

# 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. OTAVIO SALDANHA MAZZA  
Diretor — Cap. HORÁCIO CÂNDIDO GONÇALVES  
Redator Chefe — Cap. ANTONIO PEREIRA LIRA  
Gerente — Cap. ANTONIO LUIZ DE BARROS NUNES  
Revisor — 1.º Ten. AIRTON SALGUEIRO DE FREITAS

ANO VI — JULHO DE 1938

N. 40

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

## UMA POLÍTICA DE CULTURA !

Especialmente para a REVISTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

\*\*\*\*\*  
\* S \*  
\*\*\*\*\*

SOMOS, no mundo inteiro, o povo mais necessitado de cultura física.

Não ha nisto um conceito convencional. Revela uma verdade séria. Exatamente porque somos um povo sem coesão étnica, sem tipo definido, sem antropologia estável, mais mesclado do que uniforme, mais nervoso do que musculoso, mais ágil do que forte, nas linhas provisórias do seu perfil irregular. As raças em formação desconcertam os sábios e os seus cálculos, desorientam as teorias e os seus dogmas, arruam os preconceitos e as suas leis presunçosas. O "melting pot" nacional creou, na heterogênea e variegada população brasileira, a energia substancial das gentes rijas. Plástica atlética, corpulência sólida, espírito claro, fôrma e fibra de heróis. Lapouge e Gobineau recuariam, atônitos, eles, que inventaram o mito da inferioridade das sub-raças de matizes transitórios — diante dessa juventude nortista bronzada e robusta, do homem do litoral hercúleo e sadio, do nosso meridional que, na cruz das correntes imigrantistas, não perdeu, na aparência ou na psicologia, nenhum dos traços nobres de sua origem caucásica. Mas não pretendemos confiar aos acasos da educação individual a sorte do Brasil futuro. Aspiramos à fixação das linhas características do homem brasileiro. Queremo-lo rijo, vivaz, resistente e disciplinado.

Existe no atletismo uma arte, uma técnica e uma política. A arte olímpica de modelar o ser triunfante. A técnica paciente de adextrar a mocidade. A política indispensável da mobilização — e aperfeiçoamento — das forças adolescentes do país. A técnica faz-se arte, e se faz técnica a política, nas nações experimentadas pelos agônicos problemas de sua segurança exterior e de sua defesa militar, e que vão pedir aos campos de "sport" a grande colaboração civil para o trabalho organizador e a ação

preparatória das casernas. Sobretudo esse programa de valorização do patrimônio humano nos é imposto pelas particulares condições da Pátria. Melhoria das gerações novas pela higiene das lides desportivas. Sua educação qualificativa nas praças de cultura física. Seu enquadramento pelas normas éticas dessa fase saudável e feliz das competições atléticas. Militarização espiritual. Enobrecimento do concurso individual no conjunto das coletividades eugênicas. Formação de elites representativas. Influência dos núcleos educativos das capitais sobre as populações do interior, adormecidas na abandonada paz de sua vida sem estímulos, no indeciso equívoco de suas forças dispersivas. Saúde resultante dos exercícios ginásticos. Lineamento d'uma regeneração antro-psíquica, nas zonas menos cultas do Brasil, pelos mesmos processos de desentorpecimento dos músculos jovens. Sinergia, solidariedade, intrepidez, obediência, código de conduta, ideal de vitória, senso de superioridade, ambição honesta, perseverança, confiança, consciência...

Política, sempre. À maneira helênica, dos jogos que destacavam, da massa popular deslumbrada pela glória das Olimpíadas, os semi-deuses que Pindaro cantava. Principalmente à maneira inglesa, de 1914... Império sem serviço militar obrigatório, quando se viu a braços com a guerra, supriu a conscrição, que não tinha, pelo súbito recrutamento de sua vigorosa e sã rapaziada "esportiva". Os "treinos" do ginásio habilitaram-na a improvisar, nas batalhas do "front" europeu, um exército exemplar.

Cuidemos também das nossas imensas "reservas". Reservas vivas, de que se orgulha o Brasil; reservas morais de que necessita; forças disponíveis, nascentes e inesgotáveis, que lhe darão amanhã a estrutura poderosa de terra de campeões. Não do sub-homem de Humboldt; porém do super-homem de Nietzsche!

Pelo Cap. Jair Jordão Ramos

## TREINAMENTO FÍSICO GERAL

### GENERALIDADES

#### Fim do treinamento físico geral

O treinamento físico geral visa o aperfeiçoamento do indivíduo e o preparo para o seu papel de combatente, adaptando-o fisicamente às diversas funções de sua arma.

A preparação dos recrutas não educados fisicamente e o aperfeiçoamento dos homens já treinados são assegurados:

— pela prática racional dos exercícios que entram no quadro da lição de educação física;

- flexionamentos;
- exercícios educativos;
- aplicações;
- pequenos jogos;
- pela prática dos grandes jogos, esportes individuais e coletivos.

#### Processo de trabalho

Os flexionamentos são movimentos de efeitos corretivos e de efeitos localizados sobre as articulações e sobre os músculos que as comandam.

Dividem-se em duas categorias:

A primeira, cuja ação se exerce principalmente sobre as articulações para desenvolver a flexibilidade geral, compreende os flexionamentos dos braços, das pernas, do tronco e da caixa torácica.

A segunda, que reúne os flexionamentos combinados e assimétricos, age principalmente sobre o sistema nervoso e desenvolve duas qualidades particularmente necessárias à aquisição da destreza: a coordenação dos movimentos e a independência das contrações musculares.

Os exercícios educativos são sinergias musculares escolhidas como base de preparação para uma determinada aplicação. Eles preparam o sistema nervoso, as articulações e os músculos para a execução correta e econômica das aplicações.

As aplicações são, com efeito, movimentos complexos, que, por interesse devemos decompô-los em mais simples.

Estes são os elementos que, executados separadamente ou grupados, devem constituir objeto de um estudo prático especial e toma o nome de exercícios educativos.

Eles formam um conjunto de gestos e de movimentos de aprendizagem relativamente fácil, cujo valor é considerável tanto no ponto de vista do desenvolvimento da força, como no da coordenação nervosa.

As aplicações compreendem sete famílias distintas de exercícios: marchar, trepar, saltar, levantar e transportar, correr, lançar, atacar e defender-se. Além dessas, fora do quadro da lição de educação física, figura a natação.

Elas têm por fim aperfeiçoar, pondo em ação, o mais economicamente possível, todos os meios físicos de que o homem dispõe e que desenvolveu pelos exercícios educativos e pelos flexionamentos. Além disso, colocando-se em

face de certos atos difíceis de realizar, agem eficazmente sobre a formação do seu caráter.

O jôgo é a regulamentação, mais ou menos metódica, dos movimentos instintivos que todo ser jovem é levado a executar espontaneamente, quando impulsionado pela necessidade do exercício.

Segundo a duração normal do seu desenrolar e a intensidade dos esforços que êles exigem, os jogos podem ser classificados em duas categorias: — pequenos e grandes jogos.

Os primeiros representam uma forma de trabalho livre e atraente, não exigindo esforços muito intensos, nem contrações musculares muito localizadas; seus efeitos são essencialmente higiênicos.

Os segundos, realizados de uma maneira mais ativa e intensa, procuram, graças ao prazer que acompanha a sua prática, momentos de sã recreação.

Os esportes individuais são exercícios que põe em jogo qualidades físicas superiores de velocidade, força ou resistência, que um treinamento especial bem conduzido permite desenvolver até limites extremos das possibilidades individuais.

Obrigando o homem a um trabalho constante, tendo em vista melhorar o seu "estilo", aperfeiçoam a sua destreza no mais alto grau e agem eficazmente na educação de sua vontade.

Em virtude das qualidades que exigem e das fadigas consequentes do treinamento, sua prática normal (incluída a participação nas competições) somente será permitida aos homens de integridade orgânica absoluta e condições físicas perfeitas.

Os esportes coletivos, tais como o foot-ball, o basket-ball, etc., diferem dos esportes individuais, pois que, para sobrepujar o adversário, é preciso empregar qualidades físicas e morais mais variadas. A dificuldade a superar é menos de ordem material do que de ordem moral, pois que reside principalmente na vontade que tem a equipe adversa de assegurar a vitória.

Eles apresentam um valor militar de primeira ordem. Desenvolvem, com efeito, os sentimentos de responsabilidade e abnegação, submetendo o soldado à obrigação constante de agir não para si, mas para a equipe. Além disso, criando o hábito de lutar contra a força inteligente e a vontade constante de um adversário real, os esportes coletivos são eminentemente próprios para fazer o soldado adquirir as qualidades viris necessárias ao combatente.

#### Papel dos quadros

A educação física militar é dirigida na sub-unidade pelo capitão, do mesmo modo que as outras partes da instrução; todos os oficiais e sargentos nela tomarão parte.

Os oficiais superiores e os capitães devem possuir os conhecimentos necessários para fiscalizar os exercícios físicos de suas unidades.

Os oficiais subalternos e os sargentos que são guias imediatos de suas tropas no campo de batalha, devem procurar adquirir uma superioridade física capaz de contribuir numa larga medida para

Dentre as dificuldades surgidas na organização da ed. física nos corpos de tropa, ocorre a que provém da falta de novo regulamento com os assuntos metódicamente dispostos e atualizados, pois inúmeras prescrições contidas no regulamento em vigor foram oficialmente modificadas. Além disso, os camaradas, dedicados ao treinamento físico militar propriamente dito (adaptação às especialidades), lutam com sérias dificuldades por não encontrarem, nos nossos textos regulamentares, prescrições claras e detalhadas sobre o modo de ministrá-lo.

Assim sendo, com o objetivo de facilitar a tarefa dos camaradas, à guisa de "Unidade de Doutrina", procurarei atualizar o regulamento em vigor e dar, ao treinamento físico-militar, o desenvolvimento que lhe é devido.

firmar o seu prestígio entre os subordinados.

Eles devem ser capazes de executar e de dirigir lições de educação física e sessões de grandes jogos. Além disso, devem procurar adquirir os conhecimentos técnicos para dirigir, em detalhes, o treinamento físico dos seus homens.

Todos os médicos militares não especializados devem possuir os conhecimentos indispensáveis para cooperar com os quadros combatentes, em tudo que disser respeito à parte médica da educação física.

Dos 35 anos em diante, tendo em vista a conservação de suas qualidades físicas, todos os oficiais e sargentos devem executar diariamente uma sessão de trabalho físico: ginástica de conservação, esgrima, equitação, natação, volleyball, etc.

#### Do oficial regimental de educação física

Em cada corpo de tropa ou estabelecimento, um capitão ou 1.º tenente com o curso de educação física será designado para servir de auxiliar técnico do comando no que disser respeito à educação física ou esportiva.

No desempenho dessa função, cuja duração não deverá ultrapassar de 2 anos, ficará dispensado de ministrar outra qualquer instrução, devendo, no entanto tomar parte nos exercícios importantes realizados pelo corpo.

Ele é especialmente encarregado:

1.º — Da instrução dos quadros no que disser respeito à educação física e esportiva, principalmente no período compreendido entre dois anos de instrução consecutivos e por ocasião da realização dos diferentes cursos de graduados e sargentos.

2.º — Da organização dos programas de treinamento físico geral, assim como do plano de instrução e da organização de competições esportivas internas.

3.º — De ter, sob sua fiscalização técnica, os instrutores de educação física das sub-unidades, sem, contudo, interferir de modo algum na instrução das mesmas.

4.º — Da colaboração com o médico nos trabalhos da classificação dos homens em turmas homogêneas e na verificação dos resultados da educação física em período normal e de treinamento.

5.º — Da formação e do treinamento das equipes esportivas do corpo e dos

militares selecionados para competições externas e campeonatos.

6.º — Da organização e conservação dos terrenos de treinamento físico, material de educação física, pistas de obstáculos, piscinas, salas de esgrima, etc..

7.º — De procurar facilitar aos soldados, por todos os meios, a prática dos esportes individuais e coletivos, fora das horas de trabalho, principalmente nos domingos e feriados.

8.º — De organizar, findo o ano de instrução, um relatório sobre as atividades físicas do corpo, constando, principalmente, dos ensinamentos que esta instrução permitiu tirar. Esse relatório será enviado à E. E. F. E. por intermédio do comandante do corpo.

Os sargentos com o curso de educação física, a juízo do comandante do corpo, deverão, em determinadas épocas do ano auxiliar o oficial regimental de educação física, ficando, inteira ou parcialmente, à disposição do mesmo. Além disso, o referido oficial disporá, em caráter permanente, de um sargento ou 1.º cabo para tratar do material e da escrituração.

#### **Do médico de educação física**

Em cada corpo de tropa ou estabelecimento, um dos médicos da respectiva

formação de saúde ficará encarregado da parte médica da educação física, competindo essa função a um especializado, sempre que houver. Além disso, servirá de auxiliar técnico do comando no que se refere à parte médica da educação física.

No desempenho dessa função, ficará dispensado do serviço externo e somente será utilizado no interno, em caso de absoluta necessidade e em proporção mínima.

Ele é especialmente encarregado:

1.º — Da instrução dos quadros no que disser respeito aos conhecimentos científicos indispensáveis à aplicação e compreensão do método adotado.

2.º — Dos trabalhos de classificação dos homens em grupos homogêneos e da verificação dos resultados da educação física em período normal e de treinamento.

3.º — Da tomada das medidas necessárias à organização da parte bio-tipo-etnológica das fichas.

4.º — Da colaboração com o oficial regimental de educação física na organização das turmas de concorrentes às provas esportivas.

5.º — Da observação diária dos exercícios sob o ponto de vista fisiológico.

6.º — Do material necessário ao serviço biométrico de educação física, assim como de fichas, cadernetas de saúde e livro de registro de acidentes.

7.º — Do registro no "Livro de registro de acidentes na educação física" de qualquer acidente ocorrido nesta instrução e na prática atlético-esportiva e, nas cadernetas de saúde de cada homem, de todas as alterações de saúde com ele ocorridas.

8.º — De organizar, findo o ano de instrução, um relatório sobre as atividades físicas do corpo, sob o ponto de vista médico, constando, principalmente, dos ensinamentos que essa instrução permitiu tirar. Esse relatório, e mais as fichas individuais, serão enviados à E. E. F. E. por intermédio do comandante do corpo.

O pessoal da Formação Sanitária Regimental, a juízo do respectivo chefe, ficará para os detalhes do serviço de educação física, a disposição do médico de educação física. Além disso, o referido médico disporá, em caráter permanente, de um graduado ou soldado habilitado da referida Formação para tratar do material e da escrituração.

# Seção do Juiz de Foot Ball



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

Pergunta: — Pode um jogador ser trancado pelas costas?

Resposta: — Sim, desde que o mesmo esteja de frente voltada para sua própria meta e procure, intencionalmente, impedir o avanço de um adversário, êsse tranco não deve ser violento ou perigoso. ●

P. — Um jogador corre com a bola nos pés; é seguro por um adversário; assim mesmo, leva vantagem na jogada, porém, como represália, dá um pontapé no adversário: como procede o juiz?

R. — Pune o jogador que deu o pontapé com um “tiro livre” contra seu quadro, podendo ainda, conforme a violência dêsse pontapé, expulsá-lo de campo por “jogo violento” ou agressão ao adversário.

P. — Um jogador, ao “shootar” a bola, envia a mesma ao braço do adversário; como procede o juiz?

R. — Deixará o jogo prosseguir, pois, um jogador só cometerá um “hands” quando tocar a bola, voluntariamente. O juiz é a única autoridade que poderá julgar a intenção do jogador que comete a infração.

P. — Ao ser batido um “tiro máximo”, o jogador encarregado de o fazer, por qualquer circunstância, toca com o pé levemente na bola, que vai fracamente para a frente; após percorrer a distância de um metro, mais ou menos, antes que o guardião encarregado de defender o “tiro máximo” pudesse se apossar da bola, outro jogador atacante, que se achava fora da área penal, atrás da linha da bola e a dez jardas da mesma, corre e a envia à meta; é válido o ponto?

R. — Sim, porque a bola estará em jogo após lhe ter aplicado o pontapé e a mesma haver percorrido uma distância igual à sua própria circunferência (cerca de 71 centímetros); o jogador, que a enviou à meta, achava-se em condições legais de jogo, podendo assim intervir logo após ter sido satisfeita aquela exigência da Regra.

P. — Ao ser batido um “tiro máximo”, a bola, que ia para fóra do campo, toca no Juiz e penetra “totalmente” na meta; como deve proceder o juiz?

R. — Consigna o ponto, porque o juiz é “ponto neutro”, como o são seus auxiliares, os postes, as barras transversais da meta e as hastes das bandeiras de canto: a bola, nesse caso, continuará em jogo.

Daí a necessidade do juiz procurar sempre uma colocação onde não haja o risco de vir a conquistar um ponto a favor de um dos adversários, indo, assim, se expôr às consequências desagradáveis que êsse fato lhe acarretaria.

P. — Podem os jogadores, cujo lado é punido com um “tiro máximo”, ficar fóra da área penal, na parte externa do campo de jogo?

R. — Não, os jogadores, tanto os atacantes como os defensores, são obrigados a ficar fóra da área penal, mas na parte interna do campo de jogo; o juiz não deverá, em hipótese alguma, permitir que os mesmos violem essa determinação da Regra.

P. — Que é erro de direito?

R. — “Erro de direito” é o que o juiz comete pela má interpretação das Regras Oficiais.

P. — Ao ser enviado um “tiro” à méta, um jogador defensor da mesma, em último recurso, coloca ambas as mãos na bola, estando o seu guardião caído no chão. O juiz, que se achava distante, não pode ver o lance e o jogo proseguiu; é isso “erro de direito?”

R. — Não, porque o árbitro, por “uma falsa observação”, é que deixou de cumprir as determinações das Regras Oficiais, e não por “má interpretação”. O que houve foi um “erro de fato”.

P. — O “erro de fato” pôde ocasionar a anulação da partida?

R. — Não; só o que poderá anular uma partida é um “erro de direito”, assim mesmo, é obrigatório, para que a partida seja anulada, que êsse “erro de direito” venha tirar o empate ou a vitória de um dos contendores; do contrário, não será levado em conta.

P. — Existe outro exemplo de “erro de direito” que possa ocasionar a anulação de uma partida?

R. — Sim: “Uma partida termina o primeiro tempo sem que nenhum dos adversários consiga abrir o “score”. No segundo tempo, êsse empate persiste, porém, o juiz ou o cronometrista, por equívoco, deixa passar um minuto a mais do tempo regulamentar estabelecido para êsse “half-time” e, justamente nesse minuto excedente, um dos adversários consegue marcar um ponto. Houve flagrante “erro de direito”, visto o ponto ter sido consignado após o tempo regulamentar. A partida deve ser anulada, em virtude do “score” real da mesma ter sido alterado, com prejuízos para um dos contendores.

# Secção do CONSTRUTOR DE PISTAS DE ATLETISMO

Por Fritz de Azevedo Manso, 1.º Ten. instrutor da E. E. F. E.

Procurando cooperar para a difusão do atletismo em todo o país, resolvemos publicar uma série de artigos sobre a resolução dos problemas típicos relativos à construção das pistas de corridas.

Antes, porém, de solucionarmos o primeiro dos problemas por nós mesmo proposto, vamos fazer algumas considerações sobre os estádios de atletismo.

Existem duas espécies de estádios:

Estádios de treinamento

Estádios de exibição

Os estádios de exibição, geralmente de grandes dimensões, de luxuosas instalações, comportando recintos para grande número de espectadores, são apropriados a realizações de competições, só sendo possível a sua construção em grandes centros.

Os estádios de treinamento, de dimensões mais reduzidas, exigindo, por conseguinte, menor terreno, servem para a prática habitual dos exercícios físicos, ao treinamento propriamente dito, podendo ou não comportar local apropriado aos assistentes.

Os processos de organização e instalação de um estádio devem ser cuidadosamente estudados com grande carinho e interesse pelos instrutores de educação física, pois é necessária a construção do maior número possível de estádios de treinamento, com uma orientação segura, para evitar perda de tempo e material.

Quer se construa um estádio de treinamento ou de exibição, os princípios técnicos são os mesmos, variando somente a pobreza ou riqueza das instalações, o maior ou menor número das mesmas de acordo com o terreno disponível, quer tenha arquibancadas de cimento armado ou de madeira, quer tenha uma pista de cinza ou de terra.

Para construirmos, então, um estádio, é somente necessário um terreno, boa vontade, iniciativa e alguns conhecimentos técnicos.

Vamos aqui somente tratar dos estádios de treinamento, pois são os mais úteis, tendo em vista a finalidade, os de mais fácil construção e os menos dispendiosos.

Inicialmente, para se construir um estádio de treinamento, é necessário a escolha do terreno que, sendo plano, evita os serviços de terraplanagem, dispendiosos e demorados.

Quanto às dimensões, é suficiente que comporte as instalações previstas, sendo preferível retangular ou quadrado.

Sendo possível, é preferível que o terreno escolhido seja abrigado dos ventos, seja permeável ou de fácil drenagem, não seja sujeito a inundações, possua algumas árvores para servir de abrigo, um rio ou mar próximo para a prática da natação e um edifício ou galpão que possa servir de vestiário. É também necessário, tanto quanto possível, que seja construído próximo aos centros populosos, para que os seus habitantes possam procurá-lo, sem os inconvenientes de locomoção e acesso difíceis.

Escolhido o terreno, deve-se, na ordem abaixo, executar as seguintes instalações (material fixo):

- 1) Pista.
- 2) Locais para as provas de campo.
- 3) Aparêlhos e instalações diversas.

A demarcação da pista de corridas deve ser iniciada, primeiramente pelo simples fato de ocupar uma grande área do terreno, ficando as outras instalações na dependência direta da localização da pista de corridas.

Quando dispuzermos de terreno na parte externa da pista, a interna deve ficar destinada para a prática dos exercícios físicos e para as diversas provas de arremesso, cujos alcances são relativamente grandes (disco, dardo, martelo). Devendo ser gramada, de preferência, pode a parte interna da pista, quando as dimensões o permitirem, conter um campo para a prática do foot-ball.

Quando o terreno disponível não for grande, pode-se utilizar o interior da pista para as diversas instalações necessárias à prática da educação física.

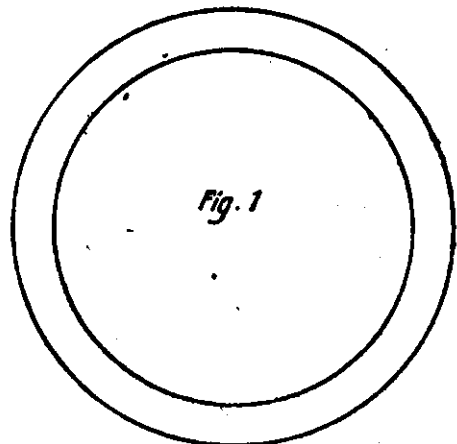
De acordo com o terreno disponível, a pista poderá ter uma das formas abaixo, levando sempre em consideração que o desenvolvimento mínimo de uma pista deve ser de 320 metros, para evitar que os atletas sejam obrigados a correr sempre em curvas ou então em curvas muito fechadas.

O desenvolvimento máximo deve ser de 500 metros, para manter o atleta o mais possível sob as vistas do treinador

A largura normal deve ser, no mínimo, de 5 metros, e, no máximo, de 8, podendo, entretanto, ter 10 metros

As diferentes formas são:

a) Circular (fig. 1).



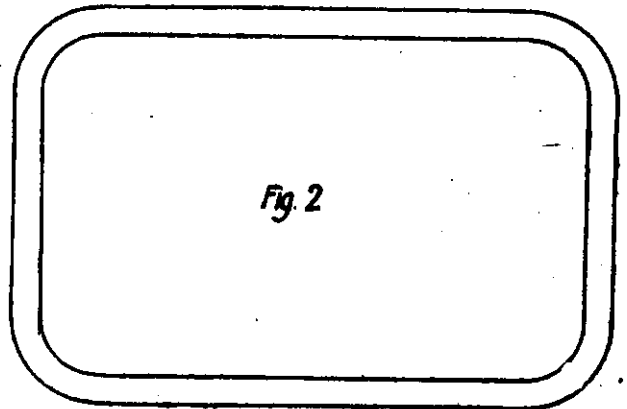
b) Retangular de cantos arredondados (fig. 2)

c) Retangular com duas grandes retas e duas semi-circunferências.

d) Retangular, com duas grandes retas e duas azas de cesta.

Qual a melhor?

Para correr nas melhores condições de equilíbrio, com o máximo de velocidade, as linhas retas seriam preferíveis. Mas, para provas de 400 metros ou mais, era preciso a construção de verdadeiras estradas, exigindo terrenos de grandes comprimentos, tendo



ainda os seguintes inconvenientes: a fuga do atleta às vistas do treinador; a diminuição do interesse do espectador, por não ser possível acompanhar o desenrolar da prova (corrida de fundo por exemplo).

Há, então, necessidade de construção de pistas fechadas cujas curvas são, verdadeiros contratempos para os atletas, podendo-se, entretanto, atenuar tais defeitos por meio de grandes raios (o raio de 30 metros resolve satisfatoriamente o problema).

É ainda necessário que tenha uma reta no mínimo de 50 metros e que as corridas de 100 metros e 110 metros barreiras sejam feitas em retas, o que é fácil para uma pista que tenha uma reta de 50 metros, no mínimo.

Pelo exposto, é fácil concluir que a melhor pista será aquela que satisfizer às seguintes condições:

a) Tenha a maior reta (no mínimo 50 metros).

b) O menor número de curvas

c) As curvas de maior raio.

Em consequência:

1) — Jamais devemos construir uma pista de forma circular, porque, não tendo retas, obriga o corredor a correr sempre desequilibrado, inclinado para a corda interna da pista.

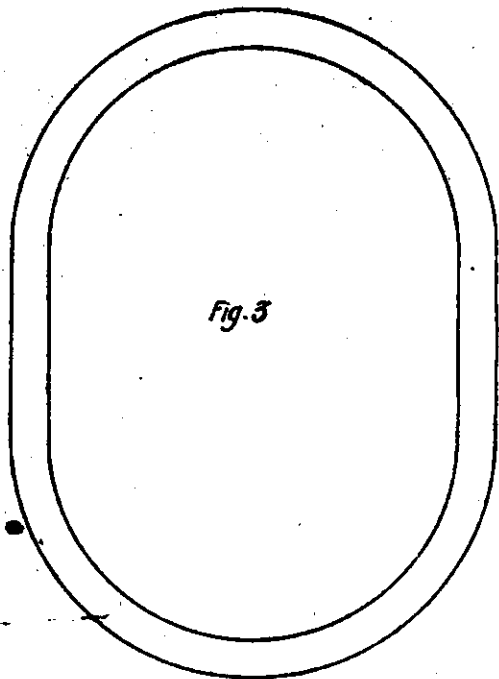


Fig. 3

2) — Retangular, de cantos arredondados.

Também não satisfaz, apesar da vantagem de apresentar grandes retas, e, isto porque tem 4 curvas, muito curtas, desequilibrando sobremaneira o corredor e exigindo-lhe, ainda, uma grande diminuição de velocidade.

3) — De forma retangular, com duas grandes retas e duas semi-circunferências. Esta já é aceitável, pois, apresenta somente duas curvas, de raio grande

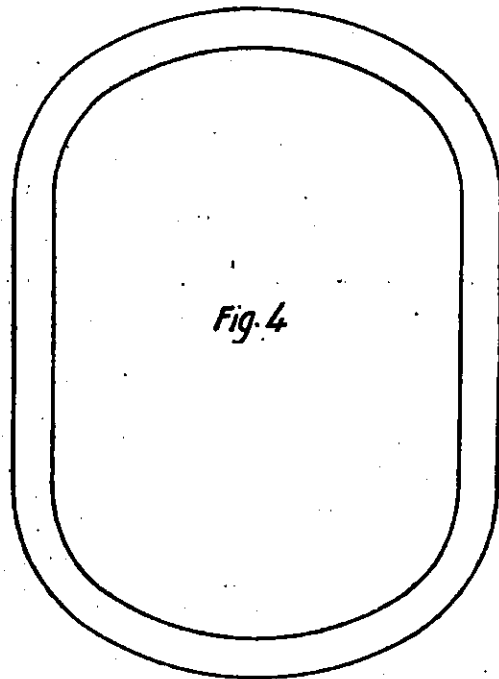


Fig. 4

Apresenta, entretanto, a desvantagem de exigir um terreno muito grande, para comportar no seu interior, um campo de foot-ball.

4) — De forma retangular, com duas azas de cesta nas cabeceiras, E' a melhor. As curvas são suaves, facilitando muito ao atleta. Quando o seu desenvolvimento for de 450 ou 500 metros, tem a vantagem de comportar no seu interior, um campo para a prática do Foot-Ball Association, ou Rugby, ou Rand-ball de dimensões máximas.

Apresenta ainda a vantagem, quando for de 500 metros, dos corredores de 400 metros só terem de correr uma curva.

Passemos, agora, ao estudo da resolução de alguns problemas relativos à construção de pistas.

Como só são aconselháveis as pistas cujas cabeceiras são em forma de semi-circunferência ou aza de cesta, vamos nos ocupar apenas desses tipos de problemas.

### 1.º PROBLEMA

Tendo-se um terreno, cujas dimensões são: 160 ms. de comprimento e 106 ms. de largura, construir uma pista "re-

tangular com as cabeceiras em semi-circunferência", com 8 ms. de largura.

Pede-se ainda:

- Desenvolvimento total da pista;
- Localização da pista reta, para as provas de 100 metros e 110 ms. barreiras;
- Se é possível, no interior da pista, a construção de um campo de foot-ball, com as dimensões previstas nas regras.

### RESOLUÇÃO

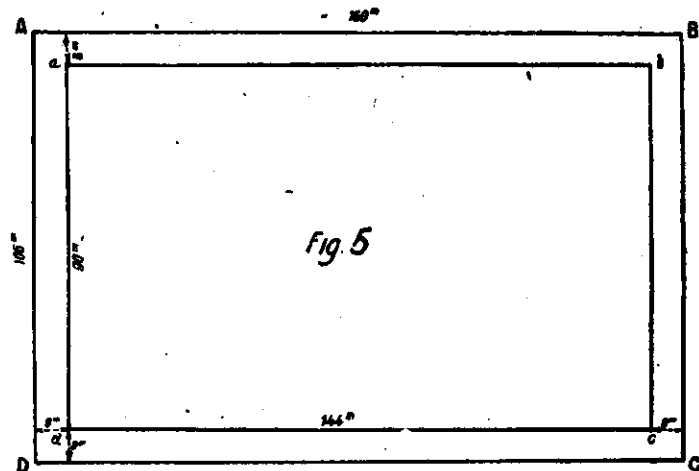
a) Para calcularmos o desenvolvimento da pista, seguiremos a seguinte marcha:

Construamos primeiramente um retângulo equivalente às dimensões do terreno, cujos lados vão corresponder à corda externa da pista, nas retas, e cujos lados menores, vão tangenciar as semi-circunferências das cabeceiras.

Temos também necessidade de construir um retângulo interno, proporcional ao externo, cujos lados vão corresponder à corda interna da pista.

O intervalo que vai existir entre as retas paralelas, lados dos retângulos interno e externo, é exatamente igual à largura da pista, que no nosso caso é de 8 metros.

Temos então: (fig. 5)



Retângulo externo = dimensões do terreno = ABCD. Sempre que possível, deve haver um espaço, no mínimo de 1 metro, entre a corda externa da pista, e os obstáculos existentes.

Esta é a primeira demarcação a fazer no terreno: a do retângulo externo.

Como temos também necessidade de demarcar o retângulo interno, nada mais temos a fazer, do que traçar retas paralelas, intercaladas duma distância, correspondente à largura da pista.

Mas, para resolvermos teoricamente o problema, ou melhor, para calcularmos o desenvolvimento total da pista, temos necessidade de saber as medidas dos lados do retângulo interno. Quais serão? Pelo simples exame da fig. 1, concluiremos que:

$$\text{comprimento} = 160 - 2 \times \text{larg. pista} = 160 - 16 = 144 \text{ metros.}$$

$$\text{largura} = 106 - 2 \times \text{larg. pista} = 106 - 16 = 90 \text{ metros.}$$

Na fig. 5, o retângulo interno = a b c d.

Para traçarmos as cabeceiras em semi-circunferência cujas cordas internas e externas são tangenciadas pelas retas: AB, ab, CD e cd será preciso calcular os raios. Assim, primeiramente, vamos calcular o raio da corda interna. Esta vai ser tangenciada pela reta: ab, ad, e bc. Logo, será de 45 metros, porque o raio duma circunferência, tangenciada por três lados dum retângulo, será igual à metade do lado menor e que no nosso caso é de 90 metros.

O raio da corda externa é igual ao da interna mais a largura da pista, como podemos ver, examinando a fig. 6.

$$R = 45 + 8 = 53 \text{ metros.}$$

Para fazermos a demarcação no terreno das cordas, internas e externas, basta fixarmos uma estaca no centro da circunferência, o qual se consegue medindo no terreno. Para o traçado das cordas das semi-circunferências, adota-se o chamado "processo da circunferência do jardineiro".

### Cálculo do desenvolvimento da pista

Examinando a fig. 6, observamos que a pista comporta duas semi-circunferências e duas retas, ambas iguais.

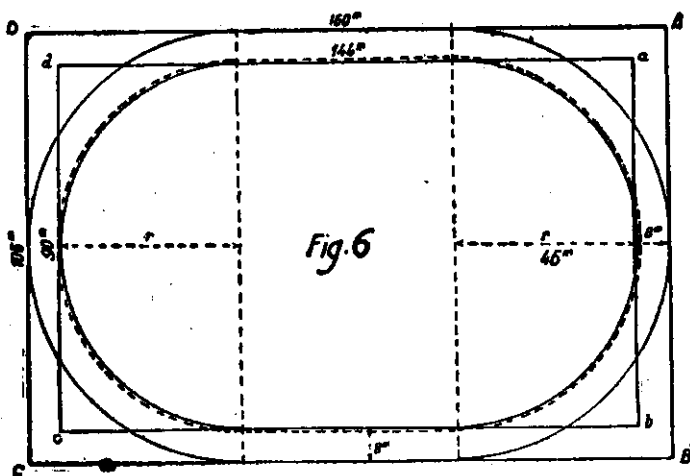
Ora, o desenvolvimento total da pista vai ser então igual ao desenvolvimento das duas semi-circunferências (iguais) mais o comprimento das duas retas (iguais).

Comprimento das retas: m n.

Pelo simples exame da fig. 6, veremos que:

$$m n = c b - 2 r.$$

Sendo  $c b =$  lado maior do retângulo interno  $= 144$  metros;  $r =$  raio da semi-circunferência interna  $= 45$  metros.



Teremos:

$$\overline{mn} = 144 - 90 = 50 \text{ ms.}$$

Resta-nos agora, para calcularmos o desenvolvimento total da pista, calcularmos o desenvolvimento das semi-circunferências. Para isso, vamos retificá-las.

Para retificarmos uma circunferência, empregamos a fórmula:  $2 \pi r$ . Donde, para uma semi-circunferência, empregaremos  $\pi r$ .

Qual o raio que vamos empregar: O da corda externa ou o da interna?

Vamos empregar o raio da corda interna, pois, consideramos o atleta correndo sempre junto à corda interna.

Mas, a prática tem demonstrado que, o atleta jamais corre junto à corda o que seria impossível, e sim a 30 cms. da mesma. Nas retas, não importa em absoluto, mas, nas curvas, para calcularmos o desenvolvimento das mesmas, teremos que levar isto em consideração, porque a fórmula da retificação é função do raio. Se não levarmos em consideração, vai acontecer que, cada vez que o atleta percorrer a pista completa, correrá mais do que o desenvolvimento previsto na construção da pista.

Vamos então retificar a semi-circunferência substituindo na fórmula  $\pi r$  os seguintes valores:

$$r = 45\text{m},30 \text{ e } \pi = 3,1416$$

$$d = \pi r = 3,1416 \times 45\text{m},30 = 142\text{m},31$$

O raio aumentado de 30 cms., é unicamente para o cálculo do desenvolvimento. No terreno, traça-se a semi-circunferência com o raio de 45 ms.

Cálculo do desenvolvimento total:

Examinando a figura observamos que:

$$D = 2 d + 2 \text{ retas}$$

Ora  $d = 142\text{m},31$ . reta  $= 54$  ms.

Donde:

$$D = 2 \times 142\text{m},31 + 2 \times 54\text{m} = 392\text{m},62$$

Resolvido teóricamente, no terreno seguiríamos a seguinte ordem:

- 1) — Demarcação do retângulo externo;
- 2) — Demarcação do retângulo interno;
- 3) — Demarcação das semi-circunferências;
- 4) — Medida direta do desenvolvimento, para verificação do cálculo teórico;
- 5) — Estaqueamento e construção.

Mas, o desenvolvimento duma pista, deve ser, sempre que possível, múltiplo de 50 ou de 10.

Devemos, então, no caso do problema que acabamos de resolver, ou diminuir o desenvolvimento para 390 ms. ou 350 ms., ou aumentá-lo para 400 ms., o que se consegue de diversos modos, os quais serão examinados no próximo número, bem como, a solução dos quesitos b e c do nosso problema n.º 1.

Nota — As figuras do problema estão na escala de 1/1.000.

(Continuaremos no próximo número com outros problemas)

# Regulamento da Prova de LANÇAMENTO DE GRANADAS

ORGANIZADO PELO DEPARTAMENTO TÉCNICO DA E. E. F. E.

I — A prova de lançamento de granadas será uma combinação dos lançamentos em distância, precisão e velocidade (art. 49 do n.º 2 do anexo IX da 2.ª parte do R. T. A. P.).

## II — REALIZAÇÃO DA PROVA:

a) **Tempo:** 40 segundos;

b) **Objetivos e distâncias:** serão traçados círculos com diâmetro de 2, 2½, 3 e 4 metros, distando seus centros da linha de partida (réta de 5 cms. de largura traçada no solo com cal), respectivamente 30, 35, 40 e 50 metros. Os centros dos círculos deverão ser marcados por estacas pintadas de branco e ficarão sobre uma mesma perpendicular baixada à linha de partida. Os círculos serão marcados com cal viva, por linhas de 5 cm. de largura, e rampados da periferia para o centro de modo que as granadas caídas sobre êle corram para o centro;

c) **Granadas:** as granadas serão inertes e pesarão 650 grs.. Cada concorrente disporá de um certo número delas, que serão colocadas em um bornal.

d) **Modo de lançamento:** a granada é lançada de pé, por balanceamento do tronco, sem impulso (exercício n.º 212, da 3.ª parte do Reg. E. F.).

e) **Posição de partida:** segurar a granada com a mão direita (esquerda), braço direito (esquerdo) estendido, pés afastados lateralmente, linha dos ombros na direção do lançamento, permanecendo o concorrente nessa posição até a voz de "Começar" dada pelo cronometrista.

f) **Início do lançamento:** à voz de "começar", dada pelo cronometrista, o lançador simula a percução (retirada do grampo) e começa o lançamento, procurando atingir o círculo de 2 metros de diâmetro, até que nele coloque uma granada; daí, passa então a visar o círculo de 2½ metros até que nele acerte uma granada; sob as mesmas condições visará o de 3 metros e o de 4.

O lançador não poderá passar ao segundo círculo sinão depois de ter atingido com uma granada ao primeiro; ao terceiro, só depois de atingido o segundo; e, assim por diante, até ao quarto, onde continuará até a voz de "Alto" dada pelo cronometrista no fim de 40 segundos. O lançamento será contado se, à voz de "Alto", a granada já tiver saído da mão do lançador.

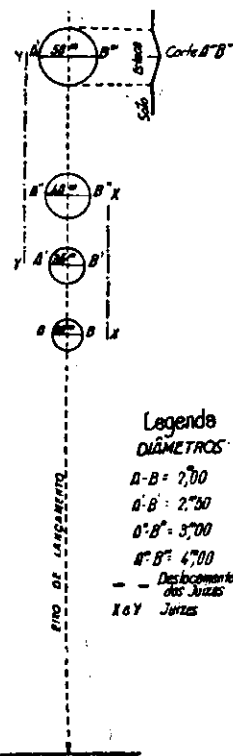
g) **Contagem de pontos:** — será atribuído um ponto a cada granada que atingir o objetivo.

h) **Classificação:** o concorrente que conseguir o maior número de pontos será o vencedor. Em caso de empate, os concorrentes empatados repetirão a prova, porém, só utilizando os círculos situados a 35, 40 e 50 metros.

i) **Faltas:** — será desclassificado o concorrente que não efetuar o lançamento de acôrdo com o n.º 212 da 3.ª parte do Reg. E. F. ou que tocar o solo com alguma parte do corpo, além da linha de partida;

j) **Uniforme:** o de educação física.

## III — DIREÇÃO.



A prova será dirigida por um cronometrista e três juizes, com as seguintes atribuições:

**Cronometrista:** marcará o tempo de 40 segundos e dará os comandos para iniciar e terminar a prova: "Começar!" e "Alto!".

**Juizes:** dois juizes serão designados para os círculos e um para a linha de partida.

**Juizes dos círculos:** verificarão os pontos onde caem as granadas e acenarão uma bandeira quando o interior do círculo ou sua linha limite fôr atingida. Um juiz se destina aos círculos de 2 e 3 metros; outro, aos de 2½ e 4 metros. Ambos anotarão os pontos feitos nos círculos a seu cargo.

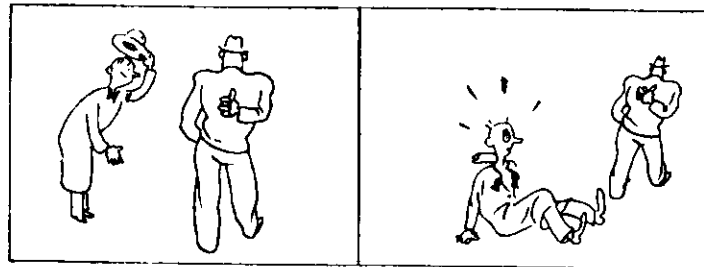
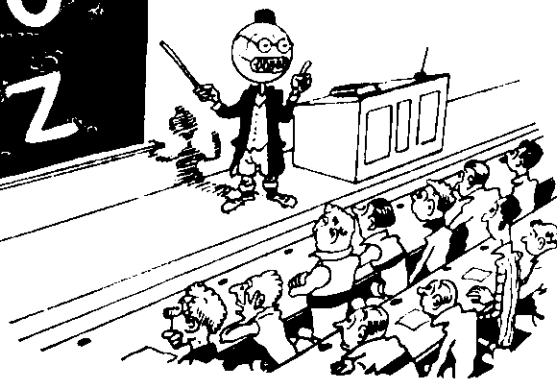
**Juiz de linha de partida:** cuidará de qualquer infração de que dispõe a letra i, do título II.



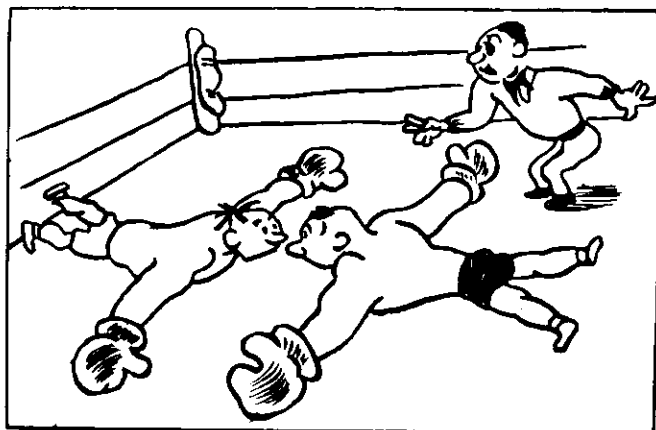
# PÁGINA HUMORÍSTICA



O alfabeto do jogador de Foot-ball.



○ cidadã: Posso perguntar: he qual foi o resultado da sua luta de hoje?  
 ○ boxeur: «pum»...



LUTA COMBINADA

Juiz: Um... dois... três...  
 Um dos boxeers: Kid, o juiz está contando para você.



○ boxeur que se esqueceu de tirar o relógio pulseira.



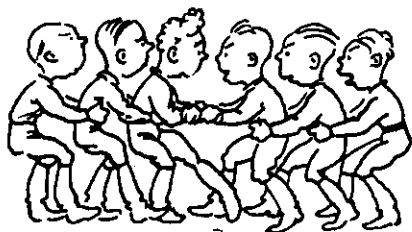
Um Marajah em treinamento.



## Como se diverte a mocidade do mundo

Pelo **Cap. Antônio Pereira Lira**

### LUTA DE TRAÇÃO — GRUPO CONTRA GRUPO



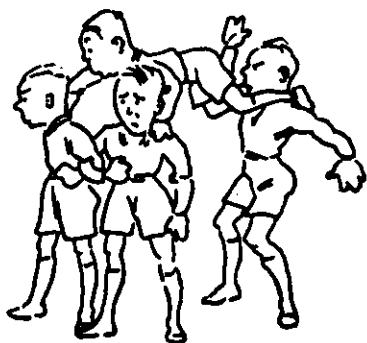
Duas turmas de colegiais, em coluna por um, se defrontam separadas por uma linha marcada no sólo.

Cada concorrente abraça o ventre do companheiro da frente. Os chefes de coluna dão as mãos.

Iniciada a luta, a turma perdedora será aquela cujo último homem cruze a linha divisória.

O jogo também pode ser realizado de modo que o último colegial de uma fila procure alcançar o último da outra. Neste caso, o jogo fica mais divertido porque se realiza em campo livre, isto é, sem linha divisória.

### CORRIDA AÉREA

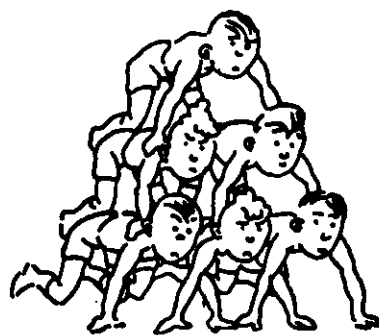


Dois colegiais entrelaçam os braços. Um terceiro, com as mãos apoiadas nos ombros dos primeiros, coloca as canelas sobre os ombros de um quarto colegial, que fica atrás.

Para que o 3.º colegial suba, será preciso que o quarto se abaixe e o apanhe pelas pernas.

Formadas várias quádruplas, faz-se uma competição para ver qual a mais veloz.

### PIRÂMIDE DE BASE TRÊS



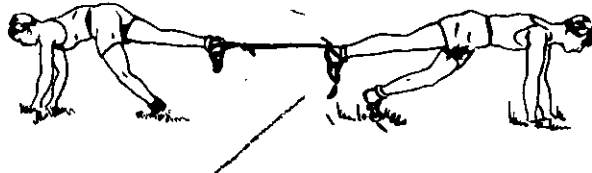
Três colegiais se ajoelham e colocam as mãos no chão. Dois outros ficam sobre os primeiros, de modo que, ocupando os intervalos, cada um fique com um joelho apoiado sobre as costas (altura do sacro) dos bases. Um terceiro colegial ocupa o intervalo existente sobre os dois últimos.

O interessante do jogo são os exercícios que se podem fazer depois da pirâmide montada. Assim, por exemplo, pode-se dar os seguintes comandos:

- Olhar à direita !
- Olhar à esquerda !
- Levantar o braço esquerdo !
- Levantar o braço direito !
- Levantar os dois braços !

A esta última voz... a pirâmide desaba.

### CABO DE GUERRA — TRAÇÃO DE PERNAS



Amarram-se as extremidades de um pedaço de corda no tornozelo de cada concorrente (não importa a perna). Traça-se uma linha no chão em direção perpendicular à corda e na altura do meio desta.

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

NOTA — Os laços dados nas extremidades da corda não devem "correr" para não apertar os tornozelos dos concorrentes. De preferência devem ficar por cima das botinas.

# PÁGINA ATLÉTICA

## ENSINANDO POR GRAVURAS

PELO CAPITÃO  
**ANTÔNIO PEREIRA LIRA**  
CAMPEÃO BRASILEIRO DO PESO

### Os mais importantes segredos do arremêso do pêso

As figuras 1, 2 e 3 mostram claramente a fase da saída, com todos os movimentos preparatórios que um lançador precisa fazer para chegar à posição fundamental de lançamento, isto é, à final.

Vários estilos são empregados para a obtenção de uma boa saída. Somos de opinião, que todos eles satisfazem plenamente, porque o segredo do arremêso não está na saída, mas na final. Esta, sim, é que deve obedecer ao estilo clássico usado pelos grandes arremessadores.

A figura 4 mostra o ombro de lançamento bem baixo e o braço relaxado, de modo que o cotovelo fique na altura do pé da frente.

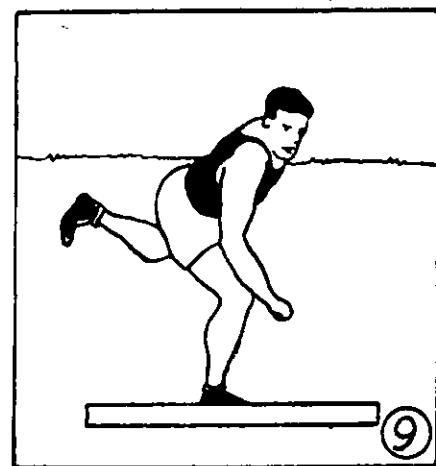
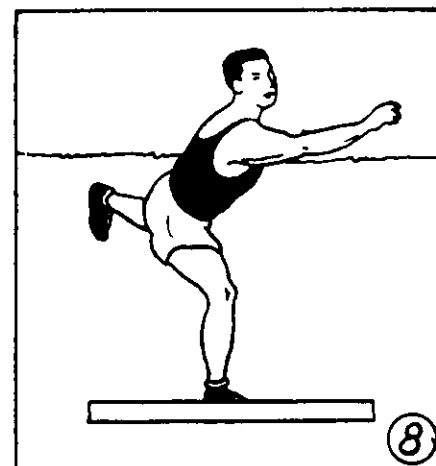
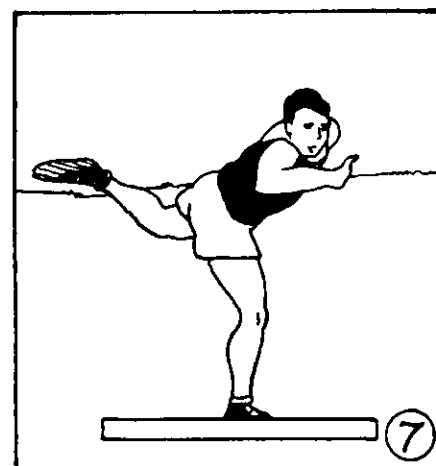
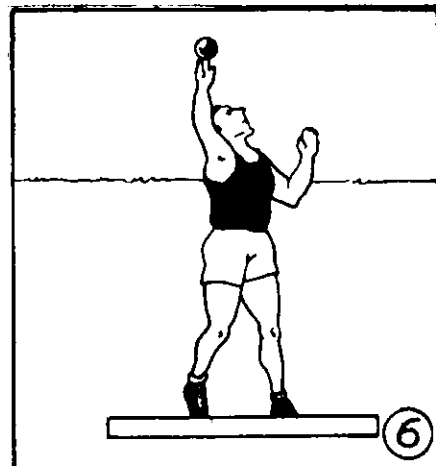
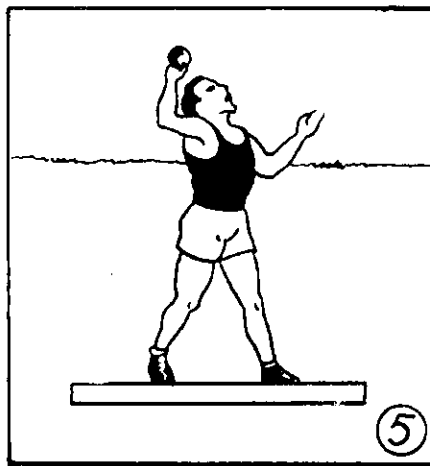
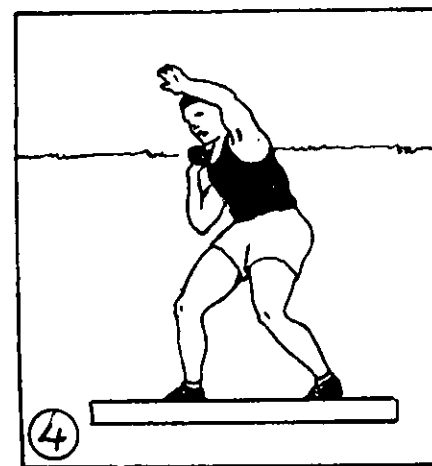
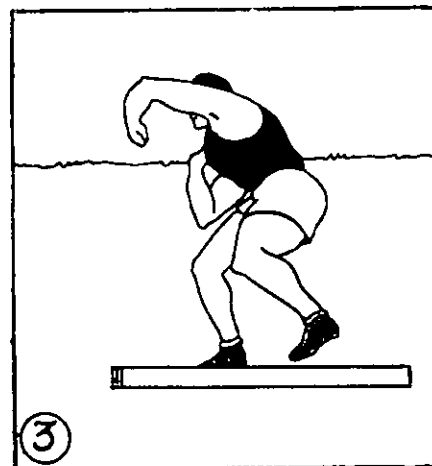
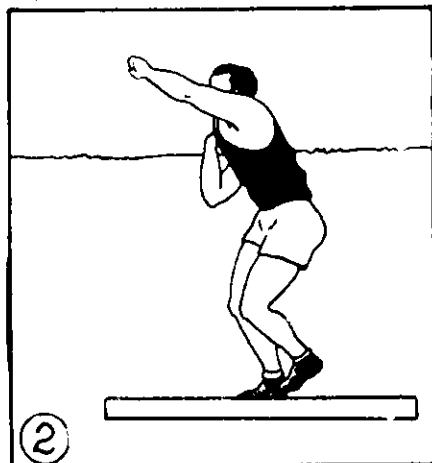
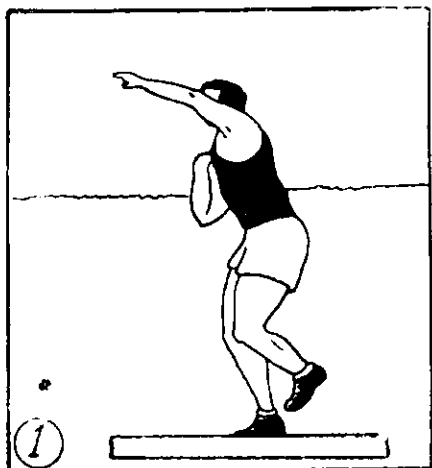
A figura 5 mostra a fase mais difícil do arremêso, isto é, a entrada do braço depois do ombro. Observe-se o cotovelo atrás do pêso.

É tão difícil esta fase, que, na América do Sul, só o chileno Conrad a executa com perfeição.

A figura 6 mostra outro grande segredo da arte de arremessar o pêso, isto é, esclarece que o pêso deve ser lançado estando o lançador com os dois pés ainda no chão.

As figuras 7, 8 e 9 demonstram a fase da reversão, aliás já de há muito nossa conhecida. É preciso, porém, não esquecer que ela só deve ser executada depois que o pêso sair da mão do lançador.

O pêso deve passar na altura do nariz, isto é, nem abaixo do queixo nem por cima da cabeça.



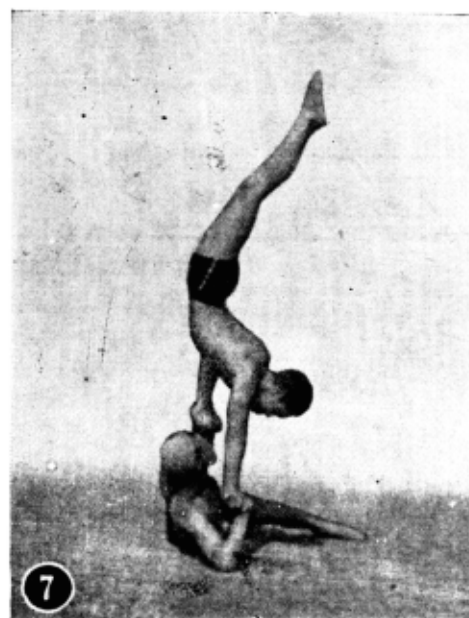
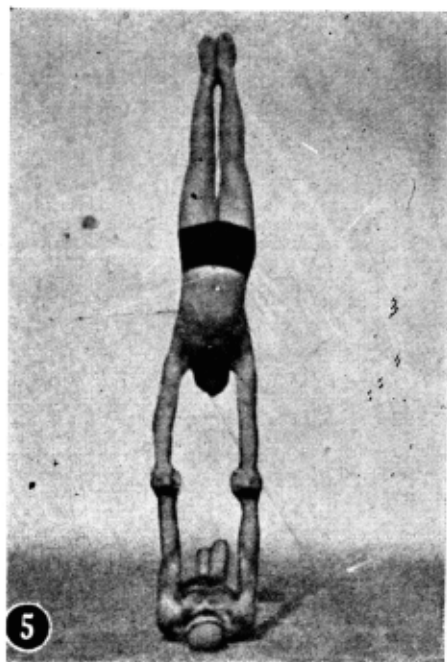
# PARADAS

## FORÇA CONJUGADA TRABALHO EM DUPLA

Resumo extraído do artigo de  
HARTLEY D. PRICE

PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE DE Illinois

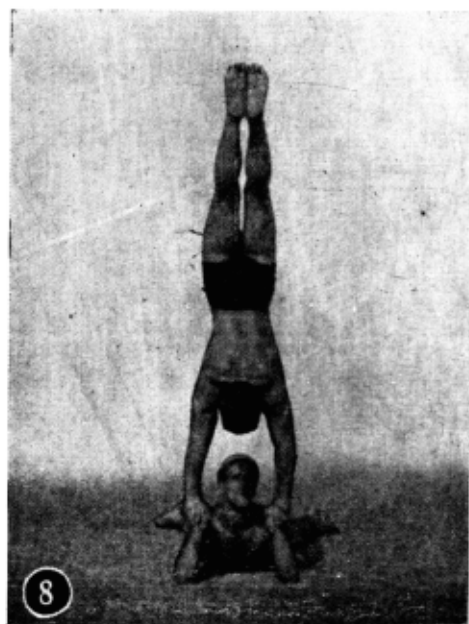
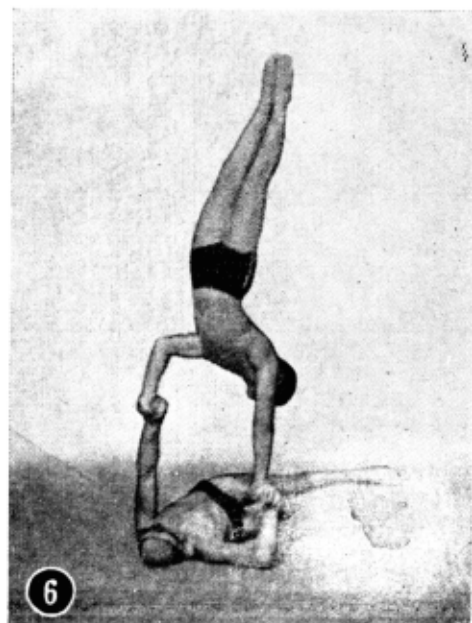
(CONTINUAÇÃO)

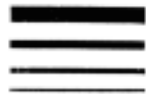


O GIRO DA FÓCA - (Figs. 5, 6, 7, 8 e 9)

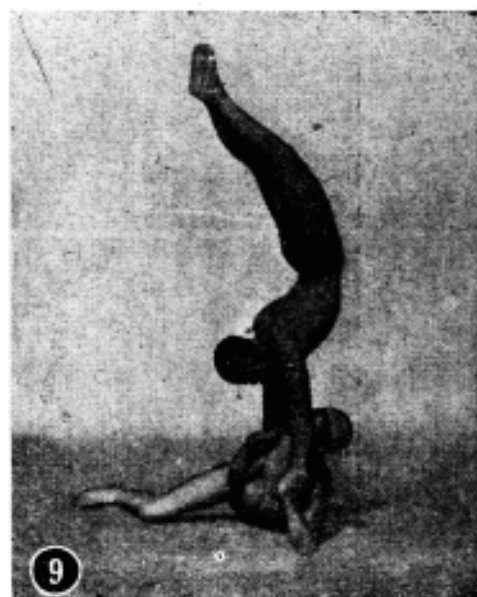
Base - Usando a força dos braços.

Partenairz - Em equilíbrio.

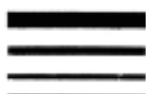




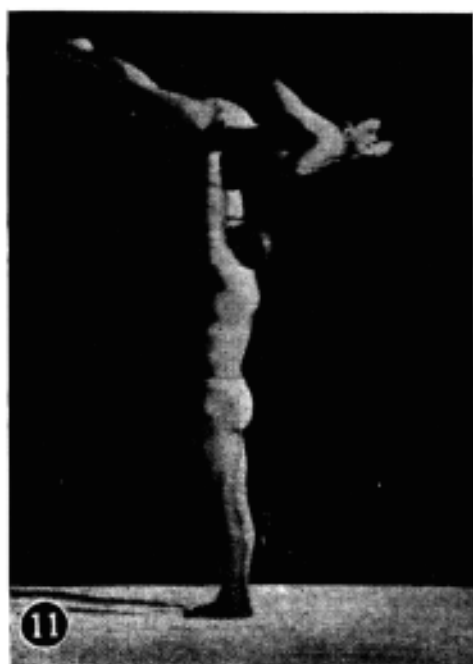
O GIRO  
DA  
FOCA  
(Continuação)



9



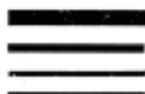
O VOO  
DA  
ANDORI-  
NHA



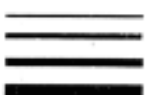
11



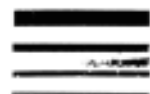
10



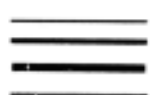
O  
CANIVETE



13



PARADA  
DUPLA  
SOBRE OS  
COTO-  
VELOS



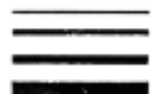
A  
BANDEIRA



12



DUPLO  
EQUILI-  
BRIO



14

# OS CAMPOS

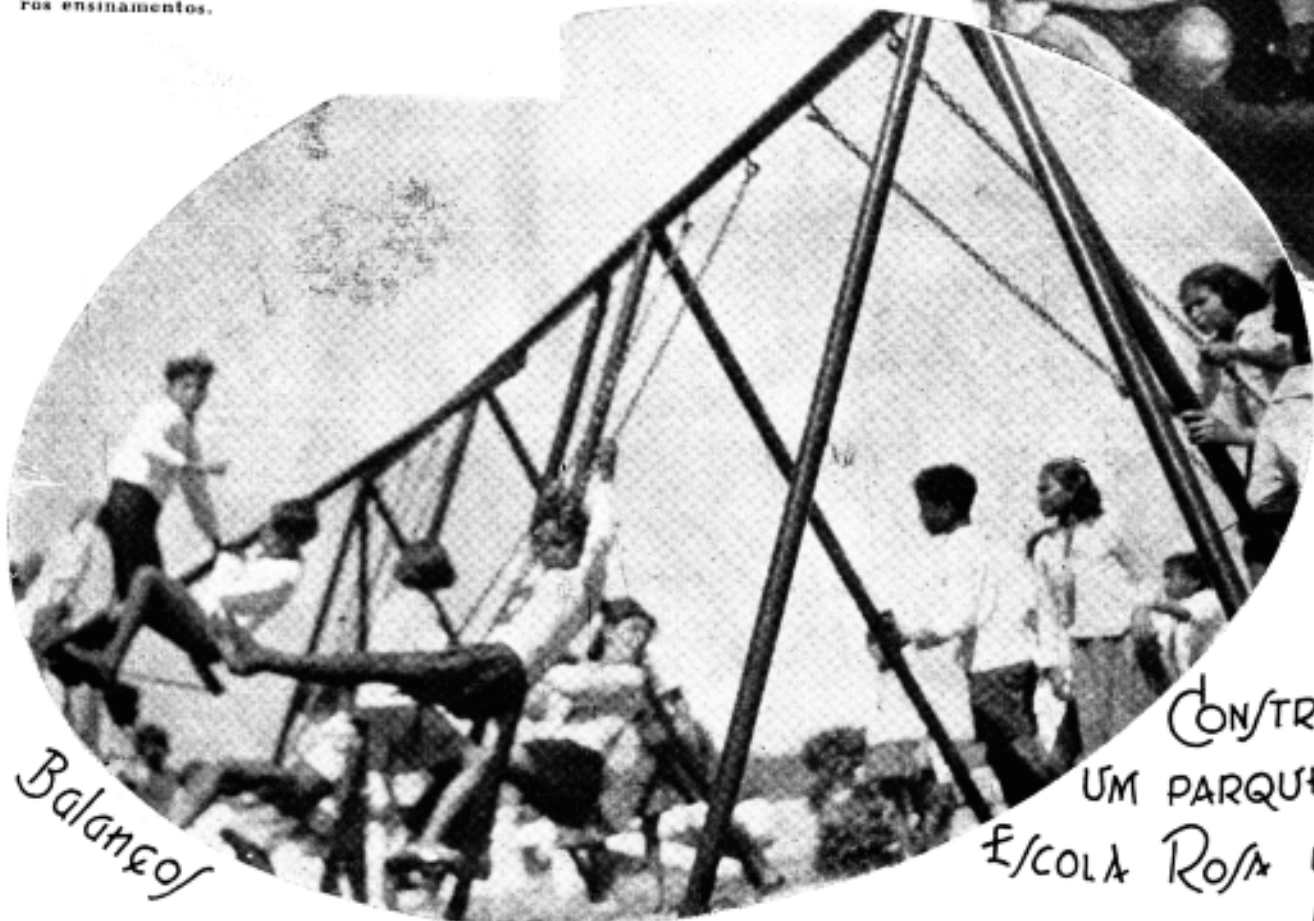
ATRAEM A  
PARA A



GIRO  
GIGANTE

É na escola "Rosa da Fonseca", localizada entre os quarteis da Vila Militar, que a criançada, filha dos guardados militares, pertencentes às corporações da 1.ª Brigada de Infantaria vai receber os primeiros ensinamentos.

Saída do Canhão



Balanços

CONSTRUIDO  
UM PARQUE DE  
ESCOLA ROSA DA  
NA

# DE JOGO

CRIANÇA  
ESCOLA:



ESCOR-  
REGADEIRA

Levando em consideração tal fato, a Comissão de Melhoramentos da Vila Militar entregou ao cap. Bonorino Lopes o encargo da construção de um campo de jogos, do qual damos ao lado diversos aspectos.



PELO EXÉRCITO  
DIVERSÕES NA  
FONTECA SITUADA  
VILA MILITAR

Mesa giratória

# O Rio necessita de **PARQUES INFANTIS**

Por ALFREDO COLOMBO  
INSTRUTOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA POLÍCIA ESPECIAL

Neste renascimento salutar e resurgimento vigoroso do culto pelo esporte, apaixonando a multidão, parecendo que o homem atual quer competir em ardor com os seus longínquos antepassados, chegando mesmo, algumas vezes, a excedê-los, não poderíamos deixar de lançar nossas vistas para a criança carioca que vive distante das praias, nas casas de cômodos, onde o ar é viciado, onde campeia a miséria e onde prolifera o bacilo de Koch.

E' lamentável êsse quadro que se nos depara em plena Capital da República: crianças vivendo aglomeradas nessas casas, sem ninguém que zele pela sua saúde, pela sua inteligência e pelo seu caráter. Isto porque, seus pais, a quem cabia a missão de encaminhá-los, pelas necessidades oriundas da própria evolução, não têm a sua ação limitada unicamente à casa. Todos trabalham, todos lutam e, até mesmo a criança, assim que pôde, contribue com a sua quota.

Nas escolas públicas, a recreação infantil está relegada a um plano secundário. Quasi não existem professores de educação física, os quais lhes ministrem exercícios para auxiliar o seu desenvolvimento e, quando existem, não podem seguir um plano metódico, por diversas razões.

Muitas escolas querem que seus alunos pratiquem educação física, mas não dispõem de locais adequados, nem de instalações que lhes permitam o indispensável banho higiênico. A maioria dos escolares, conforme constatou o Dr. Oscar Clark, sofre de fome crônica e, se ministrarmos exercícios a essas crianças, iremos excitar-lhe o apetite, o que será uma deshumanidade.

Nas praças públicas, não existem aparêlhos onde as crianças possam dar expansão aos movimentos instintivos, próprios da sua idade, e a que

são levadas a executar pela necessidade do exercício.

Crianças mal alimentadas, doentes, brincando no meio das ruas, entregues a uma perigosa auto-educação, sem ninguém que zele pela formação da sua personalidade, traduz o panorama real da vida da criança carioca.

Entretanto, todos êstes males poderiam ser minorados com a criação de parques infantis, "play-ground", onde as crianças deveriam ser fichadas, instruídas moral, intelectual e fisicamente, assim como frugalmente alimentadas.

Sendo o fim da educação física infantil desenvolver normalmente as faculdades físicas da criança, segundo as condições fisiológicas do crescimento e particularmente da função respiratória, o aparelhamento do parque deveria ser usualmente empregado, porém, como, em se tratando de crianças, procura-se auxiliar o seu desenvolvimento físico pelo exercício atraente, isto é, pela recreação, é, pois, indispensável que o local, destinado a sua recreação, disponha de aparelhamento adequado, afim de permitir um ambiente são e agradável, onde, além do desenvolvimento e fortalecimento do físico, forme-se sentimento de cooperação e solidariedade, contribuindo, assim, para formação de uma personalidade sã.

Realizando a criação de parques infantis, teremos contribuído enormemente para a regeneração da raça, pois, por esta forma, educando pelo físico, visamos desenvolver todas as aptidões do indivíduo, tornando-o, na coletividade, um agente eficiente e possuidor de certos hábitos que se coadunam com a moral e o tornam social e capaz de adquirir qualidades superiores como: a bondade, a perseverança, a cortezia, o espírito de iniciativa, a coragem, o sangue frio, a audácia e o amor à responsabilidade.



---

---

# Oração à Pátria

---

---

Pátria, para nós Brasileiros, é o Brasil! Este pedaço glorioso da América, que vai do Chuí ao Oiapóque.

Fóra do Brasil, são as pátrias de outros povos, que respeitamos, mas não adoramos com êsse amor iluminado que dignifica, produzindo dentro do nosso peito um sentimento de enlevo quando lhe mur-

muramos o nome ou relembramos os fatos de sua História, sonhamos com os seus sonhadores e sofremos com os seus mártires glorificados pela sua grandeza.

Esta é que é a Pátria do brasileiro, pátria que jamais se manchará na ignomínia e pela qual todos juramos fidelidade, não permitindo que o bolchevismo destruidor possa sequer tocá-la, sequer atingí-la, quanto mais dominá-la.

(Do livro "Oração à Pátria", de Alvim Silva, editado pelo Serviço de Divulgação da Polícia do Rio, sob a direção do Cap. Felinto Müller).

# ○ ESPORTE COLEGIAL

## VISITA DO MACKENZIE DE S. PAULO A NITEROI "CIDADE SORRISO"

### O quadro feminino de Volley-Ball

A maior propaganda de um colégio é a sua aparelhagem esportiva e o "Mackenzie", em S. Paulo, ainda vai mais além, com a organização de suas caravanas esportivas.

Nesta marcha, em breve serão condenados os colégios que colocarem em segundo plano a prática da educação física.

### Aspecto da primeira competição com o PRAIA CLUBE



# O Circuito da QUINTA DA BOAVISTA

A  
U  
T  
O  
M  
O  
B  
I  
L  
I  
S  
M  
O



~ SAÍDA DA PROVA PARA CARROS DE TURISMO

~ UMA DERRAPAGEM



~ UM ACIDENTE ~



Sob o patrocínio da "União Beneficente dos Motoristas Brasileiros", realizou-se na Quinta da Boa Vista o "Dia Automobilístico".

Três corridas foram realizadas; a denominada "Dr. Henrique de Toledo Dodsworth", em 30 voltas, aberta aos carros de turismo licenciados para o serviço de aluguel; a prova "Dr. Getúlio Vargas", em 30 voltas, destinada aos amadores em carros de turismo e a prova capitão "Filinto Müller", em 40 voltas, aberta aos carros de corrida, força livre.

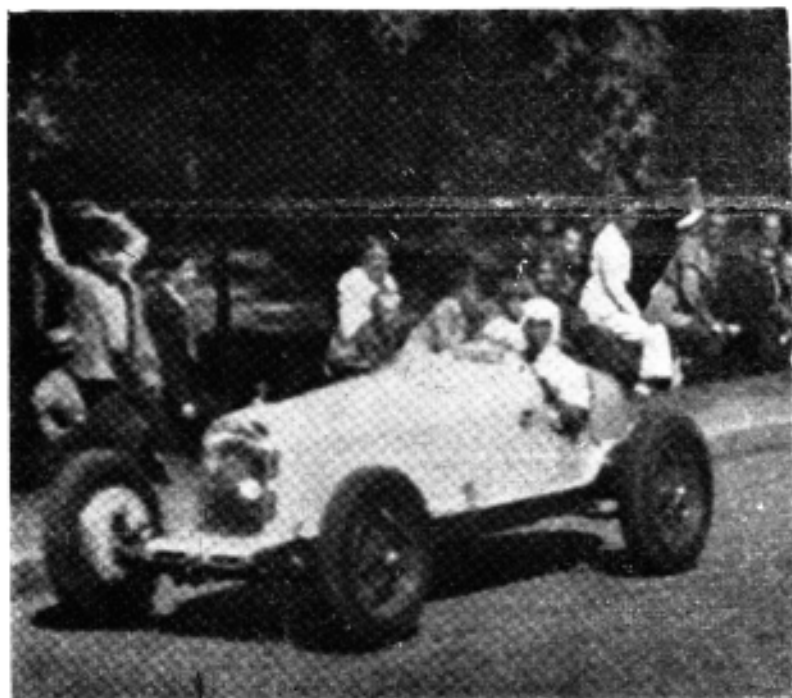
Sagraram-se vencedores, respectivamente por ordem das provas:

José Guilherme Carijó, pilotando um carro Ford.

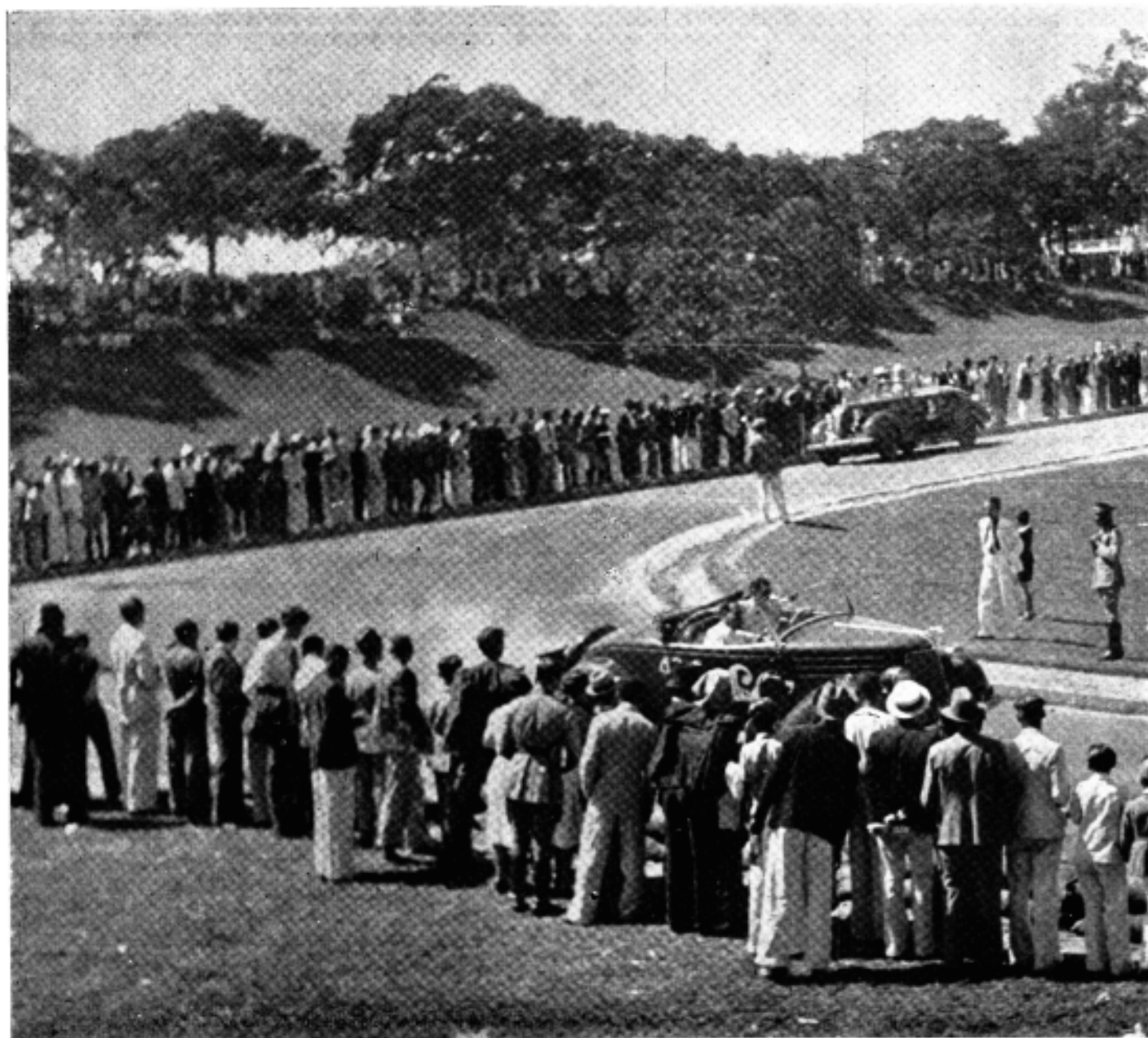
Alfredo Braga pilotando um carro Ford.  
Benedito Lopes, pilotando um carro Alfa Romeo.

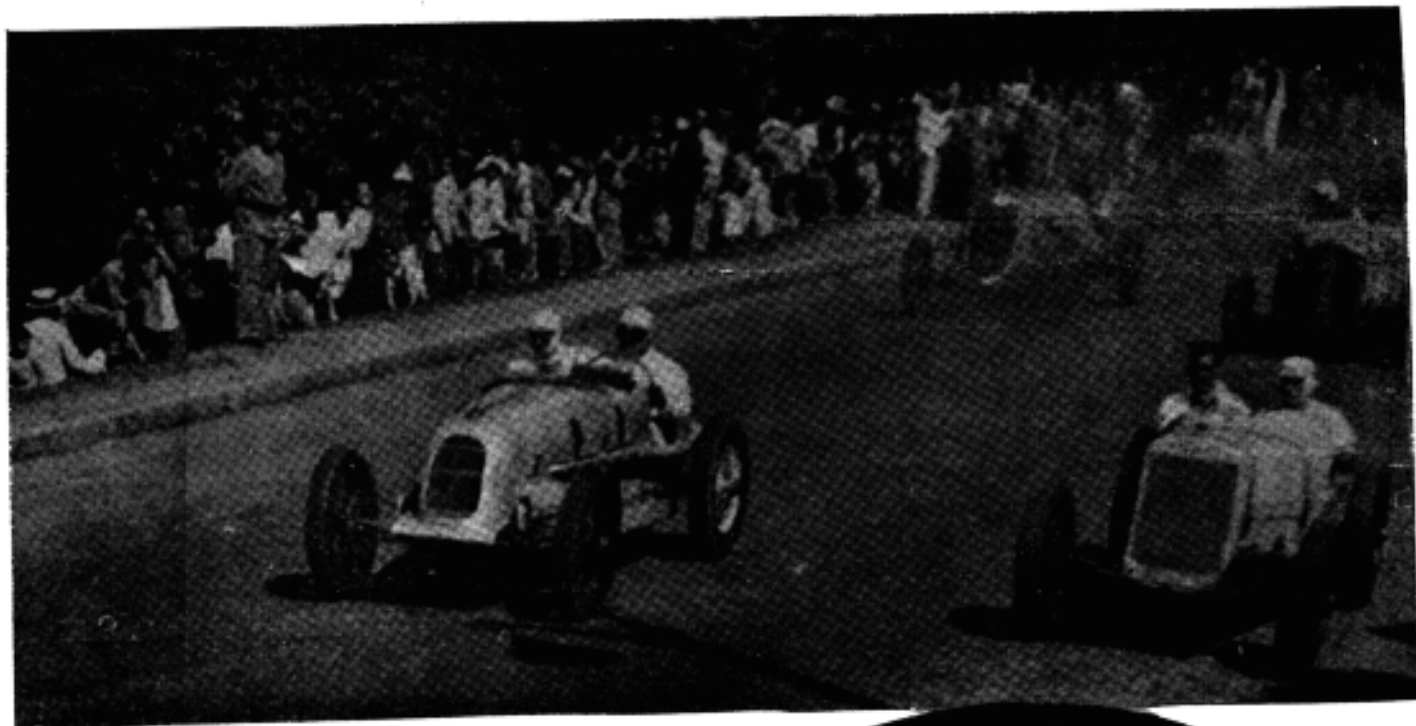
# AUTOMOBILISMO

## O CIRCUITO DA QUINTA DA BOA VISTA

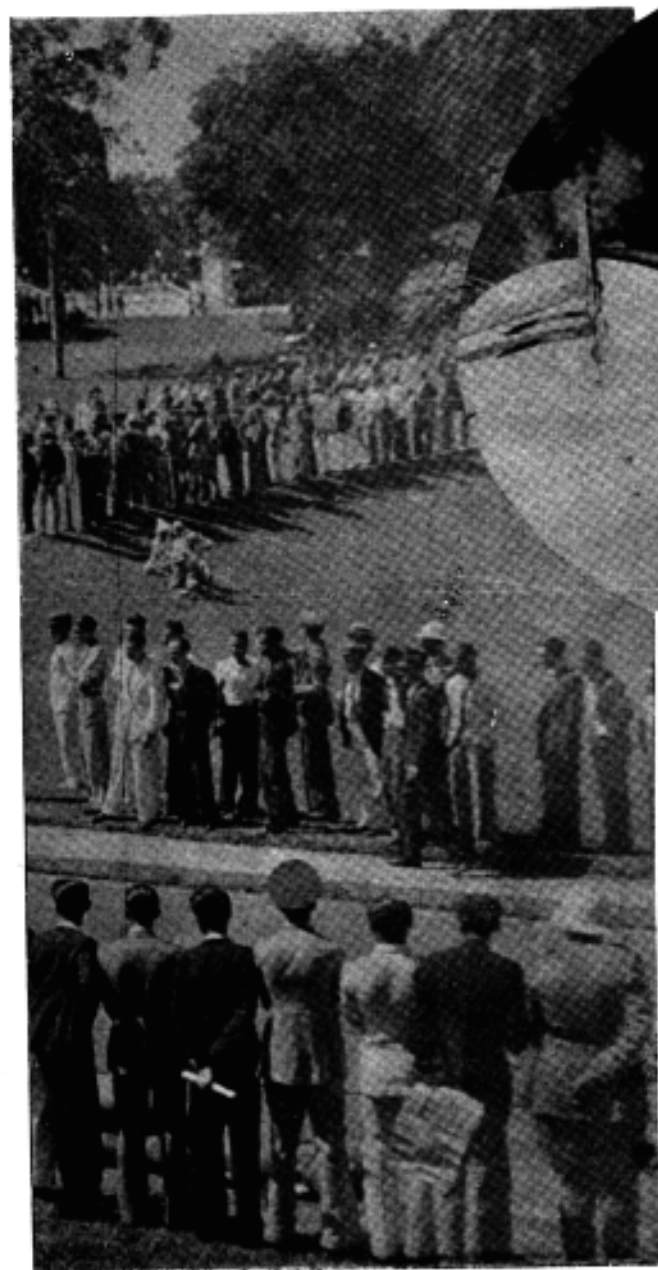


*PROVA CAP. FELINTO MULLER*





*PARA CARROS DE CORRIDA.*



*Benedito Lopes —  
VENCEDOR DA PROVA PRINCIPAL —*

Pela assistência que compareceu à Quinta, podemos registrar o entusiasmo da nossa gente pelo nobre esporte do automobilismo e, quando os nossos volantes possuírem carros capazes de competir com os azes estrangeiros, estamos certos de que esse entusiasmo redobrá de modo a fazer com os nossos volantes, mais confortados, se empreguem com maior denodo para a conquista da vitória.

*ASPECTO DA PROVA  
PARA CARROS DE  
TURISMO.*

---

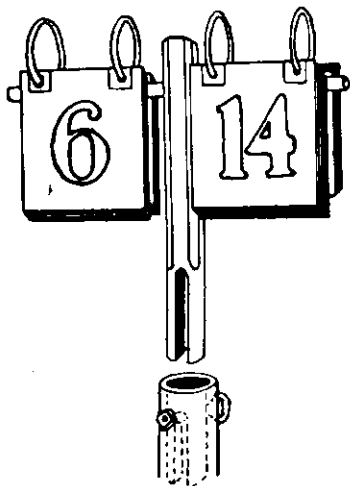
---

# Inovações Atléticas

---

---

Apresentamos, neste número, um dispositivo



*Aparelho para a  
contagem dos pontos  
no Volley-Ball*

para a marcação da contagem de uma partida de "Volley-ball".

Como se vê pelo desenho, o dispositivo é simples e de fácil confecção. Apresenta o aspecto de um T; na barra horizontal, de cada lado da barra vertical, encontram-se quatro alças de metal, por onde deslizam as placas dos números que indicam a contagem.

A barra vertical deverá ser encaixada em um dos suportes da rede, que, para isso, deverá ser vasado.

A figura esclarecerá as demais minúcias.

Pode-se ainda adaptar uma placa com haste que, ficando presa na extremidade superior da barra vertical do T, por meio de um pino, poderá se inclinar para os lados; nessa placa, se desenhará um S que servirá para indicar o quadro que está com o saque.

O dispositivo será colocado no suporte lateral do lado do juiz, que, com facilidade, poderá manejar os números e a placa indicadora do saque.

# Ginástica de APARELHOS

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

(CONTINUAÇÃO)

## NA SUSPENSÃO INCLINADA

**EXERCÍCIO 1** — Elevação da perna estendida: elevar a perna estendida o mais alto possível, pé em extensão; voltar à posição inicial e executar o mesmo exercício com a outra perna.

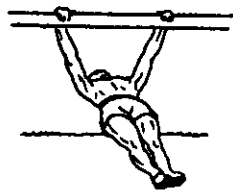


Fig. 1

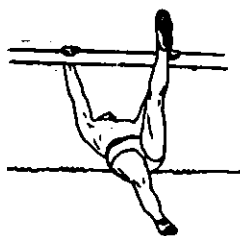


Fig. 2

**EXERCÍCIO 2** — Elevação do joelho, seguida de extensão da perna: elevar o joelho o mais alto possível, perna e pé em flexão estender, para cima, a perna e o pé; voltar à posição de partida e iniciar o mesmo movimento com a outra perna.

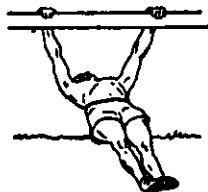


Fig. 1

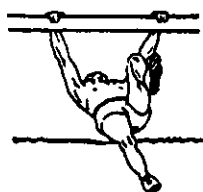


Fig. 2

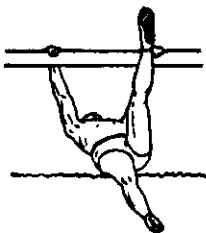


Fig. 3

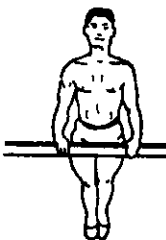


Fig. 1

**EXERCÍCIO 3** — Apôio estendido: O ginasta segura o aparelho com os polegares por baixo, salta sobre o mesmo, ficando os braços, pernas e pés estendidos, as coxas apoiadas na barra.

**EXERCÍCIO 4** — No apôio estendido: balançar as pernas para a frente com uma ligeira flexão dos braços e saltar para trás.

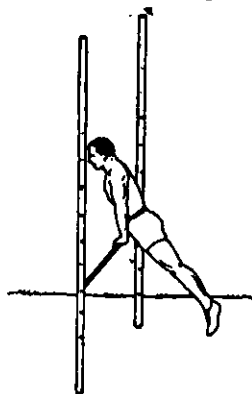


Fig. 1



Fig. 2

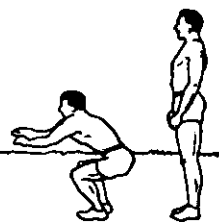


Fig. 3

## APÓIO SÔBRE DUAS BARRAS (Paralelas)

Exercício n.º XI — No apóio estendido: impulsionar as pernas para a frente, balançar para trás, para a frente, colocar a coxa esquerda sôbre a barra esquerda, balançar a perna direita para

trás, para frente e reuni-las no meio da barra; balançar para trás, para a frente e executar o mesmo movimento com a perna direita. Voltar à posição inicial.

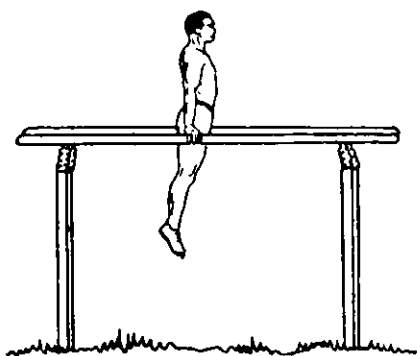


Fig. 1

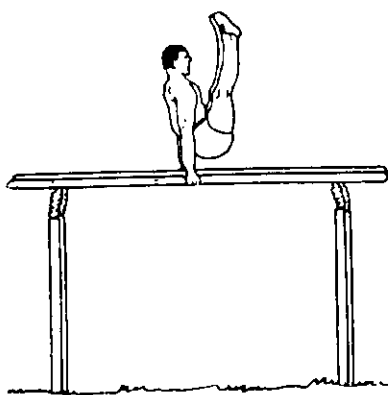


Fig. 2

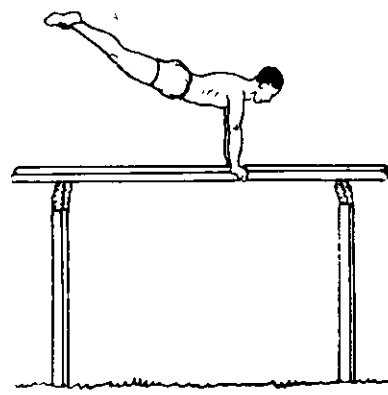


Fig. 3

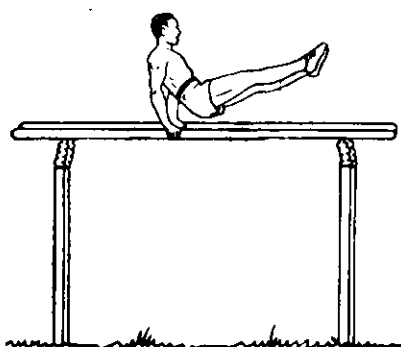


Fig. 4

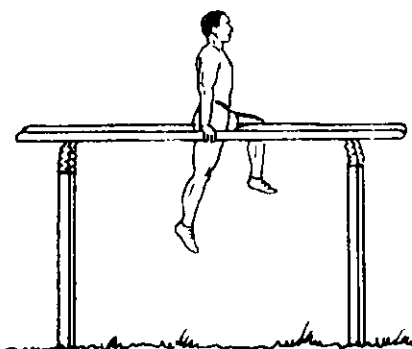


Fig. 5

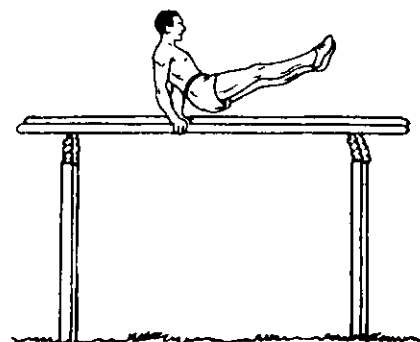


Fig. 6

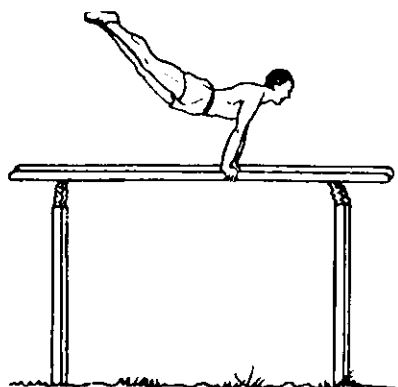


Fig. 7

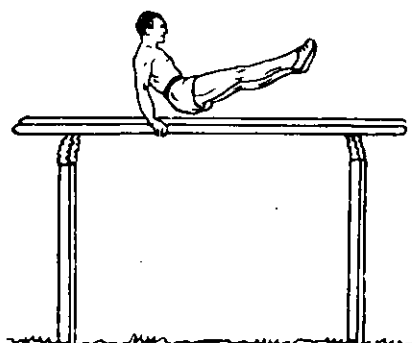


Fig. 8

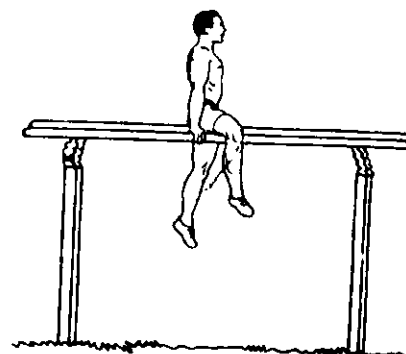


Fig. 9

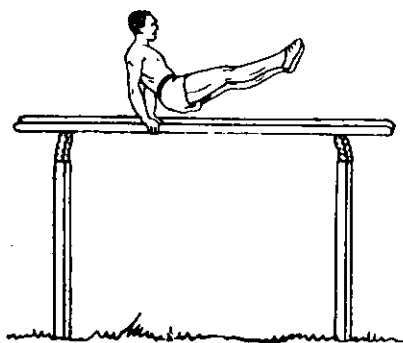


Fig. 10

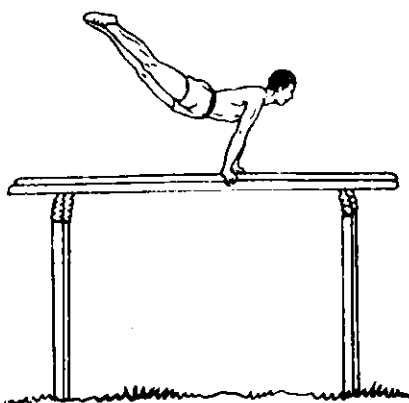


Fig. 11

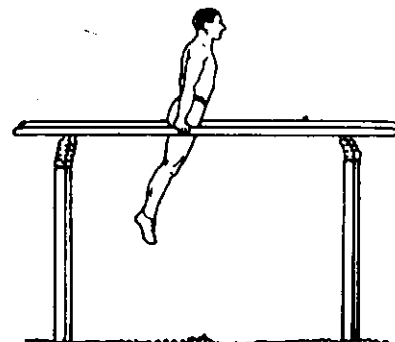


Fig. 12

(Continua no próximo número)



# Estudo sôbre o

# FOOT-BALL

Pelo

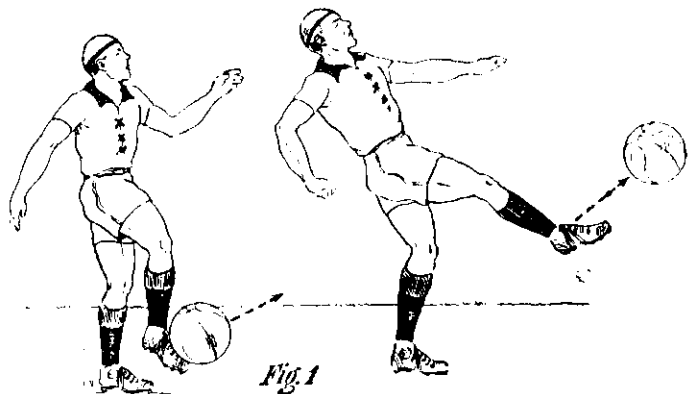
1º Ten. ANTÔNIO BARCELOS BORGES  
INSTRUTOR DA E.E.F.E.



## PASSE LONGO —

Este passe é semelhante ao passe curto. Aqui, porém, é preciso que o pontapé seja mais violento. A perna, naturalmente, elevará mais, ficando, portanto, maior tempo em contâto com a bola. Em consequência: a bola sofrerá maior impulsão, não só da própria perna como do corpo do "shootador".

A bola deve ser lançada no espaço obedecendo, mais ou menos, a um ângulo de 30° e, sendo shootada na corrida, naturalmente, alcançará maior distância. (fig. 1).



O passe é o elemento fundamental do Foot-ball e nêle reside o êxito de um quadro. Ele deve ser rápido, preciso e de fácil recepção.

Quando o passador tem o companheiro pela frente, passa diretamente a êle. Ao contrário, quando o passador tem o recebedor do lado, deve passar sempre na frente dêle.

Os passes feitos diretamente sôbre o companheiro ou atrás dêle, prejudicam a velocidade da jogada.

O passe longo exige grande precisão sendo, portanto, de difícil execução. Ele deve ser feito para b' alto, porém, com a flecha pequena.

Diz-se que o passe longo é o passe de desbordamento ou "esticado".

Esses passes geralmente são usados pelos:

— centro médios para os pontas. Martin, do Botafogo, é perfeito nestas jogadas.

— meias para os extremas opostos;

— zagueiros para os centros atacantes.

O passe longo, quando feito pela defesa diretamente para a linha, trás a vantagem de transformar uma situação defensiva de um ataque rápido.

O passe curto é mais empregado nas proximidades da meta: é o passe preparador dos arremêssos.

O jogador deve sempre se preocupar em fazer um bom passe para seu companheiro. O passe deve entretanto, ser rápido, para frente e preciso.

O passe para trás deve ser feito unicamente como um recurso de jôgo, afim de não contrariar o nosso objetivo, que é atacar o mais rapidamente possível.

O passe pode ser feito com os pés (situação normal) ou com a cabeça.

Geralmente, chama-se ao passe que é feito para o lado de "Centro". E' executado como se segue abaixo:

O ponta-pé é aplicado como já foi estudado e acompanhado de um movimento de rotação da perna e do corpo em

torno do outro pé, que fica, como pivot; o corpo do jogador fica inclinado no prolongamento da perna que shoota.

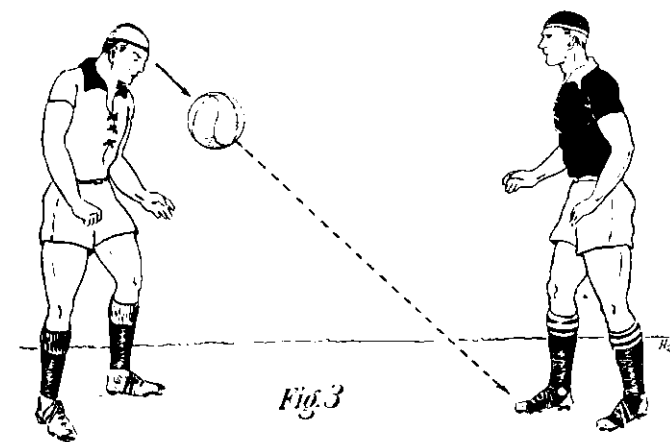
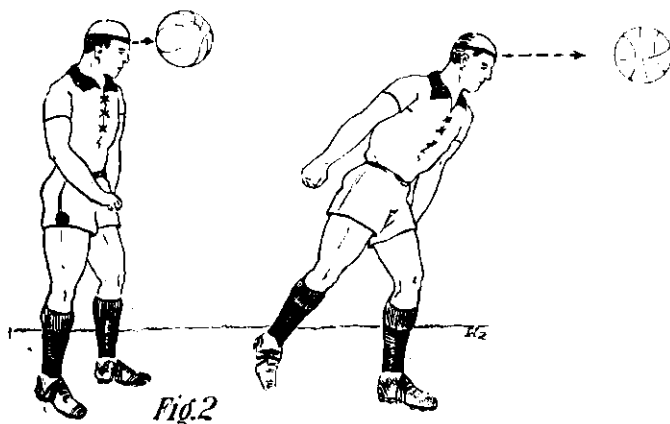
### PASSE COM A CABEÇA

#### PASSE CURTO

Faz-se o passe com a testa para frente, para trás e para o lado, por um movimento da cabeça e da parte superior do tronco.

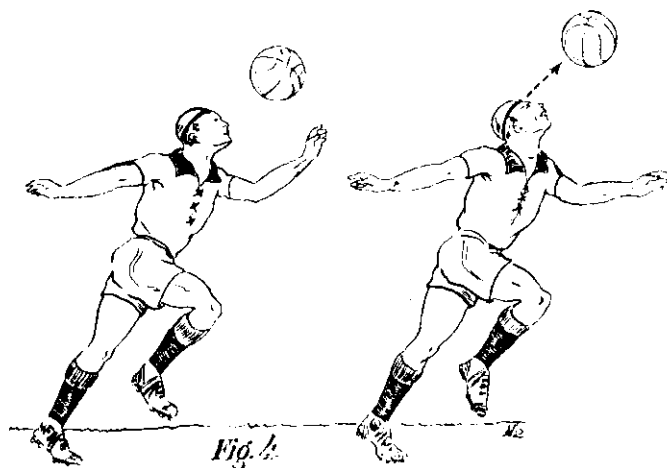
Este passe deve ser executado com precisão igual à usada quando se utilizam os pés.

O passe de cabeça pôde ser feito de modo que a bola vá diretamente à cabeça do recebedor (fig. 2) ou, então, em direção aos seus pés. (fig. 3).



#### PASSE LONGO

Este passe é geralmente empregado pelos jogadores da defesa. É feito com o alto da testa (frente ou lado) e com um movimento da cabeça e da parte superior do tronco, de trás para frente e de baixo para cima. (fig. 4).



### MODO DE IMPEDIR OS PASSES

- Por meio de trancos regulamentares no passador;
- Por oposição do corpo ou da perna;
- Por colocação, de modo a se apanhar a bola antes dos adversários;
- Por meio de trancos regulamentares no recebedor.

### OUTROS TIPOS DE PASSES

#### REBATIDA —

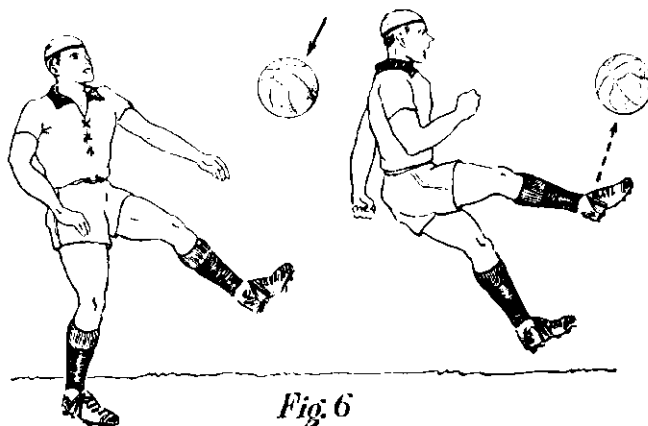
Faz-se a rebatida tocando-se com o pé na bola antes que ela toque no chão. (Fig. 5)

Os zagueiros, quando "acossados", empregam, com frequência, este tipo de passe.



#### REBATIDA COM TESOURA.

É usada para se obter maior força no "shoot". Para executar este passe, lança-se para o alto a perna que não vai atuar na bola; em seguida, dá-se um golpe com a outra perna, de modo que o pé toque, com toda violência, na bola. (Fig. 6).



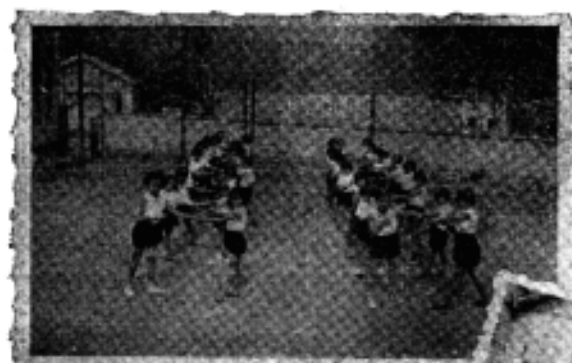
Este tipo de passe não pode ser feito quando se está perto do adversário. Caso positivo, o executante sofrerá a penalidade imposta pela regra XIII. (jogo perigoso).

(Continua no próximo número)

**A EDUCAÇÃO  
FÍSICA  
PELO INTERIOR  
DO BRASIL**

ESTADO DO E. SANTO  
**AFONSO CLÁUDIO**

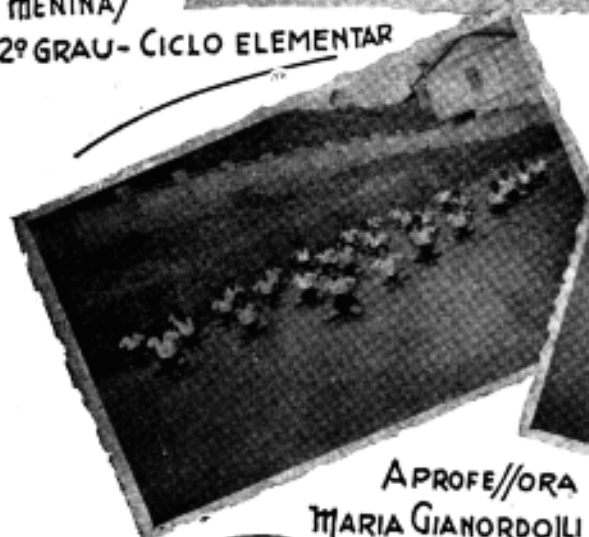
**GRUPO ESCOLAR  
JOSÉ CUPERTINO**



**MENINA/  
2º GRAU - CICLO ELEMENTAR**



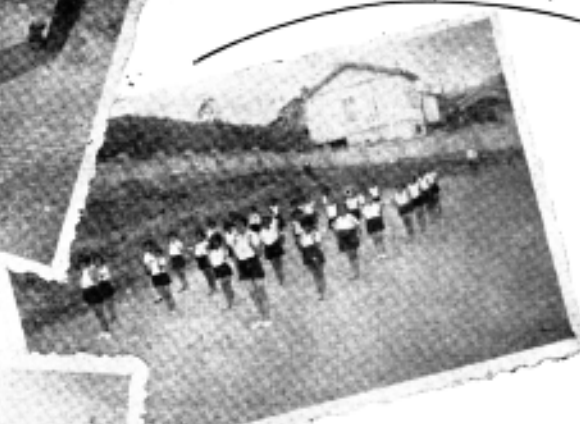
**MENINO/-  
2º GRAU - CICLO ELEMENTAR**



**MENINA/  
-4º GRAU - CICLO ELEMENTAR**



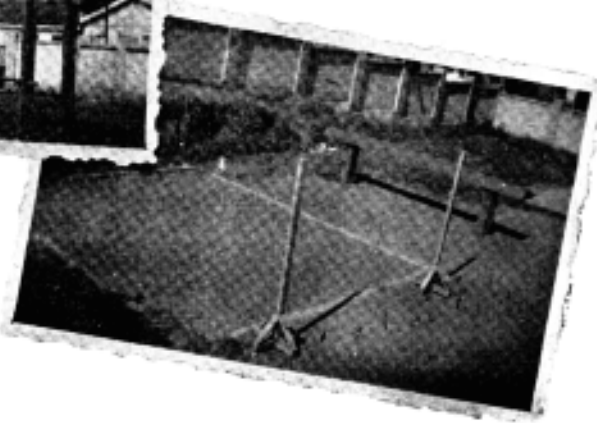
**A PROFE//ORA  
MARIA GIANORDOLI GIESTO/  
- REGENTE DE ED. FÍSICA -**



**MENINA/  
3º GRAU - CICLO ELEMENTAR**



**NOTE-SE A MODÉSTIA DO  
APARELHAMENTO**



Pelos aspectos apresentados nesta página, podemos constatar que a orientação da Escola de Educação Física do Exército, após ultrapassar os grandes centros, já começou a refletir-se nos lugares mais modestos, do interior do nosso querido Brasil. Assim, em Afonso Cláudio, interior do Estado do Espírito Santo, vemos um grupo escolar, embora modestamente aparelhado, praticando a educação física dentro da nossa unidade de doutrina.

# ESGRIMA

## «TAÇA CONDE DE POMBEIROS»

A Federação Carioca de Esgrima, apesar de contar apenas com o apoio do Fluminense, Flamengo e Botafogo, vem conseguindo, dia a dia, desenvolver esse sport de defesa pessoal.

E isto pode-se ver pelas competições que a F. C. E. vem realizando sempre com crescente sucesso, cumprindo, desta forma, o calendário elaborado em princípios do ano.

Entre as provas principais que devemos destacar, ha a Taça Conde de Pompeiros, que é disputada pelo sistema de handicap, colocando desse modo, em igualdades de condições, os novissimos, juniors e seniors.

O Flamengo, que conta com o maior número de praticantes, voltou a vencer este troféu, a exemplo do que sucedeu no ano passado.



Os participantes

# Competição Atlética

## VASCO x FLUMINENSE

Ha quasi três anos que esses dois clubes, pioneiros do atletismo, não tinham oportunidade para medir as suas forças.

O aparecimento, porém, do Bengo de Assis proporcionou esse ensejo aos atletas dos dois grandes clubes.

Assim é que, por intermédio da "A Noite", a competição foi realizada.

Os resultados foram surpreendentes.

Nenhum veterano faltou à chamada. Foi uma verdadeira confraternização.

Agora, porém, a paz atlética foi definitivamente feita. Os nossos atletas já poderão treinar certos de que terão competições para mostrarem os seus resultados.

"A Revista de Educação Física" congratula-se com a directoria da nova liga, que irá dirigir os destinos do atletismo nacional, fazendo votos pelo seu progresso e prosperidade.



*A turma do Fluminense prestando uma homenagem a Bento de Assis*



*Os Veteranos campeões  
Cap. ANTÔNIO PEREIRA LIRA  
e EGON TALKEMBERG  
ladeando BENTO DE ASSIS*



*PAULO AZERÊDO  
num arrêmo do Pêlo.*



*o* CAP.  
ANTÔNIO PEREIRA LIRA  
QUE ATIROU O PEJO A 13,66

A figura máxima da competição foi Bento de Assis, que demonstrou poder continuar como sendo o corredor mais veloz do continente.

Entre os velhos atletas, destacaram-se Anésio, Dámaso, Moreira, Alvim, Paulo Azere-do, Salvador e o Cap. Lira.

PAULO AZÊREDO  
PASSANDO 1,75



SAÍDA  
dos 3.000  
METROS

NOTE-SE NA  
PISTA 1  
O VETERANO  
CAMPEÃO  
ANÉSIO MACEDO



A competição foi organizada para todas as clases. E, assim sendo, os atletas novos também tiveram oportunidade de demonstrar as suas possibilidades. Entre os novos do Fluminense, achamos muito futuro Celso Fontenele

UMA TURMA DE  
ESTREANTE/ NA  
PROVA DE 600 MT/



# Cloração e Prateação das Piscinas

Tradução de **MARIA LENK**, campeã Sul-americana de natação e prof. diplomada em Educação Física

## OS PERIGOS DA CLORAÇÃO — DANOS FÍSICOS CAUSADOS PELO CLORO — MÉTODO CUMASINA (PRATEAÇÃO), COMPLETAMENTE INOFENSIVO E DE CUSTO REDUZIDO

Desde que existem piscinas, os responsáveis por estas instalações de banho se esforçam para, por vários modos, proceder a desinfecção das águas, livrando-as de substâncias nocivas à saúde, destruindo os micróbios que poderiam ocasionar moléstias, etc. Chegou-se à aplicação quasi que exclusiva do cloro, que é adicionado à água de diversas maneiras. Entretanto, desde que o cloro começou a ser adotado, abundaram as queixas dos banhistas, quanto ao cheiro desagradável e também quanto às perturbações à saúde por ele causadas.

No Congresso alemão dos especialistas em banhos, no ano de 1937, uma das questões mais importantes foi a apresentada com o seguinte título: Deve-se clorar ou não as piscinas? — Resolveu-se enviar uma consulta às entidades que têm a natação como um dos seus desportos, as quais são as mais diretamente interessadas e entendidas no assunto.

As respostas à consulta foram unânimes pelo abandono do cloro. Deixou de opinar a Cidade de Leipzig por ser a única em cuja piscina é adotado o processo Cumasina para a desinfecção da água. Este método é, não só inodoro como também (e o que é mais importante) não ocasiona danos à saúde.

O jornal "Schwimmer" entendeu-se com o inventor do método e pediu um artigo sobre as vantagens de sua aplicação. O Conselheiro Médico, Dr. Kruse, ex-diretor do Instituto de Higiene de Leipzig, atendeu plenamente ao pedido, pelo que podemos apresentar aos nossos leitores informações precisas sobre esta importante questão.

### DA CONSULTA A PROVA

DR. WOLFGANG REITZ

É indispensável evitar a multiplicação e destruir os inúmeros germens, fungos e demais impurezas da água que aparecem nas piscinas frequentemente, maximé nas estações quentes, pois, do contrário, elas seriam um fácil meio de propagação de doenças.

Até hoje usa-se, para este fim, quasi que exclusivamente o sistema de cloração mediante a adição de cloro à água das piscinas, usando uma maquinária complicadíssima, mas conseguindo a desejada desinfecção.

Este método ocasiona, infelizmente, muitos inconvenientes. Geralmente esta questão não era tratada abertamente porque não era conhecido outro processo que substituisse a cloração, e também porque os responsáveis pela desinfecção das piscinas não davam muito crédito ao que diziam os nadadores e ignoravam as lesões causadas pelo cloro.

Em consequência do ultimo Congresso de especialistas em banho, enviou-se um questionário a quasi todas as Associações de natação da Alemanha e o resultado foi deveras convincente. Obteve-se quasi que unanime desaprovação ao processo de desinfecção pelo cloro, tendo-se observado inúmeros casos de lesões causadas por este gás.

Eis uma das respostas ao questionário:

	Piscinas	
	descobertas	cobertas
Náusea ou enjoo . . . . .	29%	26%
Irritação dos olhos . . . . .	90%	97%
Queimaduras da boca e do nariz . .	63%	50%
Irritações da pele em geral . . . . .	42%	55%
Feridas entre os dedos dos pés . . . .	42%	75%
Peiora de moléstias da pele já existentes	16%	21%
Alteração da cor dos cabelos . . . . .	23%	27%
Descoramento e rotura das roupas de banho . . . . .	58%	78%
Percepção do cheiro do cloro . . . . .	desagradável	
Idem na roupa de banho . . . . .	68%	77%
Desejo do abandono do cloro . . . . .	em todos os casos	

Nestas tabelas não se faz a separação entre as piscinas que usavam a cloração simplesmente ou com a adição de alguma outra substância, com o fito de tirar o cheiro do cloro; nestas, entretanto, persistem os outros inconvenientes.

A estatística mostra uma maior percentagem de danos nas piscinas cobertas, mas mesma nas descobertas, as vantagens aparecem em grande escala. Foram observadas náuseas em 29% dos casos, irritações da boca e do nariz em 50%, da pele, eczema e hipersensibilidade, etc., em 55%. As tão temidas feridas entre os dedos dos pés, em 75%, irritação dos olhos em 95%, ha em quasi todos os casos de cloração. Além disso havia um grande número de relatórios anexos aos questionários, fazendo referência a observação de casos assustadores sobre os efeitos nocivos do cloro à saúde. Entre os que responderam às consultas figuravam nadadores, que mereciam todo o crédito, pelo fato de terem observado em piscinas de sua propriedade, opinando pelo afastamento do cloro. Não obstante as estatísticas, ha, relativamente, pouco conhecimento sobre o verdadeiro estado de coisas e, oficialmente, continua-se a considerar a cloração como uma notável conquista da higiene. Muitos pesquisadores já se ocuparam da questão da desinfecção da água, mas continua-se ainda com a opinião de que ela só é conseguida com o emprego conveniente do cloro.

Existirá um meio de purificação da água equivalente? Existirá método melhor, com poder desinfetante idêntico? Sim!

Cientistas alemães descobriram, ha alguns anos, um processo que desinfecta a água perfeitamente, de modo a satisfazer os mais exigentes preceitos higiênicos e muito mais simples que a cloração.

Trata-se do método "Cumasina" (Prateação), idealizado pelos dois higienistas de Leipzig — Dr. Kruse e Dr. Fischer.

Na Piscina Municipal de Leipzig este método está sendo aplicado ha anos, tendo sido minuciosamente observado e aprovado como sendo ótimo.

Seria fastidioso tratar-se das minúcias do processo, que se baseia na adição na água de prata em estado de grande disseminação, por meio de força elétrica, atuando, por este modo, com propriedade desinfetantes. Isto poderá ser melhor visto na literatura especializada.

Será interessante saber como os frequentadores da Piscina Municipal de Leipzig opinam sobre a qualidade da água. Fizeram-se aí as mesmas perguntas a pessoas isoladas e não a associações, não tendo sido mencionado o motivo por que se o fazia. De 95 interrogados, nenhum relatou perturbações causadas pela água, como aconteceu aos frequentadores das piscinas cloradas. Manifestaram-se, portanto, 100% a favor da prateação.

É tempo de se estudar mais minuciosamente a questão da desinfecção da água e aplicar, quanto antes, este processo que encontrou larga repercussão no estrangeiro.

### A PRATEAÇÃO DAS AGUAS DE BANHOS

CONSELHEIRO MÉDICO DR. KRUSE

Como se procedia em outras éras? A questão é muito importante e merece ser desenvolvida às minúcias.

Para melhor compreensão, vamos relatar alguns fatos históricos. Os germânicos antigos nadavam em rios e lagos, experimentando, com isto, grande prazer. Estes tempos felizes passaram, pois, o crescimento das populações e o desenvolvimento das indústrias tornaram quasi impossível o emprego das águas livres. Em compensação, o progresso da técnica e da higiene nos proporcionou instalações balneárias como as piscinas cobertas, nas quais podemos praticar o nobre esporte, mesmo no inverno, e as piscinas ao ar livre, de maiores dimensões e que podem ser utilizadas nas épocas mais favoráveis do ano. Tornou-se isto possível com o uso de grandes tanques onde a água mais ou menos alterada dos rios e lagos sofre, por vários processos, a limpeza conveniente (filtros, etc.). Notou-se, porém, que era necessário substituir a água das piscinas, pelo menos, 3 a 4 vezes por semana, para que elas se conservassem limpas, pois os banhistas levavam para a água inúmeras impurezas que aumentavam pela

falta de movimentação. Nas piscinas descobertas multiplicavam-se algas e pequenos insetos, o que podia tornar-se praga.

A constante renovação da água exigia muita despesa motivo pelo qual poucas municipalidades podem usar esse procedimento. A maioria delas via-se obrigada a economizar a água potável, renovando as águas das piscinas depois de várias semanas de uso. Passou-se a submeter a processos de limpeza por meio de filtros rápidos, pouco dispendiosos, que movimentavam a água. Este processo não era satisfatório porque exames bacteriológicos mostraram que os banhistas levam para água, além de matérias orgânicas inofensivas, uma série de germens patogênicos, havendo perigo de muitas infecções. Tem-se, pois, de, além de filtrar e movimentar a água, desinfetar.

#### Desinfecção pelo cloro:

Parecia ótima a adoção do cloro por ser eficiente e barato. Nos Estados-Unidos esse processo foi usado em grande escala antes de qualquer outro país. Depois da Grande-Guerra a cloração foi aplicada com mais frequência na Europa.

Reconhece-se que a cloração bem aplicada realiza a desinfecção das águas das piscinas de maneira completa, apresentando ainda a vantagem de contribuir para seu clareamento pela dissolução das matérias orgânicas; nestas condições, as águas, desde que movimentadas e cloradas, podem ser conservadas semanas e meses em bom estado. Houve, pois, progresso incalçável.

#### Desvantagens do cloro:

Infelizmente, o processo de cloração não é perfeito porque, se houve progresso, ele foi obtido em troca de muitos inconvenientes desagradáveis e de consequências prejudiciais. Antes de mais nada, ha a considerar o forte odor. Já na entrada de muitas piscinas nota-se o uso do cloro e, mesmo no estádio olímpico, foi observado este fato desagradável. Como não deve senti-lo o próprio banhista! Ao cheiro junta-se o gosto horrível. É comum ouvir-se que acostuma tudo isso. Dá-se, geralmente, com indivíduos robustos, mas existem muitas pessoas que desanimam de frequentar as piscinas por estes fatos, pois têm a sensação de estar num hospital.

#### A consulta circular revela:

A desvantagem das piscinas cloradas não fica, infelizmente, só no cheiro e no gosto desagradáveis como muito médico poderia pensar. O contacto demorado e repetido do cloro com a pele e as mucosas produz irritações. Por sua constituição delicada, são os olhos os que mais sofrem e também a mucosa do nariz, da boca e da garganta.

Tais efeitos sentem as mucosas de todas as vias respiratórias e digestivas, além de partes mais delicadas da pele como, por exemplo, os espaços inter-digitais e as regiões atingidas por lesões anteriores.

Estas perturbações podem desaparecer ou tornar-se permanentes, ocasionando, p. ex., catarro, eczemas, etc.. Como ha pessoas com maior resistência do que outras, explica-se que muitas não sentem os malefícios, mas, no entanto, algumas podem ser acometidas por lesões graves. Era de meu desejo apresentar um trabalho suplementar com observações médicas e relato de leigos sobre as irritações causadas pelo cloro, mas cito como bem eloquentes as conclusões que se podem tirar das respostas à circular já mencionada. Ha pessoas que não suportam bem nem a água pura, cujo contacto põe os olhos vermelhos e a pele irritada. A circular, entretanto, demonstrou que muito mais irrita a água clorada. Outro fato importante é a alteração que o cloro tras à roupa de banho, que fica por muito tempo com um cheiro desagradabilíssimo.

De grande gravidade são também os danos que o cloro ocasiona aos empregados das piscinas, fato que nunca se levou em conta devidamente. Os guardas das piscinas que

estão em contacto constante com o despreendimento gasoso e os funcionários que inalam o gaz nos tubos, quando defeituosos, muito sofrem com estes fatos. Um dos últimos jornais de Stuttgart noticia que nada menos de 8 pessoas foram vítimas de fatos semelhantes, não sendo impossível a existência de outros casos ignorados.

A dificuldade da dosagem é outra desvantagem do emprego do cloro que só o conhecedor nota. O cloro, sendo barato, nem por isso pôde entrar na água em grande dosagem para garantir a desinfecção de qualquer maneira, pois o excesso deve ser evitado para não causar perturbações. Procura-se, pois, permanecer nos limites, de modo que, tendo efeito desinfetante, seja perfeitamente suportável, o que não é muito fácil, mesmo nas piscinas onde se cuida com muito carinho da questão. Mas o que se observa é que, ou se coloca muito pouco ou em excesso. Isto foi observado também nos exames bacteriológicos. Numa estatística em 17 piscinas de Berlim que usam o processo de cloração da água verificou-se haver deficiência de quantidade de cloro. Não havia efeito germicida, pois, foi evidenciada a existência de *Bacilos coli*.

Em Leipzig, na Piscina Municipal, usa-se o processo de desinfecção denominado Cumasina. É preciso que se diga, que se não houvesse outro meio melhor de desinfecção, teríamos de suportar a cloração com todos os seus inconvenientes. Reitz opina que o meio de desinfecção encontrado é o método Cumasina, empregado com ótimos resultados ha mais de 6 anos na Piscina Municipal de Leipzig. Já me manifestei sobre o assunto no Congresso de Especialistas de Barche e quero aqui desfazer algumas dúvidas ainda existentes sobre esta "Cumasinação" das águas de banho.

Aponta-se, como primeira desvantagem, o aumento de despesas. Admitamos que são maiores que as da cloração. Levando-se em conta, porém, que para este processo é necessário um grande dispêndio com instalação e manutenção das piscinas (água fresca, removida, aquecida, etc.), o aumento de despesa com o método "Cumasina" é insignificante. Por outro lado, notamos a favor da "Cumasinação" grandes vantagens higiênicas — a água a ela submetida não tem cheiro nem gosto, não produz irritação nem doenças, cutâneas ou não, e tem um aspeto muito agradável. A prata desinfecta tanto como o cloro, apesar de ser aplicada em menor dosagem: 20." parte. A percentagem de 1 para 20 bilhoes é suficiente. Mesmo em dosagem excessiva não é nociva à saúde; sua adição à água é completamente isenta de perigos e a dosagem é feita de maneira muito fácil.

#### Objeções sem fundamento:

Fez-se finalmente, a objeção, mais teórica que prática, de que a prata não clareia tanto como o cloro. Os banhistas da Piscina Municipal de Leipzig são, entretanto, de opinião diversa. Está fóra de dúvida que a prata também consegue desfazer a matéria orgânica, quando presente em maior escala. É verdade que, no inicio dos nossos trabalhos, também achamos que a água ficava menos clara do que era de desejar e adicionávamos, ao lado da prata, uma pequena quantidade de cloro. Mais tarde demonstrou-se ser desnecessária a adição do cloro, prática essa que até hoje é seguida.

A questão, entretanto, não está perfeitamente esclarecida. É claro que a filtração e a movimentação da água têm importância capital. Além disso, nada nos proíbe de usar o cloro como complemento, onde o resultado não foi satisfatório. Basta, então, pequena quantidade, inofensiva aos banhistas. Quanto a isso, já existem as instalações para a cloração.

Desaparecem, portanto, todas as objeções contra a "Cumasinação" das piscinas. Já é tempo de se cuidar seriamente deste assunto, proporcionando aos milhoes de banhistas um bom banho e um prazer que não será nublado com suas consequências.



# Campeonato Brasileiro de Nataçãõ



A TURMA "GAÚCHA" RECEBENDO INSTRUÇÃO DO TREINADOR

Nesta página, apresentamos alguns aspectos do campeonato realizado pela C. B. D..

O certame, que contou com a representação de quatro entidades —

C.  
B.  
D.



A REPRESENTANTE DO R. GRANDE "TORCENDO" FERVOROSAMENTE.



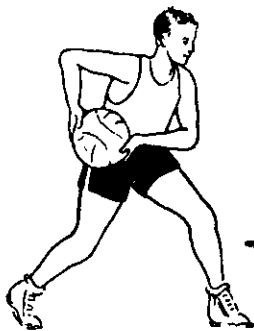
MARIA LENK, FIGURA MÁXIMA DA NATAÇÃO CONTINENTAL.



UMA MÁXIMA — OBSERVE-SE O LINDO ESTILO DO NADADOR DA PISTA Nº 3, O SEGUNDO DA ESQUERDA PARA A DIREITA.

gaúchos, mineiros, fluminenses e cariocas —, teve um desenrolar muito animado.

A representação gaúcha surpreendeu, pois apresentou uma turma em ótimas condições de treinamento e encabeçada por verdadeiros azes como, por exemplo: Edú Las Casas, Maria Luíza Azambuja e outros.



# BASKET-BALL

## TECNICA INDIVIDUAL E SEU DESENVOLVIMENTO

Coordenação do CAP. J. S. BASTOS JUNIOR

(CONTINUAÇÃO)

### COMENTÁRIO SOBRE PASSES

Se observarmos atentamente o desenrolar de uma partida notaremos que a quasi todo o momento a bola cai das mãos dos jogadores. Se fizermos uma estatística, iremos encontrar resultados surpreendentes.

Todas as vezes que a bola cai, notamos o rompimento de uma combinação, e isto sem levarmos em consideração que, geralmente, os adversários se apoderam da bola.

Existem inúmeras causas para estas falhas, porém, a culpa é, na maioria das vezes, do próprio receptor.

**FALHAS DO RECEBEDOR** - A falha mais comum do receptor é tirar os olhos da bola no momento de recebê-la. Apesar de parecer absurdo, a maioria destas falhas são ocasionadas em consequência da realização dos passes curtos.

O passe curto exige, geralmente, um outro também curto, fazendo com que o receptor procure o seu companheiro em lugar de prestar atenção à bola.

Outra falha do receptor reside no fato do jogador não abrir suficientemente os dedos.

Tendo uma equipe um jogador nestas condições, o "coach" deve procurar corrigi-lo. Para isso, colocá-lo a uns 3m,5 de distância de um outro, incumbido de passar-lhe bolas, à direita e à esquerda, os quais ele deverá apanhar com uma das mãos.

Em pouco tempo, o jogador verificará que quanto mais ele abrir os dedos (dentro de razoável limite) mais facilidade encontrará para segurar a bola.

Este exercício também corrigirá certos recebedores que deixam os pulsos e cotovelos duros.

Ao apanhar a bola, deve o jogador fazê-lo com um movimento de relaxamento dos braços e dos pulsos, o qual vai reduzindo gradualmente a velocidade da bola à proporção que ela é trazida para perto do corpo.

No treinamento de pernas, pode o "coach" encontrar um ou mais jogadores que saltam para apanhar a bola, tentando, pela parada momentânea do corpo no ar, reduzir a velocidade do passe, em vez de acompanhar o movimento com as mãos e os braços, dando lugar a uma falha e fazendo, o que é mais importante, um jogo aos arancos e sem harmonia. Um homem, nestas condições, dificilmente se adaptará a uma ofensiva de alto grau e deve ser imediatamente corrigido.

O "coach" deve obrigar a todos os jogadores a receberem os passes no solo, se possível. Ele deve ter em mente que é no período de treino que se formam hábitos e que as falhas cometidas num trabalho fácil serão maiores e mais exageradas no calor do jogo, perante uma grande assistência.

### FALHAS CAUSADAS PELO PASSADOR

Quem faz o passe pode ser o responsável por, muitas outras falhas. O seu passe pode ser, por qualquer motivo, muito alto ou baixo, muito para a direita ou para a esquerda.

O receptor poderá apanhar a bola, mas, na maioria dos casos, é obrigado a tomar uma posição desequilibrada em prejuízo do próximo passe, que, naturalmente, será descontrolado.

O "coach" deve continuamente insistir no valor da posse da bola, porque sua perda prejudica o quadro. Quanto mais curta for a distância que a bola atravessa, mais esta deverá ser observada, por causa do pouco tempo que o receptor terá para ver o seu companheiro mover as mãos na sua direção.

É do mesmo modo importante que os passes longos sejam exactos, porque, apesar do receptor ter tempo suficiente para mover-se na direção deles, o jogador da defesa também terá maior oportunidade para interceptá-los.

Os passes não devem ser rápidos demais.

A bola passada para um jogador parado deve ser rápida, para evitar que a mesma seja interceptada.

O jogador estando parado, apanhará um passe facilmente. Indo, entretanto, ao encontro da bola, caso que é normal no jogo, encontrará maior dificuldade.

Os passes podem ser feitos com rotação ou sem rotação. Em qualquer caso, porém, a bola deve ser mais empurrada do que jogada pelos pulsos.

### PRINCÍPIOS:

-- Insistir com os jogadores no treino dos passes.

- Explicar que o passe longo é baseado no passe "de ombro" e "de gancho", ao passo que o passe curto, no uso do passe "mãos abaixo".

-- Escolher um ou dois passes favoritos dos jogadores para usá-los no sistema de ataque a adotar.

Variar sempre o treinamento.

Evitar a "surmenage".

— Aconselhar o emprêgo do passe empurrado.

— Exigir maior tempo para o treinamento dos lances à cesta do que para o treino dos passes, em virtude d'êste último ser muito cansativo.

— Frisar que um mau passe sempre acarreta outro pior.

## O LANCE À CESTA

Os lances à cesta e os dribles são as duas fases mais espectaculares do jogo de Basket-ball.

Lançar à cesta é, até certo ponto, uma aptidão natural, pois, muitos jogadores, que são incapazes de pertencer a um quadro de basket-ball de primeira categoria, lançam muito melhor do que os jogadores de primeira grandeza.

O defeito daqueles jogadores é o de que eles, a não ser o lance à cesta, nada mais sabem fazer.

É interessante notar que, em muitas fases do esporte, o jogador não se porta tão bem na competição como no treino. Entretanto, em se tratando de lance à cesta, geralmente, isto não acontece.

O bom encestador, geralmente, mantém a sua classe.

É difícil modificar o modo de lançar à cesta de um jogador depois de tê-lo adquirido o seu estilo próprio. É entretanto de boa norma eliminar as falhas mais evidentes.

A modificação completa de um estilo é um caso diferente porque pode criar a perda de confiança do jogador. Um grande número de lances bem sucedidos são resultantes dessa confiança. Em princípio, a modificação do estilo de lançar de um jogador é uma obra vagarosa.

Três são os fatores essenciais que tornam o lance à cesta bem sucedido.

Assim, em primeiro lugar, a altura da bola; em segundo, a distância à cesta e em terceiro, a direção em relação à cesta.

**ALTURA DA BOLA:** — Dos três fatores essenciais pode haver variação com relação à altura da bola, mas as regras seguidas com relação à distância e à direção devem ser consideradas invariáveis.

Alguns jogadores lançam com pequeno arco enquanto outros utilizam um arco maior. Não é necessário muito raciocínio para descobrir que o arco deve ser mais alto que a borda do aro da cesta para poder a bola entrar.

O diagrama n.º 1 mostra os caminhos que a bola pode fazer no trajeto entre a mão do jogador e a cesta.

O caminho X é o que a bola está percorrendo numa trajetória alta ou em arco. Note-se a grande distância que a bola precisa percorrer até chegar à cesta. Uma vez que a precisão no passe ou no lance varia com a distância em que a bola é lançada, um tal lance alto será relativamente

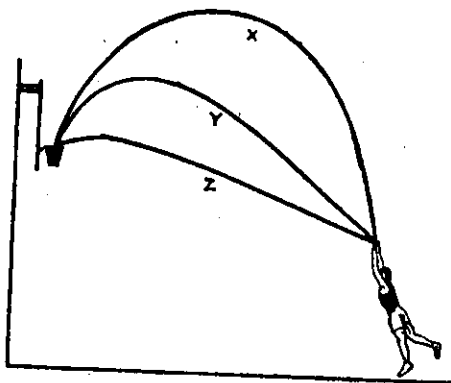


DIAGRAMA 1

incerto. Porém, esta incerteza é um tanto equilibrada pelo ângulo de entrada da bola na cesta. A área do aro da cesta se apresenta com a maior abertura à recepção da bola, quando esta desce segundo um ângulo quasi reto com o solo.

O rebote d'êste lance é normalmente alto e próximo à cesta.

O caminho Z é aquele em que a bola segue quasi em linha reta. Neste caso, a bola percorre a menor distância possível entre a mão do lançador e a cesta. Mas o ângulo de entrada na cesta é diminuído, a frente do aro da cesta se apresenta para a entrada da bola como a metade do aro e a grande vantagem da distância mínima é eliminada pela área estreita do anel através da qual a bola deve ir para entrar na cesta. O rebote d'êste lance é baixo e longe da cesta.

O caminho Y representa um arco que deve combinar excelente segurança e direção com alguma vantagem no ângulo de entrada. O rebote d'êste lance é médio e na altura e distância da cesta.

Depois do estudo feito sobre a possível trajetória num lance à cesta, conclue-se que nem a trajetória alta nem a excessivamente baixa terá a eficiência da trajetória média.

**DISTÂNCIA:** — A distância é um problema difícil e o "coach" realmente pouco pôde fazer para auxiliar o jogador. Não é possível empurrá-lo se êle atira sempre curto, nem tão pouco é possível puxá-lo para trás se os seus lances forem longos. É sempre preferível um lance longo a um curto, porque muitas cestas são feitas de rebotes na tabela. Geralmente um jogador **endurecido** lança curto e um hesitante lança longo. Há outras razões, especialmente em campos desconhecidos, tais como a luz, a ausência de galerias (se o jogador está habituado às mesmas) as tabelas suspensas em vez de fixadas no sólo, os tetos baixos em vez de altos, etc..

O jogador tem que decidir por si mesmo. É uma boa idéia o jogador, durante o bate-bola preliminar, observar o bordo da cesta e verificar se os seus lances estão longos ou curtos, a distância pode ser estudada d'êste modo.

**DIREÇÃO:** — Êste problema não é tão difícil se o jogador controla o arco e a distância. O "coach" até a realização do primeiro jogo teve tempo suficiente para introduzir o arco apropriado nos lances de seu quadro.

Uma vez que êle pôde fazer tão pouco em relação à distância, deverá convencer os jogadores da importância da direção. Não há desculpa para o jogador estar fóra da linha na direção. Isto deve ser ensinado desde o primeiro dia. Deve ser repetido tantas vezes até que os jogadores fiquem envergonhados se lançarem para a direita ou para a esquerda. Sem êste treino, muitos homens, durante o bate-bola preliminar e mesmo durante o jogo, constantemente lançam à direita ou à esquerda. Corrigido êsse ponto, sómente a distância terá a consideração.

Lançar à cesta bem é uma questão de equilíbrio.

Tentar equilibrar com a mão esquerda no momento de lançar a bola pelo fato de que a perna direita estava fóra de equilíbrio, é atirar no "escuro".

## LANCES DIRETOS E DE TABELA:

Geralmente é admitido que tanto quanto possível é mais prático fazer lances diretos. Êsses eliminam todas as considerações relativas ao emprêgo das tabelas, dos efeitos a dar à bola, etc..

Fazendo um lance direto, o jogador deve observar sómente a cesta e desta só a parte que fica mais perto dele. Deve também fazer a concentração sobre o aro de modo a fazer a bola cair por cima do mesmo. Ao tentar um lance muitas vezes, o jogador está em uma tal posição, que fica indeciso se deve ser de tabela ou direto e o resultado é que a bola fica a meio caminho, entre a cesta e a tabela.

Ao fazer um lance de rebote, o jogador deve tomar como referência um ponto da tabela.

Considerando-se que os lances de rebote que falham são muito curtos, é muito melhor fazê-los com menor arco e com mais velocidade do que lances diretos. Obtem-se, assim, mais exatidão porque a tabela compensará o arco e reduzirá a velocidade. Em regra geral, os lances de lado de rebote.

Como meio para que se determine as áreas nas quais os lances devem ser feitos diretamente ou de rebote, vamos dar a seguinte explicação: Quando um jogador fór marchando numa linha paralela à linha lateral (por exemplo a do lado direito) e ao olhar tangenciando o bordo da cesta, consiga avistar o centro esquerdo da tabela, todo lance até êste ponto deve ser direto, isto porque a cesta ficará com um bom "fundo", isto é, com boa referência em virtude de estar projetada na tabela.

Continuando o jogador a caminhar, não mais verá toda a cesta projetada, porém, sómente parte dela. Chegará a um ponto em que nenhuma parte da cesta se projetará sobre a tabela. Até êste ponto os lances deverão ser de rebote e, daí por diante, o jogador deverá lançar diretamente.

O diagrama n.º 2 mostra os melhores ângulos para lances diretos ou de rebote descritos acima. A área marcada "rebote" mostra até onde, dos lados, a cesta não tem a tabela como fundo. Os lances dessa mesma área devem ser de rebote. Todas as outras áreas são boas para lances diretos.

## TIPOS DE LANCES:

A técnica de lançar varia com as diferentes áreas das quais os lances são feitos. Aproximadamente, 50% dos lances feitos por um quadro o são de uma distância maior do que 4m,5, de cesta. Outros 30% são tipos especiais de rebote, ao passo que os restantes podem ser classificados como lances curtos a pouca distância e, geralmente, são resultados da investida dos jogadores pelo lado da cesta.

Quando 50% dos lances são feitos por um quadro de baixo das mesmas condições e que um quadro adota um estilo definitivo de lance para estas tentativas. Esta classe de lance pode ser chamada como **Lances do Quadro**. A técnica desses lances deve ser coordenada com o sistema ofensivo do quadro. Especialmente devem estes lances ser adotados à técnica do passe do quadro.

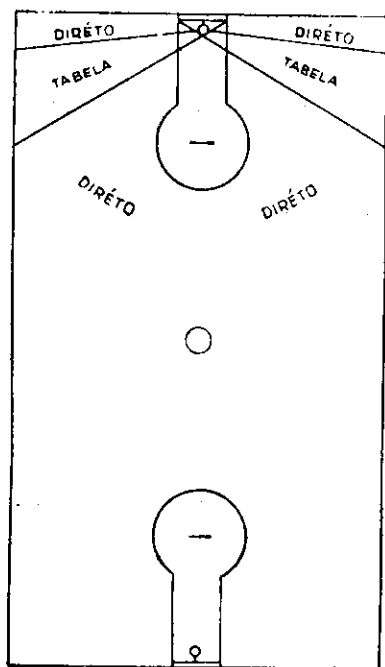


DIAGRAMA 2

Um jogador não deve ser obrigado a mudar a posição das suas mãos na bola para executar um lance ou passe. A técnica dos lances de rebote e lances curtos é comum a todos os sistemas de jôgo e passes.

#### LANÇE DE MÃOS ABAIXO.

Este é o modo mais fácil e natural de lances à cesta. É invariavelmente o método empregado por jogadores inexperientes. Ele é feito de modo que o jogador fique com os pés abertos e a bola segura em ambas as mãos na altura ou abaixo da cintura. Uma pessoa que antes nunca tenha tentado fazer um lance à cesta deve lançar a bola de mãos abaixo, na sua primeira tentativa. Neste lance natural, a bola deixa as mãos mais menos na altura dos ombros, depois delas a serem apanhadas na altura do joelho. Se a bola é lançada desta maneira, o lance é geralmente bloqueado; isto não só porque o movimento é assaz lento como também porque a bola está em uma posição baixa quando deixa as mãos. O lance mãos abaixo entretanto pode ser executado de um modo que elimina, em grande parte, estas desvantagens.



FIG. 1

A figura n.º 1 mostra um jogador em posição estática para o lance. Os pés se acham regularmente afastados em posição de partida para uma corrida; o corpo está inclinado

para a frente, a cabeça erguida, os olhos fixos na parte anterior do aro da cesta. A bola está mantida à altura do peito pelas pontas dos dedos e polegares das duas mãos. A bola é lançada depois de ter sido abaixada à linha da cintura e bem próximo do corpo. Os cotovelos devem estar ligeiramente afastados para os lados afim de permitir um bom impulso para o lance. A bola é lançada, para cima e para a

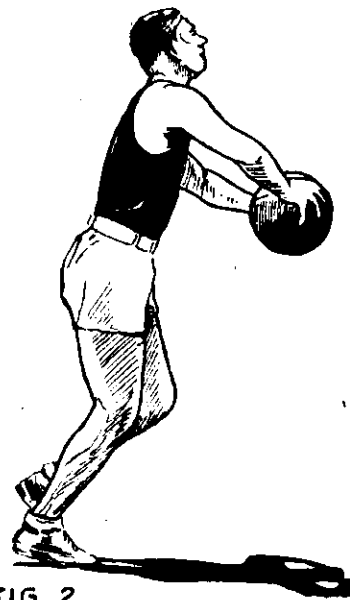


FIG. 2

frente, por uma ação simultânea da perna, braços, punhos e dedos. Como a bola é impedida para cima as mãos devem passar, tanto quanto possível, junto ao corpo. A figura n.º 2 mostra um tal movimento da parte do lançador. Observe-se que todo o corpo está em movimento atrás do lance. Quando a bola é largada o corpo deverá estar esticado numa completa extensão atrás da trajetória da bola.

Este tipo de lance de quadro pode ser empregado com muita conveniência por um quadro que usa o passe mãos abaixo.

Observe-se a posição do jogador na figura 3: com exceção do ângulo em que o tronco é mantido, o jogador fica na mesma posição do que quando faz o passe mãos abaixo.

#### PRINCÍPIOS:

Não deixar a bola ir mais baixo do que a cintura: se o fizer, ela será bloqueada.

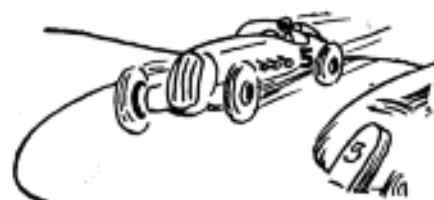


FIG. 3

Levar a bola para cima, à frente do rosto, junto do corpo; isso permitirá uma boa saída para o lance.

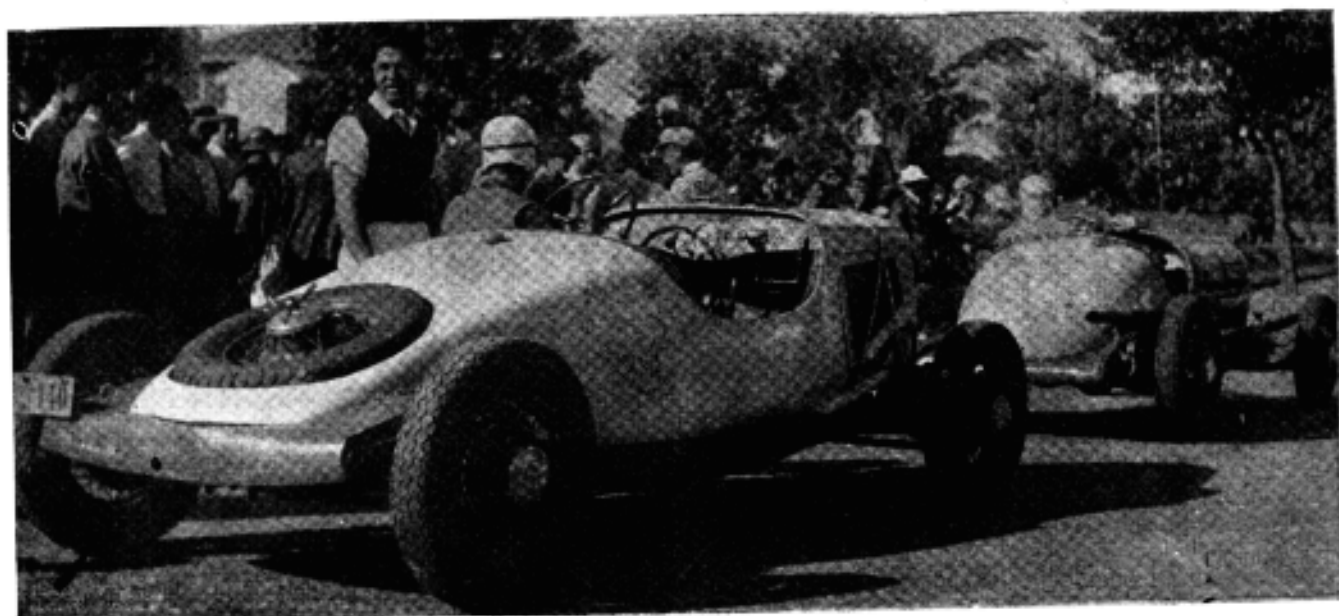
Fazer uma completa extensão com as mãos de modo que o corpo acompanhe o lance.

(Continua no próximo número)



# AUTOMOBILISMO

## Gávea Nacional



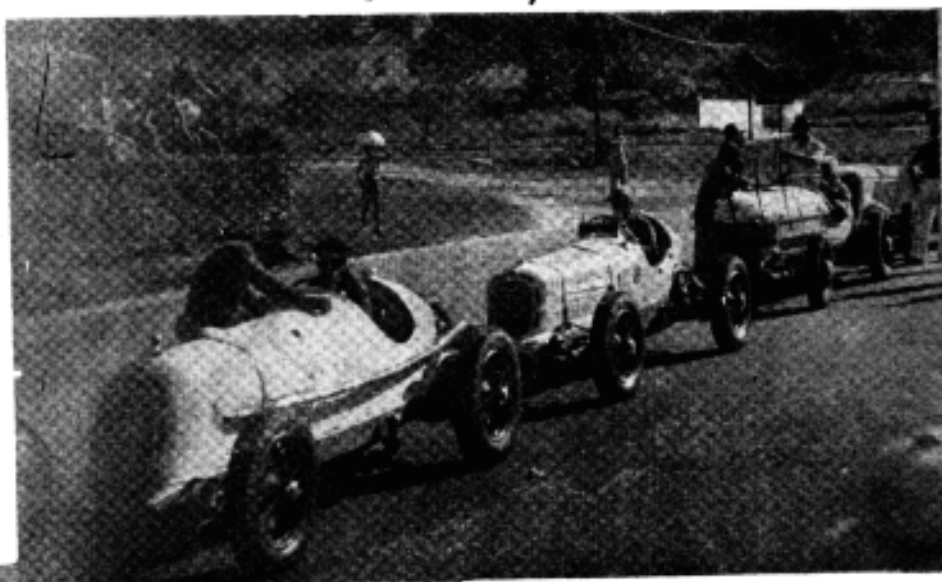
*2 dos diferentes tipos de carros que foram adotados para a grande corrida*

Com o fim de proporcionar aos corredores nacionais uma oportunidade para obtenção de classificação para a Gávea Internacional, foi creada pela diretoria do Automóvel Clube do Brasil, a Gávea Nacional.

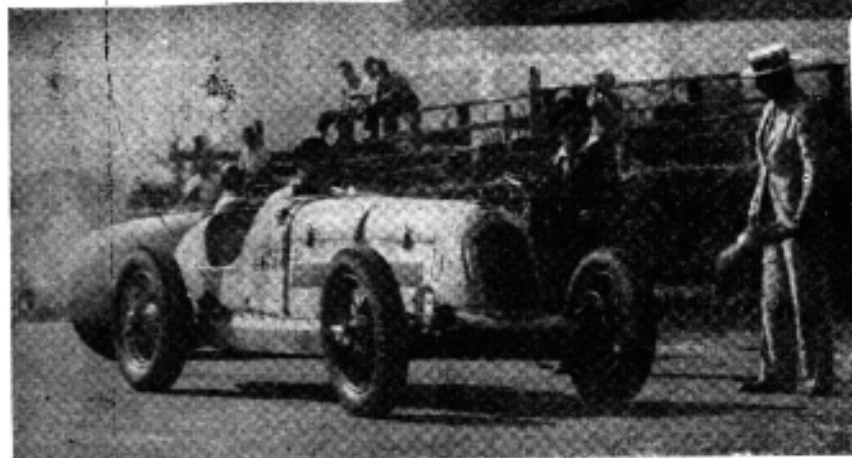
Todos os prêmios foram oferecidos pelo comendador Sabado D'Angelo.

A direção da corrida esteve a cargo da seguinte comissão:

Cap. Santa Rosa, comendador Sabado D'Angelo, cmt. Peixoto e os



*Ajustando os motores*



*Nascimento Júnior o grande volante nacional e vencedor da prova*

Srs. Correia do Lago e Romeu Miranda.

Coube a Nascimento Júnior, o valente piloto paulista, o título de vencedor do I Circuito da Gávea Nacional.

Nascimento, demonstrando uma forma admirável, manteve-se na ponta durante todo o percurso demonstrando, assim, as suas possibilidades para a Gávea Internacional.

# ATLETISMO

## CORRIDA de RUA

## PROVA CIR- cuito do "BINGEN" em PETROPOLIS



Mais uma vez, patrocinado pela "A Noite", foi realizada, em Petropolis, a Corrida Rústica do Bingen.

O interessante cotejo de pedestrianismo vem, de ano para ano, tomando maior vulto, de modo a já poder ser considerado um dos grandes acontecimentos esportivos, dos realizados na cidade das hortências.

O vencedor individual da prova foi o atleta estreante do 1.º B. C., Armando Pacheco, que completou o percurso no tempo de 21' e 51".

O 1.º B. C. obteve o primeiro lugar na classificação por equipe, colocando os seus corredores nos três primeiros e no quinto e sexto lugares.

Pelo resultado do circuito do Bingen, em que sagrou-se vencedora a equipe do 1.º B. C., podemos constatar o apóio que o exército vem prestando à causa da atlética nacional. Este apóio se traduz, não só, de modo direto, pela participação das corporações militares como também pelo oferecimento de prêmios que vão servir de estímulo àqueles que praticam a mais rudimentar das provas de atletismo — as corridas rústicas.



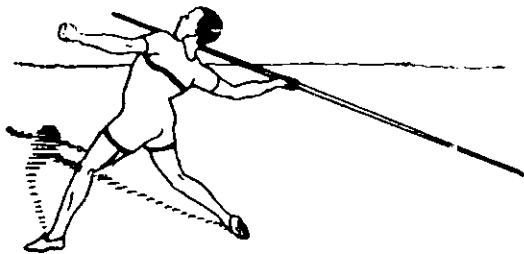
# ARREMEJO DO DARTO

## CONSIDERAÇÕES SOBRE O ESTILO SUECO E FINLANDÊS

PELO 1º TEN. AIRTON SALGUEIRO DE FREITAS  
INSTRUTOR DA E.E.F.E.

O estilo adotado pelos finlandeses que, segundo a opinião geral, é a última palavra para criar e transmitir a força de impulsão ao dardo, pouco a pouco e de modo convincente, pôs de lado o estilo sueco. E isto, em virtude dos brilhantes resultados obtidos com o seu emprêgo. Os estilos não podem ser assimilados totalmente e, porisso, sofrem sempre certas alterações, motivo por que cada arremessador tem seu estilo individual. Hoke afirma que a assimilação total é um perigo. As maneiras de arremessar o dardo, na Suécia e na Finlândia, são bem diferentes e os dois estilos têm suas características particulares, que não permitem confusão. Assim:

### O estilo sueco —



O modo de arremessar dos suecos se caracteriza por um fator interessante: "o dardo jamais desce da linha dos ombros".

Assim é que, iniciada a corrida para o arremêso, as passadas se alongam após a primeira marca, não havendo, entretanto, mudança de posição do dardo, para baixo da linha dos ombros.

Na fase final, o lançador curva o mais possível a coluna vertebral para trás, ao mesmo tempo que dá um golpe rápido com o braço para a retaguarda, arranca imediatamente para frente e realiza o arremêso.

Para uso deste estilo temos que:

— Dominar instantaneamente, e no momento preciso, o movimento do corpo;

— Tornar o golpe dado pela coluna vertebral, o chamado golpe de rim, o menos rígido possível;

— Controlar perfeitamente o dardo.

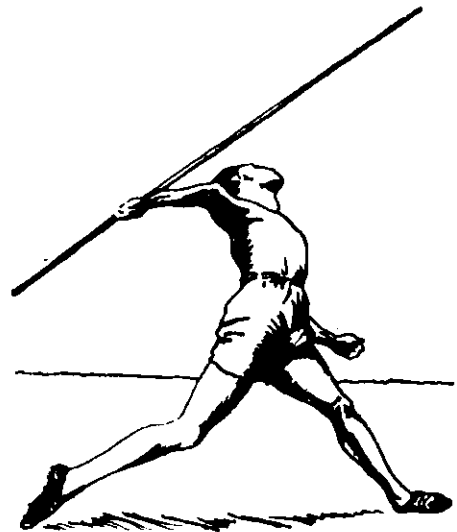
Se estes fatores se associarem e o atleta conseguir harmonizá-los, poderá obter performances admiráveis.

Os melhores representantes do estilo sueco são: Lundkvist (Suécia), que tem marca além de 70 metros; Lindström (Suécia), que já conseguiu 67,77 ms.; Sunde (Noruega), que tem 67,04 ms., e muitos outros.

### O estilo finlandês —

Há uma fase preparatória antes da execução da "final"; assim é que, entre o momento de levar o dardo atrás e o arremêso, aparecem algumas passadas com a finalidade de colocar o dardo, com maior certeza, na melhor posição de arremessar. Em consequência, os finlandeses colocam,

após a primeira marca, o dardo abaixo da linha dos ombros, contrariando a maneira sueca. Os músculos da parte superior do corpo devem estar completamente descontraídos, o que permite aos finlandeses a obtenção de maior força para arremessar no momento decisivo.



O estilo finlandês foi iniciado por Myyrä e Klumberg. Myyrä movia o braço como um pêndulo, segurando o

dardo abaixo da linha dos ombros, sendo que, na fase final, o dardo continuava ainda sob essa linha.

Klumberg usava o mesmo estilo. Entre os alemães, sómente Stochek o adotava.

Em 1928, Pentillä viu que os resultados podiam ser melhores se nas últimas passadas o corpo fosse colocado de lado para a direção de arremêso e não mantido de frente como fazia Myyrä, quando entrava na fase da corrida. Pentillä descobriu que, dêste modo, haveria um maior caminho para o dardo percorrer, no momento final, recebendo fôrça de impulsão, assim como também haveria maior aproveitamento da massa muscular.

O arremêso, idealizado por Myyrä, tinha ainda o inconveniente de afastar muito o dardo do corpo, fazendo um arremêso lateral ou então muito acima da cabeça. Observando isto, Pentillä introduziu, no final de seu estilo, o movimento usado pelos suecos, isto é, procurou lançar o dardo sómente depois de estar de frente para o objetivo e o mais próximo possível da orelha. Associando o estilo sueco ao de Myyrä, Pentillä conseguiu resultados além de 70 metros. Logo após, outros arremessadores serviram-se dêste método,

sendo que os mais destacados foram: Järvinen, Stck, Weiman, Sipalla e Sule.

Por esta forma, estava criado o estilo que chamamos de "Novo estilo finlandês", em substituição ao "antigo estilo finlandês" ou estilo de Myyrä.

Pentillä associou, em síntese, o estilo sueco ao de Myyrä; extraiu o que os dois tinham de aproveitável e criou o estilo dos campeões.

Järvinen tem homologada a marca de 76,66 metros, embora já tenha obtido, em 1936, 77,23 metros. Ultimamente, conforme noticias não oficiais, alcançou os 79 metros.

Estamos convencidos de que, dentro de poucos anos, teremos essas marcas melhoradas, pois, muitos arremessadores já conseguiram performances muito aproximadas.

No Brasil, já começamos a sentir a influência do "novo estilo finlandês". Na última competição atlética inter-clubes, no Rio de Janeiro, o tricolôr Egon conseguiu suplantar a marca sul-americana do chileno C. Wenzel (62,35), constituindo o novo record sul-americano com 62,54. Devemos isto ao treinador do Fluminense F. C., Snr. Fritz que foi um dos introdutores do estilo de Järvinen, entre nós.



# A Mulher e o Esporte

Pelo Dr. Valdemar Areno, Médico da Liga Carioca de Natação

Não são uniformes as opiniões de médicos esportivos e especialistas em educação física, no ponto de vista referente à prática esportiva da mulher durante o período menstrual.

Julgamos, pela observação que vemos colhendo nesse sentido, ser perfeitamente compatível a prática dos esportes nessa época, sem o menor prejuízo para a saúde, antes ainda, auxiliando e normalizando o funcionamento dos órgãos de procreação da mulher.

Na natação em particular, onde a maioria opina pela abstenção do exercício, isolado o fator higiênico que entra como coeficiente de contra-indicação diminuto ou mesmo nulo, não encontramos razões que possam impedir a nadadora de intervir numa competição ou de realizar o seu habitual treinamento.

Não seria realmente razoável que a integrante de um clube ou da representação oficial de um país se encontrasse na iminência de ver inútil todo o esforço do período preparatório intenso e, por vezes, prolongado, quando ocasionalmente coincidissem as datas da competição e do seu período menstrual.

Convém acentuar, no entretanto, existir nessa época uma natural diminuição da capacidade de trabalho muscular, o que nos leva a não exigir da atleta o seu máximo rendimento técnico, ou esperar a obtenção de uma performance habitualmente conseguida.

Citaremos, a propósito, o ocorrido num dos últimos jogos femininos realizados na Europa, onde foram constatados, aliás, contrariando a nossa observação, marcas na maioria bem satisfatórias, sendo mesmo assinalados alguns recordes em provas de natação e atletismo.

Nos casos de dismenorréia, seja ela evidenciada sob qualquer forma (regras dolorosas, irregulares, abundantes, etc.), será prudente a moderação dos exercícios, chegando mesmo ao repouso relativo quando necessário; aliás, conforme tem sido observado, esses fenomenos são em grande parte atenuados ou corrigidos, quando a mulher é submetida com critério, a um regimen de exercícios dosados e sob orientação competente.

Durante 2 anos, nas competições mensais realizadas pela Liga Carioca de Natação, sómente 3 casos de distúrbios menstruais nos foram dados a observar, todos em moças apresentando anteriormente desequilíbrio fisiológico na esfera sexual.

Em duas delas, cólicas ovarianas violentas surgiram após o esforço de uma prova de média intensidade e, no outro caso, o exercício contínuo provocou a diminuição no intervalo do catamenio, com irregularidade no aparecimento do fluxo e repercussão sobre o estado geral, motivando a interrupção temporária das práticas esportivas.

Em face da época do aparecimento da primeira menstruação, um cuidado especial será necessário, em virtude das influências físicas e psíquicas acarretadas por essa fase de transição, motivo pelo qual, durante esses dias seria aconselhado diminuir ou mesmo evitar qualquer trabalho físico.

A menstruação normal é uma sequência periódica, fisiológica e não uma enfermidade que exija repouso; os que contra-indicam os exercícios nessa época, não provaram ainda, satisfatoriamente, como possa o trabalho muscular intenso modificar as características do ciclo catamenial.

Deve assim ser afastado o receio de algum modo ainda existente e na maioria provocado pelos conselhos da família, chegando ao máximo, impedindo até a prática sistemática dos esportes pelo sexo feminino.

A mulher personifica a beleza e ser bela é irradiar saúde, vida e alegria, o que se consegue com a prática dos esportes indicados ao sexo e sob controle devidamente orientado.

---

---

# A Educação

---

---

## Física no Ministério da Educação

O Departamento Nacional de Educação fez realizar, de 20 a 30 do mês próximo passado, no Rio de Janeiro e em S. Paulo, reuniões de inspetores do ensino secundário, para estudo e uniformização dos serviços de inspecção. Foram debatidos, nessas reuniões, temas referentes à legislação do ensino, à execução dos programas, à pratica da inspecção, à educação física e à didática geral e étnica profissional.

Coube à Divisão de Educação Física, órgão especializado, do Ministério de Educação e Saúde, o desenvolvimento

do programa relativo à Educação Física. Em consequência foram organizadas e realizadas pelo Sr. Dr. Paulo Araujo e Professor Tasso Coimbra, três conferências que versaram sôbre os seguintes têmeas:

- A Educação Física como parte do programa geral — Educação.
- Preceitos gerais para a prática da Educação Física.
- Legislação sôbre Educação Física e sua inspecção nos estabelecimentos de ensino.

# A ARTE DE REMAR

## Considerações sôbre o estilo Ortodoxo

PELO 1º TEN. NEWTON MACHADO VIEIRA,  
INSTRUTOR DE REMO DA E.E.F.E.

Já falamos em crônica anterior, publicada em número passado desta Revista, que fatores ponderáveis e imponderáveis influem no bom desempenho de uma guarnição. Dissemos que à-pesar-de o considerarmos secundário, o estilo é um dos fatores ponderáveis.

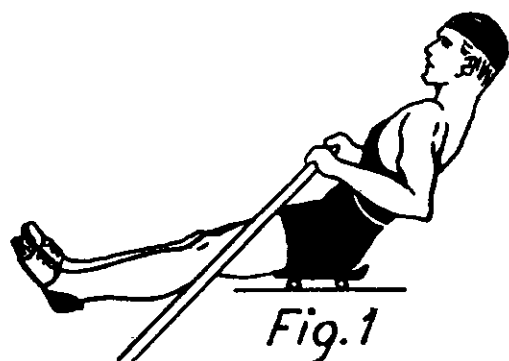
Trataremos, na presente crônica, do estilo clássico inglês, também conhecido por Ortodoxo, que, juntamente com o método adotado por Esteve Fairbairn, polariza a atenção dos técnicos de todo o mundo.

Não iremos discutir qual o melhor dos dois estilos. Diremos, apenas, de passagem, que as guarnições inglesas que adotaram o ortodoxo abandonaram certos exageros deste estilo.

A guarnição de Oxford, por exemplo, que desforrou, com uma brilhante vitória, as derrotas sucessivas impostas por Cambridge, remou num estilo que poderemos chamar "misto".

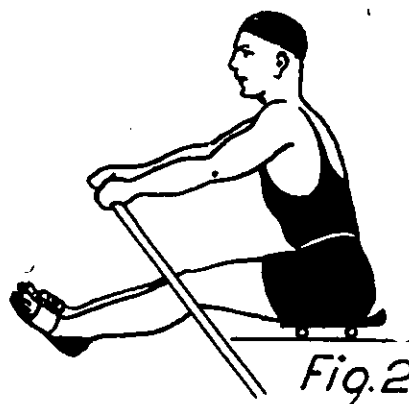
Mas, entremos no assunto da presente crônica e vamos ver como G. C. Bourne, no seu livro "Atest for carmanship", descreve no capítulo "A arte de remar", o estilo clássico puro.

Imaginemos, começa G. C. Bourne, "o remador finalizando a remada, com a parte mais baixa do tronco firme e erguida, as espáduas e os cotovelos para trás, o cabo do remo bem seguro entre os dedos das mãos e mantendo ainda a pressão da pá na água. O pulso da mão mais próxima à forqueta bem dobrado o pulso da outra mão mais a vontade; as pernas completamente estendidas, os calcanhares suportando o peso do corpo para que o remador finalize bem a remada. (Fig. n.º 1).

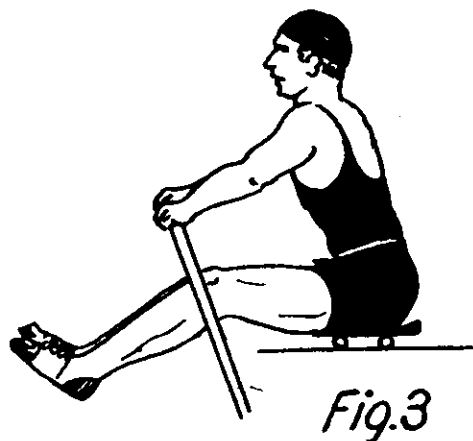


Começaremos a descrição do estilo nesse ponto: no momento em que os polegares tocam o corpo, o remador deixa cair suas mãos o suficiente para tirar a pá de dentro d'água. Executa em seguida a palamenta e estende os braços rapidamente em linha reta para frente.

Ao mesmo tempo, relaxa um pouco os joelhos e, sem movimentar o carrinho, inclina o corpo para frente por um movimento elástico das cadeiras. (Fig. n.º 2).



Assim que o remo e o corpo estiverem na posição acima descrita, sem quebrar a continuidade do movimento, o corpo continua na sua ida para frente, flexionando as pernas de maneira a trazer o carrinho e conservando o corpo sempre na frente do mesmo. (Fig. n.º 3).



O estômago e o tórax devem vir o mais possível para frente, a parte mais baixa do corpo descansando sôbre as coxas, ficando as costas dobradas direitas, sem contração. A cabeça deve estar levantada, os olhos fixos nas espáduas do companheiro da frente, os cotovelos firmes e os braços se movimentando livremente pelas articulações das espáduas, para compensar a inclinação do corpo para frente.

O remo deve ser seguro entre os polegares, sem força e o peso dos braços é suficiente para levar a pá em linha réta para a prôa. O garrucho, nesse momento, levemente assentado na forqueta, a raiz dos dedos um pouco acima dos pulsos, as espáduas, sem contração e muito pouco para trás.

compartilharão do livre movimento dos rins. Na volta do carrinho, os joelhos abrem-se igualmente para cada lado o suficiente para dar lugar ao estômago, evitando o remador a mudança dos pés no finca-pé, ocasionado por uma abertura demasiada. O movimento do corpo e do carrinho para frente é regulado pelo movimento uniforme dos joelhos, tornozelos e pressão dos pés nas correias do finca-pé. (Fig. 4).

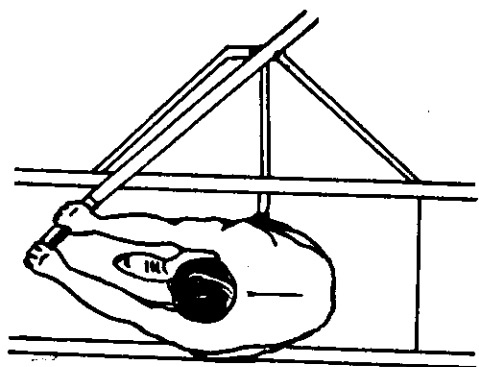


Fig. 4

Quando as mãos passam pelos pés, vira-se cuidadosamente o remo até a pá ficar perpendicular à água; basta para isto levantar as articulações do pulso e do antebraço. O remo virá, então, sem mudar a posição dos dedos, para as palmas das mãos. A mão mais afastada do garrucho ficará distendida, segurando sem força o remo. Quando o carrinho chegar ao fim do trilho, as solas dos pés, calcanhares, estarão firmados no finca-pé, a tíbia quasi na vertical, os joelhos quasi debaixo dos braços, a articulação coxo-femural dobrada no seu máximo, as costelas junto das coxas. (Fig. n.º 5).



Fig. 5

O corpo e o carrinho devem diminuir a velocidade do movimento, até o momento preciso para o movimento contrário. Nesse instante, diminui-se o peso dos braços e mãos sobre o remo, levanta-se decisivamente, rapidamente as mãos e sem perder a milésima parte de um segundo, o movimento do corpo e carrinho será feito em sentido contrário.

O impulso inicial será dado pelos pés, levando-se em seguida o corpo por um movimento enérgico e rápido, tendo como eixo os rins de sorte que o tronco volte para a perpendicular durante as quatro ou cinco primeiras polegadas dos trilhos. (Fig. n.º 6). Durante esta ação, segura-se o remo com firmeza, mas sem exagêro, ficando os braços estendidos pela resistência da água na pá do remo e as espáduas firmes e retas.

Caso a entrada do remo nágua e o princípio da remada foram feitos como acima foi descrito continua-se guiando o carrinho pela extensão das pernas, conjuntamente com o movimento do corpo para trás. O remo será levado em movi-

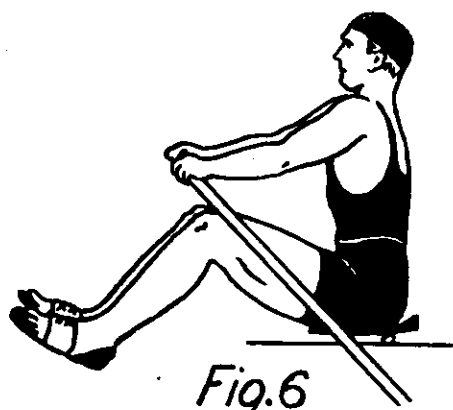


Fig. 6

mento uniforme na sua passagem pela água e, para isso, é necessário levantar com firmeza as costas, tendo os rins como eixo.

A posição do tronco e braços, quando os pulsos passam pelos joelhos, é a seguinte: (Fig. 7). Espáduas para trás, braços levados bem para os lados, começando a flexão, cotovelos a cair para trás, pulsos arqueados para compensar

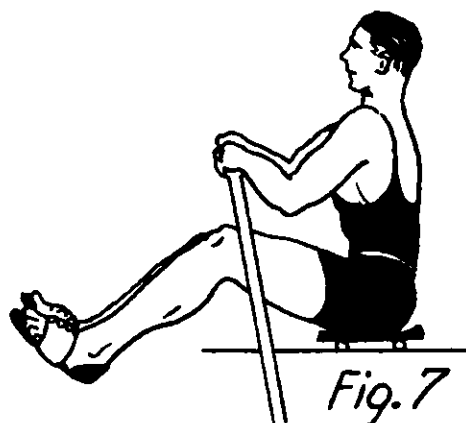


Fig. 7

os movimentos dos braços; a pressão da pá, nágua, é mantida até o último momento pela extensão das pernas e movimento do corpo. O corpo não deverá passar muito além da perpendicular no fim do movimento para trás. As espáduas continuam atrás, o peito bem para frente, sem contração, as articulações dos polegares junto do corpo, a parte debaixo do tronco firme e correta, com naturalidade. (Fig. n.º 1).

Prontamente recomeça-se dessa posição os movimentos de volta".

Dr. Warre escreveu, no seu livro "Notas sobre a remada", que ninguém devia tentar treinar uma guarnição, por mais rudimentares que fossem os conhecimentos dos remadores, sem a noção precisa, exata, ainda que resumida dos movimentos da remada.

E' uma verdade. Não é possível ninguém ensinar a arte de remar sem conhecer perfeitamente os movimentos que vai executar o remador, a sequencia desses movimentos os efeitos que são capazes de produzir.

E' o mínimo que se requer...

E como não há síntese mais perfeita do estilo clássico, podemos dizer que ninguém pode se considerar treinador, sem conhecer o resumo esplêndido que Bourne fez e que publicamos acima.