

REVISTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO - Urca - Telefone 26-2375

Rio de Janeiro - Brasil

Fundada em Maio de 1932 — pelo General NEWTON CAVALCANTI

Diretor Geral — Ten. Cel. OTÁVIO SALDANHA MAZZA
Diretor — Cap. HORÁCIO CÂNDIDO GONÇALVES
Redator Chefe — 1.º Ten. ANTÔNIO PEREIRA LIRA
Gerente — Cap. ANTÔNIO LUIS DE BARROS NUNES

ANO VI — Maio de 1938

EDITA-SE NO INÍCIO DE CADA MÊS

N. 38

Preço: último número, 1\$500; atrasados, 2\$000

Toda a correspondência deve ser endereçada à Revista de Educação Física, sem mencionar nome ou função

Preços: sob registro: 20\$000; porte simples: 15\$000.

As assinaturas constam de 12 números, são pagas adiantadamente e começam com o número a ser editado.

O Sgt. Aj. AUGUSTO LOPES DA SILVA é o único cobrador autorizado desta Revista

O HOMEM QUE TINHA MÊDO DA VIDA

(Especialmente para Educação Física)

Acabo de levar Reginaldo ao cemitério. Meu pobre amigo!... Si m'o permitissem, na pedra do seu túmulo, escreveria: — “Aqui jaz um homem que tinha medo da vida...”

Educado dentro “dos mais austéros princípios morais”, agarrado às saias da velha tia, a Baroneza de X, posso afirmar que Reginaldo não viveu... Não viu o sol; não viu o mar, não viu a Vida. Menino, se buscava a chacara da aristocrática vivenda, na curiosidade de brincar com as árvores, e trepar aos ninhos, era infalível o grito dos cuidados da criadagem: — “Olha o sol, Naldinho!... O sol faz mal, Naldinho”. Se buscava os companheiros da vizinhança, os mesmos gritos lhe feriam os ouvidos: — “passa p'ra dentro, menino!... Olha as más companhias, menino!... De forma que êsse Naldinho não deu jamais uma carreira com os outros, não subiu à ponta de uma velha mangueira do seu quintal, não boiou na crista de uma onda verde da praia, como os outros. Batidas no velho relógio as oito horas da noite, tomado o chá, êle recebia o beijo e a benção da titia, e rumava o seu quarto pela mão da velha ama, e feita a oração, adormecia à voz das historias da *Carochinha*... “Bichos que comiam meninos desobedientes... Fantasmas que levavam para o fundo do mar os malcriados”...

Os dias, passava-os agasalhado até o pescoço, embrulhado em cachecol de lã, “pois podia apanhar um vento”, e a professora que lhe ministrava as primeiras letras, fazia-o em câmara literalmente fechada, afim de que não entrasse golpe de ar, e não distraísse a atenção do menino, o espetáculo da natureza de lá fora.

Quando vencidas as primeiras letras, Reginaldo entrou no internato, o amor da velha tia lhe estrangulou tal desejo. “Era preciso evitar internatos... Além de peri-

goso à sua idade, a mistura com outros de má índole, perdê-lo-ia... Fraquinho...” Reginaldo estudou com professores em casa, e assim atingiu o curso de bacharelado em direito, sempre com explicadores. Na Academia, — pelos cantos, triste, desconfiado, tímido. Os pontos muito bem sabidos; distinção no fim do ano; louvores dos lentes: — nunca, porém, uma risada sadia com os companheiros, uma peteca atirada a pulso firme à beira do mar, um salto no campo de foot-ball da Escola, uma ginástica higiênica e restauradora.

Passados os cinco anos, Reginaldo se fez bacharel, mas não se fez homem. Proseguiu com medo da vida... Cuidaram-lhe do espírito sem lhe cuidarem do caráter, e sem lhe cultivarem a Energia. Resultado: — falhou. Falhou na carreira pública. Seu escritório de advogado vivia às moscas, porque não aceitava as causas que lhe ofereciam. Tinha medo de questões... Era um nevrotênico. Nunca pleiteou no *fórum*, nunca subiu uma tribuna, nunca disputou um direito de ninguém... Acabou pela sala dos consultórios médicos, carregado de vidros de remédio, a queixar-se de mil doenças imaginárias, até que uma melancolia depressiva lhe trouxe o último dia numa Casa de Saúde.

Um filósofo me disse que se deveria escrever em seu mármore: “aqui jaz um homem que não viveu o seu tempo”... E um poeta segredou a preferência dessa coisa lírica: — “um homem que morreu sem ter vivido”... O melhor, porém, é não lhe atrapalharem a Morte, como lhe sufocaram a Vida, e deixarem o Sol bater sobre a pedra lisa do seu túmulo, largamente, livremente, esplendidamente...

A D E L M A R T A V A R E S

UMA AULA DE GINÁSTICA DE APARELHOS *Na «Reichsacademy» de Berlim*

Pelo 1º Ten.~

Antonio Pereira Lyra

CHEFE DA SECÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO DEPARTAMENTO TÉCNICO DA E. E. F. E.

E' por demais conhecida a obra de soerguimento atlético-esportiva por que passou a Alemanha nesses últimos anos.

Dada a necessidade de apresentar-se em condições excepcionais para as Olimpíadas, assim como de preparar fisicamente o seu povo, o governo alemão voltou os olhos para a educação física, creando órgãos especiais para dirigi-la em todo o país. Daí, surgiu a "Reichsacademy", escola oficial de educação física da Alemanha.

Aproveitando o ensejo das Olimpíadas, a referida escola fez funcionar um curso para estrangeiros, falado em francês, com o fim de mostrar a nova doutrina educacional adotada, assim como demonstrar as reformas por que passou o método alemão de ginástica.

Frequentando o curso, resolvemos publicar algumas aulas por nós assistidas na referida academia. Começaremos pela ginástica de aparelhos.

ARGOLA COMBINADA COM CAVALO PAU

Preparação Material: — Um pórtico com 3 a 4 pares de argola;

— 3 a 4 cavalos de pau, correspondendo cada um a um par de argolas.

EXERCÍCIO 1 (figura 1)

Preparação — Em cima do cavalo, um medicine-ball.

Execução — O aluno pega as argolas e leva-as para trás para poder dar o balanço. Em se-

guida, dá o impulso no chão e chuta com os dois pés a bola, que está em cima do cavalo de pau.

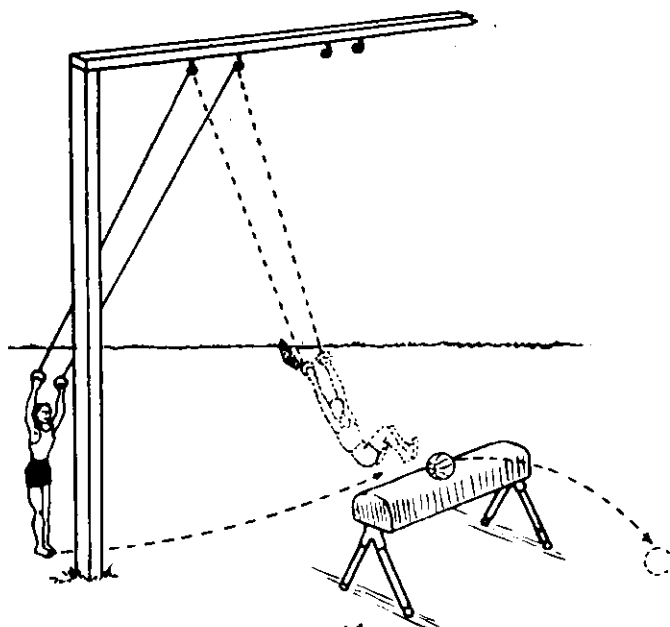


Fig.1

EXERCÍCIO 2 (Figura 2)

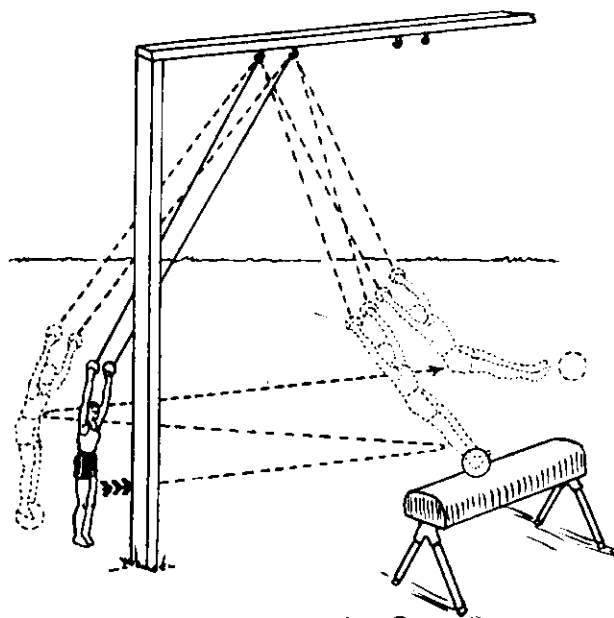


Fig.2

Preparação — Ainda a bola em cima do cavalo.

Execução — O mesmo exercício que o precedente, com a seguinte variante: o aluno dá o balanço, apanha a bola com os pés, vem atrás e, na volta, chuta.

EXERCÍCIO 3 (Figura 3)

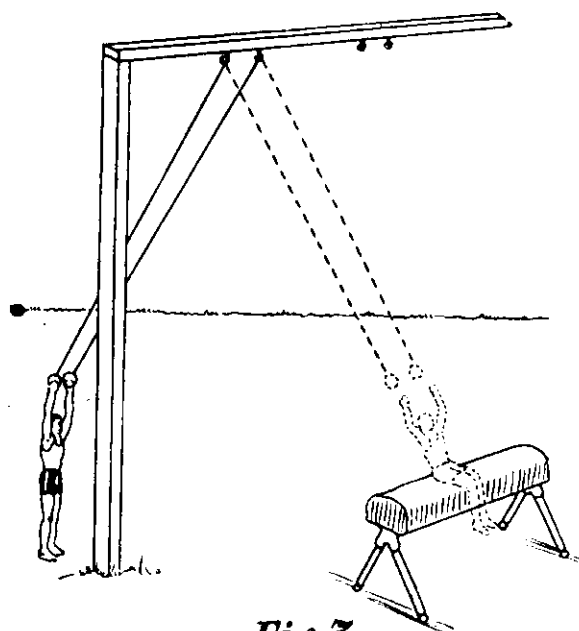


Fig. 3

Preparação — Um aluno num par de argolas.

Execução — O aluno dá o impulso e senta no cavalo.

EXERCÍCIO 4 (Figura 4)

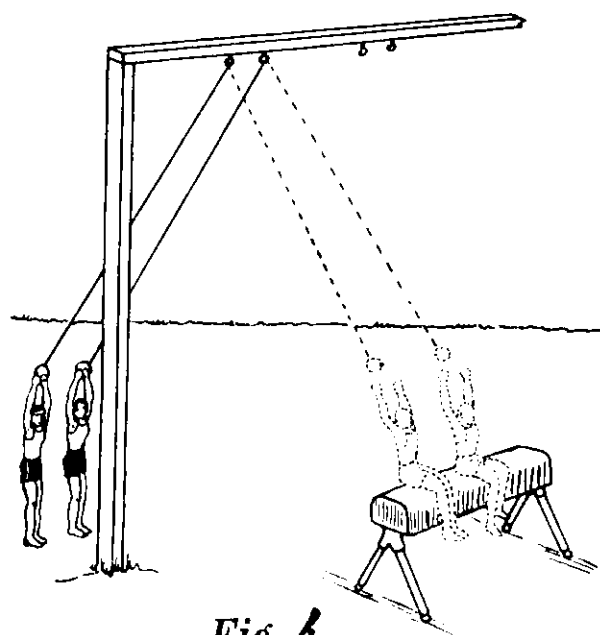


Fig. 4

Preparação — Um par de argolas para 2 alunos.

Execução — Os alunos, em conjunto, dão o impulso e sentam no cavalo de pau.

EXERCÍCIO 5 (Figura 5)

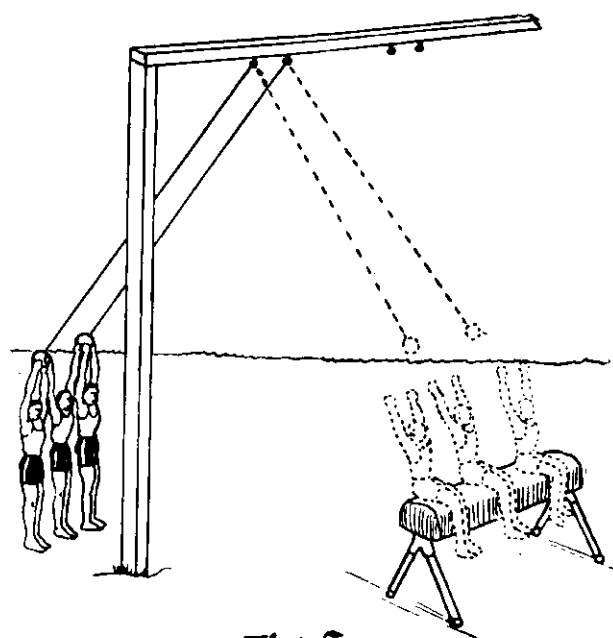


Fig. 5

Preparação — Um par de argolas para 3 alunos.

Execução — Os alunos dão o impulso e sentam todos em um mesmo cavalo de pau.

Os exercícios 3, 4 e 5 poderão constituir uma série, pois que, trabalhando, respectivamente, num par de argolas 1, 2 e 3 alunos, terminam eles os exercícios sempre sentados no mesmo cavalo de pau.

Outras séries poderão ser organizadas em que os alunos, usando a mesma preparação para o exercício, terminem de diferentes maneiras.

A figura 6 mostra um dos exercícios para uma nova série, em que os alunos (1, 2 e 3, sucessiva-

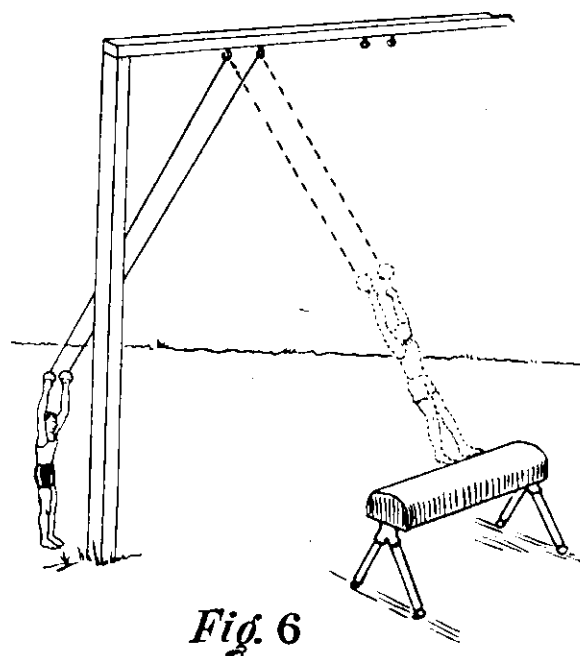
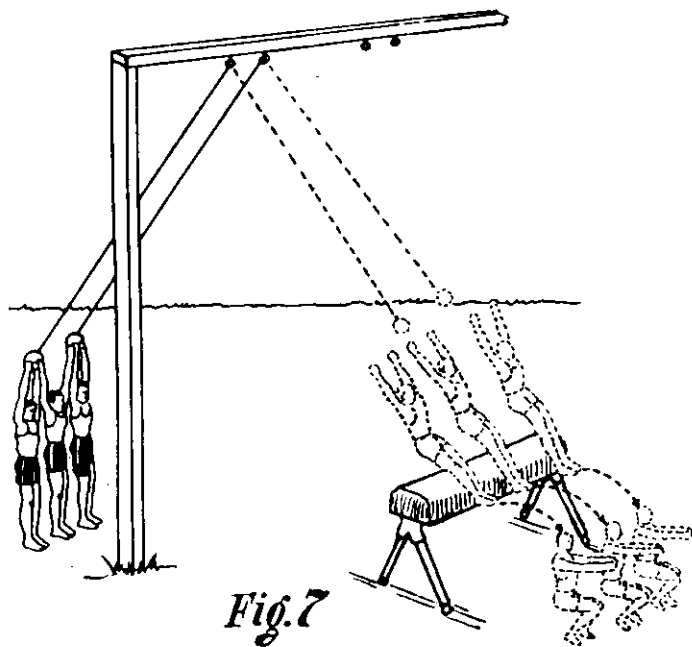


Fig. 6

mente) deverão cair sempre de pé em cima do cavalo.

A figura 7 mostra um outro exercício para mais uma série, em que os alunos deverão terminar saltando o cavalo de pau.



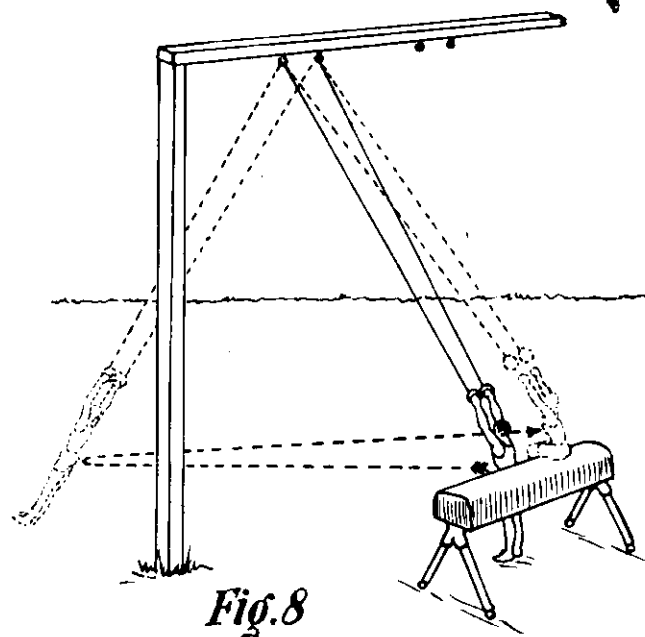
Em todos estes exercícios já vistos, os alunos abordaram de frente o cavalo de pau. Novas séries poderão ser feitas, usando-se a mesma preparação e as mesmas posições finais, mas abordando o cavalo de costas.

Assim, a figura 8 mostra um aluno, num par de argolas, em posição para abordar o cavalo de costas e cair sentado. Do mesmo modo, outros exercícios poderão ser organizados em que 2 ou 3

alunos, de costas, usando também um único par de argolas, terminarão em pé ou saltando o cavalo de pau.

Descrevemos acima os exercícios organizados por uma turma de 3 alunos, com um par de argolas e um cavalo. O professor poderá organizar tantas turmas de 3 alunos, quantos forem os pares de argolas existente no pátio, adicionando os respectivos cavalos.

Estes exercícios são educativos para o treinamento do balanço e do sentido do ponto morto



do movimento, ou seja, do momento de largar as argolas para executar o salto.

P I L U L A

O MAIOR ESTADIO DO MUNDO

Em Nüremberg, Alemanha, trabalha-se ativamente na construção do estádio que será o maior do mundo.

O famoso circo maximo dos romanos tinha capacidade para 200.000 pessoas; o estádio olímpico de Berlim póde conter cerca de 110.000, e de dimensões quasi iguais são os existentes em outros países. O de Nüremberg, porém, terá lotação para 405.000 espectadores. Seu campo de esportes terá uma área de 55.000 metros quadrados.

EDUCAÇÃO FÍSICA

PARADAS

(Por HARTLEY D. PRICE
professor de Educação Física
e instrutor de ginástica da
Universidade de Illinois)

FORÇA CONJUGADA — TRABALHOS EM DUPLAS

Este trabalho constitui uma das formas mais lindas e mais atraentes da ginástica acrobática. Ele exige, porém, grande perícia dos praticantes, os quais devem ser mestres na arte de "paradas" simples, isto é "paradas" sobre o solo.

APTIDÕES DOS PRATICANTES

Uma dupla é composta por dois homens, um dos quais mais forte, chamado **base**, que tem como missão suspender o seu companheiro (**partenaire**) em todos os números realizados. O **base** é o homem de força e, por isso, deve possuir músculos poderosos. Deve pesar 20 a 25 libras mais do que o seu companheiro.

Um homem, para desempenhar bem a sua missão de base, deve pesar cerca de 175 libras.

O "**partenaire**" é o homem ágil, o equilibrista. Deve pesar de 135 a 150 libras. Deve ter desenvolvida ao máximo a sua coordenação nervosa.

PEGÁDAS

Chamaremos pegáda o ato de dar as mãos.

Durante o desenrolar de um número, os pontos de contacto são sempre as



mãos. Daí, a importância das pegádas.

As pegádas são de duas espécies: **de mão contra mão e de mão contra pulso**.

Pegádas de mão contra mão (Ilustração n.º 1 - a).

Os parceiros deverão dar as mãos de modo que as palmas fiquem colocadas uma contra outra. O polegar, o anular e o mínimo agarrando as costas da mão. O indicador e o médio juntos, deverão ficar entre o pulso do companheiro de modo a se tornarem um suporte adicional.

O pulso pode ficar **horizontal** (ilustração 1-a) (posição semelhante à tomada quando se procura o equilíbrio no solo) e **reto** (ilustração 1-b).

O homem **base** dá ao pulso a posição mais confortável ao seu "**partenaire**".

Os técnicos aconselham o pulso horizontal como o mais confortável para os principiantes.

SUBIDAS

Chamaremos subida a ação do "**partenaire**" sair do solo até entrar em equilíbrio.

O "**partenaire**" pode subir por **impulso** ou empregando, unicamente, **fôrça**.

O "**partenaire**" pode entrar em parada: por impulso: com o **base** deitado ou ajoelhado; por **fôrça**: com o **base** deitado, ajoelhado ou em pé.

DESCIDA

Chamaremos descida o ato do "**partenaire**" sair da posição de equilíbrio até atingir novamente o solo.

O "**partenaire**" pode fazer a saída pela frente ou pela retaguarda do **base**.

PARADA COM O BASE DEITADO

Ilustração 2-a — O "**partenaire**" entra em posição do mesmo modo que o usado para dar uma parada no solo.

O homem **base** deve ficar deitado com os ombros, cotovelos e as costas das mãos tocando o solo. Os pés bem separados, para auxiliar o equilíbrio e evitando que o corpo role para um lado ou



para outro. Com o treinamento, poderá conseguir ficar com os pés juntos.

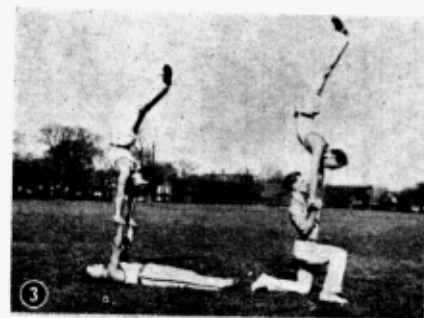
O "**partenaire**" só deve fazer a pegáda depois que o **base** esteja em posição.

PARADA COM O BASE DEITADO, PORE'M, COM OS COTOVELO APOIADOS NO SOLO:

Ilustração 2b — O **base** deve ficar deitado e com as espáduas fixadas ao solo. Os cotovelos devem ficar apoiados no solo e juntos ao corpo, de modo que os antebraços fiquem em ângulo reto com os braços.

PARADA COM O BASE DEITADO, PORE'M, COM OS BRAÇOS ESTICADOS

Ilustração 3-a — O **base** deve ficar deitado conforme já vimos nas paradas



anteriores. Os braços completamente esticados e em ângulo reto com o corpo. A distância entre as suas mãos deve corresponder à largura dos ombros.

O "**partenaire**" poderá entrar em posição por **impulso** ou por **fôrça**.

Os principiantes que trabalham como **base** têm a tendência para abrir os braços. É preciso evitar tal defeito, pois que prejudica o equilíbrio do "**partenaire**".

PARADA COM O BASE AJOELHADO E COM OS BRAÇOS FLEXIONADOS

Ilustração 3-b — O homem **base** deve colocar um só joelho em terra, de modo a ficar numa posição mais confortável. Os seus braços devem ficar colados ao corpo e com os antebraços na vertical; as costas devem ficar retas.

Estando o **base** nessa posição, o "**partenaire**" pode entrar em posição por **impulso** ou por **fôrça**.

PARADA COM O BASE EM PÉ — POSIÇÃO PREPARATÓRIA

Neste tipo de paradas, o "**partenaire**" deve, primeiramente, saltar para uma posição preparatória. Para isso, deve

ficar na frente do homem **base** (ilustração 4-b), usando a pegada comum. A um sinal combinado, salta para cima e



para trás, ficando numa posição preparatória (ilustração 4-a).

Ao iniciar a subida, o homem **base** deve ficar com os pés separados de modo a poder melhor se **agachar** para suspender o "partenaire".

PARADA COM O BASE EM PE'E COM OS BRAÇOS FLEXIONADOS

Ilustração 5 — Partindo da posição preparatória, a proporção que o "parte-



naire" entrando em parada, o **base** vai flexionando os braços de modo a ficar com eles colados ao corpo.

PARADA COM O BASE EM PE', PORÉM, COM OS BRAÇOS ESTICADOS

(Ilustração 6).

Para execução desta parada, parte-se da posição preparatória já vista. O homem **base**, porém, em vez de flexionar os braços, estica-os. O "partenaire" só deve entrar em parada no momento preciso, isto é, deve esperar o "tempo". O

homem **base** deve aproveitar ao máximo a força dos músculos das pernas e das costas.



OUTRAS PARADAS

Ilustração 7 — Parada sobre a cabeça do base.

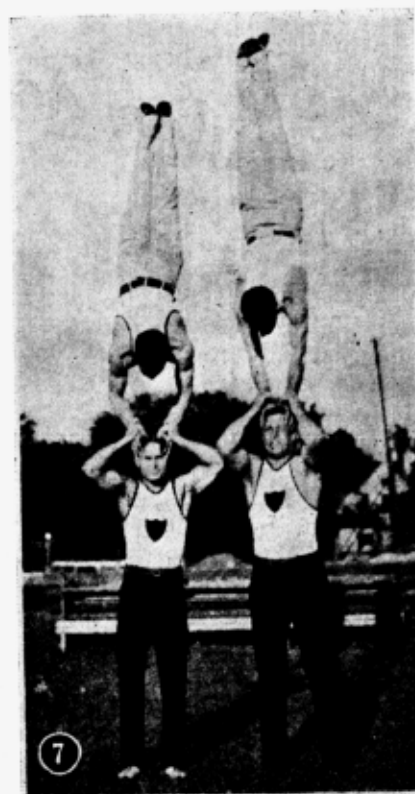
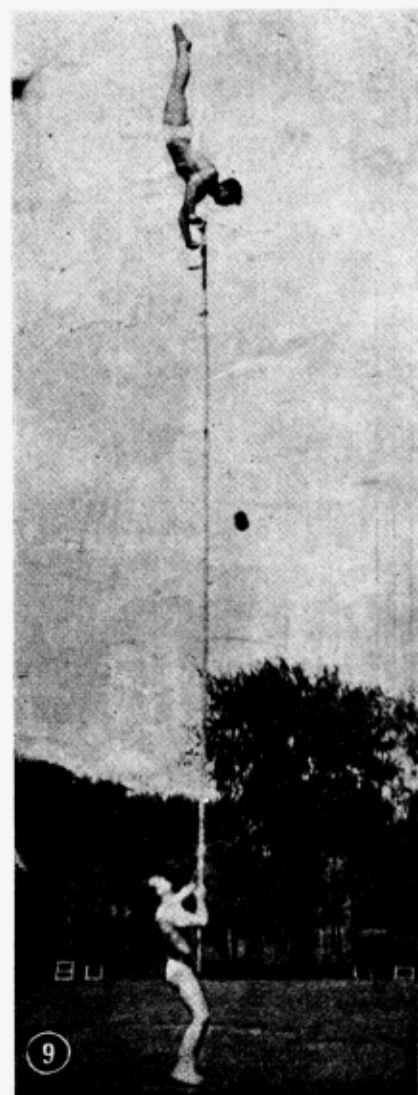


Ilustração 8 — Parada sobre o base em arco.

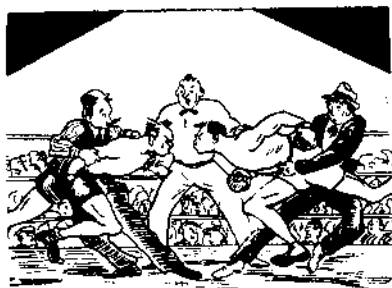


Ilustração 9 — Parada num mastro. Estes tipos de pradas são verdadeiros números de acrobacia e, por isso, deno-

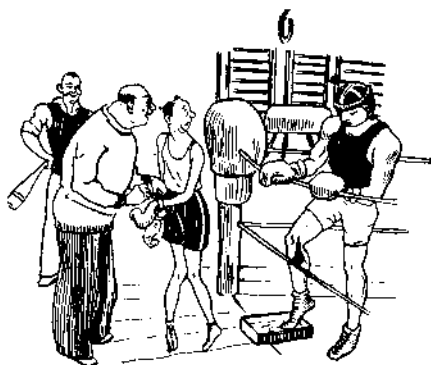


tam não só a coragem e o sangue frio dos praticantes como também o senso máximo do equilíbrio.

Página Humorística

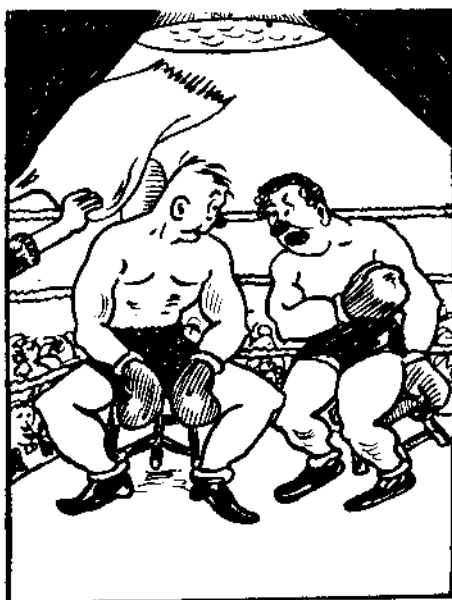


O juiz: Atenção!... Atenção!... Esperem o soar do "gongo"...

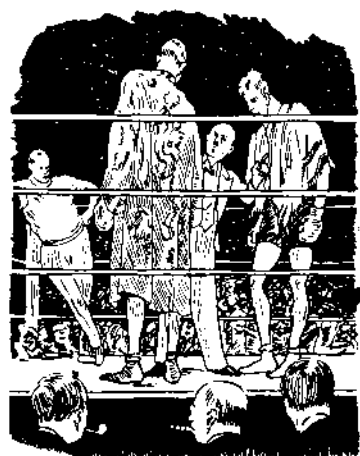


O aluno — O Senhor não acha que antes de lutar eu preciso conhecer as regras?

O diretor da academia — Não! Você vai aprender praticamente dentro do "ring"...



O adversário — Camarada!... Eu vou me sentar aqui no seu "canto" porque eu briguei com o meu "segundo".



O juiz — E além do mais não esqueçam — é proibido bater no juiz...



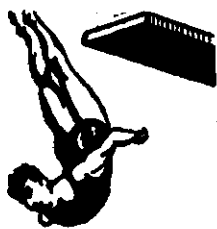
Brutus, o boxeur — Estas flores são para o Snr. Barnabé...

O diretor do hospital — Perdão cavalheiro!... Aqui não temos nenhum doente com este nome...

Brutus — Sim, eu sei disso, porém ele virá à noite após a luta comigo!...



O "manager" — Barnabé! Barnabé!... Brutus aceitou a revanche para a próxima semana...



O valor do record no esporte

por JOSÉ MARIA LAMEGO, autor
do livro "NATAÇÃO DE VELOCIDADE"
e técnico do Club de Regatas Botafogo



Como verificar o progresso apresentado pelo praticantes de um determinado esporte, durante um período suficientemente longo?

Como avaliar o progresso técnico realmente conseguido e não simplesmente o acréscimo de adeptos desse esporte ou o entusiasmo que ele possa haver despertado?

Eis um problema, sem dúvida, de solução difícil, pelo menos, para muitas modalidades do esporte. Podemos mesmo afirmar que, para um estudo criterioso dos progressos obtidos na prática da técnica esportiva, seremos obrigados a fazer uma divisão nítida e inconfundível entre as provas esportivas: — aquelas com caráter de jogos ou torneios e aquelas que, além da disputa dos louros da vitória, tenham também como fôto um resultado de caráter mensurável que permita ao espectador avaliar imediatamente, e de modo infalível, o valor do feito do atleta ou, em outras palavras, a "performance".

Entre os primeiros esportes vamos encontrar: — o foot-ball, o basket-ball, o tennis, o water-polo, o box, a luta livre, a esgrima e, enfim, um sem número de jogos, todos eles interessantes e, na maior parte mesmo, espetaculares.

Entre os segundos temos uma série de provas esportivas essencialmente técnicas, das quais, por ser justamente considerado o esporte básico, ocupa merecidamente o primeiro posto o atletismo, seguido da natação. Muitos outros poderão ser incluídos nesta segunda categoria, sendo eles geralmente esportes de corridas como, por exemplo, o ciclismo. Quanto ao remo, embora à primeira vista pertença a este segundo grupo, ao nosso ver deve ser classificado à parte, porquanto, apesar de serem todas as provas de remo carreiras cronometradas, nunca demos a essas "performances" senão um valor relativo. Existem fatores diversos como sejam: correntezas, ventos e marés, que impedem qualquer confronto seguro.

Temos ouvido frequentemente desportistas apaixonados lamentarem a decadência de certos esportes, afirmando que presenciaram, em outras épocas, melhores exhibições. Qual de nós já não ouviu exclamações deste gênero: — "No meu tempo, sim, jogava-se foot-ball"; "Hoje o remo não vale mais nada"; "Como Dempsey ainda não houve ninguém".

No entanto, ninguém, perfeitamente ao par das ultimas realizações esportivas, ousaria dizer: — "Igual a Weissmuller ninguém nada"; "Nadar à la brasse como o Rademacher ainda não vi"; "Mais veloz do que o Paddock ainda não houve"; "Ninguém salta à vara como Chérlies Hoff".

E, por que? O motivo é simples. É que as "performances" daqueles atletas, embora excepcionais na época em que foram cumpridas, hoje já se acham suplantadas.

Há diversas modalidades de "performances". A primeira e mais usual consiste no controle preciso sobre o tempo gasto por um atleta ou por uma embarcação ou veículo pilotado por um atleta, para percorrer uma determinada distância. São as provas de corridas e nelas estão incluídas as provas de pista e de estrada do atletismo, de ciclismo e de automobilismo, as provas de natação, de remo, de embarcações a motor, e muitas outras.

Essas são as "performances" que envolvem a cronometragem.

Em seguida temos as "performances" que determinam as distâncias percorridas por um atleta, por uma embarcação ou veículo pilotado por um atleta, ou por objetos arremessados por um atleta. Temos aqui as provas de campo do atletismo, como sejam, os arremessos, os saltos e provas de resistência ou de distância, tais como certos "raids" esportivos.

As "performances" de tempo e de distância às vezes se confundem. Provas há em que o indivíduo deverá percorrer uma determinada distância no menor espaço de tem-

po que lhe fôr possível (é claro, dentro dos regulamentos do esporte em questão). Outras vezes o tempo é previamente estabelecido e o indivíduo deverá percorrer a distância máxima dentro de um espaço de tempo determinado, como, por exemplo, na corrida da hora.

Encontraremos ainda grande variedade de "performances". Citaremos, por exemplo, as provas de levantamento de halteres em que as "performances" se exprimem em quilogramas.

Em todos os ramos de esporte em que a "performance" é considerada, facilmente poderá o seu progresso ser controlado. As comparações dos diversos resultados conseguidos em provas idênticas, por atletas diversos e em épocas diferentes, demonstram imediatamente, e sem possíveis dúvidas, si houve, de facto, progresso. Tabelas comparativas, gráficos e cálculos de percentagens, fornecem detalhes precisos sobre os melhoramentos obtidos.

Como consequência, haverá maior estímulo para um progresso técnico. E, por mais notáveis que tenham sido as "performances" dos atletas famosos do passado, vemos constantemente esses "records" superados por novos "astros". Indubitavelmente, o "record" é a aspiração de todo atleta praticante de um esporte no qual este detalhe tem valor bastante significativo.

Nos esportes onde as "performances" precisam não existem, e onde o atleta ou o "team" procura conseguir o maior número de pontos ou de "goals", como por exemplo, no foot-ball, torna-se difícil a avaliação do grau de progresso realizado.

Os motivos são diversos. Temos em primeiro lugar as impressões de que se torna passível um espectador que assiste ao desenrolar de um jogo desta natureza. A apreciação da técnica é geralmente relegada a um plano secundário, tamanhas são as sensações do "torcedor". E, geralmente, são os jogos que proporcionam as maiores emoções que ficarão em nossa memória como sendo os melhores a que assistimos. Daí, as frequentes declarações como as que citamos acima: — "No meu tempo..."

Em segundo lugar, e talvez de maior importância, a atuação de um atleta ou de um "team" dependerá sempre diretamente do jogo desenvolvido pelo seu adversário. Si este estiver à sua altura, poderá neutralizar completamente a sua técnica impedindo que produza uma atuação destacada. Temos ouvido "torcedores" de foot-ball queixando-se de um "player", afirmando que em tal dia ele nada fizera. "Enterrara o "team"..." No entanto, haviam se esquecido de que, precisamente naquele dia, ele fôra "marcado" por um jogador da sua classe, que não lhe permitia desenvolver o brilhante jogo que o fizera famoso.

No box, por exemplo, um "demolidor" habituado a vencer lutas espetacularmente, enfrentando adversários muito aquém das suas qualidades, má figura talvez fará se encontrar pela frente um verdadeiro mestre na esquiua, com recursos técnicos de sobra.

Dependendo dos adversários a atuação dos atletas nesses esportes, e sendo esta atuação por nós percebida de de acordo com o ritmo mais ou menos acelerado das nossas emoções de "torcedores", dificilmente tornar-se-á o avaliar do progresso técnico de certos esportes.

Resta-nos a convicção de que em todos os ramos de esporte o progresso tem sido realizado a passos largos.

Muitas vezes este aperfeiçoamento poderá não ser controlado, mas ficarão sempre as reminiscências de torneios memoráveis.

Já nos esportes de "performances", o desenrolar de conquistas de um atleta, será assinalado, por sucessivos "records", que são verdadeiros marcos do progresso esportivo, como as "bandeiras" que os desbravadores dos sertões iam plantando, no seu itinerário audacioso.

O ESPORTE NO 9º R.C.I. SÃO GABRIEL

Em São Gabriel, a elegante Cidade Gaúcha, encontram-se acuarteladas dois corpos do nosso glorioso Exército: o 9º R. C. I. e o 6º G. A. Cav. Lá, ao par das atividades militares são cuidadas, com carinho, as Atlético-Esportivas.

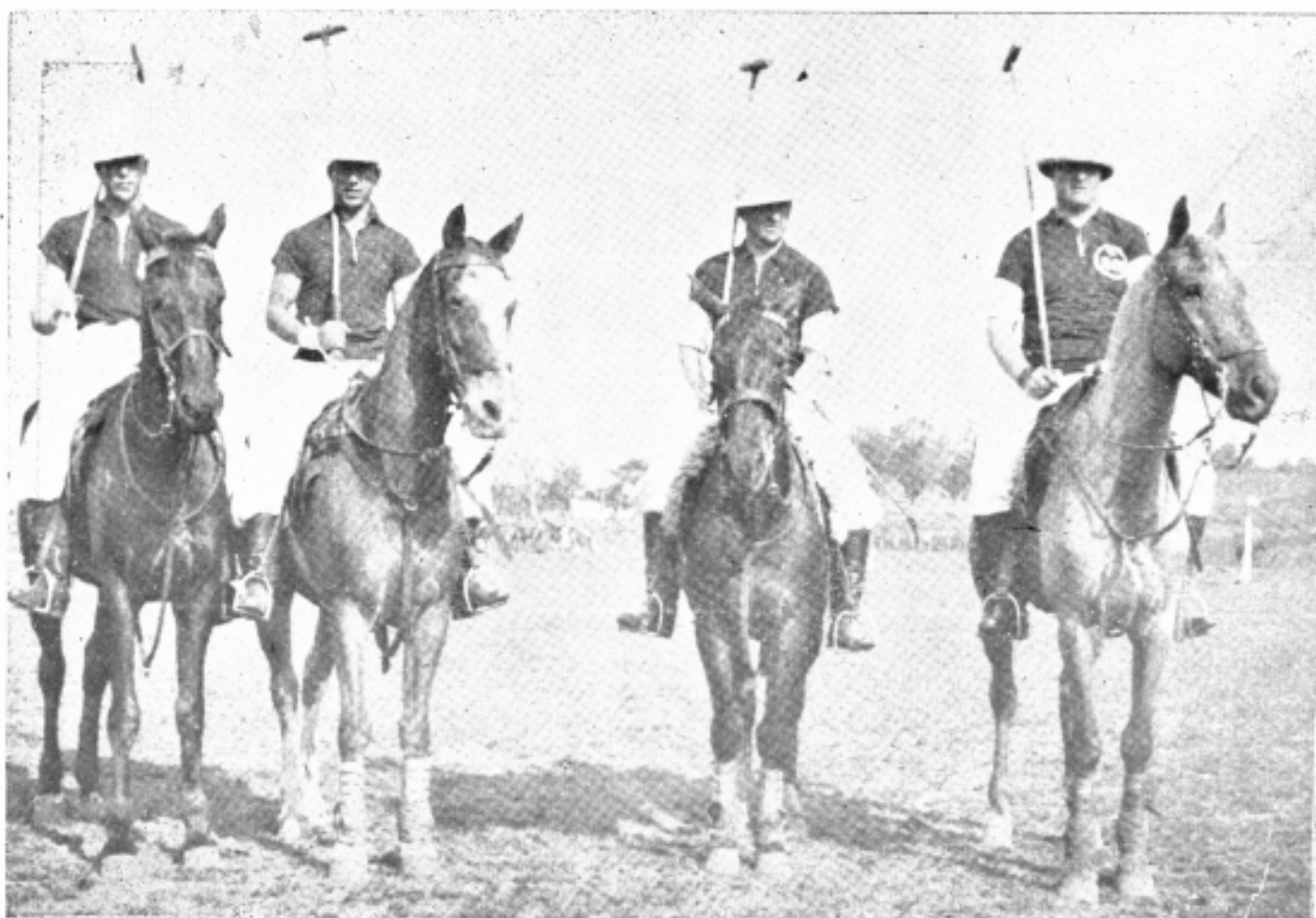
No 6º G. A. Cav., por iniciativa do seu Comandante, o Cap. Osmar de Almeida Brandão, já existe um magnífico estádio possuindo arquibancada cobertas e comportando um efetivo de mil pessoas.

As competições entre as duas unidades de São Gabriel são muito frequentes. Elas recebem, por parte da população daquela alegre cidade, todo o apoio, fazendo com que os atletas disputem com mais ardor as provas do programa.

Graças a estas competições, o esporte na meio civil está se desenvolvendo rapidamente, concorrendo, assim, immanada com o militar, para o desenvolvimento do povo do Rio Grande do Sul.

QUADRO DE POLO DO REGIMENTO QUE DISPUTOU COM BRILHANTISMO O CAMPEONATO DA REGIÃO

Cap. *Mario Goulart*
" *Carlos Mena Barreto*
" *Oswaldo Mena Barreto*
Ten. *Henrique Helzer*



Sessão Preparatória



Atletas representantes do Regimento

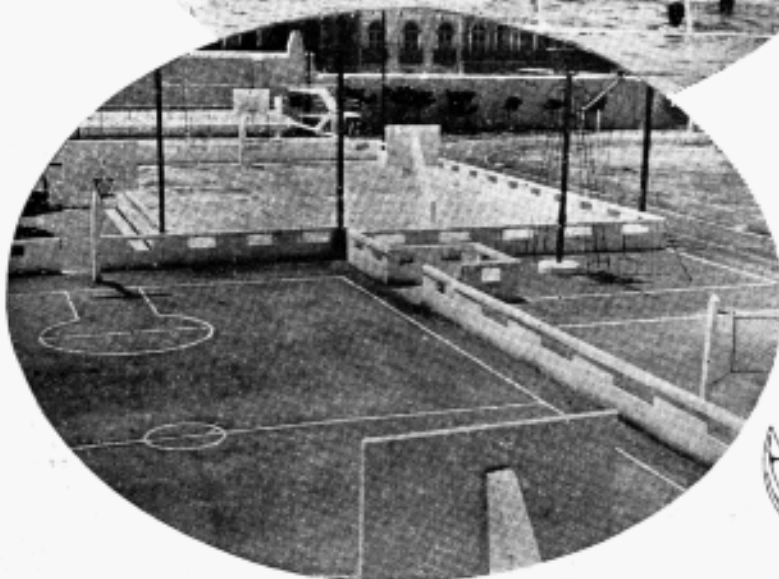
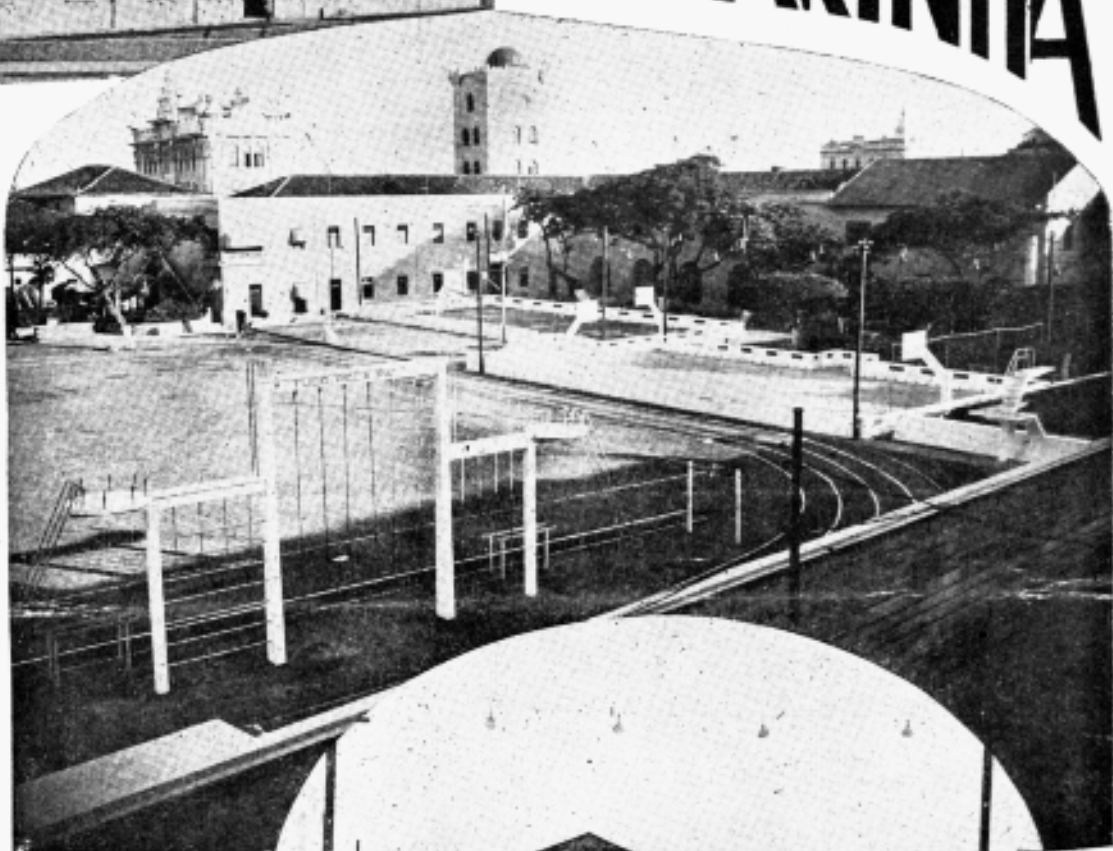
Quadro de foot-ball





O ESPORTE NA MARINHA

*Escola
de
Aprendizes
de
Marinheiros
de
Pernambuco*



Ao Exército e à Marinha cabem as honras de terem sido os semeadores da Educação Física e os animadores da prática dos Esportes em todo Território Nacional.

Continuando a Marinha o seu programa de difusão dos esportes, acaba de dotar a Escola de Aprendizes de Marinheiros, em Pernambuco, de magníficas instalações para a prática sadia dos esportes, conforme se pôde vêr por esta página.

Este exemplo dado pela nossa gloriosa Marinha vem, cada vez mais, afirmar a necessidade de serem dotados de instalações esportivas todos os estabelecimentos de ensino do país.



★ O Box e as suas faltas mais comuns ★

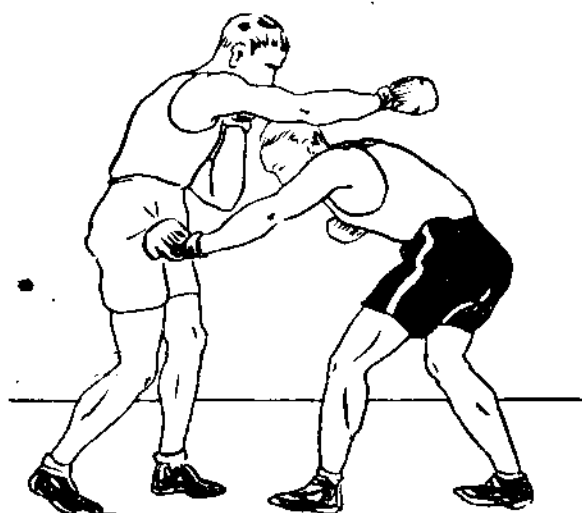


FIG. 1
GOLPEAR O ADVERSA-
RIO ABAIXO DA CINTURA

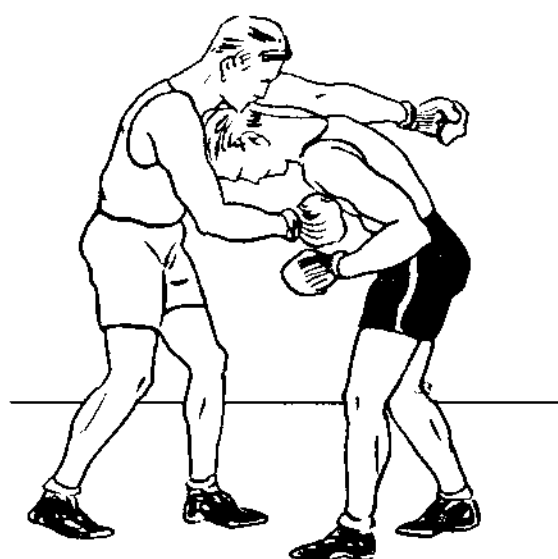


FIG. 2
DAR CABEÇADA

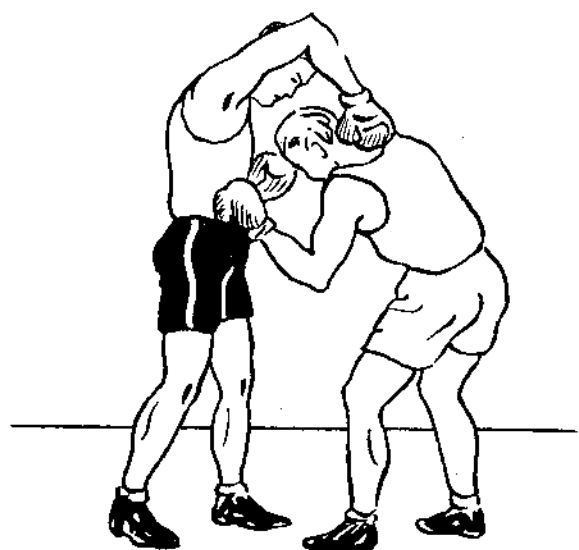


FIG. 3
BATER NA NUCA

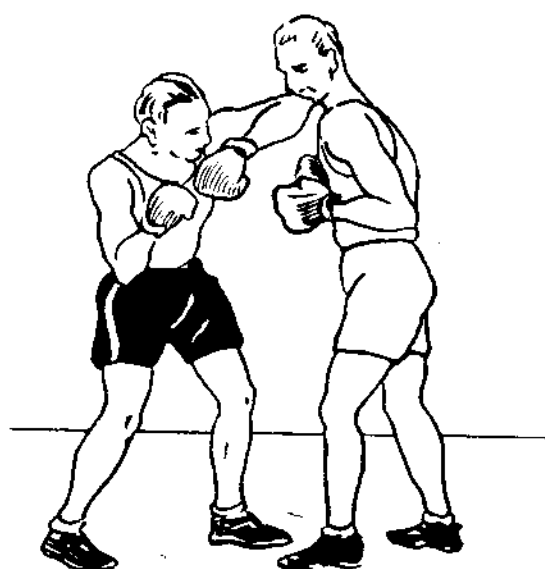


FIG. 4
BATER COM O COTOVELO

★ O Lutador de calção preto será sempre o fastoso ★

H₂

★ O Box e as suas faltas mais comuns ★

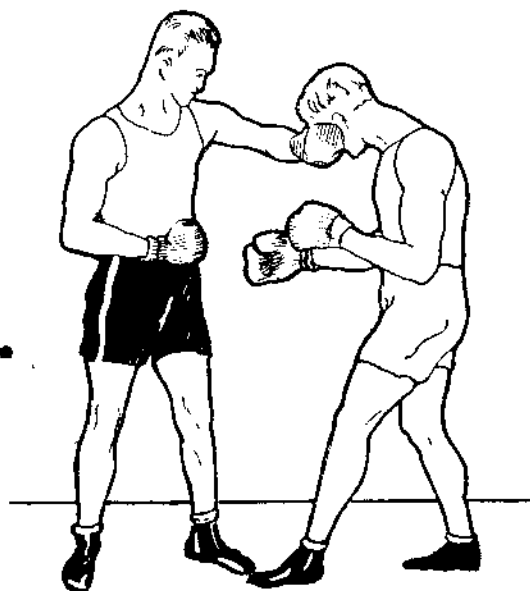


FIG. 5
BATER COM O ANTE BRAÇO

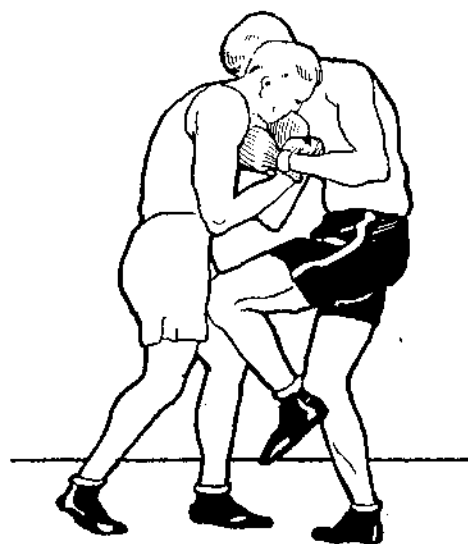


FIG. 6
DAR JOELHADA

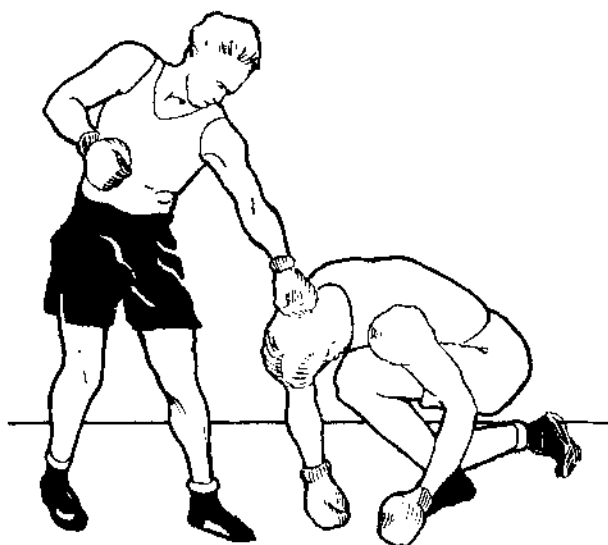


FIG. 7
BATER NUM ADVERSÁRIO
EM TERRA.

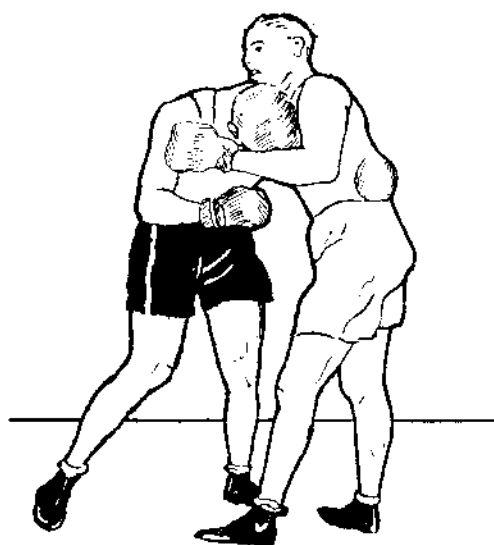


FIG. 8
SEGURAR E BATER

★ O Lutador de calção preto será sempre o fastoso ★

H₂

★ O Box e as suas faltas mais comuns ★

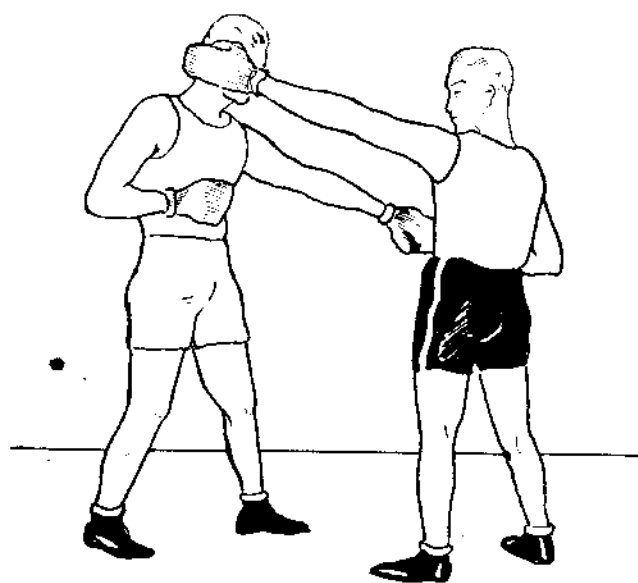


FIG. 9
BATER OU DAR "TAPAS"
COM A LUVA ABERTA

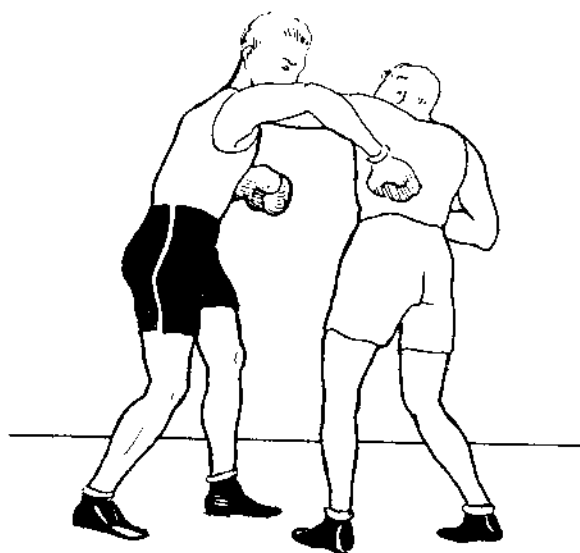


FIG. 10
BATER PROPOSITAMENTE
SOBRE O DORSO DO ADVERSÁRIO

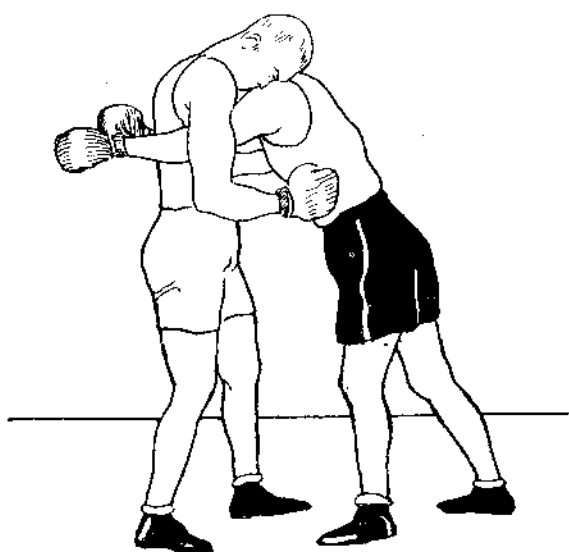


FIG. 11
PASSAR OS BRAÇOS SOBRE
OS DO ADVERSÁRIO

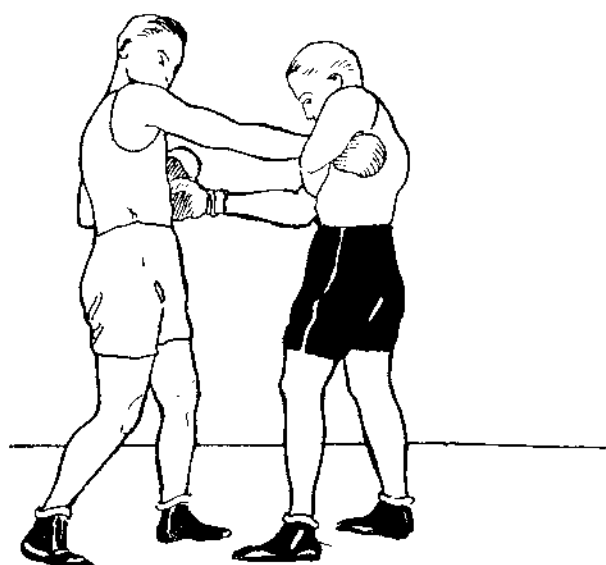


FIG. 12
SEGURAR O BRAÇO DO
ADVERSÁRIO E BATER

★ O Lutador de calção preto será sempre o fastoso ★

H₂

★ O Box e as suas faltas mais comuns ★

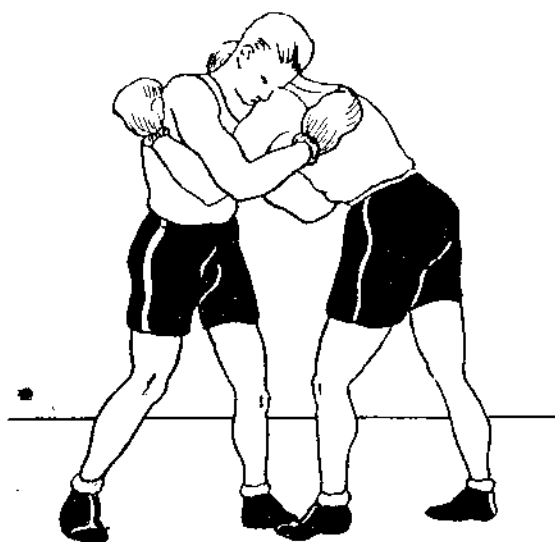


FIG. 13
"ENGAJAR" OS BRAÇOS E
BATER. NESTE CASO, OS
DOIS ADVERSÁRIOS SÃO
FALTOSOS

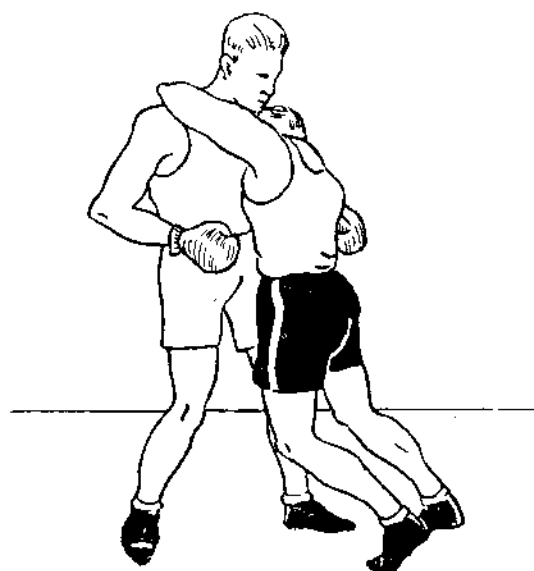


FIG. 14
AGARRAR-SE

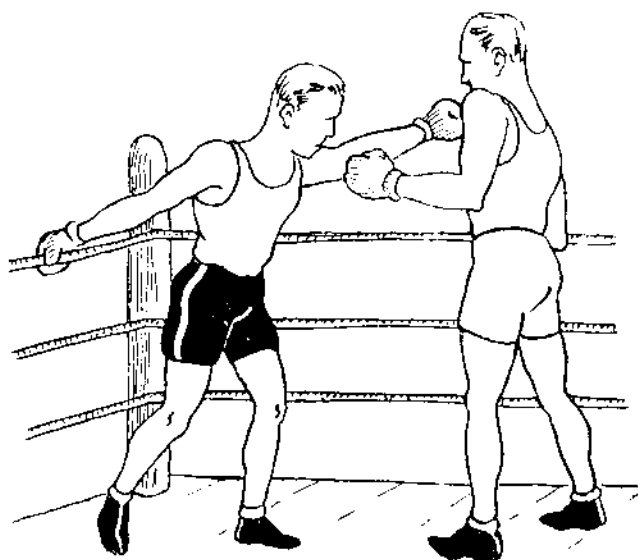


FIG. 15
SEGURAR NAS CORDAS
E BATER

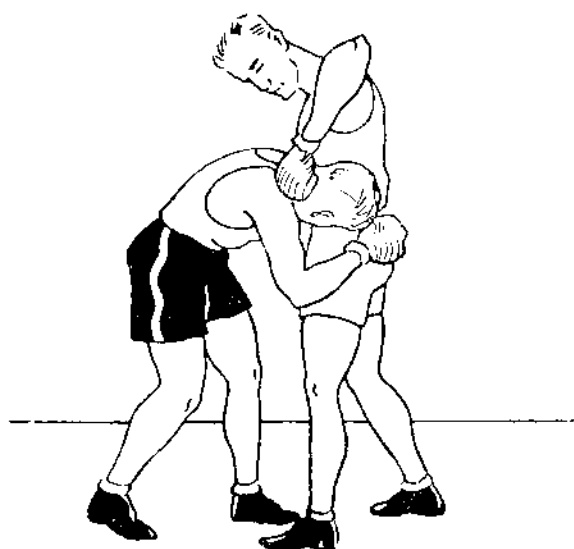


FIG. 16
SEGURAR ABAIXO DA
CINTURA

★ O Lutador de calção preto será sempre o fastoso ★

H₂

★ O Box e as suas faltas mais comuns ★

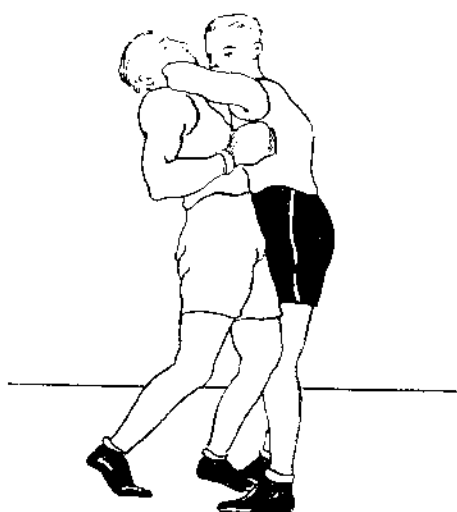


FIG. 17
EMPURRAR COM O ANTE-
BRAÇO

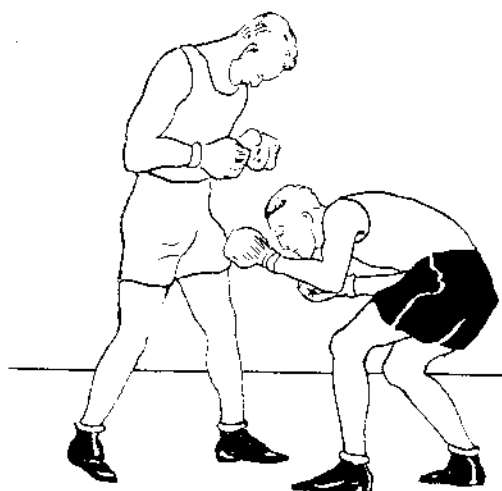


FIG. 18
BAIXAR A CABEÇA
ABAIXO DA CINTURA DO
ADVERSÁRIO PARA SE
ESQUIVAR

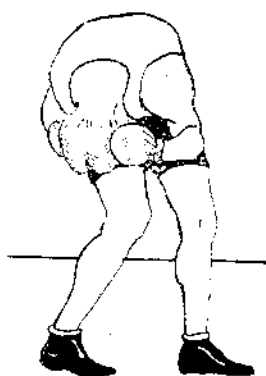


FIG. 19
ESCONDER-SE NAS LUVA
E RECUSAR COMBATE

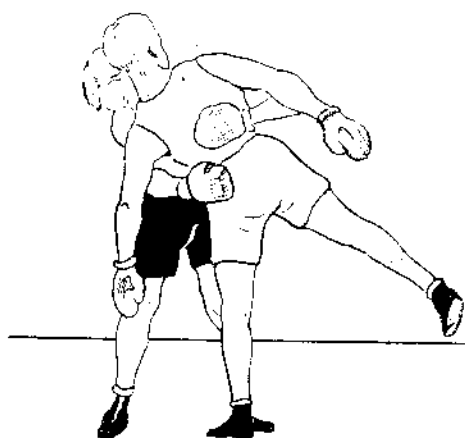


FIG. 20
LUTAR

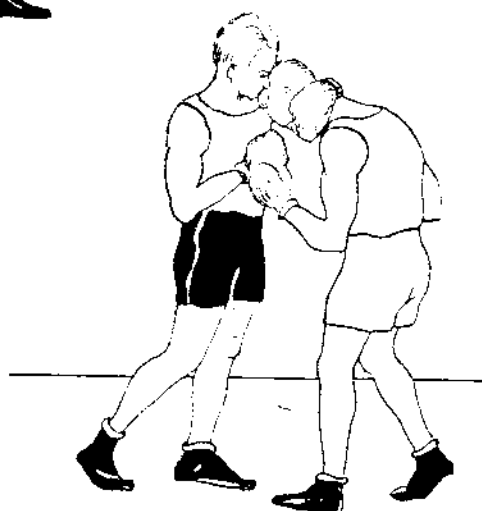


FIG. 21
PUXAR E BATER

★ O Lutador de calção preto será sempre o fastoso ★

H₂

O aparecimento de José Bento de Assis

Por **Eugenio Rappaport**

técnico de atletismo do C. R. Vasco da Gama.

O atletismo nacional vem atravessando um período de trevas tão densas, que nem mesmo a lembrança de alguns nomes de projeção internacional como Padilha, Lucio de Castro, Bento de Assis e outros, consegue mascarar a incúria e o abandono em que se acha o esporte básico na nossa terra.

Quantos atletas de valor não surgiram se nós lhes dessemos oportunidade para tal, organizando, com carinho, com petições que os atraíssem, incentivando-os a se dedicarem com afincio às práticas atléticas! Uma prova do que acima afirmamos é a aparição de Bento de Assis Junior.

Em 18 de Abril do ano p. passado o C. R. Vasco da Gama realizou em seu

cano de 100 metros rasos, José Bento de Assis Junior.

Esse exemplo, que confirma o que dissemos acima, é reforçado por outro que vamos citar. Antonio Damaso, que se sagrou vencedor no X Campeonato Sul-Americano de Atletismo, também surgiu em uma dessas competições que constantemente o C. R. V. G. organiza, estimulando o atletismo nacional, sempre em busca de novos valores. Aliás, o próprio Damaso declarava que competia porque encontraria em seus adversá-

hoje recordista mundial das 2 milhas, sendo o melhor atleta húngaro; Kovacs, recordista mundial de 300 jardas e outros que hoje ocupam posição de destaque no Atletismo Europeu.

Bento de Assis Junior apareceu em 18 de Janeiro do ano passado conseguindo dois 2.º lugares, respectivamente, em 100 metros rasos e em salto em distância, ingressando logo a seguir no C. R. V. G.

Nesta época eu me achava preocupado com a preparação da seleção carioca e ainda a seleção dos atletas que iriam integrar a equipe do Brasil no Sul-Americano de Atletismo a se realizar em S. Paulo.

Ainda que me encontrasse assoberbado de trabalho e absorvido pela enorme responsabilidade que me cabia, sempre achava tempo para, nos intervalos dos treinos fortes dos outros atletas, observar Bento de Assis, em escapadas sem "partida" de 30 a 40 metros. O seu desembaraço e a facilidade com que desenvolvia a sua corrida eram tais que, faltando 5 dias para o encerramento das inscrições do Campeonato Brasileiro, mandei que Bento fizesse 50 metros. O resultado foi surpreendente. Desde logo me decidi a inscrevê-lo como reserva nas provas de 100 metros rasos e no revezamento de 4 x 100.

Dois dias após, experimentei Bento nos 100 metros e verifiquei que o cronômetro acusava 10" 9/10, o que me surpreendeu a tal ponto, que a ninguém revelei esta ótima performance.

No Campeonato Brasileiro substitui, com espanto geral, os efetivos, que eram Nelson Alemandi e Francisco Pequeno, por Bento de Assis, e as minhas esperanças vieram a ser coroadas de êxito pelo resultado de 10" 8/10 alcançados e pela sua brilhante cooperação na turma vencedora no revezamento de 4x100.

José Bento de Assis Junior com apenas 2 semanas de atletismo, sagrava-se duas vezes campeão brasileiro. Este campeonato foi assistido por Aldo Travaglia, técnico paulista, que me aconselhou levar a São Paulo o novel atleta, em viagem de prêmio, para que o espetáculo do Sul-Americano de Atletismo lhe servisse de estímulo. Desde então passei a treiná-lo fortemente, principalmente em saídas, que constituíam o seu maior defeito.

No dia 8 de Maio, ele fazia os 300 metros facilmente, no tempo de 36" 6/10 e, logo após, em São Paulo, no dia 16 de Maio, vencia em eliminatória Puschinic, Lidio e outros bons "sprinters", marcando o excelente tempo de

J
O
S
É

B
E
N
T
O

D
E

A
S
S
I
S



estádio uma competição atlética, para a qual nem mesmo se exigia dos concorrentes a condição de serem socios do clube.

Essa festa esportiva teve o mérito de revelar aos nossos olhos um atleta com qualidades excepcionais de sprinter e o qual seria o atual campeão do sul-ameri-

rios atletas pouco experimentados como ele, e, consequentemente, correndo os mesmos riscos de u'a má apresentação.

Na Hungria, onde trabalhei muitos anos como técnico, eu realizava competições semelhantes a essas, com o mesmo objetivo de descobrir novos elementos. Foi assim que apareceram Szabo Milkos

10" 7/10. Estava patenteada a grande classe do corredor carioca, que conquistava, desta maneira a sua inclusão na turma nacional dos 100 metros, nada adiantando, porém, os esforços desenvolvidos para que completasse a equipe de revezamento de 4 x 100, em virtude da fortíssima oposição apresentada pelos técnicos de São Paulo.

Cumpre, entretanto, acrescentar que José de Assis Junior já era campeão brasileiro de revezamento de 4x100.

Tal era a minha certeza na eficiência de Bento na prova de "relay" que quiz provocar uma competição de 4 x100 entre atletas paulistas e os da C. B. D., não conseguindo, porém, concretizar esse meu desejo.

Chegado o grande dia do início do Campeonato Sul-Americano de Atletismo, Bento vence uma das preliminares, superando Ferraz, o melhor sprinter paulista, além de seus competidores estrangeiros, obtendo classificação para a final com o tempo de 10" 7/10. E o "novato", com apenas seis semanas de atletismo, concorrendo com grandes e experimentados atletas, vai alcançar a vitória na prova de 100 metros rasos, sagrando-se campeão e conquistando uma nova marca Sul-Americana com o tempo de 10" 6/10.

Chorei de alegria, pois, há um quarto de século que sou esportista, e nunca tinha visto coisa igual.

A derrota da nossa equipe no relay de 4x100, por uma diferença mínima, veio confirmar os meus prognósticos. Felizmente, hoje todos me dão razão, achando que, de facto, Bento de Assis deveria ter sido incluído na nossa turma. De volta de São Paulo, quase sem poder preparar-se, segue Bento de Assis para os Estados Unidos, onde iria disputar o Campeonato Pan-Americano, em Dallas.

Na preliminar de 60 metros, fazendo frente aos mais famosos corredores, Assis a-pesar-de ter saído visivelmente atrasado, reage de uma maneira impressionante, ameaçando o próprio vencedor, perdendo por uma diferença mínima de 5 cms.

Diante do feito do atleta brasileiro, os americanos passaram a chamá-lo "Jess Owens brasileiro", havendo, entre os técnicos, quem o julgasse o melhor corredor que já pisara suas pistas.

De volta da excursão que fez, Bento de Assis continuou treinando e a 5 de Novembro, sem empregar todos os seus esforços, supera o record sul-americano dos 300 metros rasos com o maravilhoso tempo de 34" 8/10.

No primeiro dia da competição, reali-

zada no Vasco da Gama, entre os atletas de São Paulo e os do Vasco, com uma pista impraticável para atletismo, vence os 100 metros rasos com o tempo de 10" 5/10 igualando, assim, o record brasileiro. Qual teria sido o resultado com uma pista em condições? Na mesma noite foi realizado o relay de 4 x 100 metros rasos e a equipe do Vasco da Gama, composta dos atletas Damaso, Lima, Furtado e Bento, vence a mais forte equipe paulista, que era a "invicta vermelhinha" do Tieté-São Paulo, composta dos "sprinters" Ivo Salovict, Puschinic, Gil Veiga e Ferraz, com o tempo de 43". Esse relay provou, mais uma vez, as minhas justas reclamações para a inclusão de Bento na equipe que competiria no Sul-Americano.

No dia seguinte, isto é 5 de Dezembro, a pista piorou de situação, devido às chuvas que caíram durante toda a noite e, mesmo assim, Bento de Assis vence os 200 metros rasos com o tempo de 21" 9/10, deixando seus adversários em distância apreciável, demonstrando ser, inegavelmente, o melhor "sprinter" nacional.

Aí está, em poucas palavras, a carreira de Bento de Assis, incontestavelmente a maior esperança do atletismo pátrio.

NOTICIA ESPORTIVA

A LINGUAGEM DO BOX INTERNACIONAL ADOTADA PELA INTERNACIONAL BOXING UNION

Qualquer que seja o país onde o box seja praticado, os comandos dentro do ring serão sempre os seguintes:

Stop — para

Break — separar.

Out — fóra de combate.

Time — tempo (fim de assalto).

Fulano (nome de um dos boxeurs) — quer dizer que este boxeur cometeu uma falta.

NATAÇÃO

PROGRAMA DE TREINAMENTO

Por *Luiz Carlos C de Castro (Cachimban)*
Técnico de natação do FLUMINENSE T.C. do RIO DE JANEIRO

A natação vai, pouco a pouco, se impondo entre nós de uma maneira invulgar. O número dos seus praticantes aumenta animadoramente e quem frequenta as nossas piscinas pode constatar o grande número de crianças que se dedicam à natação, assim como o notável interesse que os pais demonstram em iniciar seus filhos no mais completo dos esportes.

Dêste modo, deixa a natação o lado unicamente recreativo, para ser encarada pelo sentido realmente útil que encerra.

Os métodos de treinamento já são bem conhecidos no Brasil, principalmente depois da estadia, entre nós, de Saito, o admirável treinador da equipe olímpica japonesa. Imprimiu ele uma orientação bem diversa da que então possuíamos, não só, nos nadadores da Liga de Esportes da Marinha como também alguns civis, obtendo, em consequência, em muito pouco tempo, resultados surpreendentes.

A estadia de Saito teve por mérito dar mais confiança aos treinadores locais permitindo um melhor aproveitamento das qualidades de nossos nadadores. É bem verdade que a maioria dos praticantes não se dedica ao esporte do nado com o devotamento de que se faz necessário; entretanto, quanto a este particular, o meio já melhorou consideravelmente no decurso destes últimos quatro anos.

Encarando a questão do treinamento, vamos dar aqui um esboço geral, sem a preocupação de estabelecermos um dogma rígido, uma vez que reconhecemos ser a questão encarada por cada treinador de uma maneira particular.

Para se iniciar o treinamento propriamente dito — a procura da forma e o aperfeiçoamento do estilo — é preciso que esteja terminado o período de aprendizagem e que o nadador já deslize desembaraçadamente.

Este treinamento deverá ser sempre feito sob as vistas de um técnico co-

necedor do meio, que sentirá quando o nadador atinge a sua melhor forma, ficando portanto em condições de disputar uma prova.

A este treinador caberá a responsabilidade de dosar a soma de trabalho que cada um poderá produzir em cada sessão de treino, tendo em vista vários fatores, entre estes, as condições físicas do nadador, sua idade, seu tempo de natação, etc..

O treinador deverá se preocupar com aqueles que se acovardam ante o cansaço, prepará-los para saberem perder ou ganhar e não desanimar com os maus resultados.

Combater o desânimo é uma das partes mais importantes no controle de uma equipe numerosa, onde existe uma variadíssima gama de temperamentos, desde o indivíduo corajoso e nervoso até o displicente a quem pouco importa o resultado da prova.

Quando o indivíduo é um dedicado ao esporte, a tarefa do treinador torna-se fácil. A natação exige alguns sacrifícios: vida regrada, alimentação sã, e, principalmente, repouso.

O treinamento deve ser efetuado duas vezes ao dia, pela manhã e à tarde. Deve ser estabelecido de modo que o nadador tenha ocasião de treinar e apurar a resistência, a velocidade, o estilo e o perfeito conhecimento da distância em que vai competir. Além disso, cada um apresenta necessidades particulares que devem ser levadas em consideração. Assim, uns precisam de resistência, outros de velocidade; é preciso dar ao que tem resistência, velocidade sem prejudicar a sua resistência, e vice-versa.

As várias sessões de treinamento deverão ser divididas pelos diversos dias da semana. Assim, nas terças-feiras, costumamos, pela manhã, mandar nadar uma distância de 800 a 1.000 metros e, após um ligeiro descanso, determinamos um tiro de 50 metros, ou dois de 25. Terminada esta sessão de treinamento,

mandamos nossos nadadores baterem 400 ou 600 metros com os pés e, em seguida, nadar 200 metros só utilizando os braços.

Sempre que houver tempo, utiliza-se a piscina pequena para treinar a velocidade nas viradas.

À tarde, devemos prestar mais atenção na distância da prova. Assim, se o indivíduo está treinando para correr 100 metros, e se seu melhor tempo é de 1'02", deverá percorrê-lo em 1'05" ou 1'06". Depois de um ligeiro repouso, deverá nadar lento uns 400 ou 800 metros. Para terminar o treinamento do dia, aconselhamos vários tiros de 25.

É preciso cuidado para que o estilo do nadador não sofra com estes tiros.

Caso se trate de uma prova de 200 ou 400 metros, ou mesmo de 1.500, devemos iniciar o treinamento nadando uns 200, em tempo regular, para em seguida nadar 1.000 ou 800.

Devem ainda, à tarde, bater 200 ou 100 de pernas, treinar saídas e viradas.

Este é o treinamento que convém para as terças, quintas e sábados.

Nas quartas e sextas-feiras, o treinamento, pela manhã, deverá ser o mesmo; entretanto à tarde, em lugar de tiros fracos na distância da prova, aconselhamos o emprego de todo esforço.

Depois, então, de um longo descanso, pode-se continuar o treinamento conforme o prescrito para as terças-feiras à tarde.

Aos domingos deve-se nadar grandes distâncias, dar tiros de 50 ou 25 e bater pernas.

Haverá treinos aos domingos, pela manhã, quando se descansa às segundas-feiras.

Todos os dias, antes de iniciar o treinamento, pela manhã e à tarde, devemos fazer com que seja executada uma série de exercícios destinados a flexibilizar as articulações e tonificar os músculos, sem provocar, entretanto, o

seu endurecimento, pois o nadador necessita de músculos “soltos” e grande desenvoltura.

Ao nadador de 1.500 metros, convém não dar dois tiros por semana na distancia; basta um. Deve, entretanto, uma vez por semana, nadar 2.000 metros moderados.

Caberá ao treinador saber dosar, como dissemos, a soma de trabalho de acôrdo com as condições do nadador, levando em conta que êstes trabalham e estudam, que o clima quente do Brasil pode provocar a estafa e que muitos outros fatores devem ser pesados afim de que se obtenha rendimento.

São detalhes que só uma longa prática, com toda a espécie de indivíduos, permite resolver com felicidade.



Foot-Ball Técnico

"Cortar a luz"

Especial e inédito para
E. Física.
por FRED BROWN,
DIRETOR TÉCNICO DA
LIGA DE FOOT-BALL DO RIO DE JANEIRO

O Foot-ball é um jogo em que há dois pontos importantes que preocupam constantemente os técnicos: DEFESA e ATAQUE.

A DEFESA está sempre preocupada com o problema de anular a eficiência do ATAQUE adversário e o ATAQUE procura um sistema capaz de iludir a defesa contrária.

Nos últimos anos, foram feitas modificações drásticas nos dois sistemas.

A modificação das regras de impedimento, em 1925, deu motivo para estudos sobre a DEFESA, e a primeira modificação foi o deslocamento do Centro Médio para terceiro back com a incumbência de marcar, constante-

voltava à defesa. Era ele considerado como ponto de ligação entre a defesa e o ataque, mas, hoje em dia, os dois Meias e Half-Backs de ala, são os que fazem o papel de pivot. Estes quatro jogadores, são os que fazem a ligação constante, entre a defesa e o ataque.

É do conhecimento de todos que são os Extremas e o Centro Atacante, que marcam sempre o maior número de goals.

Um sistema de ataque muito usado é aquele em que o Extrema desloca um dos defensores adversários de sua posição e abre uma brecha de modo a poder o Extrema oposto completar a

o Half-back esquerdo, avança com a bola e, em certa altura, passa para o Meia Esquerda, que por sua vez, depois de atrair o Half, passa para a Extrema Esquerda. Depois do passe feito, corre em direção ao Back que devia marcar o Extrema Esquerda, colocando-se entre ele e o Extrema, isto é, "cortando a luz" ao Back, afim de que o referido jogador Extrema possa driblar por trás de seu companheiro.

Neste momento o Centro Atacante corre e se coloca junto ao Back Esquerdo do adversário (fig. 2), afim de lhe cortar a luz, ajudando desta forma o seu companheiro de team (Extrema Esquerda) que fica com o caminho livre para o goal.

O Extrema Direita deve fechar em direção ao goal, no momento em que o Extrema Esquerda passar por seu 1.º adversário.

Enquanto o Half-back esquerdo avança para apoiar a ala esquerda, o Half-back direito deve se colocar no centro do campo, a 10 metros, mais ou menos, atrás da linha em que se acha o Half-back esquerdo. O Centro Médio também deve ficar no centro do campo, pronto para marcar o Centro Atacante adversário.

Este sistema de ataque, empregando o princípio de "cortar a luz", não foi ainda posto em prática, mas é fácil de se compreender das suas ilimitadas possibilidades, desde que se queira desenvolvê-lo com paciência e persistência.

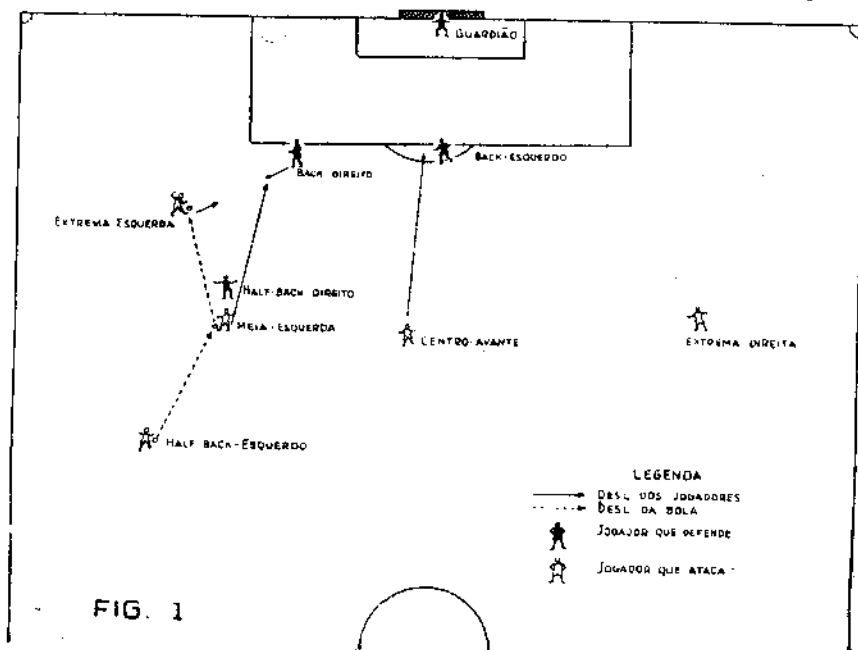
Para um indivíduo dirigir um team de foot-ball, não basta ter conhecimentos técnicos. Além deles é ne-

mente, o Centro Atacante do team adversário.

Antigamente, o Centro Médio era considerado como pivot do team. Era ele que alimentava a linha atacante e

jogada. Afim de ajudar os Extremas nessas jogadas existe a possibilidade de empregar o sistema de "CORTAR A LUZ" do defensor adversário.

Assim, por exemplo, na figura 1:



cessário que o encarregado de um team de foot-ball possua grandes qualidades morais, saiba fazer-se obedecer alguma, que o entusiasmo exerça decisiva influência sobre o individuo que pratica um determinado esporte, per-

team que, ao lado de seus discipulos, procurará sempre demonstrar maior animação na execução dos movimentos fundamentais (são esses exercícios fundamentais que dão ao jogador o estilo).

Caso o treinador de um quadro consiga, pelos seus recursos naturais, criar um certo entusiasmo nos jogadores, de modo que eles se dediquem com prazer aos exercícios fundamentais do jogo, como travar, passar, cabecear, shootar a bola com estilo (com ambos os pés) pode-se dizer que conseguiu muito.

O jogador, quando entusiasmado, fica em condições de aprender com mais facilidade do que aquele que faz os mesmos exercícios ou movimentos por obrigação.

Os laboratórios psicológicos já provaram, sem dúvida, que a distribuição dos treinos e o tempo que deve durar cada um, é, em princípio, o seguinte:

Os treinos devem ser numerosos e curtos porque o organismo neuro-muscular precisa de TEMPO para homologar as reações e permitir com menos morosidade, a ligação entre o pensamento e a execução dos movimentos. Em outras palavras, precisa melhorar o controle muscular e nervoso, de modo que a coordenação do cérebro com o corpo atinja ao máximo.

Os treinos individuais podem ser realizados diariamente, aproveitando-se o ensejo para treinar os movimentos a serem realizados nos jogos propriamente ditos.

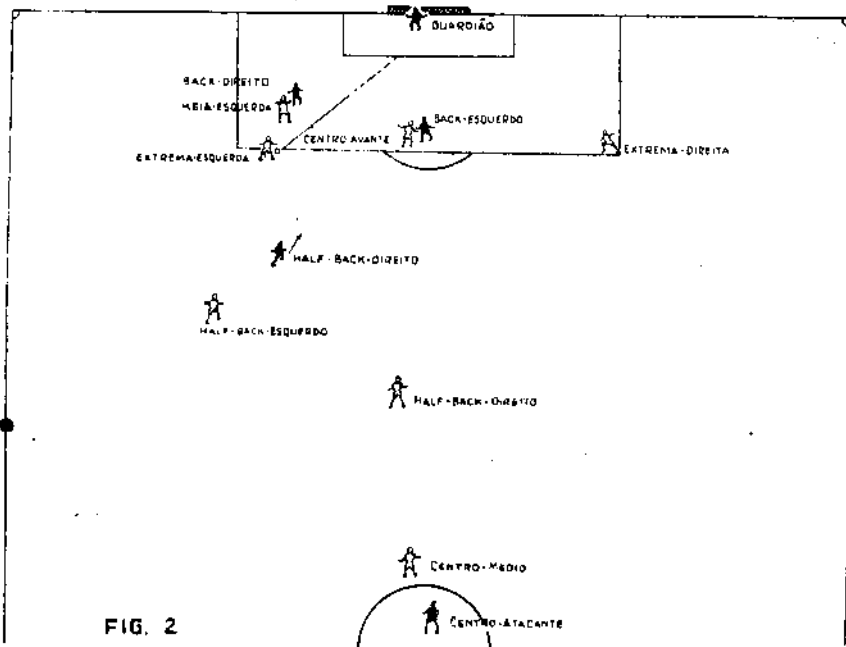


FIG. 2

cer sem criar antipatias, seja capaz de despertar entusiasmo no seu quadro e, enfim, possa suplantar em ardor, aqueles que estão sob sua direção.

Não se pode duvidar, em hipótese

mitindo-se recepção mais ampla dos ensinamentos ministrados pelo instrutor.

O exemplo deverá ser dado pelo próprio instrutor ou encarregado do

ESTUDO SOBRE O FOOT-BALL

Pelo 1º Ten. Antonio Barcelos Borges

INSTRUTOR DE FOOT-BALL DA E.E.F.E.

Com o presente artigo iniciaremos uma série de publicações sobre técnica, tática e treinamento do Foot-ball, nas quais procuraremos fornecer, aos nossos camaradas da tropa, elementos para a prática e ensino do esporte que maior aceitação teve por parte de nossa gente. Começaremos pela parte técnica.

PARTE TÉCNICA

Todo jogador de foot-ball deve saber controlar uma bola e dela se servir útilmente. Consegue-se o controle pela travagem da bola no solo ou pela oposição do pé, das pernas, do corpo ou da cabeça. Este controle visa: a) — receber a bola em qualquer ângulo que ela venha, amortecê-la, neutralizando sua velocidade; b) — colocá-la a 1 ou 2 metros na sua frente para, em seguida, atirar com potência e precisão; c) — esquivar-se, pelo deslocamento da bola, ao primeiro adversário que se apresente.

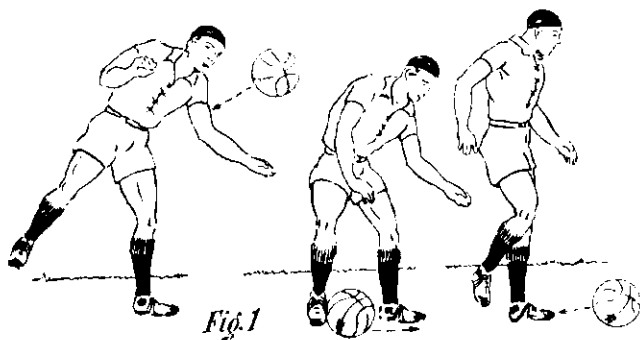
A recepção da bola deve ser feita, se possível, correndo, para ludibriar o adversário pela rapidez de execução.

ELEMENTOS TÉCNICOS — TRAVAR

Trava-se uma bola que chega ao solo animada de qualquer velocidade, de diferentes maneiras, conforme o lugar que se ocupa em relação ao seu ponto de queda.

TRAVAR COM OS PÉS

A) — **Bola alta.** — O praticante colocado na frente do ponto de queda. (fig. 1).



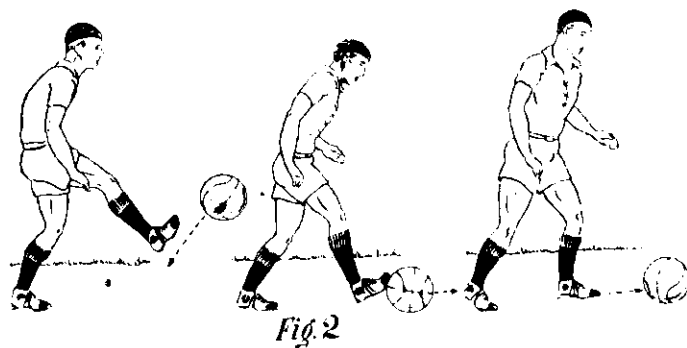
Uma bola nestas condições é travada aplicando-se o lado interno do pé sobre a bola, no momento que esta toca o solo, de maneira a amortecer a sua velocidade. Depois, arrasta-se o pé de modo a levá-la para diante do corpo.

A inclinação do pé em relação ao terreno deve ser de 45° mais ou menos.

O corpo deverá ser inclinado para o lado de onde a bola vem. Esta é a maneira mais usada de se travar uma bola.

B) — **Bola alta. Praticamente colocado atrás do ponto de queda.** (fig. 2).

Para travar-se uma bola nesta situação, alonga-se a perna no momento em que aquela tocar o solo, de modo a travá-la com a sola da shooteira.



O pé deve estar flexionado. A inclinação do pé pode ser semelhante a da tomada na fig. 1.

Esta maneira de travar não é muito segura, pois, é fácil da bola espirrar, razão porque não é muito empregada.

C) — **Com a sola do pé — Bola imobilizada** (fig. 3).



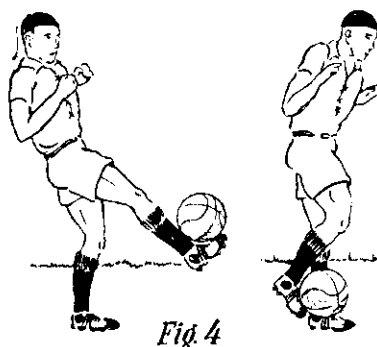
No momento em que a bola atingir o solo, retrai-se a perna que vai amortecê-la. O pé deve ficar paralelo ao chão e o corpo ligeiramente inclinado para frente.

D) — **Com o lado do pé — Bola imobilizada.**

Com o lado do pé imobilizar a bola.

Proceder como na fig. 1; apenas, o pé deve ser mais inclinado em relação ao terreno.

E) — **Bola alta — aparar a bola com o pé** (fig. 4).



Receber a bola ainda no alto sobre o peito do pé e encaixá-la por um flexionamento do pé. Em se-

guida, acompanhar com o pé a trajetória da bola de modo a amortecê-la.

É uma operação que todos os jogadores, principalmente os atacantes, deverão usar.

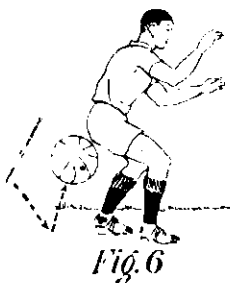
TRAVAR COM AS CANELAS — Bola alta (fig. 5)



Flexionar as pernas de maneira a prender a bola entre as canelas e o solo.

Não deve ser empregado este modo de travar por se perder tempo em agachar. O jogador Tatú foi um exímio executor deste modo de travar a bola.

TRAVAR COM AS NÁDEGAS — Bola alta (fig. 6)

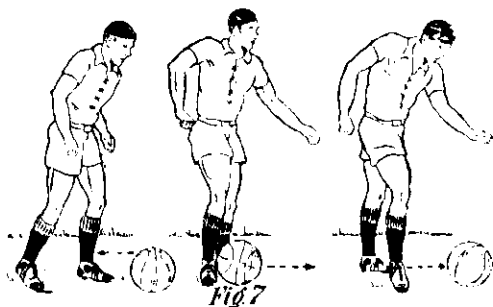


O jogador procura agachar-se no momento em que a bola toca o solo. A bola é imprensada entre o solo e as nádegas.

Este processo deve ser pouco empregado.

OPOSIÇÕES

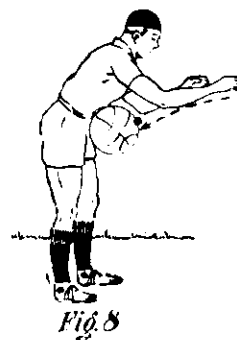
A) — Com os pés — Bola rasteira — Oposição do pé (fig. 7)



Para amortecer, pela oposição do pé, uma bola que rola sobre o solo ou que pula fraco, opõe-se o lado interno do pé. Este deve ficar inclinado em relação ao solo. Dá-se, em seguida, um pequeno golpe com o pé, levando-se a perna para a frente de modo a colocar a bola na distância e direção desejadas.

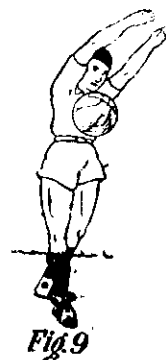
Todos os jogadores deverão ser exímios executantes deste modo de dominar a bola, pois, esta é a situação mais encontrada durante um jogo.

B) — Com o abdômen — Bola alta (fig. 8).



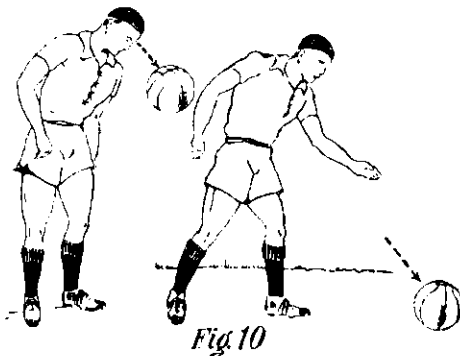
O jogador curva-se, oferecendo uma superfície ôca e contraída; em seguida, levanta os braços horizontalmente.

C) — Com o peito — Bola alta (fig. 9)



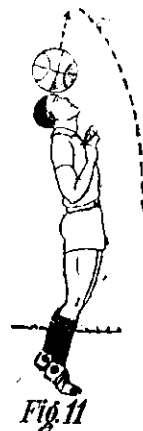
O jogador "cova" o tórax levando os braços e os ombros para frente.

D) — Com a cabeça — Bola de pequena altura. (fig. 10).



A bola vindo a pequena altura, opôr a testa em uma posição inclinada em relação ao solo de 45° mais ou menos; a bola deverá ir para frente do jogador.

E) — Com a cabeça — Bola de qualquer altura. (fig. 11).



No momento em que a bola atinge a testa, o jogador procurará encolher o pescoço e, ao mesmo

tempo, fazer um movimento de baixo para cima com a cabeça, colocando a testa tanto quanto possível paralela ao solo. A bola subirá na vertical e descerá na frente do jogador. E' uma jogada útil e o seu melhor executante, por nós conhecido, é o célebre Fausto.

D O M Í N I O

O jogador deverá ter paciência e perseverança para conseguir, com êstes elementos e os que serão tratados no próximo número, obter o domínio da bola sem que seja necessário olhá-la até o fim do movimento. Por êste modo, poderá usar a vista para verificar as posições de seus companheiros.

Para adquirir domínio da bola, preconizamos o seguinte exercício: fazer uma bola de tenis saltar para o alto e apará-la com o pé, de modo a imobilizá-la; em seguida, enviá-la a uma parede ou a um companheiro situado a uma pequena distância. Esperar a volta da bola, apará-la outra vez com o pé, enviá-la á parede e assim, sucessivamente, continuar o exercício. Alternar os pés.

Logo que o jogador maneje a bola de tenis com a desejada naturalidade, deverá passar para bola de foot-ball.

O maior dominador de bola conhecido no Brasil, foi o nosso patricio Osvaldinho que usava êste exercício em seu treinamento.

COLOCAÇÃO EM RELAÇÃO A BOLA

Não é suficiente aprender sómente a manejar a bola: é necessário ter bôa colocação, isto é, colocar-se sempre no lugar onde ela deverá cair. Para isto o jogador necessita de se habituar a apreciar a força do vento, e de medir a força do pontapé que foi aplicado á bola.

CORRER PARA A BOLA

E' necessário correr sempre ao encontro da bola para recebê-la antes de seus adversários. Deve-se partir rapidamente em sua direção, evitando que a mesma pule, pois, o jogador que deixa uma bola pular está sempre arriscado a perdê-la.

(Continúa no próximo número).

O ESPORTE NO

6º G.A.
CAV.

SAO
GABRIEL



Cap. Osmar de Almeida Brandão
*Comd. do Regimento e grande animador
dos Esportes da Cidade*



Desfile da TROPA e dos ATLETAS

Sub-Tenente Uraci Farias
*ENCARREGADO DOS ESPORTES
DO REGIMENTO*



*Dois dos quadros de FOOT-BALL do Regimento,
que tomaram parte na ultima competição com
o 6º G.A. Cav. Notem-se as suas elegantes
madrinhas, representantes da graça e beleza de
S. GABRIEL*





Equitação

Algumas palavras sobre organização de Pistas Hípicas Especialmente para E.Física pelo CAP. FRANCO FERREIRA

A organização de pistas, tendo em vista o nobre esporte hípico, obedece certas regras e condições, consequentes de um método a ser adotado e oriundas de acurada observação por parte de quem dela se incumba, coisa aliás que não admira, se tivermos presente que esse gênero de trabalho nada mais é que uma modalidade das diferentes instruções militares, que sempre devem ser preparadas com método e cuidado de molde a fornecerem o cenário necessário e indispensável ao objetivo que quizermos obter.

O método que vamos lembrar para a organização das nossas pistas de hipismo é justamente o mesmo que adotariamos para a preparação dos nossos exercícios militares em geral e consiste em:

1.º) — propôr a questão, isto é, examinar o que queremos fazer, qual o nosso objetivo a atingir, ou ainda em outras palavras, o que queremos ensinar ou praticar;

2.º) — examinar os meios de que dispomos, em particular o terreno que se nos depara, observado nas dificuldades e vantagens que apresenta em vista do objetivo que desejamos atingir;

3.º) — fazer um detalhado inventário de tudo quanto nos falta no terreno para obtermos o "ambiente" necessário e indispensável à impressão que queremos obter;

4.º) — providenciar na adaptação, criação, na obtenção, enfim, do que nos falta para a consecução desse ambiente.

Por outro lado, convém termos muito presente ainda:

- o valor equestre do instrutor;
- o estado do treinamento da cavalhada;
- o grau já atingido nas instruções anteriores;
- as condições de execução do percurso que escolhemos.

Sabemos de sobra que o resultado de tudo quanto se relaciona com esporte, depende sempre de uma adaptação muscular que não se obtém instantaneamente, e sim, por um cuidadoso e ritmado treinamento que impõe uma sequência lógica, cuja desobediência importa em desastres mais ou menos graves.

E, se atentarmos que há, no caso do hipismo, dois elementos vivos a fazer essa adaptação muscular, temos dito tudo quanto poderíamos dizer a respeito do valor do método.

Vejamos, agora, que espécie de pistas hípicas são estas, que tanto cuidado e tantas preocupações nos despertam.

Não vamos tratar aqui da organização de pistas de concurso, onde um cavalo excepcional, porém, especialista, muitas vezes portador de males incuráveis, como uma fluxão periódica ou uma manqueira oculta por uma injeção de cocaína, durante um minuto ou menos, faz doze ou quinze transposições assombrosas, espectaculares, verdadeiro sucesso de circo. Também não trataremos das pistas de corrida ou de "steeple", pois que a engenharia, melhor que nós, está habilitada a construí-las impecáveis.

O que queremos é a pista de exterior, a pista do cavalo de guerra e do cavaleiro de fibra, a pista de caça, mixto de resistência, velocidade, audácia, coragem e destreza; a pista longa de 6, 8 ou mais quilômetros, onde o cavalo perfeito, num esforço continuado de 15, 20 e, muitas vezes, mais minutos, atravessa terrenos os mais variados, semeados de obstáculos, cheios de aspectos, às vezes assustadores; dá conta, enfim, da sua maneabilidade, obedecendo instantaneamente às solicitações do cavaleiro, saltando aqui, grupando, em seguida, seus músculos para distendê-los mais adiante num esforço de sensação. Queremos a pista em que tudo é inédito para o cavaleiro, em que tudo é sensação e novidade, onde ele sente

o "instinto" do seu cavalo (já que lhe não devemos atribuir consciência), onde valorisa sua montada.

Na preparação dessas pistas temos que encarar:

- 1.º — a distância do percurso;
- 2.º — a intensidade que lhe queremos emprestar;
- 3.º — o modo por que será feito pelos concurrentes;
- 4.º — e, como em tudo quanto se relaciona com esportes,
 - a continuidade;
 - a alternância no gênero de obstáculos;
 - a gradação a dar no exercício;
 - a atração a despertar;
 - as medidas de disciplina.

Examinemos cada um desses elementos em separado.

A extensão do percurso é sem dúvida um dos elementos de maior importância, principalmente, quando se trata de percursos individuais em que a classificação dos concurrentes depende do tempo gasto em percorrê-lo.

Deve ser muito cuidadosamente medida, percorrida pelo encarregado da sua escolha de modo que os resultados nêle obtidos sejam a justa expressão da verdade em relação ao esforço dispendido pelo animal ou ao seu estado de treinamento. É fácil imaginar o desapontamento de um cavaleiro, que cioso do valor do seu cavalo, sabendo-o em ótimo estado de treinamento, não lograsse uma classificação compensadora numa competição em que o percurso não estivesse convenientemente medido, dando margem a um resultado completamente desconcertante e em nada condizente com o esforço, às vezes, grande, que o cavaleiro em questão e seu cavalo fizeram.

Nos percursos coletivos, essa questão da extensão do percurso influe, apenas, sob o ponto de vista da gradação da série de exercícios encarados.

A intensidade do percurso é dada:

- pelo número de obstáculos nêle contidos;
- pela natureza do terreno atravessado entre um obstáculo e outro;
- pelo tempo em que deverá ser feito o percurso, função da velocidade que queremos emprestar à competição;
- eventualmente, modifica extraordinariamente a intensidade de um percurso, o mau tempo.

Esses quatro elementos, cuidadosamente combinados, dosam a intensidade dos nossos percursos, dentro de uma série dêles.

O modo por que será feito o percurso, constitui fator importante na escolha de uma pista. Enquanto um percurso individual, isto é, feito por um concorrente de cada vez, comporta passagens obrigatórias para um cavaleiro, obstáculos de pequena frente, corredores mais ou menos apertados, os percursos coletivos, especialmente as "caçadas", não seriam bem escolhidos, nem bem preparados, si não apresentassem obstáculos que permitissem, pelo menos, a abordagem em 4, 5 ou 6 pontos, mesmo que nesses pontos de utilização, houvessem diferenças de dificuldades, resultantes do próprio aspecto ou condições naturais do obstáculo; isto iria constituir motivo de justas alegrias e orgulhos, quando não de desapontamentos, ou, digamos claramente, de momentâneos receios.

Dez, doze até quinze metros, são frentes mínimas para obstáculos de percursos coletivos, quando tivermos a pretensão de havê-los preparado para serem transpostos por todos os concorrentes.

Finalmente, comparando os nossos exercícios de exterior a verdadeiras lições de educação física, cujas sessões de estudo seriam representadas pelos exercícios preparatórios de flexionamento feitos no picadeiro, temos, portanto, ao organizar as nossas pistas, que observar certas medidas tendentes a assegurar aquelas características, a continuidade, a alternância, a gradação, a atração e a disciplina do exercício considerado.

A continuidade do exercício é obtida pela escolha de passagens ou construção de obstáculos que resistam à passagem de todos os concorrentes, apesar dos estragos que os mesmos possam causar. Taludes de barro ou de terra bem socada, valas de bordas suficientemente fortes e resistentes, rampas para descer em terreno arenoso, para subir em terreno barrento, são, em linhas gerais, os que se devem escolher, de preferência, entre os obstáculos naturais. Por outro lado, e como em exercícios de exterior ou em percursos de caça não podemos contar apenas com obstáculos naturais, é preciso também que, na construção dêsses outros, levemos em conta essa desejada resistência aos embates. Barra grossas de bambú gigante, de embaúba ou até mesmo de eucalipto, solidamente amarradas em esteios mais ou menos profundamente enterrados no solo, são muito mais recomendáveis que finas hastes, leves e flexíveis, mal seguras em suportes frágeis, dando, todo conjunto, impressão de fragilidade.

O cavalo é um animal de grande rapidez de decisão, e assim é que, percebendo na sua frente um obstáculo na verdadeira acepção da palavra, ele decide transpô-lo com cuidado e se empregar com eficiência, mas se ele vê na sua frente um tramado aparentemente fraco, uma valeta mal definida ou um simples montículo de terra, o cavalo de exterior, o cavalo de guerra, o verdadeiro cavalo, pensará na sua irracionalidade inteligente: não vou desperdiçar as minhas forças naquela "porcaria"; e decide: vou passar aquilo... e, às vezes, "aquilo" não cede. Eis o acidente.

Claro está que não foram banidos do nosso programa os obstáculos de aparência frágil, de pouca "impressão", mas estes devem ser reservados para o fim de um período de caça, ou de exterior, quando nossos cavalos estão rotinados em saltar tudo quanto lhes surge à frente. Então, será uma grande sensação saltar até uma cerca de arame que tivéssemos tido o cuidado de marcar o fio superior com uma tábua ou um bambú, suficientemente visíveis a uma certa distância.

Depende ainda da habilidade de quem organiza o percurso a transformação de obstáculos naturais ou artificiais pouco "saltáveis" em outros tantos de sólida aparência e melhor impressionabilidade. Assim, por exemplo, um fôssco de bordas frouxas pode ser transformado em "oxer" mais largo do que alto, apenas com o trabalho de fixarmos uma vara em cada borda; uma vala seca que não tivemos tempo de aprofundar convenientemente, fica melhor se a transformarmos num "AA", com uma vara atravessada no meio, a uns 80 cms. ou um metro de altura; um rio (vala cheia d'água), que desejamos seja transposto, ficará mais saltável se tiver na borda de partida uma sébe inclinada, mesmo bem baixinha; um talude ainda não completamente consolidado, terá sua existência prolongada se tiver uma barra grossa fixada na parte superior; uma banqueta que se esborôa terá mais longa duração se tiver, antes dela, uma sébe, ou, depois dela, uma barra; uma rampa a subir ou a descer torna-se mais forte se fizermos uma valeta de uns 80 cms. a 1 metro de largo, na base; e uma simples barra a saltar torna-se muito mais "apetitosa", se tiver na base um rôlo de ramagens, ou se for colocada sobre uma linha de "ficus", de capim elefante ou de touceiras de capim cidró.

A alternância é conseguida pela criteriosa escolha de terrenos que ofereçam oportunidades de saltos, ora em largura, ora em altura, ora em profundidade e, suas combinações inteligentes e cuidadosamente escolhidas afim de obtermos as duas características que se seguem.

A gradação do exercício considerado consiste na escolha e disposição dos obstáculos, de forma tal, a exigir um crescente de esforços do cavaleiro e do cavalo, até um ponto máximo — o obstáculo do dia, — para depois ir diminuindo em intensidade, até o final, que nos percursos individuais, principalmente, deve ser precedido de uma verdadeira "volta à calma". Nos percursos coletivos, a reunião consequente, os rápidos comentários das sensações, a volta em conjunto aos locais das estrebarias, constituem a "volta à calma" desejada.

Aliás, os percursos coletivos de um determinado período, não terão nunca o mesmo grau de intensidade e dificuldade que poderão apresentar os percursos individuais do mesmo período.

A atração do exercício é obtida pelo imprevisto no aparecimento dos obstáculos, no segredo da sua preparação, no conjunto da naturalidade, saltabilidade e respeitabilidade que apresentam os obstáculos.

Um fôssco escolhido e colocado logo depois da travessia de um terreno coberto, por exemplo, tem outro "sabor" que si fosse escolhido no meio de campo raso onde cavalo e cavaleiro teriam tempo de sobra para vê-lo e de longe se ageitarem... mesmo que fosse para cair; uma barreira fixa, subtilmente colocada numa curva obrigatória, é cem vezes mais sensacional do que saltada num simples corredor de saltos; um "bull-finch", um "oxer de campo", uma combinação de valas, "brooks" e "openditches" são obstáculos que, pela sua aparência rústica, pela sua naturalidade, impressionam muito mais que as simples varas e suas combinações desmontáveis dos concursos hípicas. Em todo caso, essas pequenas "ursadas" na apresentação e combinação dos obstáculos, sempre orientadas numa sã técnica e na constante preocupação de fazer percursos respeitáveis, porém, saltáveis, hão de constituir os comentários obrigatórios das conversas de casino, nos intervalos de tempo entre os diferentes percursos, e quanto salto espetacular, quanta "farronada" não havemos de ouvir... e de contar, nesses momentos.

A disciplina no percurso ainda será, em parte, fruto da disposição dos obstáculos e da escolha do percurso. Um balizamento bem feito evitará as idas e vindas de "erradas" tão desagradáveis para um concorrente; para flancos, canalizam melhor o cavaleiro sobre os obstáculos e, nos percursos coletivos, a frente utilizável dos obstáculos será, talvez, o principal fator de disciplina que nunca será apreciável, se estes se apresentarem esmierrados, apertados, obrigando os concorrentes a se desenvolverem em profundidades, convidando os retardatários a atalharem e se "esquecerem" de alguns saltos.

Será grandemente recomendável que o organizador de um percurso de exterior, depois de tê-lo escolhido, percorra-o em toda sua extensão seja para examinar um efeito de um obstáculo, seja, principalmente, para verificar o estado de "piso" destacando, assinalando ou tapando algum buraco de tatú, enfim, tomando as precauções para evitar todo e qualquer acidente fora da linha dos obstáculos que geralmente são mais perigosos e de mais graves consequências que os provenientes dos saltos propriamente.

Depois de termos uma pista cuidadosamente organizada dentro do nosso método, fruto exclusivo de observação e de adaptação, acerquemo-nos dos nossos cavalos, cujas qualidades serão, especialmente, calma, docilidade e generosidade, qualidades morais para obtermos um cavalo confortável, de andaduras definidas, bem equilibrado, perfeitamente maneável e sobretudo dextro nos seus movimentos e, depois de havermos transposto uns vinte a trinta obstáculos, depois de havermos galopado uns quinze a vinte minutos, senão mais, diremos com orgulho: que cavalo agradável...

Colônias de Férias

Na vida turbilhonante das grandes cidades, onde o dinamismo laborioso de hoje substitui a tranquilidade de viver dos tempos de outrora, faz-se imprescindível que todos os indivíduos destinem, no fim de cada ano, um certo tempo, que lhes permita derivar as suas atividades para outros terrenos, buscando o repouso do espírito e do corpo, reconquistando as energias perdidas para, em melhores condições, enfrentar novo período de trabalho. Para satisfazer a esta necessidade, foram idealizadas as "Colônias de férias".

Nelas, retempera-se o espírito e revigora-se o físico.

Para aqueles cujas obrigações e mesmo a situação pecuniária não permitem a retirada do Rio para uma das nossas estações de repouso, a E. E. F. E. organiza anualmente uma "Colônia", que tem início no dia 15 de Dezembro e termina a 1.º de Março.

Ano para ano cresce o entusiasmo em torno desta iniciativa, ocorrendo, a este Estabelecimento, grande número de famílias. Na deste ano matricularam-se 490 alunos de ambos os sexos, desde a criança de 3 anos ao adulto de 45, não tendo sido ultrapassado este número por não o comportarem as dependências escolares.

O aumento de frequentadores da Colônia é uma prova inconteste de que uma mentalidade nova se firmou no cérebro da nossa gente e que a grande campanha lançada pelo Exército, em prol da Educação Física, já vitoriosa completa-

mente em tantos pontos, começa a produzir os seus frutos no meio do nosso povo.

Bastante grande é o número de pais e mães que aqui vêm ter, por essa época, em busca dos exercícios físicos e das práticas higiênicas da vida ao ar livre, para si e sua prole.

Observamos casos em que famílias inteiras (pai, mãe, filhos, cunhados e sobrinhos) estavam matriculados e, à hora do início dos exercícios, corriam pressurosos cada um para sua turma de instrução.

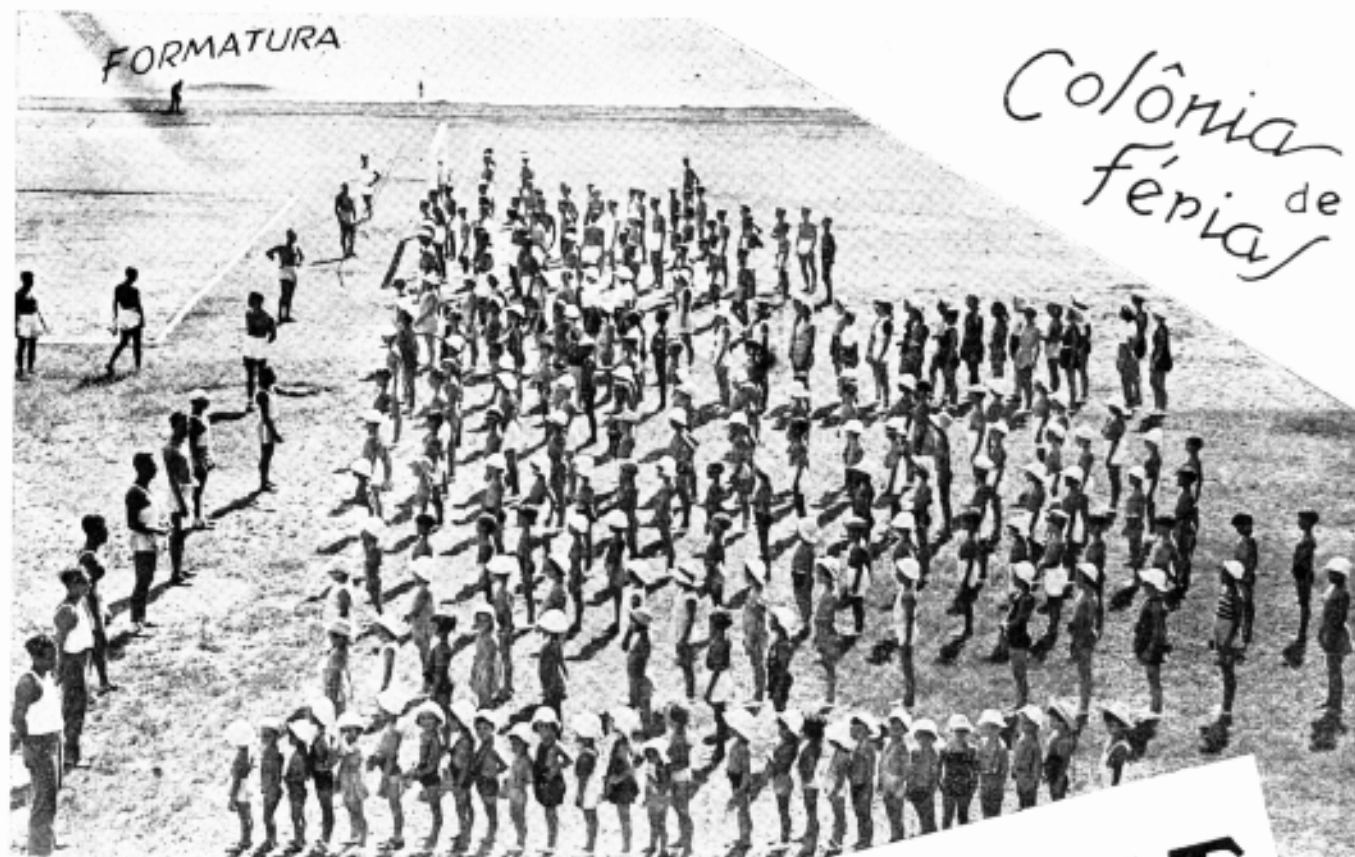
Trabalho inteiramente grátis, constando de exames médicos, lições de educação física, aplicações de fisioterapia (quando necessário), banhos de mar, remo, vestiários confortáveis, tudo, sob a assistência constante dos entusiastas e dedicados instrutores e monitores, foi fornecido aos seus frequentadores.

Todos os instrutores da Escola estão recompensados por trocavam a calma do período de férias escolares pelo labor da "Colônia".

Satisfeitos estarão também os chefes de família que a frequentaram porque, além de terem cuidado do próprio físico, incutiram, na sua prole, o hábito sadio da prática da Educação Física, que dá saúde e fortalece o espírito, despertando, em todos, a alegria de viver.

FORMATURA

Colônia de Férias



NA
E.E.F.E.



BANHO
DE
MAR



LIÇÃO DO 3º GRAU - CICLO ELEMENTAR

Colônia
de férias



LIÇÃO DO 1º GRAU DO CICLO ELEMENTAR



GINÁSTICA
FEMININA

2º GRAU DO CICLO SECUNDARIO



CLUB DO REMO

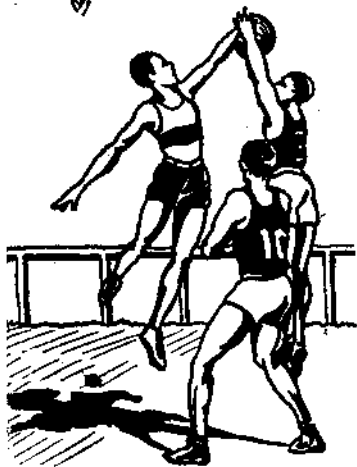
Belém do Pará



As fotografias que ornarn estas páginas mostram fases da interpretação da "Canção da Primavera" de Mendelssohn, pelas graciosas alunas da professora Irene Schumann.

No Club de Remo do Pará, a dança classica desenvolve-se paralelamente á educação atlético-esportiva, objetivando-se não só a harmonia plástica integral como a graça e o "donaire" femininos.

DANÇA CLÁSSICA



Basket-Ball

Técnica individual e seu desenvolvimento

pelo

CAR. JOSÉ BASTOS JUNIOR

Este primeiro trabalho é o marco zero do estudo que iremos fazer sobre os pontos importantes do treinamento em geral do Basket-ball, proporcionando aos nossos leitores um conhecimento de detalhes técnico e tático, que, não raro, levará um quadro à vitória final.

A movimentação dos jogadores é que, em princípio, determina o sucesso ou o fracasso de um quadro. Essa movimentação é orientada segundo táticas variáveis, de acordo com a situação que se apresentar em jogo. Os deslocamentos, verdadeiras "ações de movimento", a serviço de uma idéia ofensiva ou defensiva, é que constituem as bases atuais do basket-ball. E' por isso que os "coachs", reconhecendo que as ações de movimento encerravam sempre passes, dribles, lances à cesta, paradas, voltas, giros e marcações, chamaram a esses movimentos de fundamentais, em virtude de sua enorme importância.

Cada jogador de classe poderia executar qualquer desses movimentos fundamentais ao seu modo, porém, isso quase sempre iria ocasionar desequilíbrio na ação de conjunto do quadro. E' preciso que o desenvolvimento técnico desses lances intermediários seja feito de uma forma técnica perfeita e de acordo com a idéia pre-estabelecida pelo "coach".

Assim sendo, a técnica dos movimentos fundamentais deve ser ensinada da mesma forma a todos os jogadores de um quadro, resultando evidentemente uma identidade de ações, que concorrerá para perfeita execução tática do plano de ação.

O objetivo principal do "coach" de um quadro em treinamento preparatório deverá ser o de incutir em seus jogadores um verdadeiro automatismo na execução dos lances intermediários, o que conseguirá despertando "reflexos" pela prática continuada de uma série de exercícios dos quais citaremos alguns no decorrer do presente trabalho.

A continuação desses exercícios despertará verdadeiros hábitos em cada jogador, que agirá automaticamente em qualquer lance intermediário.

E' tão fácil para um jogador formar hábitos incorretos como adquiri-los corretos. Se o jogador tem treinado de baixo de condições que ele não encontra nos jogos, ele se tornará ineficaz em tais jogos.

MANEJO DA BOLA

Princípio fundamental — Em basket-ball, o princípio fundamental é a habilidade do jogador em bem manejar a bola. Sem essa habilidade, um jogador não pôde passar ou lançar à cesta com perfeição. Uma bola deverá ser manjada com as pontas dos dedos e nunca com as palmas das mãos. Os dedos deverão estar relaxados todo o tempo, exceto quando de posse da bola. A bola em qualquer situação da sua trajetória no decorrer de um passe, de um lance à cesta, de um "drible", quando rola pelo chão está em rotação. Esta rotação, chamada "Inglesa", determina com exatidão o "centro de força" da bola. Isto é, uma bola, arremessada com rapidez e uma particular rotação, tem o centro de força definido.

A rotações diferentes corresponderão "centros de forças" diferentes e, assim sendo, a variação da rotação, consequentemente, a variação do "centro de força" determinará uma mudança nos pontos da bola onde a mão ou mãos devem ser colocadas afim de que o jogador ganhe o controle dela.

E' necessário, para um jogador, ter uma reação instintiva deste "centro de força", tanto recebendo como passando. Este manejo da bola é geralmente conhecido como manipulação da bola. Nem todos os jogadores necessitam praticar a manipulação, pois que a maior parte dos homens tem habilidade nata ou adquirida.

Contudo, na maioria dos quadros podemos encontrar, um ou dois jogadores que se atrapalham pela sua inabilidade no manejo da bola. Esses jogadores melhorariam se praticassem uma série de exercícios que dessem automatismo e independência de movimentos; entretanto, só realmente competindo é que chegariam a um melhor resultado. Não obstante, o "coach" terá sempre em mente não prejudicar a um quadro deixando na cerca um bom jogador para treinar um elemento inhábil no manejo da bola.

Daremos abaixo uma série de exercícios destinados a despertar reflexos nos jogadores de um quadro e que deverão ser praticados 10 a 15 minutos durante cada período de ensaio.

TREINAMENTO DE HÁBITOS:

Exercício 1 — Fig. 1 — Rodar a bola com bastante rapidez e equilibrá-la na ponta dos dedos de cada mão. Colocar a mão acima da cabeça.

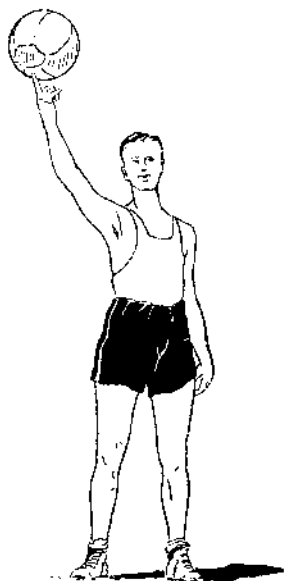


FIG. 1

Exercício 2 — Fig. 2 — Segurar a bola em uma das mãos e, pelas costas, passá-la para a outra mão.

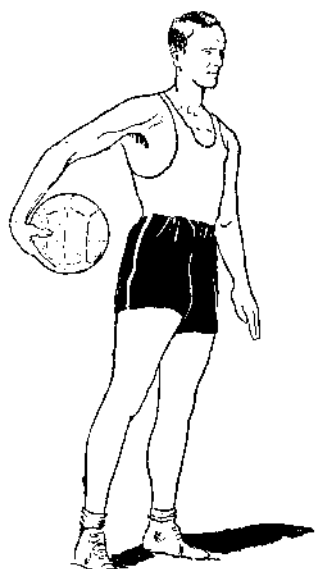


FIG. 2

Exercício 3 — Fig. 3 — Lançar a bola de uma mão para outra, pela frente do corpo e por cima da cabeça.



FIG. 3

Os exercícios descritos acima deverão ser executados olhando-se a bola com o "canto" dos olhos (percepção somática).

Exercício 4 — Tomar uma posição de 1m,30 a 1m,60 distante de uma parede lisa. Com uma das mãos arremessar a bola contra a parede de modo que na volta venha bater no chão. Segurá-la e devolvê-la à parede com a outra mão.

Em cada jogada deve haver rotação e velocidade diferentes da anterior.

O jogador deverá tomar grande cuidado para que não bata na bola com a palma da mão.

Depois de estar prático neste exercício, deve tentar fazê-lo com os olhos fechados.

Exercício 5 — Utilizar a bola de basket-ball e jogá-la contra a parede como se fosse pelota de mão. Por este modo, o jogador adquirirá o manejo rápido e exato da bola e também um ótimo movimento de pernas.

O campo para tal jogo deve ter cerca de 5 metros quadrados a contar da parede lisa.

O jogador, que "serve", arremessa a bola da linha de fundo contra a parede com uma das mãos.

Depois da bola bater na parede e voltar, o outro jogador pode pegá-la com uma das mãos e devolvê-la de novo contra a parede. Em seguida, o servidor apanha e arremessa também contra a parede; assim, sucessivamente.

O servidor perde o "serviço": quando deixa a bola bater no chão mais de uma vez, quando a toca com ambas as mãos e quando ela sair do campo. Se for o outro que cometer a falta, o servidor marcará um ponto. A partida constará de 11 pontos.

APANHANDO A BOLA

Para receber a bola o jogador deve ir ao encontro dela e vigiá-la até chegar às suas mãos. Contudo, os olhos não

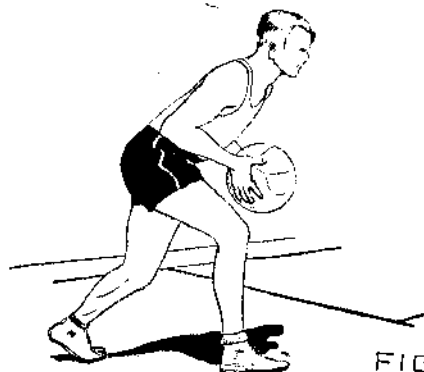


FIG. 4

devem ser fixados na bola, pois o jogador deve vê o campo na frente em preparação para seu passe. Entretanto, o jo-

gador deverá vigiar a bola entre suas mãos com a parte mais baixa de seus olhos (visão periférica). Os dedos devem estar obliquamente, ou para cima ou para baixo, e as mãos em concha.

Os dedos, os pulsos e os braços deverão estar relaxados até o momento em que a bola é apanhada.

Quando a bola chegar às mãos de um jogador, vindo de uma direcção, ele não deve contrariar bruscamente o movimento; pelo contrário, deve ceder de modo que este movimento de acompanhamento sirva de movimento preparatório ao próximo passe.

Os métodos de apanhar a bola podem ser acompanhados na prática do passe.

Não vigie a bola. Ponha-se em contacto com ela.

Lance a bola ligeiro.

Esteja certo de que cada movimento seja completo.

Não dê nunca palmadas na bola.

Se deixar a bola cair saiba que direcção tomou.

P A S S E

O passe é tão importante como o lance. — O passe é um dos movimentos fundamentais e de extrema importância em basket-ball. De facto, ele rivaliza com o arremesso à cesta no que se refere ao jogo bem sucedido de um quadro.

Aproximadamente 300 passes por jogo são feitos por um quadro bem organizado, enquanto somente umas 80 tentativas à cesta são feitas. Estas tentativas só se tornam possíveis por meio de passes. Por isso, se a eficiência do passe é aumentada, resultará um número maior de oportunidades de encestar.

Além disso, o passe pode ser melhorado com muito menos esforço do que o lance à cesta. Quadros compostos de jogadores que não são encestadores naturais devem receber muito treino de passe.

Da posição em que se recebe a bola — Alguns "coachs" acreditam que um jogador deve passar imediatamente depois de ter recebido a bola, sem se importar qual deve ser a posição do corpo. Eles acreditam que isto aumenta a rapidez do passe. Isto é verdadeiro num sentido e não em outro.

Quando um jogador recebe a bola acima da cabeça (meio metro) e passa em seguida, geralmente o passe vai para baixo. Semelhantemente, uma bola arremessada de uma posição baixa, usualmente vai para cima. Passes em movimento, dirigidos para cima ou para baixo, com velocidade, são difíceis de ser recebidos com segurança. São conhecidos como máus passes. Um passe mau motiva outro. Parece mais lógico que a bola deva ser passada para um lugar definido em relação com o recebedor de modo que este possa passar da mesma maneira para um terceiro jogador.

Quando um mau passe é feito, o recebedor deve trazer a bola para uma posição correta.

Tipos de passe — É interessante notar que um quadro desenvolve sempre um tipo de passe durante o decorrer de uma temporada de jogo. Esse tipo de passe usado com a frequência de 80% pode ser denominado o **Passe do Quadro**. Entretanto, pelo menos nos 20 % restantes do tempo, vários passes especiais usados por certos jogadores, em áreas particulares do campo, podem ser empregados. Portanto, duas classes de passes serão considerado: de **Quadro** e **Especial**.

PASSES DE QUADRO

Sendo 80% os passes de uma determinada espécie, essa espécie de passe deve ser jogada e recebida na mesma posição em relação ao corpo dos jogadores. Esta posição deve ser conveniente e natural. Ela está situada, sem dúvida, em um ponto próximo da linha da cintura, seja abaixo ou acima. Se esta posição é adotada para um passe do quadro, a bola pode ser manejada com o mínimo movimento de braços. Os cotovelos devem estar mantidos junto do corpo, enquanto as mãos e antebraços alcançam a bola. Desta maneira, as pequenas inexactidões do passe podem ser eliminadas.

Qualquer passe recebido nesta posição torna-se mais eficiente porque a bola pode ser passada com o máximo de segurança e velocidade. E isto é verdade porque a bola estará sempre dentro da linha de visão do jogador.

O PASSE DE MÃOS ABAIXO COM DUAS MÃOS

O uso — O passe de mãos abaixo com as duas mãos tem sido usado extensivamente nos ataques, que exigem que os

jogadores se movimentem de um lado para outro no campo, em posições agachadas.

A técnica — O jogador executa este passe correndo em passadas longas. A bola deve estar segura com ambas as mãos na altura da cintura, os dedos apontados diagonalmente para baixo, e empunhando-a pelo eixo; os cotovelos são dobrados, ligeiramente afastados do corpo; o arremesso é feito com um golpe rápido de pulso, imprimindo movimento de rotação "ingleza"; os dedos e os braços seguem atrás da bola; o pé de trás segue o passe para a frente. O jogador depois de passar, continua geralmente na direção da bola. A bola é passada para o recebedor na altura da cintura, e deve ser arremessada com força suficiente de modo que siga paralelamente ao chão durante toda a distância entre o passador e o recebedor. A distância máxima para o passe deverá ser de 10 metros aproximadamente.

A figura 4, ilustra o primeiro movimento do passe mãos abaixo. A bola chegou às mãos do jogador quando o seu pé direito tocou o chão.

A figura 5, mostra a saída da bola. Observe-se que o pé esquerdo moveu-se para a frente até uma posição de

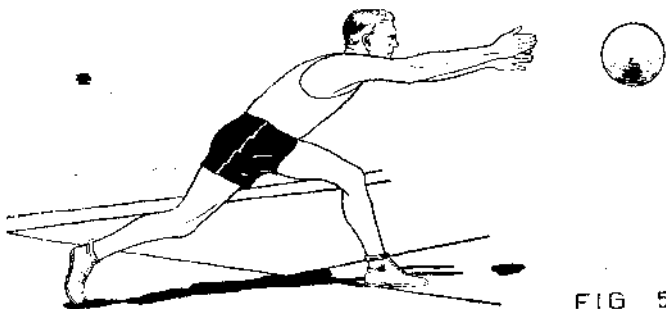


FIG 5

completar o movimento. A bola acaba de abandonar as mãos. As mãos, tendo comunicado uma rotação "ingleza" na bola, movem-se ligeiramente para cima depois da saída desta.

Variações — O passe mãos abaixo com as duas mãos pode ter variações. Às vezes, o passe pode ser iniciado do lado do corpo na altura do quadril (fig. 6).

A saída da bola é, em tal caso, a mesma descrita acima.

Alguns jogadores usam somente uma das mãos para a fase final do passe.

A outra mão torna-se inativa depois que o movimento do passe está bem encaminhado. Tal variação é inteiramente

satisfatória, especialmente quando um jogador passa depois de ter executado um giro ou volta.

Exercício 6 — Colocar seis ou oito homens separados de um metro, em uma linha. Defronte, a uns 5 metros, colocar em uma outra linha semelhante à primeira, o mesmo número de homens.

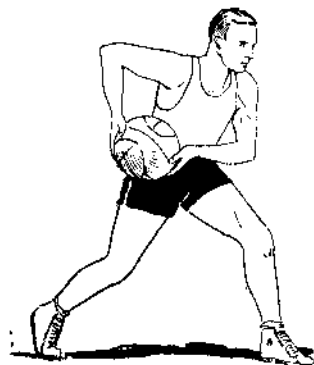


FIG. 6

O primeiro homem da 1.ª linha passa, mãos abaixo, para o primeiro da 2.ª linha que por sua vez passará para o segundo homem da primeira linha e assim por diante.

O "coach" deve forçar os jogadores a executarem o passe corretamente.

Aproveita-se este exercício para habituar os homens a segurar a bola.

Não desça a bola entre os joelhos para lançá-la.

Jogue-a da cintura.

Lance a bola para a cintura do recebedor.

Imprima uma rotação "ingleza" na bola.

Siga a bola o mais depressa possível.

Vá ao encontro da bola quando a receber. Vigie-a até chegar às suas mãos.

Se fizer uma finta, o movimento da perna deverá fazer parte dela.

Não alargue demais as pernas quando passar.

Dê aos seus pés e pernas uma passada regular.

Qual é o maior número de passes perfeitos que você pode fazer seguidamente?

(Continúa no proximo número)

Basket Ball Temporada internacional



EQUIPE OLÍMPICA

Pela primeira vez na historia do nosso Basket-ball, o Brasil recebeu a visita dos representantes americanos deste solutar esporte.

Tivemos a satisfação de verificar que a tática adotada por elles ja nos havia sido ensinada por Arno Franco, ao voltar das ultimas Olimpíadas.

Ao lado vemos não só o quadro que nos acaba de visitar como também aquele que representou a força máxima do Basket americano em Berlim.

Aqueles que assistiram de perto as suas exhibições poderão atestar que o padrão de jogo, por elles adotado, é absolutamente o mesmo. Entretanto, torna-se berrante a superioridade fisica dos campeões Olímpicos, conforme podemos constatar pelas fotografias desta pagina. Dai os chamarmos: — os gigantes do Basket americano!



EQUIPE QUE NOS VISITOU



Fotografia do quadro do Rio-chuêlo, campeão Carioca de 1937, que foi o primeiro adversário, em nossa Capital, da equipe americana. Nela vemos o sr. Jose de Souza Bastos Junior, Manoel Leite Pitanga e Joares de Oliveira, respectivamente, instrutor de Basquetebol da Escola de Educação Física do Exército.

3ª Região Militar

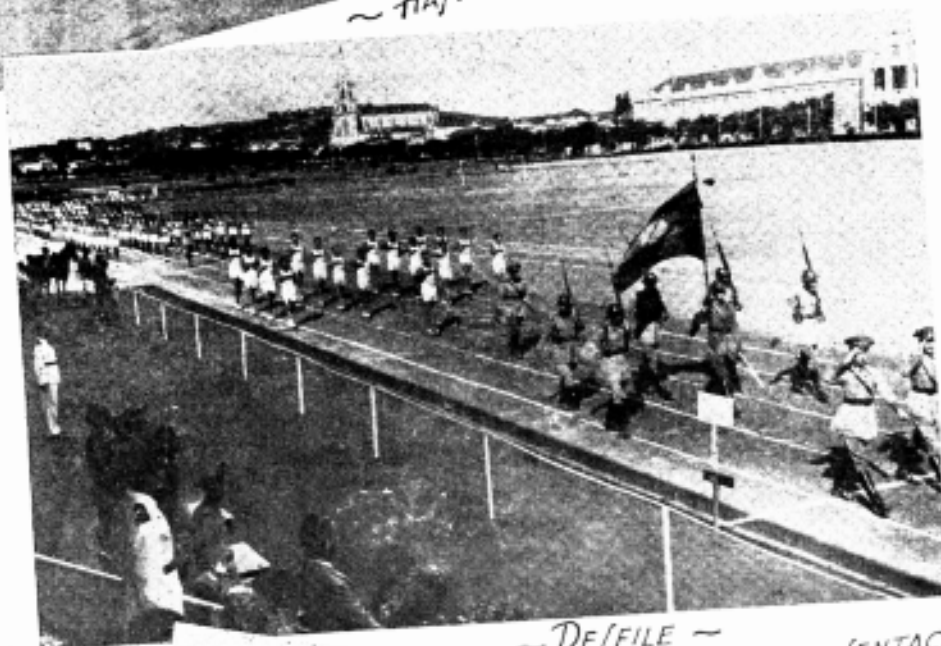
CAMPEONATO REGIONAL DE ATLETISMO



~ HASTEAMENTO DA BANDEIRA ~

As fotografias destas páginas são flagrantes do campeonato regional de atletismo da 3ª Região Militar. Elas demonstram,

com nitidez, o entusiasmo que contagiou o Exército Nacional, lançando-o ardentemente na campanha pelo aperfeiçoamento físico de nossa Raca e culminando com essas competições magnificas, que são a maior afirmação do valor e das qualidades naturais do Atleta Brasileiro.



~ DEFILE ~

~ REPRESENTAÇÃO DA 3ª BDA ART ~

CARLOS EUGENIO PINTO



VENCEDORA DO CAMPEONATO



VENCEDOR DO ALTO EM EXTENSÃO

2ª D.C.



3ª D.C.



5ª BDA. I.



6ª BDA. I.



REPRESENTAÇÃO
DAS
UNIDADES INDEPENDENTES/
3º R.C.D.
CIA. I.G.

