

ORGÃO DO CENTRO MILITAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

JUNHO

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

MENS SANA IN CORPORE SANO

Feliz o homem contemporâneo que, após tantos séculos de civilização, compreende que é preciso, inteligente e energeticamente, seguir o antigo preceito da sabedoria romana, quando solicitava aos céus a saúde da alma como a saúde do corpo.

E' bem manifesto que o vigôr do espírito depende do vigôr de todo o organismo. Do equilíbrio das forças físicas e espirituais é que resulta, certamente, a felicidade do gênero humano. Não há vitalidade do pensamento, desde que estejam debilitados os órgãos capazes de o elaborar.

A supremacia da cultura física, por isso mesmo, vai concorrendo, nos tempos que correm, para a completa solução dos mais belos ideais educativos.

Sabemos que a fraqueza de muitos povos tem sido a consequência dos excessos de misticismo, ou de absurda indiferença pelo supremo aliado do homem — que é o seu próprio corpo. Pelo contrário, outros grandes povos afirmam, progressivamente, a sua hegemonia, pela aplicação a si mesmos dos novos princípios e tendências gerais da educação, o que lhes permite uma triunfadora sublimação de seus destinos.

Torna-se, mais e mais, indispensável que façamos do fenômeno educativo a mais nobre e elevada concepção da vida. A última guerra européa bastante ensinou os rumos de mais esmerada cultura, que aos indivíduos proporcione não só a superior capacidade de reflexionar, senão também a da agilidade e retidão de movimentos e atitudes integrais.

Por assim pensar, é que, com sinceridade, aplaudo o notável esforço de todos aqueles, que, no Centro Militar de Educação Física, desenvolvem a sua ação educativa em um poderoso núcleo, muito bem constituído, de cultura dessa natureza. Consagram-se, diuturnamente, ao estudo e á prática da cultura física. Não desconhecem a íntima interdependência dos elementos que completam a educação, no sentido físico, intelectual e moral. São professores que dispõem do melhor preparo, em bases científicas, e estão, por consequência, a formar outros, que irão difundir, pelo país, as mais perfeitas diretrizes dêsse indispensável ramo da educação social. Não cuidam de uma cultura, que se circumscreva, unicamente, á ambiência do meio militar. Consideram — como todos devemos fazê-lo — a educação física um problema coletivo, abrangendo a infancia, a adolescência e a juventude de ambos os sexos, e que interessa a toda a nacionalidade.

Nêste momento, assistimos, em várias partes do mundo, a uma portentosa renovação da cultura física, em seus aspectos biológicos e sociais.

Ao mesmo tempo, envolve-nos um formidável dinamismo construtor.

Estejamos, pois, capacitados, convenientemente, para o esboroamento da rotina, acompanhando, com soberana eficácia, os rutilantes surtos da evolução social e humana.

E, dêste modo, na aurora dos tempos novos, torna-se uma verdadeira ressurreição o eterno aforismo de Juvenal: mens sana in corpore sano...

Técnica dos Banhos de Sol

DR. PACIFICO CASTELLO BRANCO

O sol é, dos agentes físicos, um dos que tem maior aplicação na medicina; todavia, poucos são aqueles que o empregam de uma maneira oportuna e judiciosa.

Devemos advertir, entretanto, que o banho de sol é uma arma de dois gumes, não devendo ser praticado senão por prescrição e sob a direção de médico competente. Além de possíveis acidentes, pôde ocorrer que, por não serem aplicados devidamente, produzam efeitos mediocres ou nulos.

Pôdem também surgir fenômenos inherentes á própria cura que alarmam o paciente sem motivo justificado, por não saber interpretar reações que são ás vezes verdadeiras crises curativas.

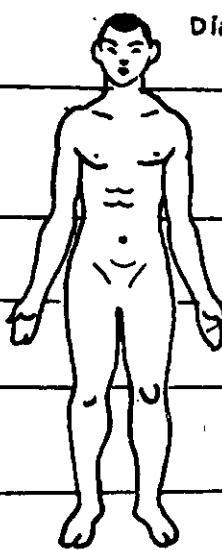
A helioterapia deve obedecer pois a alguns princípios que a regulam, não devendo ser aplicada em-

Rien ne remplace la lumière solaire. Elle sera toujours la seule indispensable et inimitable source d'énergie pour la cellule vivante—FINSSEN.

tem uma ação geral tónica sôbre o organismo, acelerando a nutrição e as oxidações, modificando a fórmula sanguínea e aumentando a excreção dos produtos tóxicos.

Diversas razões entretanto podem nos obrigar a nos contentarmos com uma helioterapia regional ou local. Sempre que isto acontecer, devemos então insolar a superfície na maior extensão que fôr possível; assim por exemplo, sendo o membro inferior atingido de afecção local, devemos expô-lo todo ao sol, não esquecendo também de insolar os ganglios tributários da região.

Aquêles que iniciam seus banhos de sol devem

QUADRO PARA A APPLICAÇÃO DOS BANHOS DE SOL										
Dias:	1.º	2.º	3.º	4.º	5.º	6.º	7.º	8.º	9.º	10.º
										
					5 m.	10 m.	15 m.	20 m.	25 m.	30 m.
				5 m.	10 m.	15 m.	20 m.	25 m.	30 m.	35 m.
			5 m.	10 m.	15 m.	20 m.	25 m.	30 m.	35 m.	40 m.
		5 m.	10 m.	15 m.	20 m.	25 m.	30 m.	35 m.	40 m.	45 m.
	5 m.	10 m.	15 m.	20 m.	25 m.	30 m.	35 m.	40 m.	45 m.	50 m.

Esquema de insolação progressiva, de Rollier

piricamente, mas, como todo medicamento, como todo agente terapeutico, ela tem suas indicações precisas que devemos respeitar, tem um modo de administração particular, tem uma posologia que varia com a susceptibilidade dos individuos e com os casos a tratar.

Os banhos de sol devem obedecer aos seguintes princípios gerais:

- 1.º — a helioterapia deve ser direta;
- 2.º — a helioterapia deve ser total;
- 3.º — a helioterapia deve ser progressiva.

Em se tratando de banhos de sol, estes devem ser diretos, porque a interposição de corpos estranhos intercepta os raios actínicos, privando o paciente dos grandes benefícios que êles pôdem produzir sôbre o organismo.

De modo que, salvo casos excepcionais, como acontece com os individuos que nunca tomaram banhos de sol, e de epiderme particularmente sensível, a helioterapia deve ser feita diretamente sôbre a pele nua.

Deve a helioterapia ser geral, porque quasi todos os doentes que submetemos á insolação apresentam um estado geral deficiente. Ora, sabemos que o sol

começar insolando superficies restritas e em sessões de curta duração.

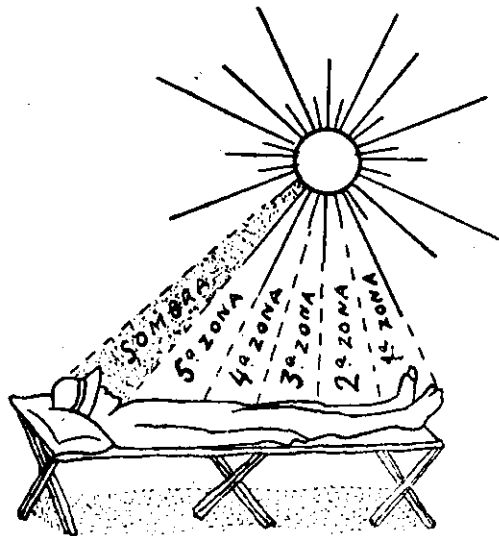
Pouco a pouco, iremos aumentando a extensão da superfície e a duração das sessões, para, no fim de alguns dias, caso não surjam accidentes, submetemos o paciente ao banho geral e de longa duração.

Apresentamos aqui, a título de indicação, um programa idealizado pelo professor Rollier, que não pôde entretanto servir de modelo, pois que a duração das sessões de helioterapia varia com a intensidade da radiação solar, com a afecção a tratar e com as resistencias individuais.

Eis o esquema de insolação progressiva, segundo Rollier:

- 1.º dia — 5 minutos — pés e mãos;
- 2.º dia — 10 minutos — pés e mãos; e 5' — pernas e ante-braços;
- 3.º dia — 15 minutos — pés e mãos; 10' — pernas e ante-braços; e 5' — coxas e braços;
- 4.º dia — 20 minutos — pés e mãos; 15' — pernas e ante-braços; 10' — coxas e braços; e 5' — abdomen;

- 5.º dia — 25 minutos — pés e mãos; 20' — pernas e ante-braços; 15' — côxas e braços; 10' — abdomen e 5' — tórax;
- 6.º dia — 30 minutos — pés e mãos; 25' — pernas e ante-braços; 20' — côxas e braços; 15' — abdomen e 10' — tórax;



Divisão do corpo em zonas, segundo Rollier

- 7.º dia — 35 minutos — pés e mãos; 30' — pernas e ante-braços; 25' — côxas e braços, 20' — abdomen e 15' — tórax;
- 8.º dia — 40 minutos — pés e mãos; 35' — pernas e ante-braços; 30' — côxas e braços; 25' — abdomen e 20' — tórax;
- 9.º dia — 45 minutos — pés e mãos; 40' — pernas e ante-braços; 35' — côxas e braços; 30' — abdomen e 25' — tórax;

- 10.º dia — 50 minutos — pés e mãos; 45' — pernas e ante-braços; 40' — côxas e braços; 35' — abdomen e 30' — tórax.

A partir do decimo dia, iremos aumentando em igual proporção, para no decimo quinto dia submetemos o paciente ao banho de sol total, de duração de três a seis horas no maximo.

Manda Rollier fazer, no inicio, três sessões por dia, com intervalos de meia hora ou de uma hora. Estas sessões devem ser curtas e terminar sempre meia hora ou uma hora antes das refeições, e não prosseguindo sinão duas ou três horas após.

Os banhos de sol devem ser tomados em certas e determinadas horas do dia; assim, no verão, as horas favoráveis são das 8 ás 11 e das 15 ás 17, evitando-se dêste modo as horas do dia em que a temperatura é muito elevada. No inverno, as horas preferidas são das 9 ás 11 $\frac{1}{2}$ e das 14 ás 16.

Recomendam os técnicos que, durante os banhos de sol, os pacientes conservem a cabeça coberta, salvo casos excepcionais, afim de evitar possiveis accidentes.

Os banhos de sol devem ser tomados em pleno ar, afim de juntarmos á cura de sol os efeitos da cura de ar.

Acreditamos assim ter fornecido as principais indicações sôbre a técnica dos banhos de sol.

Resta-nos finalmente recomendar a todos os individuos, maximé os habitantes das grandes cidades que consomem a maior parte da sua vida trabalhando em lugares mal iluminados e mal arejados, subtraídos constantemente á ação da luz — que façam uso quotidiano dos banhos de sol.

O sol é indispensavel á vida e constitúe o maior agente terapêutico da humanidade.

Sejamos pois, adéptos fervorosos do Sol, empregando-o entretanto metodicamente, para que possamos obter sempre resultados benéficos e ás vezes mesmo maravilhosos.

São Paulo e os Centros de Férias

Capitão L. Lopes Bonorino

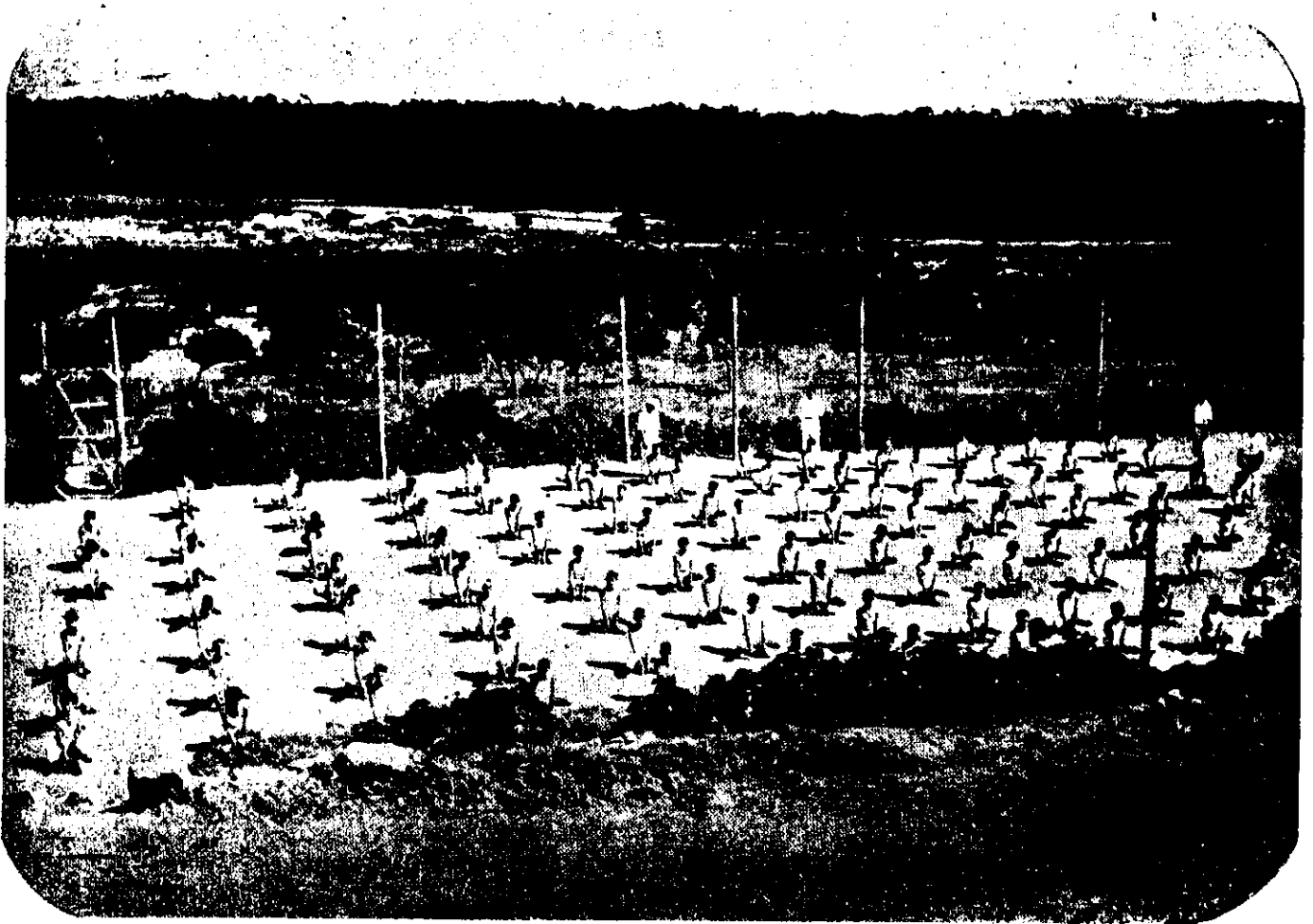
O interventor em São Paulo, General Valdomiro Lima, vai dotar a mais importante unidade da Federação com alguns Centros de Férias.

A notícia não pôde ser mais alviçareira para nós outros. que vimos empenhando nossas melhores energias em benefício do aperfeiçoamento da raça e porque sabemos perfeitamente que a segurança de uma nação está em relação estreita com o número de habitantes, com seu valor físico e com seu valor moral. Os Centros de Férias são organizações sociais que têm seus alicerces na educação física, na vida ao ar livre cheia de liberdade e movimento, vida de intimidade, de simplicidade e de bondade, onde a criança vai, não apenas para distrair-se e repousar, mas, sobretudo, para adquirir saúde física e moral.

Poucos são os países que mantêm organizações d'este gé-

cesso de seu empreendimento, preparando uma pléiade de professores de educação física, sente-se satisfeito em poder prestar o seu modesto concurso para a organização dos Centros de Férias, ora em cogitações, fornecendo, a título subsidiário, alguns apontamentos relativos ao problema.

Objetivos dos Centros de Férias — Os Centros de Férias devem ter por objetivo conjurar o conjunto de males sociais resultantes da inobservância ás condições físicas e higienicas da vida da criança que é mal alimentada e mal alojada, advindo daí doenças várias e graves, que amanhã constituirão para a nação um grande perigo. Estas organizações sociais devem ter em vista premunir a criança contra as molestias físicas; preservá-la dos vícios morais, mediante uma educação adequada; inculcar no espírito da criança a necessidade existente de salva-



Centro de Férias no Campo. — Uma lição de Educação Física

nero a espensas do Estado. Na generalidade, essas organizações são de iniciativa particular, porém, quasi todas gosam de privilégios, são de utilidade pública e a grande maioria é subvencionada. De alguns anos a esta parte, os poderes públicos vêm olhando com mais carinho os Centros de Férias e melhor compreendendo sua alta finalidade. Em França, por exemplo, onde foi fundada a A. G. C. V. sob os auspícios do Touring Club, há cerca de 10 anos, hoje está anexada como Departamento do Ministerio do Trabalho, Higiene, Assistencia e Previdencia Social.

A criação e disseminação de escolas, ginásios e centros de férias, com o fim de cuidar da educação física, moral e intelectual da geração nova de São Paulo é o maior bem e a melhor dádiva que o General Valdomiro Lima fará ao Brasil, do posto que ocupa com elevado patriotismo.

O Centro Militar de Educação Física, que tem a ventura de estar colaborando com o Governo paulista para o feliz su-

guardar a saúde pública, pela observação rigorosa dos princípios de higiene individual e coletiva.

As crianças são como as plantas, que necessitam mudar do meio onde vivem, para respirar um ar mais puro do que a aquêle que habitualmente areja seus pulmões. Ar e sol, liberdade e movimento, são as necessidades da criança. Para elas, o ar e o sol, combinados com os exercícios físicos e os jogos, constituem o melhor preservativo das enfermidades, tonificando e arejando os pulmões, oxigenando o sangue, ativando a circulação, facilitando a digestão e contribuindo para o desenvolvimento harmonioso de sua constituição geral.

Fins a realizar — Pódem ser resumidos, nos dez mandamentos seguintes, os fins a realizar:

1.º — Permitir a todas as familias, de qualquer condição social, enviar seus filhos para o campo, praia ou montanha de altitude média, afim de gosar umas férias tão úteis, quão agradáveis, com despêsa mínima;

2.º — Favorecer as famílias numerosas e os órfãos, cuja criação está confiada à Nação, beneficiando-os largamente uma temporada no campo, na praia ou na montanha;

3.º — Dar saúde às crianças, preservá-las das doenças por um tratamento particular: vida sã ao ar livre, alternada de banhos de sol e de banhos de mar ou de rio;

4.º — Desenvolver a amplitude torácica e a musculatura, nos limites razoáveis, pela prática dos exercícios físicos e dos jogos, dos passeios ou excursões apropriadas a seus temperamentos e à sua idade fisiológica;

5.º — Formar-lhes o caráter, discipliná-los e desenvolver-lhes o gosto do esforço, dos trabalhos manuais e dos estudos;

6.º — Esclarecê-los sobre as dificuldades da vida e suas necessidades, ensinar-lhes seus deveres presentes e futuros, no lar, na escola, na oficina e na sociedade;

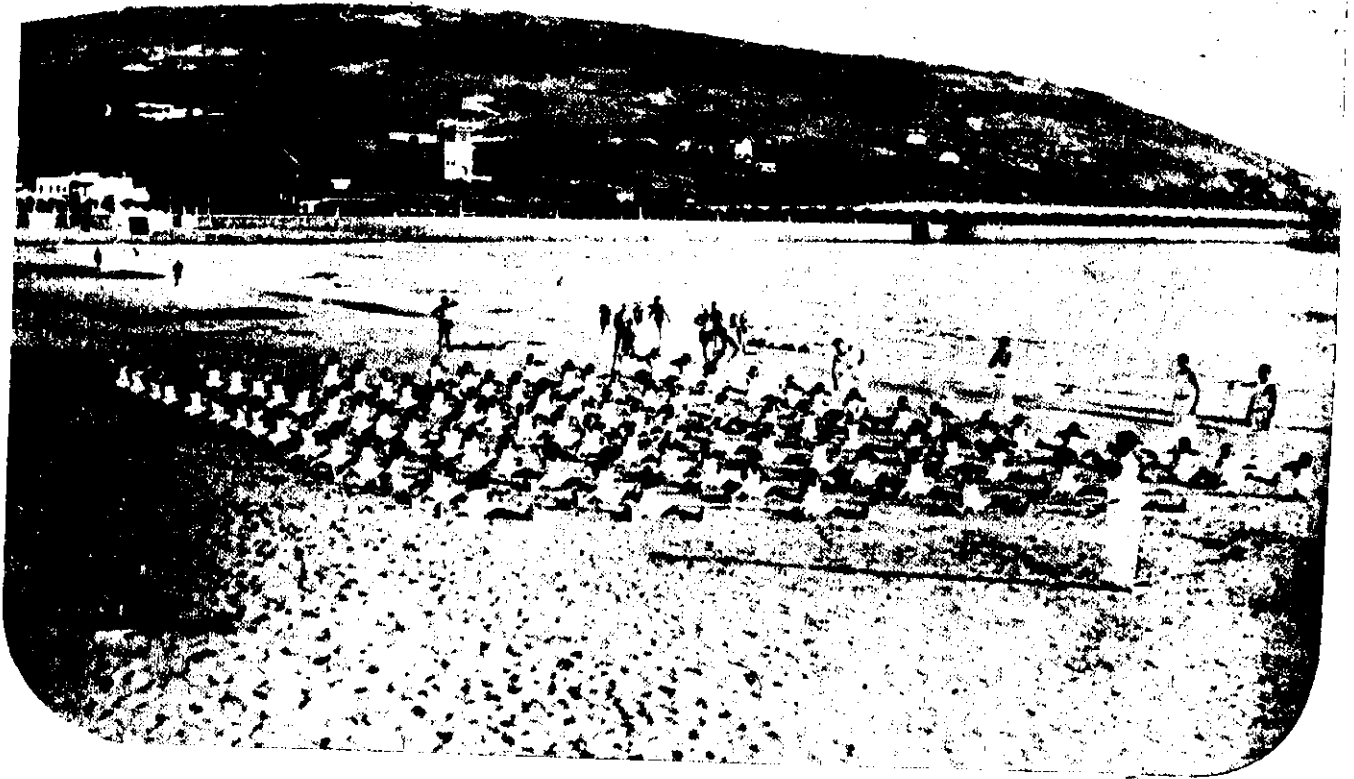
7.º — Fazê-los adquirir hábitos de ordem e método de vida: obrigá-los a observar os princípios de higiene social, individual e coletiva necessárias em todas as coletividades;

8.º — Desenvolver entre si os sentimentos de afeto, o espírito de solidariedade e de camaradagem, o respeito ao próximo e manter os princípios recebidos no lar;

9.º — Torná-los joviais e alegres, satisfeitos e folgazões, bons e generosos; ensiná-los desde pequenos a enfrentar com vontade firme de vencer, as vicissitudes da vida;

e a natação, devem ser a base da educação do colono. A higiene coletiva e individual, as lições de moral, o saber-viver e o saber-fazer, são outros tantos elementos a serem colocados em um primeiro plano nos Centros de Férias. O sentimento da camaradagem, da cordialidade, da honestidade e da disciplina social devem ser desenvolvidos com o senso perfeito da moral humana. O espírito de disciplina, o sentimento da responsabilidade e do dever perante seus chefes e camaradas, a obediência e respeito aos mestres e ordens existentes, o amor do lar e a lembrança constante da família, são outros tantos deveres a serem religiosamente observados, bem assim o exercício do culto na conformidade dos desejos e crenças da família.

Independentemente destas regras fundamentais a servirem de idéa diretriz, aos Diretores e ao pessoal encarregado cumpre proporcionar às crianças, alegria, bom humor e jovialidade todas as vezes que se deparar oportunidade, impedindo por esta forma a melancolia que poderá surgir pela ausência da família. Nos primeiros dias, os cuidados devem redobrar e o trabalho deve assumir aspecto intenso, sob as formas mais variadas. Deve-se ter sempre em vista que a vida ao ar livre é geradora de movimento, e a ociosidade ou preguiça são desconhecidas onde há dinamismo que, com doçura e afeto, é sempre possível conquistar o coração da criança e fazê-las mesmo suportar os contratempos acidentais que possam surgir. Oscastigos só devem



Centro de Férias à beira-mar. — Uma lição de Educação Física

10.º — Finalmente, fazê-los refletidos, de sentimentos elevados, leais, sinceros, escravos da palavra dada, animados sempre dos melhores sentimentos de bondade e de justiça.

Processos de alojamento — Duas espécies de alojamento se apresentam para os Centros, Campos ou Colonias de Férias: alojamento coletivo ou alojamento familiar. O primeiro é o que nos interessa.

Princípios e métodos de educação — A vida do campo e sua alta repercussão dependem do método empregado e do aspecto atraente que lhe é dado.

O método difere de acôrdo com o processo de recrutamento, a situação e a idade das crianças, os meios materiais de que se dispõe e do pessoal a ser empregado. Via de regra, os princípios educacionais devem ser modelados nos mesmos princípios que regem e orientam as organizações escotistas, isto é: a iniciativa individual e o gosto pelas aventuras, que são motivos de prazer e interesse para a criança. Por outro lado, os exercícios corporais, tais sejam as lições de educação física, a marcha, a corrida, os jogos de bola realizados ao ar livre ou em recintos cobertos para os dias de chuva ou de condições desfavoráveis,

ser aplicados em casos extremos, ao passo que as recompensas devem ser frequentes. Os bons exemplos, os atos de probidade, as ações altruístas, devem ser focalizadas nas reuniões diárias para que haja estímulo e procura os desejados frutos.

As palavras grosseiras não devem ser toleradas, nem por parte das crianças e muito menos dos encarregados, instrutores ou professores do Centro.

Os exercícios de forma rígida que se revestem de aspecto militar devem ser evitados. A disciplina deve ser severa, embora exigida com carinho paternal.

Seleção das crianças — Deve ser realizada por médicos escolares, não só em face das fichas que devem possuir e onde anotaram o desenvolvimento da criança, como pelo último exame médico realizado com todas as minúcias, o qual fornecerá o seu estado patológico. Em artigo especial, abordaremos este ponto.

Emprêgo do tempo — Em linhas gerais, o emprêgo do tempo nos Centros de Férias deve obedecer mais ou menos ao seguinte:

— Pela manhã, após o café, as crianças, em uniforme de educação física, são conduzidas ao estádio para o trabalho fi-

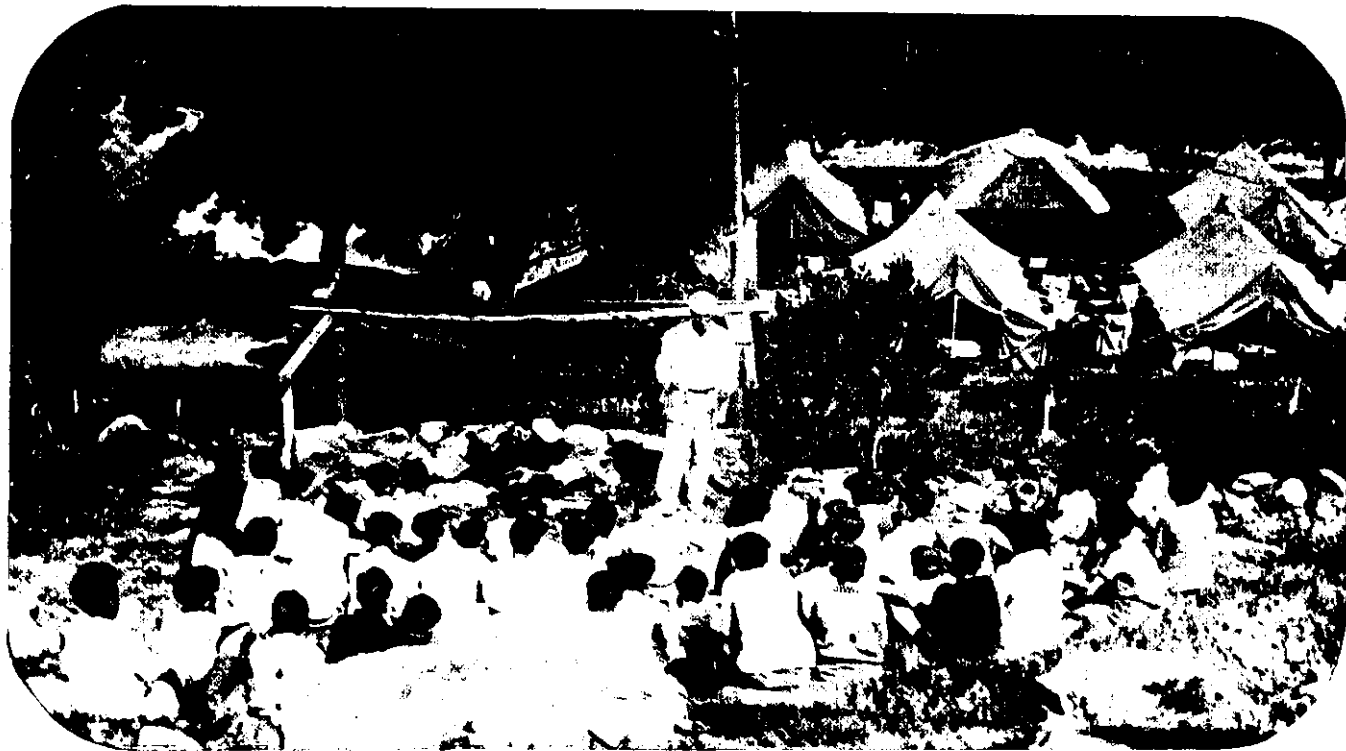
sico, onde devem ser grupadas homogeneamente, de conformidade com a idade fisiológica.

— Os trabalhos manuais, devem seguir-se no programa diário, destinando-se cerca de uma hora para tal fim.

— Banhos de sol em progressão científica. (Vide, nesta Re-

natural, topografia, modelagem, prática dos sinais telegráficos (Morse) e radiotelegráficos e outros ensinamentos que possam ser ministrados. Aproveitar-se-ão alguns momentos para distribuição de farta e substanciosa merenda.

— Ao cair da tarde, deve ser servido o jantar, seguindo-se



Centro de Férias em montanha de altitude média. — Uma aula de História natural

vista, na pag. 30, um artigo do Dr. Pacifico Castelo Branco, sobre o assunto).

— Ao meio dia ou pouco antes, deve ser servido o almoço, seguindo-se um repouso de duas horas.

— A tarde é especialmente consagrada aos exercícios de natação (quando a temperatura os aconselhar), grandes jogos e excursões.

— Nestas excursões, serão feitas preleções sobre historia

reunião em grande salão, para sessões cinematográficas ou palestras que visem a educação cívica e a educação artística das crianças.

— O tempo destinado ao sono nunca deve ser inferior a oito horas.

— No próximo número: Organização e funcionamento dos Centros.

RESPONSABILIDADES DE UMA GERAÇÃO

NÃO há quem, de bôa mente, possa negar que, após o periodo sincrético que vimos atravessando, já se prenunciam os influxos de uma mentalidade moça e idealista, unvida de sentimentos mais puros.

A geração hodierna é a digna portadora dessa mentalidade sadia. Os onus que lhe trazem os erros do passado, fazem-lhe sentir todo o pêso de suas grandes responsabilidades.

Ela porém, serenamente, por suas realizações e atos, vai se revelando conciente de sua elevada missão. Disso constitúe prova eloquente a decisão nas suas iniciativas, o arrojo em seus empreendimentos, onde se evidencia sempre o dinamismo de uma inspiração superior. Entregue a uma faina titanica de renovação e regeneração, vai triunfalmente, cumprindo a sua destinação histórica. Na política, como na economia, no campo sociológico, como no terreno moral não aborda apenas os problemas de interesse exclusivo para a sua época, e vemos problemas de interesse vital para o futuro, entregues a essa energia altruística do presente.

A geração hodierna, sem descuidar dos tempos coévos, pelo seu desprendimento, é essencialmente construtora do porvir.

A sua divisa — vontade, energia, sacrificio e pertinácia, determina o surto de novas expectativas e, com isto, vai adquirindo a confiança da geração antecessora, dos que ainda conservam a mentalidade velha.

Da sua têmpera, de suas qualidades morais e práticas, advirá, certamente, a coêsão indestrutivel da nacionalidade futura, e da fôrça do seu querer perseverante, surgirá toda a grandeza e prosperidade de uma época melhor !

Entre os empreendimentos e iniciativas de que acima falámos, convém referir a obra de eugénia, altruística e patriótica a que se entrega uma parte da gloriosa geração do presente e nessa colmeia de civismo que é, sem favor, o Centro Militar de Educação Física.

Nêste estabelecimento, a moderna geração comprova toda a celsitude de sua mentalidade, mostrando-se cônica dos seus deveres, pois, sem cuidar antes do aperfeiçoamento da raça, sem levantar primeiro o nível eugénico da nossa gente, ela jámais poderia desincumbir-se de suas grandes responsabilidades.

REMINISCENCIAS DE UM COMBATE FAMOSO

A vida pugilistica de James J. Corbett encerra passagens de muito valor para a história dos desportos.

Uma das mais importantes foi a luta homérica que teve com o negro Peter Jackson em 21 de maio de 1892. Esta luta se realizou em particular, no California Athletic Club, ante uma assistencia seleccionada por convites.

Ao terminar o 61.º round, ambos os pugilistas estavam em tal estado de exgotamento, que mal se mantinham de pé. Em vista disto, o juiz Hiram Cook resolveu dar por empatada a luta. A atuação de Corbett sur-

preeendeu a todos os presentes, pela técnica e habilidade com que enfrentou um tão temível adversário, como o negro Jackson.

Este combate deu a Corbett uma reputação internacional, que lhe permitiu mais tarde lutar com John L. Sullivan, das mãos de quem obteve o titulo de campeão de todos os pesos, em 7 de Setembro do mesmo ano.

A luta contra Jackson começou ás 9 horas da noite, só terminando á 1 hora da madrugada, por decisão do juiz.

Foi uma verdadeira prova de resistencia a que se submeteu o "Gentleman Jim", da qual saiu vitorioso, apesar de Cook declará-la empatada.

REMINISCENCIAS DE UM COMBATE FAMOSO

A vida pugilistica de James J. Corbett encerra passagens de muito valor para a história dos desportos.

Uma das mais importantes foi a luta homérica que teve com o negro Peter Jackson em 21 de maio de 1892. Esta luta se realizou em particular, no California Athletic Club, ante uma assistencia seleccionada por convites.

Ao terminar o 61.º round, ambos os pugilistas estavam em tal estado de exgotamento, que mal se mantinham de pé. Em vista disto, o juiz Hiram Cook resolveu dar por empatada a luta. A atuação de Corbett sur-

preeendeu a todos os presentes, pela técnica e habilidade com que enfrentou um tão temível adversário, como o negro Jackson.

Este combate deu a Corbett uma reputação internacional, que lhe permitiu mais tarde lutar com John L. Sullivan, das mãos de quem obteve o titulo de campeão de todos os pesos, em 7 de Setembro do mesmo ano.

A luta contra Jackson começou ás 9 horas da noite, só terminando á 1 hora da madrugada, por decisão do juiz.

Foi uma verdadeira prova de resistencia a que se submeteu o "Gentleman Jim", da qual saiu vitorioso, apesar de Cook declará-la empatada.

ORGANIZAÇÃO DE ESTÁDIOS

PISTAS EM ASA DE CESTA SIMPLIFICAÇÃO DE CÁLCULOS (1)

Pelo 1.º Tenente Médico

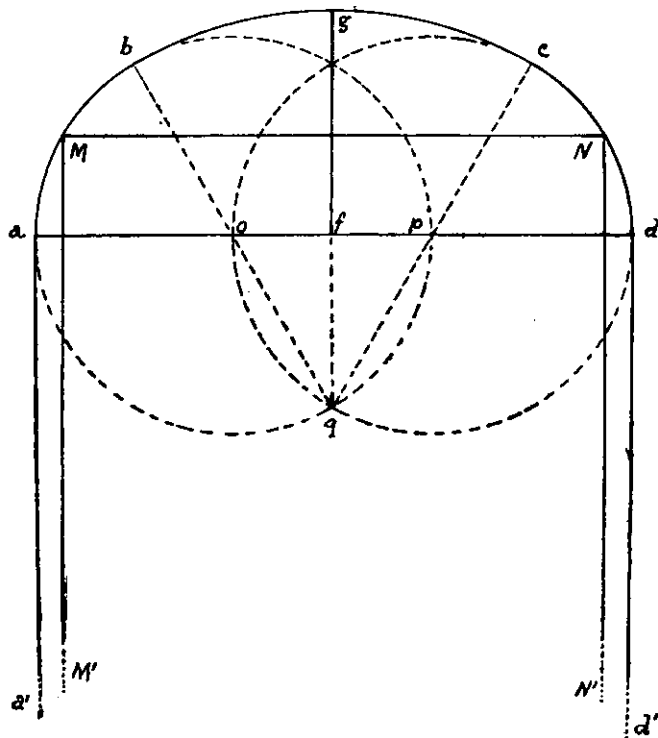
DR. AUREO MORAES

As pistas em asa de cesta são as preferidas em nossos estádios, por apresentarem um maior número de vantagens técnicas e econômicas. A asa de cesta de escolha é a que é formada de três arcos de 60°, tendo o arco médio de concordância o dobro do raio dos laterais. Os cálculos preliminares para a sua construção são trabalhosos e complexos. Esta complexidade corre a conta de trabalhos gráficos, cálculos geométricos, trigonométricos, etc.

Entretanto, todo este trabalho pôde ficar reduzido a um mínimo, pelo emprêgo de fórmulas.

É bastante, para isto, conhecerem-se a LARGURA e o COMPRIMENTO do terreno destinado à construção do estádio.

Deduzindo-se das dimensões do terreno, em todo



ab e cd — arcos laterais.

bc — arco mediano, de concordância.

abcd — asa de cesta.

gf — altura da asa de cesta (flecha).

aopd — largura L utilizada nas fórmulas.

MN — largura do retângulo interno.

MM' e NN' — comprimento do retângulo interno.

aa' e dd' — retas da pista.

(As letras com o sinal ' são as correspondentes na outra cabeceira)

o seu contorno, a largura da pista que se pretende construir, ter-se-ão o comprimento C e a largura L, em função dos quais são estabelecidas as fórmulas seguintes:

1) Desenvolvimento total da pista, sôbre a corda interna:

$$\text{Pista} = 2C + 1,2804L$$

2) Desenvolvimento total da pista, a 0m,30 para fóra da corda interna:

$$\text{Pista} = 2C + 1,2804L + 1m,884$$

3) Altura da asa de cesta (flecha):

$$\text{Flecha} = 0,378L$$

4) Desenvolvimento de cada curva, sôbre a corda interna:

$$\text{Curva} = 1,3962L$$

5) Desenvolvimento de cada curva, a 0m,30 para fóra da corda interna:

$$\text{Curva} = 1,3962L + 0m,942$$

6) Comprimento de cada réta:

$$\text{Réta} = C - 0,756L$$

7) Retângulo inscrito na corda interna, com cada um de seus ângulos coincidindo com o meio dos arcos laterais (30°) — geralmente aproveitado para campo de futebol:

$$\text{Largura do retângulo} = 0,9106L$$

$$\text{Comprimento do retângulo} = C - 0,423L$$

8) Para que o desenvolvimento das curvas sôbre a corda interna seja exatadamente igual aos comprimentos das rétas:

$$\text{Condição } \frac{L}{C} = 0,46464$$

9) Para que o desenvolvimento das curvas a 0m,30 para fóra da corda interna seja exatadamente igual aos comprimentos das rétas:

$$\text{Condição } \frac{L}{C - 0m,942} = 0,46464$$

10) Para se fazerem escalonamentos nas pistas de 1m,25 de largura (corridas de 200 metros para cima):

$$\text{Escala} = 3m,927 \times m \times n$$

sendo n o número de ordem da pista, a contar da corda interna, e m o número de vezes que o corredor passa sôbre curva.

Esta fórmula 10 não é função de C e L: é completamente independente destes dados, bem como de outros quaisquer não citados.

Quando, em circunstâncias especiais, L e C não são dados, podem ser calculados em função do dado previamente determinado: p. ex.: o desenvolvimento total da pista, o desenvolvimento de cada curva, as dimensões do retângulo interno, etc.

Tiram-se então, nas fórmulas correspondentes, os valores de L e C, o que é uma operação de grande simplicidade. Isto feito, L e C serão conhecidos e, com eles, todos os outros valores que deles dependam.

(1) N. da R. — Este trabalho foi publicado no numero 4 desta Revista, cuja edição ha muito se acha exgotada. A reprodução da presente página neste numero obedeceu a vários pedidos dirigidos a esta redação.

O Método Francês

O problema da Educação Física, cuja finalidade altamente patrótica não fôra bem compreendida, anos atrás, pelos homens de administração do nosso país, entrou agora na fase das grandes realizações e no período aureolado das mais promissoras esperanças.

Coube ao Cap. João Alberto, então Chefe de Polícia, a iniciativa de cuidar diretamente do preparo físico da mocidade, criando, para a nossa metrópole, uma polícia especializada, formada com a elite desportiva desta Capital.

Hoje, esta corporação, que tão grandes vantagens veiu trazer a esta cidade, é um centro onde se congregam os elementos mais representativos da mocidade desportiva, cujo garbo de atitudes constitúe justificado orgulho. Os duzentos policiais que a compõem, sob o comando competente do Tenente Euzebio de Queiroz, formam um blóco de remarcado brilho, pela sua imponência física, melhorada dia a dia no treinamento apurado e metódico que lhes é ministrado sistematicamente.

O Método Francês, cujos ensinamentos são absorvidos proveitosamente no Centro Militar de Educação Física, foi, desde o início, a base fundamental do preparo corporal da gente da Polícia Especial. Havia necessidade de uma orientação técnica que alcançasse benefícios coletivos. Para isto, o comandante Queiroz, a par do estado físico dos seus homens, houve por bem encaminhá-los por uma pista segura; dividiu-os em grupos de valor fisiológico equivalente, cada grupo chefiado por um instrutor oriundo do C. M. E. F.

As manhãs eram destinadas á educação física metódica e obrigatória e os duzentos homens daquela milícia, dia a dia, melhoravam a sua condição organica, alcançando benefícios fisiológicos de notavel valôr.

Vários rapazes, cuja apparencia física não despertava atenção, mas cujos sucessos desportivos realçavam sua personalidade, obtiveram, logo no início da instrução, grande aproveitamento. As vantagens adquiridas pelos jovens policiais com o método da Escola de Joinville-le-Pont verificaram-se tão acentuadamente, que valeram observações interessantes e dignas de menção. Com um tempo relativamente curto, notou-se que os policiais adquiriram agilidade, rapidez de movimentos, melhor desenvolvimento muscular, maior rendimento organico e mais acentuada capacidade respiratória.

Muitos dos que se apresentavam aos olhos do público desportivo como bons corredores e jogadores de futeból, vieram obter os benefícios corporais, de que tanto careciam, nos ensinamentos preciosos das lições de educação física da Polícia Especial.

A maioria dos jovens credores da admiração popular nas conquistas do atlétismo, do futeból, do basqueteból, etc., não eram indivíduos orientados por uma sadia educação corporal. Sabiam despender energias motoras com treinamentos especializados, mas não eram homens preparados fisicamente para resistirem longos anos nos desportos. Si, no momento, se mostravam em boas condições para a conquista de uma prova, tinham, porém, gravados em seus feitos, a ilusão efêmera de um futuro pouco sorridente.

Confirmava-se assim, mais uma vez, a iniludível verdade da precariedade dos ensinamentos preparatórios dos atletas nos clubes desportivos. Primeiro, os desportos, relegando-se a um plano inferior a verdadeira doutrina do aproveitamento organico racional.

Quem acompanhou desde o início as lições pelo Método Francês, pôde bem aquilatar da confusão reinante, nos clubes de nossa terra, entre educação física e desporto. Este só convém aos que têm desenvolvimento prévio apreciável, afim de que os seus executantes obtenham proveitos reais. A vida de um astro desportivo, entre nós, é efêmera e passageira, porque o terreno em que repousam as suas conquistas é falso e pouco trabalhado. Para fertilizar e enriquecer um organismo, é mistér a seiva prodigiosa da educação física racional, cujos benefícios fisiológicos preparam a resistência permanente de um homem.

E isso, felizmente, é o que vem conseguindo o comandante Queiroz, difundindo de forma elogiável, entre seus homens, um treinamento físico metódico e científico. Na Polícia Especial, a disciplina pelo Método Francês é um fáto e o sucesso obtido com essa orientação fá-lo crédor de nossa admiração e do nosso mais vibrante elogio.

Além dos proveitos já aludidos que tem alcançado a Polícia Especial, há ainda a assinalar as "performances" conquistadas pelos elementos destacados do nosso desporto.

Para comprovar, citemos alguns exemplos:

José Xavier, policial, n. 44, é considerado o maior corredor carioca de 100 e 200 metros.

na Polícia Especial

PELO DR. LEITE DE CASTRO.
Chefe do Serviço Médico da Polícia Especial.

Com as lições de educação física diárias e obrigatórias, lucrou sensivelmente, não só no seu preparo individual, que é hoje digno de registro, como veio a ter vitórias nunca alcançadas até então, como o primeiro lugar na prova de 100 metros no Campeonato Sul-Americano, com 10" 3/5. No atual momento, êste corredor carioca aumentou sua velocidade e apresenta melhor preparo físico. Francisco Benedetti, policial n. 54 (estudante de medicina), corredor do Fluminense, acusa hoje, depois dos exercícios pelo Método Francês, maior capacidade física. Está em excelente fôrma atlética e, como atestado flagrante, basta citar o fâto de, sem treino prévio, ter corrido 3.000 metros em 9' e 28", em uma competição da Polícia. No último certamen atlético carioca, venceu a prova de 800 metros em 2' 5", sem demonstrar o menor cansaço, ao contrário do que lhe acontecia em campeonatos anteriores.

Nicolussi, policial n. 190, faz provas de salto em altura com vara. Depois de ter ingressado na Polícia, subiu sua performance, obtendo o título de campeão carioca, com 3m,81.

Rubens Soares, campeão brasileiro de box, nunca foi orientado com um treinamento criterioso e metódico. Hoje em dia, com o preparo que lhe foi ministrado na Polícia, está em condições como nunca se supuzera e vem alcançando vitórias seguidas nos "rings" cariocas.

Dos jogadores de futebol de destaque, exemplificaremos Ladislau, Benedito, Moacir Queiroz, Alvaro, todos rapazes cujo estado físico anterior não permitia grandes resistencias. Hoje são elementos que, com o treinamento metódico a que se submetem diariamente, apresentam maior capacidade organica e melhor aproveitamento técnico-desportivo.

No basquetebol, voleiból, lutas, etc., o registro da Polícia Especial acusa acentuado progresso de seus jogadores. O que, entretanto, maior atenção despertou foi a secção de remos recentemente criada nessa milícia. Em curto tempo, competiu em duas regatas de estreantes e de novíssimos, com uma "yole" a 8, conquistando, em ambas, o 1.º lugar, depois de um transcurso regular e normal, sem demonstração de fadiga.

Na última competição aquática, em 24 do mês findo, a "yole" a 8 da Polícia, depois de uma prova dura em que mostrou seu valor nos 200 metros finais, obteve o primeiro lugar, em condições excepcionais, sem cansaço, ao contrário de seus adversários que, apesar de terem melhor aspécto físico, demonstraram acentuada fadiga organica em 3 ou 4 elementos de sua embarcação. E isso tudo merece destaque, quando se vê que fez parte da equipe de oito, o Tenente Queiroz que, pela primeira vez, competia em remo, iniciando sua carreira nêsse desporto com uma idade já pouco favoravel — 33 anos.

Todos êsses aproveitamentos, indiscutivelmente, são devidos ao método de treinamento físico adotado criteriosamente pela Polícia Especial. A Escola de Joinville-le-Pont, com as credenciais de ordem técnica que possúe, e mais ainda, com a documentação fértil que nos deu com o método de preparo físico dos homens daquela corporação, firmou-se no conceito geral, como expressão fiel de seu valor incontestante. Não se pôde contestar o valôr incomensurável do apuro físico de um cidadão, pois, nos exercícios busca a mocidade o desenvolvimento aprimorado de seu organismo, adquirindo a saúde corporal e a saúde moral. Sôbre o físico, têm os exercícios uma influência poderosa, não só sôbre o desenvolvimento muscular, como também sôbre a regularidade fisiológica de todas as funções organicas.

Quanto ao moral, dão os exercícios atléticos e os desportos a afirmação da disciplina, a nobreza de atitudes, a elevação de sentimentos e a segurança da propria capacidade individual.

O Brasil, com uma vasta área territorial, precisa de filhos fôrtes e sádios para a sua prosperidade e grandeza de seus empreendimentos nacionais. Bem atilado andou Herbert Spencer, quando dizia que "a primeira condição de prosperidade nacional é que a Nação seja fôrmada de bons animais". E hoje, quando se vê a pujança do Japão, Estados Unidos, Inglaterra, Italia, Tcheco-Slováquia, concentrando sua atenção no vigôr físico de seus homens, mais que nunca devemos repetir a frásé eloquente de Spencer.

Queremos, acima de tudo, um Brasil fôrte, um Brasil respeitado, um Brasil grandioso ! Para tudo isto obtermos e para conquistarmos a suprema ventura de um sonho ideal, é imprescindivel que congreguemos nossas energias no sentido de difundir a educação física racional.

A Polícia Especial, tendo a compreensão exáta de seus deveres patrióticos, saberá trabalhar conjuntamente com o Centro Militar de Educação Física para o progresso de nosso querido Brasil, preparando e instruindo centenas de homens para o engrandecimento de nosso povo e glória de nossa Patria !

O Método Francês

O problema da Educação Física, cuja finalidade altamente patrótica não fôra bem compreendida, anos atrás, pelos homens de administração do nosso país, entrou agora na fase das grandes realizações e no período aureolado das mais promissoras esperanças.

Coube ao Cap. João Alberto, então Chefe de Polícia, a iniciativa de cuidar diretamente do preparo físico da mocidade, criando, para a nossa metrópole, uma polícia especializada, formada com a elite desportiva desta Capital.

Hoje, esta corporação, que tão grandes vantagens veiu trazer a esta cidade, é um centro onde se congregam os elementos mais representativos da mocidade desportiva, cujo garbo de atitudes constitúe justificado orgulho. Os duzentos policiais que a compõem, sob o comando competente do Tenente Euzebio de Queiroz, formam um blóco de remarcado brilho, pela sua imponência física, melhorada dia a dia no treinamento apurado e metódico que lhes é ministrado sistematicamente.

O Método Francês, cujos ensinamentos são absorvidos proveitosamente no Centro Militar de Educação Física, foi, desde o início, a base fundamental do preparo corporal da gente da Polícia Especial. Havia necessidade de uma orientação técnica que alcançasse benefícios coletivos. Para isto, o comandante Queiroz, a par do estado físico dos seus homens, houve por bem encaminhá-los por uma pista segura; dividiu-os em grupos de valor fisiológico equivalente, cada grupo chefiado por um instrutor oriundo do C. M. E. F.

As manhãs eram destinadas á educação física metódica e obrigatória e os duzentos homens daquela milícia, dia a dia, melhoravam a sua condição organica, alcançando benefícios fisiológicos de notavel valôr.

Vários rapazes, cuja apparencia física não despertava atenção, mas cujos sucessos desportivos realçavam sua personalidade, obtiveram, logo no início da instrução, grande aproveitamento. As vantagens adquiridas pelos jovens policiais com o método da Escola de Joinville-le-Pont verificaram-se tão acentuadamente, que valeram observações interessantes e dignas de menção. Com um tempo relativamente curto, notou-se que os policiais adquiriram agilidade, rapidez de movimentos, melhor desenvolvimento muscular, maior rendimento organico e mais acentuada capacidade respiratória.

Muitos dos que se apresentavam aos olhos do público desportivo como bons corredores e jogadores de futeból, vieram obter os benefícios corporais, de que tanto careciam, nos ensinamentos preciosos das lições de educação física da Polícia Especial.

A maioria dos jovens credores da admiração popular nas conquistas do atlétismo, do futeból, do basquetebol, etc., não eram indivíduos orientados por uma sadia educação corporal. Sabiam despender energias motoras com treinamentos especializados, mas não eram homens preparados fisicamente para resistirem longos anos nos desportos. Si, no momento, se mostravam em boas condições para a conquista de uma prova, tinham, porém, gravados em seus feitos, a ilusão efêmera de um futuro pouco sorridente.

Confirmava-se assim, mais uma vez, a iniludível verdade da precariedade dos ensinamentos preparatórios dos atletas nos clubes desportivos. Primeiro, os desportos, relegando-se a um plano inferior a verdadeira doutrina do aproveitamento organico racional.

Quem acompanhou desde o início as lições pelo Método Francês, pôde bem aquilatar da confusão reinante, nos clubes de nossa terra, entre educação física e desporto. Este só convém aos que têm desenvolvimento prévio apreciável, afim de que os seus executantes obtenham proveitos reais. A vida de um astro desportivo, entre nós, é efêmera e passageira, porque o terreno em que repousam as suas conquistas é falso e pouco trabalhado. Para fertilizar e enriquecer um organismo, é mistér a seiva prodigiosa da educação física racional, cujos benefícios fisiológicos preparam a resistência permanente de um homem.

E isso, felizmente, é o que vem conseguindo o comandante Queiroz, difundindo de forma elogiável, entre seus homens, um treinamento físico metódico e científico. Na Polícia Especial, a disciplina pelo Método Francês é um fáto e o sucesso obtido com essa orientação fá-lo crédor de nossa admiração e do nosso mais vibrante elogio.

Além dos proveitos já aludidos que tem alcançado a Polícia Especial, há ainda a assinalar as "performances" conquistadas pelos elementos destacados do nosso desporto.

Para comprovar, citemos alguns exemplos:

José Xavier, policial, n. 44, é considerado o maior corredor carioca de 100 e 200 metros.

na Polícia Especial

PELO DR. LEITE DE CASTRO.
Chefe do Serviço Médico da Polícia Especial.

Com as lições de educação física diárias e obrigatórias, lucrou sensivelmente, não só no seu preparo individual, que é hoje digno de registro, como veio a ter vitórias nunca alcançadas até então, como o primeiro lugar na prova de 100 metros no Campeonato Sul-Americano, com 10" 3/5. No actual momento, êste corredor carioca aumentou sua velocidade e apresenta melhor preparo físico. Francisco Benedetti, policial n. 54 (estudante de medicina), corredor do Fluminense, acusa hoje, depois dos exercícios pelo Método Francês, maior capacidade física. Está em excelente fôrma atlética e, como atestado flagrante, basta citar o fâto de, sem treino prévio, ter corrido 3.000 metros em 9' e 28", em uma competição da Polícia. No último certamen atlético carioca, venceu a prova de 800 metros em 2' 5", sem demonstrar o menor cansaço, ao contrário do que lhe acontecia em campeonatos anteriores.

Nicolussi, policial n. 190, faz provas de salto em altura com vara. Depois de ter ingressado na Polícia, subiu sua performance, obtendo o título de campeão carioca, com 3m,81.

Rubens Soares, campeão brasileiro de box, nunca foi orientado com um treinamento criterioso e metódico. Hoje em dia, com o preparo que lhe foi ministrado na Polícia, está em condições como nunca se supuzera e vem alcançando vitórias seguidas nos "rings" cariocas.

Dos jogadores de futebol de destaque, exemplificaremos Ladislau, Benedito, Moacir Queiroz, Alvaro, todos rapazes cujo estado físico anterior não permitia grandes resistencias. Hoje são elementos que, com o treinamento metódico a que se submetem diariamente, apresentam maior capacidade organica e melhor aproveitamento técnico-desportivo.

No basquetebol, voleiból, lutas, etc., o registro da Polícia Especial acusa acentuado progresso de seus jogadores. O que, entretanto, maior atenção despertou foi a secção de remos recentemente criada nessa milícia. Em curto tempo, competiu em duas regatas de estreantes e de novíssimos, com uma "yole" a 8, conquistando, em ambas, o 1.º lugar, depois de um transcurso regular e normal, sem demonstração de fadiga.

Na última competição aquática, em 24 do mês findo, a "yole" a 8 da Polícia, depois de uma prova dura em que mostrou seu valor nos 200 metros finais, obteve o primeiro lugar, em condições excepcionais, sem cansaço, ao contrário de seus adversários que, apesar de terem melhor aspécto físico, demonstraram acentuada fadiga organica em 3 ou 4 elementos de sua embarcação. E isso tudo merece destaque, quando se vê que fez parte da equipe de oito, o Tenente Queiroz que, pela primeira vez, competia em remo, iniciando sua carreira nêsse desporto com uma idade já pouco favoravel — 33 anos.

Todos êsses aproveitamentos, indiscutivelmente, são devidos ao método de treinamento físico adotado criteriosamente pela Polícia Especial. A Escola de Joinville-le-Pont, com as credenciais de ordem técnica que possúe, e mais ainda, com a documentação fértil que nos deu com o método de preparo físico dos homens daquela corporação, firmou-se no conceito geral, como expressão fiel de seu valor incontestante. Não se pôde contestar o valôr incomensurável do apuro físico de um cidadão, pois, nos exercícios busca a mocidade o desenvolvimento aprimorado de seu organismo, adquirindo a saúde corporal e a saúde moral. Sôbre o físico, têm os exercícios uma influencia poderosa, não só sôbre o desenvolvimento muscular, como também sôbre a regularidade fisiológica de todas as funções organicas.

Quanto ao moral, dão os exercícios atléticos e os desportos a afirmação da disciplina, a nobreza de atitudes, a elevação de sentimentos e a segurança da propria capacidade individual.

O Brasil, com uma vasta área territorial, precisa de filhos fôrtes e sádios para a sua prosperidade e grandeza de seus empreendimentos nacionais. Bem atilado andou Herbert Spencer, quando dizia que "a primeira condição de prosperidade nacional é que a Nação seja fôrmada de bons animais". E hoje, quando se vê a pujança do Japão, Estados Unidos, Inglaterra, Italia, Tcheco-Slováquia, concentrando sua atenção no vigôr físico de seus homens, mais que nunca devemos repetir a frásé eloquente de Spencer.

Queremos, acima de tudo, um Brasil fôrte, um Brasil respeitado, um Brasil grandioso ! Para tudo isto obtermos e para conquistarmos a suprema ventura de um sonho ideal, é imprescindivel que congreguemos nossas energias no sentido de difundir a educação física racional.

A Polícia Especial, tendo a compreensão exáta de seus deveres patrióticos, saberá trabalhar conjuntamente com o Centro Militar de Educação Física para o progresso de nosso querido Brasil, preparando e instruindo centenas de homens para o engrandecimento de nosso povo e glória de nossa Patria !



3º R.I.

Desp m Exe



1º B.C.



2º B.C.

As equipes e
ao Ginas
do Ce
Edu

ri-o

ilo



1.º G.A.P.



Escola de Veterinária

em frente
Castro,
de
a



1.º R.C.D.



Comissão Central de Desportos. — Vila Militar



Regimento Escola



1.º Batalhão de Engenharia



Escola de Aviação Militar



2.º Regimento de Artilharia Montada



Grupo Escola



Grupo de Aviação



1.º Regimento de Infantaria



1.º Regimento de Artilharia Montada



Batalhão Escola



Um flagrante tomado durante a cerimônia da inauguração da Temporada Desportiva do Exército, no Centro Militar de Educação Física



Um aspecto do desfile



Formatura das equipes

Natação

Pelo 1.º Tenente Raymundo Simas de Mendonça

Inst. do C. M. E. F.

Exercícios Elementares de Natação — Exercícios de Natação — Natação

Quem folhear o Regulamento de Educação Física, por nós adotado, encontrará por certo, as três expressões acima, sem a menor indicação sobre as suas diferenças, o que também não será fácil encontrar nos poucos livros que há sobre natação.

Atendendo a estas circunstâncias e a pedido de alguns camaradas, tomo a iniciativa de dar os primeiros passos neste detalhe do nosso método, esperando que outrem, com conhecimentos mais largos, traga as suas sábias palavras esclarecedoras do assunto.

Assim teremos:

Exercícios elementares de natação — Compreendem os exercícios que têm em vista habituar o ente humano com o elemento líquido, fornecendo-lhe as bases para poder nadar. Podemos também enquadrar neste termo os primeiros ensinamentos de um nado, ministrados á criança, como meios de se deslocarem dentro d'água, coroando assim o ciclo elementar em condições de poderem executar com calma os exercícios de natação do ciclo secundario.

A título de exemplo, darei exercícios elementares:

Flutuar.

Deslizar.

Apanhar objéto a pouca profundidade.

Abrir os olhos dentro d'água, distinguindo as côres de objéto.

Estudo, em seco, do movimento de braços do *à la brasse*.

Deslizar e dar 2 braçadas (movimento de braços).

Jogos, nas suas mais variadas fórm.

Pequenos percursos, com movimento de braços e pernas.

Todos estes exercícios serão executados por imitação ao instrutor.

Exercícios de natação — Abrangem as diferentes etapas do ensino dos nados e mergulhos; compreendem a prática de exercícios escolhidos para dar perfeição na execução de um determinado estilo, bem como pequenos percursos, executando os movimentos combinados, procurando o aperfeiçoamento. Entre outros, posso citar os seguintes:

Batimento dos pés do *crawl*, com apóio das mãos.

Movimento das pernas do *à la brasse*, mãos apoiadas.

Procura de objéto a profundidade crescente.

Mergulho de iniciantes, a pequena altura.

Percurso de 10 ms., executando o movimento dos braços e pernas do *à la brasse*.

Em todos estes exercícios, deve procurar-se a perfeição, aumentando gradativamente a sua intensidade, isto é, a distancia ou altura, a duração ou profundidade.

Natação — Este termo compreende a prática da aplicação por ela constituída, com toda a sua intensidade e nas suas mais variadas fórm. e variedades. Assim, nadar, saltar, mergulhar, socorrer, etc., em todas as distancias e em qualquer velocidade.

Finalizando este artigo, chamo a atenção para uma análise que poderá ser feita, comparando-se as significações de cada termo, com o programa de trabalho dos célos; chegar-se-á, então, á conclusão de que êles foram incluídos no quadro do regime de trabalho, afim de restringir os exercícios de natação aos diferentes grãos dos célos correspondentes.

MEDICINA E HIGIENE

DORES DO CRESCIMENTO

Por Octavio Gonzaga

O nosso esqueleto pôde ser considerado sob dois pontos de vista. Si se encara o organismo como um todo, tendo por princípio fazer-nos viver uma vida de homem, o tecido ósseo tem por finalidade permitir-nos a estação vertical, a marcha. Si se estuda o tecido ósseo, não por este angulo, mas como resultado do metabolismo próprio de certos tecidos; si se considera o esqueleto, não apenas como uma parte autónoma dêsse todo que é o organismo — êle não é senão uma reserva de sais minerais que garante a constancia do teor do calcio no sangue.

O esqueleto constitúe, em verdade, uma enorme reserva de materias minerais e, em particular, de sais calcáreos, reserva que não é estabilizada uma vez por todas. As variações de calcio nos tecidos são incessantes, mas o seu teor ativo deve permanecer fixo ou variar apenas em proporções ínfimas, condição que implica a existencia de uma reserva, de um "volante", como se diz em mecanica. E esta reserva é constituída pelo esqueleto.

Quando, medicamente, pertamos no esqueleto não nos devemos esquecer de que êle é o depositário de substancias minerais, do mesmo modo que o tecido gorduroso é uma reserva nutritiva. Não é apenas o arcabouço que sustenta o corpo.

Na gravidez, por exemplo, quando a mãe tem necessidade de calcio para edificar o esqueleto do filho, ela o vai tirar do seu próprio esqueleto. Muita vez, essa retirada não se faz sem dano, ao nível dos ossos longos e, ás vezes, o organismo materno sofre a descalcificação dos dentes. O ataque se faz um pouco em toda parte e, dêsse desgaste, pôde resultar a osteomalácia da gravidez.

Outra noção que se precisa ter presente, quando se estuda a patologia óssea é que todo osso abriga em si um órgão fabricante de glóbulos vermelhos, a medula óssea, que nada tem que vêr com os fenomenos de ossificação e com a própria vida do tecido ósseo. Suas reações são independentes. A medulização do osso é consequência do papel mecanico da sua dureza.

As reservas minerais são feitas solidamente, sob a ação de fenomenos mecanicos de resistência, de tração, de pressão, enfim uma verdadeira arquitetura de força. O osso se adapta ao novo jugo, ao sabôr das ações musculares que o solicitam. Isto tudo se faz dentro das regras da mais rigorosa mecanica, que, exigem que a substancia óssea se acumule na periferia á custa do centro, que se esvasia. A geometria impõe a medulização, fenomeno, pôde-se dizer, mais passivo que vital.

Quando o centro é esvaziado do seu depósito, que é levado para a periferia, as células geradoras de glóbulos sanguíneos vêm colonizar o espaço deixado vago e o osso se torna uma trama de sustentáculo para elementos que nada tem que ver com a vida própria do seu tecido.

E' interessante ter uma idéa da maneira por que crescem os ossos em comprimento, mecanismo curioso de ordem puramente cartilaginosa. O osso aumenta de espessura por intermedio do periósteo e em extensão em virtude de dois fenomenos inversos, que se sucedem

continuamente; de um lado, o crescimento da cartilagem, chamada de **conjugação**, situada entre a parte média e as extremidades do osso, e, de outro lado, a destruição dessa mesma cartilagem e a sua substituição por tecido ósseo. A ossificação se faz assim á custa da cartilagem, onde estão os núcleos do crescimento. A zona média do osso chama-se "**diáfise**" e as extremidades, "**epífises**". Estas considerações são necessarias para o conhecimento das

OSTEITES EPIFISARIAS DO CRESCIMENTO

As dôres do crescimento são bem conhecidas em medicina. Quando uma criança cresce rapidamente nas viglias da puberdade, entre os 12 e 15 anos, é frequente a queixa de dôres na continuidade dos membros inferiores, sem lesão aparente dos ossos. Em alguns casos, as dôres são espontaneas, em outros, provocadas pela fadiga, pela marcha, pelos exercícos.

Como essas dôres são ás vezes vagas e mal localizadas e, por outro lado, como são frequentes nas crianças as ósteo-periostites traumáticas ou infecciosas, pôde-se dar, em certos casos, confusão entre o fenomeno em regra benigno, e a manifestação de uma doença mais grave.

Com os progressos da radiografia, os norte-americanos assinalaram recentemente particularidades de formação óssea, ainda discutíveis, sob as denominações de "**doença de Osgood**", "**doença de Schlatter**", que parecem mais manifestações da osteíte do crescimento, velha entidade conhecida há mais de cinquenta anos.

Entre as dôres do crescimento, os autores francêses puzeram em relevo a fôrma tibial. E' ao nível da tuberosidade anterior da tibia, imediatamente em baixo da rótula, que aparece a dôr espontanea em repouso ou durante a marcha, dôr que se exacerba pela pressão. A referida parte do osso parece congestionada e a pele que a cobre, vermelha e sensível á pressão.

CAUSAS E SINTOMAS

A osteíte do crescimento aparece na segunda infancia ou seja entre os quatro e seis anos, e na adolescência, entre as crianças que crescem rapidamente. Acreditam uns que a afecção é mais encontrada entre os meninos do que entre as meninas, mas, em realidade, o sexo não parece ter influência alguma. Nada, outrossim, se sabe de seguro em relação á herança, constituição, antecedentes mórbidos.

O fator principal na produção da osteíte é incontestavelmente o surto do crescimento. E' preciso apenas ponderar que, nas épocas de acentuado desenvolvimento, infancia e puberdade, produz-se uma maior vulnerabilidade do organismo aos agentes externos, á repetição dos traumatismos, pequenos que sejam. E' o que acontece na prática quotidiana e demorada da genuflexão nos internatos religiosos.

O sintoma primordial é a dôr em um ponto preciso que o exame dirêto, na falta de informações fornecidas pelo doente ou sua familia, permite descobrir facilmente. A articulação é livre em todos os seus mo-

vimentos, não apresenta dôr, tumefacção ou qualquer sinal de artrite. Os joelhos, vistos de face ou de perfil, a criança sentada ou em pé, chamam a atenção por um entumescimento logo abaixo da rótula. A criança sofre dôr localizada nêsse ponto, dôr espontanea em repouso, mas principalmente quando em pé ou durante a marcha. A pressão exacerba a dôr. Habitualmente simétrica e bi-lateral, a osteíte pôde ás vezes atingir sómente um dos membros. Quando envolve os dois lados, pôde também apresentar certa desigualdade de fórma e volume entre um lado e o outro.

O estado geral conserva-se em regra bom. As perturbações funcionais são pouco accentuadas; apenas uma certa dificuldade na marcha, ligeira claudicação. Mas si as dôres não perturbam o andar, não deixam de ser agravadas e entretidas por ela. A evolução é lenta, a duração longa, arrastando-se por vários meses, quando a afecção é deixada sem tratamento apropriado sem cuidados de hygiene. A cura é a regra, devendo a supuração ser considerada como excepcional.

Há os casos em que a pêle que cobre a parte entumescida do osso, se apresenta modificada, espêssa e um pouco vermelha, com ligeiro aumento do calôr local, si bem que a febre esteja quasi sempre austene na osteíte do crescimento, apesar de alguns autores incluírem, entre seus sintomas, as elevações vesperais da temperatura.

O diagnóstico da osteíte do crescimento é dos mais fáceis porque repousa sôbre um elemento objetivo. Basta considerar as tuberosidades antero-superiores das tibias, ou sejam, as canelas da perna, abaixo dos joelhos, para notar que elas se apresentam mais volumosas, mais salientes que no estado normal. Por outro lado, a criança sofre, nêsse ponto do esqueleto, dôr espontanea em repouso, sofrimento que se exacerba quando em pé, em marcha ou sujeita á pressão

das mãos do examinador.

Por sua vez, investigando-se as causas do fenomeno anormal, descobre-se que a criança não sofreu nenhum acidente traumático por queda ou pancada; não ha equimose, vestígio de contusão no ponto doloroso. Enfim, simetria perfeita bi-lateral, da tumefacção das apófises. Trata-se assim de uma afecção sobrevinda espontanea e insidiosamente por occasião de um surto do crescimento, excluindo-se a interferência dirêta de traumatismo e infecção, os dois factôres externos que, conjugados aos desvios da nutrição e do funcionamento das secreções internas, dominam todo o quadro da patologia óssea.

TRATAMENTO

O prognóstico da osteíte do crescimento é benigno; sem embargo das apreensões que sempre desperta uma dôr nos ossos, fazendo lembrar as osteomielites por infecção, a tuberculose. A formação de abscesso sub-perióstico é uma complicação rara, mas não se deve esquecer de que um ponto doloroso, congestionado, do esqueleto, maximé no periodo de crescimento do organismo, é uma condição propícia ao ataque dos germens infectuosos que ali encontram menor resistencia. E' o que poderá acontecer, si não forem tomadas certas precauções.

O tratamento da osteíte do crescimento é simples e eficaz. Consiste em manter a criança em repouso, no leito, durante uma ou duas semanas; evitar posteriormente, por uns meses, as fadigas das marchas prolongadas, dos exercicios violentos, dos jogos traumatizantes; applicações locais de solução fraca de tintura de iodo; cuidar do estado geral com os recursos da alimentação conveniente, dos preparados de cálcio, do oleo de figado de bacalhau, das applicações de raios ultra-violeta, da vida ao ar livre.

JUIZES de Basquetebol



(Extraído de um trabalho organizado pelo Sr. Oswaldo Magalhães, diplomado pelo Instituto Técnico da A. C. M. de Montevidéo).

Um dos principais fatores do sucesso de um juiz de basquetebol é a habilidade de julgar e de resolver criteriosamente as situações que, a cada passo, se apresentam durante o jogo.

Isto não se aprende nos livros: aprende-se na prática constante de dirigir partidas como juiz e não como treinador ou jogador.

Desde que o contacto pessoal não pôde ser completamente evitado no basquetebol, o "saber julgar a intensidade do contacto" é de grande importância, pois é preciso medir até onde é permitido o contacto pessoal e desde quando deve ser considerado uma falta.

O basquetebol teve um grande desenvolvimento em todo o mundo, nestes últimos oito anos. Este desenvolvimento exige um quadro de juizes cada vez melhor preparados. O basquetebol é, mais que qualquer outro desporto, um "jogo de oficiais", dado o trabalho importante que requer dos juizes e de seus auxiliares.

É um jogo para os elementos que possuem bom julgamento e decisão rápida. Exige uma grande energia dos oficiais que, em geral, terminam suas atribuições verdadeiramente fatigados, física e mentalmente. Por isto, os oficiais devem ser respeitosamente tratados pelo público, que deve tomar em consideração a responsabilidade e a difícil tarefa dos juizes.

Por outro lado, a direção do jogo de Basquetebol constitui um verdadeiro prazer — e até mesmo uma fascinação — para muitos juizes amadores que, apesar de não receberem contribuição financeira pelo trabalho, atúam sempre que se lhes oferecem oportunidades.

Um juiz nunca deve dirigir uma partida importante, antes de ter longa experiência. Muitos juizes novos têm perdido a confiança e a habilitação, por terem assumido compromissos maiores que suas capacidades. Um dos meios práticos para a aquisição de boa experiência, é dirigir todas as partidas possíveis, como treinos, jogos amistosos, etc., afim de alcançar o grau de habilidade suficiente.

Para ser um bom juiz, é preciso pôr-se em condições de bem atuar, ser previdente, conhecer bem as regras, cuidar da aparência pessoal, melhorar a técnica, conquistar uma boa reputação, por meio de uma constante prova de honestidade e escrúpulo, e o sucesso virá em consequência, como premio bem merecido.

Qualidades de um juiz — Pelo fato de um individuo ser excelente jogador e habil treinador, não quer dizer que seja bom e competente juiz.

A experiência tem demonstrado que, em geral, os individuos que possuem um jogo muito elevado e muitos conhecimentos técnicos, não são hábeis juizes; e que os melhores juizes são aquêles que estudam especialmente as regras sob o ponto de vista de DIRIGIR.

O treinador emprega seus conhecimentos no sen-

tido de estabelecer certas combinações que facilitem o mais possível a ação contra o adversário.

O jogador procura aplicar sua habilidade, no sentido de realizar o plano de ataque e defesa do seu treinador. Ambos procuram agir de tal modo que possam conseguir o objetivo, que é a vitória. Quanto às regras, tratam de respeitá-las o melhor possível, afim de não prejudicar o objetivo. Portanto, êles não se interessam diretamente em saber como atirar uma bola ao alto, como seguí-la de um lado para outro, qual a melhor colocação estratégica em certas circunstancias, durante o desenvolver do jogo, enfim, muitos outros pontos técnicos que sómente interessam aos juizes.

Dirigir partidas de Basquetebol é, por assim dizer, uma "arte" que exige muita experiência e grande observação.

Em lugar de procurar fazer goals ou ensinar como avançar ou retroceder, o objetivo do juiz é fazer com que as regras sejam completa e imparcialmente respeitadas, de modo que o jogo seja ganho ou perdido conforme a habilidade dos quadros disputantes.

Em primeiro lugar, o juiz deve conhecer bem as regras. Deve repassá-las constantemente, durante a temporada do campeonato, afim de ter em mente todos os detalhes e pontos delicados.

Muitos jogadores e até treinadores passam anos, jogando e ensinando, sem, no entanto, conhecerem bem as regras. Entretanto, isto não pôde acontecer com um juiz competente. O fato de ficar o juiz totalmente familiarizado com as regras concorre para que êle se torne capaz de resolver, facil e rapidamente, os problemas que a cada passo, aparecem durante o jogo.

O juiz deve treinar-se constantemente com as regras, assim como o jogador se exercita em suas atribuições.

Deve também conservar-se em bom estado físico, de modo que possa desempenhar eficientemente sua parte nas partidas.

No base-ball, por exemplo, o juiz tem vários períodos de "descanço mental", o mesmo acontecendo em quasi todos os desportos. O mesmo, entretanto, não acontece no basquetebol. O juiz tem que permanecer constantemente em movimento, correndo e ocupando centenas de posições durante o jogo. Um juiz de basquetebol dá maior número de decisões do que um juiz de base-ball em cinco ou seis partidas. Nada prejudica mais uma boa partida de basquetebol, do que um juiz indeciso e vagaroso.

Um dos mais importantes princípios para a direção de um jogo de basquetebol, é SEGUIR A BOLA. Nunca perdê-la de vista, nunca ficar longe dela. E também nunca seguí-la tão de perto, de modo a dificultar a ação dos jogadores. Conservar uma distancia suficiente, de maneira que a bola possa ser sempre vista, assim como a ação dos jogadores, até o momento

de entrar na cesta (si isso acontecer). Um pequeno descuido de sua parte pôde produzir uma vitória ou uma derrota injusta.

Quando fôr feito um goal ou marcada uma falta, tomar a bola e colocá-la em jôgo imediatamente. Fazer isto correndo, e não andando. Não esperar que os jogadores apanhem a bola e lh'a entreguem. Não permitir que os dois centros o esperem, quando fôr necessario pôr a bola em jôgo no centro. Dominar o jôgo todo o tempo, porém, sem tomar atitude hostil. Muitos juizes entram em campo com a preocupação de não se deixarem enganar pelos jogadores. Em geral, esta atitude é contraproducente e pôde ter como consequência muitos enganos. Quando tomar qualquer decisão, agir sem tibieza, demonstrando estar plenamente seguro de seu áto.

Competência e imparcialidade — As regras mencionam que o juiz deve ser competente e imparcial. Mas é muito difficil ser absolutamente imparcial, principalmente em certos casos. Para isto, é imprescindivel uma grande fôrça moral. Não é facil continuar a marcar faltas contra um quadro que está perdendo claramente, e principalmente quando esse quadro está cometendo muitas faltas seguidas, em consequência de um jôgo violento, como se observa frequentemente.

Contudo, não obstante a dificuldade que se encontra em punir um quadro nestas condições, as faltas devem ser marcadas rigidamente, com o mesmo criterio adotado desde o inicio da partida. Muitas vezes acontece que um quadro, que tem o jôgo aparentemente perdido, consegue reagir e vencer. Em casos análogos, a transigência do juiz lhe trará uma grande responsabilidade quanto ao resultado final.

Depois de haver várias faltas contra um quadro, o juiz não deve cometer a injustiça de marcar faltas contra o outro quadro, sem que elas tenham sido de fato cometidas, afim de aparentar uma falsa imparcialidade aos espectadores. Um bom juiz desconhece a assistencia; e, quando é réto, está colocado acima do conceito que essa assistencia possa fazer dêle. Deve marcar as faltas como elas forem cometidas, qualquer que seja o infrator, tambem não se preocupando com a contagem dos pontos. Si o juiz deixar passar uma falta concientemente, terá que deixar passar outra falta do quadro adversario, perdendo assim o contrôle da direção da partida, bem como a fôrça moral perante os jogadores.

O juiz deve manter-se calmo e atento ao jôgo, independente dos demais que o rodeiem, em qualquer situação da partida.

Muitas vezes, o juiz — dentre os jogadores, treinadores e espectadores — é o único que se conserva calmo e indifferente ás emoções da vitória. O juiz não deve ser energico em excesso ou demasiadamente autoritário, mas não deve permitir reclamações exageradas dos jogadores, nem deve deixar que a assistencia perturbe o jôgo com gritos de entusiasmo ou de desagrado. Quando tiver que tomar uma decisão, deve apitar firmemente uma vez e declarar a penalidade claramente, sem demonstrar-se irritado.

Aparencia pessoal — É necessario comparecer á quadra devidamente uniformizado. Usar sempre um sweater, cujas côres devem ser diferentes das dos quadros disputantes. Deve usar calça e não calção, pois além da melhor aparencia, é evitada a confusão com os jogadores. A côr mais indicada é a branca, podendo todavia ser preferida outra, especialmente se houver probabilidade de confusão com os uniformes dos jogadores. Finalmente, o uniforme do juiz deve estar sempre limpo. Há conveniência em o juiz usar

os sapatos proprios de basqueteból, que difficilmente deslizam, assim sendo facilitados os seus deslocamentos, e, em consequência, facilitada tambem a sua atuação.

- EM RESUMO** —
- 1) Conhecer bem as regras, em todos os seus detalhes.
 - 2) Conservar-se em boas condições físicas.
 - 3) Seguir sempre a bola.
 - 4) Tomar parte ativa na direção do jôgo; atuar de modo uniforme, desde o inicio até o final; marcar as faltas com a mesma severidade para ambos os quadros.
 - 5) Facilitar o desenvolvimento da partida, sem lhe perder o contrôle.
 - 6) Marcar as faltas como as vir, conscienciosamente.
 - 7) Decidir, clara e prontamente, as irregularidades do jôgo.
 - 8) Conservar-se alheio á contagem, ao tempo e ao número de faltas cometidas pelos jogadores.
 - 9) Apitar fôrtemente uma vez e apontar a falta com precisão e calma.
 - 10) Apresentar-se bem uniformizado e limpo.

BIBLIOGRAFIA — Material do Curso Teórico-Prático do Instituto Técnico de Montevideo.

My Basket Ball Bible, de Forrest C. Allen.

How to Coach and Play Basket Ball, de J. C. Ruby.

The Technique of Basket Ball Officiating, de J. R. Nichols.

HAROLD M. OSBORNE

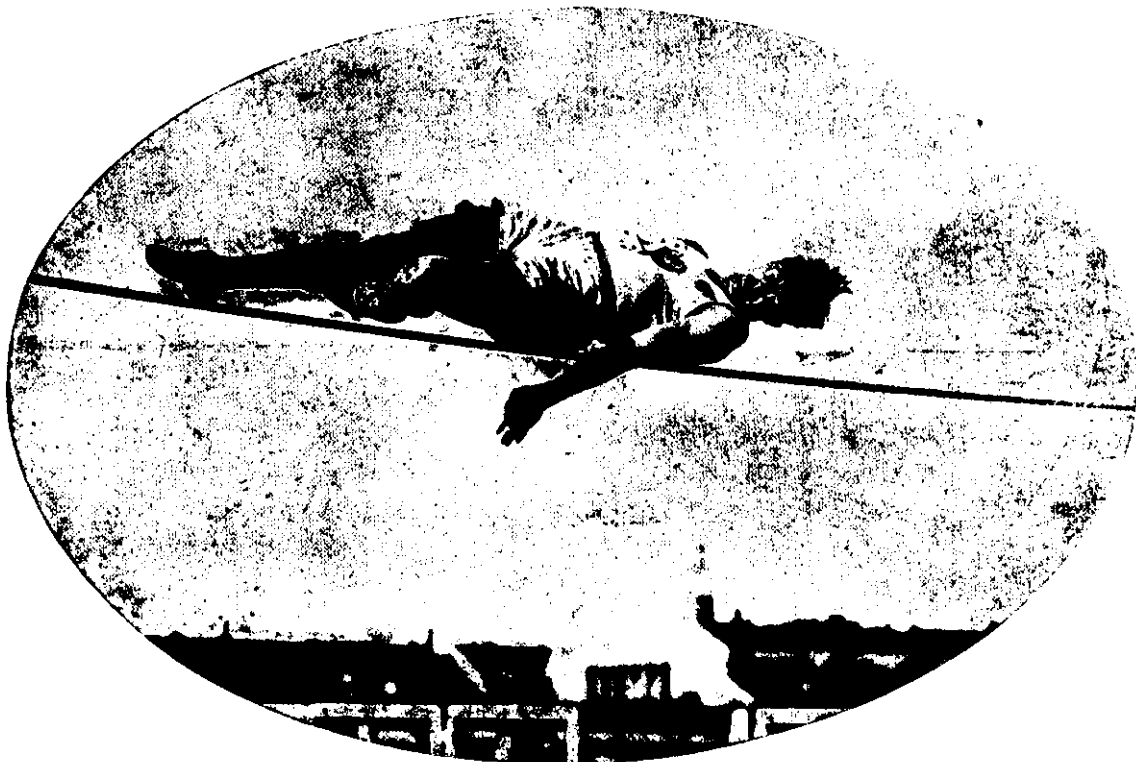
Recordista mundial de salto em altura

Harold M. Osborne iniciou sua carreira desportiva praticando a corrida, tendo-se especializado nas corridas de uma milha. Mais tarde, abraçou também o salto em extensão e o lançamento de disco. Posteriormente, quando já aluno de escola superior, foi que Osborne sentiu suas possibilidades para salto em altura. Começou saltando com o estilo "tesoura simples", chegando a obter resultados apreciáveis. Em 1912, tentando imitar o estilo de Alma Richard, o melhor saltador da época, fracassou de tal maneira, que quasi o levou a desanimar.

Da vida desportiva deste grande saltador, se podem destacar as seguintes competições: na Universidade de Chicago, saltando em altura, conquistou o segundo lugar, com um salto de 5 pés e 10 polegadas; na Califórnia, conseguiu 6 pés; em Illinois, conseguiu fazer 6 pés e $2\frac{1}{4}$ de polegada, batendo Brutus Hamilton, campeão nacional do decatlon; em 1924, alcançou 6 pés 8 $\frac{1}{4}$ de polegada, na Universidade de Illinois, vencendo o record mundial, que se achava estacionado havia 10 anos; logo depois, viajou como membro do team Olimpico Americano, para competir nos jogos reunidos aquêlo ano

titular atenção para o uso do fumo, que deve ser abolido de maneira absoluta.

O estilo Osborne é por êle indicado da seguinte maneira: tomar 24 pés entre a saída e a primeira marca que distará da intermediária 3 passos e, finalmente, mais 4 passos da intermediária até a última, que é a marca de impulsão. A marca de impulsão deverá distar do sarrafo 3 pés. A corrida deve ser feita em uma linha que faça com o sarrafo um angulo de 45°, num passo de salto em extensão, longo e facil. No último passo, ha então o chamado "bloqueio", que consiste em prender a respiração e contraír todos os musculos, de maneira a facilitar a transformação do deslocamento para cima. A perna de fóra (a direita) é atirada para cima, por cima do sarrafo, com força considerável, o mesmo acontecendo com os braços, sendo que o esquerdo se eleva mais. A seguir, a perna de impulsão é levada para junto da outra e o corpo é endireitado por uma sacudidela. Depois deste áto e antes do corpo alcançar o sarrafo, o braço de baixo é batido para baixo, o hombro inferior é sacudido ou levantado para cima e a perna superior (adireita) é involunta-



Um salto de
HAROLD OSBORNE



em Paris, onde bateu o record olímpico, com 6 pés e 6 polegadas, tendo também tomado parte no decatlon.

Os seus treinos constam de corridas curtas, pulos altos, manejo de maças, lançamento de peso, educativo de lançar a perna violentamente para cima, á altura da cabeça. A corrida curta, o pulo alto e o educativo, foram criados com o fim de aumentar a extensibilidade muscular, particularmente das ilhargas e coxas, sendo que a corrida curta concorre ainda para dar ação e contrôle á perna. O manejo das maças e arremesso do peso aperfeçoam os braços, hombros e musculos abdominais. Osborne não aconselha pular mais de 3 dias na semana, sendo que sómente aos sábados se deve procurar "perfomance", estando o atleta em fôrma. Reprova a prática de saltos durante a semana que precede a competição e aconselha os educativos até 4 dias antes da mesma. Um dos melhores educativos do seu método é o saltar corda, como fator de exercicio diário para aperfeçoamento dos pés e das pernas. A regularidade é a essencia de todo treino. A alimentação aconselhada é a mesma para qualquer atleta que procura a fôrma, sendo que êle chama par-

riamente puxada para baixo, para levantar o corpo para deante com o movimento do braço inferior (esquerdo). A perna direita que é arremessada (como num pontapé) serve para voltar o corpo no ar, adicionado pela ação do braço e então se conclúe o áto na quêda. A perna esquerda é batida para baixo afim de apanhar o corpo e o atleta aterra nessa mesma perna que foi também a de impulsão, ajudado por ambas as mãos.

O saltador, adotando êsse estilo, deve exercitar-se o mais possivel em arremessar impetuosamente a perna direita para cima, visto que êsse impeto levanta a parte central e pesada do corpo para cima, até a superficie do sarrafo.

Convém ainda citar os seguintes conselhos do grande saltador: — 1.º — estar certo de ter seu pé acima do sarrafo; 2.º — não virar para dentro, para o lado do sarrafo, antes de fazer o salto; 3.º — não correr de lado, para dentro, de um modo réto, isto é, correr diretamente para o sarrafo em um angulo de 45°; 4.º — batalhar com afinco, para aperfeçoar seu método, visto que seus resultados finais são dependentes do estilo completo, depois de passar um limite natural de saltar.

GINASTICA RITMICA

Por DÉA MENDES

Da Escola Secundária do Instituto de Educação

Fala-se agora de ginástica rítmica, como si fosse uma cousa nova. E há quem pense ser Dalcroze o criador da rítmica. Mas nada há de novo sob o Sol. A ginástica rítmica é tão velha quanto a Humanidade. E si formos procurar, no pensamento humano, as referencias á ginástica rítmica, encontramos Luciano, o sátiro grêgo, a preconizar os exercícios como excelente meio de desenvolver o senso rítmico.

E também os filósofos não descuravam da rítmica

Foi a éra do apogeu da dança. Depois, veio o declínio, o esquecimento; a vida utilitária fez com que a beleza não fosse condição imprescindível ao movimento, mas nem assim o ritmo morreu, porque enquanto houver vida, haverá ritmo, haverá beleza e graça.

Um dia, surgiu Isadora Duncan e foi a renascença do ritmo.

Sua obra de euritmia se propagou pelo mundo



Salto vigoroso

em forma de dança, pois Platão dizia que assim como o animal não pôde ficar em repouso e sente alegria em saltar, correr e agitar-se, também o homem, dançando, satisfazia a êsse imperativo do movimento. Mas, no animal, o movimento era inconsciente e o homem recebeu dos deuses, como sentimento de prazer, o dom do ritmo e da harmonia. O que foi a dança na Grecia e na Roma antiga pôde-se hoje ter uma noção exata, ao se admirarem, nos museus de arte, as esculturas, frisos, altos e baixos relêvos, pinturas, frescos e paineis. Numa estátua de Praxiteles, num tronco mutilado de Fídias, o movimento rítmico ainda hoje anima o mármore, dando-lhe vida, graça e beleza. O gênio artístico dos escultores gregos perpetuou no mármore o gesto que a humanidade herdâta, para transmitir de geração em geração. Tudo era rítmico: dansas fúnebres, dansas militares, dansas de Kosmos, religiosas, báquicas, guerreiras, acrobáticas...

e a sacerdotisa do ritmo dansou diante da vida, como si rezasse num tempo grego.

A rítmica despertou a atenção dos espíritos e em Génève se fundou o templo da deusa. Foi a Escola de Dalcroze, nome que há de sempre estar nos lábios e no coração de todos os que falarem em rítmica.

Dalcroze sistematizou a rítmica, si assim se pôde dizer de uma arte que é antes um sentimento. Mas quanto dizemos "sistematizou", queremos dizer que foi êle quem deu regras á rítmica moderna, quem imaginou movimentos e gestos que, isolados ou em conjunto, dão sentido á rítmica, quer seja dança, quer seja apenas ginástica. Para isso, Dalcroze usou a música como condição essencial da rítmica, porque a música é a arte rítmica por excelencia.

Há quem, á idéa de ginástica com música, alie logo a idéa de ginástica rítmica. Nada menos certo. Nem todo exercício acompanhado de música é ginás-

tica rítmica, pois muitos são apenas uma ginástica marcada pela cadência da música, mas sem lhe traduzirem o ritmo.

Dalcroze mostrou bem isso a Charles Lalô. O Diretor do Instituto de Genève preconiza mesmo o ritmo como parte de um programa de estudos gerais.

rencia da perfeição do corpo. Fôrça muscular e beleza espiritual, para o que é essencial o exercício físico, como o movimento rítmico. Por isso, defendo sempre a ginástica rítmica como parte essencial de um programa de educação física. Não é inovação, nem originalidade. Nos países que estão hoje na vanguarda



Harmonia do movimento. (Escola de Dora Menzler. — Alemanha)

Si todos tivessem uma noção perfeita do ritmo, não assistiríamos ao espetáculo desagradável das gesticulações desordenadas, em que a palavra não corresponde o movimento.

A ginástica rítmica é parte imprescindível á boa educação física e deve ser praticada desde cedo. Ao desenvolvimento muscular, deve acompanhar o senso rítmico, para que a beleza do espírito seja uma decor-

da educação física, Alemanha e Norte América, a ginástica rítmica é difundida cada vez mais, é obrigatória, é essencial.

E Dalcroze vái vindo em vida o seu sonho feito em realidade. As escolas Dalcroze surgem em toda parte e, si muitas só têm de Dalcroze o nome, resta ao menos o consolo de que, si o método não é puro, a idéa é santa.

GINASTICA E DESPORTO

AMERICO R. NETTO

Chefe de Secção Técnica do
Dep. Educação de S. Paulo

A ginástica e o desporto, ramos da educação física que deveriam sempre combinar-se, completando-se, têm ultimamente andado em vivo antagonismo, que aos dois prejudica.

Porque? Porque tanto um, como outro, querem ultrapassar os seus limites. O desporto quer começar muito cedo e a ginástica pretende acabar muito tarde.

Daí, o conflito em que nenhum ganha e ambos perdem.

A escola dos que querem que a ginástica seja tudo, afirma que o homem deve praticá-la em todas as fases da vida, sempre com preponderancia, quasi com exclusividade, sobre qualquer outra actividade física. Diz ser essa disciplina indispensavel, não só para a formação do homem físico, como também para a sua manutenção no máximo de eficiencia. E condena implacavelmente o desporto, chamando-o violento, excessivo e particularista.

Por sua vez, os partidários do desporto não cedem a menor trégua á ginástica. Julgam-na e sentenciam-na como enfadonha e fatigante, incapaz de despertar as mesmas grandes emoções da competição, da luta do individuo contra o individuo e do grupo contra o grupo. E enaltecem os concursos esportivos, como o único meio possível de criar e desenvolver energias, de dar aos caracteres essa tempera ao mesmo tempo flexível e forte, que tão necessaria cada vez mais se torna na vida das sociedades modernas. E, como applicação destas idéas, querem que o homem sómente pratique desportos, desde que nasce até morrer.

Enganam-se ambos, tendo cada um dêles sua parte de razão. A ginástica e o desporto são actividades complementares uma da outra, inseparaveis em tudo que diz respeito á educação física. O que é preciso é dar a cada um o seu devido valor, no seu tempo proprio, colocando-os em seus respectivos lugares.

Vejamos. A ginástica, cabe a difficil tarefa de preparar o homem para as competições desportivas. Ela é responsavel para que êle conserve e melhore os musculos, os nervos, os pulmões e o coração, complete e aperfeiçõe, em suma, o funcionamento de todo o seu organismo, dando-lhe desenvolvimento geral, harmonico e integral.

Daí por diante, a sua importancia vai diminuindo. Começa insensivelmente a declinar, cedendo o lugar, gradativamente, insensivelmente, a outras actividades físicas que lhe completam o trabalho e para as quais preparou—o que só ela podia fazer—o facil e largo caminho.

Na infancia e na adolescencia, ela ocupou, e me recidamente, o primeiro lugar na educação física. Agora, para o adulto que formou e constituiu, a sua importancia tende a ser secundária. Necessariamente monotona, a ginástica, que o aparelhou com um físico equilibrado, não mais tem atractivo para êle, que ancia por exercer as aptidões naturais que êla aperfeiçoou e as adquiridas, que criou e desenvolveu.

Entra então o desporto em cena. Está completa a educação física primária do homem e passa êle para a secundária e superior. Estas constituem os desportos nas suas fases de iniciação e de exercicio integral, e não um determinado desporto. Aí aprende o adulto a lutar, a vencer e a ser vencido, despertando-lhe a vida desportiva emoções tanto mais valiosas, quanto são livres de toda dosagem rigorosa e precisa e também porque são voluntárias. E quando vem a especialização desportiva, a educação física se completa.

Fica esclarecida a questão. Justamente o que á ginástica dá maior valor — a sua dosagem rigorosa e a monotona singeleza dos seus métodos — tornam-na insufficiente para a mocidade que quer e vai se virilizar. E o desporto, perigoso para os meninos e adolescentes, cujos organismos a ginástica ainda não preparou e consolidou, faz-se então absoluta, imperiosamente necessário, pelas suas duas grandes qualidades — a espontaneidade da ação e a emotividade que por ela se desperta.

Temos, pois, traçado em linhas gerais, a missão da ginástica e a do desporto. Mostrámos que uma precede o outro, para o qual prepara e apronta. E que o desporto precisa encontrar o caminho que a ginástica aparelhou, constituindo êle o curso secundário e superior da educação física, de que ela foi o primário.

Com isto não queremos reprovar em absoluto que na infancia e na adolescencia se pratiquem desportos rigorosamente apropriados a essas idades, nem pretendemos que a ginástica seja inteiramente posta de lado quando chegar a passagem da mocidade á virilidade. Queremos é demonstrar que na educação física devem predominar, em suas respectivas épocas, a ginástica, depois o desporto e finalmente a ginástica, como elemento de conservação do organismo humano, no ramo descendente da parábola da vida.

ESTUDO DOS LANÇAMENTOS

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

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

O trabalho que se segue é o fruto de sete anos de observação e prática. Existe grande diferença entre ele e os já existentes em livros americanos e alemães. Esta diferença deve ser notada, pelo modo por que o expomos, pois não escrevemos generalizando, nem exibindo conhecimentos teóricos; escrevemos — permitam-nos a falta de modéstia — de modo didático, encarando o problema, sob um ponto de vista real e prático. Fazemos este trabalho para a mocidade atlética brasileira, para que não desperdice suas energias com milhares e milhares de lançamentos improdutivos.

Escreveremos sobre todos os lançamentos atléticos, mostrando os melhores processos de prática, como e porque cada atleta deve escolher este ou aquele lançamento; os seus processos de treinamento; e, organização de lições com exercícios especializados; mostrando quais os tipos de homens que possuem qualidades para se dedicarem a esta modalidade de atlé-



tismo, e, finalmente, mostrando a série de exercícios por que deve passar cada lançador, para ser de classe mundial.

Com isto, demonstraremos a razão pela qual na América do Sul não atingimos ainda a esta classe. Serão a Norte América e a Alemanha privilegiadas em tais conhecimentos? Não. Podemos garantir que a mocidade brasileira, que até então praticou o atletismo sem conhecer os seus segredos, poderá amanhã, mostrar ao mundo que o brasileiro também é fisicamente forte.

LANÇAMENTO DO PESO — ESTILO ALEMÃO

Comecemos nossos estudos pelo lançamento do pêso. Existe, entre nós, uma infinidade de imitações dos dois estilos mais proveitosos até então conhecidos, que são o estilo americano e o estilo alemão. Estas imitações são quasi sempre imperfeitas, consequência das dificuldades existentes nas saídas, que são a parte mais difícil dos lançamentos.

Fazendo uma análise técnica, chegaremos á conclusão de que o americano tem produzido os melhores resultados. Mas estudemos primeiro o alemão. O estilo alemão é difficilimo, devido ao "golpe de rim", que constitúe o seu segredo, mas que, entretanto, bem executado, é muito produtivo.

Sendo porém este trabalho orientado no sentido de encarar o problema, sob o ponto de vista real, somos obrigados a confessar que a dificuldade do estilo alemão é tão considerável, que, por mais que estudássemos e observássemos os gestos do campeão mundial em seus treinamentos — como nos foi possível fazê-lo nas Olimpíadas de 1932 — não conseguimos contudo aprender inteiramente o seu estilo. Nós que vimos, que observámos e que estudámos, só conseguimos aprender, após penosos treinamentos, um destes segredos: o "golpe de rim". Não é dado, portanto, escrever sobre um estilo de prática tão complicada, que, entre nós, só poderá ser aprendido por meio de fotografias e instruções.

Por outro lado, o estilo americano tem produzido melhores performances, documentadas na última Olimpíada.

Além disto, podemos garantir que mais de 20 homens, nos Estados Unidos, atiram a "pelota de bronze" entre 14m,50 e 15 metros.

Ora, sendo assim, este é o estilo de nossas aspirações e é o que será tratado neste trabalho.

ESTILO AMERICANO

O Lançador deve estar preparado fisicamente, seus músculos elásticos e seu corpo flexível. É inteiramente impossível executar este estilo sem estas qualidades, pois ele é baseado inteiramente na estática.

A força física é fator secundário. A impulsão é conseguida com o desequilíbrio do corpo em movimento. Não obstante, aos lançadores são exigidas determinadas qualidades físicas para a obtenção de bons resultados.

ESTUDO DA POSIÇÃO DE SAIDA: (Exame da figura de frente e de lado) § *Estudo da posição da mão*—O pêso deverá ficar nos dedos, para melhor aproveitar o braço da alavanca. Os dedos polegar e mínimo são equilibradores e os demais, impulsores. O punho deverá ficar dobrado. A mão, apoiada sobre a clavícula, pelo indicador, com o dorso para a direita.

Braço direito—O braço deverá ficar sem contração e paralelo á côxa direita.

Ante-braço direito - Estando o braço direito paralelo à côxa direita, o ante-braço correspondente só poderá ficar na posição de ângulo, visia na figura.



Braço esquerdo - Deverá formar com o direito, de cotovelo a cotovelo, um ângulo muito obtuso, com a abertura voltada para a frente do lançador.

Ante-braço esquerdo - Este ante-braço deverá cair naturalmente, ficando mais ou menos ao nível da testa, sem a menor contração.

Pé direito - O lançador aproveitará o mais possível o círculo; desta forma, seu pé direito deverá ficar encostado no arco.

Pé esquerdo - Deverá ficar apenas tocando o sólo, para equilibrar o corpo.

Perna e côxa direitas - Deverão ficar bem curvadas, tudo relativo ao grau de abaixamento do corpo, que varia com a flexibilidade do lançador.

Perna e côxa esquerdas - Sua curvatura varia com a correspondente à direita.

Pés - Os pés deverão ficar de forma que as suas pontas fiquem tocando o diâmetro que indica a direção do lançamento, afim de aproveitar o maior espaço possível dentro do círculo.

Afastamento das pernas - Varia com o grau de abaixamento do corpo. Quanto mais baixo, maior afastamento.

Ângulo do tronco com a côxa direita - Este ângulo deve ser obtuso. Não obstante, cada lançador deverá procurar diminuí-lo na medida do possível.

Pêso do corpo - O pêso do corpo cái inteiramente sobre a perna direita.

Direção do corpo - A frente do lançador deve estar voltada para a ponta do pé direito.

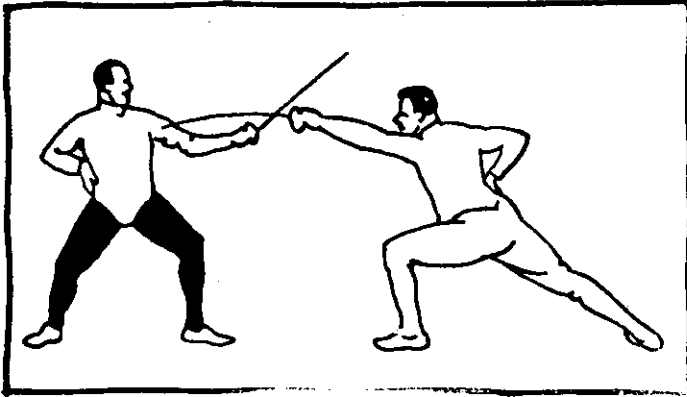
Equilíbrio - O equilíbrio é a parte mais difícil da saída. O corpo deverá ficar de tal maneira, que o centro de gravidade caia sobre o pé direito. Só assim conseguiremos o equilíbrio sobre esta perna.

ESGRIMA MODERNA

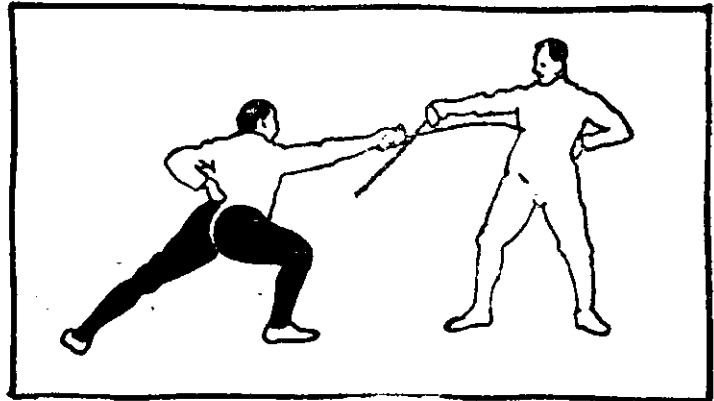
NA esgrima das armas de mão, o sabre tem sido o menos compreendido. O motivo—dizem—é devido á sua violencia. Ninguem quer praticá-lo, com receio de ser machucado ou de ter que abandonar a prancha alegando um motivo delicado qualquer, para não perder

a "compostura diante do seu adversário ou dos assistentes, que vão ás salas d'ármas, sempre com o objectivo de aprender ou vêr como se pratica a "arte de tocar sem ser tocado".

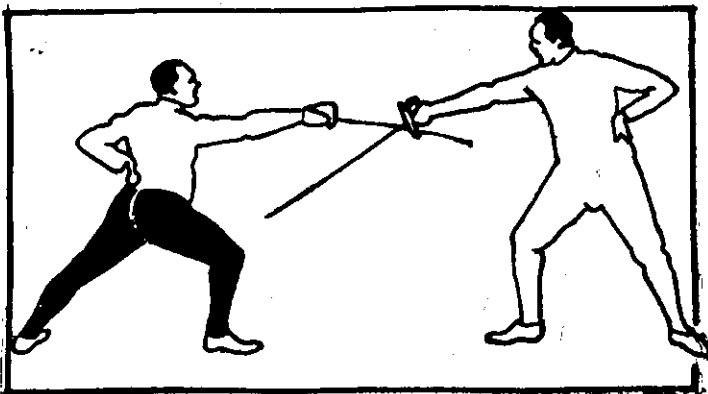
Outros são mais radicais e declaram, mesmo sem



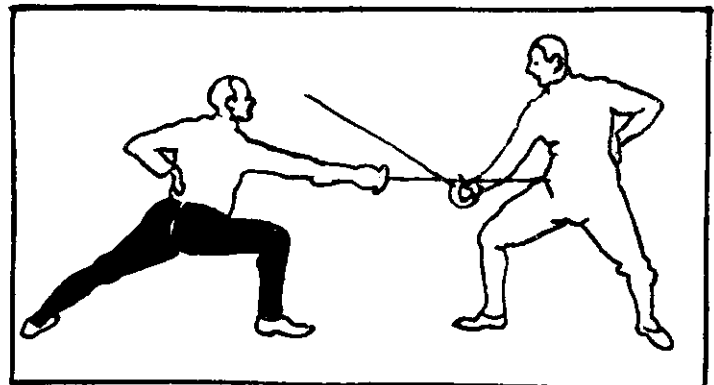
Golpe de ponta alto



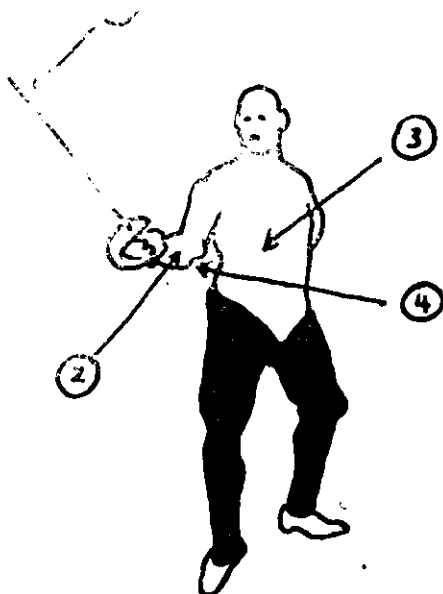
Golpe de ponta baixo



Golpe ao flanco e sua parada



Golpe de sabre ao ventre e parada de quarta baixa



Má guarda. (1) Ponta muito alta — (2) Braço descoberto
3) Corpo descoberto — (4) Cotovelo desprotegido

motivo, que a esgrima de sabre não se coaduna com o nosso temperamento latino...

Mas o motivo é outro. E a verdade é que, no Brasil, temos muito poucos mestres capazes de ensinar o verdadeiro sabre, isto é, o sabre leve de parada e resposta; o sabre que age mais pelos golpes de ponta do que de corte; o sabre que, mesmo agindo de gume, atira com leveza de mão, delicadamente, artisticamente.

Que se vê, no entanto? Desculpem a expressão: verdadeiro "Mata cobra", isto é, preocupação constante de "ganhar o ponto", não importando o meio a utilizar. E muitos deles chegam mesmo a pensar que fazem esgrima só pelo fato de ganharem algumas poules amistosas ou campeonatos duvidosos...

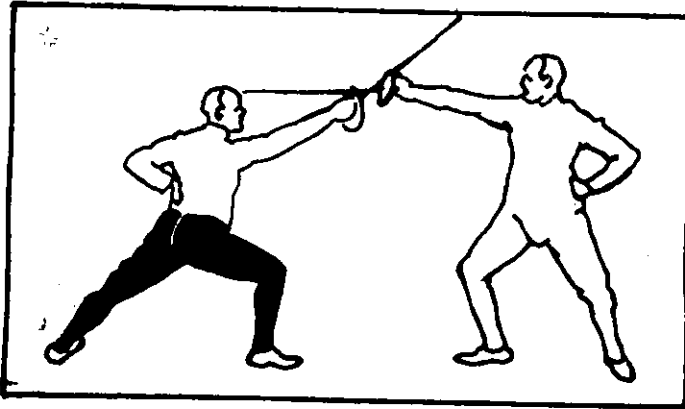
E' por isso que chamo a atenção dos amantes desta arma, para as linhas gerais da esgrima moderna — desenvolvidíssima na Hungria, Austria, Italia e França — que, comparada com a antiga, deixa esta em má situação, por ser mais simples e muito mais interessante, pois que não fôge á sua verdadeira fina-

N A D E S A B R E

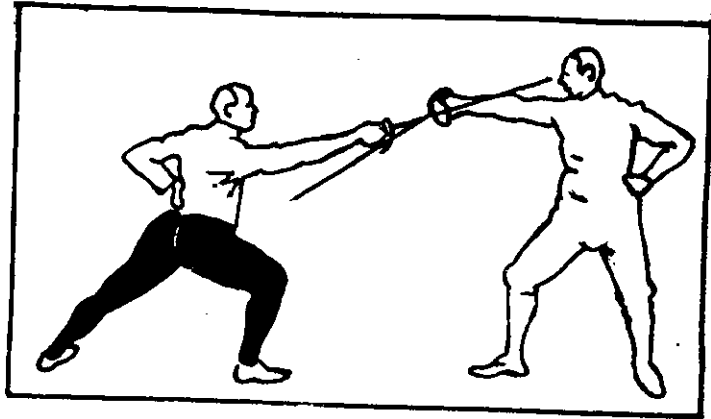
Cap. HORACIO SANTOS

lidade que é o duélo—sem valor entre nós—contudo, não abandonado ainda em quasi todos os países civilizados.

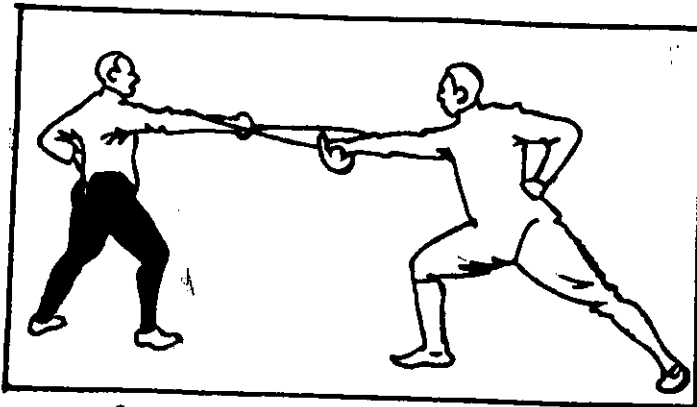
Na parte técnica: supressão dos molinetes. Os golpes não são mais precedidos de movimento de punho.



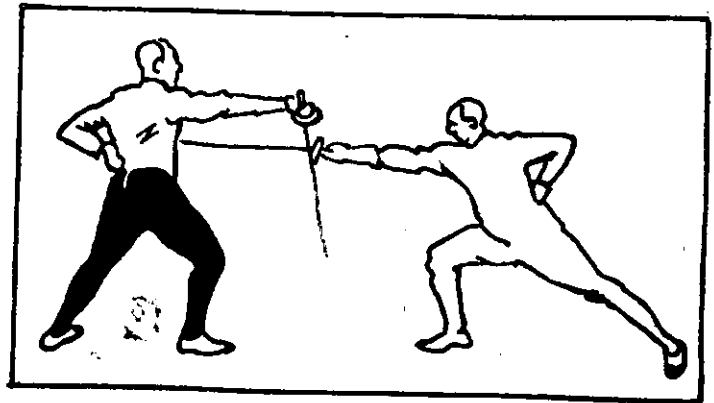
Golpe á cabeça e sua parada



Golpe á face á direita e sua parada



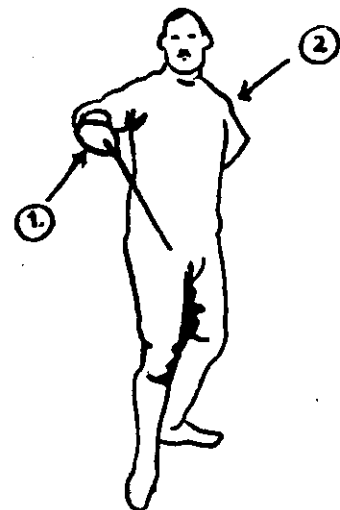
Golpe de sabre á mangueira. Permite atirar de longe



Parada incompleta. O sabre gira na mão e a parada se torna inefficaz

Todos os movimentos do braço armado se fazem, tendo como pivot o cotovêlo, pois que consideram, hoje em dia, o sabre como um jôgo feito mais com o ante-braço:

Simplificação das paradas—As paradas são muito mais lógicas e efficientes, porque realmente páram com o fórte da lamina ou mesmo com o cópo, na frente da guarda e sempre de maneira perigosa para o adversário, pois que a sua ponta está constantemente ameaçando-o. As figuras acima, entretanto, dispensam qualquer explicação. No que diz respeito á sua tática, a alteração é também radical. Acabaram-se os ataques complicados da esgrima clássica, muito artísticos, porém pouco efficientes. As ações, quer offensivas, quer defensivas, foram muito simplificadas. Hoje, áge-se mais por pontadas diréttas ou mesmo por "fléchas" de grande velocidade, do que por ataques compostos, de ações maiores de três tempos. De fórma que se acabou o "bate ferro" inútil. Os golpes são rapidamente decididos, pelas combinações de ataques de ponta e talho ou contra talho, e as paradas reduzidas de um tempo, isto é, ao em vez de se parar para depois responder, portanto, em dois tempos, pára-se atacando, em um só movimento, em um só tempo.



Bôa guarda. (1) O cópo protege a mão e o braço. (2) Espadua esquerda coberta

mente escolhida pelo atirador, para depois de tê-la sofrido, parar e decidir em consequencia ou "em segunda intenção".

EDUCAÇÃO FÍSICA

Organizadas pelo

LIÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

— Turma de normais	Regimen da lição	{ Sessão preparatória Lição propriamente dita Volta á calma	} Normal 7 aplicações. 3 educativos. 1 ou 2 jogos. Normal.
— 1.º periodo de instrução			
— Duração: 30' ou 45'			
— Local: Estádio.			

SESSÃO PREPARATORIA — (Duração: 6' ou 9')

Evolução — Formar o oito.

Flexionamento de braços — Elevação horizontal dos braços, com flexão e extensão das mãos (diferentes planos). Ritmo: 8 movimentos por minuto. Repetição: Mínimo 5 — Máximo 10.

Flexionamento de pernas — Mãos nos quadrís — Flexão e extensão das pernas, joelhos e pés unidos. Ritmo: 10 movimentos por minuto. Repetição: Mínimo 7 — Máximo 14.

Flexionamento do tronco — Afastamento lateral, mãos nos quadrís — Flexão lateral do tronco. Ritmo: 5 movimentos por minuto — Repetição: Mínimo 5 — Máximo 10.

Flexionamento combinado — Elevação dos braços á frente e afastamento para trás, combinado com elevação do joelho á frente e afastamento lateral. Ritmo: 8 movimentos por minuto — Repetição: Mínimo 6 — Máximo 12.

Flexionamento assimétrico — Com um tempo de retardamento — Elevação lateral dos braços num plano horizontal. Repetição: — Mínimo 10 — Máximo 20.

Flexionamento da caixa torácica — Com elevação dos braços estendidos. Repetição: Mínimo 3 — Máximo 5.

LIÇÃO PROPRIAMENTE DITA — (Duração 21' ou 31'30'')

— Marcha alongada rápida.

— Trepar em uma ou duas cordas (ou hastes) com auxílio dos pés e das mãos.

— Salto no mesmo lugar, com elevação dos joelhos.

— Salto em altura, de frente, sem impulso.

— Suspender um camarada retesado sobre o sólo, tomando-o sob os braços; colocá-lo de pé.

— Levantar e transportar um saco leve sobre o hombro.

— Estudo da passada no mesmo lugar.

— Corrida com mudança de direção.

— Lançamento do pêso de 7kg.257, a duas mãos para frente, por extensão do tronco e balanceamento dos braços estendidos de baixo para cima.

— Luta de resistencia pelo punho.

JOGOS — 1 — O Gato e o rato
2 — A cabra.

VOLTA A' CALMA — (Duração 3' ou 3' 30'')

— Marcha lenta com exercícios respiratórios.

— Marcha com canto ou assobio.

— Alguns exercícios de ordem, curtos e variados, energicamente comandados.

C A M I L I T A R

Cap. Inacio de Freitas Rolim

LIÇÃO DE APLICAÇÕES MILITARES

Sessão semanal para um G. C.

Uniforme: o de instrução.

Equipamento: progressivamente carregado.

Armamento: o do G. C.

Duração: vinte minutos.

Terreno: de preferência preparado.

— Regimen da lição	Sessão preparatória:	Uma marcha suficientemente prolongada
	Lição propriamente dita:	Exercícios das sete categorias sem obrigatoriedade de respeitar a ordem das familias.
	Volta á calma:	Exercícios respiratórios suficientemente prolongados. Marcha com canto. Alguns movimentos de ordem unida.

SESSÃO PREPARATORIA — (Duração: 3 minutos)

— Marcha de 300 metros.

LIÇÃO PROPRIAMENTE DITA (Duração: 12 minutos)

- Marcha em flexão do tronco.
- Passagem sôbre um tronco de arvore (pinguela).
- Transposição de uma trincheira.
- Corrida de 200 metros em cadencia lenta.
- Lançamento de granadas na posição de joelhos.
- Passo de carga—Marcha em guarda—Lançar—Arrancamento.

VOLTA A' CALMA — (Duração: 5 minutos)

- Marcha lenta com exercícios respiratórios.
- Marcha com canto.
- Exercícios de ordem unida. (Voltas a pé firme e em marcha).

NOTA — O pessoal das secções de combate da Cia. Metr., excetuados os condutores, recebe instrução completa de servente da peça (atirador, municizador, remunicizador — art. 77, 1.ª parte, do R. E. C. I.).

— Para homens de especialidade, como metralhadoras, que já transportam materia, pesado, serão dispensados os exercícios da categoria de suspender e carregar.

DRAMATIZAÇÕES

Pela Prof.^a DORA GOUVÊA DE AZEVEDO

É com grande satisfação que venho ocupar as colunas desta Revista, para falar sobre o que tenho feito em uma das atividades das aulas de Educação Física, Jogos e Recreação.

Antes, porém, abusando da bondade dos prezados leitores, tomo a liberdade de fazer uma pequena introdução sobre o valor pedagógico das mesmas.



Devido à bondade do pescador, o "Peixinho Dourado", que era um Príncipe Encantado, fê-lo rico um dia. Deu-lhe soldados, damas de honra e um rico palácio.

As aulas de Educação Física, nos novos moldes hoje em prática, bem compreendidas e desempenhadas, levam a criança à aquisição de bons hábitos e portanto a um crescimento integral cada vez maior.

Bem planejadas, as tendências sociais se evoluem numa constante colaboração inteligente e fecunda e a criança torna-se um ente social, não por meio de regras estabelecidas, mas pela sua própria experiência na coletividade; do contrário, a vida em comum seria impossível.

Nas diferentes atividades—Jogos, Danças Regionais e Dramatizações de Historietas— a criança cria, age, diz e faz coisas que em época normal não diria nem faria. Assim, espontaneamente, se manifesta a sua verdadeira índole. A agressividade, o domínio, a timidez, o egoísmo, todos estes defeitos e característicos se revelam livremente. A mestra, conhecedora dos diversos temperamentos, aproveita a

oportunidade para atendê-las, dando a cada uma o que necessita para o seu desenvolvimento integral.

Como um guia consciencioso e colega mais experimentado, resolve os problemas de comportamento, corrige defeitos, incute bons hábitos. Encaminha as tímidas e medrosas para o grupo que age; às agressivas e egoístas faz ver que a outros também cabem direitos, que devem tomar os seus lugares no grupo e permitir que os demais façam o mesmo— tudo sem que o percebam, sob uma atmosfera de muita confiança e alegria.

As dramatizações, mais do que qualquer das outras atividades, devem ser consideradas um brinquedo e brinquedo feito pelas crianças, para que daí surja uma série de problemas a serem resolvidos por elas próprias. Nos jogos há regras; nas danças regionais, regras e ritmo; nas dramatizações somente a imaginação trabalha, do que resultam as situações mais naturais, integrando cada vez mais as crianças a uma interação.

As primeiras experiências realizadas por mim foram no ano p. p. na "Escola Soares Pereira" no 7.º Distrito.



Devido à sua ambição, a mulher do pescador foi castigada. Os "gênios do Bem" vieram buscar o que haviam dado.

Depois de ter, em casa, lido e escolhido algumas historietas, resolvi iniciar as Dramatizações.

Estreei com uma turma de Jardim de Infância. Após um jogo ativo, convidei os alunos a ouvirem uma história. Alegres, sentaram-se e sem esperar que a arumação fosse perfeita, iniciei a narrativa, conquistando logo o interesse de todos.

A história falava em uma menina de cachos de

ouro e em três ursos: um grande, o pai; um menor, a mãe; e um pequenino, o filho. As crianças escutaram atentamente e, ao terminar, pediram repetição da história, no que foram atendidos. Mais vezes ainda o teria feito, si, inexperiente, não estivesse eu preocupada com a idéa da dramatização.

Ao terminar, fiquei um pouco em dúvida: como levá-las a viver a história? A palavra *dramatização* seria sem sentido para elas... Convidei-as então assim: "Vamos brincar de Três Ursinhos?" -- "Vamos!" responderam quasi a uma voz. Foi uma surpresa agradabilíssima tal resposta; para mim, era uma novidade uma dramatização neste gênero. Tive um início bem animador.

Mas nem tudo podia ser ótimo da primeira vez; passei instantes bem difíceis no momento de distribuir os papéis, devido á falta de prática. Quando disse: "Quem quer ser a menina?" quasi toda a turma o quiz; muitos outros, imediatamente quizeram ser os ursos, antes mesmo de eu os consultar. Com dificuldade, foram destacados os intérpretes; os outros se encarregaram da arrumação; tudo serviu: mesas, bancos, vasos com flores, etc.

Viveram a história, de acôrdo com a capacidade infantil; não foi uma reprodução exata dos diálogos e frases miúdas, mas um trabalho de pura imaginação, por isso mesmo de real valor. Embora no caso, em alguns, pobreza imaginativa, não procurei intervir; deixei que cada criança desse a interpretação que pudesse, pois, do contrário, intimidaria e poderia criar complexos de inferioridade.

Pude observar e corrigir, tanto nestas, como nas outras subsequentes dramatizações, o egoísmo, a timidez, o domínio e até mesmo conjecturar o meio em que viviam as crianças.

Os "espectadores" acompanharam o desenrolar da "cena", manifestando todas as sensações e, quasi sempre, ao terminar, aplaudiam com entusiasmo.

De outra vez, tentei com um 1.º ano. Eu já estava mais orientada, pois comunicando, no Curso de Aperfeiçoamento, á nossa professora, D. Consuelo Pinheiro, e ás colegas, as miúdas dificuldades, alvitrou-se que em vez de perguntarmos: "Quem quer ser isto ou aquilo" disséssemos: "Quem pôde ser?" Isso deu ótimo resultado, pois, da segunda experiência em diante, já me foi mais facil começar.

Com a nova maneira de perguntar, os alunos mediram mais a responsabilidade do papel a assumir, de maneira que houve mais calma e poucos se apresentaram.

Na turma de 1.º ano, contei a mesma historia, num dia de chuva; repeti-a, a pedido. Contei outras mais também, a pedido e, ao terminar a aula, lhes disse que iríamos brincar dos Três Ursinhos na proxima vez. Alguns quizeram fazê-lo no mesmo instante, o que não foi possível devido á falta de tempo.

Dois dias depois, fazia sol, a aula ia ser de jogos, no campo. De chegada, alguns me perguntaram: "E' hoje, D. Dora, que vamos brincar de Três Ursinhos?" Não contava com a pergunta e, por isso mesmo, sem reflectir no poder de imaginação da criança, disse: "Mas aqui no campo?" -- "A gente finge que tem as cousas" disse um menino muito esperto -- Manuel Anibal. "Está bem muito" respondi-lhe. Quiz ver de que seriam capazes naquêlo ambiente completamente sem recursos materiais.

Surgiram logo mil idéas: apontaram um menino -- José Renato da Silva -- como sabendo desenhar muito bem e disseram que êle podia pintar uma casa grande no chão. Achei magnífica a idéa e me animei, satisfeita e curiosa. Perguntei então: "Quem pôde ser Cachinho de Ouro?" Apresentaram-se apenas umas três ou quatro meninas; escolheram uma por nome de Sarcia, alegando ser ela loura. Em seguida, perguntei: "Quem pôde ser o "urso grande" e o "urso pequeno"?

e o "ursinho"? Foi calma a escolha; êles mesmos destacaram para "urso grande" o desenhista, para "urso menor" o Manuel Anibal e, para "ursinho" o menor aluno da turma.

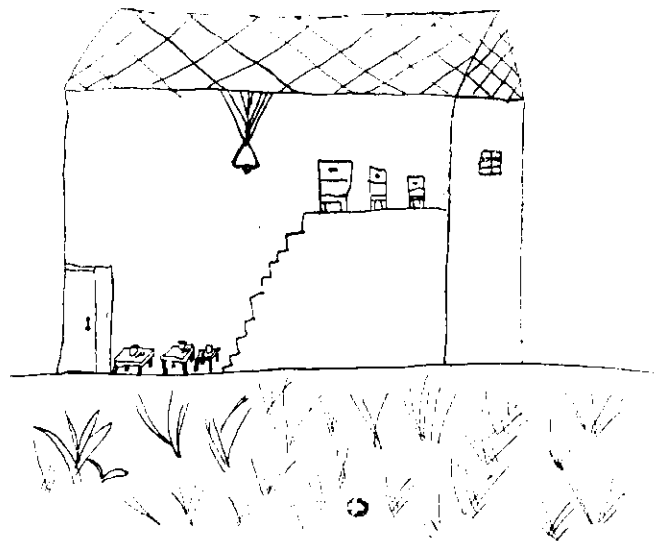
Eu e outros ficámos em volta da suposta casa que ocupava uma área de uns 4 m. q. Desenharam-na da seguinte maneira: uma sala com três mesas de tamanhos correspondentes aos dos ursinhos; um quarto, supostamente em andar superior, mobiliada com três camas também adaptada ao tamanho dos ursos. Os dois cômodos se comunicavam por meio de uma escada desenhada de perfil.

Dramatizaram como si realmente existisse tudo: abriram porta, provaram sopa, subiram escada; viveram a história e nada os perturbou. Ao terminar, mostrei-me satisfeita e pedi que desenhassem uma casa igual áquela num papel. No dia seguinte, alguns trouxeram desenhos bem interessantes que conservo até hoje, como reliquia.

Devido á falta de prática, em 1932, fiz poucas experiências; fiquei sem coragem de ir ás turmas mais adiantadas -- 4.º e 5.º anos.

Este ano, mais animada, já consegui dramatizações em várias classes, com ótimos resultados.

Depois de contadas as histórias, agi, em todas as turmas, de maneira idêntica á do ano p. p. Cheguei, entretanto, a uma conclusão: na escola onde me acho



atualmente -- 1.º Experimental -- creio que, devido á nova orientação pedagógica, as crianças são mais desembaraçadas, mais acostumadas a assumir responsabilidades, de maneira que, quando perguntei em todas as turmas: "Quem pôde ser isto ou aquilo?", os capazes foram em muito maior número. Tive então que lançar mão de outro recurso para a escolha. Separei os candidatos e fiz com que seus colegas os elegessem.

Foi um ambiente muito natural e de muita espontaneidade. Os eleitos são geralmente bem escolhidos e os outros colaboram sem o menor ressentimento; si um ou outro se manifesta contrário, assim mesmo no desenrolar da dramatização, se reúne ao grupo, como aconteceu com uma criança do 4.º ano -- Amelia. Não se conformou em não ter sido escolhida, mas a animação foi tanta, no desenrolar da cena, que ela logo se esqueceu do ressentimento e terminou cooperando alegremente.

As crianças possuem, em elevado grau, o senso de justiça, daí o cuidado que o mestre precisa pôr na resolução dos seus problemas. Mal resolvidos, matam o estímulo e trazem para si a perda da confiança dos seus discipulos.

"Fazer-se que a criança ouça histórias e viva os seus personagens dá azo a que a sua imaginação trabalhe ativamente, sem correr o risco de desviar-se para a invenção ou o devaneio".

COMPARANDO ...

1.º TEN. IVANHOE' GONÇALVES MARTINS.

Numerosas têm sido as críticas dirigidas por mestres francêses ao método suéco e inversamente. De todas, a que teve maior resonancia foi a formulada por Demyeny, que deixou estupefatos os meios científicos dedicados ao assunto, por vir destruir, ou quasi destruir, as pretenções dos que julgavam o método suéco um método absolutamente certo, isento de erros.

Quer queiram ou não aceitar esta crítica como crítica científica, o fáto é que ela marcou uma evolução interessante nos domínios da educação física:

a) baseado nela, operou-se na França o movimento em função do qual havia de surgir o método francês;

b) em consequência dela, o método suéco está abandonando aos poucos os princípios nos quais se baseia e está procurando chegar ao ponto em que a ciencia moderna permite atingir. Conservando o aspécto primitivo, pelo espirito conservador dos nórdicos, está sendo modificado, refundido; e, do aspécto anatomico que tinha na época da sua idealização, já nada mais tem.

Os nossos leitores terão, nas linhas abaixo, oportunidade de ler duas críticas sábias e interessantes: a primeira, de G. Besnard, comparando o método suéco com o francês, e a segunda, do Dr. Champtassin, na qual procura mostrar os erros que apresenta o método suéco em face da fisiologia.

A

ESPIRITO DOS 2 MÉTODOS

SUÉCO

O método suéco é, antes de tudo, fisiológico, higienico e analítico; utiliza exercícios **artificiais**, convencionais e corretivos, para reconstituir um homem normal, remediando as más atitudes impostas pela vida moderna e desenvolvendo as grandes funções atrofiadas pela inação física.

E' apenas um **meio** para aperfeçoar o individuo; não é um **fim**.

E' "segmentar", isto é, decompõe o corpo em várias partes que são exercitadas separadamente e cada uma de per si. Esta divisão permite beneficiar toda a economia, sem excluir os efeitos do exercício.

Todos os exercícios que possam violentar o organismo são cuidadosamente afastados: o esforço, o estgotamento e a fadiga exagerados são evitados.

A ginástica suéca fortifica sobretudo os musculos extensores, que, na vida corrente, têm menos ocasião de serem exercitados que os flexores; exagerando a parte consagrada aos movimentos de extensão dorsal, pôde ocasionar encladuras lombares.

O método é mais educativo que desportivo e prático; sua influencia sôbre a destreza, o moral e a força é menos ativa que a do francês e menos procurada que os efeitos higiênico e estético.

Os exercícios desportivos, atléticos e práticos, todos os movimentos não analisáveis não são executados senão fóra da lição; esta serve para "preparar" o homem para todos os exercícios recreativos e utilitários.

O método de Ling é baseado sôbre o sentimento do dever e da razão. O ginasta trabalha para crescer seu capital físico e não para se distrair. E' auxiliado neste objetivo pela energia comunicativa de seus instrutores, que possuem ótima bagagem científica.

FRANCÊS

O método francês empresta relativa importancia aos movimentos artificiais e corretivos, que não ocupam senão $\frac{1}{4}$ da lição.

Utiliza, como processo de aperfeçoamento, os "exercícios naturais" que são ao mesmo tempo utilitários.

Esta ginástica é ao mesmo tempo um **meio** e um **fim**.

A reprodução dos átos do homem primevo propõe a dar ao ginasta moderno as qualidades físicas dos seus antepassados primitivos.

Certos exercícios são violentos: levantar fardos, trepar sem auxilio das pernas, corridas de 400 a 1.000 metros; provocam o esforço e o cansaço. A vigilancia do **médico** e a formação dos **grupos homogêneos** evitarão os acidentes e a estafa.

Desenvolve tanto os flexores, como os extensores, senão mais.

A academia do ginasta francês será, ás vezes, menos corrêta que a do suéco; constata-se algumas vezes naquêle certas deformações: espáduas para frente, predominancia dos peitorais sôbre os dorsais.

Sua influencia estética e higienica é menor que a do suéco; os movimentos artificiais são igualmente de qualidade inferior.

Os exercícios desportivos e práticos são executados em grande escala.

O método é mais esportivo e utilitário que educativo.

Como consequência da extrema variedade dos exercícios de destreza e audácia que compreende, o método francês exerce uma grande influencia economica e moral.

Mais variado e mais recreativo, é baseado no amor próprio e na alegria do temperamento latino.

A doutrina é eclética e tirou muitos exercícios do método suéco: o plano geral da lição, os movimentos respiratórios, etc.

MÉTODO SUÉCO

Trabalho muscular, de preferencia no vácuo (Teoria trófica) (1)

Trabalho muscular "contra uma resistencia variável" durante o movimento (lei de Schwann).

Desenvolvimento obtido pela frequencia dos movimentos.

Movimentos executados com lentidão (ações tróficas).

Movimentos executados com grande energia — grande intensidade de contração.

A obra do Dr. Champtassin, em consequencia mesmo do seu aspécto um pouco árido e muito científico para o público em geral, não teve a divulgação que merecia. Contudo, a análise que faz da maneira de executar os movimentos do método suéco é sábia, judiciosa e autoridade inegavel.

(1) A teoria trófica do desenvolvimento muscular preconiza o desenvolvimento de um músculo (pedagogia) ou sua volta funcional (terapêutica) pelo aumento da circulação local. O movimento trófico é então um movimento frequente e a multiplicidade dos músculos tem muito mais importancia que a qualidade do esforço. E' por isso que a maior parte dos movimentos são de caráter livre, isto é, nos quais o peso do membro é a única resistencia a vencer pelo músculo: são movimentos no vácuo.

Ora, Claude Bernard, Ludwig, Chauveau, Kaufmann demonstraram que o afluxo sanguíneo aumenta realmente no músculo em trabalho e é admitido que a atividade fisiológica do músculo é acompanhada de uma enorme vaso-dilatação, e que esta vaso-dilatação, estabelecida no início do funcionamento, desaparece insensivelmente, quando o músculo começa a voltar a seu estado de repouso. Estes fenomenos de vaso-dilatação apresentam então um caráter essencialmente temporário e não têm nenhuma relação com os fenomenos íntimos que se produzem nas células musculares, durante a contração dos músculos "com produção de trabalho mecânico verdadeiro" e que são de natureza osmótica.

E' preciso, por consequencia, abandonar, por inexata, a opinião daquêles que pensam que o afluxo sanguíneo operado num músculo pelo movimento frequente, deve desenvolvê-lo.

B

MÉTODO FISIOLÓGICO

Trabalho muscular nas condições de pressão osmótica crescente (Teoria física).

Trabalho muscular contra uma resistencia constante, durante o movimento.

Desenvolvimento obtido pela qualidade dos esforços.

Movimentos executados com velocidade média, de tal sorte que a contração não seja uma contração balística, afim de evitar uma maior despêsa energética inútil, em consequência do trabalho estéril do equilibrio.

Movimentos executados com a energia estritamente necessária á execução do movimento (para não fazer despêsa de energia sob a forma de calor — excrementum).

A Educação Física na Universidade da Califórnia ⁽¹⁾

A direção dos torneios inter-universitários está confiada, na Universidade da Califórnia, a uma organização denominada "Estudantes Associados da Universidade da Califórnia" que controla e orienta os diretores, treinadores, gerentes, atletas, campos, equipes e administra financeiramente o futebol, basquetebol, tenis, base-ball e remo.

Os departamentos de educação física para homens e mulheres fazem parte integrante da Universidade que os financia, segundo as possibilidades da ocasião, do mesmo modo que aos outros departamentos de disciplinas teóricas, como Latim, Matemática, etc. O fim principal dos departamentos de educação física é estimular os estudantes a tomarem parte em toda sorte de desportos atléticos, e também incrementar e auxiliar as organizações com fim educacional bem definido, que procurem desenvolver o atletismo. Assim constituído, o Departamento de Educação Física para homens organiza teams inter-universitários de box, luta, esgrima, ginástica, pelota, etc. Conquanto estes desportos sejam considerados secundários, por não serem rendosos sob o ponto de vista monetário, o Departamento trata-os com carinho, encarando-os sob o ponto de vista educacional, pelos bons hábitos físicos que criam e pelo interesse que despertam na mocidade.

São dignos de nota o conceito em que, na Universidade da Califórnia, é tida a Educação Física e os métodos lá empregados para atingir os fins educacionais.

Os processos da evolução natural deram ao homem um corpo capacitado para viver sob as exigências de um ambiente físico que demande severos esforços musculares. Mas o ambiente artificial no qual vive hoje o homem, exigindo-lhe mais atividade mental do que física, tende a conduzi-lo erradamente, seja a descuidar-se, seja a abusar de suas forças físicas. Pouco tem, entretanto, variado o mecanismo fundamental do homem, que continúa solicitando o estímulo de uma atividade vigorosa, não só para conservar a sua eficiência física, como também para realizar as possibilidades máximas que o individuo procura, visando a felicidade, esforço intelectual, perspicácia, ordem, etc.

Sob as atuais condições da vida sedentária, poucos são os que sentem prazer e se entusiasмам pelo simples fato de viverem. E essa alegria da vida, só por viver, é a regra entre aqueles que são vigorosos e fisicamente ativos. Um metabolismo lento, uma adiposidade, uma fadiga mental, uma neurastenia, uma velhice prematura, tudo isto é tributo que o homem moderno, civilizado, paga por sua sedentariedade. A falta de atividade física, além de enfraquecer materialmente o organismo, contribue sobre-maneira para debilitar a firmeza moral e embotar os sentidos. O sedentário é menos sensível aos prazeres, menos espiritual, menos disciplinado e menos varonil.

O propósito geral da educação física deve ser, por isso, provocar o gosto pelo esforço, o desenvolvimento da destreza e de hábitos ativos, que firmem no individuo as suas possibilidades físicas e o interesse por uma vida dinâmica.

A educação física, concebida e administrada com propriedade, deve formar seres vigorosos, ativos, fisicamente atraentes, inspirados com entusiasmo em tudo que pôde ser classificado como "desportivo" em qualquer situação da vida. Assim, as mulheres, por exemplo, serão mais femininas, pela beleza e graça, — tanto de seu corpo, como de seu espirito — e os homens, mais varonis, por seu zelo no exercício, sua consciencia de força e sua apreciação da alegria que se encontra na generosidade e na atividade.

Vista em conjunto, a educação física pôde, em termos mais amplos, ser definida como um processo educacional que visa, não só o mecanismo físico, mas a totalidade do individuo, por meio do mecanismo físico. Em suma, "educação particular do físico, e geral, por meio do físico".

Os instrumentos da educação física são, em essência, as atividades físicas e o modo fundamental de encarar seus vários objetivos deve ser o sadio ensinamento da destreza física e sua devida aplicação individual e coletiva.

O inteligente desenvolvimento da força e da destreza físicas como objetivos primordiais e fundamentais da educação física, não significa, de modo algum, que se deva descuidar de quaisquer outros fins frequentemente citados, pois, na realidade, estes outros fins se cor-seguem, com mais facilidade e com melhor êxito, quando são considerados como secundários e acidentais no processo da educação física.

De fato, concentrar todas as atenções para uma ou várias contribuições acidentais da educação física, importa em relegar para um plano secundário o fim principal.

Objetivos como a saúde, o porte, o vigor organico, o desenvolvimento mental e social também pertencem a outros departamentos da organização educacional, que muitas vezes os realizam com mais facilidade que o departamento de educação física.

A saúde, por exemplo, deve ser considerada como uma responsabilidade que o programa da educação física deve assumir, mas não como uma função administrativa exclusiva da educação física. Todos os departamentos da Universidade participam desta responsabilidade.

Por outro lado, a organização das atividades físicas, que compete ao departamento de educação física, interessa também aos médicos escolares, que têm como atribuição a prevenção de acidentes, evitando que o enfermo ou ferido sofra por ação dos exercícios. Tanto os instrutores de educação física, como todos os demais professores, devem estar alerta, em observação, para, quando se apresente qualquer sinal de doença em algum nstruendo, comunicá-lo incontinenti ao Serviço de Saúde.

A tarefa principal da Educação Física deve começar onde termina a atividade clínica, tomando então o individuo são, para realizar a sua melhor contribuição, que é promover o bem estar, melhorar a saúde, assim condicionando o prazer de viver e a posse de uma máquina física eficiente, dextra e vigorosa.

Si é considerada sob o ponto de vista da educação do caráter, da formação de um animal hábil e ativo, com amor aos tipos de recreação física saudáveis, — pôde-se esperar que diminuam automaticamente as oportunidades de se formarem hábitos indesejáveis e que se incentive um são reajustamento moral. Também é evidente que a inteligente administração dos desportos pôde eliminar influências negativas e reafirmar muitas positivas que se relacionam com o desenvolvimento do justo e sadio conceito do que, na realidade, é o verdadeiro "espiritismo desportivo" na conduta pessoal.

A saúde, o porte, o vigor organico, a disciplina, o desenvolvimento moral e social, podem assim, até certo ponto, ser aceitos com entusiasmo, como coisas das quais não se pôde prescindir, como coisas das quais se podem obter magníficos resultados no importante terreno da cooperação, quando toda a organização da educação física está corretamente concebida e administrada.

O problema, então, de desenvolver um plano de educação física para estudantes universitários consiste na implantação de processos que favoreçam a realização dos valores já mencionados.

O Departamento de Educação Física Masculina na Universidade da Califórnia empreendeu a tarefa de reorganizar

(1) Neste artigo, é tomando mais extenso o significado da expressão "Educação Física": abrange todos os ramos dos desportos atléticos e mais alguns não atléticos.

o trabalho, de acôrdo com os fins acima indicados, no ano de 1915. Cabe aqui um ligeiro resumo histórico, para explicar a evolução da Educação Física nesta Universidade.

A Educação Física foi introduzida no programa universitário em 1888 e se fez matéria obrigatória em 1889, exigindo-se um curso de dois anos, com cinco aulas por semana. Nesta época, tinha a denominação de "curso de cultura física" e estava sob a direção do Dr. Frank Howard Payne.

Estava incluído neste curso o treinamento ou "cultura" do corpo, pelos benefícios que, naquê tempo, se julgavam obter por meio da variedade de exercícios ginásticos, que consistiam em calistenia, exercícios em aparelhos leves e manobras em aparelhos pesados. O conceito da cultura física, como fator de saúde, era natural e lógico, pois a maior parte da gente de então considerava os resultados fisiológicos do exercícios (intensificação da circulação, transpiração, respiração profunda) como as medidas mais efetivas possíveis da "medicina preventiva".

De fato, na maior parte das nossas universidades, a história das atividades no campo da higiene e da medicina preventiva, pôde ser explicada por este conceito errôneo de que o exercício, a transpiração e o estado físico desenvolvido por meio da atividade sistemática muscular são os fatores essenciais, tanto da prevenção, como da cura das enfermidades. Ainda hoje, se encontram frequentemente muitos atletas aficionados que pretendem curar-se de um resfriado, agasalhando-se com muita roupa e praticando exercícios violentos. Encontram-se também muitos professores de educação física que pretendem levar a cabo a profilaxia ou correção de defeitos corporais, por meio da instrução, em massa, dos chamados exercícios corretivos.

É notável o grande desenvolvimento que ultimamente tiveram os conhecimentos sobre Imunologia, Epidemiologia, Medicina Preventiva, Ortopedia e Nutrição, conhecimentos estes que restringiram, de certo modo, a ação do exercício muscular como fator de melhora da saúde. Isto quer dizer que o exercício muscular já não é mais aquela panacéia que servia para a cura de todas as doenças, como se cria outrora.

A organização militar da educação física nunca foi popular entre a juventude americana, e durante muitos anos a "cultura física" ensinada nas escolas e universidades era sinônima de "tortura física". Nesse tempo, a "cultura física" (exercícios ginásticos) exigida na Universidade da Califórnia, e imposta, como era, quatro vezes por semana, no momento álgido do período de descanso e recreio, demonstrou ser uma carga pesada e fastidiosa para a maioria dos universitários. O resultado era que ninguém ia ao ginásio, a não ser quando as exigências da instrução o impunham. O principal valor deste método foi obrigar os estudantes dos primeiros anos a tomarem banhos quatro vezes por semana.

O resultado final deste sistema era inconveniente, pois que era fundamentalmente um método ferrenho, que exigia tanto do que tinha propensões para os exercícios, como do que não os tinha. Obrigava-os, a todos, indistintamente, á prática diária de um exercício rotineiro, para conseguir supostos valores higiênicos, criando assim um ambiente adverso ao método e predispondo os alunos a se esquivarem, para sempre, de qualquer treinamento físico verdadeiro ou de qualquer outra coisa que se relacionasse com ginásio.

Enquanto isto, crescia por todo o país o interesse pelos jogos, desportos e organizações atléticas. Começaram a organizar-se teams de futebol e atletismo nas escolas, associações e universidades, e o movimento recentemente iniciado das Praças de Desportos começou a ganhar terreno através dos Estados Unidos. O desenvolvimento dos torneios atléticos na Universidade da Califórnia trouxe desde logo como resultado a constituição da "cultura física" por meio do "treinamento atlético" nas estações do ano correspondentes ao desporto, para os estudantes que se interessavam pelo atletismo e que possuíam condições para competir nos torneios.

Até certo ponto, isto aliviou a situação dos atletas; entretanto, continuava-se exigindo, até aos mais áptos, os indigestos exercícios ginásticos habituais, durante o período em que não tomavam parte nas competições atléticas. Desta ginástica, só

ficavam livres mesmo uns poucos atletas, cujas condições permitiam tomar parte em três ou mais desportos.

Ora, este sistema carecia evidentemente de lógica e não encontrava base nos seus princípios educacionais.

Durante os anos de 1900 a 1915, os conceitos que, na Universidade, havia sobre saúde e educação se esclareceram e se firmaram.

Estabeleceu-se um Departamento de Higiene. Quanto aos serviços do Hospital da Universidade, foram ampliados e se estenderam grandemente em 1906, sob a direção do Dr. George Reinhart.

O Dr. Reinhart fez sua carreira médica, atuando ao mesmo tempo como leader no ginásio da Universidade. Baseado em sua experiência no Departamento de Educação Física, opinou francamente que ela demonstrara que havia um campo de atividade essencialmente distinto, que precisava ser desenvolvido, si se quizesse que a saúde dos universitários fosse vitalmente influenciada e que a instrução científica fosse realizada de acôrdo com os princípios da higiene moderna.

Conseqüentemente, não era lógico que o Departamento de Educação Física continuasse assumindo a direção e o controle da saúde e instrução, mesmo supondo que as suas práticas musculares tivessem o poder de prevenir e curar doenças — atribuições que lhe competiram durante muito tempo.

O novo conceito da Educação Física.

O problema do Departamento consistia em organizar programas de modo tal que os estudantes pudessem obter condições físicas concretas que lhes melhorasse a educação, que lhes melhorasse a preparação para os trabalhos e prazeres da vida.

Os jovens que ingressavam na Universidade da Califórnia levavam potencialmente consigo capacidades para desenvolvimento em várias atividades, de onde se via claramente que a missão da Universidade era ajudar a realização de todas essas potencialidades, fossem elas de natureza física, psíquica ou social. Reconhecia-se, naturalmente, que a finalidade fundamental da Universidade era incrementar o desenvolvimento intelectual de seus estudantes. Mas não era razoável que se deixasse de lado a necessidade de cooperar para a obtenção de organismos sadios e fisicamente capazes, assim como a importancia de inculcar hábitos saudáveis, no decorrer do propósito fundamental de preparação intelectual.

A Universidade possuía um processo de classificação para os alunos que iam sendo admitidos. Para as disciplinas de ordem puramente intelectual, a tarefa se tornava fácil: com os certificados de aproveitamento que os candidatos traziam e com um exame de admissão, tudo corria sem dificuldades. Mas para a educação física, o problema era mais complexo. Era preciso, além de determinar o estado de saúde e a capacidade de seu mecanismo físico para poder designar-lhes as classes de ginástica correspondentes, — alguma coisa de mais importante, que era despertar no estudante o interesse por suas próprias possibilidades físicas e o desejo de desenvolver hábitos de recreação construtivos que lhes auxiliassem a assegurar um futuro vigor, interesse e prazer na vida.

Organizaram-se então, provas que demonstraram constituir um verdadeiro estímulo para as possibilidades físicas dos estudantes, provas essas que permitiam formular uma base para a classificação lógica dos jovens, assim indicando-se devidamente uma ou várias das dezesseis atividades que o programa universitário oferece.

O processo adotado para promover a educação física na Universidade de Califórnia tem por base a presunção de que ninguém pôde ser considerado "fisicamente educado" pelo simples fato de possuir um organismo sadio. Só se considera fisicamente educado o individuo são que possuir um corpo adestrado para as atividades naturais e correntes, devendo estar, ao mesmo tempo, imbuído desse peculiar "espírito de jogo" e cavalheirismo que só se obtém, por meio da competição ardorosa e tenaz, porém, generosa. Neste conceito, devia-se ter sempre em mente que o espírito essencial para o verdadeiro

desportista exigia que se tomasse fundamentalmente em consideração o comportamento de todos.

Mas os rasgos de caráter, muito importantes na educação desportiva, não se prestavam a ser medidos quantitativamente. Tornava-se necessário, então, para medir o progresso neste sentido, determinar medidas que puzessem em prova a destreza e a capacidade física, e organizar provas que, com muita probabilidade, apelariam para a imaginação dos estudantes e os incitariam a uma recreação física vigorosa.

As considerações filosóficas que fundamentaram a organização dos tests de eficiência física podem resumir-se no seguinte: si a educação geral prepara o homem para os problemas gerais da vida, a educação física deve tornar o homem vigoroso, para enfrentar as exigências físicas que poderão apresentar-se em sua vida quotidiana e nos desportos.

Nestas considerações, levava-se em conta que as exigências físicas da vida ordinária de alguns indivíduos consistia apenas em manter a saúde e o vigor necessário para uma vida sedentária, fisicamente monótona. Mas o sedentário podia, inesperadamente, vêr-se em alguma emergência que exigisse certo grau de destreza física, e era preciso que êle estivesse prevenido. Quanto ao homem de aventuras, o homem ativo, o homem dos desportos, êsse teria uma necessidade primordial de uma educação física que lhe assegurasse o êxito na prossecução de seus propósitos.

De um modo geral, parece lógico que cada homem deve ter, pelo menos, um físico aceitável. Salvo raras exceções, os estudantes sempre se mostravam desejosos de desenvolver um corpo forte e destro.

O apêlo foi feito então, tendo estas razões em vista, e as provas físicas que se organizaram, foram concebidas sob a presunção de que um homem, para ser fisicamente educado, deve ser fisicamente eficiente, isto é, deve estar preparado para enfrentar com êxito as emergências físicas, que com frequência pôdem apresentar-se ao homem vigoroso, aventureiro e amante do desporto.

Efficiência Física

Analizando os problemas físicos que provavelmente podem apresentar-se ao homem ativo, concordou-se em estabelecer três tipos de provas físicas, como essenciais:

Em primeiro lugar, considera-se que o homem tem que estar preparado para mover-se com rapidez, precisão e efetividade, em caso de acidente e tem também que possuir essas qualidades, si quer encontrar prazer na prática dos desportos. Para comprovar praticamente sua habilidade no que se relaciona com a coordenação muscular, estabeleceu-se uma prova de agilidade que compreendia cinco parte: correr, saltar, saltar valas, trepar e cair.

Em segundo lugar, era lógico que um homem que estivesse preparado para repelir fisicamente qualquer agressão corporal ou moral, possuísse confiança em si mesmo, qualidade necessária para reprimir insultos que algum insolente lhe dirigisse. E' claro também que o conhecimento dos golpes de ataque e defeza, adquiridos em instrução metódica, tenderia a desenvolver o contrôle de si mesmo, dando-lhe calma e sangue frio nos momentos críticos acima aludidos. Para isto, organizaram-se "provas de defeza", que permitiam avaliar a habilidade do estudante como boxeador ou lutador, tanto no ponto de vista físico, como moral, observando-se sistematicamente o desenvolvimento do auto-domínio e do contrôle próprio, qualidade fundamental para ser um bom combatente, um verdadeiro cavalleiro e um bom desportista.

Em terceiro lugar, era evidente que todos os homens, fossem aventureiros, amantes da vida agreste ou desportistas, deveriam estar em condições para afrontarem qualquer emergência que exigisse habilidade de natação e prática de salvamento para casos de accidentes.

Reconhecia-se o perigo que a agua oferece a certas pessoas, e difficilmente se concebe que um homem possa ficar impassivel, sem arriscar-se, enquanto a morte se acêrca de alguém que se afoga.

Considerando que todo homem deve estar preparado para uma emergência destas, o Departamento incluiu uma prova de natação, na qual se veria a capacidade do individuo neste ramo desportivo e utilitário. Esta prova consistia em nados de velocidade, nados de resistencia, técnica do salvamento e socorros de urgência aos afogados.

E interessante notar que 850 estudantes que receberam instrução de salvamento na Universidade da Califórnia, mereceram os certificados correspondentes da Cruz Vermelha

* * *

A orientação que preside os trabalhos na Universidade da Califórnia concorda plenamente com a nossa orientação, no Centro Militar de Educação Física. Do mesmo modo que nós, na referida Universidade não consideram completa a educação física, quando apenas o homem conseguiu saúde, força e beleza corporal. E' preciso que êle saiba explorar, com eficiência, todas as suas qualidades físicas, toda vez que as exigências e as necessidades sociais o determinarem.

A sua concepção, nitidamente utilitária, é desenvolvida e explorada no mais alto grau pelos desportos individuais e coletivos, elementos de que fazemos real aplicação, procurando, como os americanos, tirar todo o partido sob o ponto de vista educacional. Visamos o desenvolvimento harmonioso do corpo e a exploração de todas as qualidades físicas e morais, que constituem o aperfeiçoamento real da natureza humana.

110 metros de barreiras



Tenente Silvio de Magalhães Padilha

Em absoluto, não terei a pretensão de querer escrever teorias novas sobre esta prova, mas sim, dizer unicamente da experiencia que tenho tido e, pelas transições que têm passado meus treines, á medida que se passam os anos, tentando portanto auxiliar meus companheiros mais novos de prova, para que tenham já á sua frente um caminho melhor, não encontrando portanto as dificuldades que eu encontrei.

A corrida de barreiras é uma prova essencialmente técnica, artística quasi, requerendo por isso além da paciência de que os atletas são dotados, o estudo minucioso de certos detalhes e movimentos que, quasi imperceptíveis, quando corrigidos, tornam-se mais desembaraçados, diminuindo mesmo alguns quintos de segundo.

É uma prova que requer muita tenacidade e força de vontade.

Assim, desde 1927, me emprego nesta prova e, somente depois de 6 anos de um treino intensivo, quando me supunha já no fim de uma jornada em que, para a frente, somente a queda vertiginosa de um precipício acclheria meus passos, tive a enorme surpresa de novamente aclararem-se os horizontes, para que a estrada se tornasse boa e pudesse trilhá-la calmamente.

— E porque?

— Devido a um estudo detalhado de meus movimentos, em que fui buscar, na ação de meus braços, o segredo dos quintos de segundos que diminuí e, partindo d'esse ponto inicial que naturalmente me corrigiu a posição do tronco, o ataque da perna, insintivamente foi a passagem melhorada.

Para se ter bom resultado, é lógico que dependerá também de boa passagem, mas que tão mais perfeita será quanto maior for a velocidade.

Esta, é uma das condições, porém, não basta, porque o individuo que se atira sobre uma barreira somente com sua velocidade (por maior que seja) sem preocupar-se com os movimentos e com a sua razão de ser, sem estabelecer ligações, forçosamente não obterá bons resultados.

Com a prática, então, iremos agir pelo sub-consciente, criando assim o homem na parte principal da prova que é o automatismo.

Nesta fase, então, é que iremos bater na velocidade inicial, no ataque á primeira barreira em que o atleta deverá agir como se estivesse em uma corrida rasa, sem preocupar-se com obstáculos, sendo a passagem somente um passo mais enérgico que os outros.

Começemos pela partida:

A saída deverá ser tão rápida quanto possível, com movimento bastante enérgico dos braços como em uma corrida de 100 ms.

O ataque deverá ser feito sem saltar, á distancia de um passo longo, devendo a perna de trás manter-se no sólo até o momento em que a outra começa a transpôr o obstáculo. O tronco não deverá inclinar-se dando um aranco para trás e sim manter-se no mesmo angulo da corrida.

A ação será quasi que somente de braço e perna, sendo que aquêle é de uma importancia capital, porque d'ele irá depender a boa ou má queda após a barreira, tal como o tronco torcido que per sua vez ocasionará a incerteza dos passos e uma corrida sinuosa, havendo portanto perda de tempo, de energia e chegar do mais longe ou mais perto da barreira.

A passagem deve ser tão rente quanto possível, sendo que a sua queda não deverá ter um cheque no sólo, com tronco para trás e sim com o mesmo angulo de antes da passagem, não havendo paradas e sim continuidade de movimentos.

A barreira não será saltada e sim passada, sendo que a queda da perna da frente deverá alcançar o sólo no máximo a uma distancia igual á da altura da barreira.

Depois do ultimo obstáculo, são os braços que mais uma vez vão entrar em ação com muita rapidez e energia.

Estes são os principais detalhes.

Quanto ao treinamento, não me proporei também a traçá-lo, porquanto acho que está no caso de que, para o mesmo mal, há vários remedios.



110 METROS DE BARREIRAS

Conclusão da pagina. 13

Não tenho um treinamento certo e, cada um deve ter o seu, porque nenhum de nós é máquina; treino quando tenho vontade, de acôrdo com o meu organismo, sem exotá-lo e não exigindo dele o que lhe poderá faltar.

Deve-se pois evitar contrariar o organismo, forçando-o.

A título de curiosidade, darei o treino de uma semana, pois os escrevo sempre, depois de os ter terminado, si bem que nunca consiga repeti-los igualmente, todas as semanas, aumentando ou diminuindo de intensidade de acôrdo com a disposição.

3.^a feira — 6 rétas, procurando levantar bem os joelhos, sendo que nos intervalos de 2 e 2 levantar um haltére não muito pesado.

5 passagens: uma de pé, outra ajoelhado sobre uma barreira, uma sobre duas, e duas sobre tres. Exercícios preparatórios para barreiras; 6 saídas, sendo 3 fracas e 3 com tiro respectivamente de 20, 30 e 50 metros.

4.^a feira — Rétas e levantamento de haltéres; 6 saídas, sendo 3 fracas e 3 fôrtes de 20 metros; 3 passagens: uma de pé sôbre uma barreira e dois tiros de 60 metros barreiras.

5.^a feira — Rétas e levantamento de haltéres; 3 saídas fracas e 3 fôrtes até 10 metros. Exercícios de barreira. Passagem em pé de uma barreira e 5 vezes sôbre 3. Um tiro de 150 ms. rasos. Uma volta de vagar, levantando os joelhos até ao peito.

6.^a feira — Rétas e levantamento de haltéres; 3 saídas fracas e 3 fôrtes de 20 metros. Passar uma barreira, saindo em pé e 5 tiros sôbre 3 barreiras, 3 voltas de vagar.

Domingo — Esquentar bem. Exercícios de barreiras. Tiro de 110 metros; 300 metros de passo largo. Uma volta de vagar, procurando levantar bem os joelhos á altura do peito.

Alguns exercícius preparatórios — Sentado, pernas afastadas, ponta dos pés para dentro, braços estendidos para frente, flexionar várias vezes o tronco e, si possível, com um companheiro forçando nas costas.

Sentado; pernas em angulo réto, braço procurando passar a ponta dos pés, levantando, em cada movimento, a ponta do pé esquerdo.

Levantar a perna bem alto e bem esticada de encontro a uma arvore, muro ou outro apóio qualquer para forçá-la.