

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. HORACIO CANDIDO GONCALVES
Redator-Chefe — Cap. ANTONIO PEREIRA LIRA
Gerente — Cap. ANTONIO LUIZ DE BARROS NUNES
Revisor — 1.º Ten. AIRTON SALGUEIRO DE FREITAS

ANO VI — SETEMBRO DE 1938 N. 42
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.

◆ BELEZA OLÍMPICA ◆

ESTÃO ainda vivendo no espírito de todos os povos as últimas Olimpíadas realizadas em Berlim. Vivendo em cada um de nós, porque todos nós acompanhamos com entusiasmo o desenrolar de todas as suas sensacionais realizações. Mas entre os jovens brasileiros que cultivam e aplaudem a educação física, que vibraram acompanhando de longe as Olimpíadas, quantos poderiam afirmar conhecerem o verdadeiro sentido dessa palavra, a verdadeira finalidade desses jogos magníficos, o sentido, enfim, da beleza olímpica, imortalizando na civilização mundial as esplêndidas festas gregas de há três mil anos?

A pequena cidade de Olímpia, cujo nome se projeta através do tempo como berço dessas celebrações atléticas, lá está, silenciosa e calma, adormecida sobre os louros que a posteridade renova sempre e que não deixará murchar. A razão fundamental dessa imortalidade, o sopro de vida que mantém frescas e verdes as folhas da coroa olímpica, sobre a fronte dos atletas do passado, é essa mesma beleza olímpica que não era só do corpo nem só do espírito, mas formada pela própria harmonia humana ideal de poetas e de governantes, símbolo de um povo incomparável na história de todos os povos.

A idéia de fazer reviver o esplendor dos Jogos Olímpicos, incentivando o cultivo dos exercícios mais variados e criando, ao mesmo tempo, um pretexto para a exaltação de grandes e belas virtudes — a lealdade, a coragem serena, o espírito de cooperação, — foi uma das mais fecundas para a nossa era, tão inquieta e tão atordoada de problemas políticos e materiais. Prova-o eloquentemente o verdadeiro oasis que constituiu na Europa armada em guerra, torturada e violenta, dilacerada por ambições sem limite, esse agrupamento pacífico e

harmonioso que, na disputa leal de louros e de medalhas, congregava em torno de um facho simbólico os mais distantes países e as raças mais diferentes.

Mas o mundo moderno está ainda longe, muito longe de se poder considerar a reencarnação ampliada daquela Grécia soberba, que soube elevar o homem pela harmonia da inteligência e do corpo, da beleza física e intelectual, ao nível mais alto de todas as humanas aspirações.

No nosso país, os dois problemas de cuja solução depende essa harmonia, desafiam angustiosamente a nossa tenacidade: o aperfeiçoamento da raça pela cultura física e a educação do povo no terreno moral e intelectual. Si quasi tudo está por começar, porque não faremos a grande tentativa, promovendo simultaneamente essas duas imprescindíveis formas de educação?

Talvez seja como poeta que eu encaro sempre o exemplo da Grécia, pairando tutelarmente sobre a nossa ânsia de progresso e sobre os planos que nos cumpre realizar.

E foi como poeta que eu senti o meu coração brasileiro vibrar de emoção profunda e de ardor para o trabalho educacional que de nós exigem as novas gerações desta terra moça, ao pisar pela primeira vez a doce terra helênica, ao escalar os degraus que conduzem ao alto do Acrópole, ao passar sob o frontão olímpico do Partenon, ao tocar as brancas colunas daqueles templos, e finalmente, ao contemplar da ampla arquibancada de mármore pentélico, a linha harmoniosa do grande Estádio de Atenas — o mesmo em que os efesos gregos se exibiam outrora, belos e adestrados, fortes e cultos — flores viças de uma civilização que nunca mais o mundo pode atingir.

SECCÃO PEDAGÓGICA

finalidade:

PELO CAP.

Jair Jordão Ramos UNIDADE DE DOCTRINA

CONTINUAÇÃO

III — ATRAÇÃO DOS EXERCÍCIOS

O exercício físico será tanto mais higiênico e salutar, quanto maior o prazer com que fôr praticado.

O instrutor deverá, pois, esforçar-se para tornar atraentes as sessões de trabalho físico, pela escolha judiciosa de exercícios variados, frequentemente, pela introdução dos jogos no momento oportuno (no decorrer da lição) e, principalmente, pela emulação e disposição para o trabalho, que provocará em sua turma.

O interesse despertado nos homens pelos progressos realizados, o desejo de melhorar o seu estilo, a prática dos esportes e dos grandes jogos em sessões especiais, constituem, enfim, para o instrutor, meios variados de desenvolver, nos homens, o gosto pelo exercício e pela vida ao ar livre.

IV — VERIFICAÇÃO DOS RESULTADOS

A verificação periódica dos resultados da educação física será efetuada duas vezes por ano, no fim do quarto mês e antes do encerramento do ano de instrução, e repousa nos exames clínico, morfo-fisiológico e prático.

Além disso, o médico observará diariamente os exercícios sob o ponto de vista fisiológico e, ajudado pelos instrutores das sub-unidades, executará mensalmente as pesadas regulamentares.

As tomadas do peso, efetuadas de preferência nas mesmas horas e em uma balança bem regulada, constituem uma excelente verificação da alimentação e do exercício, sendo, por conseguinte, um meio precioso de informação sobre o estado geral dos homens.

Nas condições normais, os recrutas deverão aumentar de peso durante os quatro primeiros meses de instrução, salvo os que apresentarem, por ocasião da incorporação, tecidos revestidos de gordura.

Uma perda constante exigirá um exame clínico cuidadoso.

Os elementos constante da ficha morfo-fisiológica constituem dados importantes na verificação do treinamento, mas só guardam todo seu valor, quando colhidos em condições muito precisas e confrontados entre si e com as informações fornecidas pelo exame clínico.

Em período de treinamento atlético-esportivo, a verificação dos exercícios será muito mais frequente e realizada com maior cuidado. Esta verificação se fará através dos elementos numéricos fornecidos pelo aparelho circulatório, quer pela simples tomada do pulso, quer pelo estudo da pressão arterial. No en-

tanto, deverá o médico jogar com todos os seus conhecimentos nos casos que fugirem aos esquemas gerais, para julgar das condições físicas do indivíduo, em face do exercício muscular intenso e especializado.

Enfim, para seguir os progressos realizados pelos homens normais, no de-

correr do seu treinamento, e assegurar uma sã emulação, serão realizadas provas práticas no fim de cada período de educação física (17.ª e 40.ª semana). Os resultados dessas provas serão consignados no verso da própria ficha biométrica, estabelecida por ocasião da incorporação.

QUADRO INDICATIVO DA NATUREZA E DAS CONDIÇÕES DE EXECUÇÃO DAS PROVAS PRÁTICAS

Natureza das provas	Resultados (límite inferior)	Condições de execução
I — Trepar	4m,50 de corda e passar ao apóio estendido.	Subir 4m,50 de corda (presa ao pórtico, galho de árvore ou viga elevada), sem auxílio dos pés e das pernas. Partida de pé, as mãos segurando a corda na marca de 1m,50 acima do sólo. Si a distância entre esse ponto e o cimo da corda é inferior a 4m,50, uma marca indicará o ponto da corda até onde o homem deve descer (com auxílio das pernas) para que, na 2.ª subida, termine a ascensão imposta. Chegando ao termo da corda, isto é, logo que uma das mãos atinja a barra, é permitido o auxílio das pernas para passar ao apóio estendido. Descida à vontade.
II — Salto em altura com impulso.	1m,25	Três tentativas são permitidas para cada uma das alturas: 1m,10, 1m,15, 1m,20 e 1m,25.
III — Corrida de 100 metros.	14 segundos	Efetua-se individualmente. Posição de partida livre.
IV — Salto em distância, com impulso.	4m,25	Cada indivíduo tem direito a três saltos, porém, desde que o limite tenha sido atingido, não é necessária a execução dos demais. A distância é medida do último contacto do pé sobre o sólo.
V — Lançamento de granadas inertes lastradas (650 grs.).	35 metros	Lançamento com o melhor braço, por balanceamento do corpo, com impulso ou sem êle. O lançador não deve tocar o solo, além da base de lançamentos. Cada indivíduo tem direito a três lançamentos, mas, desde que o limite tenha sido atingido, não é necessária a execução dos demais.
VI — Levantar e transportar um fardo de 50 ks.	100 ms. em 30 segundos (compreendido o carregamento).	Levantar e transportar livremente, sem auxílio de espécie alguma. Só tocar o fardo após o sinal de partida. O fardo será constituído por um saco cheio de uma mistura (1/6 de areia e 5/6 de serragem aproximadamente), tendo 0m,80 de altura e 0m,40 de diâmetro. Para evitar o transvasamento do mesmo, é aconselhável encerrá-lo em outro saco, invertendo-se o sentido das aberturas.
VII — Corrida de 1.500 ms.	6 minutos e 30 segundos.	Em pista ou estrada. Percurso em grupos. Passada livre, porém, regulada por um monitor experimental, cuja passada deverá ser regulada a cronômetro, diretamente ou por indicação do instrutor.

TREINAMENTO de CROSS-COUNTRY

Traduzido pelo 1º Tenente Alvaro Freitas da E.C.F.E.

I — POR QUE É PRECISO CORRER A PÉ?

Trata-se da corrida através os campos. Esporte simples e natural, que convém a todos, adolescentes e adultos, com a condição de sabê-lo dosar.

O homem é constituído vantajosamente para correr. Infelizmente, perdeu com o decorrer dos séculos o hábito de galopar através os campos e os bosques.

Prefere deslocar-se, utilizando meios de locomoção variados e numerosos, que se lhe oferecem hoje. Quando chega a andar um pouco longamente ou a correr algumas centenas de metros, considera isto como um esforço extraordinário. Como se cada um de nós não devesse, de tempos em tempos, experimentar o que vale!

Muito frequentemente, no exame do diploma esportivo popular, numerosos adolescentes e homens de vinte a vinte e cinco anos, são incapazes de correr um quilômetro no tempo limitado de quatro minutos.

As provas de salto, lançamento, trepar, eliminam igualmente certos indivíduos, mas a corrida de fundo, este exercício natural que exige pouca técnica, não devia constituir um obstáculo para um homem em pleno vigor. É preciso que cada um conheça suas possibilidades físicas, "é preciso conhecer sua resistência, a principal das qualidades físicas, segundo penso". Efetivamente, não é ela sinônimo de vitalidade, de saúde? Não é ela que nos permite viver mais tempo e obter, nas ocasiões precisas, o máximo rendimento de nosso corpo?

Porque existe tanta prevenção contra esse exercício básico, tão simples de praticar, que não necessita nenhum material, nenhum equipamento especial?

É um esporte que não exige Estádios ou qualquer dispositivo especial. Os bosques, os prados são o domínio do "Crossman". A estação do "Cross-Country" é o inverno.

O "Cross-Country" em pequena velocidade (porque há o Cross dos Campeões, de que falarei mais adiante) traz uma alegria considerável ao principiante, que experimenta o prazer de evoluir livremente na natureza e se sente impregnado, vivificado mesmo, tanto pela ação física como pelo ar e os eflúvios, que o penetram. A prática do Cross endurece fisicamente e forma a vontade. Eis porque é preciso ter esse exercício em alta conta, se bem que não seja um esporte elegante...

Com efeito, antes de se decidir a praticar um esporte, não é preciso ver se ele está na moda, mas considerar sua utilidade.

O "Cross-Country" tem os seus detratores como toda a atividade. Um dia, certos indivíduos fizeram esforços exagerados, outros desprezaram a ginástica médica ou de formação, lançaram-se na competição severa e como sua saúde se ressentiu, em consequência, acusou-se o exercício que eles praticavam. Quando se está entregue a um educador qualificado, nada há que temer, porque ele deve saber dosar a quantidade de trabalho que convém a cada um. Neste assunto compete aos pais, aos dirigentes e aos educadores não cometer a tolice de fazer praticar a competição esportiva por adolescentes ináptos ou mal preparados.

II — FORMAÇÃO DO CROSSMAN".

Depois dessas considerações gerais, abordemos o nosso assunto. O "Cross-Country" pratica-se ordinariamente por equipes de quatro a seis homens: é maneira clássica no que concerne às competições. Disputa-se em terrenos variados, compreendendo: prados, caminhos de floresta, terrenos lavrados, picadas, declives, fossos e obstáculos diversos. O corredor deve adotar uma técnica e uma passada conforme a natureza e o perfil do terreno. Antes de formar um grupamento homogêneo, é necessário educar os corredores, ensinar-lhes como deverão proceder em presença de um determinado terreno ou obstáculo.

Esta formação é, na maioria das vezes, negligenciada nos clubes que inscrevem precipitadamente, nas competições, indivíduos cheios de qualidades, mas pouco treinados. Não é de admirar, depois disso, que certas esperanças não che-

guem nunca à maturidade. Muitas vezes seus esforços prematuros contrariam seu crescimento e gastam sua energia. A verdade, em matéria de treinamento, consiste em saber dosar a quantidade e a forma de trabalho conveniente a cada indivíduo. Eis porque, pessoalmente, sou partidário, antes de tudo, duma formação individual. Examinemos mais em detalhe esta questão.

Concedo que é mais agradável correr em companhia de alguns camaradas; mas, nesse caso, de um modo absoluto, é necessário adotar a passada do menos dotado ou do menos treinado, afim de não perdê-lo na estrada e, não desencorajá-lo. As primeiras saídas não devem nunca degenerar em competição e o educador deve, às vezes, lutar contra o amor-próprio constantemente manifestado por certos indivíduos.

Um "Crossman" iniciante deve se adstringir à cultura física quotidiana, matutina ou vespertina, afim de preparar sua musculatura, pernas, coxas, músculos abdominais e particularmente dorsais; deve, ainda, fazer duas sessões ao ar livre, por semana, na quinta-feira e no domingo, por exemplo.

Sempre que tiver ocasião, deve praticar a marcha ou "footing" em passada muito rápida, sobre distâncias, variando entre três e dez quilômetros.

As primeiras sessões de "Cross-Country" propriamente dito não devem comportar percursos difíceis; o terreno deve ser de preferência, plano e a distância não deve ser superior a dois ou três quilômetros.

No princípio, é preciso evitar o esgotamento e a fadiga excessiva. Trata-se, simplesmente, de habituar os músculos a um trabalho prolongado. São os músculos da barriga-daperna, que são particularmente solicitados.

Paralelamente, e desde às primeiras saídas, é preciso educar a respiração; com efeito, na maioria das vezes, antes que a fadiga chegue, é em consequência do exagêro de respiração que se é obrigado a diminuir e mesmo a parar. O processo elementar, para resistir longo tempo, consiste em adotar, inicialmente, uma andadura reduzida, depois cadenciar voluntariamente os movimentos respiratórios, pela boca, do seguinte modo: dividir, em dois tempos, a mesma expiração, executando-a sobre dois passos; o ar deve entrar naturalmente pelo nariz nas duas passadas seguintes. A maior parte dos iniciantes procede inversamente; favorece demasiado a inspiração durante a corrida; aí está o erro, porque é esta inspiração que aumenta o afogamento. Assim, não se deve nunca deixar um lenço na boca durante a corrida, porque é este órgão que deve lançar fóra o ar viciado. Infelizmente, nas provas de propaganda reservadas aos iniciantes, observa-se frequentemente o uso do lenço na boca.

Alguns bons corredores realizam instintivamente estas expirações regulares e cadenciadas, favorecendo, assim, o

funcionamento dos pulmões, do coração, que, diga-se de passagem, corre-se bem não porque se possua longas pernas, muito musculosas, mas sobretudo porque se possui uma boa caixa torácica, isto é, um bom coração, bons pulmões e um sistema nervoso equilibrado.

Limitando-se o percurso a dois ou três quilômetros, perseguem-se vários objetivos:

- 1.º — fortificar os músculos;
- 2.º — educar a respiração e os órgãos internos;
- 3.º — acostumar-se ao esforço e educar a vontade;
- 4.º — adaptar a técnica do corredor à natureza do terreno e à morfologia do indivíduo.

Todos estes fins tem grande importância.

Trata-se de acostumar o organismo a um gênero de trabalho a que ele não está habituado. Ao princípio, nada de velocidade, de manutenção, de trem, de violência, de esforço prolongado, que poderiam gastar o indivíduo, antes de formá-lo. O coração de um corredor iniciante fortifica-se nas distâncias médias. Se o afogamento é exagerado e as faces estão muito congestionadas, é preferível marchar em passo largo e depois retomar a corrida logo que se tenha normalizado. Por todas estas razões, é preferível proibir qualquer luta, qualquer emulação. Correr sózinho, mas seguindo os conselhos de um conhecedor. Cada indivíduo apresenta um temperamento diferente, que, por consequência lhe impõe um trabalho particular.

Terminada a sessão, é absolutamente indispensável o banho, tomando uma ducha ou um banho quente, de preferência. (1) É necessário ensaboar.

Negligenciar esta precaução elementar de higiene é retirar ao "Cross-Country" e ao esporte, em geral, 50 % de seu valor. É igualmente recomendável proceder a uma fricção ou massagens afim de facilitar a eliminação dos detritos produzidos pelo trabalho físico.

Em caso de dores localizadas nas barrigas-das-pernas ou nas coxas, devem ser aplicadas compressas muito quentes sobre as partes doloridas.

É preciso saber que o repouso absoluto, em caso de aparecimento de uma dessas dores, não é recomendável, com efeito — um ligeiro trabalho físico, um ou dois dias depois do aparecimento da dor, faz desaparecer em grande parte os seus efeitos.

A circulação, ligeiramente acelerada, carrega mais rapidamente as toxinas e os detritos produzidos por um trabalho precedente. Em consequência, é necessário treinar à vontade e perseverar, custe o que custar.

Depois de três ou quatro sessões — isto depende das possibilidades individuais, é preciso aumentar a distância. Neste caso, o treino domingueiro deve ser levado a cinco ou seis quilômetros.

Poder-se-á juntar, ao iniciante, um corredor um pouco mais exercitado, que terá por missão educar tecnicamente seu par, mostrando-lhe como se comportar em presença dos obstáculos que encontrem: fossos, valas, taludes, declives mais ou menos fortes.

Com efeito; é necessário correr o mais economicamente possível, pois que se trata de resistir.

Os efeitos do estilo não tem nenhum valor no "Cross-Country". O corredor que mais resultados obtém é o que

(1) — Nota do tradutor: O autor escreve em um clima frio, para treinamento no mesmo clima.

melhor sabe adaptar os seus esforços aos obstáculos a vencer.

Assim, em um terreno lavrado ou em um prado (não há interesse em correr sobre as plantas dos pés, diante de um talude abruço. Mais vale pôr-se de quatro pés. Toda hesitação, diante de um fosso ou de um obstáculo qualquer, é sempre uma perda de tempo.

Antes de lançar-se num treinamento coletivo e, com mais forte razão, numa competição séria, é preciso ter feito sua aprendizagem e estar desembaraçado sobre todos os pontos de vista.

Quando se chega a este período de "Cross" verdadeiro, é bom controlar o valor do corredor sobre o plano; para isto, não há nada melhor que fazê-lo correr sobre a pista, três ou quatro quilômetros.

Isto dá um apanhado sobre suas qualidades de velocidade e trem. Conhecendo, de um lado, as qualidades de resistência, por meio de percursos de verdadeiro "Cross", e, de outro, qualidades de velocidade, pelo trabalho sobre pista, sabe-se melhor o ponto em que se está.

Depois disto, é fácil, segundo os resultados obtidos e as impressões sentidas pelo corredor, determinar o que resta a trabalhar: resistência, velocidade, ou trem.

O treinador, se conhece bem seu ofício, pôde, com efeito, se o aluno é perseverante, melhorar uma e outra destas qualidades. Aliás, êle deve, tanto quanto um médico, saber fazer um diagnóstico e aplicar o remédio à deficiência constatada.

III — AS PRIMEIRAS COMPETIÇÕES.

Encarado como competição por equipes, o "Cross-Country" é um esporte extremamente penoso, no qual o organismo é submetido a um esforço violento e prolongado, reclamando uma preparação bastante longa, como acabo de dar ideia.

O "Crossman" estando treinado: 1.º — pela cultura física quotidiana, 2.º — pelas sessões de corrida; é necessário submetê-lo a um exame: a competição.

Até esse momento, êle correu para treinar-se e lutando consigo mesmo. Algumas vezes, em certas sessões de treinamento, foi comparado com algum camarada. Agora, terá de haver-se com outros corredores iniciantes, igualmente desejosos de se compararem, por ambição, talvez, mas, sobretudo, para saber o que valem, isto é, por satisfação pessoal. Não há atividade sem exame: é a essência da vida esta confrontação da potência e da energia adquiridas pelo trabalho.

As observações que se podem fazer no decorrer das primeiras competições de um corredor são muito numerosas. Constata-se seu valor em relação ao dos adversários.

Notando-se as qualidades e as deficiências, pode-se muitas vezes, por um trabalho judicioso, remediar estas últimas.

Mas o ensinamento precioso do "Cross-Country" competição, é o seguinte: êle põe em jogo as qualidades morais do corredor, precisa sua maneira de lutar consigo mesmo, isto é, contra a fadiga que o invade, bem como contra seus adversários, homens tão voluntariosos e tão corajosos como êle.

Tudo isto, por um ideal coletivo, isto é, pela classificação de sua equipe e a vitória de seu clube, não sendo o "Cross" um esporte individual, tem um valor social considerável, que é necessário sublinhar.

Seção do Juiz de Foot Ball



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

P. — Qual a distância que deve ser obedecida pelos adversários, ao ser batido um “tiro de méta”?

R. — A distância a ser conservada pelos adversários daquele que vai cobrar o “tiro de méta” será a mesma determinada para todos os tiros livres — 9 metros e 144 milímetros (dez jardas) — da bola.

P. — Pode o “tiro de méta” ser batido pelo “center-half” do lado favorecido com o mesmo?

R. — Sim, o “tiro de méta” poderá ser batido por qualquer jogador do lado favorecido com o mesmo, inclusive, até, o guardião.

P. — Se, ao ser batido um “tiro de méta”, o jogador encarregado de o cobrar, desejando passar a bola para seu guardião, a envia para o mesmo. Este, porém, por qualquer circunstância, dela não se apossa; um adversário que se achava a dez jardas da bola, quando lhe foi aplicado o pontapé pelo jogador que cobrou o “tiro de méta”, corre e, se apossando da mesma, a envia a méta; como procede o juiz?

R. — Consigna o ponto, pois, a bola estará em jogo logo após lhe ser aplicado o pontapé; o jogador que a enviou a méta, achando-se em condições legais de jogo, poderia intervir no mesmo logo após ser cobrado o “tiro de méta”. Daí, a necessidade dos jogadores terem a máxima cautela quando executam aquele “tiro” e não o fazerem com a displicência com que muitas vezes o fazem.

P. — Pode um jogador, ao disputar a bola com o adversário, apoiar-se sobre seus ombros?

R. — Não, o jogador que pular sobre o adversário ou colocar as mãos, cotovelos e joelhos sobre o mesmo, para facilitar o pulo, afim de alcançar a bola, deverá ser punido com um “foul”.

P. — Pode o guardião colocar a mão ou braços na bola, fora de sua área de penalidade máxima?

R. — Não; se assim o fizer, estará cometendo um toque (hands) e deverá ser punido como qualquer outro jogador. Lembrem-se os juizes, jogadores e assistentes que o guardião só tem a faculdade de tocar a bola com os mãos e braços, dentro de sua própria área penal; fóra dessa área é um jogador como outro qualquer e está sujeito às mesmas infrações dos outros.

P. — Um jogador dentro de sua área penal, ao avançar num adversário que vem com a bola, escorrega e cai; vendo, porém, que o jogador contrário vai continuar com a bola, segura-o bem em cima da linha divisora da área, como procede o juiz?

R. — Marcará um “tiro livre” em cima da linha divisora da área penal, porque a penalidade é imposta no local onde se verifica e, muito embora o jogador estivesse com o corpo dentro daquela área, segurou o adversário em cima da linha divisora e não no interior da mesma.

P. — Pode uma pessoa estranha ao jogo dar a saída inicial numa partida oficial?

R. — Não; esse fato só será permitido em partidas amistosas e que não sejam em disputa de campeonatos ou torneios.

P. — Se, ao ser dado o “tiro inicial”, o jogador, encarregado de o fazer, enviar a bola diretamente à méta contrária e um “zagueiro”, ao procurar cabacear a bola, colocar a mesma no interior de sua méta, como procede o juiz?

R. — Consignará o ponto, visto ter havido a intervenção de um segundo jogador que não foi o que deu o “tiro inicial”. Só não será valido o ponto diretamente conquistado daquele “tiro”; porém, se qualquer outro jogador tocar na bola após o mesmo ser batido, o ponto será valido para todos os efeitos.

P. — Vale o ponto conquistado diretamente de um “tiro livre” cobrado por “sobre-passo” do guardião, (carring)?

R. — Não. Só será valido se a bola tocar em outro qualquer jogador que não seja o que bateu o “tiro livre”.

P. — Pode o guardião ser trancado dentro de sua própria área de méta?

R. — Sim, desde que esteja com a bola em seu poder ou embarace o adversário procurando impedir-lhe o arremate.

P. — Pode o guardião dar mais de quatro passos com a bola prêsa nas mãos?

R. — Não; caso o guardião dê mais de quatro passos com a bola em seu poder e sem fazê-la “picar” no chão, deverá ser punido com um “tiro livre” contra seu quadro, no local em que deu o quinto passo, por haver cometido o “sobre-passo” (carring).

P. — Pode um jogador disputar uma partida com as “caneleiras” colocadas por cima das meias?

R. — Não; os jogadores são obrigados a colocar as “caneleiras” por baixo das meias; do contrário, oferecerão grave perigo para os adversários.

P. — Um jogador, que inicia a partida calçado de “shooteiras”, por qualquer circunstância, durante o transcurso do jogo, descalça uma ou ambas e fica jogando descalço; deve o juiz consentir nesse fato?

R. — Não, em partidas oficiais de campeonatos ou torneios, o juiz deverá impedir que qualquer jogador disputante retire as “shooteiras” ou outra qualquer peça do uniforme, durante o transcurso do jogo. Caso isso se verifique, o juiz deverá interromper a partida e ordenará que o referido jogador se uniformize convenientemente.

P. — Se, durante o transcurso de uma partida, a sola da “shooteira” de um jogador disputante, desprende-se e fica dependurada, pode esse jogador continuar disputando o jogo, com a mesma “shooteira”?

R. — Conforme a opinião do juiz. Se o mesmo achar que a sola da “shooteira” do jogador em questão, constitue perigo para os adversários, deverá ordenar que o mesmo troque ou saia de campo para concertar aquele utensílio.

P. — Deve o jogador levantar os braços toda vez que um adversário comete uma infração das regras?

R. — Não, o jogador, que preza em ser leal e honesto, não deverá nunca levantar os braços acusando o adversário de haver cometido uma falta. O jogador que gesticula apontando faltas reais ou imaginárias do adversário está, às vezes involuntariamente, aliciando os assistentes e demais jogadores contra a autoridade do juiz.

P. — Deve o juiz permitir que os jogadores ascenem, com os braços, as infrações do adversário?

R. — Não; quando isso se verificar, o árbitro deverá adverti-los severamente; se reincidirem, deverão ser expulsos do campo.

CONTINUAÇÃO

2.º PROBLEMA

Qual o terreno necessário para a construção duma pista retangular com as cabeceiras em semi-circunferência e satisfazendo às seguintes condições:

- a) Desenvolvimento total: 350 ms.;
- b) Raio da semi-circunferência: 30 ms.;
- c) Largura da pista: 6 corredouros.

RESOLUÇÃO

Primeiramente, é necessário sabermos qual a largura da pista, que, de acôrdo com o enunciado do problema, deverá ter largura para 6 corredouros.

Existem provas de corridas que exigem a marcação da pista em um certo número de corredouros, como, por exemplo, as provas de 100 ms., 200 ms., 110 ms. barreira, etc., sendo cada atleta obrigado a executar o percurso da prova no corredouro sorteado.

A largura de cada corredouro é de 1m. 25; podendo o corredouro junto à corda interna da pista ter 1m,55, em virtude dos 0m,30 que o atleta praticamente corre afastado da corda.

Como a largura da pista do nosso problema deve comportar 6 corredouros, será: $6 \times 1,25 = 7m,5$.

Para calcularmos a largura do terreno necessário à construção da pista, é suficiente examinarmos a fig. 1, que nos dará:

$$\text{larg. ac.} = ab + bc + cd + de$$

mas ab e de são iguais, correspondentes à largura da pista, que sabemos ser de 7m,5. E bc e cd também são iguais, correspondentes ao raio da semi-circunferência da cabeceira, que é de 30 ms. $\text{larg.} = 2 \times 7,5 + 2 \times 30 = 75 \text{ ms.}$

Para calcularmos o comprimento do terreno, é necessário calcular, como poderemos ver na fig. 1, o comprimento da reta da pista.

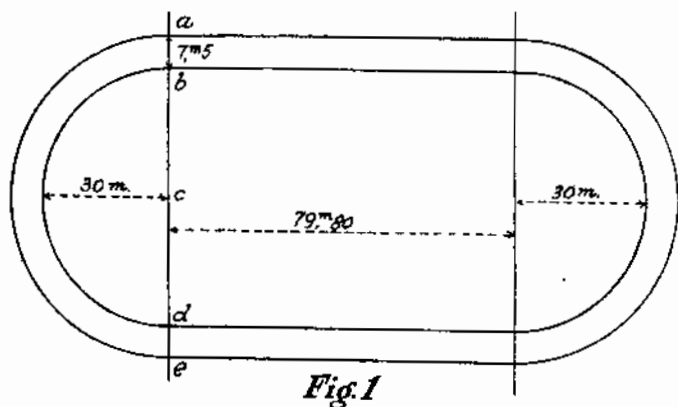


Fig. 1

Para isso, é suficiente calcularmos o desenvolvimento das semi-circunferências, para, então, subtrairmos do desenvolvimento total da pista, o qual é conhecido.

O desenvolvimento das semi-circunferências será: $d = \pi r$.

Substituindo π por 3,1416 e r por 30m,3 (aumentando o raio de 0,3, de acôrdo com o exposto no nosso primeiro problema), teremos:

$$d = 2 \times 3,1416 \times 30,3 = 190m,4, \text{ desenvolvimento das duas cabeceiras em semi-circunferências.}$$

Como o desenvolvimento total da pista é de 350 ms., o desenvolvimento das retas será:

$$dr = 350 - 190,4 = 159m,6.$$

Como são duas retas, teremos para desenvolvimento de cada uma 79m, 8.

O comprimento do terreno será o seguinte (fig. 1): $2 \times \text{larg. da pista} + 2 \times r + \text{reta} = 2 \times 7,5 + 2 \times 30 + 79,8 = 154m,8$ ou 155 ms.

Mas, como não levamos em consideração a largura da corda externa da pista, que deverá ter uma largura de 0m,1, e para que haja um intervalo mínimo com o primeiro obstáculo, as dimensões mínimas do terreno, para a construção da pista, serão: 156 ms. x 76 ms.

3.º PROBLEMA

Qual o terreno necessário para a construção duma pista retangular com as cabeceiras em semi-circunferências, satisfazendo às seguintes condições:

- a) Desenvolvimento total: 320 ms.;
- b) Raio de semi-circunferência: 27 ms.;
- c) Largura da pista: 4 corredouros.

Pede-se ainda:

- a) Pista para as provas de 100 ms. e 110 ms. barreiras;
- b) Saída e chegada para as provas de 200 ms. e 400 ms.

RESOLUÇÃO

Para calcularmos as dimensões do terreno necessário à construção, seguiremos marcha análoga à do problema anterior. (Fig. 2).

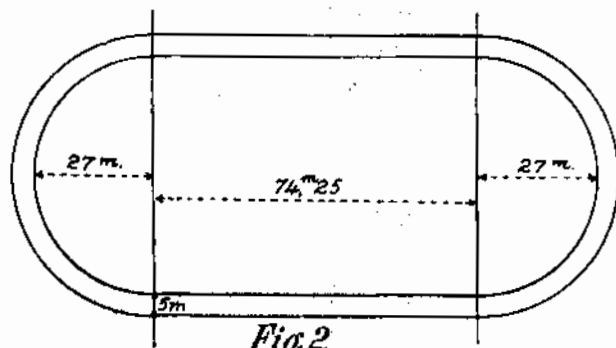


Fig. 2

Assim sendo, a largura do terreno será:

$$\text{larg.} = 2 \times \text{larg. da pista} + 2 \times r.$$

mas, como a largura da pista é de 5m. ($4 \times 1m,25$) e $r = 27 \text{ ms.}$, teremos:

$$\text{larg.} = 2 \times 5 + 2 \times 27 = 64 \text{ ms.}$$

Desenvolvimento das semi-circunferências = $\pi r = 2 \times 3,1416 \times 27,3 = 171,5$.

$$\text{Retas} = 320 - 171,5 = 148,5, \text{ sendo cada reta:} = 74m,25.$$

$$\text{Comprimento do terreno} = 2 \times 5 + 2 \times 27 + 74,25 = 138m,25 \text{ ou } 139 \text{ ms.}$$

As dimensões mínimas serão as seguintes: 139ms. x 65 ms.

Pista para as provas de 100 ms. 110 ms. barreiras.

Conforme vemos na fig. 3, para termos uma pista para as provas de 100 ms. e 110 ms. barreiras, é suficiente prolongarmos a reta da pista AB até O e Q. A saída de 100 ms. e 110 ms. barreiras será em P, a chegada dos 100 ms. rasos em C e a dos 110 ms. barreiras em M. (Fig. 3)

PROVA DE 200 METROS

Sendo a prova de 200 metros rasos de velocidade intensa, o ideal seria que a pista fosse reta. Mas, não sendo possível, devemos procurar realizar a prova com o mé-

ximo do percurso em reta, de modo que os atletas atinjam o máximo de velocidade. Dêsse modo, a chegada será em P, com uma reta final de 94 ms. (AP).

com os 85,75 de desenvolvimento da semi-circunferência e os 94 ms. da reta final, perfazem o total de 200 metros.

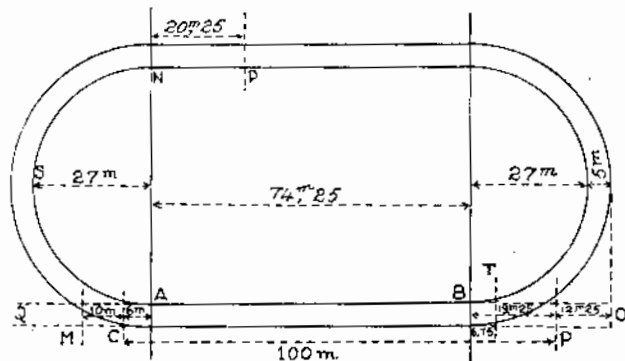


Fig. 3

Onde será a partida? Em P₁, a 20m,25 de N. que,

PROVA DE 400 METROS

A prova de 400 ms. deve ser disputada de modo que os atletas percorram, no máximo, duas curvas. Em consequência, a partida poderá ser em A e a chegada a 5m,75 de B(T); nos 400 ms., os atletas passam apenas em 2 curvas, porque, ao passar por A, são percorridos 320 ms. mais os 74,25 de AB e 5m,75 até T.

Tanto a prova de 200 ms. como a de 400 ms. são disputadas em pista marcada, sendo cada atleta obrigado a correr no próprio corredouro, sorteado antes da prova. Há então necessidade de um escalonamento na saída, para contrabalançar a diferença de raios dos corredouros, o que será objeto de alguns problemas, que serão tratados oportunamente.

(Continúa no próximo número)



RITUAL DE RECEPÇÃO DOS ATLETAS NAS VILAS OLÍMPICAS

Já é uma praxe, por parte dos países que organizam Olimpíadas, a construção das Vilas ou Aldeias Olímpicas. Como a de Los Angeles, a de Berlim foi construída em lugar afastado da cidade e possuindo todas as características indispensáveis para a moradia de um homem de esporte.

Uma Vila Olímpica possui, de fato, todo o necessário para a vida de uma coletividade concentrada sob uma única direção. Lá se encontram: restaurante, correio, telégrafo, cinema, teatro, parques, jardins, casas comerciais, etc. e, por se tratar de concentração esportiva, estádio de atletismo, piscinas, ginásios, campos para todos os esportes, etc. . . .

A organização e distribuição dos diferentes departamentos obedecem a planos organizados de acordo com a mais perfeita técnica.

Pelo que acabamos de ver, grandioso é o conforto material oferecido aos representantes dos diversos países nestes locais de concentração. Mas, ao par deste conforto material, vem o conforto moral.

As delegações são recebidas ao som dos seus hinos nacionais, aproveitando-se o ensejo para o hasteamento da Bandeira no mastro que lhe estava destinado. Em seguida, puxadas por bandas de música e escoltadas pelo corpo de **boys** (empregados da Vila), entram na vila em grandioso desfile, marchando até às casas a si destinadas. Aí, novo ritual para hasteamento da Bandeira que, tremulando ao vento, anuncia a chegada de um novo concorrente às olimpíadas.

Na sala principal de cada casa, ornado com

ramalhete de folhas de louro e com as argolas olímpicas, encontra-se um lindo quadro com a saudação seguinte:

BENVINDOS SEJAM À ALDEIA OLÍMPICA !

Aqui será o vosso lar durante algum tempo. Aqui moram os vossos amigos e companheiros de lutas, os quais formam uma congregação de camaradas, a serviço do mesmo ideal e cheios do prazer de vos ver, de viver convosco, de gozar ao vosso lado horas de alegre convivência.

Tudo que foi criado foi para o vosso conforto, e os preceitos da ordem foram concebidos e meditados de modo a ficar assegurado a todos o gozo imperturbável desta residência. Sobre esta Aldeia tremula a bandeira olímpica e, em companhia dela, a bandeira de vossa pátria. Todas as manhãs, o carrilhão resoará o hino olímpico.

Possam o espírito e a paz olímpica reinar aqui do primeiro até o último dia.

Ajudei-nos a conservar e respeitar esta paz.

Esta Aldeia foi construída pelo exército alemão para os hóspedes olímpicos. E o fez com grande satisfação, pois, ele próprio é impregnado do espírito desportivo e é fiel à ideia olímpica. Assim, ao mesmo tempo que o povo alemão, também o exército dá as mais cordiais boas-vindas a todos os seus hóspedes que aqui se encontram.

O Ministro da Guerra — (a.) Von Blomberg, Feld-marechal em chefe.

O presidente da Comissão Organizadora dos XI Jogos Olímpicos, Berlim, 1936 — (a.) Dr. Th. Lewald.

Regulamento da prova de Cabo de Guerra

de *Disputado pelo Regulamento n.º 1 da G.E.F.C.*

I — A prova de cabo de guerra é uma prova de força, tradicionalmente disputada no meio militar.

II — Realização da prova:

a) **Terreno** — O terreno deverá ser plano. Nele serão marcadas três linhas paralelas, bem visíveis e equidistantes de 1m,80, as quais deverão ser marcadas a cal, com 0m,05 de largura e 2 ms. de comprimento. Essas linhas tem as seguintes denominações:

— a do meio — central;

— as dos extremos — de toque;

b) **Cabo** — O cabo terá o comprimento de 25 a 30 ms. e um diâmetro de 0m,035. Deverá ser liso e não apresentar saliências, que sirvam de aderência às mãos. O cabo será marcado ao meio e em dois pontos equidistantes dêle de 1m,80, (marca de toque) por meio de faixas de pano, e pintado de branco numa largura de 0m,05, em outros dois pontos equidistantes 1m. das marcas de toque.

c) **Equipes** — Cada equipe será composta de 8 jogadores no mínimo.

Cada concorrente terá direito a 1m,20 de cabo, aproximadamente; os das extremidades terão mais de 1m,20, para fazer o "chicote". O primeiro homem de cada equipe deverá ficar distante da sua marca de toque de 1 m., no mínimo.

d) **Chefe de equipe** — Cada equipe poderá ser comandada por um "chefe", não pertencente a ela, cuja função é de coordenar os esforços de todos os seus componentes. O chefe poderá ficar colocado de modo a ser visto por toda a equipe, não devendo se aproximar a menos de 1m,5. Por meio de gestos ou pela voz poderá indicar uma cadência, que regule as trações da equipe, que chefia. A equipe que não tiver chefe terá um "capitão";

e) **Equipe vencedora** — Será vencedora a equipe que, em uma série de três partidas, vencer duas vezes a equipe adversária. Para vencer uma partida, é necessário uma equipe "arrastar" a equipe adversária até que a marca de toque do cabo da equipe adversária, coincida com a marca de toque do terreno da equipe que arrastou; é necessário, pois, arrastar a equipe adversária 3m,60;

f) **Sorteio** — A escolha do lado para a colocação das equipes no terreno, para a disputa da 1.ª partida, será feita mediante sorteio, realizado, pelo juiz da prova, entre os chefes de equipe ou capitães. Cabe ao favorecido pela sorte a escolha do lado. Para a segunda partida haverá simplesmente troca de lado. Se houver necessidade de ser disputada a terceira partida, para ser decidido o vencedor da prova, haverá novo sorteio;

g) **Execução da prova** — Ao iniciar-se a prova, o cabo deverá estar estendido de modo que as marcas central e de toque coincidam com as respectivas linhas do terreno. Após o sorteio para a escolha do lado, o juiz da prova dará o co-

mando "aos seus lugares". Os disputantes de cada equipe são colocados ao longo do cabo, entre a marca de toque e o chicote, dispostos alternadamente de um lado e doutro do cabo.

Ao comando de "segurar o cabo", os jogadores seguram o cabo com as mãos em supinação, tomando, assim, a posição inicial (fig. 1).

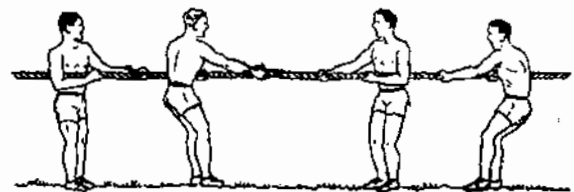


Fig. 1

Ao comando de "preparar", os jogadores tomarão a posição descrita no exercício n.º 253 do Reg. de Ed. Física, 3.ª parte — pés unidos (fig. 2) ou a descrita no exercício

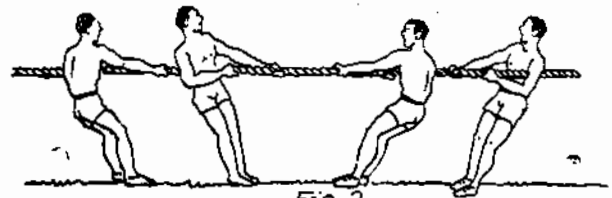


Fig. 2

n.º 249 do citado Regulamento — pernas semi-flexionadas com os pés afastados (fig. 3). Estão, assim, os disputantes em posição para iniciarem a tração, ao ser dado o sinal de partida.

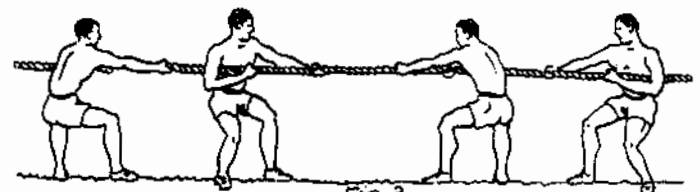


Fig. 3

O sinal de "partida" será dado por silvo de apito precedido pela advertência de "atenção". A partida somente será dada quando a marca central do cabo estiver coincidindo com a linha central do terreno. Os disputantes farão a tração do modo descrito nos exercícios 253 ou 249 do Reg. Ed. Física, 3.ª parte.

Cada disputante deve, durante as trações, fazer face aos seus adversários e manter o cabo sob seu braço. Não é permitido voltar as costas para a equipe adversária; podem somente girar o corpo da sua posição até a linha dos om-

bros, ficar, no máximo, paralela ao cabo; não é permitido, também, alçar o cabo.

O último homem de cada equipe (homem âncora) poderá segurar o chicote do cabo de qualquer modo, exceto dar nós, amarrá-lo na cintura e puxá-lo, dando as costas à equipe adversária.

Dado o sinal de partida, o juiz só mandará cessar a partida para declarar a equipe vencedora.

A equipe que se recusar a continuar a disputar a prova, por motivo não estribado nas presentes regras, será declarada vencida.

h) **Descanso** — Entre a 1.^a e 2.^a partida de uma prova, haverá um descanso de 5 minutos, que poderá ser reduzido ou mesmo suprimido com o consentimento de ambos os chefes de equipe ou capitães. Em caso de haver uma 3.^a partida para desempate, haverá um descanso de 5 minutos, o qual não poderá ser reduzido nem suprimido.

A equipe que tiver que disputar mais de uma prova num mesmo dia terá um intervalo mínimo de 15 minutos.

i) **Substituições** — A equipe que disputar a primeira partida de uma prova terá que disputar as subsequentes, não podendo substituir nenhum jogador.

Poderá haver entre as partidas, nas trocas de lado, mudança de posição de jogadores ao longo do cabo, não havendo necessidade de cientificar o juiz da prova.

j) **Faltas** — Não é permitido o uso do calçado com traves ou pregos salientes, luvas, substancias aderentes, enfim, qualquer proteção ou artifício que possa favorecer uma das equipes.

Ao juiz e aos fiscais cabe a observância rigorosa dessas prescrições antes do início da prova.

Não é permitido fazer buracos no terreno nem tocar o solo com qualquer parte do corpo, exceto os pés; o disputante que, em virtude de um desequilíbrio, cair, tocando o solo com outra qualquer parte do corpo, deverá levantar-se imediatamente, sob pena de sua equipe ser declarada vencida.

As equipes devem fazer as trações sempre no mesmo sentido, não sendo permitido a nenhum disputante enviesar propositadamente o cabo.

Qualquer das violações das presentes regras, por um dos disputantes, importará na imediata desclassificação da sua equipe na respectiva partida.

k) **Uniforme** — O uniforme para os disputantes será o de educação física, borzeguins pretos regulamentares.

III — Direção.

Em todas as provas haverá um juiz, que é a autoridade suprema e dois fiscais, seus auxiliares, responsáveis pelo exato cumprimento destas regras. Ao juiz compete dirigir e julgar as partidas e ter, a seu cargo, as linhas central e de toque. Dá início à partida e fá-la cessar por meio de um silvo de apito. Anuncia com clareza o vencedor.

Cada fiscal tem, a seu cargo, uma das equipes. Deve advertir ao juiz quando houver qualquer infração durante a disputa da partida.

Ao terminar cada partida, os fiscais não trocarão de lado.

O juiz e os fiscais não permitirão a aproximação dos assistentes do local onde se realiza a prova. Para maior facilidade da realização da prova, o local deverá estar cercado (fig. 4), evitando a aproximação dos assistentes, que geralmente prejudicam o seu desenrolar.

Progressão do treinamento de Water-Polo

Por Paul Beulque, treinador da equipe da França

Trad. do Cap. Válder de Menezes Pais, da E. E. F. E.

ENSINAMENTO AOS INICIANTES

O water-polo é um jôgo difícil e complexo, que requer alguns anos de trabalho antes de permitir aos jogadores a ascensão aos quadros principais.

Exige, de seus adeptos, qualidades físicas excepcionais; associado à natação esportiva, tendo por base a cultura física, produz resultados maravilhosos.

A aprendizagem dêste jôgo se inicia, mais ou menos, na idade de 14 anos, isto é, desde que a criança deixa a escola primária.

Tendo seguido os cursos de natação escolar, os jovens alunos sabem nadar corretamente o crawl, que é o nado de water-polo, e podem começar a aprendizagem dêste esporte, trabalho que se prolonga por diversos anos.

ESCOLHA DOS ALUNOS

Os principiantes são recrutados entre os bons nadadores que possuam agilidade e rapidez nágua.

Antes de começar o treinamento é necessário o exame medico. Este jôgo exige esforços violentos e os organismos fracos não tirariam dele nenhum proveito; pelo contrário, teriam sómente prejuízos. O parecer de um médico é o melhor meio de evitar os acidentes.

Deve-se desconfiar daqueles que atingem muito rapidamente um desenvolvimento muscular que parece suficiente mas, entretanto seus órgãos não têm absolutamente a resistência de seus músculos; e será prudente poupá-los, momentaneamente, quando o ímpeto pubertário os coloca em estado de menor resistência.

MANEJO DA BOLA

Nos clubes, onde as equipes treinam regularmente, os jovens, que têm a oportunidade de ver o trabalho dos mais velhos, aprendem sózinhos o manejo da bola.

O mesmo não acontece nos clubes que se iniciam; torna-se necessário o ensinamento completo, porque falta a lição do exemplo.

O primeiro trabalho do instrutor consiste, pois, em ensinar o manejo da bola com uma só mão, tanto a mão direita como a esquerda.

O trabalho se executa em pequena profundidade da piscina, se for possível. Os alunos, tomando pé e espaçados uns dos outros, lançam a bola um para o outro; sómente

pela repetição do lançamento é que se chega a dar ao aluno a coordenação de movimentos do punho, do braço, da espádua e do tronco, necessários ao lançamento.

O instrutor conduz em seguida, progressivamente, seus alunos para a parte funda da piscina. Aqueles que não tiverem à disposição senão piscinas fundas, utilizarão, inicialmente, a boia salva-vidas para os jogadores, o que lhes permite retardar os limites da fadiga.

Atingido êste primeiro ponto, o instrutor passa em seguida, ao estudo dos diferentes shoots, dos quais os principais são: shoot para a frente, com o braço estendido e com o braço flexionado; shoot para trás, shoot com giro; volée... etc.

PRIMEIRAS NOÇÕES DE DRIBBLING

Simultaneamente, com o estudo dos diferentes shoots, o instrutor dá as primeiras noções do dribbling.

O dribbling consiste em utilizar sua própria velocidade para progredir com a bola, sem segurá-la.

O aluno deve conduzir a bola mantendo-se no triângulo compreendido entre o rosto e a face interna dos braços. Cada braço, ao se lançar para a frente, vem encontrar a bola para impedir que ela se escape pelo lado.

O jogador deve executar o dribbling com a cabeça bem levantada afim de se poder orientar convenientemente.

JÔGO DA BOLA

Para preparar o treinamento dos shoots e do dribbling, o instrutor tirará vantagem exercitando os iniciantes no seguinte jôgo:

Os alunos formam duas linhas, cada uma delas se colocando ao longo da borda lateral da piscina, em pequena profundidade, um metro de intervalo entre os jogadores, uma das linhas com diversas bolas.

Ao sinal do instrutor, os jogadores que tiverem bola dribblam até o meio da piscina, tomam pé e executam um dos shoots que lhes foram ensinados, para a linha adversária e retornam imediatamente a seus lugares primitivos.

Os jogadores do campo adversário seguram a bola e aqueles que a apararam executam a mesma manobra que os primeiros e assim por diante.

O partido que conseguir fazer passar a bola entre os jogadores adversários marca um ponto.

Êste jôgo agrada muito os iniciantes que, se as bolas são em número suficiente (1 por 8 alunos), não esperam muito tempo sua vez de lançar.

TREINAMENTO POR GRUPOS

Este jogo dá também a vantagem de iniciar o treinamento de defesa, coisa importante na preparação do arqueiro; pode ser continuado por tempo indeterminado, sem muita fadiga.

Progressivamente, o instrutor transportará este jogo para a parte mais funda da piscina, o que habituará os alunos à substituir o impulso das pernas (esse impulso se fazia apoiado no fundo da piscina, no momento do shoot), pela tesoura do strudgeon ou do nado de peito.

Ele procede em seguida à formação das equipes para as primeiras partidas de water-polo. Si pode dispôr de um terreno ou de uma sala das dimensões do campo de water-polo, ele fará os primeiros jogos em seco. Esta maneira de ensinar tem por vantagem, no início:

- 1.º — evitar toda a fadiga inútil ao jogador;
- 2.º — exigir dêle toda a sua atenção;
- 3.º — permitir ao instrutor explicações claras sem ser forçado a elevar a voz;
- 4.º — fazer recommençar rapidamente uma fase do jogo não compreendida ou mal executada;
- 5.º — permitir ao treinador tomar, momentaneamente, o lugar de um jogador para executar um passe ou um deslocamento;
- 6.º — poder, sem inconveniente, fazer a sessão durar um tempo indeterminado.

Em algumas sessões, a técnica do jogo será suficientemente compreendida para iniciar as partidas em pequena profundidade e, em seguida, no fundo.

Os jovens assim treinados, durante alguns anos, poderão reforçar os melhores quadros do clube.

TREINAMENTO DOS QUADROS REPRESENTATIVOS DO CLUBE

O treinamento dessas equipes exige outros esforços, que se aplicam aos jogadores tomados individualmente e às equipes em conjunto, nas quais cada jogador deve saber conjugar seus esforços com os dos seus companheiros.

TREINAMENTO DOS JOGADORES, TRABALHO INDIVIDUAL

— Nado.

A rapidez do nado tem um papel importante no jogo de water-polo; por isso, o jogador deve sujeitar-se especialmente a melhorar seu rendimento em velocidade.

Esta parte do treinamento é sensivelmente semelhante à que praticam os nadadores de corrida: percursos em estilo, de 500 a 1000 metros, batimento de pernas e tiros cronometrados nas distâncias curtas.

O crawl de water-polo difere ligeiramente do crawl de corrida. O ataque de braços se faz em ligeira flexão, os cotovelos afastados para os lados e a cabeça levantada. A respiração se faz indiferentemente à direita e à esquerda, afim de permitir ao driblador vigiar o jogo em todos os lados.

O arqueiro deve também praticar o nado de peito. Se o crawl lhe permite deslocamentos rápidos, o nado de peito, por sua tesoura de pernas, lhe dá a vantagem de se elevar sobre a água para aparar bolas altas ou de lado. O arqueiro se exercitará sempre nas tesouradas das pernas, estando numa posição vertical.

— Saídas.

A velocidade das saídas tem igualmente grande importância para o jogador. Elas devem ser executadas com uma rapidez que só se pode adquirir depois de longa prática.

Para obter uma saída eficiente, é indispensável servir-se de uma tesoura de pernas no início, como no nado de peito ou no strudgeon, que se executa simultaneamente com o primeiro ataque dos braços.

A saída só será rendosa caso se parta da posição horizontal; por isso, os jogadores de water-polo se habituarão a tomar esta posição desde que eles são obrigados a executar saídas.

— Dribbling.

O dribbling deve ser também praticado regularmente afim de aumentar a velocidade. A cabeça fica bem levantada afim de observar o jogo e os deslocamentos, que se operam durante o mesmo.

São recomendáveis corridas com dribbling sobre distâncias curtas e devem sempre essas corridas terminar por um shoot.

— Treinamento físico.

O jogador aperfeiçoará seu valor físico por um treinamento apropriado, cujos princípios são os seguintes:

- a) desenvolver a flexibilidade das espáduas, do tronco e da bacia;
- b) ampliar a caixa torácica;
- c) aumentar a velocidade de détente.

O treinamento por grupos é conduzido ao lado do treinamento individual porque é completa este último.

Formam-se os grupos, no máximo, com 9 jogadores, um dos quais é o arqueiro.

Ele se inicia por shoots ao arco; cada jogador procura regular seu tiro segundo o shoot que lhe for exigido.

O treinamento prossegue em seguida, opondo-se uns jogadores contra os outros, isto é, um ataque contra uma defesa. Este treinamento tem por fim ensinar a marcação do adversário, desmarcar-se e praticar o jogo de passes.

— Marcação de um adversário. Desmarcar-se.

Marcar um jogador é manter-se perto dêle, perseguí-lo no seu dribbling, impedi-lo de shootar ou executar um passe.

A marcação é uma arte que não se adquire senão depois de longa prática e a maneira de marcar varia segundo as circunstâncias do jogo. Em princípio, é aproximar-se do adversário, quando os companheiros dêste têm o controle da bola, e se afastar, isto é, desmarcar-se, quando um companheiro de quadro está de posse da bola e em condições de lhe enviar um passe.

— Jogo de passes.

Os passes têm, em water-polo, um papel preponderante. Este trabalho é complexo porque varia conforme a posição do jogador que faz o passe, a posição, no jogo, do companheiro que vai receber o passe, sua velocidade de deslocamento e suas preferência de recebimento.

Eles podem ser classificados em duas categorias: 1.º) — passe ao jogador marcado; 2.º) — passe ao jogador desmarcado.

O 1.º caso exige precisão e rapidez de execução para tentar surpreender o adversário.

O passe destinado ao jogador desmarcado deve ser dado suficientemente avançado para lhe permitir tomar velocidade antes de abordar a bola.

PARTIDAS DE WATER-POLO COM ARBITRAGEM DE TREINAMENTO

Sómente os jogadores suficientemente treinados, no trabalho individual e por grupos, são admitidos nas partidas com arbitragem de treinamento.

Esta difere inteiramente da arbitragem oficial e deve ser seguida pelos jogadores com a maior disciplina.

O princípio é interromper a partida a cada falta táctica, explicar brevemente a maneira de evitá-la e fazer repetir diversas vezes, se fôr necessário, o lance a executar, antes de recommençar o jogo.

Alguns meses deste trabalho são necessários aos jogadores antes de abordar as partidas de competição.

Dirigidos numa mesma escola e por um mesmo instrutor, eles constituirão quadros homogêneos. Pelas longas horas de trabalho em comum compreendem-se melhor e desenvolvem esta sadia camaradagem sem a qual nenhuma equipe poderá vencer.

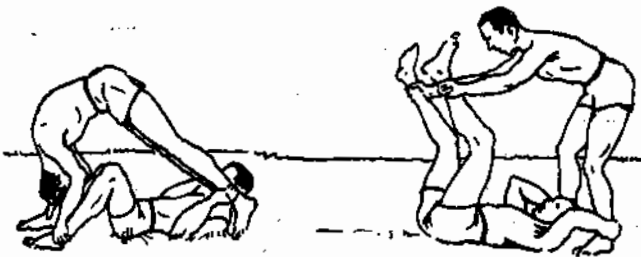
Página COLEGIAL



Como se diverte a mocidade do mundo

Pelo **Cap. Antônio Pereira Lira**

O TANQUE HUMANO



Este jogo tem um caráter puramente ginástico.

Um colegial deita e segura nos tornozelos de outro que, por sua vez, também segura nos tornozelos do primeiro. Em seguida, o que está em pé faz uma cambalhota para a frente, tendo, porém, o cuidado de colocar primeiramente as pernas do companheiro no solo e depois encolher a cabeça.

Para a marcha do tanque, torna-se necessário cambalhotas sucessivas dos dois colegiais.

CORRIDA SOBRE LATAS

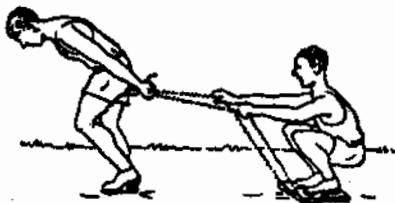


Este jogo, embora seja usado pelos colegiais americanos, é já nosso conhecido. Pegamos uma lata velha e passamos um barbante forte por buracos em lados opostos da lata e perto da sua parte superior. O barbante deverá chegar até, mais ou menos, à altura dos joelhos dos concorrentes.

Cada concorrente usará duas latas.

Preparados os concorrentes, poderemos realizar competições.

CARRINHO CHINÊS

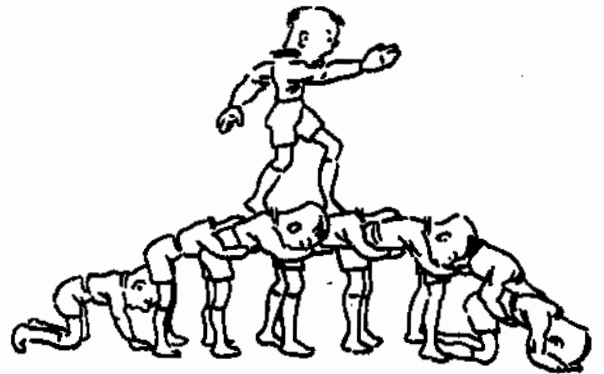


Para a realização deste jogo precisamos, pelo menos, de duas tábuas de 0m,45 de largura por 0m,75 de comprimento e com 0m,055 de espessura.

De posse de dois pedaços de corda de 2 ms. cada um, presos nos cantos do lado maior da tábua, um colegial, no papel "Coli", segura um pedaço da corda em cada mão. Um outro colegial sobe na tábua, abaixa-se e segura também uma corda em cada mão.

Alinhados dois concorrentes, poderemos realizar uma corrida.

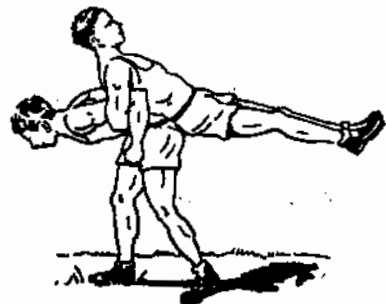
PONTE HUMANA



Para constituirmos esta ponte, colocamos dez a quinze colegiais em fila, um atrás do outro. Cada um deles abraça o companheiro da frente, inclina o corpo e esconde a cabeça.

O primeiro e o último colegial ficam de joelhos, de modo a facilitar a travessia da ponte.

CORRIDA COM CARGA

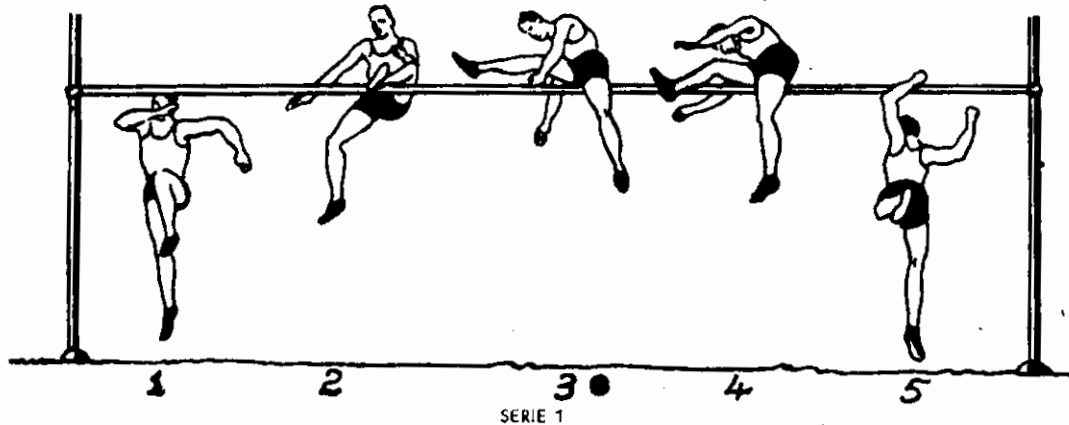


Este jogo tem caráter puramente ginástico e deve ser disputado por duplas, mais ou menos, do mesmo peso.

Para a sua realização, dois colegiais, voltados de costas uma para o outro, ficam atrás da linha de saída. Ao sinal do juiz, entrelaçam os braços e o que está de frente para a pista transporta sobre as costas o companheiro até uma linha traçada na pista, com a finalidade de delimitá-la. Atingindo a referida linha, o "carregador" posa sobre o solo o companheiro que, sem desentrelaçar os braços e sem perda de um segundo, inicia o transporte do companheiro, que acabou de o transportar, em sentido contrário.

PÁGINA ATLÉTICA ENSINANDO POR GRAVURAS

PELO CAPITÃO
ANTÔNIO PEREIRA LIRA
CAMPEÃO BRASILEIRO DO PESO



Estilo «tesoura com reversão»

Resolvemos apresentar, neste número, aos nossos leitores, importantes segredos do estilo "Tesoura com Reversão", usado para o salto em altura com impulso.

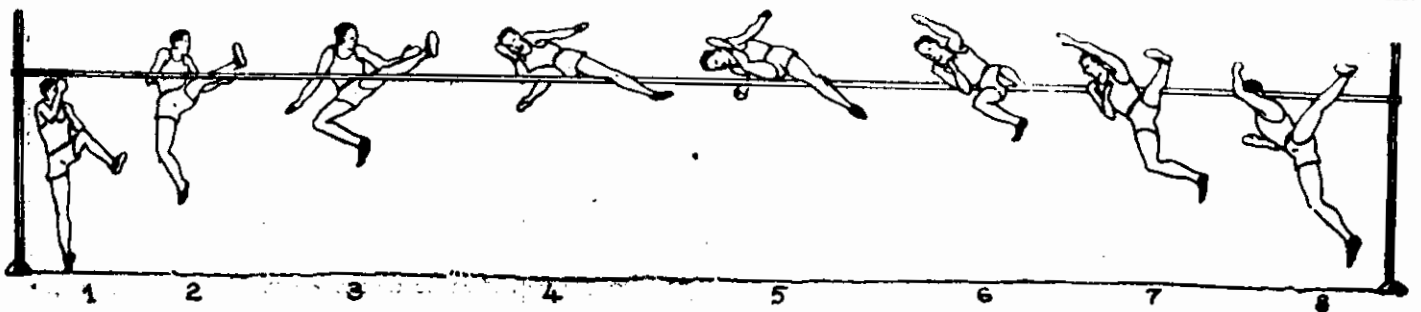
Nem todos os saltadores que usam este estilo podem usar o mesmo modo de abordar e passar o sarrafo. Os saltadores leves devem procurar adaptar-se ao processo apresentado na série 2, enquanto que os pesados se sentirão melhor usando o processo da série 1.

Na série 2, o saltador aborda o sarrafo um pouco de lado e de longe, porém, com muita velocidade de modo que, com o impulso trazido, executa um verdadeiro vôo. A perna de pêndulo vem, mais ou menos, esticada; a de impulso arrastada. O salto é francamente razante. O quadril passa o sarrafo pelo impulso trazido e pela horizontalização do corpo. A horizontalização do corpo é consequência do salto razante e de um golpe dado para trás pela perna de pêndulo esticada. Este golpe só poderá ser executado quando a curva do joelho houver passado o sarrafo.

Neste estilo de salto, a grande dificuldade reside na defesa do tronco. Para isso, o saltador cola o cotovelo do braço de fora ao corpo, o mais que lhe for possível.

Na série 1, o saltador aborda o sarrafo de frente. E' preciso grande trabalho da perna de impulso que, com a colaboração dos braços, eleva o corpo bem alto. A perna de pêndulo sobe dobrada. A perna de impulso, que vinha arrastada, deverá passar o sarrafo o mais esticada possível. O corpo não tem tanta horizontalização, entretanto, deve inclinar-se para o lado da saída afim de facilitar a passagem dos quadris. Aqui, passando os quadris, o tronco passa bem, em virtude de não ficar muito deitado: é preciso, porém, que o saltador jogue, no momento preciso, os dois braços para cima.

Neste estilo a tesoura tem, de fato, sua razão de ser, pois é ela que, feita rápida, contribue com 100% para a passagem dos quadris.



Os Corpos do Exército são verdadeiras ESCOLAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Seguindo a orientação da Escola de Educação Física do Exército, os corpos do nosso glorioso Exército, dia para dia, vão se aparelhando de modo a cooperar com o governo para o desenvolvimento eugênico da Raça.

Nesta página, apresentamos algumas fotografias dos campos de esportes do 8.º R. A. M. unidade modelo da nossa potente Artilharia Montada.

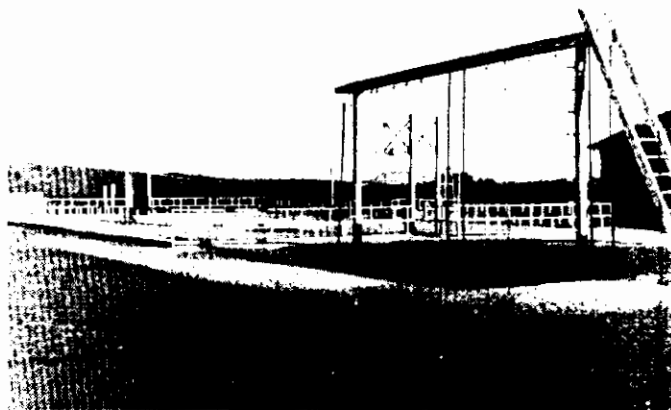
Também não foi esquecida a organização material indispensável para a realização das lições de educação física.

Uma linda pista de atletismo, ladeada por arquibancadas de cimento armado, completa a aparelhagem esportiva da unidade militar aquartelada em Pouso Alegre, a pitoresca cidade mineira.

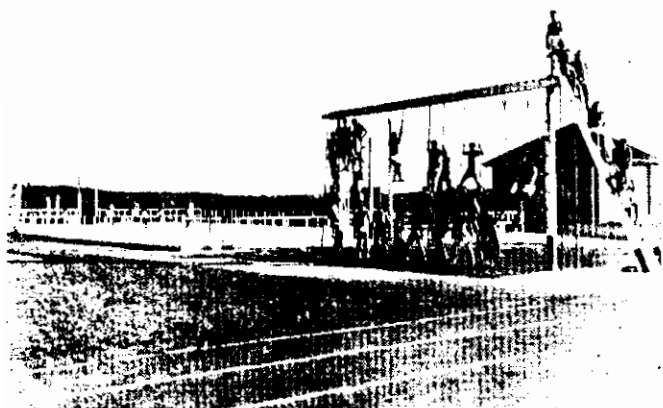
A preparação material do R. A. M. em POUSO ALEGRE-MINAS



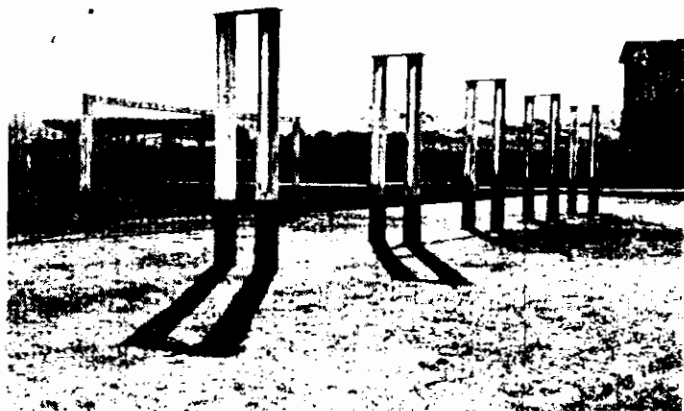
Um jogo de VOLLEY-BALL



*Aspecto dos campos de
VOLLEY e BASKET*



*Portico com argolas, cordas,
hastes e escada inclinada*



*Visão das barras para o desenvol-
vimento das lições de EDUCAÇÃO
FÍSICA e do CAMPO de FOOT-BALL*

OS ARREMESSOS NOS CAMPEONATOS SUL-AMERICANOS

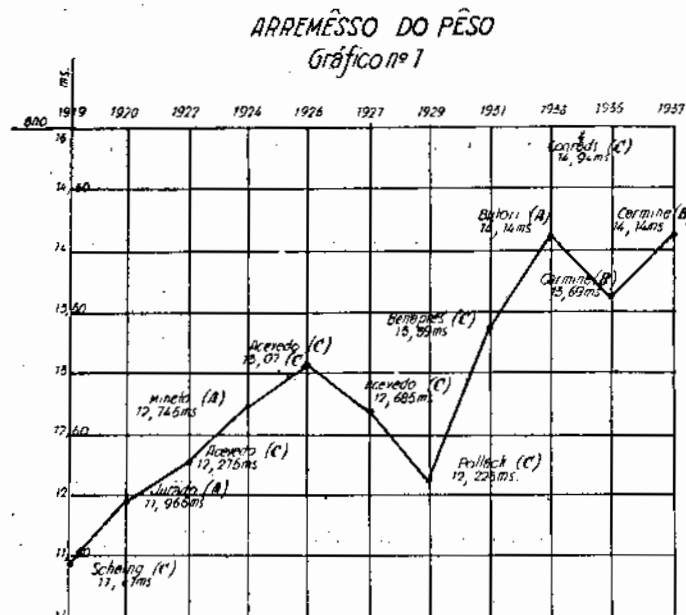
Por AIRTON SALGUEIRO DE FREITAS
1.º TEN. INSTRUTOR E. E. F. E. ○ ○ ○

Procurando mostrar como as provas de arremesso têm evoluído em nosso continente, reunimos as diferentes marcas dos Campeonatos Sul-Americanos em gráficos que bem representam o progresso desta especialidade atlética.

ARREMÊSSO DO PÊSO (gráfico n.º 1)

No primeiro Campeonato, em 1919, o chileno Scheing só conseguiu arremessar o pêso a 11,47 ms., marca que hoje em dia é alcançada até em competições medíocres.

Sendo o chileno Conrads o recordista do pêso com 14,94 ms., vemos que é de 3,47 ms. a diferença entre o seu resultado e o do 1.º campeão da prova, o que aliás é bem frisante.



Infelizmente, comparando as marcas alcançadas nos campeonatos continentais com as olímpicas, concluímos que somente o recordista sul-americano poderia ser classificado para as finais, porque as eliminatórias para o arremesso do pêso em Berlim eram de 14,50 ms.

Em ligeira análise, vemos que o chileno Acevedo foi o arremessador que passou mais tempo com o título de campeão Sul-Americano da especialidade e isto porque foi vencedor em três encontros continentais, embora o de 1922 não tenha sido oficial. Devemos, no entanto, assinalar a grande performance do brasileiro Carmine de Giorgi que é o atual campeão Sul-Americano, tendo sido sagrado como o melhor continental em 1935.

Acreditamos que no próximo cotêjo, em Lima, a equipe brasileira, que será naturalmente representada por Carmine, Lira e Scabello, estará em condições de fazer arremessos além de 14 metros ou mesmo suplantar o record brasileiro de 14m,14.

Fazendo uma estatística, vemos que o Chile venceu seis campeonatos, a Argentina três e o Brasil dois.

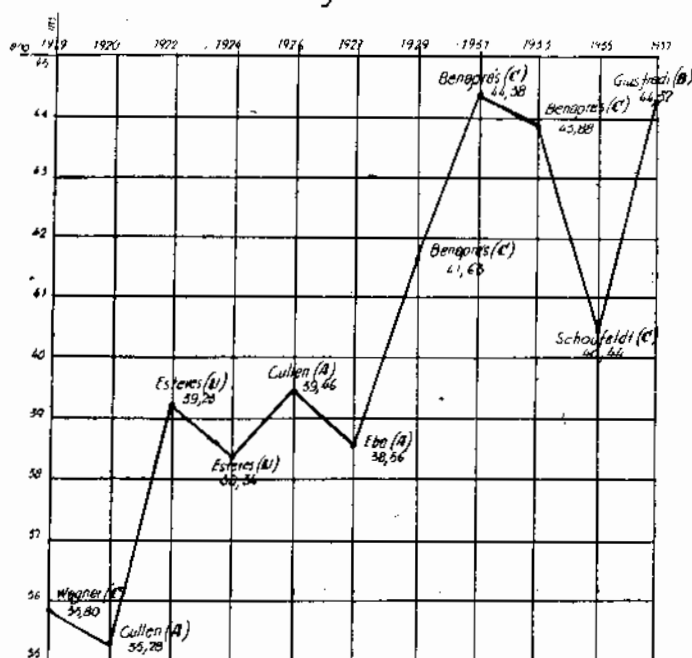
ARREMÊSSO DO DISCO (gráfico n.º 2)

É interessante observar nesse gráfico a queda brusca que sofreu o resultado desta prova com o afastamento de

Benaprés, atleta possuidor de um lindo estilo e portador de formidável físico para esta especialidade. Observe-se que ele elevou a marca de 38m,50 para 41m,63; depois, para 44m,38, mantendo-a, em 1933, em 43m,88, época em que se afastou das lides esportivas. Em consequência, em 1935, vemos a descida da curva para 40m,44.

Felizmente, Giusfredi, em perfeito estilo, conseguiu se aproximar muito de Benaprés; e acreditamos que, no Perú, este brasileiro melhorará a marca continental, suplantando Benaprés.

ARREMÊSSO DO DISCO Gráfico n.º 2



Individualmente é Benaprés o arremessador mais destacado do continente, seguido de Esteves, que, tendo sido sagrado campeão em 1922, até o ano passado, ainda disputou essa prova, onde conseguiu classificar-se em quinto lugar.

É destacada a persistência desse formidável atleta que aparenta ter 40 anos de idade.

Os países que mais se destacaram nesta prova foram:

Chile com cinco vitórias, Argentina com três, Uruguai e Brasil com uma.



— Mamãe! Olhe o que eu achei...

ARREMÊSQ DO DARDO (gráfico n.º 3)

É interessante observar neste gráfico, como o arremêso do dardo ficou pobre em marcas no período compreendido entre 1922 e 1931. Neste espaço de tempo, a marca continental desceu de 56m,88 para 51m,93, começando daí a seguir novamente em ascensão. Notamos ainda que os extremos dessa depressão foram ocupados pelos brasileiros Seewald e Duque.

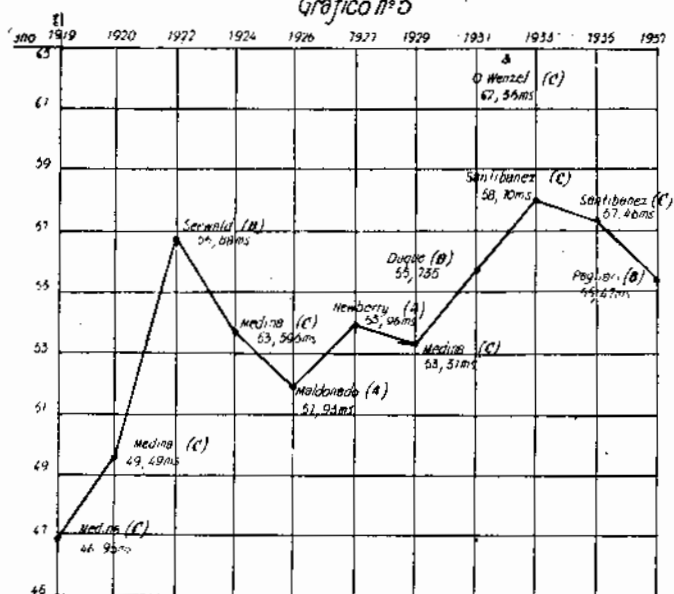
O chileno Medina foi um dos iniciantes do arremêso do dardo no continente, tendo sido vencedor 4 vezes.

Nas festas do Centenário, no campeonato não oficial realizado aqui no Rio, Seewald fez um arremêso de 56m,88 que por muitos anos constituiu a marca continental.

O recordista Sul-Americano Wenzel, com a marca de 62m,35 é, desde 1932, o campeão absoluto da prova.

Esperamos, no entanto, que, em 1939, esta marca caia, ficando de posse do Brasil, pois Egon assim o promete. Em 1937, este atleta brasileiro não pôde competir por causa do desídio existente no atletismo.

ARREMÊSQ DO DARDO
Gráfico n.º 3



No corrente ano, numa competição realizada entre os clubes cariocas, Egon arremessou a 62m,54, tendo, portanto, suplantado a marca continental. Por isso indicamo-lo como provável campeão Sul-Americano, pois o seu estilo, com alguns retoques, fará com que ele arremesse próximo aos 65 metros.

As vitórias dos países são: Chile 6, Brasil 3, Argentina 2.

ARREMÊSQ DO MARTELO (gráfico n.º 4)

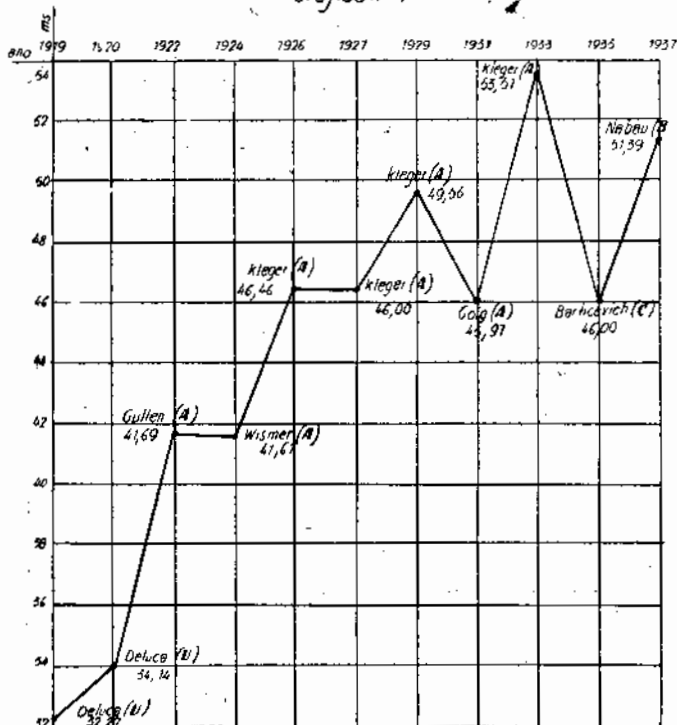
Dos gráficos que até agora analisamos, somos de parecer que este é o mais interessante; em virtude da notável variação da curva que traduz os resultados alcançados.

Assim, em 1920, a marca continental foi de 34m,14; dois anos depois, passou a 41m,69. Em 1924, continuou perto da marca anterior com 41m,61.

Com o aparecimento de Kleger, que pode ser considerado como o "campeão dos campeões", o arremêso do martelo teve uma ascensão vertiginosa. Kleger foi campeão em 1926, 1927 e 1929. Deixou, porém, de competir em 1931, donde a descida brusca verificada (45m,97). Em 1933 reapareceu e estabeleceu a marca continental de 53m,51, que até hoje não foi ameaçada, pois, o arremêso

mais próximo é o de Naban com 51m,39. No ano passado, 1937, veio em avião da Argentina afim de chegar a tempo de competir em São Paulo, mas Naban não deixou a vitória sair de nosso país.

ARREMÊSQ DO MARTELO
Gráfico n.º 4



Nos diferentes campeonatos desta prova a Argentina venceu 7 vezes, o Uruguai duas, o Chile uma e o Brasil uma.

Vemos que, nas provas de arremêso, em geral, o Chile levou sempre a melhor porque foi campeão 18 vezes, enquanto que a Argentina 15, o Brasil 7 e o Uruguai 4.

Podemos, no entanto, nos vangloriar porque todas as provas de arremêso, no último Sul-Americano, foram vencidas pelo Brasil, graças à introdução dos novos estilos dessas provas e aos esforços do técnico Matula, que auxiliou e orientou o preparo de Carmine, Naban, Giusfredi e Pagliari.

NATAÇÃO

CONSIDERAÇÕES SOBRE O CRAWL

TRABALHO EXTRAÍDO DA ENCICLOPÉDIA ESPORTIVA DA

UNIVERSIDADE DE MICHIGAN



O crawl é um dos estilos mais usados na natação. E, por ser o mais rápido dos modos de nadar, é adotado universalmente.

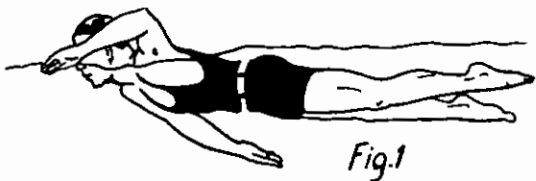
Ele é empregado para distâncias curtas e longas.

É o estilo que dá o máximo de rendimento com o mínimo de movimentos por parte do nadador. Além disto, é gracioso e pouco cansativo.

O corpo do nadador fica inteiramente *chato* na água. Os braços, em movimentos alternados puxam a água. Os pés executam, continuamente, batidas alternadas. A respiração é feita em consequência de um movimento para o lado da cabeça. Este movimento é imprescindível em virtude da face estar submersa, consequente da posição do corpo nágua.

Feito o movimento, a boca e o nariz, durante um curto momento, ficam fóra d'água; a inspiração se dá. O ar é exalado completamente no momento em que a face fica novamente submersa.

MOVIMENTO DOS BRAÇOS (Fig. 1)



Com o corpo nágua de modo que o rosto esteja submerso, o nadador estende um braço por cima da cabeça de modo que a mão entre nágua diretamente em frente ao olho do mesmo lado do braço. No momento em que a mão bate nágua exerce uma pressão para baixo de modo que entre bem fundo nágua e puxe a água para trás. Nesse movimento ela deve passar dos quadris.

Partindo desse ponto, o braço se flexiona no cotovelo de modo que a mão saia d'água rapidamente. Fóra d'água, o braço volta devagar para iniciar outro novo movimento absolutamente igual ao primeiro.

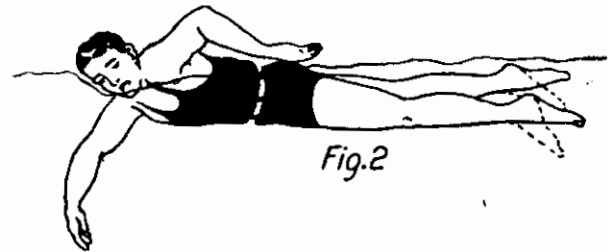
No movimento conhecido como a "caída do braço", este deve estar completamente relaxado.

No momento em que um braço começa a saída, a mão do outro braço deve estar entrando nágua. Em outras palavras, o movimento dos braços é de tal forma alternado que um começa o movimento logo antes do outro sair d'água.

O movimento deve ser uniforme e contínuo em oposição ao rápido e intermeiado de arraçadas.

O movimento dos braços no crawl já está estandardizado; restam ainda grandes discussões por parte dos técnicos quanto ao movimento das pernas.

MOVIMENTO DAS PERNAS (Fig. 2)



O movimento das pernas serve não só para conservar o corpo flutuando como também para auxiliar a propulsão.

O movimento das pernas deve ser sempre contínuo. As pernas devem fazer o movimento para cima e para baixo. O movimento deve partir dos quadris.

Existem diferentes opiniões entre os técnicos quanto à rapidez ou lentidão das *batidas*.

Chamaremos *batidas* o numero de movimentos para baixo das pernas, enquanto que os braços fazem um único movimento completo.

Alguns técnicos aconselham 6 a 8 batidas para um movimento completo dos braços enquanto que outros aconselham 10.

É justíssima essa preocupação dos técnicos em estudar minuciosamente o movimento das pernas, pois, sabemos que nesse movimento é que reside a força máxima da impulsão.

As pernas devem ficar quasi inteiramente retas, pois, apenas deve haver um mínimo flexionamento dos joelhos.

Ao executarem as batidas, os pés devem ficar com as pontas para dentro e os tornozelos relaxados.

A amplitude do movimento dos pés deve variar entre 40 e 50 centímetros.

Ocasionalmente os pés devem aparecer à superfície da água: É preciso notar, porém, que não devem ficar muito enterrados e sim logo abaixo da superfície.

A RESPIRAÇÃO (Fig. 3).



Para estudarmos o mecanismo da respiração vamos supôr o nadador já em posição.

No momento justo em que o braço direito é levantado, fóra d'água (saída do braço), a cabeça começa a virar para a esquerda. O pescoço gira como se o nadador fosse olhar para trás e por cima do ombro.

A cabeça não é levantada nem baixada, assim como tão pouco inclinada: êle gira sôbre o atlas o suficiente para expôr o nariz e a boca ao ar.

No momento em que o braço esquerdo começa a sair d'água, a boca é aberta e o ar *engulido*. Em seguida, a

cabeça volta à posição primitiva ficando novamente com a face submersa.

Na fase em que o rosto fica submerso, o ar é exalado pelo nariz ou então pelo nariz e boca, de acordo com a preferência do nadador. (Fig. 4).



Chamamos a atenção dos nossos leitores sôbre a respiração, pois, sôbre ela existem várias teorias.

Uns acham que o ar deve ser exalado com força: outros, ao contrário, advogam exalá-lo gradualmente. Existem aqueles que recomendam fazer a inspiração e expiração no momento em que a cabeça está fóra d'água.

Os partidários dessa última teoria acham que o corpo flutúa mais, porque os pulmões ficam mais tempo cheios de ar.

Inovações Atléticas

O cliché ao lado mostra um tipo elegante de suporte para a tabela de basket-ball.

Esse modelo foi tirado de um dos campos da Vila Olímpica, por ocasião das Olimpíadas de Berlim.

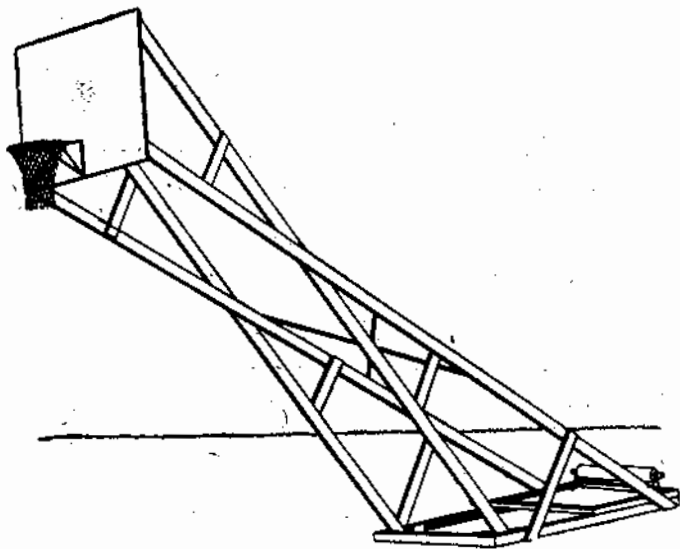
Apresenta a vantagem de poder ser transportado, uma vez que não é assentado no solo; apenas repousa sobre sua superfície.

O "cliché" mostra que o suporte consta de um quadro de onde partem quatro vigas inclinadas, duas a duas, formando um X, que também fica inclinado. As pontas das vigas parte dos quatro cantos do quadro e vão prender a tabela próximo dos quatro ângulos desta.

Para equilibrar o dispositivo, é necessário uma tara no lado do quadro oposto à tabela.

Notem-se os travessões que servem para reforçar as vigas que formam o X principal, não só prendendo-as entre si, como firmando, ao quadro-base, aquelas que saem de trás.

Os dois X principais são ligados, entre si, por



um outro X menor, colocado em plano perpendicular aos dois primeiros.

Ginástica de APARELHOS

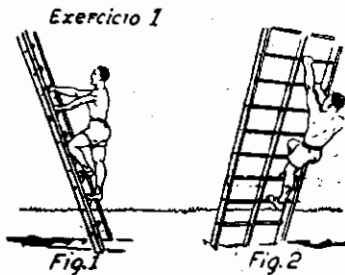
PELO CAP CLÓVIS BANDEIRA BRASIL
INSTRUTOR DA E.F.E.

CONTINUAÇÃO

EXERCÍCIO DE TREPAR

Escadas obliquas ou verticais

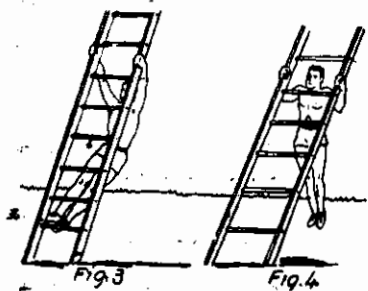
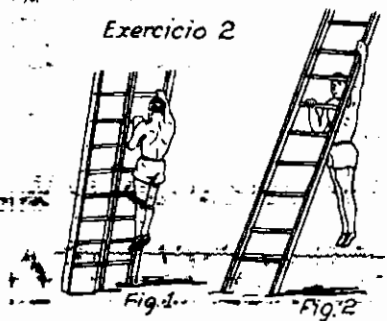
Exercício n.º 1 — Trepas em escadas obliquas (verticais) com auxílio das mãos e dos pés.



a) (fig. 1) pela frente: segurar os degraus à altura das espáduas, subir (descer), deslocando simultaneamente o pé de um lado e a mão do lado oposto.

b) (fig. 2) por detrás: frente para a escada, executar movimento idêntico ao anterior.

Exercício n.º 2 — Trepas em escadas obliquas sem auxílio dos pés.



a) (fig. 1) pelos degraus: deslocando alternadamente as mãos;

b) (fig. 2) pelos degraus e haste: idêntico ao anterior.

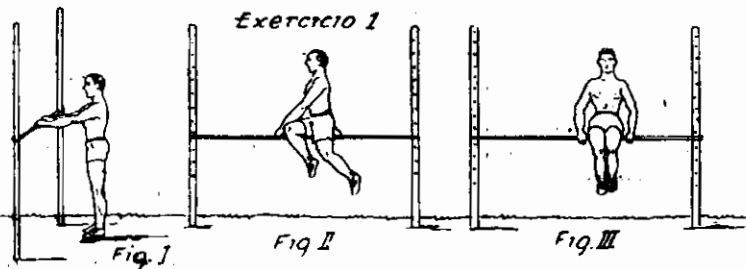
c) (fig. 3) pelas hastes:

1.º — deslocando alternadamente as mãos, com balanceamento lateral do corpo.

2.º — (fig. 4) deslocando simultaneamente as mãos por trações dos braços.

APOIOS

Exercício n.º 1 — (Fig. 1, 2 e 3). Posição inicial, na frente do aparelho: cima, apoiando a coxa direita (esquerda) na barra e entre os braços; gira o



saltar no assento dorsal (mudando de corpo à esquerda (direita) passando ao frente). O ginasta salta de baixo para assento dorsal.

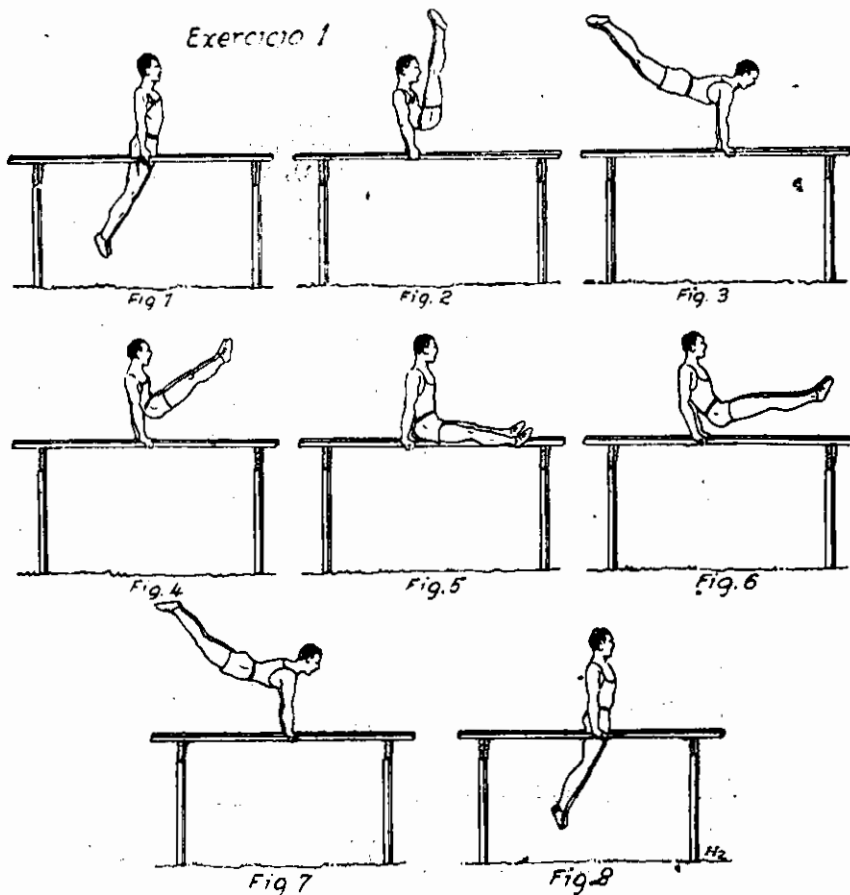


Exercício n.º 2 — (Fig. 1, 2 e 3). No apoio estendido: sentar-se, mudando de frente (assento dorsal).

Figs. 1 — 2 — 3 — O ginasta gira sobre a parte superior da coxa esquerda (direita), voltando a frente para a retaguarda.

APÓIO-SÔBRE DUAS BARRAS
(paralela)

.. Exercício n.º 1 — (Figs. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 e 8). No apóio estendido: impul- (cavalgar); pela batida brusca das per- nas estendidas sôbre as barras, reuni-



sionar as pernas para a frente, balançar para trás, para a frente, passando ao assento separado na frente das mãos

las no seu interior, balançar para trás, para a frente, voltando à posição inicial.

Estudo sobre o

FOOT-BALL

Pelo

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



CONTINUAÇÃO

DEFESA DO SHOOT PELO GUARDIÃO

Normalmente, o guardião deve empregar as mãos para defender a meta, que lhe é confiada. Só deve usar o pé em casos extremos. Entretanto, para devolver a bola depois de defendida, ou, então, para bater o tiro de meta, recorrerá ao shoot.

A PEGADA

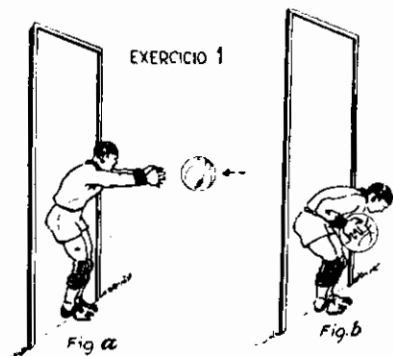
A pegada é o ato do guardião pegar a bola. Um bom guardião não deixa a bola cair.

A defesa deve ser feita sem fantasia ou caídas desnecessárias.

O guardião recebe a bola com os braços e mãos paralelos em relação à direção em que ela vem.

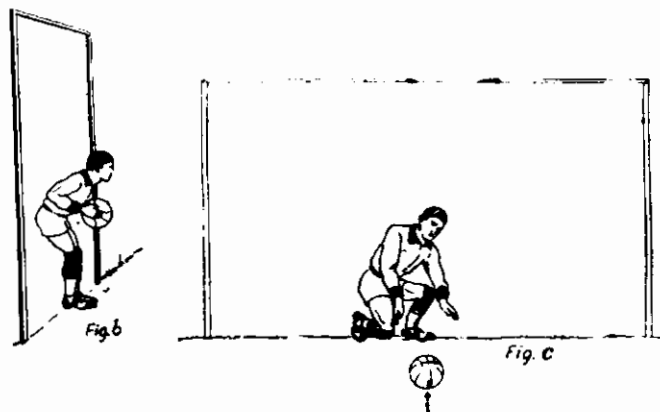
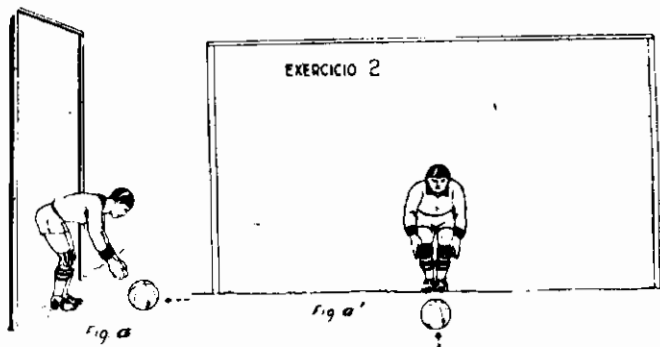
Da altura em que a bola vem depende o modo de agir do guardião.

BOLA A MEIA ALTURA: EXERCÍCIO 1.



Nesta variedade de bola, o arqueiro a recebe com as mãos e os braços, bloqueando-a contra o ventre, por um curvamento do tronco, afim de amortecer a velocidade da bola e o seu rebote (Figs. a e b).

BOLA RASTEIRA - GUARDIÃO BAIXO - EXERCÍCIO 2



O arqueiro flexiona o tronco, junta as pernas e recolhe a bola com as mãos, de modo a trazê-la para junto ao corpo afim de bloqueá-la. (Figs. a e b).

REFRIGERADOR ELECTROLUX

FUNCIONA EM Q'JALQUER LUGAR, EMBORA DESPROVIDO DE LUZ ELÉTRICA



COMPANHIA ELECTROLUX S/A

Edifício Odeon

RIO DE JANEIRO

O uniforme para a execução das provas práticas será, em princípio, o de educação física.

Elas serão realizadas obrigatoriamente em 3 dias consecutivos e grupadas, em princípio, da seguinte maneira:

Primeiro dia: I — II — III
Segundo dia: IV — V — VI
Terceiro dia: VII.

Por ocasião da realização das provas, o médico de educação física deverá estar presente, devendo o instrutor apresentar a êle todo homem que não puder terminar uma das mesmas ou persistir após sua realização com reações respiratórias exageradas.

Em virtude de haver algumas incorreções no nosso trabalho anterior, damos a seguinte errata:

Pag. 36 — coluna 3 — linha 23: "São também normais os que" suprima-se e leia-se em continuação ao período precedente "e apresentam..."

Pag. 37 — coluna 3 — linha 1: "aplicações de 7 famílias", leia-se "aplicações de 4 famílias".

(Continúa)

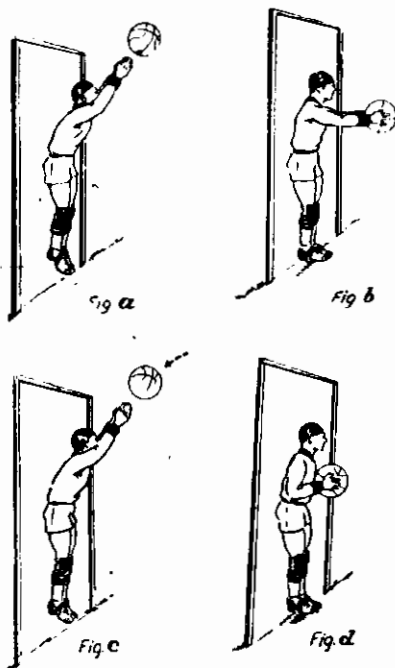
Jamais o guardião deve, nesta operação, ficar de pernas abertas, pois, dêste modo, pode acontecer que a bola, escapulindo das suas mãos, passe por entre as pernas. (Fig. a')

GUARDIÃO ALTO

Quando o arqueiro é muito alto, deve ajoelhar-se com a perna perpendicular à direção da bola afim de evitar que esta, fugindo das mãos, vá para dentro da méta por entre as pernas. (Fig. c).

BOLA ALTA — EXERCÍCIO 3

EXERCÍCIO 3



O guardião deve segurar a bola com as duas mãos, e, em seguida, baixá-la contra o ventre, de modo a poder fazer o bloqueio. A condução da bola para o ventre pode ser feita, ou trazendo os braços estendidos pela frente do corpo, ou flexionando-os junto ao corpo. (Figs. a, b, c e d).

BOLA MUITO ALTA MORRENDO SÔBRE A MÉTA E O GUARDIÃO ACOSSADO PELOS ADVERSÁRIOS — EXERCÍCIO 4

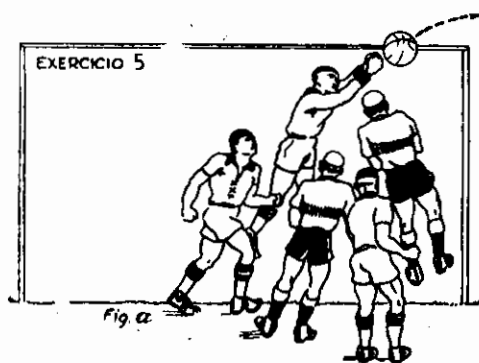


Em vez de segurar a bola, o guardião deve, com uma ou duas mãos, lançá-la por cima da balisa para fóra do campo. (Fig. a).

BOLA ALTA NA DIREÇÃO DA MÉTA E O GUARDIÃO ACOSSADO PELOS ADVERSÁRIOS. — EXERCÍCIO 5.

Neste caso, o guardião deve aplicar um sôco, com uma ou duas mãos, em direção oblíqua à méta (para os lados),

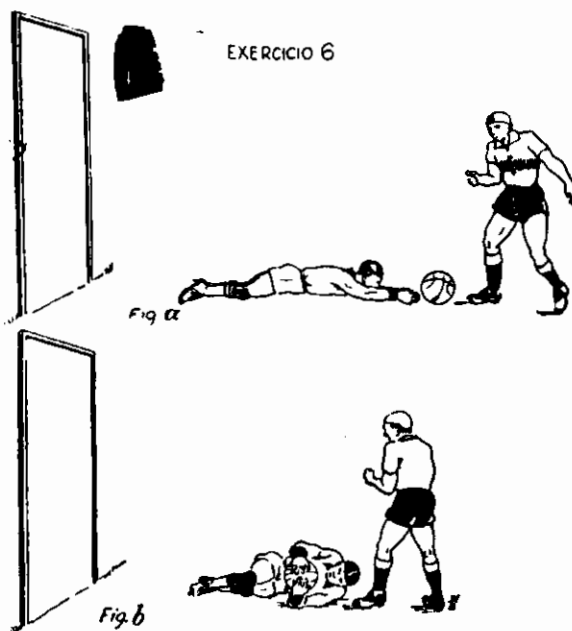
afim de que a bola não caia na frente da méta, o que viria constituir um perigo ainda maior. (Fig. a).



SALTO OU CAÍDA

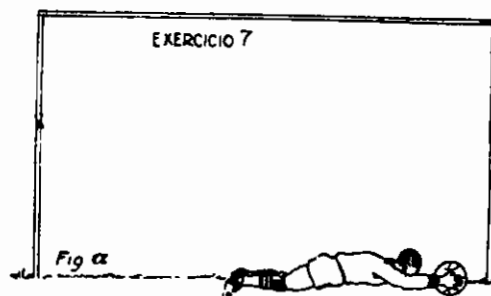
Uma boa linha de ataque sempre alveja a méta nos cantos obrigando, por isso, ao guardião a executar caídas sucessivas. Essas caídas podem ser dadas em todas as direções e alturas.

SALTO PARA A FRENTE SÔBRE O BALÃO — EXERCÍCIO 6



Esta jogada é a mais arriscada do foot-ball, pois realiza-se, em último recurso, contra um adversário que se aproxima muito da méta. O arqueiro lança-se aos pés do inimigo, segura a bola com as mãos, tendo, porém, o cuidado de defender a cabeça, encolhendo-a sôbre o tronco. O guardião Amado era um perfeito executante dêstes saltos. É uma defesa que necessita coragem, sangue frio e golpe de vista. (Figs. a e b).

SALTO SÔBRE UM ABOLA RASTEIRA NO CANTO — EXERCÍCIO 7



O arqueiro lança-se com os braços e o corpo estendidos para o lado procurando segurar a bola. (Fig. a).

(Continua)

Educação Física **INFANTIL**

Método prático para a realização das lições de educação física

Pelo 1.º Sargento

Custódio Batista Lobo, monitor da Escola de E. F. do Exército

Duração: 15 a 20 minutos.

Lição { Sessão preparatória — 4 minutos.
Lição propriamente dita — 13 minutos.
Volta à calma — 3 minutos.

Sessão preparatória reduzida: (4 minutos)

EVOLUÇÃO: Marcha em círculo, para a frente e para trás.

Atenção meus amiguinhos, vamos formar uma roda bem grande.

O instrutor fará com que as crianças imitem o rufo do tambor, deverá escolher dentre elas um "Comandante".

FLEXIONAMENTO DOS BRAÇOS:

Agora quero ver quem sabe voar como o passarinho assim: Elevação vertical dos braços (plano lateral. Muito bem!... Voando bem alto!... etc. (6 a 12 vezes).

FLEXIONAMENTO DAS PERNAS:

Todos sentados e com as mãozinhas no chão atrás das costas. O instrutor executará: Agora vamos levantar as perninhas imitando como se estivessem andando de bicicleta (flexão e extensão das pernas). (6 a 12 vezes).

FLEXIONAMENTO DO TRONCO:

Todos em pé, abrindo as perninhas e colocar as mãos na cintura (quadris). O instrutor dirá: "Eu sou o rei" a proporção que fôr passando em frente das crianças elas o cumprimentam "Bom dia, seu rei", fazendo (flexão e extensão do tronco). (6 a 12 vezes).

JOGOS RESPIRATÓRIOS:

Dedinhos para cima (indicadores), colocar as pontinhas dos dedos no chão; pronto!... vamos soprar afim de tirar o pó, fazendo uma bochecha bem grande, incentivando o mais possível. Exemplo: Isto Antoninho!... vejam a Zildinha como limpou todo o pó do dedinho; etc., etc.

LIÇÃO PROPRIAMENTE DITA: (13 minutos).

MARCHAR: Seu Manduca foi fazer uma visita em casa do seu compadre Janjão, levando seus três filhos: o Tônico, a Zildinha e o Jorginho; no caminho encontraram uma cegonha, que estava na beira do lago; quando eles chegaram perto da cegonha, ela começou a andar assim: (marcha com elevação dos joelhos e extensão das pernas), imitando o andar da cegonha.

TREPAR: Mais adiante eles tiveram de subir uma ladeira muito inclinada então o seu Manduca colocou as mãos no chão e foi subindo assim: (flexionar e estender as pernas deslizando os pés no solo), até que subiram a ladeira — (6 a 12 vezes).

SALTAR: Lá em cima, o Jorginho viu um sapo, pegou um pauzinho e foi mecher com ele; o sapo começou a pular assim: (saltitamentos), indo esconder-se dentro de um buraco. A Zildinha apanhou uma flor muito cheirosa e, cheirando-a, (exercícios respiratórios 3 vezes) deu ao seu Manduca.

LEVANTAR E TRANSPORTAR: Lá em baixo, passava um rio muito grande; na beira do rio havia um barquinho amarrado; seu Manduca entrou no barquinho, depois a Zildinha, o Jorginho e o Tônico. O Tônico é que ia remando, assim: (os remadores) — (6 a 12 vezes).

CORRER: Quando atravessaram do outro lado do rio, o céu foi escurecendo; vinha uma chuva muito forte; seu Manduca e os meninos correram com medo da chuva e se esconderam em baixo de um moinho. (Correr 30 ou 40 metros).

LANÇAR: Estava ventando muito e o vento tocava as azas do moinho assim: (imitar o moinho de vento).

ATACAR E DEFENDER-SE: Até que a chuva passou e eles foram andando; no caminho encontraram dois pintinhos brigando (briga de galo). "As crianças de cócoras frente uma da outra imitam a briga de galo, que consiste em empurrar uma a outra".

VOLTA À CALMA: Seu Manduca quiz assustar os pintinhos, pegou numa bombinha, ascendeu e jogou perto dos pintinhos; a bomba fez: (imitar três vezes o estouro de uma bomba); as crianças deram uma porção de gargalhadas assim: (2 a 3 gargalhadas). Depois, foram cantando muito alegres (uma canção qualquer). Exemplo: Marcha soldados, etc., etc., porque tinham chegados à casa de seu Janjão.

BOX

Por Al Faria

MARCAÇÕES DE PONTOS E INTERPRETAÇÃO DA SÚMULA OFICIAL DA F. B. DE PUGILISMO

- JUIZ DE AMADORES E PROFissionais, DA FEDERAÇÃO BRASILEIRA DE PUGILISMO.

Um combate de box, não tendo um desfecho positivo, (knock-out, k. o. técnico) ou quando a decisão não é dada pelo juiz de ring (desclassificação, desistência, etc.), cabe aos jurados dar a decisão — por pontos.

O árbitro, terminado o último assalto, reúne dos jurados as suas decisões, e, em face delas, proclama o vencedor.

Para isso oferecemos o nosso modesto concurso aos novos jurados, podendo ser útil aos frequentadores dos espetáculos pugilísticos

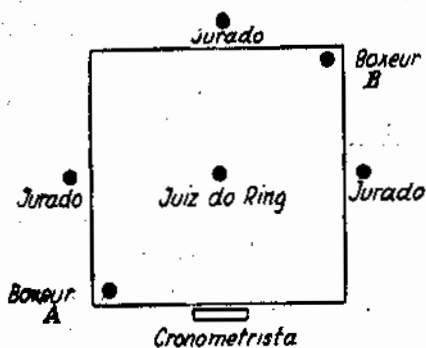
que o pugilista faz, afim de golpear o seu adversário, enfim, a sua agressividade. Tudo isto, porém, feito habilmente, pois que os

Federação Brasileira de Pugilismo

Local do Match Estádio Brasil Data 12-2-938
 Nome F. de Tal Nome B. de Tal

INSTRUÇÃO

Os jurados deverão marcar os pontos nos quadros correspondentes a cada round, até 5 pontos, só quando se depois e deduzindo os da coluna 6, se houver faltas, colocando o resultado na total dos pontos. Se a soma total acusar diferença até 5 pontos, a luta será dada como "empate".



1	2	3	4	5	6	7	ROUNDS	1	2	3	4	5	6	7
Ata-que	Defesa	Tequi-nica	Efici-encia	Knock-down	Faltas	Total dos pontos		Ata-que	Defesa	Tequi-nica	Efici-encia	Knock-down	Faltas	Total dos pontos
3	2	3	3			11	1	2	2	2	1		1	6
4	3	4	4	5		20	2	1	2	1	1		2	3
3	2	3	3		1	10	3	2	1	1	1			5
							4							
							5							
							6							
							7							
							8							
							9							
							10							
							11							
							12							
							13							
							14							
							15							

Soma total 41 pontos Soma total 14 pontos
 Observações

Sicrama de
 Assinatura do jurado

Vencedor F. de Tal

Esta parte é destacada, entregue ao juiz de ring, não devendo ser assinada.

Surgem, porém, as perguntas inquietantes: Agiram os jurados com justiça? Foi justa a vitória dada ao pugilista B? Não seria mais justo o empate? São perguntas ouvidas frequentemente nos estádios de box. Recentemente, no encerramento da temporada última, o campeão nacional dos pesos médios, Lofredinho, viu-se esbulhado em uma vitória nítida, sob protestos do público e de toda a imprensa desta Capital, e no entanto, os jurados eram pessoas reconhecidamente idoneas.

Erraram, pois, por inobservância de certos fatores preponderantes na marcação dos pontos.

A súmula, adotada pela Federação Brasileira de Pugilismo, entidade que no nosso país controla os combates de box entre amadores ou profissionais, bem como as demais atividades de "ring", baseada nos regulamento internacionais, facilita, grandemente, o trabalho dos jurados. E' preciso, porém, estudá-la, afim de que, tendo sempre em vista as regras de box, preencher corretamente as suas várias "casas" (ataque, defesa, etc.), isto é, interpretá-la.

cos, para que exerçam com base seu papel de fiscalização, aplaudindo ou deixando de fazê-lo caso a decisão seja justa ou não. Analizando a súmula anexa vemos à "casa" n.º 1 — Ataque. Entende-se por ataque a iniciativa do combate, isto é, as investidas

ataques desordenados, não devem ser levados em consideração. A defesa — "casa" n.º 2 — pôde ser feita: por paradas, isto é, desviar o punho do adversário por meio de uma "batida"; bloqueios, isto é, opôr a luva à do antagonista, amortecendo o golpe,

ou mesmo apará-lo no braço, ante-braço ou ombro; por **esquivas**, isto é, movimentos de cabeça, tronco, ou passos dados para trás, para direita, para esquerda, li-vrando-se assim do golpe.

A técnica — “casa” n.º 3 — compreende: a nitidez dos golpes e respectiva precisão, jôgo de pernas, aproveitamento das falhas do adversário, imposição do estilo de jôgo mais conveniente (combate à distância, meia distância ou corpo a corpo), neutralização do método de ataque adversário e golpe de vista.

A eficiência — “casa” n.º 4 — é aquilatada na proporção dos efeitos produzidos no adversário pelos golpes que, atingindo seus pontos vulneráveis (mento, carótida, plexo solar, etc.) põem-no “em estado de menor resistência”, abalando-o ou mesmo tonteando-o. Na gíria pugilística diz-se que o lutador — sentiu o golpe, isto é, está “groggy”.

Os knock-downs — “casa” n.º 5 — são as quedas ocasionadas pelos golpes recebidos, não atingindo 10 segundos de permanência no solo. Deve-se distinguí-los dos escorregões, muito comuns em “rings” forrados com lona nova, com pouco breu, ou muito molhados pelos “segundos” nos intervalos dos rounds.

As faltas — “casa” n.º 6 — abrangem não só os golpes proibidos, como também o abuso do clinch, retardando, ou melhor, impedindo o desenrolar do combate.

Para facilitar a soma e apuração dos pontos deve-se estimar a sua marcação de 1 a 5 em cada “casa”, no mesmo round. Somados os pontos correspondentes às casas ns. 1, 2, 3, 4 e 5 e subtraindo-se desse total os pontos existentes na “casa” n.º 6, escreve-se o resultado na “casa” n.º 7.

Para obter-se o resultado final, após o último assalto, somam-se os pontos existentes na “casa” n.º 7, correspondentes aos diversos rounds.

Caso a soma total acuse uma diferença menor de 3 pontos, inclusive, o resultado da luta deverá ser, o empate.

A súmula registra: o local do match, a data de sua realização, os nomes dos pugilistas contendores, as observações, se fôr o caso, a assinatura do jurado, o número de rounds da luta e até 15 e, finalmente, numa parte picotada apropriada para ser destacada e entregue ao juiz de ring, o nome do vencedor.

Sendo a súmula dividida em duas partes, uma para cada con-

tendor, aconselhamos destiná-la parte à esquerda para registrar os pontos obtidos pelo pugilista cujo **canto** estiver à esquerda do jurado e a parte à direita para o pugilista que estiver à direita.

E' mister que todos os pontos sejam criteriosamente avaliados, sendo esta avaliação a tarefa que exige mais conhecimento e ponderação por parte do jurado.

Os pontos devem ser marcados durante todo o transcurso do embate, não se deixando, no final, influenciar pelo número de rounds ganhos e sim pela soma total dos pontos. Este é o processo mais acertado.

Rezam os regulamentos de algumas comissões de box que, em caso de igualdade de eficiência, a vitória deverá ser dada ao pugilista mais agressivo.

Pelo exposto, vê-se claramente que não é tão fácil decidir pela vitória de um pugilista quando a superioridade não é absoluta. É tarefa para entendidos, demandando um estudo metuculoso das regras de box, isenção de animo e, principalmente, experiência. Só deverá, pois, aceitar a espinhosa missão de jurado, a pessoa competente no assunto, com requisitos exigidos e que, desinteressadamente, trabalhe pela nobre arte do box.



BASKET-BALL

TECNICA INDIVIDUAL E SEU DESENVOLVIMENTO

Coordenação do CAP. J. S. BASTOS JUNIOR

CONTINUAÇÃO

LANCE CURTO COM UMA DAS MÃOS (BANDEIJA)

Aproximadamente 15% dos lances tentados por um quadro, durante um jogo, são feitos pelo lado da cesta, quando o jogador corre em direção à mesma. Tal tentativa vem depois de um dribble em direção à cesta ou de um passe a um jogador, que corre para uma posição favorável para encestar.

No treino, o dribble à cesta deve ser feito com a maior rapidez possível, pois, durante o jogo, o jogador tiver oportunidade de fazê-la, encontrará mais facilidade.

A maioria dos lances à cesta falha pelo receio que o jogador tem do adversário que o persegue. Se o driblador, depois de passar o adversário, dirigir-se em linha reta para a cesta, eliminará toda a possibilidade deste o fazer parar, sem cometer falta. Isto facilitará a obtenção da cesta, pois o jogador, certo que não será alcançado, ficará despreocupado.

A bola deve ser apanhada no último passo, antes do salto à cesta. O jogador deve saltar para cima e não para a frente, olhando, neste momento, a cesta e conservando, nela os olhos até a terminação do lance. É essencial que o jogador, quando no ponto mais alto do seu salto, juntando as pernas, faça uma batida. Se o lance for feito de lado, estica completamente o braço, que está com a bola, colocando-a contra a tabela em vez de lançá-la. O lance, sendo feito de frente, basta deixar a bola sobre a parte anterior do aro.

O jogador, executando corretamente o salto, não deverá ficar muito longe da borda da cesta, quando soltar a bola, afim de que esta percorra o menor caminho possível para

para a frente e para cima e a bola foi conduzida para cima, passando pelo rosto. Note-se o auxílio que, ao salto, estão prestando a perna direita e o ombro. A bola está sendo transferida do controle de ambas as mãos para o da mão direita somente.

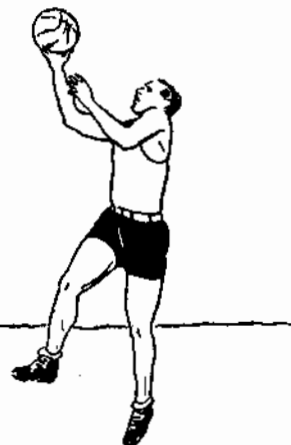


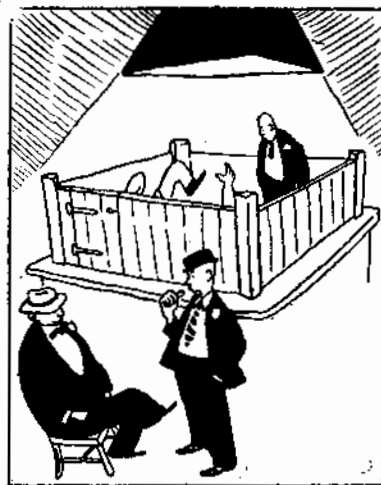
Fig 2

A fig. n.º 2 mostra a posição do jogador no ar. O corpo do jogador está se deslocando para cima e, ao atingir o ponto mais alto, a perna direita será lançada para baixo e o braço direito, completamente estendido, para a cesta. Quando a bola deixar a mão, seguirá na linha de visada do jogador. A bola deve ser colocada em um ponto imaginário da tabela, a uns 30 centímetros acima da parte mais próxima do aro da cesta. A bola pode ter alguma rotação. O corpo deve estar em completa extensão atrás da bola. O lan-



Fig.1

ir da mão do jogador à cesta. Esta mínima distância será obtida se o jogador, a uma distância de 1m,5 a 2m,5, saltar com o pé esquerdo e fizer o lance com a mão direita. (Um jogador canhoto deverá saltar com o pé direito). Este método de salto e lance permite ao jogador um excelente equilíbrio, uma elevação máxima do corpo e um lance feito do ponto mais alto, em virtude da altura conseguida com o salto. A figura n.º 1 mostra a posição do corpo do jogador no início de seu salto para a cesta. A bola chegou-lhe às mãos quando o pé direito estava no chão. — O pé direito foi levado

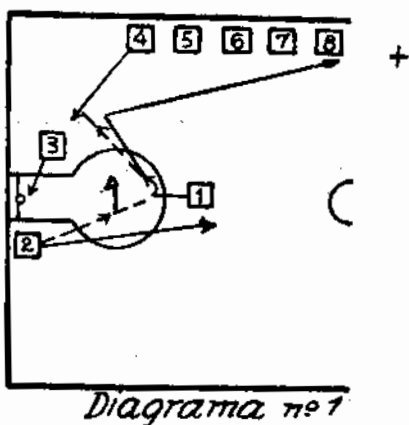


— Por que este ring assim?

— Está preparado para que, nas lutas de "catch", os lutadores fiquem no ring.

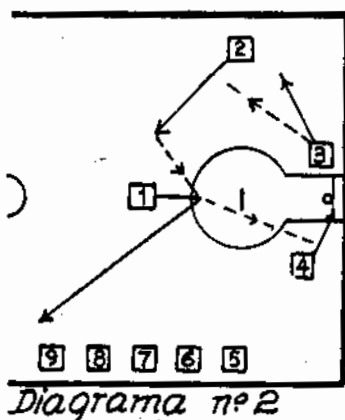
ce terá pouca eficiência se o jogador torcer o corpo no momento de lançar a bola.

Um "coach", encontrando um jogador dextro, que não possa tomar impulso com a perna esquerda, deverá ensiná-lo a largar a bola contra a tabela, com as duas mãos. Este tipo de largada, inicialmente, atrapalhará o jogador; neste caso, porém, é o mais eficiente.

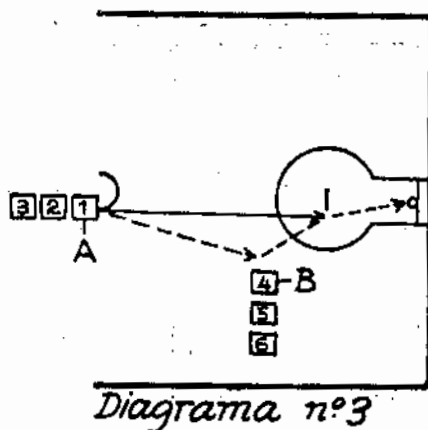


Treinamento n.º 1 — Colocar os jogadores em coluna por um ao lado da cesta. Fazer um jogador, de cada vez, tomar posição a 1m,5 da cesta, com os pés unidos, segurando a bola com as duas mãos, em frente da linha mediana do corpo. Em seguida, dar um passo em frente com o pé esquerdo, saltar e largar a bola contra a tabela com a mão direita.

Fazer rodízio com os homens, nestas tentativas, de modo que todos encestem.

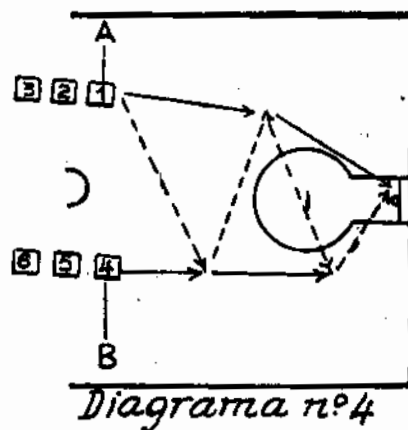


Treinamento n.º 2 — O diagrama n.º 1 mostra um treinamento para o desenvolvimento do lance curto com uma das mãos (bandeija), em combinação com o passe mãos abaixo (revista n.º 38). O n.º 3 faz o primeiro lance curto à cesta. O n.º 2 apanha o rebote sem competição da parte do n.º 3. O n.º 2 passa de ombro ou de gancho para o n.º 1 e, então, assume a posição deste. O n.º 1 vem ao encontro da bola e passa de mãos abaixo ao n.º 4 depois de um giro. O n.º 1 vai para o fim da coluna.

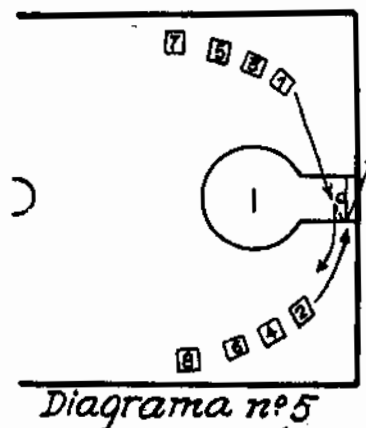


Treinamento n.º 3 — O diagrama n.º 2 mostra o treinamento da bandeija com o passe empurrado (revista n.º 39). O n.º 4 faz o primeiro lance; o n.º 3 apanha o rebote e passa de ombro ou de gancho para o n.º 2, que vem ao encontro

da bola. O n.º 2 gira e passa empurrado para o n.º 1, que passa empurrado para o n.º 5. O rodízio dos homens continua nas posições acima indicadas.



Treinamento n.º 4 — O diagrama n.º 3 mostra outro treinamento da bandeija com o passe empurrado. O n.º 1 passa para o n.º 4; este passa empurrado para o n.º 1, que dribla e tenta a cesta. O n.º 4 segue para o rebote e depois passa de gancho ou de ombro para o n.º 2, vindo se colocar na coluna A. O n.º 1, depois do lance, vem para a coluna B. O rodízio continua.



Treinamento n.º 5 — O diagrama n.º 4 nos mostra o treinamento da bandeija com o passe picado. O n.º 1 passa picado (revista n.º 39) para o n.º 4; o n.º 4 para o n.º 1 e assim continuamente até o n.º 1 receber a bola perto da cesta, onde tenta fazer a bandeija. O n.º 4 apanha a bola e faz um passe de gancho ou de ombro para o n.º 2 e vai se colocar no fim da coluna. O n.º 1 depois do lance, vai para o fim da coluna B.

Treinamento n.º 6 — O diagrama n.º 5 mostra uma formação simples de lances curtos (bandeija). A coluna que começa com o n.º 2 é a dos lançadores à cesta e a encabeçada pelo n.º 1 é a do rebote e passe. O n.º 2 tenta o lance, o n.º 1 apanha o rebote e passa para o n.º 4 que vem ao encontro da bola e tenta o lance após recebê-la. O n.º 3 apanha o re-

bote e passa ao n.º 6 e assim por diante. Os da coluna do n.º 2, após o lance, colocam-se atrás do n.º 7 e os da coluna do n.º 1 atrás do n.º 8.

Princípios.

Ao largar a bola na tabela, ter a mão o mais próximo possível do aro.

Não dar rotação demasiada na bola.

Lançar sempre a bola de um ponto diretamente em frente dos olhos.

Saltar o mais possível em cada tentativa de lance.

Aprender a conhecer a distância apropriada para o impulso.

Ajustar o pé na marca, para o impulso sempre alongando o passo e nunca o encurtando.

Lançar, do mesmo modo, de qualquer dos lados da cesta.

LANCE DE REBOTE

Os lances feitos, quando a bola rebote na tabela, como resultante de um lance sem sucesso, são chamados **lances de rebote**.

Estes lances são muito desconcertantes para a defesa e fortalece a moral do quadro que o está usando.

A bola de rebote é proveniente de um lance já falhado. Há, portanto, vantagem que o próprio ataque se apodere dela para, em segunda tentativa, jogá-la à cesta. Quando o ataque não consegue se apoderar da bola, o jogo passará de uma situação ofensiva para uma defensiva.

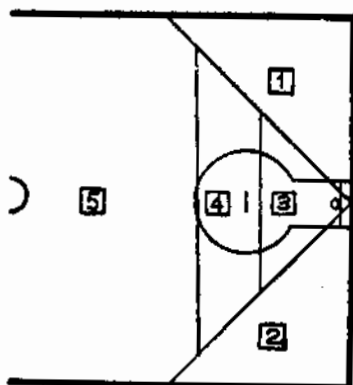


Diagrama n.º 6

As cestas conseguidas por bolas de rebote reduzem, ao mínimo, os lances falhos e prejudicam as formações da defesa, que fica desnorteada.

É preciso muito golpe de vista da parte dos atacantes, para a realização do rebote, isto é, é preciso boa colocação no campo para ficarem no local onde, provavelmente, a bola cairá. Para isto, o diagrama 6 mostra, por meio de áreas imaginárias, quais as posições que os jogadores deverão tomar quando um companheiro lançar à cesta, de modo que o lance seja aproveitado de rebote, caso não entre a bola.

Certos homens poderão ocupá-las durante o jogo, não querendo isto dizer que tal ocupação deva ser rigidamente mantida. Em lugar disso (os ns. 1, 2 e 3 são responsáveis por qualquer delas, próximas da cesta, ao passo que os ns. 4 e 5 devem sempre ocupar as duas áreas mais atrás).

Uma rotação natural da posição entre os ns. 1, 2 e 3 forçosamente ocorrerá durante o jogo. Assim, se o n.º 1 ocupar a área do n.º 3, este cobrirá a daquele, devendo isto acontecer em todas as áreas. Os jogadores não devem ser obrigados a ficar muito perto da cesta quando a bola rebote da tabela, porque, se isto acontecer, e falharem ao apanhar a bola, serão incapazes de tomar rapidamente uma posição defensiva em virtude de estarem muito adiantados. A defesa, nesta ocasião, tem grande importância. Por isso, se o n.º 1 está na sua área, no lado esquerdo do campo, e vê que a bola de rebote vai para a área ocupada pelo n.º 2, deve continuar na sua posição, pois, se o n.º 2 apanha a bola, ele fica apto a receber um passe daquele jogador ou rebote do seu lance. Caso contrário, isto é, se o n.º 2 não consegue a posse da bola, o n.º 1 voltando pode, rapidamente, assumir uma posição defensiva.

Uma conclusão pode ser tirada disto: a força da defesa de um quadro varia na razão inversa do número de rebotes ofensivos feitos pelos atacantes.

Técnica — Estes lances devem ser apanhados com grande rapidez. O corpo do jogador assume por esse motivo, diferentes posições, razão pela qual tais lances não podem ter uma técnica definida. Um jogador hábil em tocar a bola vinda de um rebote tem quatro caminhos a seguir:

Primeiro — pôde devolver a bola à cesta com uma das mãos;

Segundo — pode utilizar as duas mãos na devolução;

Terceiro — pode dar uma pequena batida para trás com uma ou duas mãos, para um companheiro de quadro, que receberá o lance de rebote; **Quarto** — poderá segurar a bola, driblar para a cesta e então arremessar de novo através da defesa para um lance curto com uma das mãos (bandeija).

Na sua tentativa para obter o controle da bola de rebote, o jogador pode agir de duas maneiras:

1.º — Colocando-se muito perto da cesta e saltar para cima afim de segurar a bola. Esta tentativa tem mais probabilidade de êxito num jogador alto e forte do que num jogador baixo;

2.º — Permanecendo a uma curta distância da cesta de modo que possa, com segurança, avaliar para onde poderá cair a bola e, neste caso, correr para esse lugar e tentar a cesta.

Nenhum outro conselho poderá ser dado no que diz respeito à marcação de cestas de lances de rebote. Necessário se torna, entretanto, que o "coach" providencie para que os seus jogadores tentem os lances de rebote sempre na ocasião oportuna. O estilo deve ficar a critério do jogador e às exigências da situação.

Treinamento n.º 7 — Os jogadores tomam posição nas áreas ou perto conforme o diagrama n.º 6.

Um dos guardas ou o próprio "coach" pode lançar a bola à cesta. Os jogadores correm para as áreas indicadas.

Passes rápidos, pivots, dribles curtos e lances de fantasia devem ser treinados.

SUGESTÕES GERAIS PARA LANCES

Existem outras maneiras de lançar à cesta, além das que descrevemos nos parágrafos anteriores, mas estas são as melhores para a maioria dos jogadores, em quasi todas as ocasiões. É um erro ter grande variedade de lances.

Damos abaixo algumas sugestões de natureza geral, sobre a técnica de lances:

1) — É preferível passar a um companheiro a arriscar lances de que não se tem certeza que chege, pelo menos, perto da cesta;

2) — Levar bastante tempo para executar os lances longos ou não os tentar. Não tendo tempo para os fazer, é sinal de que a defesa estará aberta; então, aproveitar o momento e empregar lances curtos;

3) — A cesta é maior do que parece quando vista do campo. Havendo dúvida, apanhar uma escada e olhá-la de perto;

4) — Jogadores dextros devem lançar com o pé esquerdo na frente;

5) — Treinar qualquer tipo de lance. Aperfeiçoar, naturalmente, os favoritos, mas treinar também os mais fracos.

Não abusar do treinamento dos lances, para evitar chegar-se a um estado de desinteresse;

6) — Localizar a cesta antes de fazer o lance e, depois dêste, observá-la até que a bola acerte ou falhe. Acompanhar o lance; êste é simplesmente um passe para o próprio jogador, que deve ir apanhar a bola ou procurar obtê-la do adversário que a apanhou;

7) — O lance direto dá duas oportunidades de encostar, enquanto que um lance para a tabela só dá uma. As desvantagens do lance para a tabela residem na diferença de elasticidade e rigidez das mesmas. Ao jogar num campo estranho, o jogador dá "handicap" ao adversário se lançar contra uma tabela, que é familiar a êste.

As bolas saltam diferentemente de acôrdo com a sua fabricação, qualidade do couro e grau de enchimento. Êstes fatores tornam o rebote variável e não é possível a um quadro familiarizar-se com as particularidades da bola e da tabela no curto período do bate-bola, permitido antes do jogo. No lance direto, não há tantos fatores de variação; logo são os que devem ser usados;

8) — Procurar usar igualmente as duas mãos no lance. Alguns jogadores empurram a bola mais com uma das mãos do que com a outra. E' um erro que influe decisivamente na exatidão;

9) — E' um erro treinar lances de longe, antes de ter aperfeiçoado os de perto ou de treinar os de lado, antes de saber executar bem os de frente.

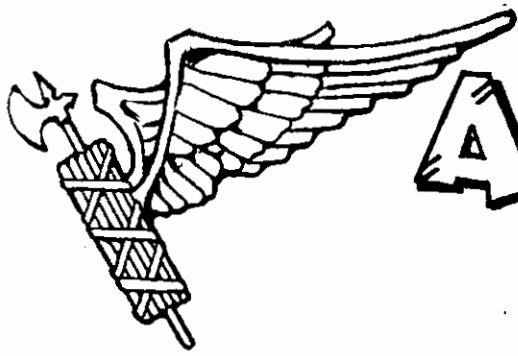
10) — Treinar com velocidade e exatamente como se estivesse jogando. Cada um joga de acôrdo com o seu modo de treinar. No treino, deve-se fazer cestas com tanto entusiasmo como no jogo. Os jogadores, que brincam nos treinos, atrapalham-se durante os jogos.

11) — Utilizar a maior parte dos treinos, no início da temporada, para o treinamento de lances à cesta. A coordenação usada no lance à cesta é diferente da de qualquer outra atividade e requer, porisso, muita prática para aperfeiçoar e tornar um hábito. Para jogadores com músculos uniformes e poder de coordenação normal, o lançar à cesta é, sómente, uma questão de treino;

12) — Lembrar-se de que o arremessador tem, sobre o jogador da defesa, a vantagem do impulso e da visão, pois, está de frente para a cesta. As possibilidades de sucesso, quando o jogador segue a bola para o rebote, são boas para todos os lances dentro do limite de 7m,5 da cesta. Ao avançar para o rebote, o faz de tal modo que fique, se possível, a uns 2 ou 3 ms. da cesta no momento em que a bola atinge ao alvo. Aí, então, avançar para a bola. Muitos jogadores avançam demasiadamente e saltam muito cedo para os rebotes;

13) — Ao ultrapassar a linha final, após um lance ou drible, deve o jogador voltar ao campo o mais rapidamente possível porque, fóra dêle, não tem para o seu quadro o mínimo valor.

(Continúa no próximo número).



ASAS DA ITALIA

A imprensa mundial e o público de todos os países vêm seguindo com interesse sempre maior as ações surpreendentes levadas a efeito pela aviação, seja na realização de atos de guerra como nas competições pacíficas de vôos para bater records de velocidade e de eficiência máximas.

A aviação italiana figura em primeira linha entre nações que dedicaram à aeronáutica militar e civil o maior esforço do génio e das indústrias nacionais.

A sua rápida e brilhante ascensão no campo técnico construtivo e os seus sucessos nas mais difíceis provas internacionais, são devidos ao seu genial espírito de organização e à disciplina de todas as energias produtivas.

Foi através de severos estudos e rigorosas experiências em estabelecimentos dotados das mais perfeitas instalações científicas, que foi possível resolver os muitos e difíceis problemas, que na paz e na guerra, a aviação faz surgir e resurgir a toda hora, na sua insaciável sede de conquista do espaço e do tempo.

A estatística dos "records" reconhecidos em fim de 1937 é de uma claríssima eloquência:

Dos 117 "records" reconhecidos pela Federação Aeronáutica Internacional: 42 pertenciam à Italia, 37 aos Estados Unidos, 23 à França, 6 à Russia e menor número para as outras nações.

Para os aparelhos bélicos, a estatística é mais eloquente ainda:

Dos 46 "records" reconhecidos: 27 pertencem à Italia, 7 à França, 6 aos Estados Unidos, 5 à Russia e 1 pertencia à Inglaterra.

Outro "record" ainda pertence à Aviação Italiana: é o "record" da máxima regularidade dos serviços nas suas 34 linhas de transportes e passageiros com o mínimo número de acidentes.

Alguns desses "records" já foram superado por outros países e pela própria indústria italiana, que não descansa nos seus esforços para maiores e novos aperfeiçoamentos.

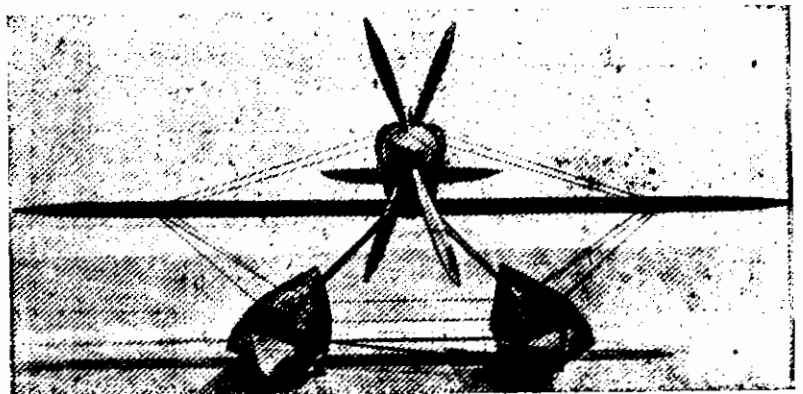
A sua frota aérea, construída com bases nos resultados práticos obtidos e dotada com milhares de aparelhos, representa um modelo único e típico e um conjunto formidável de força viva a serviço do progresso e da civilização.



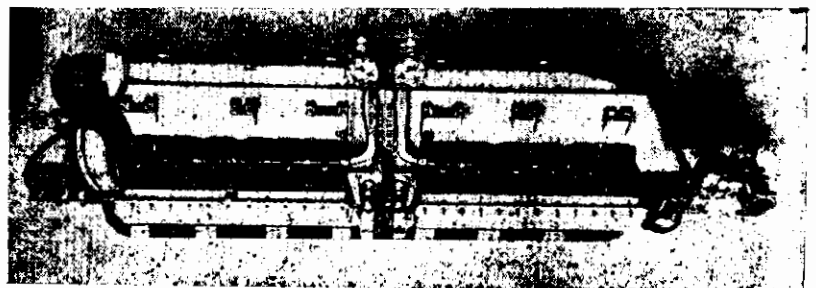
O "S. 79" vencedor da maior peleja aérea internacional.



"O super-detentor dos records mundiaes o "Cant Z. 506" que bateu mais de vinte records.



A impressionante silhueta do aeromovel mais rápido do mundo, o "MACCHI 72" que alcançou 710 km/h.



A maravilha dos motores aéreos, o "Fiat A.S.6" de 24 cylindros e 3.200 HP. num só pedaco de ago.

ALMA SÃ EM CORPO SÃO

De todos os ditados é este o mais certo.

Uma alma sã, um espírito bem formado, educado com método, reflete-se fatalmente na saúde do corpo, no bem estar físico, na alegria da vida, nessa chama extraordinária, que se acende dentro de nós e nos dá felicidade.

A saúde é o supremo bem; nada se lhe poderá comparar.

Para fazermos qualquer negócio, se não nos sentimos fisicamente dispostos, tudo sai mal, nada resulta como desejávamos.

Um homem público, se não gosa saúde perfeita, não pode e não deve administrar.

O julgamento, a justiça, a suprema e elevada bondade nascem da saúde equilibrada.

Um mestre, um professor não pode exercer o cargo, se for doente, porque fatalmente cometerá injustiças; o seu estado orgânico não permitirá a visão clara das coisas.

Um funcionário, um homem de balcão ou qualquer criatura que seja forçada a lidar com o público, deve ter uma saúde completa para poder ser paciente, tolerante, ter o alto senso das coisas e poder compreender a vida e as suas misérias.

A mulher, mais que o homem, pela sua for-

mação orgânica, está mais sujeita ao nervosismo, à intolerância, à irritabilidade.

Como curar essas deficiências?

E' tão fácil...

Antes de tudo, a nossa alimentação deve ser escolhida e dosada; depois entra o fator principal, que é o exercício; a ginástica, o completo funcionamento dos músculos para que a máquina trabalhe renovando as células, distribuindo o sangue e não acumulando gorduras inúteis.

Quem fizer exercícios diários não cria ferrugem nas juntas, adquire leveza e rapidez nos movimentos e a lubrificação se fará naturalmente, sem esforço.

Além dessa parte física devemos cuidar da outra, da parte moral, que é importante para a vitória final.

Nós podemos nos educar em qualquer idade, mesmo depois de velhos. Tudo depende de um pouco de raciocínio e força de vontade. Devemos observar a vida tirando conclusões.

A velhice é desagradável, mas um velho bom e generoso sempre é querido na família.

Façamos o possível para que a nossa alma sempre se reflita em nosso corpo.

A EDUCAÇÃO FÍSICA e o Foot-Ball

Por Alfredo Colombo

INSTRUTOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA POLÍCIA ESPECIAL

O Foot-ball é um esporte coletivo. Não é justificável, pois, a sua prática sem um período preparatório de dedicação à Educação Física, porque aquele é o coroamento desta.

Os esportes coletivos mais populares, entre nós, são o foot-ball e o basket-ball. Nesses desportos, o indivíduo, levado pelo ardor da luta, na procura de sobrepujar o adversário, dispende uma forte dose de energia; por isso, é necessário retardar o limite da fadiga e fazer com que a resistência seja grandemente aumentada.

O perfeito equilíbrio das funções orgânicas, isto é, a saúde íntegra proporciona a resistência e o ardor da luta.

Deduz-se, pois, que os praticantes de tais esportes devem ter uma assistência médica e técnica que lhes prescrevam certas normas de disciplina e que lhes inculquem certos hábitos de vida compatíveis com as exigências dos mesmos.

Desde que entre nós foi implantado o profissionalismo no foot-ball, as federações e alguns clubes tomaram certas precauções quanto à saúde e o modo de vida de seus jogadores; as primeiras, com a instalação de gabinetes médicos, que, cumprindo sua missão, vêm evitando as vítimas do foot-ball; os segundos, com a regulação contratual, obriga o foot-baller a se manter num regime de vida esportiva.

É necessário que se diga, entretanto, que só alguns clubes exigem esse regime de vida esportiva.

Foram também tomadas precauções quanto à parte técnica do foot-ball: treinadores foram contratados com o fim de ensinar os segredos da vitória; porém, lamentavelmente, raro são os que se dedicam ao preparo físico. Temos notado que os nossos técnicos de foot-ball, todos antigos praticantes desse esporte, não têm infelizmente, procurado ver a verdadeira causa do fracasso de seus quadros. Concluem que perderam por falta de sorte, ou erro de tática. E ouvimos frequentemente: "Fêz jogo alto quando deveria ter feito jogo baixo", "passes curtos em lugar de passes longos", etc....

Entretanto, nós, os educadores físicos,

temos verificado na maioria das equipes, a falta de um preparo físico adequado, falta essa que ocasiona o fracasso das equipes, onde vemos indivíduos fracos e sem resistência para suportar a partida.

É natural essa fadiga, pois que os homens, pelas suas condições físicas, só deveriam suportar um exercício de 40 minutos no máximo.

O treinador não cuida de ver se um jogador está fracassando por falta de velocidade, de agilidade, de reflexão rápida. Sabe que fracassou, mas ignora o motivo; a falta de educação física.

Falta, portanto, quem cuide dela.

É indispensável que, ao lado do técnico de foot-ball, do médico esportivo, do massagista, haja um educador físico que procure aumentar a resistência, a

velocidade, a destreza; que garanta, enfim, a saúde dos jogadores para que estes possam se empregar arduamente nos embates sem que sintam o desfalecimento e o cansaço, outrora causadores de suas derrotas.

Exemplo admirável nos deu o Fluminense, pois, possuindo um técnico que não entende somente de tática de foot-ball, cuidou do físico dos seus comandados, constituindo aquele admirável esquadrão que, de início ao fim da partida, conserva o mesmo entusiasmo e padrão de jogo.

Entreguem os clubes o preparo físico de seus homens a técnicos competentes e as melhoras não tardarão. O educador físico é um higienista que ensina sabiamente e de acordo com os indivíduos.

A cidade Olímpica Nacional

Procurando dar conhecimento aos nossos leitores sobre o andamento dos trabalhos da comissão encarregada de tornar real a feliz idéia do comandante Atila Soares — a construção, no Rio, de uma cidade olímpica com capacidade, até, para a realização dos jogos olímpicos internacionais, — damos abaixo o memorial do ante-projeto para a construção da grandiosa obra, feito pelo engenheiro Antônio Arlindo Laviola, um dos membros da comissão. Outrosim, estampamos a planta geral de toda a organização esportiva e, mais, ainda, as do estádio e piscina.

Memorial do ante-projeto para a Cidade Olímpica a ser construída na Restinga de Jacarépaguá

A ideia que teve o Comandante ATILA SOARES de agitar a questão da construção de um Estádio pôde ser considerada uma das mais felizes no momento, pois não só este ilustre engenheiro teve o senso da oportunidade, para dar ao Brasil uma obra de real valôr, como também fez com que, de roldão, fossemos levados a abordar outros problemas de ordem técnico-constructiva, urbanística, desportiva, social, moral e intelectual. E é assim que, perfeitamente identificado com a sua maneira clara, ampla e previsionária de encarar as cousas, apaixonado como sou por todos os problemas urbanísticos e principalmente os desportivos, apresento hoje, como primeiro ensaio, um ante-projeto do que poderá e deverá ser feito, tendo sempre em mira, a *eugénia da raça*.

Considerando mais que o Brasil, no grande surto de progresso que vem tendo, não pôde adiar para mais tarde a solução desse magno problema da nossa raça;

Considerando, ainda, a nossa flagrante superioridade sobre todos os outros povos sul-americanos no tocante á FIBRA — ao dinamismo mental e físico, situação geográ-

fica e condições climáticas — que nos põe, constante e sistematicamente, em situação de relativo relêvo no cenário mundial;

Considerando, também que o Brasil (paladino das grandes realizações sul-americanas) tem-se portado de maneira brilhantíssima nas últimas competições mundiais, embora improvisando tudo, inclusive atletas!;

Considerando, finalmente, que o governo, compreendendo e querendo interpretar de maneira a mais rigorosa a divisa — *Mens sana in corpore sano* — estabeleceu, em seu programa do Estado Novo, grandes planos para a proteção e oficialização dos desportos, sinto-me perfeitamente encorajado a apresentar este meu modesto trabalho, com o único fim de estimular e agitar esta questão que, ao se tornar realidade, implicará, também, na solução de outros problemas complementares, mas de grande significação social para nós

Assim, de um modo geral, posso vos assegurar que o simples fato de desde já se pensar em reservar uma área para a futura cidade olímpica nos trará uma economia

tanto mais apreciável quanto menos tempo levarmos em tornar o nosso plano efetivo. Esta área de 4.000.000 m², por mim indicada, que hoje poderá valer dois mil réis o metro quadrado, valerá 200\$000 ou mesmo 500\$000 o metro quadrado, quando a cidade lá tiver chegado

Nunca é demais a previsão quando ela é feita com orientação inteligente e objetivo são, — e, por isso, pôde-se mesmo dizer: *Prever é economisar*.

Quando, no seculo passado, D. João VI localizou o nosso atual Jardim Botânico ás margens da Lagôa Rodrigo de Freitas, isto é, a 12 quilometros do centro da cidade, época em que pela nossa urbs, só trafegavam carros de bois e liteiras, é bem possível que alguém tivesse dito: “Que loucura, meu Deus! Com tantas terras em redor do morro do Castelo! (Chacararas da Floresta)! — A 200 metros do Largo da Lapa já encontramos cobras e este governante, doido, instalou um jardim em *plena selva*! Ninguém vai lá!” Hoje, é, das nossas cousas, o nosso maior motivo de orgulho, com autêntica projeção Internacional no meio botânico.

Assim, meus caros companheiros de Comissão, eu justifico o projeto apresentado e, com estes argumentos e mais outros milhares de ordem técnica, desportiva, econômica e social, eu o defenderei!

As praças e avenidas amplas que projetei não são, sinão, fruto de algumas ponderações e experiencia.

Nos maiores centros esportivos, europeus e sul-americanos, aprendi, observando, estudando e tirando conclusões, não só como engenheiro mas também como campeão

de natação que fui durante dez anos consecutivos

O cuidado que empreguei ao localizar este ou aquele órgão desportivo foi sempre estribado na dupla experiência do engenheiro e do antigo atleta, — e assim é, que, de uma maneira geral, acham-se aqui previsto todos os órgãos desportivos, físicos e intelectuais que compõem um olimpismo, desde esportes de campo e pista, — dos desportos aquáticos e náuticos, — dos desportos equestres e motorizados, — até os desportos artísticos e intelectuais, — como sejam:

Desportos de campo -- Foot-ball, Hand-ball, Rugby, Basket-ball, Volley-ball, Pelota, Tennis, Hockey, Base-ball, Ginastica rítmica, Ginastica de aparelho.

Desportos de pista -- Atletismo, Lançamentos, Saltos.

Desportos de pista motorizados -- Corridas de auto, de motocicleta e de bicicleta.

Desportos individuais -- Box, Catch, Luta romana, Jiu-jitsu.

Desportos Aquáticos -- Natação, Saltos, Water-polo.

Desportos Náuticos -- Remo, Vela, Barcos a motor, Aqua-plano, Deslisadores.

Exercícios militares -- Manobras, Stand de tiro.

Desportos equestres -- Corridas, Polo, Hipismo geral.

Desportos intelectuais e artísticos -- Xadrez, Pintura, Escultura, Letras, Danças classicas, Teatro, Còros Orfeônicos.

Esta é a cidade olímpica, por mim imaginada, que, além de se tornar a única no mundo onde é possível centralizar todos os desportos, custará a terça parte do que custaram as congêneres de outros países e com menos defeitos. Isto, graças à situação geográfica privilegiada e invejável que possui a restinga de Jacarépaguá.

Tudo isto, é claro, não poderá, presentemente, ser feito de uma única arrancada, entretanto, o projeto está especialmente estudado para ser cumprido por partes e calmamente. Assim é que, já tendo a E. F. C. B. estudado seu ramal de Madureira até a Restinga, n'uma extensão de 16 quilômetros, muito antes de se cogitar destas terras para fins desportivos, agora, com mais forte razão, esse ramal será feito por já possuir dupla e importante finalidade.

As outras estradas de acesso, de rodagem, em número de quatro (E. Niemcier,

E. Tijuca -- E. Jacarépaguá e Estrada da Pavuna) por si só são suficientes para o desafogo do trafego de automóveis e omnibus; mas, mesmo assim, a Secretaria Geral de Viação da Prefeitura tem em projeto, para o Recreio dos Bandeirantes, uma auto-estrada com 60 metros de largura, passando pelo lado externo da Restinga, com o nome de: Avenida Oceânica.

A própria E. F. C. B., segundo as informações gentilmente cedidas pelos Drs. Demostenes Rockert e Alfredo Fiuza, respectivamente chefe da Secção Técnica e sub-chefe da Tração Elétrica, poderá colocar, na Restinga, 112.000 pessoas em menos de uma hora e transporta-las, de volta, em igual espaço de tempo.

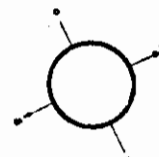
O estacionamento de automóveis permite garantir com apenas um sentido de trafego, sem cruzamento, 12.000 veículos em lugar apropriado e assombreado, sem necessidade de ocupar as vias de trafego (Avenidas e Praças).

O público pedestre ficará, com a organização apresentada, divorciado completamente do trafego de veículos. A estação da E. F. C. B. acha-se em lugar equidistante do Estádio de 150.000 pessoas e da Villa Olímpica.

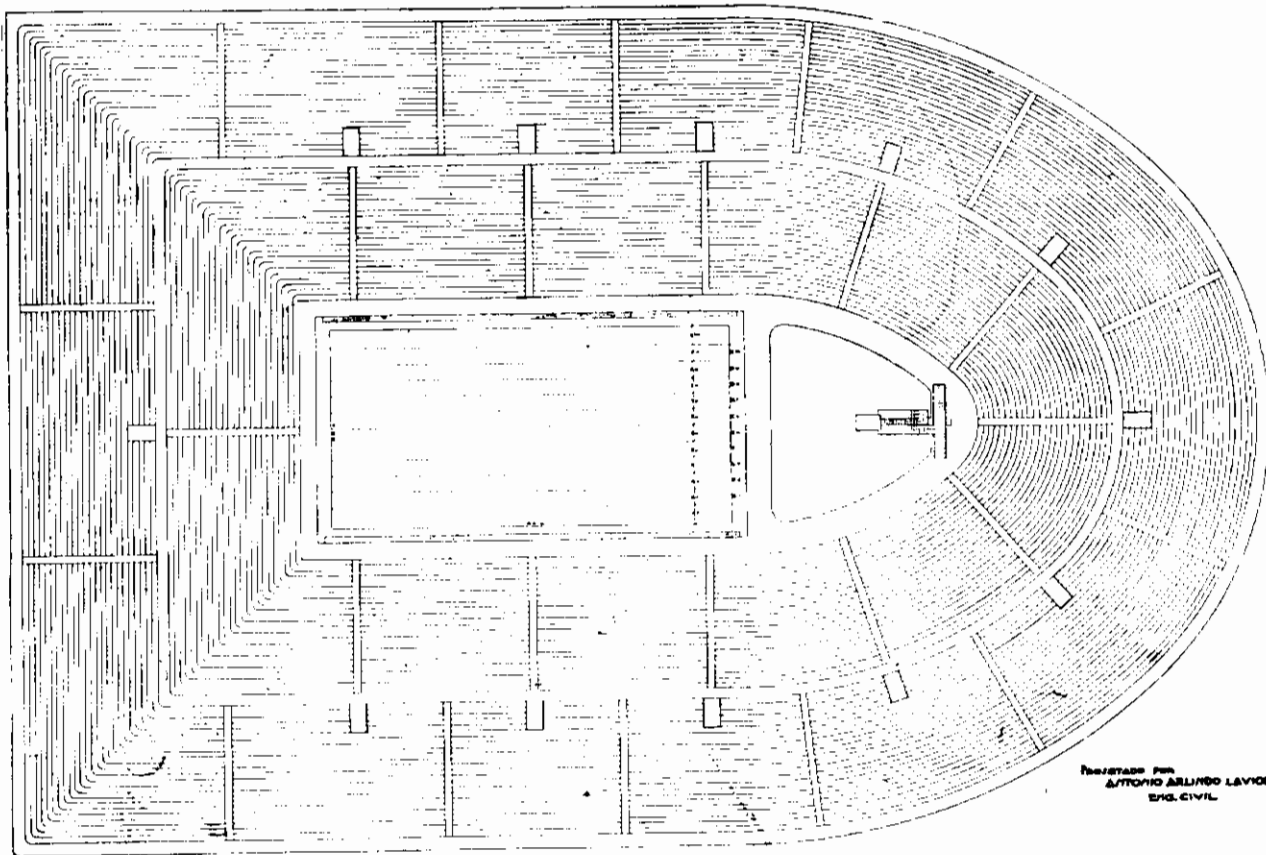
ESTÁDIO DE NATAÇÃO E SALTOS

20.000 P.

PISCINA DE NATAÇÃO - 50'0" x 25'0"
• SALTOS - 25'0" x 20'0"



DRAMA



PROJETADO POR
ANTONIO ARLINDO LAVIOLA
ENG. CIVIL

CORTE



pica, com capacidade para 2.000 atletas, que ficam separadas daquelle apenas por 300 metros.

Ao longo da raia de remo (na lagôa), projeto um ramal elevado da E. F. C. B. onde, além de arquibancadas móveis para 2.000 pessoas, será feito a distribuição de pedestres para a zona leste da Cidade Olímpica, onde está situada a academia dos desportos e o grande auditório.

Este simples relato justifica, por si, as Avenidas com cem metros de largura e a praça de circulação com 500 metros de diametro.

Considerando o Estádio como sendo, pela ordem de urgência, o órgão desportivo a ser construido primeiramente, passo a explicar sua planta em detalhes.

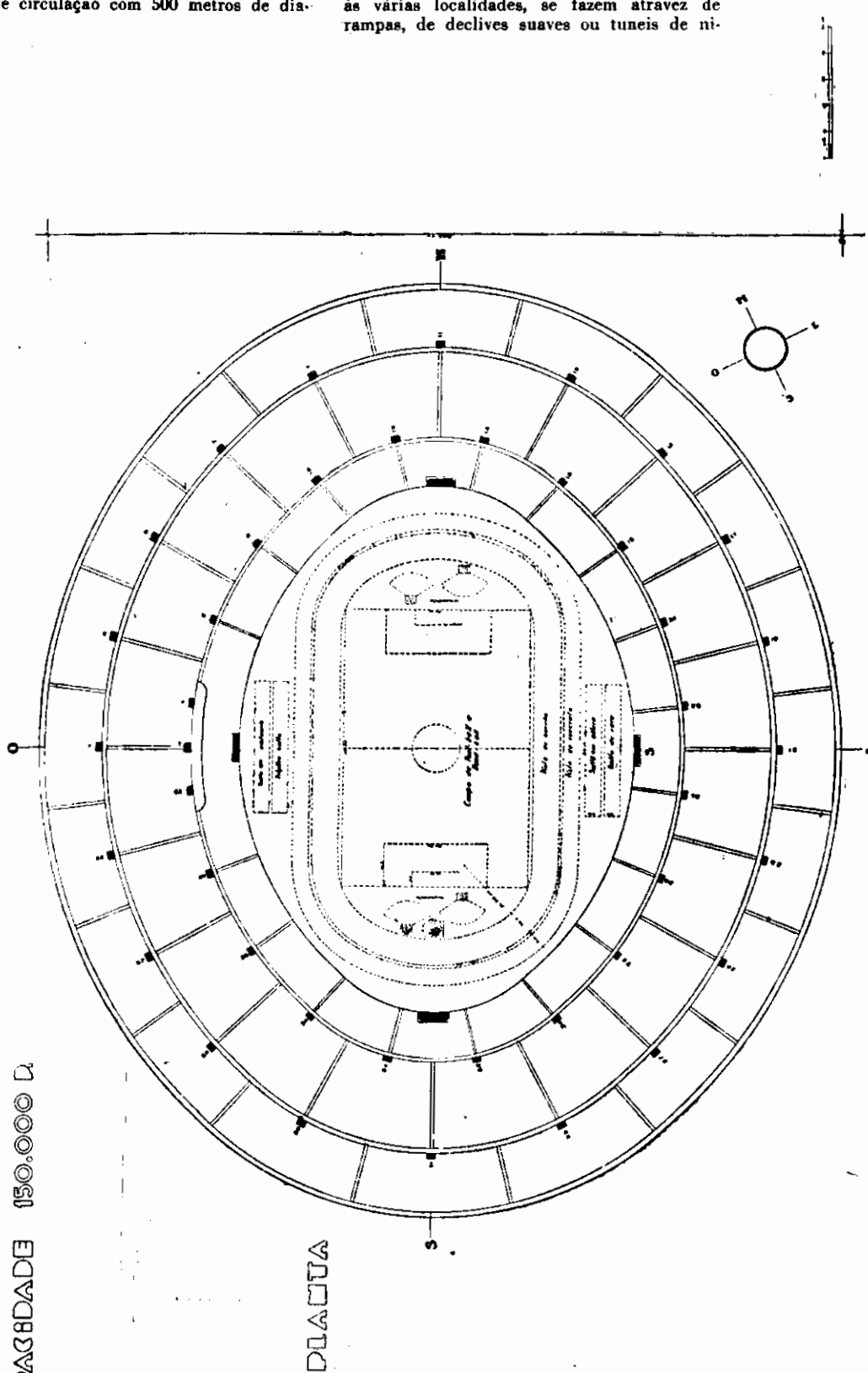
Sua planta e orientação obedecerão, tanto quanto possível, a comodidade do público e, de um modo absoluto, ao conforto do atleta. Por outro lado, não podendo desprezar o problema econômico, lancei-o, como mostra o desenho, rebaixado de dez metros de nível do terreno e tendo suas arquibancadas lançada sôbre os aterros laterais. Os acessos, às várias localidades, se fazem atravez de rampas, de declives suaves ou tuneis de ni-

veis, conforme mostram as sêtas do côrte. Com isto, evito não só a aglomeração de povo unicamente de um lado das arquibancadas como também procuro resolver a circulação da assistência e economisando, sensivelmente, no preço da estrutura.

Eis aí, de maneira um pouco mais que suscinta, porém infinitamente menor do que necessitava para melhor expôr, o meu projeto e sua justificativa.

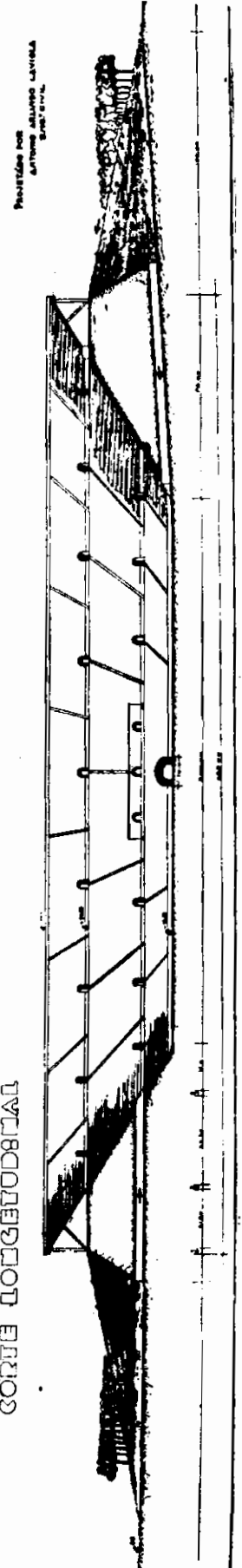
PLANTA DO ESTADIO

CAPACIDADE 150.000 D.



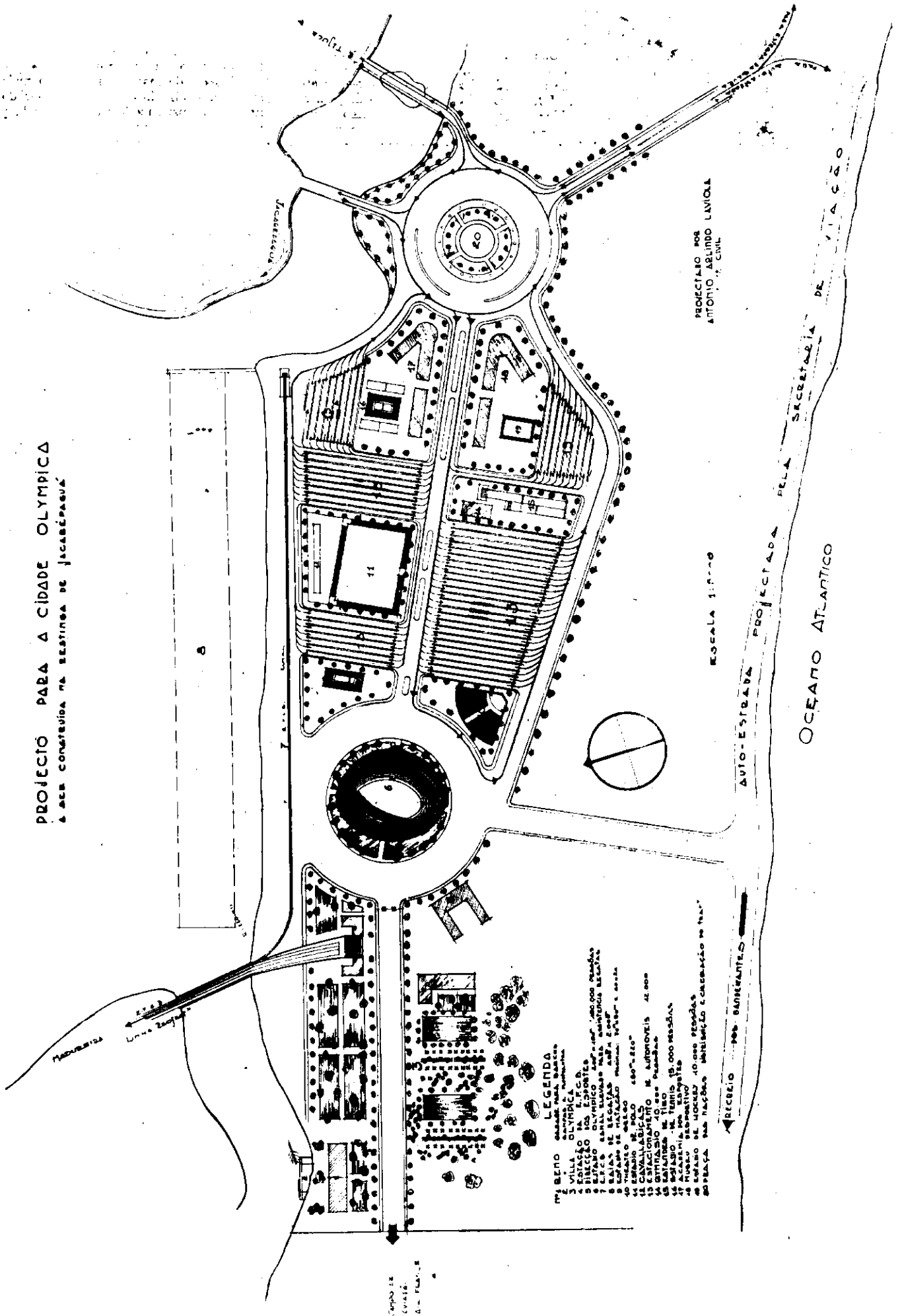
PLANTA

CORTE LONGEYUDINAL



Posições por
atraso altura lateral
de 100 m.

PROJECTO PARA A CIDADE OLYMPICA
 A SER CONSTRUIDA NA REGIÃO DE JACAREPAGUÁ



1.^a palestra realizada durante o Curso de Inspectores de Ensino, sobre a E. Física

Divisão de Educação Física

A finalidade das palestras sobre Educação Física nesse Curso para Inspectores de Ensino, que ora se realiza, é colocá-los em condições de poder cumprir a contento, com o disposto no artigo 98 do decreto 21.241, de 4 de Abril de 1932, que prescreve: Enquanto não o permitir o fundo de custeio dos serviços de inspeção, a designação de inspetores especializados para a orientação do ensino da música e dos exercícios de educação física, caberá aos inspetores de estabelecimentos de ensino velar pela execução dos programas e das instruções que forem expedidas pelo Departamento Nacional de Educação; para isso são fornecidos esclarecimentos sobre o assunto e argumentação necessária para fiscalizar a execução dos dispositivos legais que regulam o ensinamento dessa disciplina.

Abordemos agora o nosso primeiro tema: A EDUCAÇÃO FÍSICA COMO PARTE DO PROBLEMA GERAL — EDUCAÇÃO.

A educação tem por objetivo sobrepôr a natureza social à natureza individual. Na educação do homem, impõe-se, antes de qualquer coisa, a tarefa de estudá-lo, conhecê-lo, compreendê-lo. O estudo do homem mostra que sua natureza individual manifesta-se sobre três aspectos: físico, moral e intelectual. Precisa-se ter da vida e, portanto, da educação, uma concepção integral, que não permite considerar o homem apenas sobre um ou dois aspectos de sua personalidade, mas todos os três, fazendo-os convergir harmonicamente, para a perfeição do ser humano.

Outro, aliás, não é o espírito da Constituição Brasileira, que entre outras coisas, dispõe no seu artigo 125: "A educação integral da prole é o primeiro dever e o direito natural dos pais". No artigo 127: "... O abandono moral, intelectual ou físico da infância e da juventude importará falta grave dos responsáveis por sua guarda e educação..."

Os problemas da educação devem resolver-se em função dos da sociedade, e, se a educação deve servir para edificar a sociedade, não é menos certo que só redundará em proveito da mesma o indivíduo cuja personalidade atingir o máximo do desenvolvimento e, portanto, de eficiência dentro de suas aptidões naturais.

O problema da educação deve ser encarado em todos os seus fundamentos para se chegar à sua grandeza realista dentro do espírito essencialmente prático. Educar o ser humano para a vida real é uma missão de grande nobreza, pois seu fim, sendo a vida prática, não é sinão o exercício dos hábitos que obedecem às necessidades do homem tendo em vista todo o seu valor global.

Consideremos os fenômenos humanos mais importantes para o pedagogo. Dentre eles, qual o mais importante? Poder-se-á encarar separadamente a memória, a inteligência, a vontade, a força, a saúde, etc., ou será necessária a conjugação sincronizada de todos esses elementos? Será mais importante o desenvolvimento exclusivo da inteligência ou o regular de seus órgãos?

As respostas para todas essas perguntas são dadas pela moderna pedagogia, no sentido da educação harmônica de todas as faculdades humanas.

O homem tem como necessidade capital — viver, para então educar-se e, portanto, a educação do seu físico é a base na qual deve firmar-se o processo educacional da criança, do adolescente e do adulto, pois a vida superior proporcionada por ela é a mais compatível com as exigências da educação geral.

E' no crescimento, regido por leis físicas e naturais, onde o educador deve apoiar-se e estimular-se, pois o segredo da educação consiste em auxiliar a natureza, orientando as suas forças para o fim a que se destinam.

E' preciso tornar bem claro o objetivo da educação física moderna; não se trata de formar atletas, mas assegurar o desenvolvimento harmônico da personalidade, de seus atributos físicos e psíquicos em todo o conjunto. A educação física não deve pecar nem por excesso, nem por insuficiência; os erros em qualquer dos sentidos são suscetíveis de pesar, não somente sobre a evolução física, como também, sobre a evolução psíquica. Sabemos que a "fadiga física racional é um antídoto maravilhoso da fadiga mental", entretanto, não desconhecemos também que um esforço muscular muito intenso ou muito prolongado, longe de ser um derivativo, acentua a fadiga físico-psíquica. Por outro lado, a falta de movimentação, tem igualmente reflexos nocivos sobre o corpo e o espírito.

O despertar e o desenvolver das faculdades morais e intelectuais por meio do cultivo e, portanto, do desenvolvimento das faculdades harmônicas do físico, é um fato incontestável.

A educação unilateral é severamente condenada, e isto porque a educação física concorre para o desenvolvimento cerebral e da inteligência. Não será demais repetir que o desenvolvimento completo do cérebro não se obtém

únicamente pelo trabalho intelectual; a atividade física nêle influe e suas possibilidades funcionais são por ela exercidas. Pestalozzi dizia que "o hábito dos exercícios corporais não só desembaraça fisicamente a criança, como também desenvolve-lhe as qualidades morais e intelectuais". A cerebração máxima do Brasil, Rúi Barbosa, exalta na sua famosa "Reforma do Ensino Primario", a necessidade da educação física. Nela, já em 1882, dizia: "O quadro patológico da influência da escola na saúde das gerações novas apresenta proporções da mais triste seriedade". Mais adiante propõe: "Dos tempos consagrados ao ensino, os programas dedicarão uma parte nunca inferior diáriamente a 30 minutos, quatro dias por semana, pelo menos, depois das aulas, aos exercícios calistênicos e militares. Cada escola possuirá indispensavelmente para esse fim o seu ginásio com os aparelhos precisos. A ginástica professada será exclusivamente higiênica e educativa, sem caracter acrobático. O ensino da ginástica incumbem aos professores de primeiras letras, nas suas respectivas escolas, desde que para este fim se acharem habilitados. Enquanto não, o governo contratará nos termos do artigo XX professores idôneos, que distribuíam este ensino de escola em escola, a horas certas e em dias diferentes.

Para habilitar ao ensino da ginástica, os professores atuais de primeiras letras, o governo abrirá, em cada escola normal um curso temporario desta disciplina, que será gratuito e funcionará à noite". Mais adiante encontramos: "O governo instituirá, anexa a cada uma das escolas normais, uma seção especial para a preparação de professores de ginástica. Estes cursos serão gratuitos e durarão dois anos. No regulamento desta lei o governo formulará a organização, e fixará o pessoal docente destes cursos, tomando por modelo o que a este respeito se pratica nos países que se distinguem por instituições análogas, etc., etc."

Vemos que Rúi Barbosa naquela época fizera uma previsão para os nossos contemporâneos.

Continuemos em nossos comentários para mostrar que a educação física influe poderosamente no desenvolvimento intelectual.

Segundo Alexis Carrel "o uso da palavra como o da mão, auxilia muito o desenvolvimento do cérebro. As partes cerebrais da mão, da língua e do faringe, estendem-se sobre uma larga superfície da-cortex". Acrescenta mais: "Dir-se-ia que o jogo da inteligência é facilitado pelas contrações rítmicas dos músculos". E mais adiante: "Certos exercícios parecem excitar o pensamento. E' por esta razão, talvez que Aristóteles e seus alunos, tinham o hábito de andar quando discutiam grandes problemas de filosofia e de ciência". Também diz Jean Demoor, da Universidade de Bruxelas: "As recentes pesquisas fisiológicas e anatômicas, demonstraram que o desenvolvimento da cortex cerebral no curso da evolução individual de cada um de nós, depende, em grande parte, da atividade dos órgãos que se relacionam com os diversos centros. Suturando de maneira definitiva as pálpebras de um animal jovem, faz-se que o centro da visão correspondente, conserve durante toda a vida, uma

estrutura embrionária, contrastando com a do centro homólogo que fica em relação com o olho que permaneceu aberto. Desta maneira, o território cortical que corresponde ao membro no qual se fez a secção do nervo, permanece em estado rudimentar se a operação foi feita em animal muito jovem. Os fatos patológicos concordam com o que assinalamos. É permitido dizer, pois, que os neurônios corticais terminam seu desenvolvimento sob o ímpeto incessante das excitações que lhes chegam". Podemos acrescentar, portanto, que essas benéficas excitações partem provavelmente, quando se executam movimentos das articulações, tendões, ligamentos, aponevroses, músculos, etc.

Enfileiramos as citações na persuasão de destruir o preconceito errôneo de que o cultivo do físico determina a parada ou o retardamento da evolução cerebral.

É verdade que existem indivíduos que têm como única finalidade, desenvolver seus músculos de tal forma que descuidam-se completamente de instruí-los; estes, entretanto, merecem o desprezo geral, igualando-se àqueles que procuram instruir-se com o fito de empregar sua ciência na prática do mal e da destruição.

Outro, aliás, não era o conceito grego há três mil anos, como vemos na citação de Fernando de Azevedo em "Antinoüs": "O atleta embrutecido e embotado pelo excesso de exercício, e cujo hebetamento tanto tem contribuído para o desprestígio da educação física, não era objetivo capaz de seduzir a delicadeza do espírito grego, empenhado, ao contrário, em obter o mais perfeito equilíbrio morfológico e funcional pelo exercício. Os gregos sabiam que cada organismo é susceptível de um desenvolvimento muscular, cujo máximo para cada indivíduo não se pôde ultrapassar senão por processos artificiais, sempre em risco iminente de cair na monstruosidade ou na patologia".

A educação física constitui uma das bases da eugenesia, ciência nova que trata de estabelecer as regras que os pais devem seguir para assegurar à sua

descendência condições de vida forte e sadia.

As nações recorrem hoje à educação física para rmoçar e revigorizar o seu material humano. Educadores, médicos, desportistas, políticos, de viva voz, com a pena ou com a mão, trabalham nesta tarefa. Os países de maior cultura cobrem-se de ginásios, de terrenos de jogos, de estádios, de piscinas, de albergues para excursionistas, etc. A educação física é colocada ao alcance de todos, das massas. Não se trata de privilégio exclusivo das classes ricas como nas repúblicas aristocráticas de Grécia e de Roma, onde os escravos, apesar de tão numerosos ficavam excluídos dos ginásios, dos torneios, etc. Só assim, nada escapando à sua ação, a educação física terá o seu valôr eugenético e social, sendo benéfico a toda a nação.

A educação física também influe favoravelmente sobre o psiquismo. A euforia que ela determina, quando bem administrada, indica o efeito benéfico sobre a saúde. Através dos exercícios sensoriais e motores, a atividade sensorial é extraordinariamente melhorada com o desenvolvimento físico. Levando em consideração as variantes de temperamento, as sensações e as percepções são mais rápidas, mais prontas, nos indivíduos que se submetem à atividade corporal. O sentido de equilíbrio, o sentido cinético, são bastante beneficiados, podendo isto ter influência no desenvolvimento das aptidões para determinadas profissões.

As funções intelectuais recebem mais de qualquer outra o estímulo da atividade corporal: a imaginação, a elaboração, a associação de idéias têm sua existência e amplitude intimamente ligadas com a capacidade sensorial e receptiva.

A afetividade individual é benéficamente influenciada pelos exercícios físicos, principalmente no tocante a distúrbios ocasionados por uma hipertrofia da emotividade.

A vontade nas suas formas de desejo, volição, decisão e auto-contrôle, é especificamente coordenada para cada tipo, o que determina o maior rendimento do homem em todas as manifestações da sua atividade. A coragem, que é uma forma da decisão, tem seu apoio na confiança íntima do valôr próprio. Nada para desenvolvê-la como a transposição de riscos, decisão rápida de situações difíceis como proporciona a educação física.

Particularizemos os benefícios produzidos pela educação física em algumas fases do desenvolvimento humano.

Na primeira infância os movimentos têm efeitos extremamente úteis. "Um lactente imobilizado em seus cueiros desenvolve-se mal, digere mal, dorme menos regularmente que aquele que goza da liberdade de mover seus membros e de distender seus músculos. O desenvolvimento ponderal deixa muito a desejar, a assimilação faz-se de modo incompleto, as funções intestinais são preguiçosas sempre que se coloca um entrave à livre movimentação do pequenino ser".

Evoluindo a criança, o exercício físico vai agir de maneira notável no desenvolvimento psíquico. Sobretudo a partir dos dois anos é que o exercício físico faz-se sentir mais intensamente, do ponto de vista intelectual. Muitos retardados não são senão crianças submetidas a uma sedentriedade relativa durante os primeiros anos de vida.

A progressão da inteligência e dos poderes do espírito é, na maioria dos casos,

avaliada por fases do desenvolvimento corporal ligado intimamente à atividade física.

A capacidade mnemônica aumenta, a atenção torna-se mais aguda, a associação de idéias mais rica e o julgamento mais preciso, à medida que o vigor físico aparece.

Continuando em seu desenvolvimento, e sendo a criança submetida a exercícios compatíveis com a sua idade fisiológica, ao atingir a fase pré-pubertária, o efeito mais notável é o melhoramento das atividades respiratórias. Realiza-se a intensa impregnação do oxigênio na intimidade dos tecidos, levada pelo sangue enriquecido desse importante catalizador da vida. Verifica-se que as combustões são mais intensas, donde a necessidade de ser ministrada uma atividade física muito bem dosada, do contrário a criança emagrecerá e apresentará sinais de "surmenage".

Lança-se mãos dos alimentos para equilibrar a situação; sendo convenientemente administrados em paralelo aos exercícios físicos, os efeitos não tardam a aparecer com a engorda.

Outro efeito do trabalho físico nessa fase da vida é a regularização do crescimento, mereç da hiperoxigenação generalizada agindo diretamente sobre as glândulas de secreção interna, resultando uma super-atividade funcional, favorável à marcha do crescimento. A cesão pubertaria faz-se bem, as funções intelectuais são prontamente despertadas. A ossificação realiza-se sem distúrbios, graças ao perfeito funcionamento da hipófise, a glândula que rege o fenômeno.

Na puberdade, as grandes modificações que têm por séde o organismo, impõem uma ação muito cuidadosa no tocante aos exercícios físicos. Gradando-os sabiamente, favorece-se o desenvolvimento regular do coração e dos pulmões, agindo-se de maneira feliz sobre a coordenação nervosa, suscitando o espírito de decisão. Os exercícios nesta idade devem tender para um desenvolvimento harmônico de todos os órgãos.

(No próximo número publicaremos a 2.ª palestra).