o pé direito se coloca assim em D3, o esquerdo passando de E2 para E3 (fig. A10). Depois, o direito para D4 e o esquerdo para E4 (fig. A11).

No esforço final, o lançador gira para a esquerda, fazendo peão sobre os dois pés, elevando-se ao máximo e levantando o braço como no lançamento sem impulso. Continuando seu giro, vira-se, após a partida do aparelho, para a direção do lançamento, deslocando o pé direito para D5 (figura A12).

G — TREINAMENTO

O lançamento do martelo é ainda pouco conhecido no Brasil.

Como para os demais arremessos, dedicar-se-ão sessões especiais ao treinamento do lançamento do martelo, nas quais o atleta aprenderá os exercícios educativos, o modo de segurar o aparelho, o seu lançamento sem e com impulso; além disso, preparará, conjuntamente com os flexionamentos, as articulações e massas musculares solicitadas por este esporte.

Durante o treinamento preparatório, o arremessador familiarizar-se-á com o aparelho, utilizando um martelo leve, cujo peso deve ser aumentado progressivamente e cujo manejo deve ser pouco a pouco automatizado; habi-

tuar-se-á ao trabalho importante da musculatura lombar e a forte tração dos braços; estudará o balançamento do martelo e o emprego de seu esfôr-

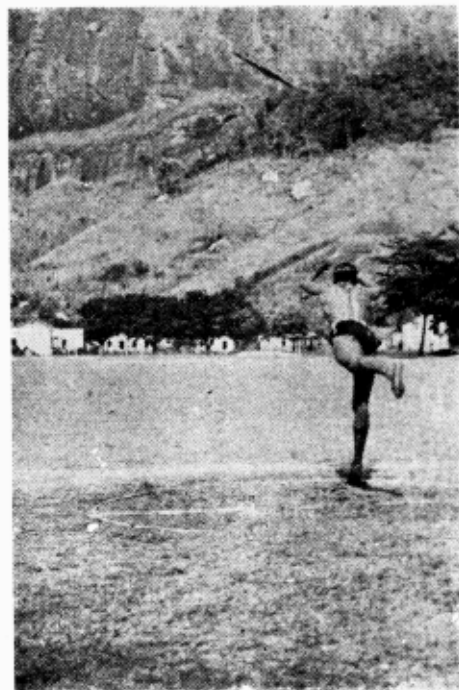


FIG. A7

ço principalmente na curva descendente de sua trajetória, para aproveitar útilmente a ação da gravidade que age no sentido desejado, aumentando a velocidade.

Fazer sobretudo exercícios de rotação, molinetes com o aparelho e giros num pequeno círculo, conservando sempre um bom equilíbrio.

Prosseguindo no treinamento, executar-se-á, no começo, o lançamento sem impulso, depois de dois ou três molinetes preparatórios; em seguida, com um giro de impulso; depois com

dois, com três, procurando a extensão completa dos braços e do tronco.

No treinamento propriamente dito, aperfeiçoar a importante questão do



FIG. A 8

do equilíbrio do corpo durante o impulso, procurando a maior precisão nos movimentos.

Adquirir, pelo deslocamento rápido dos pés, velocidade progressiva durante o giro, e empregar, no momento útil, a extensão final do tronco.

O treinamento do arremesso do martelo deve ser feito com paciência, pois os grandes campeões necessitam de vários anos para bem aprenderem o



FIG. A 9

seu movimento e conheceram a fundo a sua técnica.

A medida do esforço no treinamento se fará em quantidade e qualidade.

1º) QUANTIDADE — 15 a 20 simulacros de arremesso, sem atirar o apa-

relho, são largamente suficientes para um treinamento sério.

2º) QUALIDADE — No final, não é vantajoso forçar; é preciso, ao contrário, se contentar com pouco e cuidar unicamente de assimilar um movimento tão correto, quanto possível.

Os arremessos serão feitos sempre com um esforço médio. O esforço máximo só será empregado uma ou duas vezes por mês.

Somente depois de aprender perfeitamente o estilo do lançamento do martelo, o atleta deverá se preocupar com a performance.

A educação física diária e a prática geral e moderada dos esportes, com exceção do peso, que constitui uma contra-indicação, é aconselhável ao treinamento.

Além das qualidades de perfeita coordenação do movimento, grande elasticidade, velocidade e instantaneidade no esforço, necessários para a realização de bons lançamentos, deverá o atleta possuir altura superior a 1m,70, peso maior de 70 kg., cinturas torácica e pélvica desenvolvidas e musculosas, e pernas e braços fortes.

Para que o arremessador fique familiarizado com o aparelho e adquira a destreza, isto é, a mais exata e econômica adaptação da força ao trabalho a produzir, é necessária a prática dos exercícios educativos que passaremos a mencionar:

SEM APARELHO :

1) — Afastamento lateral, meia flexão das pernas, flexão do tronco, depois extensão das pernas e do tronco com elevação brusca dos braços para a esquerda e para a direita, com rotação do tronco do lado da elevação.

2) — Afastamento lateral, mãos nos quadris, meia flexão das pernas, rotação do tronco, depois extensão das pernas com rotação do tronco, avançando a espádua recuada.

3) — Afastamento lateral, meia flexão das pernas, flexão do tronco, braços entrelaçados na frente do tronco, mãos sobre os omoplatas, depois extensão das pernas e do tronco, levando simultaneamente os braços estendidos para trás, na horizontal, tomando uma inspiração pela boca.

4) — Deitado, pernas flexionadas e unidas, braços estendidos no prolon-

gamento do corpo, depois flexão e extensão do tronco.

5) — Grande afastamento lateral, balanceamento lateral do tronco passando pela flexão, um braço levando sobre a cabeça e o outro atrás das costas, sem rigidez.

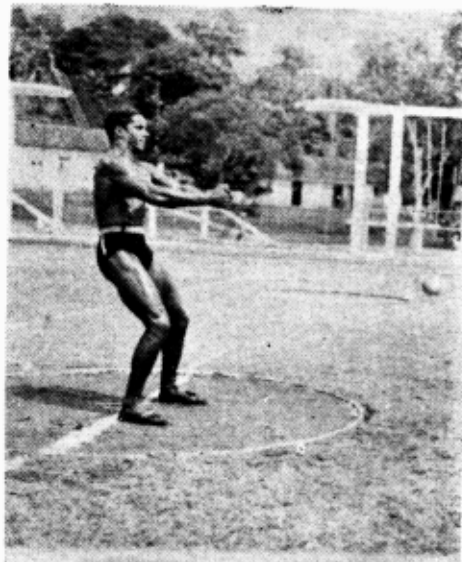


FIG. A 10

COM APARELHO :

1) — Jogar o peso para o alto (peso de 5 kgs.), por inclinação lateral do tronco e extensão do braço flexionado (afastamento lateral).

2) — Afastamento lateral — Jogar o peso de 5 kgs. pela frente, por uma rotação do tronco, e balanceamento horizontal do braço estendido.

3) — Afastamento lateral — Jogar o peso para o alto, por balanceamento



FIG. A 11

de baixo para cima do braço estendido, com inclinação lateral e rotação do tronco.

4) — Afastamento lateral — Jogar o peso por uma simples flexão da mão e dos dedos, estando o antebraço

flexionado sobre o braço e o punho, que lança, seguro pela mão oposta.

Estes exercícios educativos, bem como os lançamentos de medicine-ball, são muito úteis, porquanto vêm fortalecer os tendões, músculos e articulações do braço.

5) — Afastamento lateral — Executar os molinetes preparatórios com um martelo de 5 kgs., segurando-o

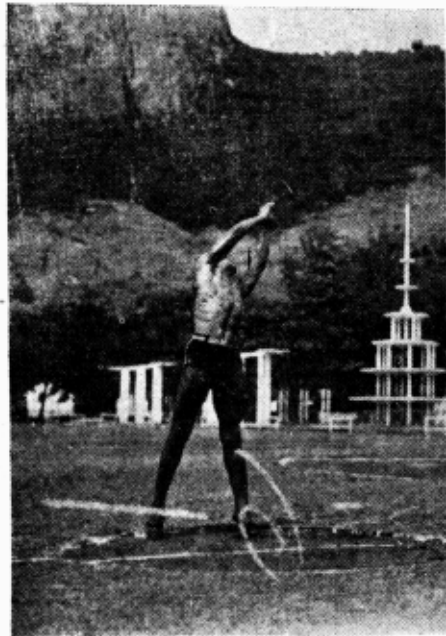


FIG. A 12

corretamente; estes molinetes são executados nos dois sentidos, num plano oblíquo.

H — PRINCIPAIS FALTAS COMETIDAS

A preocupação constante, tanto do treinador, como do atleta, deve ser a aquisição do estilo; por isso, devem prestar a máxima atenção na importante questão das faltas cometidas na técnica dos arremessos. Dêste modo, ganhar-se-á tempo no treinamento e

evitar-se-ão vícios que virão prejudicar grandemente o lançamento.

As principais destas faltas são:

1) Não executar os molinetes, giros do martelo ao redor da cabeça, lentamente ao princípio, de maneira a não comprometer o equilíbrio do corpo;

2) Não realizar o primeiro giro sem precipitação, o segundo mais rápido, ganhando tempo, no interior do círculo e o terceiro com toda a rapidez possível;

3) Não executar a reversão (mudança dos pés), afim de recuperar o equilíbrio, mantendo-se no interior do círculo de arremesso, imediatamente depois do martelo ser atirado;

4) Não erguer o corpo, quando o martelo está em percurso de ascensão;

5) No final, não se levantar na ponta dos pés até o último momento;

6) Nos giros, não conservar os braços estendidos e o martelo tão longe quanto possível;

7) Não manter os músculos dos braços e das espáduas o menos contraídos possível, pois com um relaxamento muscular obtém-se ótimos resultados;

8) Não controlar o peso do corpo, o que acarreta, no final, uma perda de impulso e um desequilíbrio do corpo;

9) Não conduzir o martelo, durante o giro, num percurso ondulado, ocupando alternadamente posições baixas e altas, até que no final seja levada da posição mais baixa para a mais alta e não soltar o aparelho segundo um ângulo de projeção de 45° e quando o cabo do martelo estiver perpendicular ao eixo de lançamento;

10) Saltar durante a execução dos giros, pois isso redundaria em perda de equilíbrio e, conseqüentemente, em prejuízo para o impulso;

11) Finalmente, fazer os giros com as pernas estendidas. Isto ocasionaria a impossibilidade de, no final do arremesso, se aumentar o efeito de impulsão do martelo, com uma completa extensão das pernas.

I — REGRAS PARA AS COMPE- TIÇÕES

Como em todas as provas deste gênero, cada concorrente terá direito a três arremessos. Os concorrentes que obtiverem os seis melhores alcances terão direito a mais três lançamentos.

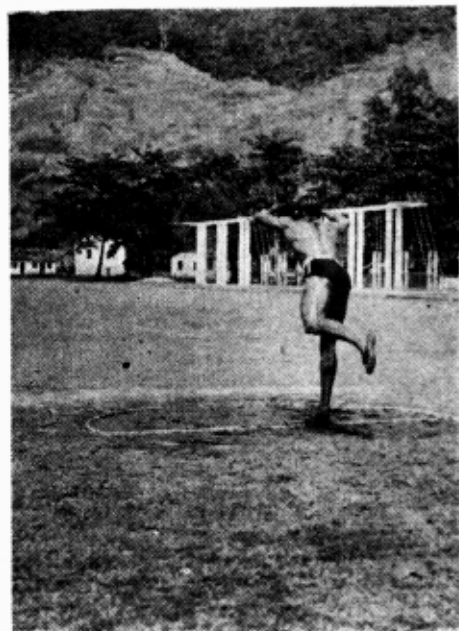


FIG. A 13

Creditar-se-á ao concorrente o melhor de seus arremessos.

Em caso de empate, novo lançamento adicional será dado aos concorrentes cujo resultado serve apenas para desempate.

Será marcada falta, si o competidor, depois de ter entrado no círculo e começado os movimentos, tocar em qualquer parte do corpo, suas vestes, o chão fora do círculo ou pisar sobre o aro. O competidor não deverá deixar o círculo sem que o aparelho tenha tocado o solo. Depois disto, tomará posição correta e abandonará o círculo pela metade posterior.

Todos os arremessos, para serem válidos, deverão cair dentro do setor de 90 graus.

Marcam-se os arremessos de acordo com o que foi prescrito anteriormente.

É proibido o uso de correias ou outra qualquer peça que favoreça o arremêso.

Far-se-á o arremêso do interior de um círculo de 2m,135 de diâmetro.

Deixar cair o martelo, ao tentar arremessá-lo ou cometer outra qualquer falta, são motivos de nulidade do arremêso.

A medida do arremêso deverá ser feita conforme o estabelecido. No lançamento do martelo, si éste se partisse no ar ao ser arremessado, não se contaria como uma tentativa, desde que fossem observadas as regras. Si, nessa emergência, o concorrente perdesse o equilíbrio e cometesse uma falta, esta não seria marcada. Não se considera falta a cabeça do martelo tocar o solo,

quando o concorrente fez os balanços preliminares ao arremêso.

J — MATERIAL NECESSARIO

Para a prática e o treinamento do martelo, é o seguinte:

Aparelhos de diversos pesos, para treinamento; e o oficial, para a competição.

Aro de ferro, para delimitar o local de arremêso.

Esquadro de madeira, para marcar o centro do círculo e o ângulo de 90 graus.

Banderolas de marcação para os concorrentes.

Trena metálica de 75 ms., graduada em milímetros.

O material necessário para a prática de educação física e dos outros esportes aconselháveis ao preparo do arremessador do martelo.

Todo atleta deverá utilizar sapatos especiais com pregos na sola e no sal-

to, que dão maior firmeza nos arremessos.

Cubos de madeira, pintados de branco, contendo números em preto, indicadores de distâncias, em 4 de suas faces.

K — LOCALIZAÇÃO E FUNÇÃO JUIZES

Diretor de arremessos: — A hora determinada, no local da prova, chamar cada concorrente para competir e advertir o seguinte para se preparar. Assinalar, na papeleta, os arremessos feitos, e anotar no bloco os resultados. Mandar medir cada arremêso do martelo.

Juízes de arremessos: — Sob as ordens do diretor de arremessos: — um, verificando as faltas; outro, assinalando o ponto de queda. Estes mesmos, a critério do diretor de arremessos poderão fazer as medições.

A Ginástica como fator de desenvolvimento cerebral na espécie humana

Atendendo-se à tésse que pretendemos desenvolver, óbvio será acrescentar que, com o presente artigo, abordamos o estudo da parte mais importante da Educação Física.

Não se pode conceber cultura física sem a ginástica, prática até há bem pouco só permitida aos jovens e aos adultos.

Aos velhos e às crianças, por um temor mal concebido, era vedado o prazer da vida em pleno contacto com a natureza, que exige a conquista da robustez pelo exercício do movimento.

Tudo evolue, porém, e hoje já se aceita a educação física como necessária em qualquer idade, não só por ser ela indispensável à manutenção da saúde como, e muito especialmente, por ter se revelado aos que a aceitam, principalmente no início da vida, como o melhor e o mais eficiente recurso para orientar e favorecer o desenvolvimento completo e proporcionado do indivíduo humano.

Não nos move, portanto, ao tratarmos do assunto, o intuito da novidade.

A ginástica com o lactente e durante a primeira infância é bastante conhecida e não nos animariamos a ventilar novamente a questão, si, ao estudá-la, detidamente, não chegássemos a conclusões de tal relevância que só por si justificam cabalmente a nossa iniciativa.

Ao encetarmos, portanto, os nossos trabalhos nesta revista, sentimos necessárias algumas palavras que expliquem as razões em que nos baseamos para justificar somente uma prática até aqui quasi sempre usada por número muito reduzido de adeptos, ou com fins especiais.

Uma vista geral sobre as transições por que passou a educação física, servirá de base e orientação ao problema de que nos vamos ocupar.

Sentindo o homem civilizado diminuída a sua resistência vital, pelo insuficiente esforço físico, que o conforto da vida moderna lhe exige, o melhor meio que encontrou para reconquistar a robustez de que primitivamente era dotado, foi a atividade muscular sistematizada, vulgarmente conhecida por ginástica.

Essa prática, porém, apesar dos resultados que prometia, teve à princípio poucos adeptos, tais os prejuízos que causou, feita como era, sujeitando o organismo a excessos de toda ordem e sem obedecer aos preceitos fisiológicos, que devem sempre orientar todas as questões atinentes ao funcionamento normal da máquina humana.

Alguns, entretanto, olhos voltados para a Grécia antiga, viam na ginástica, não só um meio de adquirir forças, mas de manter a saúde, ativando fisiologicamente o exercício livre das funções orgânicas. E, assim, conseguiram a harmonia de formas, elegância e sobriedade de gestos, inteligência lúcida e firmeza de caráter, qualidades de que nos deixou tão frisantes exemplos o antigo povo helênico.

Sujeita a essa orientação, começou a cultura do físico a produzir seus frutos, facultando à geração atual todas as vantagens da saúde em organismos robustos e bem conformados.

Tais vantagens tiveram como resultado chamar a atenção da classe médica para tão útil prática higiénica, que passou, desde logo, a ser orientada científfica e experimentalmente, constituindo o que hoje chamamos "educação física".

Sob essa nova orientação, procuraram, a princípio, os jovens, a seguir os homens maduros e até os velhos, lutando, estes últimos, por tal forma, lógica e efficientemente, contra os estigmas da decrepitude.

As crianças e os adolescentes, por seu lado, encontraram na educação física o melhor meio de expansão à necessidade natural de exercer o movimento.

Uma vez empregada, com bons resultados, em várias idades, restava levar a educação física até o berço. Veio,

assim, a lume, a calpédia ou ginástica infantil, que, como a do adulto, foi, a princípio, executada empiricamente por leigos, até que, como importante meio de desenvolvimento físico que é, despertou também a atenção da classe médica.

O professor Hermann Brüning, reconhecendo a utilidade da ginástica na primeira infância, escreveu um artigo onde esse assunto é bem estudado. Esse artigo, traduzido pelo Dr. José Martinho da Rocha e publicado no "Brasil Médico" de 8 de Outubro de 1927, foi escrito no intuito de facultar aos médicos não especializados, os conhecimentos necessários sobre as vantagens da ginástica, instituída como prática higiénica habitual para o lactente e durante a primeira infância.

Após a guerra européia, verificou-se, principalmente na Alemanha, grande interesse pela educação física, e, naquela ocasião, o interessante opúsculo de Neumann Neurod, intitulado "O Desporto do Lactente", chamou a atenção da classe médica para o assunto, tornando-se esse autor, no seu país, o verdadeiro fundador da ginástica sistematizada com o lactente sadio, instituindo-a, para ele, tal como é aconselhada para os adultos.

Essa prática, no Brasil, infelizmente, ainda não logrou a aceitação que merece, o que levou a Exma. esposa do Snr. Dr. Miguel Sales, em artigo publicado no vespertino "A Noite", a interessar-se para que no nosso país fosse vulgarizada a mesma prática, que já tão bons resultados dera na Alemanha.

Cumpre-nos, entretanto, assinalar que há muito já se empregava a ginástica associada à massagem em crianças tenras e fracas, com o intuito de proporcionar-lhes a necessária robustez, e nas doentes, como meio curativo.

Coube essa iniciativa ao médico patricio Dr. Moncorvo Filho.

Há mais de 25 anos, muito antes, por conseguinte, da publicação do interessante livro de Neumann Neurod, esse clínico já empregava um método sistematizado de exercícios físicos em crianças da primeira idade, como se viu em filme do "Dispensário Moncorvo", que foi muitas vezes exibido no país, na Europa e na República Argentina.

No "O Heliotherapium", estabelecimento hoje extinto e que funcionou 5 anos na rua Haddock Lobo, na Capital Federal, empregou o Dr. Moncorvo Filho a ginástica em crianças desde 2 meses de idade, orientando os ginastas massagistas Srs. Giovaninetti, Schmidt e Ambrosio Torres.

Esse último prossegue até hoje exercendo tal mistér, em crianças matriculadas no "Dispensário Moncorvo", com os melhores resultados.

Não encaramos, porém, a ginástica nas primeiras idades, só como meio de proporcionar robustez às crianças, nem tampouco como prática que deva ser exercida exclusi-

vamente por ginastas-massagistas, em hospitais ou "crèches".

Julgamo-la, ao contrário, útil em qualquer acepção, maximé quando tenha como resultado, tal como observamos no início da vida, o desenvolvimento cerebral e psíquico das crianças, civilizando-lhes os instintos primários, condição indispensável a que tais criaturas bem desenvolvam as qualidades morais que vão, mais tarde, constituir a base do caráter dos futuros cidadãos.

O estudo da função motora nos primeiros anos da vida torna-se, assim, a nosso ver, particularmente interessante e sobremodo útil à espécie humana, por constituir tal prática o melhor meio de desenvolvimento cerebral, psíquico e moral, para a criança.

A calipedia, encarada dessa forma, livra-se da errônea concepção que a reconhece como um agente exclusivo de incremento físico, mercê do qual só a possível conseguir minúsculos atletas, para ser aceita na sua verdadeira significação, isto é, como o recurso mais favorável ao auxílio inteligente da natureza, no ampliar as energias vitais durante os primeiros anos da vida, época em que o desenvolvimento humano, em todos os seus setores, se processa mais intensamente.

É, em tal caso, não se obtém só as vantagens que acabamos de assinalar; crianças há que, entregues ao desenvolvimento natural, tomam, às vezes, posições e atitudes viciosas, que não evitadas em tempo, podem, com o hábito, se constituir em verdadeiras deformidades.

Um fato, entretanto, culmina em favor da prática habitual da ginástica desde muito cedo: é o papel que o movimento desempenha durante a primeira infância, em que se revela, não só como o melhor e talvez o único meio de desenvolvimento físico perfeito, como orienta a formação normal dos centros cerebrais das crianças, de cuja ação sinérgica, a seguir, normalmente, resultam as manifestações da inteligência.

O interesse motor, pelo que acabamos de afirmar, enfeixa todas as aquisições mentais das crianças até os 4 anos, o que faz da ginástica, em tal fase da vida, já não um processo higiênico, como para o adulto, mas o meio mais lógico de cultivo e preparo das funções cerebrais humanas.

Com tal messe de vantagens, revela-se a calipedia como a prática mais eficiente para a formação do homem moderno, cujo preparo da função nervosa deve ser feito de modo a resistir à vida intelectual e emotiva tão própria dos grandes centros civilizados.

A educação física, no caso que visamos, é quando melhor se mostra em condições de modelar o corpo e sublimar o psiquismo, proporcionando ao homem, ao par da correção ou cura das suas táras herdadas ou males adquiridos, a possibilidade, segundo Talne, "de agir, tal como um Fídias, modelando na massa confusa dos seus instintos grosseiros um indivíduo inteligente e livre".

A Dra. Montessori, aplicando às crianças normais, desde muito cedo, os mesmos processos educativos que usava com as anormais, instituiu um sistema pedagógico, hoje universalmente adotado, que permite cultivar a inteligência desde o seu despontar.

Essa orientação, já havia sido prevista por uma série de sábios escritores e notáveis pedagogos, e, após várias experiências e conseqüentes transições, chegou-se à atual concepção em que se procura aproveitar o interesse natural da criança, logo que se manifesta, dando-se ao seu intelecto o que o atrai, e, assim, ele se mostra apto a assimilar.

A pedagogia moderna, por conseguinte, é toda baseada no desenvolvimento natural do ser humano, e o ensino, hoje, tende a ser ministrado de acordo com a evolução fisiológica das faculdades intelectuais e psíquicas das crianças, ficando, por tal forma, a aludida ciência logicamente amparada nas leis gerais da biologia.

Tal como fazem os pedagogos para o cultivo da inteligência, poderiam também os pediatras instruir os pais sobre o modo de praticar e as vantagens proporcionadas pela ginástica, quando utilizada durante os 4 primeiros anos da vida, ativando, e, por tal meio, orientando, com a devida minúcia, a formação dos centros cerebrais das crianças, de cujo funcionamento sinérgico e equilibrado, mais tarde, vão depender as diferentes faculdades que constituem a inteligência humana.

O interesse motor, primeiro a se manifestar, enfeixando, como acabamos de ver, todas as aquisições mentais das crianças até os quatro anos, faz dessa fase da vida

a ocasião mais oportuna para a ginástica, que, exercida como deve, em tal época, redonda na educação dos movimentos, meio pelo qual, normalmente, se iniciam as funções do cérebro, que, assim, bem desenvolvido, poderá melhor se prestar ao trabalho dos pedagogos, incumbidos que são do cultivo da inteligência.

Tanta influência têm os centros motores no conjunto das funções atribuídas ao cérebro, que, hoje, na cura dos atrasados ou anormais, usam os especialistas, inicialmente, com grande sucesso, a coordenação e educação dos movimentos.

Comandando os gestos e atitudes, conseguem os médicos que os atrasados recapitulem as fases iniciais por que, habitualmente, passam os humanos ao desenvolver as suas funções nervosas, fases estas que a ginástica infantil faculta a todos os indivíduos, reconduzindo, assim, os seus doentes, ao tipo normal.

Tendo a função motora ação tão pronunciada sobre o psiquismo, a ponto de ser utilizada nos anormais como meio terapêutico, torna-se incontestável a vantagem da sua orientação sistemática desde que se manifeste o interesse motor, como o melhor e mais lógico meio de formação para os centros cerebrais humanos, de cujo funcionamento sinérgico tão diretamente vão depender as manifestações da inteligência.

Adotem, portanto, os puericultores, orientando os pais em relação à função motora das crianças, o mesmo proceder que, atualmente, norteia a pedagogia, e, como para o intelecto, teremos uma orientação científica, para o desenvolvimento cerebral infantil, logicamente condizente com o fim a que se destina o homem.

Obter-se-á, por tal modo, na criança, a par de ótima constituição orgânica, o exercício conjunto e equilibrado, de todas as funções dependentes do desenvolvimento normal do sistema nervoso e dos órgãos dos sentidos.

Aos quatro anos de idade, estará, assim, o ser humano em ótimas condições para ser entregue ao pedagogo, que, tudo faz crer, encontrará, então, todas as facilidades em

desenvolver-lhe a nascente inteligência, preparando-o convenientemente e como se faz mistér, para a vida social futura.

Por essa forma, conseguir-se-á, cientificamente, o que os gregos alcançaram por uma feliz intuição, isto é, a formação integral do homem moderno, tipo perfeito, de formas harmônicas, corpo sadio e inteligência lúcida.

Adotando tal orientação, tudo nos leva a afirmar, poderão os pais não só proporcionar desenvolvimento físico perfeito aos filhos, como serão senhores aos seus organismos, aos quais imprimirão, já se vê, sem contrariar o tipo normal, as qualidades físicas e morais que almejam.

E, cumpre-nos ainda acrescentar: a ginástica na 1.ª e 2.ª infância, proporcionando à criança o iniciar aos quatro anos o cultivo intelectual em ótimas condições, realiza o ideal entrevisto há aproximadamente um século, por SEGUEM.

"O ser humano, no seu preparo para a vida, será conduzido desveladamente como pela mão, da educação do sistema muscular à dos órgãos dos sentidos e do sistema nervoso, destas a formação das noções, das noções às idéias e destas a moral.

Cumpre-nos agora a exposição do modo como concebemos a execução da ginástica nas primeiras idades, o que faremos começando por detalhar como, a nosso vêr, se processa o desenvolvimento humano, durante a interessante fase da vida que se convencionou chamar, primeira infância.

A criança, no seu evoluir natural, do nascimento até a idade de 4 anos, apresenta três fases de desenvolvimento bem diferentes, que condicionam a conduta que com ela se deve ter, no conduzi-la, logicamente, ao aproveitamento máximo, durante o transcurso vital de que nos vamos ocupar.

a) Do nascimento aos 6 meses (fase de adaptação plástica ou passiva).

b) Dos 6 meses aos 2 anos (fase de adaptação ativa ou motora).

c) Dos 2 aos 4 anos (fase do desenvolvimento cerebral).

A denominação que damos à primeira dessas fases, decorre do fato de que o ser humano, até aos 6 meses, é incapaz de qualquer ação, sobrevivendo, contudo, mercê do concurso dos seus semelhantes.

Durante esse tempo, porém, o jovem ser progride, e, em todos os setores do seu organismo, os excitantes naturais, através das impressões e sensações, vão plasmando e despertando, o modo por que nele se fará a adaptação ativa, ou melhor, o aprendizado motor.

A terceira dessas fases, que denominamos a de desenvolvimento cerebral, tem tal denominação, pelo desenvolvimento que os centros nervosos alcançam com as diferentes impressões que lhe facultam a sensibilidade geral e os órgãos dos sentidos, angariadas pelo indivíduo com a possibilidade que lhe oferece a marcha e a orientação dos próprios movimentos.

Vamos, agora, entrar no assunto que justifica a presente iniciativa, transcrevendo o que, sobre a ginástica com o lactente, pretendemos breve publicar, em estudo especial.

"Eis porque, devemos nos desvelar com as crianças, fornecendo às suas células nervosas, desde o início da vida, as melhores impressões a par de excitações cutâneas salutaras, capazes de despertar movimentos que, oportunamente corrigidos e orientados, venham a se reproduzir, mais tarde, sóbrios, corretos e úteis.

Os ossos são acionados pelos músculos e movimentos corretos, produzidos por músculos educados, só poderão imprimir uma boa arquitetura ao esqueleto, que, por tal forma, desenvolverá perfeito e bem articulado.

Assim, por intermédio dos músculos, orientaremos a formação do esqueleto, e, pela excitação natural produzida pelos movimentos, iremos agir sobre a atividade fisiológica dos órgãos internos.

O sistema nervoso influenciado pelas impressões cutâneas e sensoriais, vai tendo boa orientação e, mais tarde, ao revelar-se nas suas múltiplas manifestações fá-lo á de maneira correta.

O ser humano, orientado como acabamos de descrever, afora as qualidades, ou defeitos herdados, que por esse modo, quando não desapareçam por completo, não encontrarão como se manifestar, apresentará, logicamente, uma organização moral perfeita.

E, assim, teremos sólido o alicerce do edifício humano, cujo acabamento deve ser tão bem orientado como foi a base, para que se consiga a formação integral do tipo humano.

Sendo as impressões e as sensações os verdadeiros orientadores da função nervosa, não concebemos que na 1.ª infância, tão rigorosamente se cuide dos problemas referentes à nutrição e tão pouco, relativamente, se faça, em favor dos meios fisiológicos mediante os quais se vão formar as funções destinadas à vida de relação.

Eis, porque, aproveitamos a oportunidade para frisar quanto se faz necessário ao desenvolvimento equilibrado de qualquer ser, que se oriente, de conjunto e desde o início da vida, a totalidade das suas funções, tão rigorosamente como se dosa a sua alimentação, pois, uma função é complemento das outras, contribuindo todas para o desenvolvimento proporcional e harmonioso de qualquer vivente e com mais forte razão do indivíduo humano.

Michelet já dizia que a flor humana é a que mais carece de sol para viver e nós reconhecemos integralmente essa figura, que, apesar de literária, expressa uma verdade biológica incontestável que vem provar mais uma vez, a influência preponderante que os excitantes naturais da atividade vital têm sobre o desenvolvimento geral e equilibrado do organismo infantil.

Bastante já dissemos para justificar as razões que nos trazem à publicidade, cumpre-nos agora a exposição prática do assunto que constitui o motivo da presente publicação e pela qual, para tornar mais agradável a sua leitura devíamos ter começado.

Deixamos, entretanto, essa empreitada para o próximo número, por não dispormos de maior espaço.

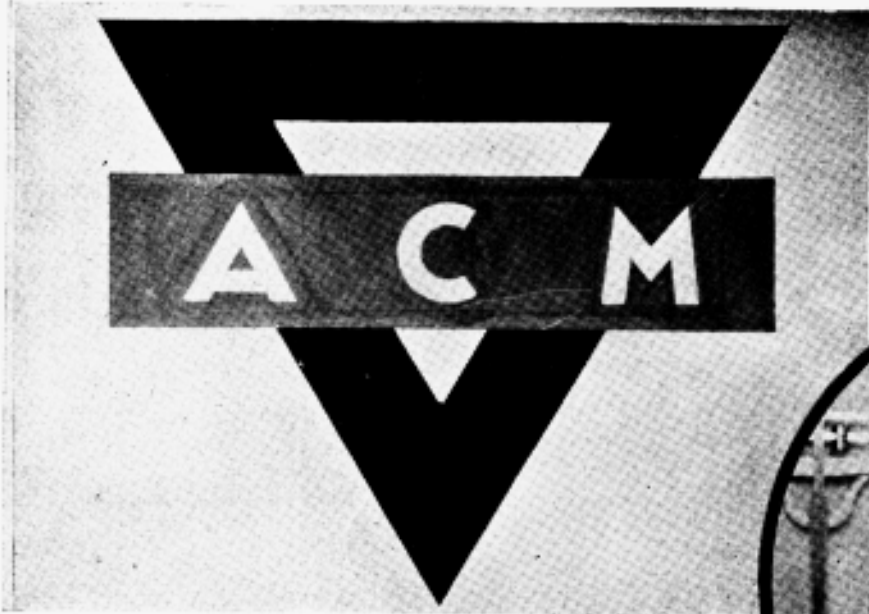
Antes, porém, de prosseguirmos no nosso trabalho, cumpre-nos salientar que aos conhecidos pediatras patrióticos Drs. Moncorvo Filho e Olinto de Oliveira, devemos grande parte do sucesso no género de estudos a que nos dedicamos.

A esses abnegados profissionais, pois, hipotecamos a nossa gratidão pelo apóio moral que tão bordosa quão patrioticamente nos dispensaram, agradecendo, ademais, a Moncorvo Filho, não só as luzes da sua reconhecida experiência, como o nos ter franqueado o Instituto que tão sabiamente dirige, onde fizemos as observações que servem de base do presente estudo.



Associação Quística





de Membros

