

REVISTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ÓRGÃO OFICIAL DA 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 — Cap. ANTÔNIO PEREIRA LIRA
Gerente — Cap. ANTÔNIO LUIZ DE BARROS NUNES
Revisor — 1.º Ten. AIRTON SALGUEIRO DE FREITAS

ANO VI — JUNHO DE 1938 N. 39
EDITA-SE NO INÍCIO DE CADA MÊS
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

Olimpiadas da 5.^a Região Militar

Mocidade Brasileira!

As características da vida de um povo se traduzem, no início de sua formação, por atos concretos de forças de vontade e domínio. No determinismo de nossa existência começamos pelas atitudes viris de nossos antepassados conquistando a formidável área territorial que representa o Brasil. Da data histórica do descobrimento, até hoje, passamos pela fase colonial, revivendo neste recanto do mundo as mesmas lutas de outros povos, em outros continentes, para asentarmos em definitivo até onde iriam nossas fronteiras. Consistiram elas no esforço e tenacidade para fixar nossas lindes, nossos objetivos políticos, traçando enfim a grande arcabouço da Nação. Essa primeira fase foi em resumo o recuo do meridiano de Tordesile e a incorporação da Cisplatina. Aqui está nossa história inicial num esboço amplo: a linde do Atlântico, a bacia do Amazonas, a grande via hídrica — o rio Paraguai, e sua continuidade até o grande Oceano. Da concepção grandiosa do Infante D. Henrique constituindo os princípios fundamentais da Escola de Sagres, originou-se a batalha continuada pela nossa existência. Ela protegeu e prosseguiu, porque a vida individual ou coletiva é dinamismo, é a desdobramento continuado de aspirações por imposições, por imperativos de forças concitativas. Do emaranhado de lutas nos tempos coloniais com períodos culminantes em que foram firmadas nossas decisões, entramos na fase imperial. Na colina histórica se concretiza uma vontade: nossa jornada luminosa de 7 de Setembro de 1822 um outro panorama de vida se desdobra para nós. É então a consciência nacional que se ergue. Do expansionismo geográfico firmado, passamos ao sentimento de libertação, rompendo a cadeia de dependência política. Da cruz estampada nas velas dos navios que sulcaram o Atlântico para nossa descoberta, da bandeira branca com a cruz vermelha trazida por Cabral e exposta antes no altar de Belém, evoluímos até o símbolo auri-verde que tem sido, a partir do primeiro império, nosso guia na afirmação categórica de nossa vontade. O regimen imperial e republicano formaram continuidade de desígnios desde nossa vida embrionária, traduziram o que significa o aglomerado étnico que representamos. Da existência semi-milenária quasi, somos no Continente essa expressão geográfica que vem dos contrafortes an-

Discurso pronunciado por S. Excia. o Senhor General Meira de Vasconcelos Comt. da 5.^a Região Militar.

dinos do Atlântico, do Chuy ao Oyapock. E dentro desse corpo gigantesco nacional herança do passado precisa a geração de hoje possuir espírito viril, alma sadia, para que possa se orgulhar de ser o Brasil, realizando também coisas grandiosas.

O cultivo do espírito e do corpo, disseminado na vestidura de nosso território, por uma educação sistematizada, significa a tarefa precípua de nossos dias. Isso corresponde a exigência fundamental para que se realize a gigantesca obra de transformar cada brasileiro num ser capaz, físico e intelectualmente. Não é como pensam os displicentes, os indiferentes, os ignorantes da cadeia histórica de nossa vida, que a solução dos problemas do trabalho está na importação de exotismo raciais, relegando ao abandono nossos patricios do latifúndio. Sem a fiscalização que muito sabiamente previu o regimen constitucional de agora, creamos os quistos raciais de perigos conseqüentes, que precederam-na. Enquanto isso de-finha e se aniquila o que é nosso, nossa alma, nosso espírito nos recantos da Pátria. A profissão das armas é um sacerdócio e dentro do quadro de nossa vida, além dos deveres regulamentares, existe a tarefa de colaboração para as realizações dos anseios nacionais; existe o dever coletivo, esse que é o de cada brasileiro que construiu um patrimônio de conhecimentos: educar a massa inculta e despida da sensação de ser brasileiro e também os agrupamentos de filhos de estrangeiros que a falta de percepção nossa, indiferença quasi, permitiu se educassem no sentimento de outras Pátrias. A profissão das armas

nos impõe também o dever de manter o arcabouço da vida nacional, de prosseguirmos nos grandes rumos da política tradicional, solucionarmos muitos dos complexos problemas de segurança, de educação, de seleção e aperfeiçoamento racial da grande coletividade despertando sentimentos cívicos porquanto essa coletividade deve representar o nosso desdobramento. Na rude e penoso noviciado de nossa profissão a renúncia dos interesses pessoais é o marco de partida e nesse sentimento deverá se integrar a grande família.

Ha uma mutação inquietante no panorama da vida dos povos e a todos nos se impõe o dever de vivermos alertados, intensificarmos e difundirmos os sentimentos viris e exemplo do que as olimpiadas jogadas geraram e mantiveram durante séculos. As etapas a vencer ao serviço da Pátria exigem cada vez mais um corpo sã, pois com o enobrecimento físico surgirá uma alma sadia, pensamentos sãos e desdobramento do esforço coletivo. Surgirá uma consciência nacional, uma nova mentalidade e possibilidade decorrentes de cada um se transformar numa máquina de colaboração e rendimento. Os sentimentos dos filhos do Brasil de hoje concretizarão então a continuidade histórica realizando o que lhes cabe — avançando em seus ideais, ajustando-se as exigências atuais.

O nosso templo de Deus será o idealismo que ressumbra de nosso passado. Antes de sentirmos e palpirmos nossa vida histórica no encadeamento de seus objetivos, nenhum poderá se sentir brasileiro. Cada Pátria representa incorporação sucessiva de novas possibilidades, o enriquecimento do patrimônio moral e material. A melhora progressiva da raça, a diluição ou eliminação consequente de excrescências é problema fundamental de quem orienta a formação estrutural da vida das nações. O pensamento fundamental predominante em Esparta era a seleção e aperfeiçoamento racial, para o ideal da hegemonia do homem robusto, belo e inteligente. Uma coragem decisiva domina hoje os povos conscientes na consecução desse objetivo. O Campeonato Olímpico que culmina nesta Região na data presente é um belo exemplo educacional e eu me congratulo com mais esta demonstração de virilidade com que a juventude militar tão brilhantemente encerra o período de instrução.

Associação do Juiz de Foot Ball



INTERPRETAÇÃO DAS
REGRAS POR MEIO
DE PERGUNTAS E
RESPOSTAS
TRABALHO DE
CARLOS POTENGI

1 — Pergunta: — Póde um “tiro livre” ser batido para trás ou para os lados?

Resposta: — Sim, com excepção do “tiro inicial” ou do “tiro máximo” (penalty), qualquer outro tiro livre” poderá ser batido em qualquer direcção.

2 — P. — Póde um “tiro livre” ser dado com a bola em movimento?

R. — Não, o juiz só deverá dar o apito para que seja batido um “tiro livre”, depois de certificar-se que a bola se acha no local em que foi cometida a falta punida com aquêlê “tiro” e que se encontra convenientemente pousada sobre o sólo.

3 — P. — Ao ser batido um “tiro livre”, um adversário daquele que o vai bater e que se achava de “carapuça” na cabeça atira a mesma na bola, no momento exáto em que lhe foi aplicado o pontapé, como procede o juiz?

R. — Se o “tiro livre” foi imposto por infracções, das quais são válidos os pontos directamente conquistados, e a bola penetra na méta, o juiz consignará o ponto e advertirá o jogador que assim procedeu; porém, se o “tiro livre” foi secundário, do qual não é válido o ponto directamente conquistado ou a bola não penetrou na méta do jogador que atirou a “carapuça”, o juiz ordenará que o “tiro livre” seja batido novamente e advertirá o mesmo jogador.

4. — P. — Ao ser batido um “tiro livre” por infracção em que é válido o ponto directamente conquistado (mão na bola, por exemplo), a bola segue sua trajetória aérea e penetra na méta; porém, se antes da mesma haver entrado, o cronometrista houver apitado dando a partida por terminada, como procede o juiz: consigna o ponto?

R. — Não, uma vez que o mesmo foi conquistado após o tempo regulamentar da partida. Afim de evitar as discussões que, por certo, esse fato acarretaria, é aconselhável que os juizes procurem apitar dando por finda a partida imediatamente após o apito do cronometrista.

5 — P. Ao ser enviado um “tiro” a “goal”, a bola ressalta na barra transversal e cái em cima da méta, sendo defendida pelo guardião, que tem o corpo no interior da mesma, porém com os braços distendidos, impede que a bola ultrapasse a referida linha: como procede o juiz?

R. — Deixará o jogo proseguir porque mesmo o guardião se achando no interior da méta, só será válido o ponto, quando a bola penetrar “totalmente” no interior da mesma.

6 — P. — Ao ser feito um “arremesso lateral” (outside), a bola é enviada directamente á méta contrária pelo jogador encarregado de o fazer, porém, ressaltando na barra transversal da “baliza”, penetra na méta: é válido o ponto?

R. — Não, porque sendo os postes e a barra transversal da “baliza” pontos mortos, a bola foi enviada directamente á méta, não havendo intervenção do adversário ou outro qualquer jogador, a não ser o que fez o “arremesso”.

O árbitro deverá ordenar um “tiro de méta” (goal-kick) a favor do adversário e não mandar que seja feito novo “arremesso”.

7 — P. — Havendo uma escrimagem diante da méta, um zagueiro defensor da mesma, em último recurso, coloca a mão propositalmente na bola em cima da linha de méta, afim de evitar que a mesma transponha “totalmente” essa linha, como procede o juiz: consigna o ponto?

R. — Não, pois só será consignado o ponto se a bola, apesar do zagueiro colocar a mão na mesma, transpuzer “totalmente” a linha de méta.

No caso presente o árbitro deverá ordenar um “tiro máximo” (penalty) contra o quadro atacado, e não consignar um ponto que na realidade não se verificou.

8 — P. — Em caso de um “estouro” entre dois jogadores adversários, saindo a bola pela linha de fundo, o que deve ser acusado pelo juiz: “goal-kick” ou “corner-kick”?

R. — “Corner-kick”, uma vez que havendo um “estouro” e a bola saindo pela linha de fundo, forçosamente, o último a tocar na bola foi o jogador defensor dessa linha de fundo.

9 — P. — Ao ser batido um “corner-kick”, um adversário daquele que o vai cobrar, logo que o juiz apite e antes de ser aplicado o pontapé na bola, corre em direcção à mesma, ficando assim a uma distância menor de dez jardas da bola: como procede o juiz?

R. — Advertirá o jogador que assim procedeu e ordenará que o “corner-kick” seja batido novamente, se essa atitude tomada pelo jogador em questão, fôr prejudicial ao quadro favorecido com aquele “tiro”.

10 — P. — Ao ser batido um “corner-kick”, a bola, em sua trajetória aérea, ressalta na barra transversal da méta e penetra na mesma: como deve proceder o árbitro?

R. — Consignar o ponto, uma vez que será válido o ponto directamente conquistado de um “corner-kick”.

11 — P. — Ao ser batido um “tiro de canto”, a bola ressalta no poste lateral da méta, e volta ao mesmo jogador que o bateu, o qual, rebatendo a bola, a envia á méta: é válido o ponto?

R. — Não, porque sendo os postes e a barra transversal da méta “pontos neutros”, aquele jogador tocou na bola duas vezes consecutivas por não ter havido intervenção do adversário. O juiz deverá punir o jogador que tocou na bola duas vezes com um “tiro livre” secundário, do qual não será válido o ponto directamente conquistado.

12. — P. — Ao ser batido um “tiro de canto” a chuteira do jogador encarregado de o cobrar sai do pé no momento em que o mesmo aplica o pontapé na bola e acompanha a trajetória da mesma: como procede o juiz?

R. — Ordenará que o “tiro de canto” seja batido novamente, uma vez que a chuteira além de constituir perigo para os demais jogadores, virá dificultar a acção defensiva dos jogadores do quadro punido com o “tiro de canto”.

Reabertura das aulas na ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO

No corrente ano, cerca de 150 jovens, entre civis e militares, matricularam-se nos diversos cursos da Escola de Educação Física do Exército. As fotografias desta página mostram os grupos atléticos que, dentro em breve, se espalharão pelo Brasil onde, escudados nos conhecimentos seguros que lhes foram ministrados, trabalharão porfiradamente pela melhoria da raça e pela grandeza do Brasil.



Oficiais e civis alunos do
Curso de Instrutores



Médicos militares e civis
alunos do Curso de
Medicina Especializada



Alunos de Sargentes
alunos do
Curso de Militares de Educação
Física

PÁGINA HUMORÍSTICA

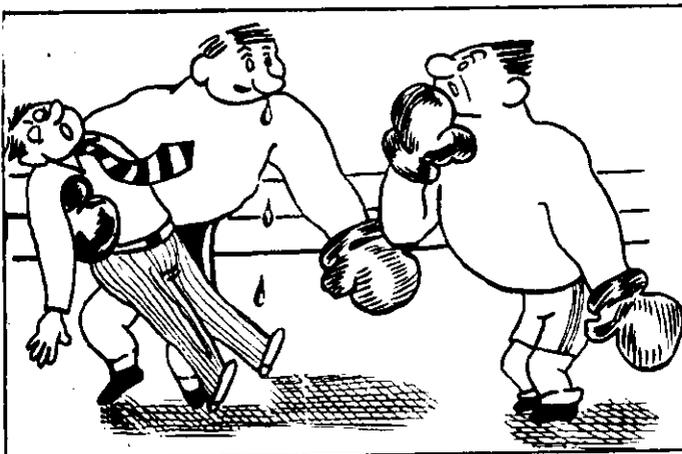


UMA MAU "SHOOTADOR" EM TREINAMENTO E A ESTATUA QUE PERDEU A PACIÊNCIA



O FOOT-BALL ENTRE COLEGAIS

O Cap. do quadro de calção branco: Se você não tirar sua irmã de perto da baliza do meu guardião, eu retiro o quadro de campo!...



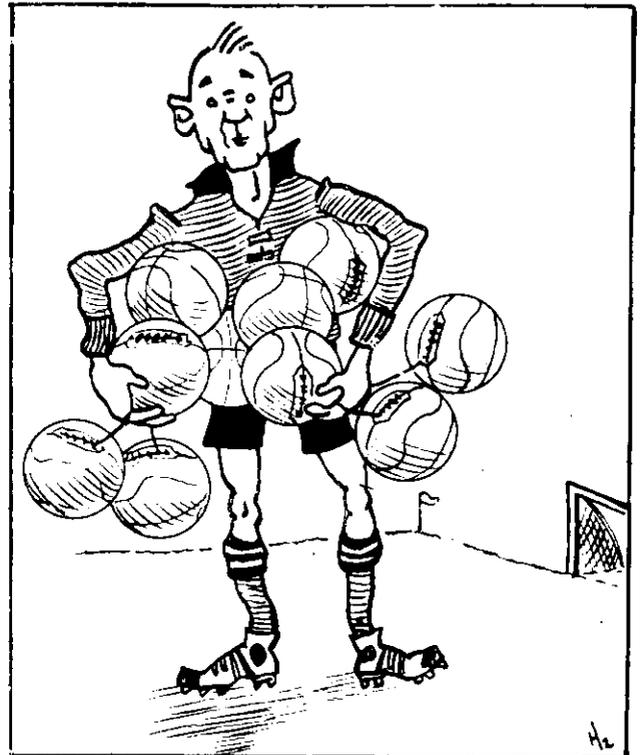
O JUIZ QUE NÃO PODIA VER SANGUE



O SKY ENTRE PRINCIPIANTES

O Juiz: -- Alô!... Tenha educação esportiva; corra de frente!...

O Concorrente: -- Mas como?... Se eu não sei virar!..



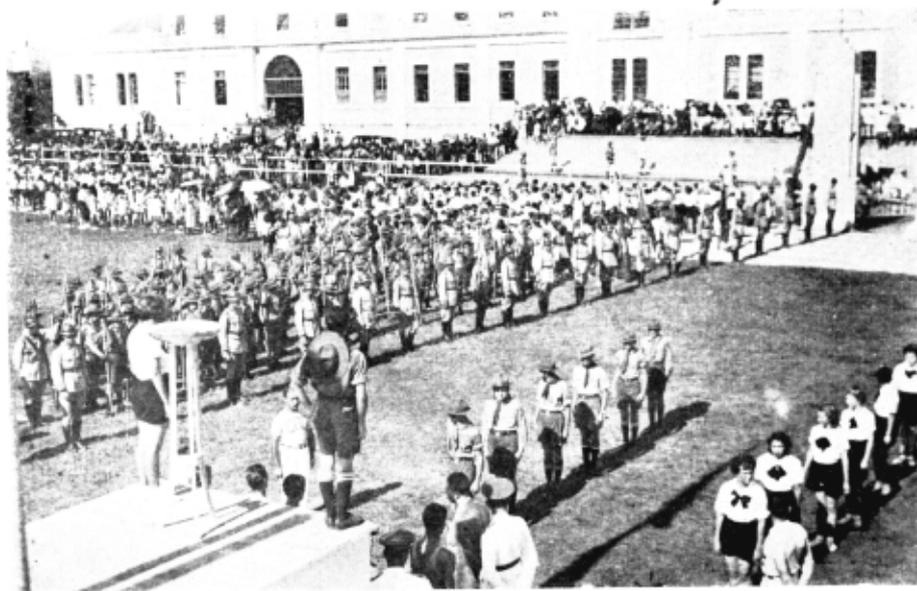
UM CAMPEÃO DE TENIS QUE FOI JOGAR FOOT-BALL PELA PRIMEIRA VEZ

PARANÁ OLIMPIADAS DA 5ª REGIÃO MILITAR

CURITIBA



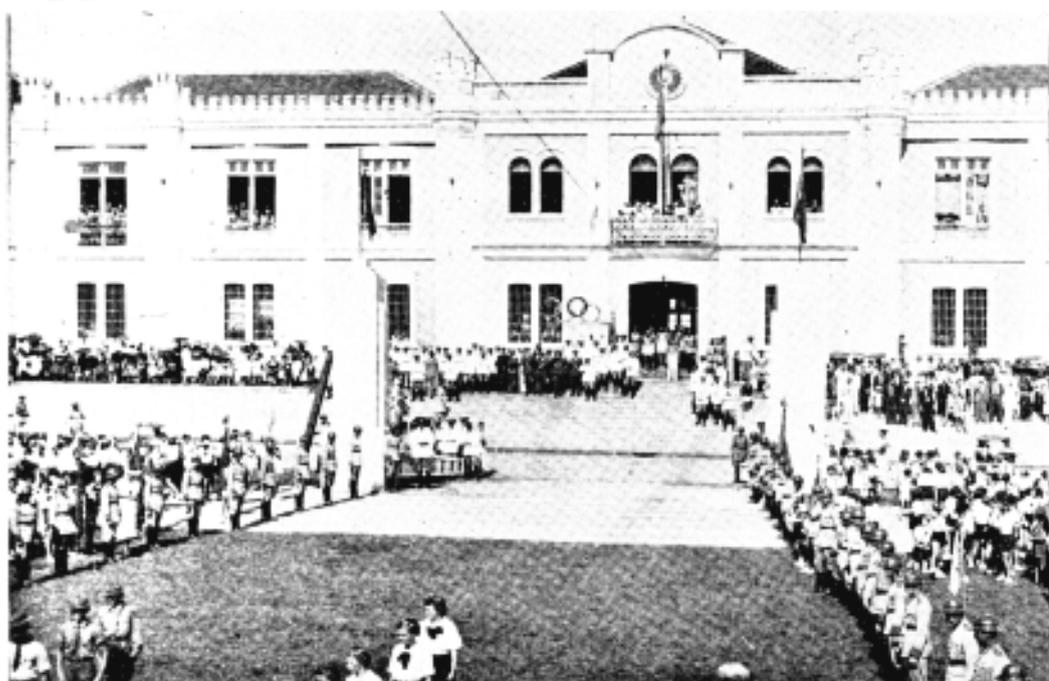
O General Meira de Vasconcelos dirigindo-se para a solenidade da "Abertura da Olimpíada"



Vista parcial do Estádio



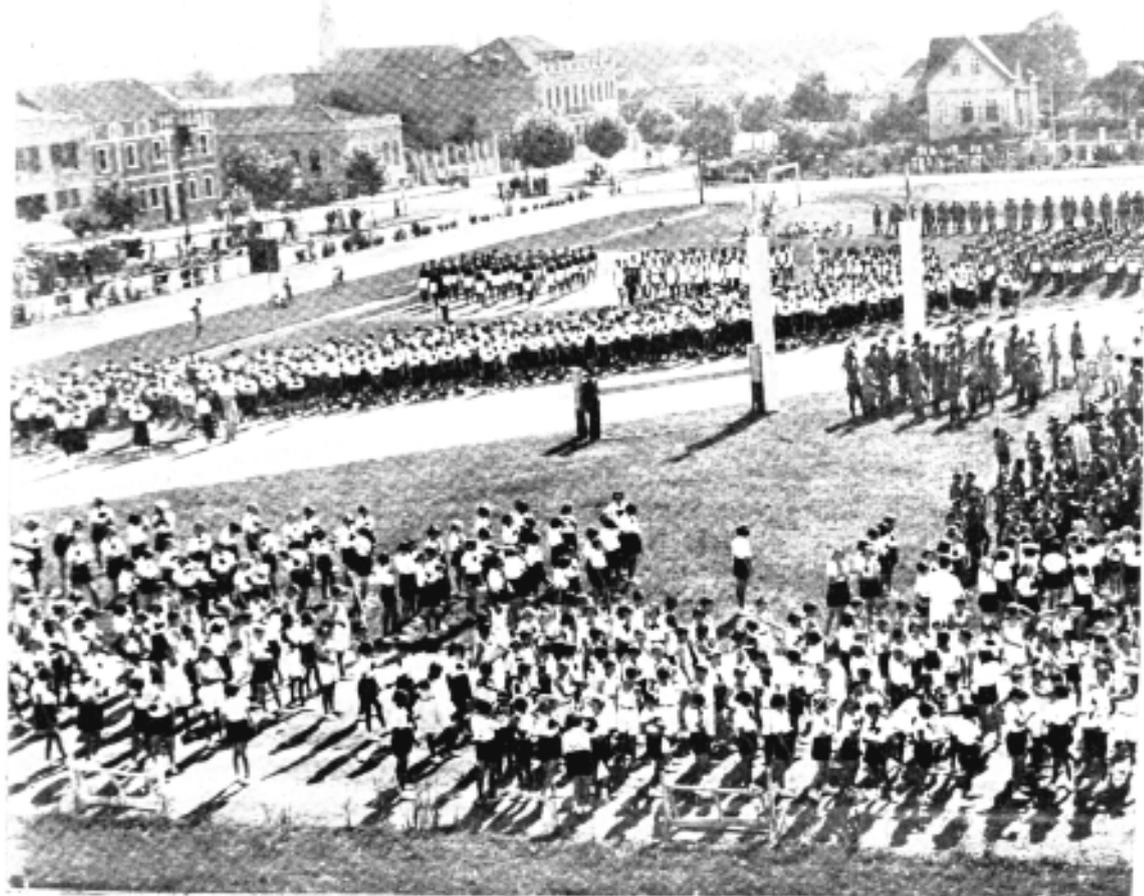
PARANÁ OLIMPIADAS DA CURITIBA



Vista do edifício do 9º R.A.M.



Note-se a solta assistência, que compareceu à cerimônia de abertura dos jogos.



Vista geral do estádio

5ª REGIÃO MILITAR **PARANÁ** CURITIBA



Acendimento da Pira Olímpica



PARANÁ OLIMPIADAS DA CURITIBA 5ª REGIÃO MILITAR

Grandioso foi o desfile dos atletas pelas ruas da cidade.

Nas orléans principais, foi preciso o uso dos cordões de isolamento para conter o povo, que freneticamente queiriu



ver bem de perto os corpos esbeltos dos soldados-atletas, que com põem a brisa guarnição da 5ª Região Militar.



Desfile
dos
ATLETAS



PARANÁ OLIMPIADAS DA CURITIBA 5ª REGIÃO MILITAR



*Desfile dos
ATLETAS*



*Desfile das ESCOLAS PRIMÁRIAS, que se
representaram nas OLIMPIADAS*

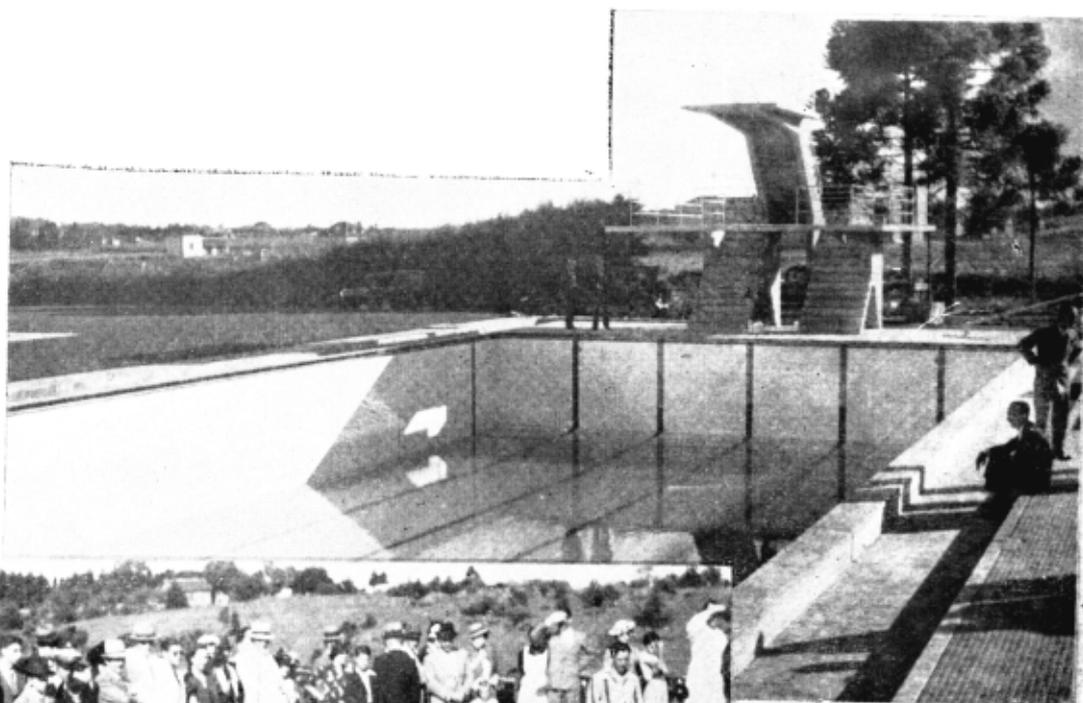


PARANÁ OLIMPIADAS DA 5ª REGIÃO MILITAR

Natação

A natação também não foi esquecida pelos organizadores das Olimpíadas da 5.ª Região Militar, realizada na pitoresca e encantadora cidade de Curitiba.

Toda a população vibrou de entusiasmo. Os Clubes ali cooperaram grandemente para o êxito da portentosa competição. Assim, por exem-

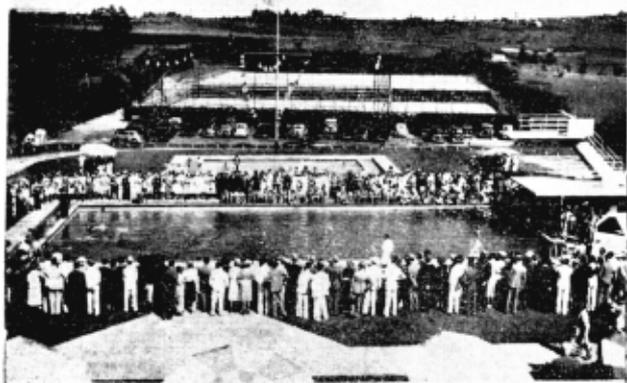


PISCINA DO COUNTRY-CLUB DE CURITIBA



Prova dos 100 metros de costas ganha pelo Cap. Simas de Mendonça

pla, o Country-Club de Curitiba, muito gentilmente, cedeu a sua piscina para a realização das provas de natação e de saltos de trampolim.



Aspecto geral da competição



Prova de saltos

PARADAS

FORÇA CONJUGADA TRABALHO EM DUPLA

Resumo extraído do artigo de
HARTLEY D. PRICE

PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE DE ILLINOIS

(CONTINUAÇÃO)

Apresentamos neste número, aos nossos leitores, uma série de paradas que, por sua dificuldade, deixa bem patente a necessidade de exímios executantes.

Quando desejarmos uma demonstração de todos esses exercícios, precisamos obedecer certas regras com as quais conseguiremos uma ótima apresentação dos números escolhidos.

Assim:

a) — Os truques devem formar uma apresentação uniforme, contínua e artística;

b) — Os números devem ser dispostos de tal forma que ambos os participantes tenham oportunidade de um curto período de descanso;

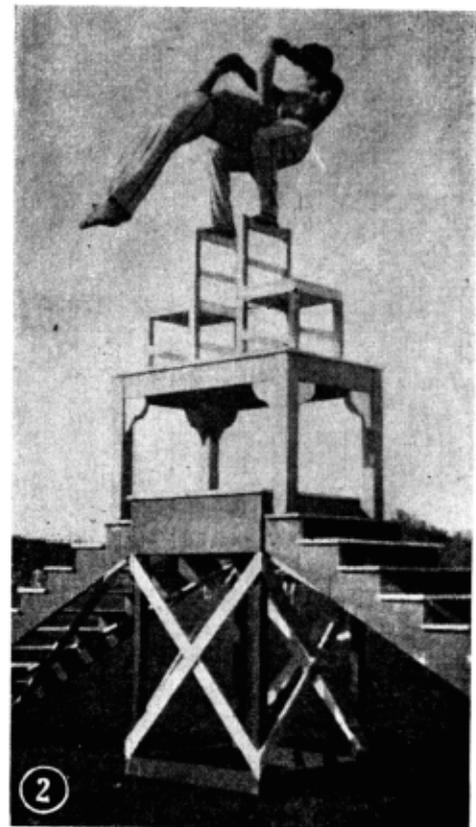
c) — Os executantes devem dar oportunidade aos assistentes para os aplausos do costume.



Para uma demonstração desses tipos de paradas, torna-se necessário que ambos os executantes estejam em ótimas condições físicas, em virtude do cansaço proveniente do esforço continuado.

Os executantes devem aproveitar certas posições, mesmo durante a execução, para relaxar os músculos. Isto é possível para o **partenaire**, porém, quase impossível para o **base**, que sempre, durante a execução, está suportando o peso daquele.

Uma exibição típica de paradas deve durar cerca de 5 minutos de trabalho. Geralmente consiste em duas partes com certo intervalo entre elas.



Daremos abaixo uma série escolhida para uma boa demonstração em que os praticantes são exímios e estão bem treinados.

PARADA SOBRE OS PÉS DO HOMEM BASE

(Fig. 1)

Base — Usando os músculos abdominais para sustentar as pernas na vertical.

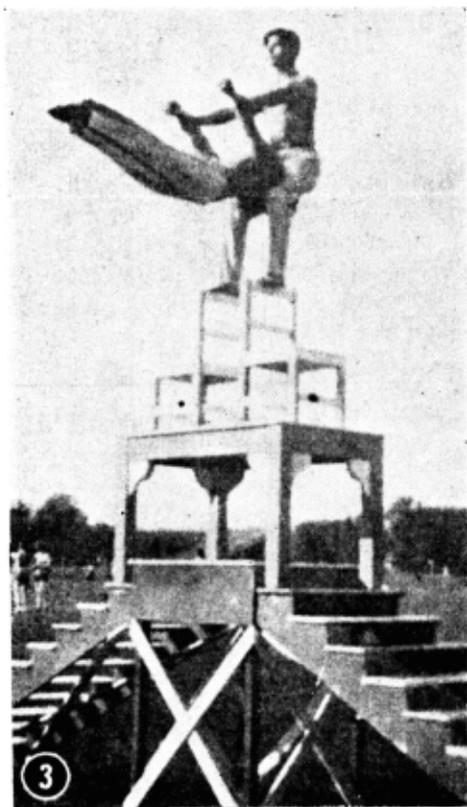
Partenaire — Em equilíbrio.

PRANCHA DE FRENTE (Fig. 2)

Base — Usando os joelhos como alavanca.

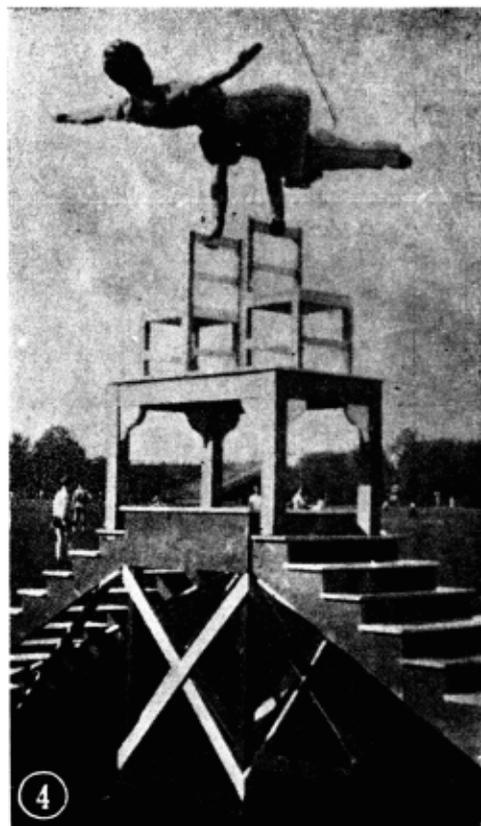
Partenaire — Em extensão completa.

PRANCHA DE COSTAS (Fig. 3)



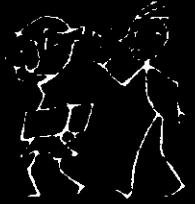
Base — Usando os joelhos como alavanca.
Partenaire — Em extensão completa.

BALANÇA HUMANA (Fig. 4)



Base — Usando a força dos braços.
Partenaire — Em equilíbrio.

Página COLEGIAL



Jogos Esportivos praticados

pelos Colegiais da Alemanha e dos U. S. A.
Coordenação do **Cap. Antônio Pereira Lira**

APANHA DO LENÇO — CABO DE GUERRA A DOIS TRATORES HUMANOS — DUPLA CONTRA DUPLA

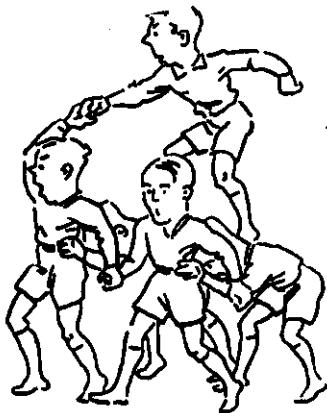


Toma-se um pedaço de corda de, mais ou menos, dois metros de comprimento, ligam-se as pontas por um nó de modo a formar um anel.

Os dois concorrentes enfiam, cada um, a mão esquerda ou direita no laço e esticam o outro braço. Daí, um terceiro companheiro (juiz) coloca, à mesma distancia de cada um, no chão, um lenço em forma de pirâmide.

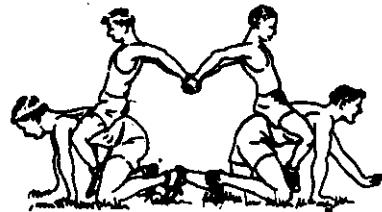
Iniciado o jogo, o vencedor será aquele que primeiro apanhar o lenço.

CORRIDA DE BIGAS



Dois colegiais ficam de mãos dadas; atrás deles ficam dois outros que se abaixam e se apoiam sobre os quadris dos primeiros. Um quinto colegial sobe sobre os dois de trás e dá a mão a um dos dois da frente. Este último colegial é o condutor do carro. Para que o condutor do carro suba, os dois colegiais que ficam atrás, dão as mãos (internas) de modo a formar uma especie de estribo.

Formados vários "carros", pode haver uma competição para se ver qual o mais veloz.

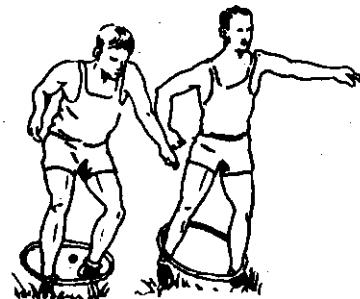


Em cada dupla, um colegial serve de "trator" e o outro, por meio das mãos, de "engate".

Os que servem de "tratores" ficam de costas um para o outro e colocados perpendicularmente de cada lado de uma linha traçada no solo.

Iniciado o jogo, o perdedor será aquele que primeiro tocar com as mãos a linha divisória.

CORRIDA DE ARCO — NUMERO ILIMITADO DE CONCORRENTES



Colocam-se na linha de partida tantos arcos quantos forem os concorrentes.

Os concorrentes entram neles e os suspendem até a altura dos tornozelos. Estando todos os concorrentes preparados, isto é, em pé, dá-se a partida. Todo concorrente que deixar sair o arco será desclassificado, assim como o serão aqueles que, durante o percurso, utilizarem as mãos para suspendê-los.

O QUE FOI O ÚLTIMO CAMPEONATO SUL - AMERICANO DE BASKET - BALL

Encarando-se o campeonato por este prisma verifica-se, imediatamente, que êle não apresentou grandes "teams". Houve equipes como, por exemplo, a Peruana, campeã do torneio, que, apesar de ótimamente bem treinada, não exibiu uma tática de jogo uniforme. De partida para partida, notava-se que seus homens não executavam o mesmo padrão de jogo, o qual éra feito de improviso, se bem que, às vezes, com jogadas lindas.

Estas, entretanto, não eram produto do trabalho de conjunto e sim proveniente do esforço pessoal de um ou outro jogador. Um característico interessante dessa equipe éra que quasi a totalidade de seus jogadores apresentava a mesma eficiência técnica; isto, em grande parte, facilitava o trabalho do técnico que, no decorrer das partidas, substituia qualquer elemento sem que o team sofresse solução de continuidade na sua produção. Este detalhe merece ser bem observado por todos nós, principalmene, pelos dirigentes dos nossos teams, que quasi sempre se utilizam sómente de cinco homens, deixando os restantes de que dispõem, à margem, como se os mesmos não fizessem parte da equipe. Deles só se utilizam, quando um dos jogadores que iniciaram a partida não está mais em condições de jogar. Argumentam, geral-

Apreciação tecnica de

EDGARD HARGREAVES

da equipe principal do F. F. C.

mente, os técnicos que os "players" deixados na condição de reserva, nunca estão á altura daqueles que iniciaram o jogo. O argumento é falho: primeiro, porque no basketball não ha reservas; segundo, porque o dever deles seria então preparar esses reservas com mais carinho, para que os mesmos estivessem aptos a substituir um seu companheiro de "team" sem que houvesse decrescimo de produção da equipe. Dentre os jogadores da equipe Peruana destacaram-se, pelas suas qualidades técnicas, Fernando Ruiz e Luis Alberto Sanches, ambos jogadores olimpicos e tambem concurrentes ao Campeonato Sul Americano realizado no Chile. Ruiz, um centro de proporções bem acentuadas medindo, talvez, 1,85 de altura, demonstrou ter grandes aptidões para o basketball. Trabalha com muito exito na execução do jogo do pivot, em baixo do taboleiro, onde constantemente põe em perigo a guarda adversária. Possui uma jogada mui-

to característica, que aliás é muito nossa conhecida depois que os americanos aqui estiveram. Quando recebia a bola do pivot, e não podia passá-la para um de seus companheiros ou executar um lance à cesta com os dois braços, fazia uma finta para o lado direito e girando o corpo para o lado oposto, terminava a jogada com uma bandeja, quasi sempre com pleno exito.

Luiz Alberto Sanches, "El Flaco", assim chamado pelos seus compatriotas devido ao seu físico delgado, foi um dos jogadores mais eficientes de sua equipe. Inteligente, bom reboteador, progredindo nos momentos precisos é um desses jogadores que, pelo uso constante da cabeça durante o jogo, pôde muito bem ser comparado ao grande "az" do nosso passado, Nelson de Souza.

BIGI, DEL RIO, ONETO

Estes tres rapazes, dotados de uma rapidez espantosa, controladores exímios da pelota, formavam o trio atacante da Argentina, a vice-campeã do torneio. Foram eles os mais habéis encestadores no computo final dos pontos. Possuidores de uma larga visão da cesta, para ela investiam com a maxima ligeireza, terminando a jogada, quasi sempre, com dois ou tres passes. Ao contrario do que aqui se pensou, as cestas obtidas por essa equipe foram quasi que exclusivamente da zona perigosa.

Cabe aqui uma explicação quanto aos "scores" altos verificados no decorrer do torneio. Estes

foram devidos a varios fatores, entre os quais citamos uma das novas modificações introduzidas nas regras do basket-ball a qual manda a bola sair do fundo do campo, logo após a conquista de uma cesta. Todavia, o que mais contribuiu para tal, foi o deficiente sistema de defesa apresentado pelos paises concurrentes. Neste mistér, evidenciou-se a equipe Brasileira que, no inicio do campeonato, não fazia nem defesa por zona nem homem a homem. O resultado veio em seguida, os 59x38 no jogo com a Argentina.

MONTANARINI — DEL RIO

Estes dois rapazes, cheios de fibra e entusiasmo, foram as figuras que mais impressionaram ao publico, durante o desenrolar do campeonato. DEL RIO firme e com atuações seguras e uniformes. MONTANARINI de início fraco, firmou-se gradativamente para demonstrar nos últimos jogos superioridade técnica sobre todos os demais guardas do campeonato. Foi um verdadeiro espetáculo.

Com justiça, o Perú sagrou-se campeão do torneio, pois, para tal, se preparou com todo o carinho e dedicação.

Façamos o mesmo, trabalhemos com afinco e dedicação e o produto de nosso trabalho, aliado à organização que Reis Carneiro e Adherbal Carneiro Ribeiro vêm dando ao nosso basketball, nos dará, com toda a certeza, os louros da vitória no proximo campeonato Sul Americano a realizar-se em nossa capital.



O PREPARO FÍSICO DOS JOGADORES *CHefe da NAÇÃO cumprimentando os jogadores quando chegados a CAXAMBUL para a concentração*

Pela primeira vez, na história do esporte nacional saiu do Brasil uma delegação esportiva dotada de recursos técnicos, materiais e financeiros.

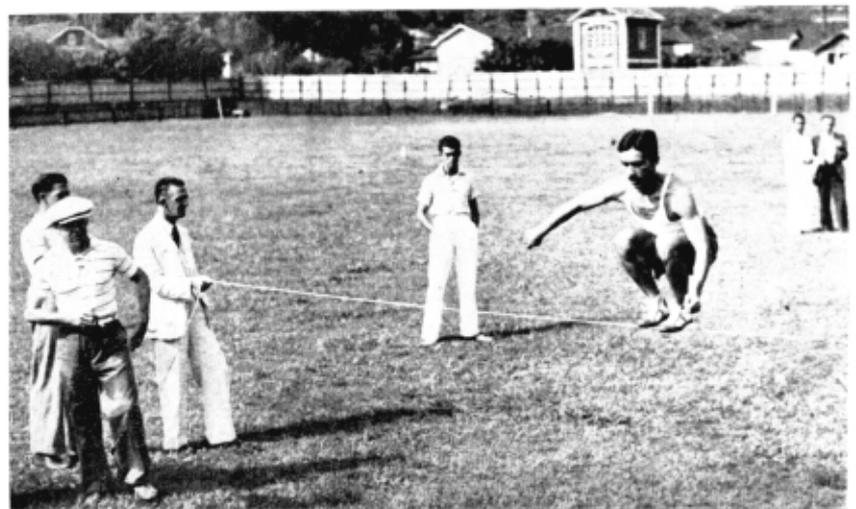
Também inédita para nós, foi a concentração dos jogadores em Caxambú. Tudo isto, e, ainda mais, o auxílio oficial do governo veio completar uma série de acontecimentos novos e benéficos, para o progresso do esporte brasileiro.

Praza aos céus que, também, pela primeira vez, na história do Foot-ball Mundial, o pavilhão Auri-verde tremule invicto no mastro da vitória.



Corrida no mesmo lugar: Treinamento de resistencia

Salto em altura-Treino especial para "cabeçada"





LIÇÃO de EDUCAÇÃO FÍSICA dirigida pelo DR. ÁLVARO LOPES

**Foot-ball
brasileiro
no
Campeonato
do
MUNDO**



Hércules

Machado

AS FOTOGRAFIAS DESTAS PÁGINAS FORAM GENTILMENTE CEDIDAS PELA «A NOITE»



*Jogadores
convocados para
a concentração
em CAXAMBUÍ*

*Cançado (Nariz) diplomado pela ESCOLA DE EDUCAÇÃO
FÍSICA DO EXÉRCITO e que além de jogador convocado,
está assistindo medicamente aos seus companheiros*

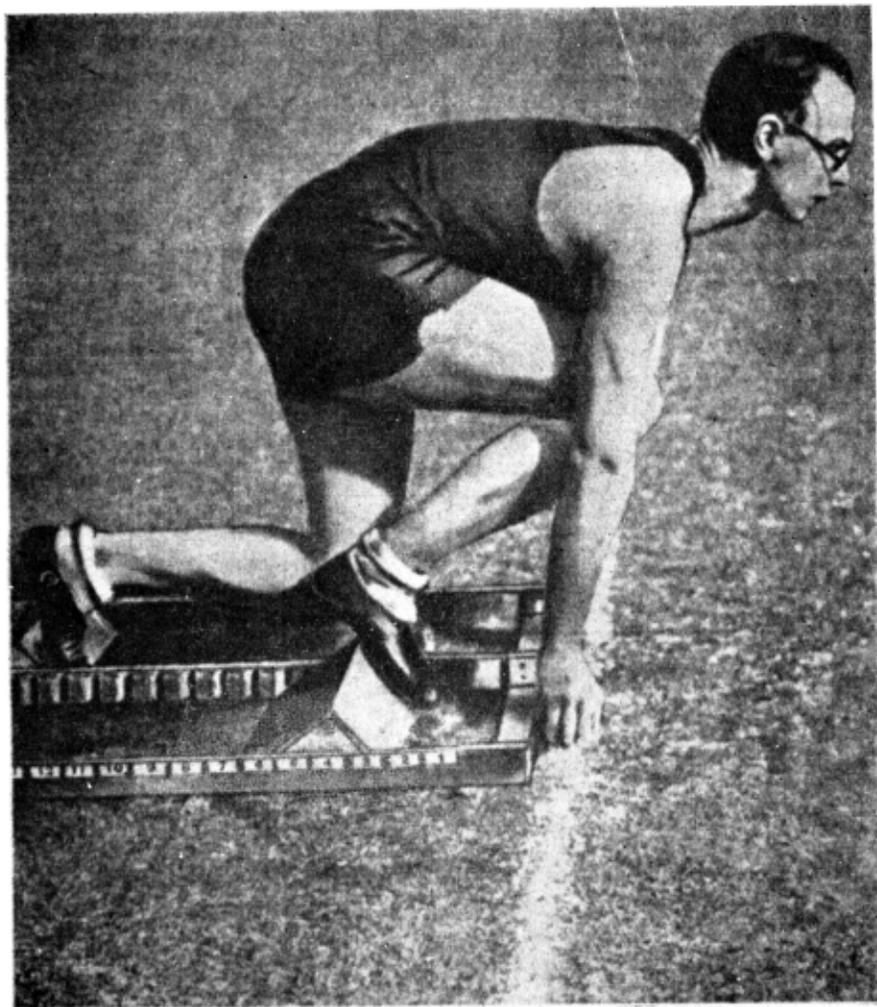


Plácido

Jaú Argemiro

Afonso Brandão

Nariz



Inovações Atléticas

Apresentamos nesta fotografia um dispositivo para as partidas das corridas de distâncias curtas, idealizado pelo norte-americano Kirby. A Associação Internacional de Atletismo, em seu último Congresso, realizado em Paris, resolveu adotar o presente dispositivo, a partir de 1 de Janeiro de 1939.

Quando chegará a nós, tão importante invento?

Ginástica de APARELHOS

PELO CAP CLÓVIS BANDEIRA BRASIL
INSTRUTOR DA E.F.E.

Procurando difundir nos corpos de tropa a ginástica de aparelhos, resolvemos publicar alguns artigos com o objetivo de fornecer aos nossos camaradas uma série de exercícios que poderão ser seguidos por aqueles que se desejam iniciar neste tipo de ginástica.

CONSIDERAÇÕES

Sendo a ginástica de aparelhos de difícil execução, torna-se necessário uma preparação lenta, conscienciosa e precisa para que possamos obter os resultados desejados. Daí, a necessidade dos exercícios preparatórios. Eles têm por fim preparar, progressiva e metodicamente, o principiante, por meio de exercícios simples e educativos.

Podemos grupar os exercícios preparatórios da seguinte maneira:

- I — Exercícios de suspensão.
- II — Exercícios de apoio.
- III — Exercícios de trepar.

Para executarmos os exercícios de suspensão, utilizaremos os aparelhos em que possamos ficar suspensos: barra fixa, argolas, trapézio, trave, etc..

Para os exercícios de apoio, lançaremos mão dos aparelhos que nos permitam ficar em apoio: barra simples, paralela, cavalo de pau, trave, etc.

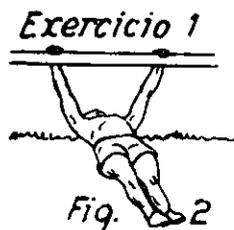
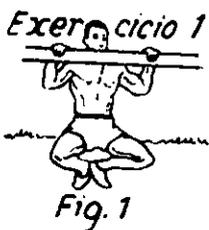
Para os exercícios de trepar, usaremos: escadas oblíquas e verticais, cordas (simples e duplas), pranchas e hastes (simples e duplas).

O trepar pode ser executado com auxílio dos braços e das pernas ou somente dos braços.

EXERCÍCIOS PREPARATÓRIOS

(Barra na altura da cintura)

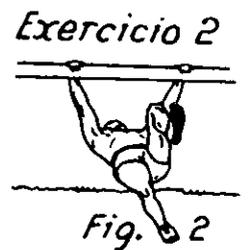
— Suspensões:



Exercício n.º 1 - Suspensão inclinada: o ginasta segura o aparelho com os polegares por baixo, pés juntos, flexiona as pernas, e, firmando-se na barra, lança o corpo para a frente; os braços ficam estendidos, cabeça ligeiramente inclinada para trás, os pés juntos e em extensão repousam no solo pelos calcanhares.

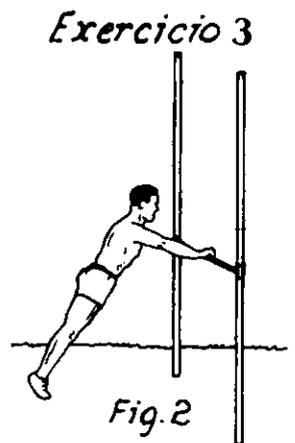
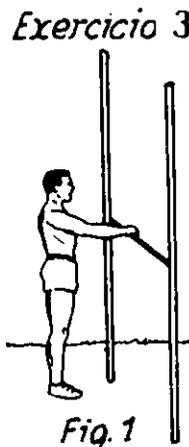
Na suspensão inclinada:

Exercício n.º 2 — Elevação do joelho: elevar o joelho o mais alto possível, perna e pé em flexão; extender a perna e o pé, voltando à posição de partida, para recomeçar o exercício com o outro joelho.



— Apóios.

Exercício n.º 3 — Apóio de frente: O ginasta segura o aparelho com o polegar por baixo, pés juntos, lança o corpo estendido para trás, tocando o solo somente pela ponta dos pés.

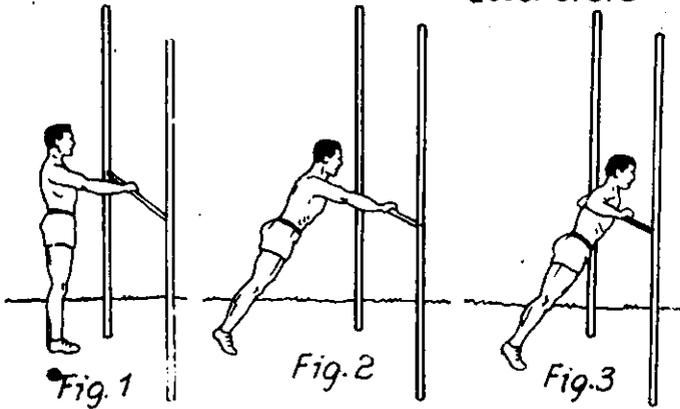


Exercício n.º 4 — No apoio de frente: Flexão dos braços: flexionar os braços, cotovelos afastados.

tadas, tocar o peito na barra, ficando a cabeça, o tronco e as pernas em um mesmo prolongamento. Voltar à posição de partida.

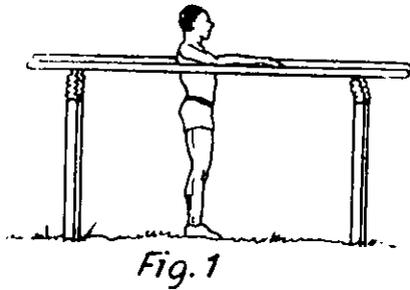
Exercício n.º 6 — No apôio estendido: impulsionar as pernas para a frente, balançar para trás procurando elevá-las o mais alto possível; voltar

Exercício 4 Exercício 4 Exercício 4

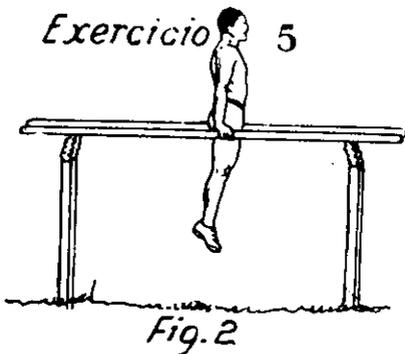


APÓIO SOBRE DUAS BARRAS (Paralela)

Exercício 5

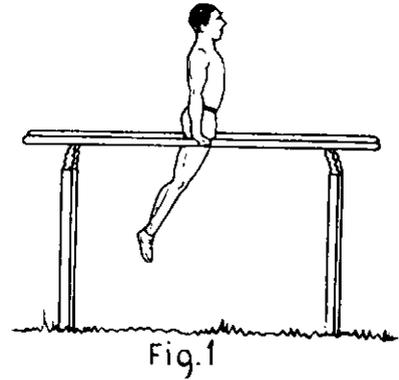


Exercício 5

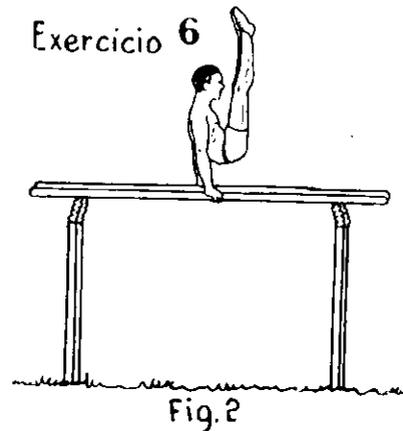


Exercício n.º 5 — Apôio estendido: O ginasta segurando em cada barra no interior ou nas extremidades do aparelho, sobe nas mesmas por um salto, ficando os braços, pernas e pés em extensão.

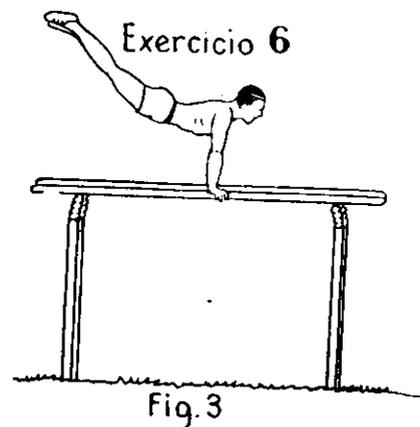
Exercício 6



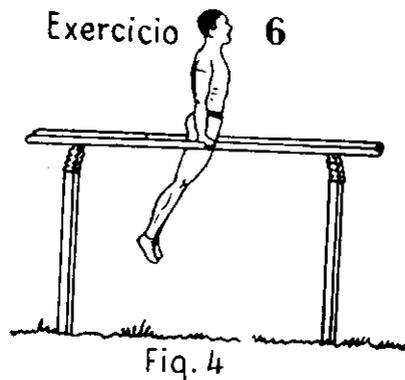
Exercício 6



Exercício 6



Exercício 6



à posição inicial. Repetir o ex. diversas vezes seguidas.

(Continúa no proximo número)

FOOT-BALL

modificação das regras

DECISÕES OFICIAIS DA INTERNATIONAL BOARD

"TIRO DE META" — Regra VII

De um TIRO DE META ou TIRO LIVRE, cobrado pelos defensores, dentro da área de pena máxima, não é permitido ao arqueiro receber a bola com as mãos, afim de, posteriormente, pô-la em jôgo.

INSTRUÇÕES AOS JOGADORES

Quando um TIRO DE META ou um TIRO LIVRE fôr cobrado pela equipe defensora dentro da área penal, a bola só estará em jôgo depois de sair da área de pena máxima.

"TIROS LIVRES" — Regra X

Todos os TIROS LIVRES, cobrados pela equipe defensora dentro da área de pena máxima, deverão estar de acordo com a Regra VII "Tiro de meta".

BOLA AO CHÃO — Regra XVI

Se algum jogador tocar a bola antes que ela tenha atingido ao solo, o juiz deverá repetir "Bola ao chão", em vez de cobrar TIRO LIVRE contra o infrator.

PESO DA BOLA — Regra I

A bola deverá ter o peso de 396 a 453 gramas e não 368 a 450, como antigamente.

MARCAÇÃO DE CAMPO — Regra I

O campo de football, deverá ser demarcado por linhas de limite, com 0,12 cm. de largura, (largura dos postes da meta) traçados a cal, gesso ou produto semelhante.

As linhas interiores, (linha de meio de campo, circulo central, área da meta, área de pena máxima e setores de canto), terão 0,08 cm. de largura.

E' indispensavel a linha traçada entre os postes, a qual deve ter a largura dos proprios postes. (0,12 cm.)

Regra XVII

Deverá ser traçado um arco de círculo, de 0,08 cm. de largura com 9,144 mts. de raio, tendo por centro a marca de pena máxima e por corda a linha da área de pena máxima paralela à linha de meta. Essa curva servirá para assignalar a distância de 9,144 mts. da bola a que deverão ficar os jogadores quando fôr batido um tiro penal máximo.

Estudo sôbre o



FOOT-BALL

Pelo

1º Ten. ANTÔNIO BARCELOS BORGES
INSTRUTOR DA E.E.F.E.

Continuamos com este artigo a instrução técnica individual.

PROGRESSÃO COM BALÃO

Quando a bola está controlada, serve-se dela conduzindo-a por golpes de pé, curtos ou longos (dribles, passos curtos e longos e shoots).

Dribles

A) Driblar a bola é a operação que permite ao jogador, sem perda de sua velocidade, conduzi-la, se possível, sem olhá-la, a uma distância que não deverá exceder de 1 metro afim de se evitar a interceptação da mesma por um adversário.

Ao conduzir a bola, o jogador a colocará em sua frente por meio de pequenos golpes de pé, aplicados com os lados exterior e interior ou com o bico dos pés. A condução da bola com o lado interno do pé apresenta um grande inconveniente que é a perda da velocidade, acarretando daí um retardo no avanço ou escapada. Na condução com o lado exterior ou bico do pé, os pés deverão ser sempre dirigidos para frente.

A bola, em situação alguma, deverá ficar fóra do controle dos pés, em outras palavras, não deverá ficar muito distanciada deles.

B) Driblar o adversário — O drible é a operação que consiste em fazer com que um jogador passando a bola pelo lado ou pela frente do adversário, consiga desvencilhar-se de sua marcação.

Driblar um adversário deslocando a bola pelos lados.

Para isto, faz-se passar a bola pelo lado do adversário com um ligeiro golpe de pé, acompanhando-se a bola num ligeiro salto para o lado afim de evitar a perna do adversário que procurou evitar a passagem da bola.

Caso se deseje abordar o adversário pela sua esquerda e caso a bola esteja também mais para esse lado, dar-se-á um pequeno golpe com o lado externo do pé direito (pé mais próximo da bola), jogando-se a bola para a direita. Ao contrário, estando a bola mais para o lado direito do adversário, aplica-se o lado interno do pé esquerdo (pé mais próximo da bola), jogando-se a bola para a direita.

Driblar passando a bola pela frente.

No momento em que o adversário estiver com as pernas afastadas, lançar a bola por entre elas e retomá-la desbordando pelos lados.

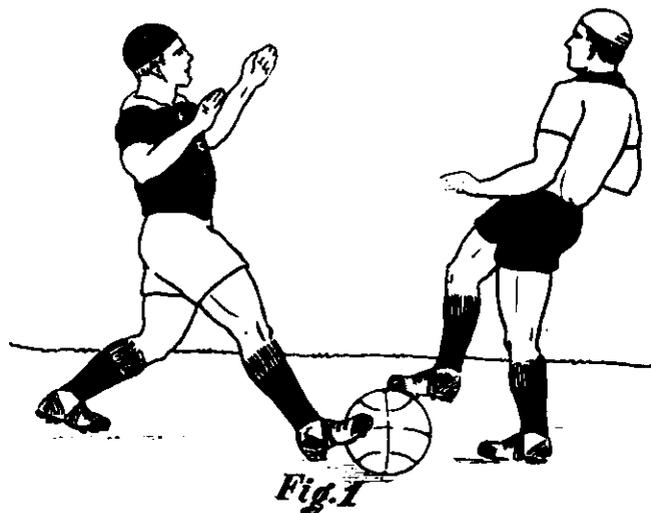
Outros processos são usados para se poder passar por um adversário. Assim, passar a bola por cima da sua cabeça; imobilizar a bola e continuar a corrida afim de iludir o marcador, que não se apercebe que a bola ficou para trás (processo muito empregado pelos pontas); empregar fintas, etc.

O drible só produz resultados benéficos quando feito para a frente e com rapidez, sendo que o seu executante não deve olhar para bola e sim para o adversário afim de advinhar as suas intenções. O drible não deve constituir maneira normal do jogo e sim deve ser empregado como um paliativo. A utilização do drible só se faz necessária quando fôr impossível empregar o passe.

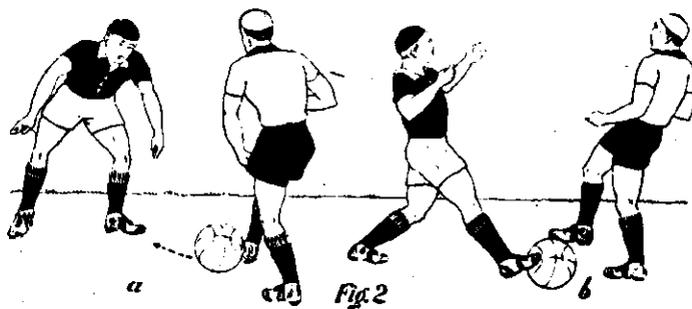
NEUTRALIZAÇÃO DOS DRIBLES

Abordagem de frente.

Vários processos se utilizam para neutralizar um drible quando nos achamos de frente para o adversário. Dê-se os processos estudaremos três:



1.º — alongando-se a perna — alongar a perna para tomar a bola das pernas do adversário no momento em que este decide o drible (Fig. 1).



2.º — Empregando-se uma finta — Chegar próximo ao adversário, a uma distância variável de 1 a 1½ metro, aproximar-se sem precipitação, com as pernas afastadas, simular, em seguida, uma entrada numa direção dada; isto obrigará o adversário a fazer seu drible na direção oposta. Aproveitar esse momento previsto para alongar a perna e tomar a bola, como já foi feito na fig. 1 (Fig. 2).

3.º — Entrando-se com o peito contra o peito do adversário — Agir com o peito sem brutalidade e sem ajuda dos braços e das mãos. Projetar o adversário para trás e apro-



veitar-se deste momento para apoderar-se da bola e dela se servir (Fig. 3).

Poderíamos ainda citar um processo muito empregado por alguns jogadores, que é o alongamento das duas pernas (carrinho).

Toda vez que um jogador procura neutralizar a ação de um adversário, deve partir resolutamente em direção a êle, mas deverá estancar na sua frente a uma distância de 2 metros para, em seguida, se aproximar lentamente.

Quando se procura neutralizar um drible do adversário, deve-se procurar anulá-lo sem olhar para a bola e com o objetivo de se adivinhar as intenções do driblador.

Abordagem pelo lado.

Consideraremos dois casos:

1.º — O jogador de defesa corre ao lado do adversário, porem, não consegue chegar à sua altura, isto é, alcançá-lo.

2.º — O jogador de defesa, correndo ao lado do adversário, consegue chegar à sua altura.



No 1.º caso, o jogador de defesa tem, como unico recurso, alongar a perna correspondente ao lado em que está o adversário, de modo a opôr à bola a parte externa do pé (Fig. 4).

Neste caso, não é permitido o tranco. Caso haja, será forçosamente um "foul", porque será dado pelas costas.

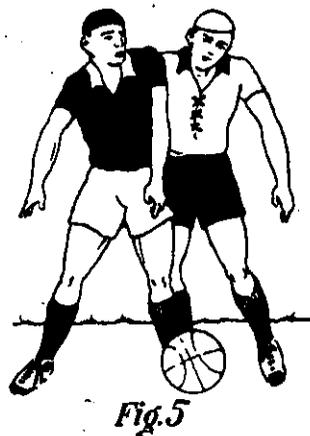
No 2.º caso, o jogador de defesa ao chegar à altura do adversário projeta-o para o lado por meio de um tranco, sem brutalidade e sem ajuda das mãos e dos braços. (Fig. 5)

PASSÉS

O passe é o elemento fundamental para o sucesso do jôgo.

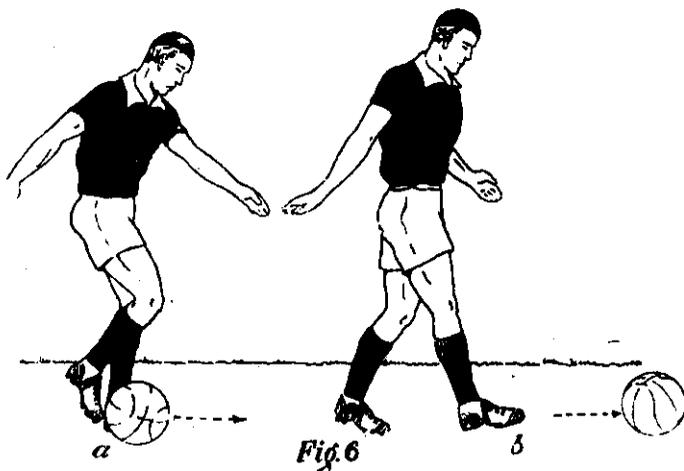
Neste número abordaremos as maneiras mais usadas na execução dos passes curtos.

O estudo do passe longo e mais algumas considerações sôbre os passes em geral estudaremos depois.



O passe curto é feito por um jogador já marcado ou em via disto a um companheiro desmarcado que esteja a uma distância até 25 metros.

O passe não deve ser feito exatamente sôbre o jogador a que êle é destinado, mas na direção onde êste possa mais vantajosamente utilizá-lo.



Passé curto com o peito do pé.

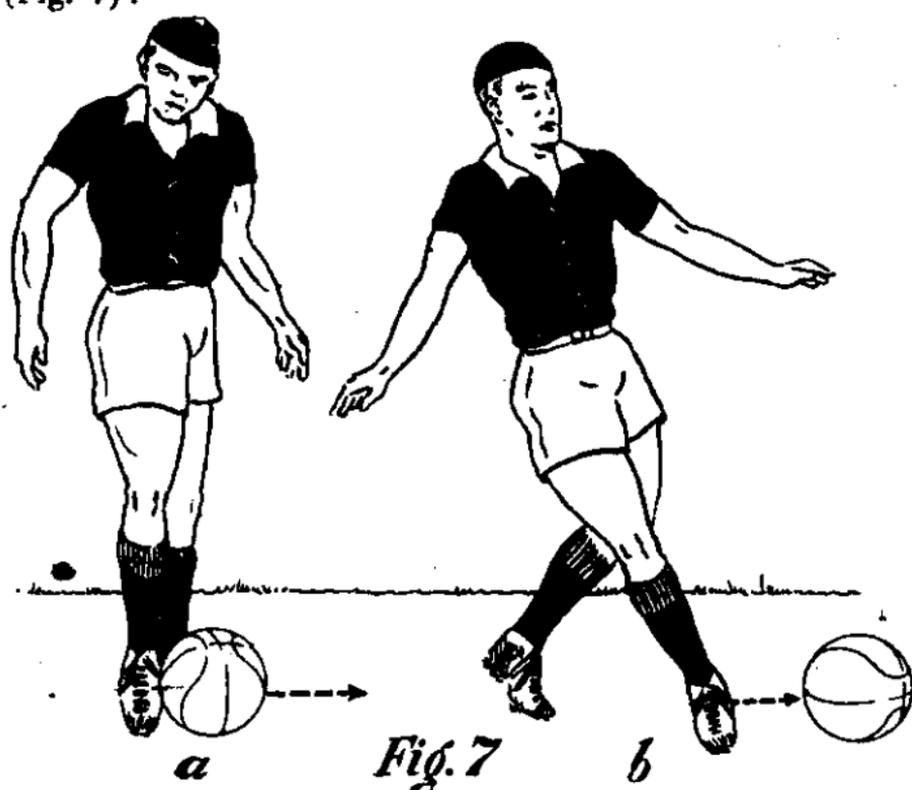
A perna que executa o passe é levada estendida para a frente, o quadril segue o movimento; depois, a perna se eleva até formar aproximadamente um ângulo de 60°. O corpo se eleva sôbre a ponta do pé que ficou no solo. A bola é shootada com o peito do pé. Êste em extensão. Acompanhada pelo pé na direção desejada, a bola continúa a seguir esta direção mesmo depois do pé perder o contacto com ela; disparado o shoot, ela deve achar-se ligeiramente acima do solo e permanecer nessa altura durante o seu trajeto, ficando, portanto, livre das asperezas do solo, as quais, por isto, não poderão mudar sua direção nem reduzir sua velocidade. Êste passe pode ser feito a uma distância relativamente grande (Fig. 6).

Passé curto com o lado interno do pé.

Passar a bola com o lado interno do pé, alongando-se a perna.

O passe com o lado interno do pé faz rolar a bola sôbre o solo e imprime uma trajetória muito curta, sendo, por con-

seguinte, menos potente que o anterior. É o passé empregado quando um companheiro está bem próximo do outro (Fig. 7).



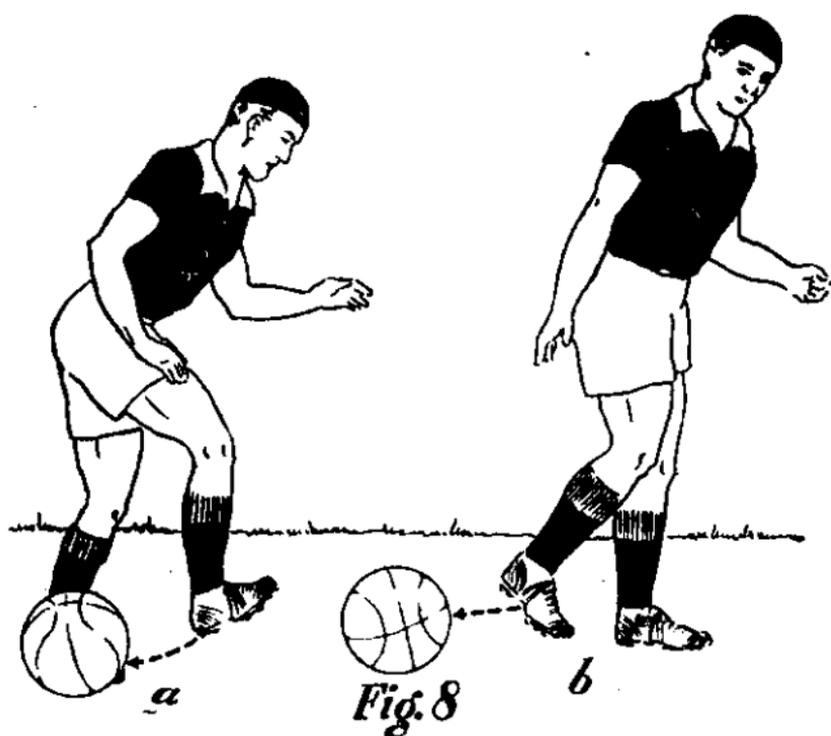
Passé curto com o lado externo do pé.

Procede-se igualmente como com o antecedente; somente a parte do pé a aplicar à bola é que difere. Emprega-se o lado externo do pé. É o passe do "meia" (quando marcado) a um "ponta". Um perfeito executante d'esse passe é o consagrado jogador Tim, do Fluminense F. C..

Passé curto com o bico do pé.

Sómente empregado em casos extremos, como por exemplo, nas esgrimagens.

O passe é executado por intermédio de uma pequena extensão da perna, de modo que o pé toque na bola pela biqueira.



Passé curto por trás com os calcanhares.

A bola é passada por uma pequena flexão da perna para trás. O contato do pé com a bola é tomado pelo calcanhar (Fig. 8). O emérito executante dessa modalidade de passe é Valdemar, jogador do Clube de Regatas do Flamengo.

Este passe também pode ser dado para os lados: para o lado esquerdo, no caso do jogador usar a penar direita, que se deverá flexionar pela frente do corpo, isto é, paralelamente à linha dos ombros.

(Continúa No próximo número).

Das relações do **MÉDICO E O INSTRUTOR** em educação física

PELO DR. LAURO STUDART, MÉDICO E INSTRUTOR DA E.E.F.E.

Não há quem ignore o papel saliente que o médico tem junto ao instrutor de educação física. Atualmente, sua ação é considerada indispensável sob todos os pontos de vista. O instrutor que, no início do ano escolar, ao receber uma turma para educação física, não tiver ouvido previamente os conselhos ponderados do médico especializado, errará lamentavelmente, pois, sem se basear em dados fisiológicos e ignorando inteiramente o valor individual de seus alunos, agirá sem dúvida, às cegas, numa incerteza que poderá pôr em risco a vida dos seus pequenos discípulos.

Ninguém desconhece que há males orgânicos e defeitos físicos que impossibilitam qualquer esforço físico. Como reconhecer a existência de certas enfermidades que surgem traiçoeiramente, frustas em sua sintomatologia, se o instrutor não tem a assistência preciosa do médico, a indagar e a examinar, sempre disposto a estudá-las em todos os seus detalhes?

No entretanto, é esta lacuna que vemos por aí afóra, pela maioria dos nossos colégios secundários, onde, por vários motivos, o concurso valioso do médico especializado não aparece.

O médico é bem a alma de uma educação física racional e científica. Se o médico pensa, o instrutor realiza: se esboça um plano, o instrutor o executa imediatamente. Médico e instrutor são inseparáveis e, embora diferentes as suas esferas de ação, devem ser os mesmos os seus métodos pedagógicos e idênticas as suas aspirações. A personalidade de um deve ser o desdobramento da personalidade do outro, para que dêste mutuo intercâmbio, resulte uma troca constante de conhecimentos científicos e uma perfeita identificação de idéias.

O médico desportivo deve ser o confidente íntimo do instrutor, sempre pronto a esclarecê-lo em suas dúvidas e a encorajá-lo em suas iniciativas.

Sua cultura científica necessita ser vasta e sólida, como grande precisa ser a sua dedicação pela especialidade que em boa hora abraçou. Só assim conseguirá vencer todas as dificuldades que lhe aparecerão pelo caminho e só assim poderá impôr-se, respeitado e admirado por todos.

O médico, em educação física, deve ser também um cultor apaixonado de todos os esportes. Galeno, médico em Pérgamo, era, na Grécia, um adepto fervoroso da luta e dos esportes violentos. Os médicos alemães, por sua vez, para adquirirem atualmente os seus diplomas de médicos desportivos, precisam praticar, durante um ano, diversos esportes nas várias organizações desportivas da Alemanha.

Aquí, na Escola de Educação Física do Exército, o único centro no Brasil que dispõe de um curso de medicina especializada, todos os médicos, instrutores ou alunos, são obrigados a conhecer todos os esportes, desde o box, de caráter excessivamente violento, até a natação, de caráter utilitário por excelência.

Nas suas vastas dependências, vemos ora o médico estudioso e pesquisador a dosar, pelo contrôlo tensão-esfigmométrico, a fadiga de um atleta, como o admiramos também, torax desnudo, o sol a beijar-lhe os ombros largos, na disputa sensacional de uma corrida de 1.500 metros.

Investigando nos laboratórios e exercitando-se no ginásio imponente, os jovens médicos enriquecem na E. E. F. E. o seu saber de conhecimentos teóricos e práticos, que muitos benefícios trarão futuramente às associações desportivas do Brasil.

A medicina desportiva constitui hoje, na verdade, uma nova especialidade, atraente e útil, que, fazendo demonstrações aquí e realizando experiências acolá, concorrerá sem dúvida, num futuro próximo, juntamente com a pedagogia e higiene, para a criação de homens sadios, que tudo farão pelo engrandecimento da PÁTRIA.



AMPEONATO CARIOCA

DE NATAÇÃO

Os
varões
do
C. R. do
FLAMENGO
vitoriosos



*Três das mais destacadas
nadadoras da equipe
feminina do C.R. do FLAMENGO*

*Dulce Pereira da Silva a mais
brilhante representante do
C.R. BOTAFOGO*

Realizou-se, no mês de Março último, mais um animadíssimo Campeonato de Natação promovido pela L. C. N.

Oferecemos nestas páginas, interessantes flagrantes daquela competição, onde se apresentaram equipes treinadíssimas e homogêneas.

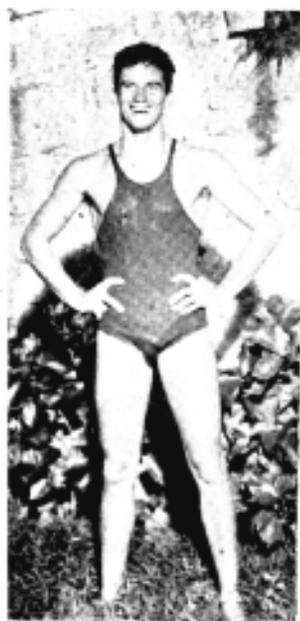
Sagrou-se vencedor o C. R. do Flamengo, depois de porfiada luta com o Fluminense F. C. que, já há quatro anos, vinha mantendo a supremacia do mais salutar dos esportes olímpicos.

Campeonato Carioca de NATAÇÃO



Vitor e Aluizio azes
da Natação Continental

HERTA a mais
alegre
Nadadora
do
FLUMINENSE



Os quatro maiores nadadores
do FLUMINENSE

Carlos
Vascon
celos
o mais
Rápido
nada-
dor
Carioca



BASKET-BALL

PRINCIPAIS ALTERAÇÕES INTRODUZIDAS NAS REGRAS OFICIAIS

REGRA IV:

Art. 3 — A cada quadro serão permitidos 5 (cinco) reservas. Um substituto, antes de entrar na quadra, deverá apresentar-se ao apontador, dando-lhe seu nome e seu número. Logo que a bola esteja fóra do jôgo (“bola morta”) o apontador dará o apito característico. Então, o substituto poderá entrar na quadra e apresentar-se ao árbitro. O jogador que entrar não poderá ser substituído antes do jôgo ser reiniciado. As substituições deverão ser feitas dentro de trinta segundos. Se consumirem mais tempo, será contada como um “pedido de tempo”, debitado ao quadro que substituiu o jogador.

Nota: — Na falta de treinador ou responsável pelo quadro, autorizado para efetuar substituições, o capitão do quadro será quem as ordenará.

Art. 4 — Um jogador que haja abandonado a quadra, exceto por ter sido desqualificado ou por ter praticado a quarta falta pessoal, poderá voltar à quadra duas vezes.

REGRA VI:

Art. 5 — A bola será posta em jôgo no centro do campo sómente nos seguintes casos: a) ao começar cada meio tempo ou tempo extra; b) depois de um lance livre ocasionado por uma “falta técnica”, ainda que não se converta em ponto ou depois do último lance livre de uma “falta dupla”, na forma seguinte:

Cada jogador do centro se colocará com ambos os pés sôbre ou dentro de sua metade de círculo. Um dos juizes lançará, então, a bola ao ar, em plano vertical, entre os jogadores e a altura superior a que qualquer dêles possa alcançar saltando, de maneira que a bola venha cair entre êles. A bola será tocada por um ou ambos os jogadores, depois de ter alcançado sua altura máxima, ocasião em que o juiz fará soar seu apito. Se a bola tocar o solo sem que, pelo menos, um dos jogadores a tenha tocado com qualquer das mãos, o juiz reporá em jôgo novamente no mesmo local.

Art. 8 — a) Quando um quadro se apodera da bola em sua zona de defesa deve adiantá-la até a sua zona de ataque, dentro de 10 segundos, salvo se a bola fór tocada por um adversário ou dela se aposse o quadro contrário. Naquele caso, inicia-se outra vez a contagem dos 10 segundos logo que o quadro se apodere novamente da bola, na sua zona de defesa. Depois que um quadro conduziu a bola até a sua zona de ataque, não poderá mais devolvê-la à sua zona de defesa, exceto:

- 1 — depois de uma tentativa à cesta;
- 2 — depois de um salto no centro ou em qualquer outra parte;
- 3 — depois de uma bola fóra;

1 — depois de recuperada a bola, tomando-a aos adversários.

b) — Quando a bola se acha na zona de ataque de um quadro, depois de um salto (no centro ou em qualquer outra parte), um passe de fóra de campo, um arremêso à cesta ou retomada dos adversários, sómente o jogador do quadro que a toca primeiro poderá enviá-la à zona de defesa. Logo que a bola seja tocada na zona de ataque por qualquer jogador dos dois quadros, o direito que tinha o quadro atacante de enviar a bola à sua zona de defesa cessará até que ocorra um dos casos previstos.

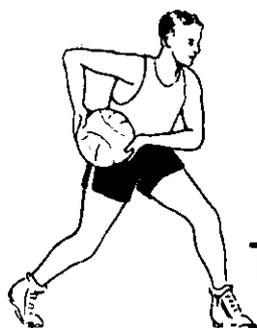
Penalidade

O não cumprimento do estipulado neste artigo constitue uma violação que se pune entregando a bola ao quadro adversário no ponto mais próximo, fóra do campo, a não ser que, ao enviá-la a um quadro na sua zona de defesa, a bola seja tocada primeiro por um jogador adversário que se ache naquela zona, caso em que o jôgo continuará. Como no caso de bola fóra, se esta tocar a linha divisória do campo, ela é considerada “passada” e o último jogador que a tocou antes de passar a linha divisória, será considerado como a tendo feito passar.

Nota — Quando a um quadro se concede a bola fóra do campo, começa-se a contar os dez segundos a partir do momento em que a bola transpõe a linha divisória do campo. Se a bola fica no chão sem que nenhum quadro dela se apodere ou tente se apoderar, será considerada como estando de posse dela o quadro em cuja zona de defesa esteja a bola. Depois de permitir a êsse quadro um tempo razoável para dela se apossar, o árbitro e o fiscal iniciam a contagem dos dez segundos. Êsses oficiais contarão silenciosamente os segundos, sugerindo-se que o façam da seguinte forma: 51, 52, ... etc., pronunciando-se bem as sílabas, até 60. Se um jogador passa a bola da sua zona de defesa a um companheiro que está na linha divisória das zonas, a bola é considerada passada para a zona de ataque. Se êste último a passa em seguida a um companheiro que também está sôbre a mesma linha divisória, a bola é considerada passada para a zona de defesa.

Art. 9 — Após a obtenção de uma cesta ou depois de um lance livre ou último lance livre, se se houver concedido mais de um, por “falta pessoal”, a bola será repostada em jôgo da seguinte maneira:

Tão depressa a cesta tenha sido conquistada, o juiz indicará quem a fez e o seu valor. Entregará, então, a bola a um jogador da equipe contrária a que marcou a cesta o qual reporá a bola em jôgo de qualquer ponto da linha final de sua zona de defesa, logo que o juiz declare que a bola está em jôgo, fazendo soar o apito. Nesta disposição entram em vigor todas as regras de “bola fora”.



BASKET-BALL

TECNICA INDIVIDUAL E SEU DESENVOLVIMENTO

Coordenação do CAP. J. S. BASTOS JUNIOR

(CONTINUAÇÃO)

PASSE EMPURRADO

Emprego — Usa-se o passe empurrado quando não se quer seguir na direção da bola. Este passe é feito quando o jogador vai marchando em linha reta.

Um recebedor marcado de perto, por detrás, muitas vezes, pode usar este passe para evitar uma bola presa pelo facto de ser ele um passe em que o jogador pouco demora com a bola na mão. É também de grande utilidade perto da cesta.

Técnica — O passe empurrado é um desvio rápido feito no curso da bola pelo jogador que a recebe que, muitas vezes, faz o passe, sem segurá-la. O impulso é dado por um empurrão repentino para a frente dos braços e das mãos, ficando mãos e braços em completa extensão no fim do movimento. Os polegares adicionam força à bola e dão à mesma uma rotação de cima para baixo. A bola é passada na direção do peito do recebedor seguindo paralelamente ao solo durante o percurso.

Os braços, ao serem levados para a frente, podem ser dirigidos para a direita e para esquerda fazendo um passe para qualquer desses lados. Por tal forma há a possibilidade para fintas. É um passe seguro: primeiro, porque pode facilmente ser interrompido no último momento; segundo, porque é rápido; terceiro, porque é exato.

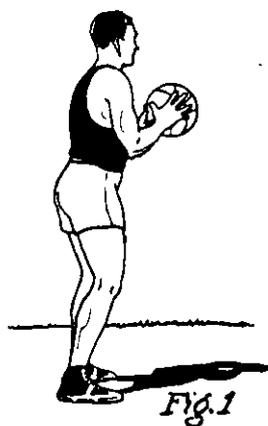


Fig. 1

A fig. 1 mostra a posição de arremesso do Passe Empurrado.

Observe-se a posição dos polegares. O corpo fica erecto e os pés paralelos.

A fig. n.º 2 mostra a posição do jogador depois da bola ter sido arremessada. O jogador está se movimentando de modo a sair da direção do passe. Observe-se o braço e as mãos em completa extensão. As palmas das mãos voltadas na direção da bola.

Treinamento — Colocar cerca de 15 homens em círculo com um metro de intervalo. O jogador que está de posse da bola passa empurrando para outro, que está defronte, no círculo; e move-se, depois do passe feito, por trás do

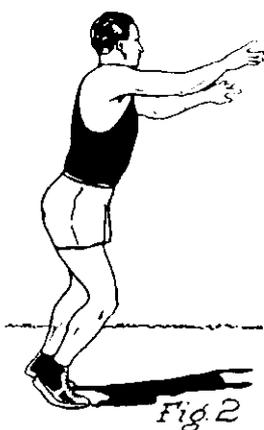


Fig. 2

que está próximo dele, para tomar uma outra posição no círculo. Os jogadores não devem seguir atrás da bola.

Princípios:

- Não segurar a bola com as mãos abertas.
- Colocar os polegares atrás da bola.
- Lançar a bola com rotação de cima para baixo.
- Passar do peito.
- Atingir as costas da camisa do companheiro.
- Fingir seus passes, mas não o fazer com os seus companheiros de quadro para não enganá-los.

PASSE PICADO

Emprego — O passe picado é bem sucedido quando empregado em combinação com o passe mãos abaixo. Adapta-se perfeitamente ao jogo de passe curto, sendo, portanto, o passe recomendado para esse jogo. É eficiente quando feito no lateral, no jogo ofensivo perto da cesta quando o ataque estiver atravessando a primeira linha de uma defesa de zona. É quase que impossível ser interceptado pelos guardas e muito cansativo para os mesmos se continuamente forem atrás da bola.

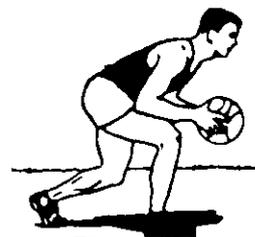


Fig. 3

Técnica — A posição de arremesso para a execução do passe picado está indicado na fig. n.º 3. A bola alcançou as mãos do jogador quando o pé direito tocou o chão. A posição do corpo é idêntica a do passe mãos abaixo, porém, um pouco mais agachado e os pulsos retos. Desta posição, a bola é empurrada para frente e para baixo na direção do solo, as mãos dando uma rotação para a frente ou para trás, dependendo da situação do recebedor.

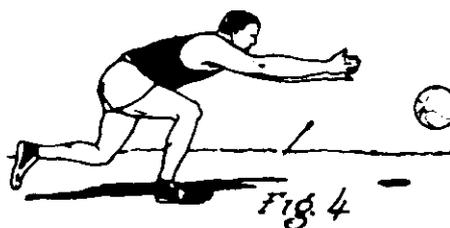


Fig. 4

A fig. n.º 4 mostra a saída do passe. Observe-se: que o pé esquerdo do jogador está avançando para o próximo passo para uma completa extensão; que o corpo está mais agachado; que as palmas das mãos estão se defrontando.

A bola deve ser picada no chão mais próximo do passador do que do receptor. A dificuldade está em dar rotação apropriada na bola, porque este passe exige uma maior rotação.

Um passe curto picado para um homem que vem ao encontro da bola deve ter rotação inversa. Para dar esta rotação, basta girar os polegares para baixo, na direção do corpo, no momento de largar a bola; isto faz a bola voltar do solo "morta", sendo fácil controlá-la.

Um passe picado longo exige o movimento oposto, sendo rotação positiva. Esta rotação é conseguida girando a bola na direção daquele que recebe o passe, isso aumentará a velocidade quando bater no solo e saltará a considerável distância. A dificuldade neste caso é que a bola aumenta a sua rotação sendo difícil controlá-la.

Treinamento — O passe picado pode ser praticado em formações idênticas ao passe mãos abaixo. Os dois tipos de passe devem ser praticados alternadamente em todos os treinamentos.

Princípios:

- Manter o corpo baixo quando fizer o passe picado.
- Fazer o primeiro movimento da mão para frente e para baixo.
- Ter certeza de que a bola tem rotação até ao fim.
- Colocar a bola de tal maneira que o receptor a apanhe, no pique, à altura do peito.
- Não usar o passe picado quando não houver perigo de um adversário interceptar um passe direto.

PASSE DE OMBRO COM UMA DAS MÃOS

Emprego: — Este é um passe necessário e fundamental para o ataque. Deve ser empregado quando a distância é muito grande para ser usado o passe mãos abaixo ou o empurrado. É especialmente usado pelos guardas que passam para um companheiro, que está livre perto da cesta.

Para que este passe surta efeito, é preciso que seja feito rapidamente. A técnica deve estar próxima da perfeição afim de que o lance seja perfeito.

Técnica — É semelhante a do arremesso do "catcher" no Baseball. A bola é levada por ambas as mãos para um ponto ao lado da espádua ou acima da cabeça, onde a mão que vai fazer o passe assume o completo controle dela. A bola é impulsionada por um movimento direto para a frente do braço e da mão. O corpo e as pernas se distendem nesse movimento. No momento em que a bola sai da mão, dar uma chicotada por baixo dela de modo a imprimir-lhe uma rotação



Fig. 5

de cima para baixo. Depois da bola ter deixado a mão, os dedos devem apontar na direção do objetivo e a palma deve estar voltada para baixo e paralela ao solo.

O braço em completa extensão. A rotação de cima para baixo faz com que a bola seja mais facilmente apanhada e caminhe sem curvatura.

É natural que um jogador, fazendo o passe com a mão direita, avance o pé esquerdo. Em algumas situações, porém, ele pode ser forçado a fazer o mesmo passe quando o pé direito está à frente, afim de evitar uma violação por andar. Esta posição é mostrada na fig. n.º 5. Observe-se que o equilíbrio do corpo é mantido e que a mão esquerda está soltando a bola depois de a ter colocado em posição na mão direita. Esta é mostrada na posição exata de dar a "chicotada".

Este passe apresenta, como vantagens, a naturalidade dos movimentos e a força empregada; como desvantagens, na maioria dos casos, a sua inexatidão e o tempo necessário à sua execução. Este é tão grande que os adversários, frequentemente, determinam a intenção do passador e se movem para melhores posições defensivas antes do lance ter sido terminado.

Em linguagem atlética, diz-se que o passador "telegrafa" o destino do passe, pois, emprega o movimento de braço vagaroso demais. A defesa, muitas vezes, está em caminho antes da bola e frequentemente a intercepta.



Fig. 6

Há uma modificação (fig. 6) que, empregada, melhora a velocidade do passe, a exatidão da pontaria e elimina os movimentos desnecessários. Nela, a técnica aperfeiçoada exige que a bola seja segura pela mão que vai lançar, com os dedos bem abertos apontando para cima e a palma na direção do objetivo. A bola não é segura somente pela mão que vai lançar, mas é suportada pelos dedos da outra mão. O passe é feito de cima e em frente do ombro e punca por detrás; aí é trazida e não jogada.

O cotovelo, inteiramente flexionado, fica mais ou menos na altura da cintura. O passe é feito quasi inteiramente por uma leve extensão do cotovelo e do pulso. O ombro e o braço participam somente de leve extensão nesse movimento. Essa economia de movimentos permite o maior grau de exatidão.

Princípios:

- Levar a bola para a posição de arremesso acima do ombro, rapidamente e com segurança.
- Não levar a bola para trás do ombro.
- Jogá-la de cima do ombro.
- Dar uma "chicotada" com os dedos em baixo dela. Isto elimina o arremesso em curva.
- Aprender a fazer o passe com qualquer pé na frente. Isto contribui para maior velocidade, prevendo a possibilidade de passar com maior rapidez.

PASSE DE OMBRO COM AS DUAS MÃOS

Emprego: O passe de ombro com as duas mãos é o passe curto ou de distância moderada. É muito útil por causa da sua exatidão, facilidade e rapidez de execução e é muito empregado pelos quadros de profissionais nos E. Unidos.

Técnica — A bola é presa nas duas mãos com os dedos apontados para cima. Os polegares ficam para trás e por baixo da bola apontando para dentro. Os cotovelos estão quasi inteiramente flexionados e ficam perto da cintura e bem abaixo da bola. Os ombros e os braços participam muito pouco d'êste passe, que é executado por uma extensão curta e rápida dos cotovelos e por extensão dos pulsos.

A bola é segura bem perto do corpo, à altura do ombro, até ser lançada, o que é um fator de considerável valor defensivo na proteção à bola. O passe é muito exato, facilmente aprendido e pode ser feito com velocidade.

Treinamento de hábitos n.º 7 — Colocar os jogadores em linha em duas fileiras e cerca de 15 metros uma da outra. Os jogadores se correspondendo em cada linha. O passe de ombro é feito pelo jogador de uma linha ao seu correspondente na outra. O "coach" deve observar cuidadosamente a técnica de cada jogador.

PASSE DE GANCIO

Emprêgo: Os passes de gancho são usados quando o adversário do jogador da defesa está em uma tal posição que deverá sem dúvida bloquear qualquer outro tipo de passe tentado. Eles são usados com grande sucesso pelos guardas depois de apanharem um rebote ou então quando um adversário carrega contra o passador. Estes passes são também usados por jogadores que são encurralados na linha lateral por um homem da defesa.



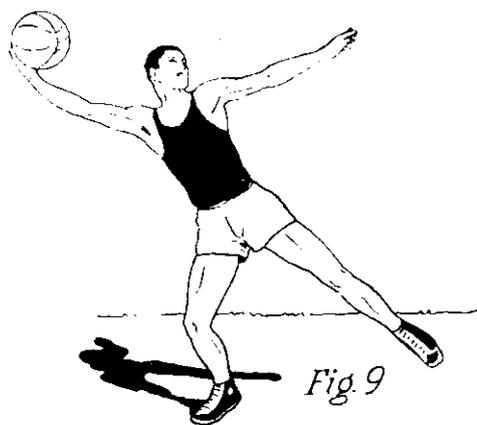
Técnica — O passe de gancho é feito segurando a bola na mão que vai lançar na altura da cintura, dedos estendidos e bola segura de encontro ao pulso. — Fig. 7.



Usando a mão direita, vire o lado esquerdo para o adversário (figs. 8 e 9), dê um passo para longe do mesmo com o pé direito e depois salte para cima e gire no ar de modo a voltar ao solo de frente para o adversário (fig. 10).

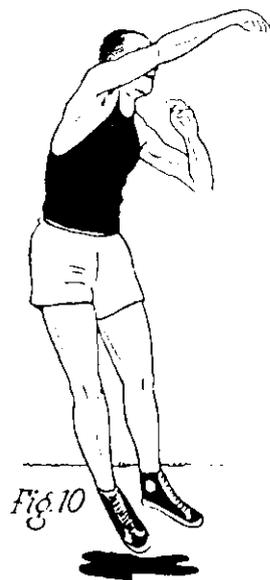
No ponto mais alto do salto, execute o passe jogando o braço completamente estendido da cintura para cima e por cima da cabeça. Não dobre o cotovelo. Os dedos ficam por baixo da bola quando ela sai da mão; êste é um ponto importante para se obter exatidão e distância.

Para passes longos de fundo de campo, especialmente quando nenhum adversário está fazendo pressão sobre o passador, o passe de gancho é feito sem o passo e sem o salto.



Um ponto importante é o movimento dos dedos para baixo e por baixo da bola no momento de lançá-la.

Êste passe, sendo rápido e exato, é extremamente difícil de defender.



A fig. 11 mostra a execução do passe de gancho contra o bloqueio de um adversário.

Quando o passe foi começado, o passador estava perto do guarda. Seu quadril esquerdo estava perto dos quadris daquele e a sua mão esquerda estava mantida em frente do peito.

A distancia entre o passador e o guarda é o resultado do salto do passador. A altura do salto tornou o atacante capaz de lançar a bola acima do mais alto ponto do alcance do adversário.

Note-se a posição da mão do passador que acabou de arremessar a bola, dando-lhe rotação.

Treinamento de Hábito n.º 8 — O passe de gancho pode ser desenvolvido obedecendo os mesmos princípios do passe de ombro.

Princípios: — Quando um guarda carregar, proteger a bola com o corpo e passar de gancho para um companheiro de quadro.

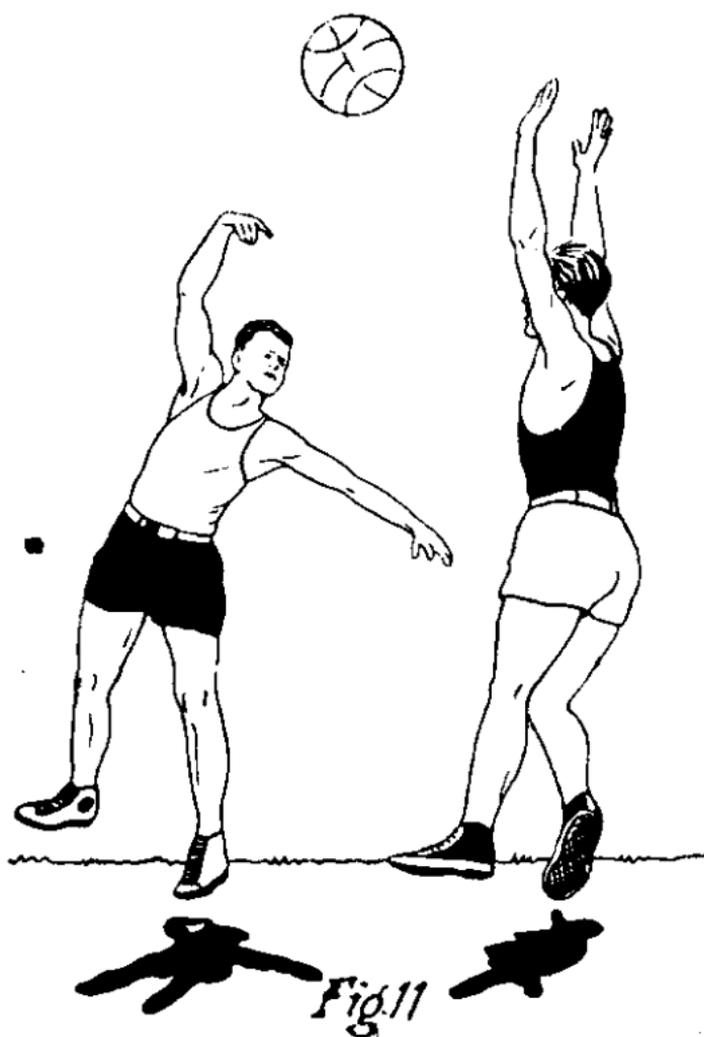
— Ter a certeza de lançar a bola para uma posição diretamente acima da sua cabeça e, por isto, ao longo da sua linha de visada.

— Não arremessar em arco. Dar à bola rápida rotação de cima para baixo.

OUTROS PASSES ESPECIAIS

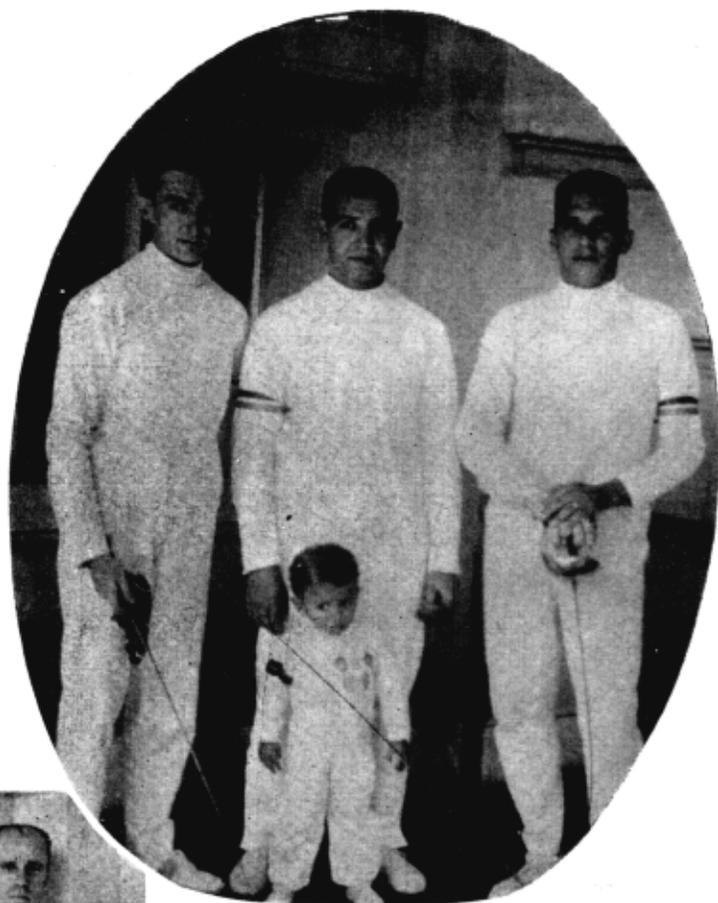
Muitos outros passes especiais têm sido usados por vários quadros. Além disso, todos os jogadores têm tendên-

cias para usar seus passes próprios, em certas situações. Qualquer um deles pode ser satisfatório. Contudo, muitos não devem ser incluídos na teoria geral dos passes de ataque.



Os passes descritos até agora são essenciais para todos os quadros e sua técnica deve ser altamente desenvolvida, porém, esta mesma, muitas vezes, sofrerá alterações pelos jogadores durante os jogos.

As atividades da FEDERAÇÃO CARIÓCA DE ESGRIMA~



Equipe do Fluminense



Equipe do Botafogo



Equipe do Flamengo



A Federação Carioca de Egrima deu começo às suas atividades deste ano com a realização do Torneio Início, levado a efeito, a 10 de Abril, na Sala Dama do Fluminense Foot-ball Club. Apresentamos nesta página as três equipes disputantes: a do Fluminense Foot-ball Club, a do Botafogo Foot-ball Club e a do Club de Regatas do Flamengo.

Entre os componentes das equipes do Fluminense e do Botafogo estão, respectivamente, o cap. Osvaldo Niemeyer e o Ten. Álvaro Lucio de Arêas, instrutores de Egrima da E. E. F. do Exército.



AS ATIVIDADES DA DIVISÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO MINISTÉRIO DE EDUCAÇÃO

Damos abaixo o plano de ação deste órgão técnico-administrativo para o ano de 1938.

A "Revista de Educação Física", em visita oficial àquele órgão, teve a satisfação de verificar que, de fato, o plano de trabalho elaborado está sendo abordado com afinco. Assim, no **âmbito Federal**, quasi todos os itens foram projetados, estando, portanto, pronta a parte relativa à **Legislação**.

Quanto à ação junto aos governos estaduais, muita coisa já foi feita, principalmente, a ligação estreita com os órgãos competentes instalados juntos àqueles poderes.

Sentiu, porém, a "Revista da Educação Física", as dificuldades encontradas pela **Divisão** para o desenvolvimento da propaganda da Educação Física, item a tratar no seu programa. É preciso, pois, uma ação conjunta da imprensa brasileira e das sociedades de rádio para que se possa, por meio de publicidades técnicas, crear uma consciência esportiva em nosso povo e arrancar, do marasmo em que vive, a mocidade brasileira.

A "Revista de Educação Física" congratula-se com esse novo órgão creado pelo governo, pelas suas realizações e pelo muito que ainda tem a fazer.

PLANO DE AÇÃO PARA O ANO DE 1938

I — NO ÂMBITO FEDERAL

a) — Legislação:

1 — Creação da Escola Nacional de Educação Física, sua construção, instalação e funcionamento.

2 — Creação do Instituto Nacional de Educação Física anexo à Escola, sua construção, instalação e funcionamento.

3 — Creação do Parque Olímpico Nacional destinado às competições nacionais e às grandes comemorações cívicas; estudo de sua localização, projeto e plano de construção.

4 — Legislação sobre a educação física e os desportos. Regulamentação correspondente (inciso XXIV do Art. 15 da Constituição).

5 — Modificações no Plano Nacional de Educação, na parte referente à educação física (inciso IX do Art. 15 da Constituição).

b) — Organização geral:

1 — Formação imediata de pessoal técnico especializado em cursos de emergência, para tornar possível o cumprimento do Art. 131 da Constituição.

2 — Organização prática do ensino da educação física nos estabelecimentos subordinados ao Ministério da Educa-

ção e Saúde, tornando-a modelar no Colégio Pedro II (Internato e Externato).

c) — Fiscalização do ensino:

1 — Dar o máximo de eficiência ao serviço de inspeção federal da educação física.

2 — Regular as exigências a serem feitas nas escolas particulares, para que possam ser autorizadas ou reconhecidas, na forma do citado Art. 131 da Constituição.

d) — Propaganda da Educação Física:

1 — Despertar o gosto pelo esforço e pelo hábito da vida ao ar livre, desenvolvendo o excursionismo e estimulando o aproveitamento das férias anuais.

2 — Incentivar as práticas desportivas pela mocidade, realizando campeonatos acadêmicos.

3 — Elevar o espírito do amadorismo patrocinando os campeonatos brasileiros de amadores.

4 — Organizar projetos — modelos ou padrões de campos de jogos, praças de desportos e parques de recreio, para distribuições aos interessados no assunto.

5 — Organizar projetos para a construção padronizada dos aparelhos e material necessários à prática da educação física.

6 — Interessar a indústria nacional na fabricação do aparelhamento e material desportivo.

7 — Promover a elaboração de films educativos sobre educação física.

8 — Incentivar a filmagem de assuntos desportivos nos "jornais" e "shorts" nacionais.

II — JUNTO AOS GOVERNOS ESTADUAIS

1 — Ligação estreita com os órgãos estaduais componentes, afim de estabelecer-se, com perfeita unidade de doutrina, a mais íntima cooperação que permita a sistematização dos conhecimentos científicos e pedagógicos necessários para fixar as bases e traçar a orientação definitiva da educação física nacional.

2 — Inclusão, no currículo das escolas normais, de um programa teórico e prático da educação física que habilite o professor primário ministrá-lo convenientemente, tornando possível o cumprimento do mesmo Art. 131.

3 — Conseguir que facilitem e estimulem a formação de professores e médicos especializados, bem como seu aperfeiçoamento nas escolas ou cursos superiores de educação física.

4 — Que creem um órgão técnico-administrativo para dirigir e orientar a educação física no Estado.

5 — Que dotem os estabelecimentos estaduais de ensino das instalações indispensáveis e os supram de todo o material inclusive os necessários aos exames biométricos.

III — JUNTO AOS PREFEITOS MUNICIPAIS

1 — Que organizem Parques de Recreio, Campos de Jogos e Piscinas para natação, a exemplo do que já se vem fazendo, com excelentes resultados, em outros Estados.

A EDUCAÇÃO FÍSICA sob o ponto de vista PSICOLÓGICO

Pelo, 1.º Terço.~

Airton Salgueiro de Freitas

*Orientação colhida na
obra de Lafarge e Nayrac*

Na maioria dos tratados escritos sobre Educação Física, os autores assinalam os felizes efeitos dos exercícios sob o ponto de vista fisiológico, esquecendo-se entretanto da influência que ela exerce sobre o psíquico dos seus praticantes.

Convém pois mostrar aqui, de um modo rápido, os resultados que a Educação Física exerce sobre as diferentes propriedades do espírito e sobre suas manifestações essenciais.

As relações superiores do corpo e do espírito são tais que a educação de um não pode deixar o outro indiferente. Elas se favorecem e se completam. Não somente a saúde física é uma garantia do vigor intelectual, como também a clareza do pensamento e ainda uma das

condições que facilitam o desabrochamento das faculdades do espírito. Além do mais, o exercício físico, em seu verdadeiro aspecto, educa o corpo e obriga-o a funcionar harmoniosamente, livrando-o das toxinas, etc. . . .

Na vida prática, os indivíduos fisicamente sãos mostram-se mais rápidos em suas reações, pois, seus centros nervosos aprendem e utilizam com maior rapidez sua energia, seja para moderar ou para ativar estas reações. A circulação cerebral, muito importante para o desenvolvimento da saúde do cérebro, torna-se mais eficiente, mais equilibrada e mais fácil. Os órgãos dos sentidos tornam-se mais ativos e observadores.

Procurando demonstrar estes pontos de vista, passarei em análise as relações que a Educação Física mantém com os diferentes atos psíquicos, tais como:

- a) *Sensação;*
- b) *Percepção;*
- c) *Observação;*
- d) *Memória;*
- e) *Hábito;*
- f) *Imaginação;*
- g) *Atenção;*
- h) *Vida afetiva;*
- i) *Voatade;*
- j) *Temperamento;*
- k) *Caráter.*

a) — SENSACÃO

Segundo Marey, a sensação é um fenômeno todo nosso, formado diretamente por nossa consciência e se desenvolvendo em nós pelo contacto de um dos aparelhos sensitivos com o mundo exterior. Ora, ela se processando logo após uma impressão exterior, torna-se o início de todos os fenômenos que são classificados de psíquicos e, portanto, tudo que se relacione com a Educação Física e estes fenômenos se acha ligado à sensação. A sensação é o traço de união entre o mundo físico e o mundo moral e a ela, devemos a formação, em nosso cérebro, das idéias e imagens. Vemos assim, que este ato psíquico acha-se extremamente ligado à Educação Física, pois, todos os atos emanados do cérebro dela dependem.

b) — PERCEPÇÃO.

A percepção é um segundo aspecto da sensação.

A sensação é afetiva; a percepção, intelectual. A sensação é mais ou menos intensa e a percepção é mais ou menos nítida. A sensação é a origem de toda sensibilidade e a percepção é a raiz da inteligência. A percepção é, então, a simples consciência que tomamos das nossas sensações.

Os sentidos, dizemos, são as janelas da alma; eles são a base do conhecimento, porque permitem uma observação precisa, uma condição de julgamento superior e de raciocínio exato.

Em Educação Física, as crianças, por exemplo, têm ocasião de apalpar e manusear os objetos destinados ao exercício. Inicialmente, elas olham, examinam, passam de uma para outra mão e finalmente se habitua a reconhecer as formas e dimensões que são essencialmente os caracteres concretos do objeto. É comum se observar no exercício realizado em todas as idades como os sentidos se prestam a um mútuo e precioso concurso. Os olhos determinam os obstáculos que são precisos abordar, a audição pode, muitas vezes, nos indicar sobre o ritmo do movimento, etc. . . .

A Educação Física dos sentidos ou sensorial desenvolve a inteligência e torna a percepção mais ativa.

c) — OBSERVAÇÃO

A observação é uma ação de atenção sensorial. É o ato pelo qual o espírito fixa um objeto num detalhado exame e deve ter uma qualidade essencial: a exatidão.

A Educação Física a exercita, quer observando os objetos a se utilizar, quer calculando a distância de uma queda ou o ponto fraco de um adversário.

As lutas, os jogos, a esgrima e os saltos, por exemplo, solicitam uma observação atenta.

d) — MEMÓRIA

A memória é a base do progresso em todos os nossos movimentos. Ela intervém sob a forma de memória motora e de memória intelectual.

Em Educação Física, a memória age mais como função motora ou mecânica sendo esta a mais segura. A memória mecânica presta grande serviço à memória intelectual.

Graças à memória o indivíduo pôde repetir os exercícios enunciados pelo instrutor. As regras dos jogos, os passos de dança, etc. . . . não são mais que exercícios de memória.

e) — HÁBITO

Diz Legouvé que educar é criar hábitos.

Na vida fisiológica o número de hábitos que nos permitem viver sem a intervenção direta da inteligência é considerável. Poderíamos encontrar uma fonte de estudos que nos desse maior e melhor número de hábitos que a Educação Física? Não! — porque os hábitos musculares refletem sobre o bom funcionamento da atenção e da vontade, exercitam os hábitos de disciplina, idéias de ordem, de força, etc. . . . Podemos até observar que uma criança com uma formação física metódicamente orientada, aplicará, por hábito, na vida escolar ou práticamente intelectual, os ricos meios que ela adquiriu no desenvolvimento corporal.

f) — IMAGINAÇÃO

A imaginação é como o sentido da palavra: diz a faculdade de formar imagens. Essas imagens podem ser distinguidas em:

1) — as que não são mais que a percepção anterior reproduzida (imaginação reprodutiva);

2) — as que resultam de uma invenção do espírito (imaginação criadora).

A primeira se confunde com a memória, enquanto a segunda é específica, original; esta é a verdadeira imaginação, porque é a criadora. A imaginação criadora cresce com as matérias existentes em nosso cérebro. Estabelece-se um agregado de idéias e uma ventilação ativa entre os elementos do nosso capital psíquico. Destas diferentes aproximações entre nossas idéias nascem produtos novos, de onde surge a Eureka de Arquimedes, a originalidade do artista, etc. . . . A imaginação enbeleza o exercício dando-lhe um fim passionante e renova os esforços com uma grande variedade.

Inversamente, o exercício físico enriquece a imaginação, pois, fornece matéria nova. O resultado alcançado pelos atletas, a luta contra um adversário, o perigo, etc. . . . inspiram, no homem de iniciativa, as verdadeiras criações.

Pouco a pouco o papel do exercício se revela mais aproveitável ainda na disciplina que êle impõe à imaginação.

Ela leva a criança à realidade, dá-lhe a medida exata de suas forças e das dificuldades que ela pode vencer.

Por uma análise devida à imaginação, a criança evita as desilusões e preserva-se da mania de exagêro. Permite adquirir uma justa confiança em si mesma e as protege das tormentas do mêdo e das imprudências da temeridade.

g) — ATENÇÃO

A atenção é, antes de tudo, um fenômeno de atividade nervosa, regida por um mecanismo inibitório-ativo. No início de sua ação, ela tem um momento de choque (inibição) quando a atenção é espontânea e um momento de concentração quando a atenção é voluntária. Este primeiro momento, tanto num como noutro caso, varia de alguns segundos na duração, conforme o indivíduo. Quando o estado de atenção está se realizando, a quantidade de atividade que o indivíduo dispende é considerável.

A inércia, a imobilidade do indivíduo que pensa e reflete, do mesmo modo que

a postura do corredor que se acha atento à ordem de partida do juiz ou o saltador em altura que se concentra antes do salto, não são mais que pontos de vista, pois, por baixo da máscara de inércia, o espírito trabalha fervorosamente e a tensão muscular, constantemente perturbada pelas oscilações, revela-se intensa.

No ponto de vista fisiológico, a atenção é uma mobilização mais ou menos intensa e ampla de nossos órgãos dinâmicos (nervos, músculos) e, no ponto de vista psicológico, ela é uma seleção que procura monoideísmo mental e se agita até alcançá-lo.

A atenção é um estado, uma posição do espírito que tem por base congenital o interesse que nós ligamos ao desconhecido e às cousas em geral.

Dougall põe esta base em valor quando diz: —

“A atenção é o interesse em ação”.

A atenção aumenta consideravelmente a precisão e rapidez de nosso processo nervoso. Ela faz nascer idéas novas, originais; faz julgar de inconscientes as lembranças que parecem definitivamente julgadas. Unida ao esforço e à vontade, ela forma um poder complexo e delicado que podemos chamar de “adaptação mental”.

Este esforço do espírito, condição de todo aperfeiçoamento, está em relação estreita com o esforço físico.

Logo que o espírito se concentra, parece que toda a musculatura se imobiliza e se grupa.

O acrobata que executa um número difícil no trapézio, reclama do público silêncio, assim como o saltador espera a falta de ruídos para dar uma tentativa. É interessante assinalar aqui, que no X.º Campeonato Sul Americano de Atletismo, o arremessador de disco Fiacadori, da Argentina, exigia para poder arremessar, silêncio absoluto, pedindo até que parassem com a música pois do contrário não arremessaria, este silêncio era necessário para facilitar a concentração da atenção.

Nestes momentos, fica-se numa atitude característica — a fisionomia toma uma expressão que resulta da contração dos músculos da face.

Inversamente, o esforço muscular, sobretudo aí, é considerável: absorve as faculdades do espírito. Assim é que um corredor em ação tem toda sua atenção voltada para a méta de chegada ou

para o adversário mais próximo. Ele é surdo os gritos do público que lhe são lançados de passagem e podem até se atirar estupidamente sobre obstáculos bem visíveis porque a atenção para outro ponto absorve-o completamente.

O ponto de união entre o exercício físico e a educação da atenção é por vezes importante.

Todo exercício físico que tem um fim material a escolher ou um risco a correr exige o esforço do espírito. Na passagem dos pórticos desta Escola, os alunos, ao passarem pela primeira vez, sentem que toda a atenção está voltada para este exercício por causa do risco de caírem; no entanto, depois de um certo tempo, a passagem do pórtico não concentra tanto a nossa atenção, pois já estamos habituados.

Os exercícios de resistência não podem ser sustentados se não forem secundados por uma atenção demorada e nos exercícios de esforço rápido é onde vemos a atenção mais regulada e mais suspensa, permitindo, assim, desenvolver energicamente a massa muscular. Podemos constatar facilmente que uma criança desatenta é menos capaz de uma contração prolongada que outra que se ache atenta.

Vemos, assim, que a tonicidade muscular é um dos elementos essenciais na educação da atenção.

Devemos ainda acrescentar que o exercício físico, pelo automatismo que ele cria, liberta o espírito de uma série de controles de movimento, contribuindo assim a fazer economia da atenção.

A inépcia não pode ser corrigida senão por um grande esforço de atenção.

Podemos assim calcular o serviço da Educação Física às faculdades do espírito e principalmente aquela que serve para as fixar a atenção.

h) — VIDA AFETIVA

A vida afetiva do indivíduo se caracteriza geralmente pelo seu maior ou menor grau de sensibilidade e, sobre esta, a Educação Física exerce grande ação. Em face do ponto de vista da vontade, a sensibilidade é como a mola que anima o indivíduo.

Os sentimentos intervêm no aperfeiçoamento do homem e contribuem para formação de seu caráter.

Os estados emocionais são em geral um complexo psico-fisiológico e cons-

tituem os episódios salientes da vida afetiva.

Muitas vezes uma emoção tem caráter passageiro (emoção-choque, emoção-surpresa), outras vezes ela é mais durável, podendo mesmo ser indefinida e será então considerada como “emoção-sentimento”.

O número de fenômenos fisiológicos que acompanham os estados emocionais como a tristeza, a cólera, o medo, a inquietude, a surpresa, a vergonha, etc. é considerável.

Em qualquer destes casos o indivíduo se comporta de dois modos: — modo ativo e modo passivo.

O coração, a circulação, a respiração, o aparelho digestivo, as secreções são ativadas ou retardadas segundo o indivíduo age de um modo ativo ou passivo.

A massa muscular em geral participa também na produção da emoção, pois tanto os músculos viscerais como os voluntários podem intervir: o nervoso, o tremor, o arrepiar dos pêlos, o aumento ou diminuição de tonicidade, a paralisia das pernas completam as vibrações viscerais.

Tais perturbações orgânicas nos colocam em um estado tal que diminuem o nosso controle voluntário sobre a ação e o pensamento.

A vontade cede lugar ao automatismo, tais como os gestos instintivos, reflexos habituais, etc. . . .

A Educação Física, entretanto, é uma maravilhosa provocadora e reguladora da emoção. Ela pode libertar numa atividade dolorosamente comprimida transformando-a em prazeres que são os sinais principais da saúde. Ela afasta do indivíduo a dor e contribue para o domínio de si mesmo, o qual ela faz nascer e fortificar.

A dificuldade que um obstáculo apresenta, a instabilidade de um ponto de apoio, a ferocidade de um adversário, habitam o homem ao perigo e à ação no perigo.

A nudez do corpo, a rudeza dos objetos, a violência das quedas, a fadiga, etc. . . tornam o indivíduo mudo ao sofrimento.

Inversamente o prazer é um estimulante e um tônico. Ele estimula a atividade, aumentando assim o rendimento e o valor dos resultados práticos.

A dor nos dá em geral um sinal de imperfeição e de impotência. A fadiga

se acompanha sempre dum estado doloroso em todo corpo e assim como os choques constantes podem ser responsáveis pelas doenças. O esforço penoso é o início da incapacidade.

Sentimos então a prova que flexionamentos físicos implicam em flexionamentos morais, ponto de progresso para o qual tenderá a educação da vontade.

Toda emoção é assim um sinal de uma inclinação, vinda da disposição natural do indivíduo.

A emoção, muitas vezes, faz cessar a atividade, conforme sua natureza, pois, ela é anterior à reflexão.

A necessidade de movimento, de independência, de curiosidade, a simpatia, o amor próprio, o espírito de imitação, etc. . . . são formas comuns de inclinações e elas intervêm de um modo todo particular na atividade física porque se influenciam e são influenciadas por ela. Vejamos de um modo particular:

A curiosidade é uma representação poderosa da atividade: andar para conhecer, correr e suspender-se para vêr são laços que ligam a curiosidade à atividade física. A criança aprende a evitar esforços, que, por vezes, a curiosidade não compensa, mas ela, por meio de suas corridas e saltos, sente depois que esta inclinação está plenamente satisfeita.

A simpatia é a base da execução coletiva dos exercícios de ordem (conjunto, ritmo). O movimento ou o gesto de um amigo provoca-nos muitas vezes uma irritação. É comum vermos que os soldados seguem melhor os movimentos de um sargento que de uma praça a eles antipática.

A simpatia é a comunhão da vontade na ação.

O amor-próprio: — podemos considerar como uma arma perigosa, quando manejada por indivíduos de pouca força de vontade. Por vezes serve de controle, mas a maioria dos casos excita. Os exercícios físicos tornam os seus praticantes mais senhores de amor próprio porque dão conhecimento aos indivíduos de más possibilidades.

O instinto de imitação é, em geral, a primeira inclinação afetiva beneficiada pelo exercício físico. Ele torna mais fácil a compreensão dos exercícios nos seus menores detalhes. Evita os recursos de explicação por vezes incompletos e complicados. Por meio do

instinto de imitação os instrutores podem fazer uso de um modo simples e eficaz, principalmente ao ministrar os exercícios às crianças: — o exemplo.

O medo: — por vezes insuportável, pode até imobilizar o individuo e fazer estacar os seus movimentos. A Educação Física é quem deve ter um papel importante neste caso, dando ao individuo controle sobre seus atos, confiança em sua força pelo hábito de dominar a matéria e de aproveitar o adversário.

Vemos assim que constantemente o movimento está ligado à atividade psíquica da vida afetiva.

ii) — VONTADE

Como nós sabemos, nem todas nossas ações são atos automáticos, espontâneos, que se apresentam sob forma de reflexos.

A intervenção da reflexão constitue uma excitação; a resposta a esta excitação chama-se vontade.

A vontade não é mais que uma ação voluntária.

Análise da ação voluntária

Existem 3 momentos mais ou menos artificiais no ato voluntário.

- 1) a deliberação;
- 2) a decisão;
- 3) a execução.

A deliberação é o momento que precede a decisão e é a consequencia das hesitações.

Podê durar muito si as consequencias do ato voluntário são importantes; devo fazer isto por tais ou tais razões, de direito, de lógica, de honra, etc. . . . ou devo fazer o contrário pelas mesmas razões?

A decisão é o "eu quero" que provoca, geralmente, a realização do ato voluntário.

Neste momento os motivos antagonistas são condenados e projetados provisoriamente para o inconsciente.

A execução — passar da decisão ao ato representa uma operação laboriosa porque os temperamentos têm aqui um papel muito importante.

A fé que o indivíduo mantém na realização de atos diversos, quer em crenças ou seitas, não é mais que a vontade em ação. Esta fé é o critério duma inteligência completa, dum carater, é a

marca augusta da personalidade sem limites.

É o órgão de comando de nossa personalidade, ou melhor o "self-control", porque assegura o controle de nossas idéias, de nossos movimentos e ações.

Enfim, na ação controladora sobre os músculos, os atos ditos voluntários lhe dão um poder incomparável na execução.

O poder de agir se exerce sobre o corpo sob a forma de atividade motriz e assume a responsabilidade inicial de nossos atos.

A vontade está em relação direta com a completa posse das faculdades físicas, pois, a saúde e a força dão ao homem a coragem de enfrentar a vida.

Certas atividades físicas habituam-nos ao esforço, a agir prontamente, enquanto os exercícios de resistência ou de coordenação, que exigem esforço prolongado, reforçam nossa tenacidade.

O exercício físico, por seus efeitos mediatos e por seus resultados aparentes (prazer, dor, etc. . . .), leva o indivíduo a orientar judiciosamente sua vontade.

Pelo exercício físico o indivíduo descobre suas tendências e contrae os hábitos físicos.

O papel da vontade é importante nesta aquisição: aprender a respirar corretamente, conservar atitudes corretas, praticar a higiene corporal, procurar a melhoria de resultados, observar-se, etc. . . . nada será possível se não soubermos *querer*.

j) — TEMPERAMENTO

O temperamento resulta do conjunto de traços gerais que caracterizam a constituição fisiológica de um ser.

Ele é função, com caracteres diversos, de uma dupla hereditariedade:

- 1.º) hereditariedade da raça;
- 2.º) hereditariedade da familia.

Quanto ao primeiro caráter, nós sentimos constantemente a diferença de temperamento entre um ariano e um latino, por exemplo, sendo estas diferenças funções do meio.

Quanto ao segundo, os fatores mais diversos surgem com suas influencias, como doenças, alcoolismo, hereditariedades diretas ou cruzadas, as quais nos fornecem os elementos necessários à

definição do temperamento como caráter individual contrariamente aos predicados recebidos.

Estou de pleno acôrdo com os autores que orientaram na confecção deste artigo:

“O temperamento evolue com a idade e causas as mais diversas o podem modificar. As doenças crônicas que surgem frequentemente, as trocas de regime de clima, de profissão, etc.,... determinam hábitos que influem mais ou menos profundamente sobre o temperamento”.

É claro e não pode haver dúvidas que a Educação Física, por seu poder de atividade, é capaz de modificar profundamente o temperamento recebido, por ter ela uma influência benéfica sob o lado psicológico, como acabamos de mostrar.

k) — CARÁTER

O caráter e o temperamento representam os dois aspectos de uma mesma

personalidade, tais como se fossem as faces de uma lente concava-convexa.

O caráter é mais complexo que o temperamento, porém, mais acessível porque êle é influenciado com mais facilidade pela vontade e inteligência.

Todos os dados e aquisições de conhecimentos, as idéias morais, religiosas ou políticas, influenciam sôbre o caráter e o modificam.

“É um erro pensar, à maneira de Rousseau, que existe o homem originalmente bom. Não há homem honesto ou criminoso-nato. Os pais e educadores têm por missão desenvolver intensamente as boas qualidades e abolir as más”.

Os fatores que influem sôbre a evolução do caráter são, como vimos, de ordem fisiológica, psicológica e social.

Os exercícios bem escolhidos, se êles educam nossos órgãos, se aperfeiçoam nosso sistema nervoso, nos permitem ser senhores de nós mesmos, educadores de nossas paixões.

Do lado psicológico o caráter é moldado pelo exercício soberano da vontade, tornando-se são.

Enfim, na vida social, a ligação que produzem os jogos e competições completam de modo feliz os fatores educativos do caráter.

A Educação Física, bem compreendida, tem o calor de uma terapêutica eficaz que combate, em função do tempo, os doentes, apáticos e impulsivos.

Ela é um agente poderoso, sábio e decisivo na formação do caráter.

A importância que tem a Educação Física, o conhecimento da atividade psíquica, animadora do corpo, reguladora de suas funções, órgão de comando de seu funcionamento, fica aqui assinalada em traços gerais, para mostrar ao educador físico que sendo êle senhor de uma cultura psicológica geral e rudimentar, poderá encontrar aplicações de seus conhecimentos nos trabalhos diários e poderá assim, de modo judicioso, contribuir para o progresso da Educação Física Racional.

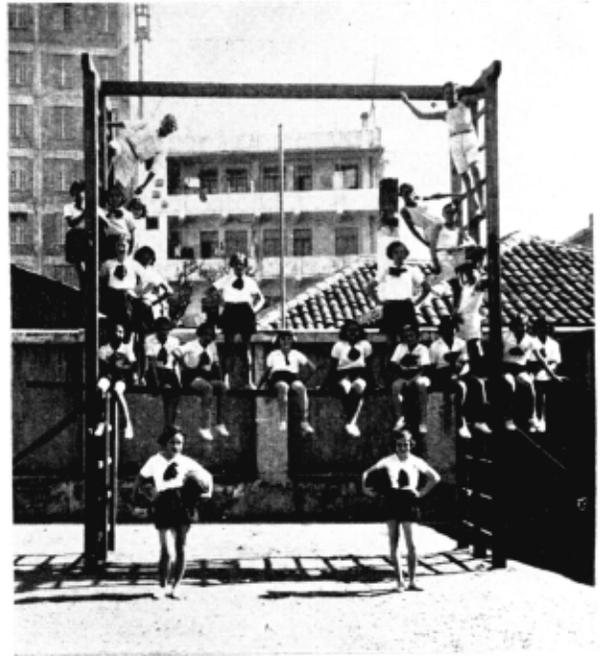
PARANÁ
CURITIBA

A Educação Física nas escolas primárias

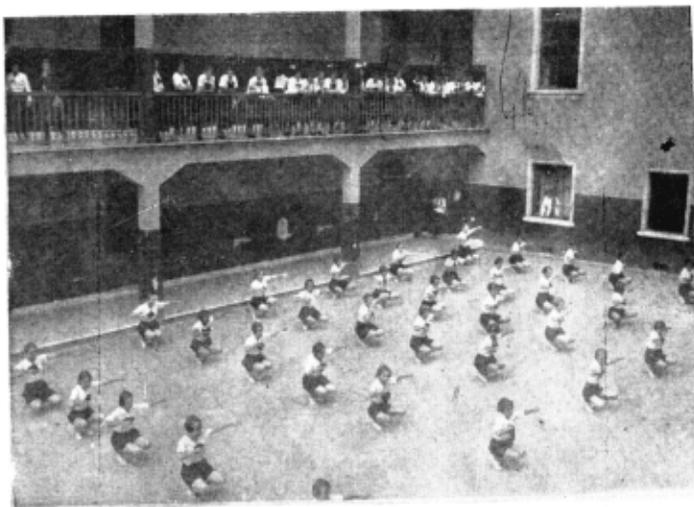


O Paraná nos dá uma demonstração de como se conduz a educação dos jovens. As fotografias que ilustram esta página são, ao mesmo tempo, um índice do trabalho dos educadores paranaenses e um estímulo àqueles que sonham com uma raça forte.

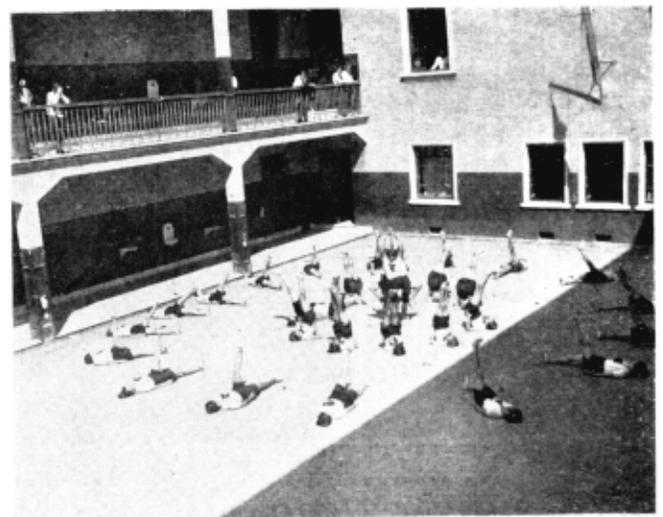
Note-se que, apesar do modesto aparelhamento da escola, os diretores oferecem aos seus alunos a alegria e os benefícios dos jogos e exercícios ginásticos.



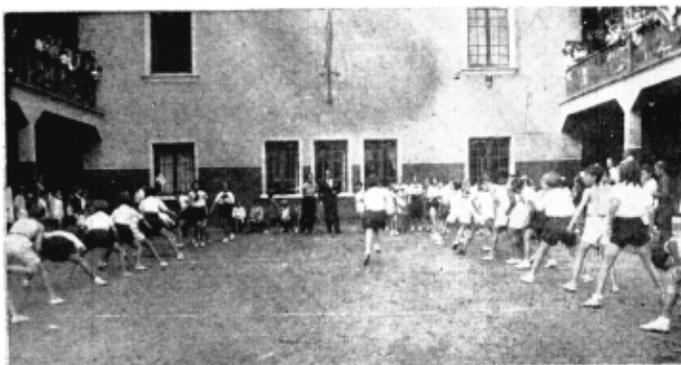
Grupo de alunos pousando sobre um dos aparelhos da Escola



Lição de EDUCAÇÃO FÍSICA



Os alunos em pose especial



O jogo - a alegria da lição de Educação Física

2º Campeonato Sul-Americano de BOLA ao CESTO



Fotografia da Equipe Argentina

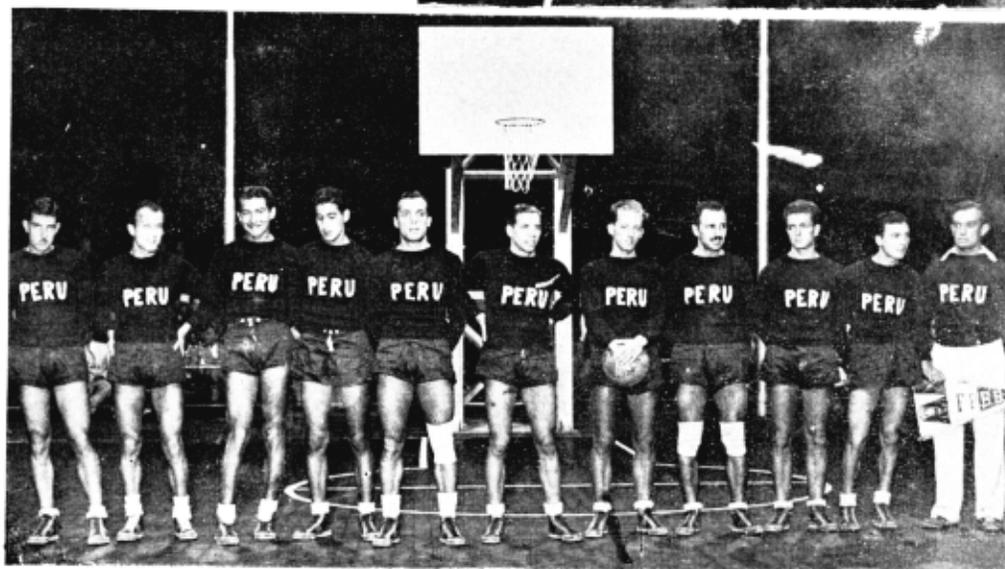
Subscritas de proprio punho pelos componentes e oferecida especialmente à REVISTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Sob os auspícios da Federação Peruana, na antiga e pitoresca cidade de Lima, realizou-se o II Campeonato Sul-Americano de Basketball.

A um estadista de espírito moderno, o General OSCAR R. BENEVIDES, cabe quasi toda a glória do êxito deste certame. Na qualidade de Presidente da República Peruana emprestou à Federação de Basketball de seu país, todo o seu apoio, tanto de ordem material como financeiro.



Equipe Uruguaia



Equipe do Perú

Assim é que mandou construir, no Estádio Nacional Peruano, uma quadra de Basketball com capacidade para 12 mil espectadores; avocou para o governo quaisquer prejuízos que por ventura fossem provenientes da organização do campeonato; e instituiu uma taça, denominada Copa América, para ser disputada entre os países concorrentes.

S