



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

ANO VI — OUTUBRO DE 1938 **N. 43**
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

A visita do General Quiroga, Chefe do Estado Maior Argentino à E. E. F. E.

ORAÇÃO PRONUNCIADA PELO GENERAL PEDRO CAVALCANTI, POR OCASIÃO DA VISITA DO SR. GENERAL QUIROGA À ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO

Cabe-me neste momento a honrosa incumbência de saudar a V. Exa. Sr. General Quiroga — e agradecer a gentileza da sua presença nesta Escola.

Regosijo-me por esta nova oportunidade de me dirigir à alta personalidade do chefe do E. Maior do Exército Argentino, que a nação brasileira acolhe entre sinceras expansões de entusiasmo e carinho.

Abrimos os braços para recebê-lo e seus ilustres companheiros de comitiva porque está no nosso coração o sentimento de fraternidade que nos dita essa atitude acolhedora do nosso afeto.

Estamos num recinto em que a mocidade militar do Brasil respira em haustos profundos o oxigênio da própria vida, o que está acima da terra e o que sopra do mar, e tempera o seu vigor físico no sentido de uma mentalidade sã.

Só pensam para o bem e assim constroem os que, através do aperfeiçoamento das suas condições físicas, adquirem a saúde moral.

Só esta pode alimentar o ambiente de fraternidade necessário aos corações dos que, servindo ao Exército, servem à Pátria comum na expressão da sua unidade como força viva organizada para a sua defesa e segurança.

Não venho dizer a V. Exa. o que é e significa este estabelecimento de ensino. V. Exa. verá pelos seus próprios olhos — o que ele representa em organização e eficiência e sentirá então a obra que ele realiza e que se estende além dos seus muros.

O que eu desejo, porém, é encarecer a visita de V. Exa. a um dos nossos numerosos centros de estudos e de aperfeiçoamento.

A atuação construtiva nos exércitos não alcançaria êxito no ponto de vista da formação da mentalidade dos quadros se não colocássemos a cultura, nos seus diferentes aspectos à base dos nossos desígnios e propósitos.

A cultura — eis tudo. Sobretudo a cultura do espírito sob a condição prévia do homem fisicamente sã e forte. São as razões de confiança do soldado em si mesmo que exigem êsse processo de formação.

Sem essa confiança intrínseca não há trabalho que frutifique. A cooperação resulta de um estado coletivo de ânimo, mas a parcela de cada um resulta da confiança no esforço próprio.

Os exércitos que assim se formam tornam-se elementos de coesão dentro de cada país, porque passam a valer como força educativa.

No Exército Argentino, como no Exército Brasileiro, é êsse o rumo visível que se distingue.

E por isso é que em ambas as nações irmãs, tão estreitamente vinculadas através do tempo e dos fatos históricos, encontra realmente o espírito público nas instituições armadas um elemento propulsor da civilização, que não existe sem os assentes de ordem e o princípio da disciplina.

Só dentro nesse rumo operam as forças armadas como fator moral decisivo na obra educativa da coletividade.

Povos de tendências e tradições iguais no sentido da paz, o que com a educação militar procuramos é certamente interessar a consciência do cidadão nos destinos da Pátria para a sua maior fortuna, e pela glória e lustre da sua bandeira.

E' o desvelo pela terra, é o sentimento de amor pela gente, sob o animo viril da disciplina no cumprimento do dever, que é ela a expressão do espírito de ordem sem o qual povo algum logra progredir.

Eis a razão por que — eminente Sr. General Quiroga — divisamos nas forças armadas apenas uma forma dessa pujança necessária à existência moral dos povos. São elas o engenho propulsor, em que reside a fortaleza do próprio espírito como síntese das nossas próprias virtudes coletivas.

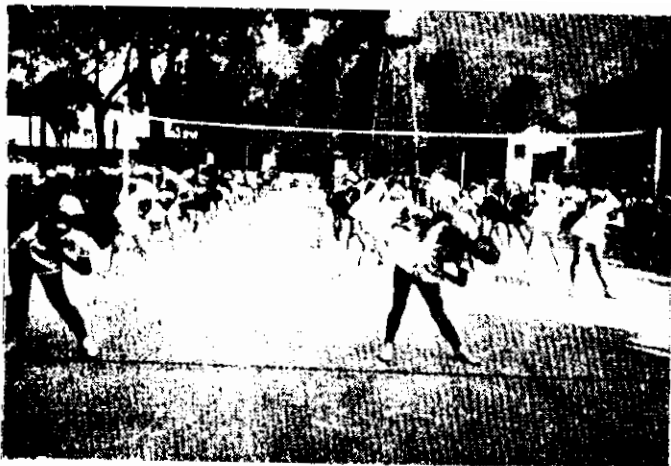
Recebam V. Exa. e os membros da sua comitiva, oficiais do maior brilho pela sua capacidade e valor, nossas boas vindas a esta casa e os votos que fazemos pela cordialidade fraternal crescente das nossas relações, já estreitadas pelas simpatias recíprocas vindas de tão longa data e através tantas gerações.

As gerações se sucedem, algumas parecem sucumbir às ruínas do seu tempo, mas é certo que há um fio que não se rompe e eterno atravessa os séculos e os vincula; é a tradição do gênio de cada povo, com que a história escreve as suas páginas imortais porque é a única fisionomia que a idade não altera.

As nossas tradições — Sr. General — se confundiram quando a aurora da liberdade raiou na terra da America e as tivemos por anos afóra fundidas nos mesmos anelos e quando juntos peito a peito na mesma frente demos o nosso sangue ainda pela liberdade de viver.

Marchemos, lado a lado, incendiados por esse ideal comum de liberdade, que é também o sentimento inato da justiça e da concórdia, e velemos pela união sagrada das armas argentinas e brasileiras, em bem desse legado de amor à paz e ao direito, que passaremos intangível às gerações futuras para que continuem e não sossobrem ante a tormenta que ameaça o mundo lá distante entre nuvens pejudadas de negro e que parecem prestes a desabar.

Levanto, nesse sentido, o meu brinde ao Exmo. Sr. General Quiroga, personalidade de mais alto relêvo pelas suas virtudes e pela sua inteligência.



Sessão preparatória antes do início do jogo

Podemos nos congratular com a superintendência do Ensino Técnico Secundário Municipal pela tarde brilhante que viveu, no dia 18 de Agosto p. p., fazendo realizar, na Escola Orsina da Fonseca, o torneio "initium" de volley-ball feminino, no qual tomaram parte as Escolas Técnicas Secundárias Orsina da Fonseca, Paulo de Frontin, Bento Ribeiro e Sta. Cruz, concorrendo, cada uma delas, com dois "teams".

A tarde do dia 18 deixou uma funda e agradável impressão a quantos assistiram ao desenrolar da competição, não só pelo emocionante de algumas partidas, cujas jogadoras arrancaram, por vezes, estrepitosos aplausos da assistência, que era calculada em mais de 500 pessoas, entre diretores de escola, professores e alunos, como também e, principalmente, pela cordialidade que existia entre todos.

Estamos certos de que a Superintendência do Ensino Técnico Secundário, que elaborou um programa para o corrente ano, no qual a parte esportiva mereceu uma grande e especial atenção, como elemento primordial de educação coletiva e como meio de aproximação entre as diversas Escolas, vem de dar uma demonstração prática de que o seu plano está sendo cumprido com carinho e entusiasmo pelos diretores das Escolas e pelos professores de educação física. Por outro lado, a reação, por parte dos alunos, tem sido a mais compensadora possível. Este ano, quasi todas as Escolas estão realizando torneios internos de volley-ball e basket-ball (escolas masculinas) com um grande número de quadros, o que nos deixa prevêr, para a vindoura temporada, uma exibição muito mais movimentada, não só em técnica como em número de participantes.



Equipe da Escola Paulo Frontin

Volley-Ball feminino nas Esc. Tec. Sec. da Prefeitura TORNEIO FEMININO



Turma da Escola Bento Ribeiro



Representação da Escola Orsina da Fonseca



Representantes da Escola Santa Cruz

Segunda conferencia realizada pela Divisão de Educação Física para os inspetores de ensino

A prática da educação física nos estabelecimentos de ensino deve obedecer a uma série de preceitos gerais e suscita problemas como: o professor, o médico, programas das aulas, horários, roupas apropriadas, locais para execução dos exercícios. E' do que nos ocuparemos agora.

Os senhores inspetores de ensino para executar o seu mister com eficiencia precisam conhecer alguns fundamentos essenciais que permitam verificar se uma aula está sendo dada com correção em beneficio dos educandos ou se é falha ocasionando fatalmente disturbios de toda a natureza.

A educação física é realizada pelo conjunto de exercicios cuja prática raciocinada e científica, técnica e metodológica, é capaz de fazer com que o ser humano alcance o maior grau de aperfeiçoamento físico compatível com o seu ser.

Os elementos de aperfeiçoamento são inúmeros, com a interdependencia da saúde, e são qualidades do físico: resistencia organica, força muscular, velocidade, destresa, harmonia das formas e proporções, creando o ser viril em toda a sua plenitude.

Acompanham sempre as manifestações acima citadas, as qualidades morais como: solidariedade, espirito de disciplina, audacia, sangue frio, perseverança e tenacidade.

Ha inúmeros educadores que se prendem ao desenvolvimento de algumas delas excluindo as outras e, sendo por isso obrigados a organizar e lançar mão de varios sistemas; compreende-se o sucesso relativo alcançado pelo fato que o homem sempre retira alguns beneficios dos exercicios físicos, desde que sejam observadas certas regras higienicas.

A crítica que se tem de fazer desses sistemas é que suas tendencias são higienicas, atléticas ou estéticas, mas o seu mal é que não consideram o individuo de acôrdo com o que dêle exige a vida e as imperiosas necessidades sociais, não sendo êles, por isso, de caráter essencialmente prático.

O ser humano não atinge o seu aperfeiçoamento integral quando tem apenas saúde, beleza, força, nem mesmo quando tem a reunião de qualidades que constituem a virilidade. Êle precisa aprender a explorá-las com eficácia para sua aplicação na vida quotidiana, armazenando uma grande quantidade de energia, de modo que possa dar o máximo de rendimento no trabalho, dispendendo a mínima parcela de energia.

E' a educação física que deve ensinar o individuo adquirir movimentos disciplinados e habitos musculares bem adaptados às aplicações utilitárias da vida moderna, cheia de precalços.

Essa é que deve ser a concepção de uma educação física nitidamente científica e técnica; uma educação física oriunda das necessidades práticas da vida do homem em movimento, visando a exploração constante de todas as atribuições físicas e morais, que são as que constituem o real aperfeiçoamento da natureza humana.

A fórmula que grupa essas qualidades é a seguinte: saúde, resistencia, força, destreza, viridade, beleza.

A saúde é em geral, o mais desprezado dos bens naturais, mas sem ela o homem de inteligencia, tendo uma grande força de vontade, não é capaz de produzir um trabalho duravel e perfeito.

Deve-se arrastar a juventude para o ginásio de cultura física, estádios, salas de armas, piscinas, vida ao ar livre, etc., mas torna-se imprescindível um contróle moderador dessas atividades de modo a arrefecer os entusiasmos excessivos, colocando-os nas suas devidas proporções, canalizando o desporto para um método científico e fisiológico.

Esse contróle será feito pelo pedagogo e pelo médico, devendo a assistência realizar-se em todos os seus detalhes.

E' necessário lutar sem esmorecimento contra as exhibições teatrais e ainda mais contra a mercantilização dessa parte vital da educação.

A resistencia está na dependencia da integridade e no completo desenvolvimento das funções de nutrição, pois ela se manifesta pela maior defesa contra as enfermidades, por maior capacidade da máquina humana, trazendo em consequencia maior retardamento da estafa e um maior rendimento para qualquer trabalho.

Desenvolvendo essa faculdade está o organismo melhor aparelhado para resistir ao ataque dos agentes mórbidos, tornando-o tambem, com a combinação com um treinamento metódico, capaz de suportar esforços prolongados.

A resistencia é pois uma qualidade capaz de tornar o organismo em condições de aguentar um trabalho físico ou mental resistindo mais ao aparecimento da fadiga.

A força permite ao homem produzir uma soma de trabalho; ela sofre variações, dependendo da forma, natureza e desenvolvimento dos musculos, bem como do influxo nervoso, da velocidade e da intensidade com que ela tem sua ação. Para se verificar a ação da força são necessarios dois fatores: o musculo e a ação da vontade.

Os músculos desenvolvidos em harmonia não só embelezam o corpo como tambem permitem realizar atos múltiplos para a vitória do trabalho humano.

A destreza se manifesta pela judiciosa adaptação do trabalho, ou seja a sua utilização economica.

Essa aquisição é consequencia de uma educação perfeita do sistema nervoso. Não se deve fazer o emprego massivo da força, pois seria um desperdício de energia. A destreza pode ser definida como sendo a arte de utilizá-la com economia, decisão, ligeireza e harmonia.

Para se obter esses resultados é indispensavel possuir-se: flexibilidade articular, acuidade sensorial, velocidade, coordenação nervosa e muscular.

"Todos nós quando pela primeira vez tentamos um ato muscular, gastamos uma grande quantidade de energia supérflua, que gradualmente vamos restringindo ao necessario.

Pelo exercicio fixam-se os movimentos apropriados, com exclusão de outros. Formam-se elementos nervosos correspondentes aos órgãos motores, associações dinamicas, secundarias, mais ou

menos estáveis (isto é, uma memória) que se juntam ás associações anatômicas primitivas e permanentes”.

A memória se assemelha em tudo a memória psicológica, exceto num ponto: ausência de consciência.

Os efeitos práticos do habito são: primeiro — simplifica e aperfeiçoa os movimentos e diminua a fadiga; segundo — diminua a atenção consciente.

O equilíbrio da educação física e moral é que constitui uma outra qualidade de caráter superior, de que são armados os homens enérgicos, audaciosos, fortes, resistentes, destros, e que se denomina virilidade.

Outra qualidade que enumeramos é a beleza que se obtém pela harmonia das formas e das proporções fornecidas pelos exercicios físicos.

Müller tem num de seus livros uma pergunta muito sugestiva: Porque somos tão feios?

Se formos ao museu de estátuas antigas e depararmos com Venus de Milo, Afrodite do Vaticano, Venus cingindo a espada, Apolo de Belvedere, Antinoüs de Nápoles, teremos com certeza os olhos entristecidos se depois sentarmos em qualquer casa do centro da cidade e observarmos os transeuntes; homens barrigudos, mulheres adiposas, caixas de ossos, andares sem elegancia, rostos que inspiram lastima ou horror pelo estado antiestético que estampam em suas fisionomias, o reflexo do desequilíbrio fisiológico dos seus organismos.

A saúde, a beleza e a força, forma a tripeça, pela qual se apoiou a mais perfeita das civilizações e sobre a qual terão de se apoiar as futuras.

Vejamos resumidamente uma série de normas gerais para ajuizar uma educação física dentro das exigências higiênicas.

Os exercicios físicos podem produzir efeitos localizados, e generalizados. Os efeitos generalizados são mais benéficos, razão pela qual deve-se destinar maior tempo da lição aos exercicios gerais do que aos localizados (flexionamentos e exercicios educativos).

Sendo a educação física uma preparação para a vida os exercicios gerais devem ser escolhidos entre os atos naturais da vida, realizados com uma maior economia de esforço, porque a educação visa a aplicação economica de todas as nossas faculdades; sabido é que os trabalhos manuais executados pela primeira vez fadigam muito mais do que quando o individuo já sabe realizar sem desperdício de movimentos.

Um sistema de educação física a ser empregado nas escolas deve ser higiênico praticado o mais das vezes, ao ar livre, utilizando os movimentos, de modo a generalizar o trabalho a todas as partes do corpo: exercicios destinados a ativar a circulação, a melhorar a função respiratória pela amplitude dos movimentos respiratórios obtidos por via reflexa. Deve ser corretivo para permitir combater as más atitudes escolares. Deve ser recreativo dedicando um lugar consideravel aos jogos. Um método nessas condições é perfeitamente científico, maximé quando condiciona seu sucesso á colaboração íntima entre o médico e o professor.

Para executar-se a contento a educação física é necessario proceder da seguinte forma: 1.º) realizar o grupamento homogêneo feito por um médico, segundo a idade fisiológica dos individuos. Seria um erro submeter aos mesmos exercicios, creanças cujo valor físico é totalmente diferente.

A segunda etapa na execução da educação física é a adaptação dos exercicios, jogos ou aplicações conforme os grupos de alunos. Assim, ás creanças de 4 a 6 anos devem ser ministrados exercicios mímicos, jogos, pequenas evoluções. Dos 6 aos 9 anos, pequenas evoluções, rodas cantadas, jogos e movimentos de iniciação, exercicios educativos e corretivos, pequenos jogos coletivos e jogos respiratorios. Dos 9 aos 11 anos: evoluções, movimentos educativos e corretivos, educação respiratória, pequenos jogos coletivos, preparação ás aplicações e natação. Dos 11 aos 13 anos: evoluções, movimentos educativos e corretivos, educação respiratória, jogos coletivos, aplicações elementares, natação. Dos 13 aos 16 anos esse programa é realizado com maior intensidade, iniciando-se a preparação para a pratica esportiva.

A atração do exercicio é realizada pela alternancia dos movimentos com pequenos jogos individuais ou coletivos.

Os jogos têm grande influencia sobre o animo infantil; representam um meio inteligente de tornar a educação física atraente, desenvolvendo ao mesmo tempo as qualidades corporais. Os jogos são higiênicos e recreativos, sob o ponto de vista físico eles não exigem nem esforços muito intensos nem contrações musculares muito localizadas. Ao jogo pode-se aplicar a definição que Gulth Muths deu para os exercicios físicos: o trabalho fantasiado de alegria. Os movimentos no jogo despertam grande prazer, uma extraordinaria euforia, que é grandemente fecunda em resultados para a saúde. Nesse ponto de vista o jogo só pode ser comparado com a dança.

Todos os jogos exigem atenção, contróle, julgamento, iniciativa. O mesmo jogo que requer habilidade física, requer tambem o uso das faculdades mentais. O jogo coletivo é uma necessidade para a creança. O desejo de convivencia, o instinto associativo, a vontade de fazer parte de um grupo, é a força dinamica da vida. Os jogos proporcionam oportunidades para a educação social, promovendo situações reais no mundo do brinquedo. Nesse mundo as decisões da creança são dela mesma e de suas decisões advem consequencias tais que ela pode avaliar por si mesma. A creança que se acostuma nos jogos a respeitar o direito dos adversários e companheiros, aplicará mais tarde na vida real todos esses bons preceitos.

Façamos agora uma apreciação sobre o pessoal do ensino da educação física.

A profissão do educador físico impõe a quem a abraça, responsabilidades enormes porque irá relacionar-se intimamente com a personalidade humana, que não é apenas corpo, mas é pessoa moral sobre a qual deve exercer sua influencia.

“O individuo que recebe um grupo de creanças afim de cuidar de sua educação física, não vai ensinar e, portanto, não vai desempenhar a função do professor. Vai, é certo, guiar as creanças que lhe são confiadas, na maneira real de educar seus organismos. Faze-las sentir as necessidades de melhor aproveitarem o trabalho físico em benefício de suas grandes funções organicas. Vai cultivar o sentido da saúde. Vai fazer com que os seus educandos sintam mais a alegria de viver. Vai ajudar grandemente o desenvolvimento de suas faculdades de apreensão pelo bem estar do corpo.

“E’ necessario ser um educador capaz, consciente, com vocação necessaria a torna-lo um abnegado dentro de suas atribuições”.

É necessário conhecer a criança, estar em constante contato com ela, conhecer-lhe as tendências e a psicologia.

Para tudo isso é preciso que o professor além de uma sólida cultura geral e técnica possua um caráter ilibado. Duas qualidades favorecem a ação do professor: personalidade e preparo técnico.

Para a educação física feminina deve ser preferida sempre a professora.

Entretanto, para a perfeição da educação física, o professor não pode prescindir da colaboração do médico. Já dizia Platão "A medicina e a ginástica são artes irmãs".

Para assistir o crescimento da criança, reconhecer-lhe as taras, para as gradações delicadas dos exercícios físicos e do trabalho intelectual, segundo os temperamentos, é necessário um conhecimento especial e uma técnica que o professor não possui. Tanto do ponto de vista intelectual como físico, é preciso que o professor conheça aqueles aos quais deve exigir menor atenção ou memória em classe, como também a aplicação durante a lição ginástica. Uma afecção cardíaca, uma hernia, um desvio da coluna vertebral podem muito bem ser observados em indivíduos de aspectos robusto. Deficiências passageiras devido ao crescimento escapam ao professor. Seria pois perigoso, fiar-se nas aparências. Deprende-se de tudo isso a necessidade de fazer examinar os alunos por um médico. Ele, entretanto, não terá só esta missão, mas, também a de organizar o grupamento homogenio pela idade fisiológica, deverá indicar a possibilidade de cada um; será ele que comporá os grupos.

O grupamento dos alunos apoia-se na fisiologia e na experiência da prática da educação física; esta classificação é para determinar de acordo com o valor sensivelmente equivalente:

Educação física elementar (pre-pubertária).

- 1.º grau — crianças de 4 a 6 anos;
- 2.º grau — crianças de 6 a 9 anos;
- 3.º grau — crianças de 9 a 11 anos;
- 4.º grau — crianças de 11 a 13 anos.

Educação física secundaria (pubertária e post-pubertária).

- 1.º grau — adolescentes de 13 a 16 anos;
- 2.º grau — rapazes e moças de 16 a 18 anos.

Educação física superior (desportiva e atlética):

Adultos de ambos os sexos de mais de 18 anos.

Estes limites de idades são determinados em exame médico biométrico feito pelo médico com a colaboração do pedagogo, que completa a classificação com o exame prático que é feito individualmente e sem espirito de competição.

O preenchimento da ficha médico biométrica com o complemento do exame prático, é feito a partir dos 13 anos devendo ser periódico para verificar o aproveitamento do aluno.

As provas práticas são feitas em dois dias e os seus resultados consignados na ficha individual para poder acompanhar toda a evolução do indivíduo.

A Divisão de Educação Física fará chegar ás mãos dos senhores inspetores de ensino, as instruções para o serviço médico de educação física, bem como as fichas médico-biométricas adotadas.

Programas das aulas — Dependem da idade e do sexo do aluno. Cada ciclo, isto é, cada grupo de idades que tivemos oportunidade de enumerar, tem a duração da lição propria para cada um. A duração da lição é um elemento de grande importancia; tanto na educação física como na inte-

lectual, as aulas não devem ter grande duração, porque a capacidade de aprender ou a aula aproveitavel tem limite. Vários autores demonstraram que a duração de cada lição não deve passar de tres quartos de hora. Deve succeder um descanso adequado. Nos países escandinavos as aulas estão limitadas a 45 limites.

Spitzky diz que "A distribuição das matérias de estudo de modo que as que exigem maior atenção, ocupem o aluno por mais de uma hora (duas horas as vezes), é absolutamente prejudicial tanto sob o ponto de vista pedagógico como sob o da educação física".

Horario — fixa-los de modo a não prejudicar os recreios nem perturbar a digestão dos alunos: duas horas, pelo menos, depois das grandes refeições e terminar uma hora antes das mesmas. Ha vantagem em fazer a ginastica pela manhã; quando isso não for possível executa-la a tarde, mas sempre fugindo das horas de maior calor e sol mais forte.

Certos autores afirmam que a percentagem dos enfermos nas escolas que têm aulas pela manhã e á tarde, é maior do que nas que só têm aulas pela manhã. Os inconvenientes das aulas á tarde são atribuidos á influencia prejudicial que pode exercer o trabalho psíquico sobre a digestão. O trabalho físico também pode exercer perturbações a digestão.

Quanto ás roupas adequadas á educação física, é suficiente que sejam amplas, que não comprimam o torax, o abdomen e o pescoço, os braços e as pernas. Recomenda-se também que sejam proprias ás estações. De uma maneira geral, pode-se dizer que o executante de educação física deve ter o menos possível de vestimenta, afim de ser beneficiado com os efeitos salutaes dos raios solares.

Quanto aos locais para a execução da educação física, as aulas devem ser realizadas ao ar livre, em terreno insolido; deve haver também uma área coberta para os dias chuvosos. Se se dispõe somente de uma sala fechada, praticar a educação física com todas as janelas e portas abertas, com bom arejamento, tendo o cuidado de humedecer o chão por causa da poeira.

Os terrenos onde se vai executar a educação física não devem estar longe do local das outras aulas, para que os alunos não cheguem já cansados antes de iniciar a aula de ginastica.

É de conveniencia que haja banheiros nas proximidades para que os alunos se beneficiem dos efeitos da hidroterapia. Eis o que diz o educador chileno dr. Luiz Bisquertt: "Em alguns países chegou-se já a dotar tanto a escola primaria como a secundaria, de ginásios, banheiros com chuveiros ou piscinas e terrenos para jogos, fóra o material para alguns desportos como o ski nos países nordicos".

SECCÃO PEDAGÓGICA

finalidade:

PELO CAP.

Jair Jordão Ramos

UNIDADE DE DOCTRINA

CONTINUAÇÃO

Modelo I — (Caderneta de saúde)

Dimensões — As mesmas da caderneta de reservista.

Dizeres:

Capa { Estados Unidos do Brasil.
Exército Nacional. Caderneta de Saúde.
Verso da capa — Sumária descrição das finalidades da caderneta, em parágrafos.

I — A **caderneta de saúde** é um registro detalhado de todas as alterações de saúde de seu portador, inclusive acidentes, exames de laboratório e de especialistas, bem como todos os tratamentos instituídos.

II — Ela se inicia com uma circunstanciada anamnese, feita por ocasião da incorporação.

III — Os apontamentos nela contidos são obrigatoriamente feitos pelos médicos, sob cujos cuidados esteve o paciente, mesmo que não sejam de sua unidade. Para isso, ao baixar a um hospital ou socorrer-se de serviços de especialistas, deve levá-la, afim de que sejam feitas as alterações.

IV — O médico encarregado da Educação Física registrará seu juízo e classificação na respectiva turma, anotando ainda as observações que vier a fazer durante o período educacional.

Primeira página — Deve haver o seguinte registro:

Nome.....
Idade.....
Unidade.....
Classificação étnica (R. Pinto).....
Biotipo (quando possível).....
Naturalidade { Paterna (nacionalidade)....
Materna (nacionalidade)....
Própria (Cidade e Est.)....
Data do início da caderneta.....

Segunda página — Anamnese.

Terceira página e seguintes — Seguem-se linhas em branco, onde se vão anotando todas as alterações de saúde do portador.

Modelo II — (Ficha biométrica)

NOME - <i>Antônio Basso dos Santos</i>			ANO DE 1937 N°		
EXAME MORFO - FISIOLÓGICO					
ELEMENTOS			1º EXAME		
ELEMENTOS			2º EXAME		
ELEMENTOS			3º EXAME		
MORFOLOGIA	PÊSO		56.000	60.000	
	ALTURA		1.690	1.690	
	BUSTO		840	840	
	PERNAS		850	850	
	ENVERGADURA		1.820	1.820	
	TÓRACO	REPOUSO		795	805
		INSPIRAÇÃO		820	830
		EXPIRAÇÃO		830	840
	DIAM. PERIMETROS	ABDOMINAL		720	740
		BI-ACROMIAL		400	420
RESPIR.	BI-TRONCANTERIANO		300	300	
	APNÉIA VOLUNTÁRIA		43"	59"	
CIRCULAÇÃO	CAPACIDADE VITAL		3.100	3.800	
	ESTUDO DO PULSO	DIREITA		38	43
		ESQUERDA		34	38
A CALCULAR	LUMBAR (TRAÇÃO)		82	96	
	REPOUSO		88	80	
	APÓS O EXERCÍCIO		120	116	
	ACELERAÇÃO ABSOLUTA		32	30	
	VOLTA À CALMA		6	4	
	ELASTICIDADE TORÁCICA		40	30	
	ÍNDICE DE ALONGAMENTO		177	177	
	ÍNDICE PONDERAL		226	231	
	COEFICIENTE PULMONAR		553	633	
	COEFICIENTE DE ACELERAÇÃO		630	544	
	PERCENTAGEM DE ACELERAÇÃO		36	40	

EXAME BIOTIPO - ETNOLÓGICO				
ELEMENTOS A MEDIR			ELEMENTOS A CALCULAR	
ALTURAS SEGMENTARES DOS PONTOS	JUGULAR		1.410	
	XIFOIDEU		1.240	
	EPIGÁSTRICO		1.090	
	PÚBICO		916	
	MALEOLAR		1.020	
	ACROMIAL		1.440	
	DOBRA DO PUNHO		843	
	TÓRACO		265	
	HIPOCÔNDRACO		250	
	PÉLVICO (BI-CRISTA)		258	
VALORES	JUGULAR		170	
	HIPOCÔNDRACO		170	
	LARGURA		35	
	ALTURA		60	
	LARGURA		152	
	COMPRIMENTO		183	
	JÚGULO XIFOIDEU		165	
	XIFO-EPIGÁSTRICO		150	
	EPIGASTRO-PÚBICO		179	
	MEMBRO INFERIOR		814	
MEMBRO SUPERIOR		602		
VALORES	TÓRAX		74	
	ABDÔMEN SUP.		64	
	ABDÔMEN INF.		76	
	ABDÔMEN TOTAL		140	
	TRONCO		214	
	MEMBROS		1.416	
	NASAL		583	
	CEFÁLICO		830	

EXAME BIOTIPO - ETNOLÓGICO				
ELEMENTOS				
VALORES	TRONCO			
	MEMBROS			
	TORAX			
	ABDÔMEN TOTAL			
	ABDÔMEN SUPERIOR			
	ABDÔMEN INFERIOR			
	NASAL			
	CEFÁLICO			

ANÁLISE E CLASSIFICAÇÃO				
DEFICIÊNCIAS -				
QUALIDADES -				
INDICAÇÕES ESPECIAIS -				
TURMA - <i>Normal (médios)</i>				
SELEÇÃO -				
NACIONALIDADE		NATURALIDADE PRÓPRIA		
PATERNA	<i>Brasileira</i>	ESTADO	<i>Pernambuco</i>	
MATERNA	<i>Italiana</i>	CIDADE	<i>Caruaru</i>	

N° 263	NOME <i>Antônio Basso dos Santos</i>	POSTO <i>Soldado</i>	IDADE <i>23 anos</i>	PROFISSÃO ANTERIOR <i>Comércio</i>	ROQUETE PINTO <i>Leucodermo</i>
--------	--------------------------------------	----------------------	----------------------	------------------------------------	---------------------------------

INSTRUÇÕES

Trabalho preliminar: — Preenchimento das anotações identificadoras: nome, idade, naturalidade, classificação étnica (**leucodermo** — branco; **melanodermo** — negro; **faio-dermo** — mulato; **xantodermo** — caboclo), etc.
 Coleta dos elementos morfo-fisiológicos.
 Natureza dos exames, material e condições de execução — segundo o quadro abaixo:

Natureza dos exames	Material	Condições de execução				
Pêso	Uma balança com precisão até 100 gramas	Nú, com precisão até 100 gramas	Perímetros	Torácico	Repouso Uma fita métrica metálica de 2 metros	horizontal, o examinando encostado na parede, de pé, dorsos das mãos encostados no quadro. Ao nível da base do apêndice xifoide, fita métrica na posição horizontal, sendo tomados os três tempos, sem ser retirada a mesma.
Altura	Uma toesa para altura.	Descalço, com precisão em centímetros, arredondando-se as frações.		Torácico	Inspiração Expiração	
Busto	Uma toesa para busto	Sentado, nú, com precisão em centímetros, arredondando-se as frações	Diametros	Abdominal	Idem	Passando a fita lateralmente pelos flancos, logo acima das cristas ilíacas, anteriormente pela porção mais saliente do abdômen.
Pernas (comprimento)	—	Diferença entre altura e busto		Bi-acromial	Um compasso de espessura.	
Envergadura	Um quadro mural para envergadura	Maior distância entre as pontas dos dedos médios, estando os dois braços abertos na				

Respiração	Bi-trocantariano	Idem	Idem, quanto ao modo de segurar o compasso. Sobre as saliências mais externas dos grandes trocantes (lateralmente, na parte mais superior da coxa)
	Apnéia voluntária	Um cronômetro.	O examinando deve reter o ar nos pulmões, o máximo de tempo possível, após uma inspiração média
	Capacidade vital	Um espirômetro	Soprando de um só jato todo o ar expelível dos pulmões, após uma inspiração profunda

Força	Manual	Direita	Um dinamômetro manual	Sem fazer apêio com a mão ou braço em parte alguma e, com o mostrador do aparelho voltado para a palma da mão, comprimi-lo o mais que for possível
		Esquerda		
		Lombar		Um dispositivo para utilização do dinamômetro manual ou um dinamômetro próprio

MINISTERIO DA GUERRA

1.º Regimento de Infantaria
CORPO

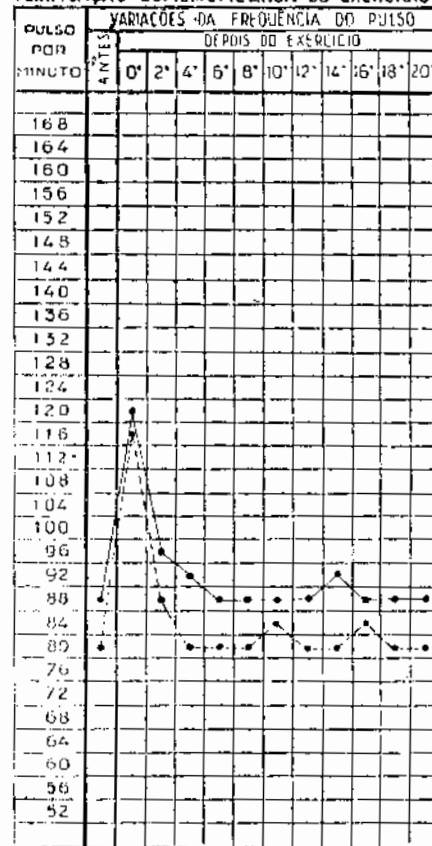
1.º Batalhão
UNIDADE

1.ª Companhia
SUB-UNIDADE

EXAME FÍSICO		
PROVAS	1.º	2.º
	26-8-37	
SALTO EM ALTURA	1.º 25	
TREPAR	Não	
100 METROS	14"	
SALTO EM DISTÂNCIA	4.º 50	
LANÇAR	30"	
LEVANTAR E TRANSPORTAR	Não	
1500 METROS	8.º 10"	

○ INSTRUTOR: _____

VERIFICAÇÃO ESFÍGMOMÉTRICA DO EXERCÍCIO



EXERCÍCIO *Corrida de 200 metros*
DURAÇÃO *1 minuto*

1.ª VERIFICAÇÃO *10-5-37*
2.ª " *23-8-37*
3.ª " _____

OBSERVAÇÕES _____

○ MEDICO _____

V
E
R
S
O
D
A
F
I
C
H
A
B
I
O
M
É
T
R
I
C

Regulamentação para a conquista do Bronze E. M. do Exército disputado na prova **CORRIDA DA PRIMAVERA**

O Sr. Ministro da Guerra declara, para os fins convenientes, que aprova a seguinte regulamentação para a conquista do bronze "Estado Maior do Exército", a ser disputado anualmente na prova denominada "Corrida da Primavera":

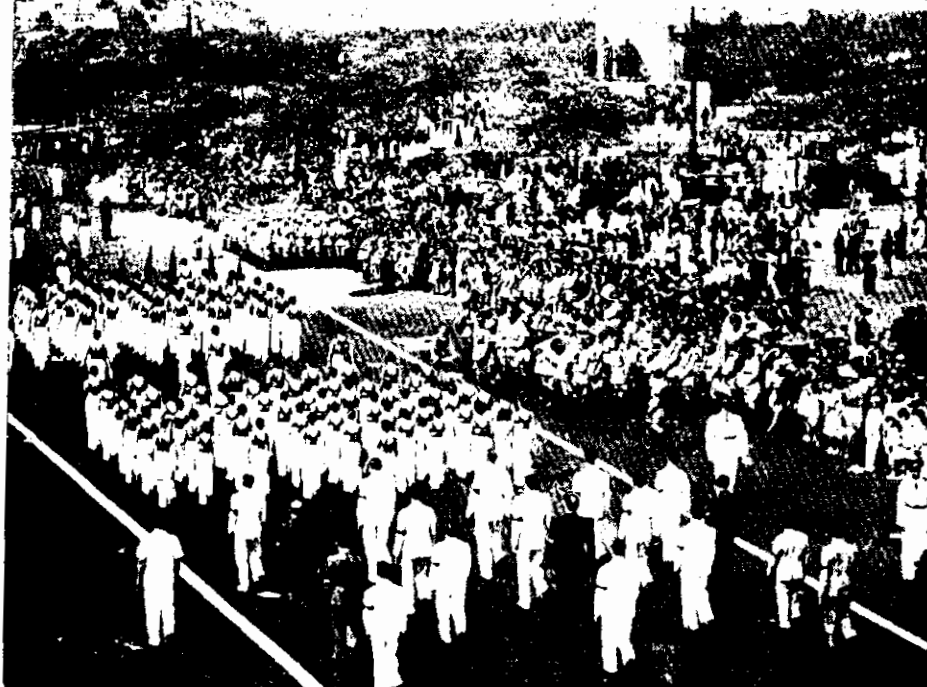
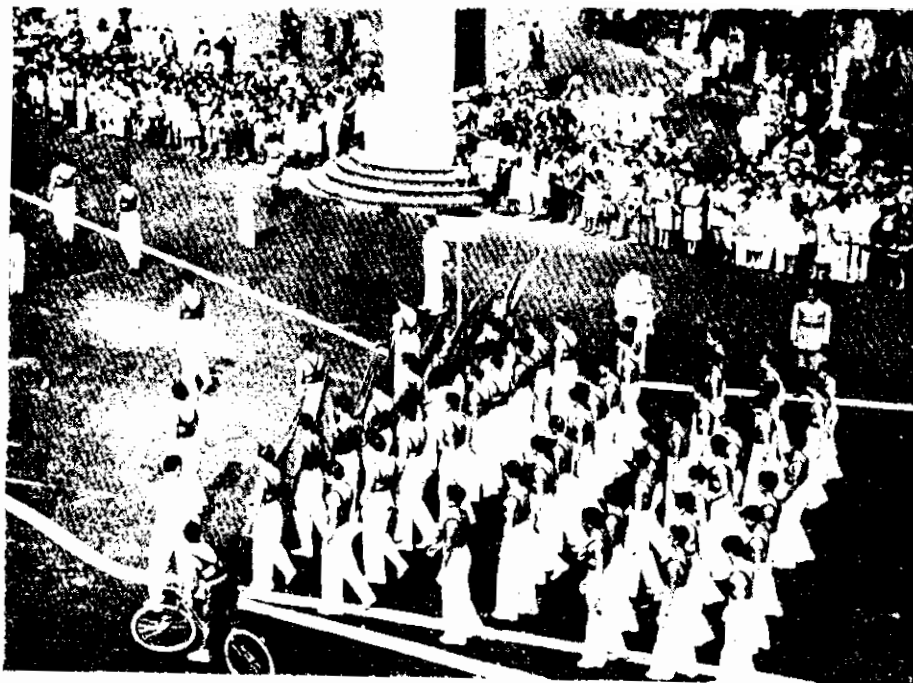
a) — O bronze "Estado Maior do Exército" será disputado anualmente na prova rústica "Corrida da Primavera", realizada em Petrópolis, no mês de Setembro, em dia previamente marcado;

b). — Concorrerão à sua posse as unidades do Exército, Corpo de Fuzileiros Navais, Navios de Guerra, Polícias Militares (por unidades: Regimento e Batalhão), desde que sejam comandadas por oficiais do Exército e reconhecidas como forças auxiliares dêste, e Corpo de Bombeiros;

c) — A condição para posse definitiva do bronze será a vitória, durante três anos consecutivos ou cinco alternados, conquistada por equipe dos cinco atletas de cada unidade que primeiro chegarem, dos quais três, pelo menos, serão praças sorteadas ou voluntárias, incorporadas após a corrida do ano anterior;

d) — Vencerá a equipe que somar menos pontos, contados na ordem de colocação na chegada dos atletas, dentro da proporção fixada na letra "c";

e) — A unidade, que vencer, ficará na posse temporária do bronze até o ano seguinte, passando êle à posse definitiva da que satisfizer as condições da letra "c" (Aviso n.º 790, de 26-XI-937).



PARADA da RAÇA



A parada da Mocidade e da Raça, este ano, constituiu um espetáculo grandioso e magnífico.

Milhares de jovens desfilaram pelas nossas ruas com um garbo nunca visto. A ordem verificada demonstra que a disciplina vai criando raízes entre a nossa mocidade; o entusiasmo reinante era uma prova que todos acreditam na grandesa do nosso querido Brasil.

O desfile de Setembro último, foi, incontestavelmente, brilhante.

A organização da parada foi cuidadosa, tendo, em consequência, uma execução perfeita. E, por não haver demoras nem atrasos, não houve sacrifício dos jovens. Estamos certos, entretanto, de que a mocidade do Brasil não julga sacrifício a homenagem que presta à sua Pátria.

Contemplem os nossos leitores os aspectos que ilustram estas páginas, onde moças e rapazes, garbosos, fortes e satisfeitos enchem as ruas da cidade, representando o nosso padrão racial. Todos, cheios de sã patriotismo, trazem, adejando ao vento, cores auri-verdes, que hão de tremular sempre e eternamente, acima de nossas cabeças e nossos corações!

PARADA



Como sempre, a mulher brasileira vem contribuindo com o seu esforço, direto ou indireto, para a realização dos grandes problemas nacionais.

Estas páginas patenteiam esse esforço. As nossas jovens desfilaram pelas ruas da cidade convencidas do seu indispensável apoio à causa do aperfeiçoamento da Raça.

A "Revista de Educação Física", aproveitando o ensejo, faz um apêlo às jovens brasileiras para que continuem nesse afan de auxiliar o desenvolvimento da Educação Física, o seríssimo problema que o governo está abordando.

O caminho a seguir deverá ser o da prática dos esportes. No dia em que as nossas pistas, campos e piscinas estiverem perenemente ornados com o elemento feminino, teremos, ao lado, uma porcentagem de varões capaz de elevar o nível físico do nosso povo.

da RAÇA



BRASIL!

Teu povo é forte como
é grande a nossa terra.

Página COLEGIAL



Como se diverte a mocidade do mundo

Pelo **Cap. Antônio Pereira Lira**

TANQUE HUMANO A TRÊS PESSOAS



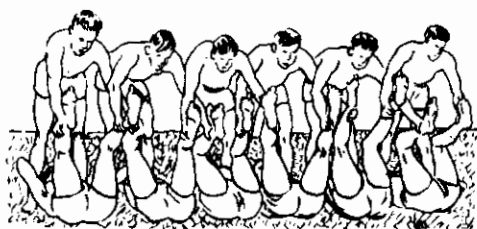
Este jogo tem um caráter puramente ginástico.

Um colegial deita e segura nos tornozelos de outro que, por sua vez, ainda em pé e com o corpo inclinado para frente, também segura nos tornozelos de um terceiro, que está deitado, segurando nos tornozelos do primeiro.

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

O que está em pé faz uma cambalhota para frente, tendo, porém, o cuidado de colocar, primeiramente, as pernas do companheiro no solo e depois encolher a cabeça.

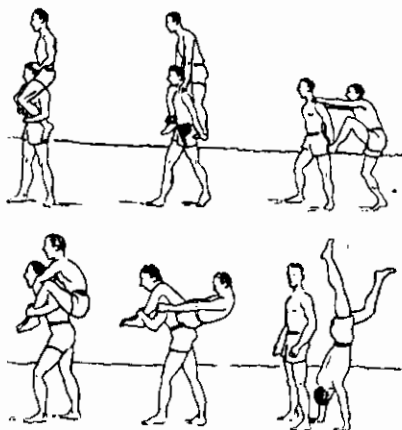
TANQUE A VÁRIAS PESSOAS



Conforme vemos na figura, é preciso que haja, apenas, um entrelaçamento de mãos, isto é, um colegial do meio não segura nas pernas do que está deitado na sua frente e lhe corresponde, mas em uma das pernas de cada um que lhe está ao lado.

Para a marcha do tanque, é preciso que todos façam a cambalhota ao mesmo tempo.

MONTAR SÔBRE OS OMBROS DE UM COMPANHEIRO



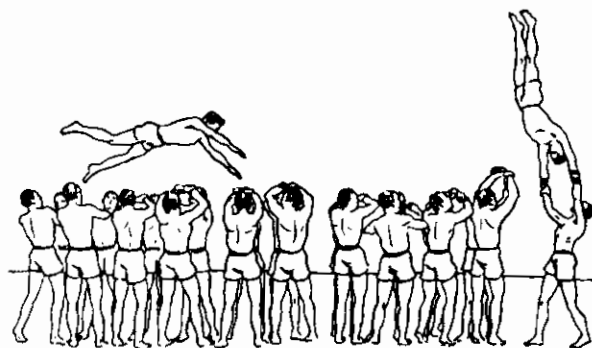
Dentre os processos mais interessantes usados para montar sôbre os ombros de um companheiro, aconselhamos este, que é essencialmente aeróbico.

Um colegial toma o afastamento para a frente e coloca as mãos entrelaçadas para trás, de modo a formar uma espé-

cie de estribo. Um outro colegial coloca o pé esquerdo no "estribo" e, segurando nos ombros do primeiro, passa a perna direita sôbre sua espádua. Isto feito, passa a outra perna, ficando montado sôbre os ombros do companheiro.

Para descer, primeiro escorrega o corpo, ficando prêso pela curva dos joelhos; depois, escorrega as mãos pelo corpo do companheiro até tocá-las no chão. Aí, dá impulso nas pernas, de modo que, colocando-as no chão possa erguer o corpo.

O VOO AÉREO

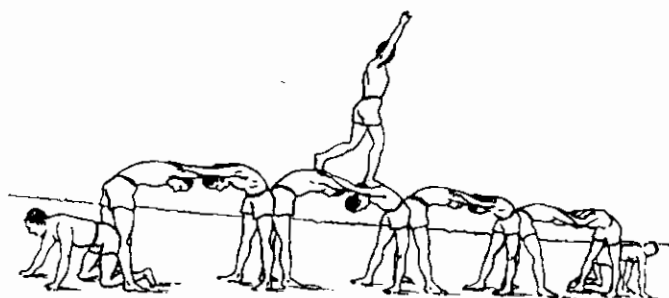


Várias duplas de colegiais, com as mãos dadas como para fazer a "cadeirinha", ficam colocadas umas ao lado das outras.

Um colegial vem correndo e salta, em decúbito ventral, sôbre algumas das duplas enfileiradas, que o aparam de modo "macio". Estas mesmas duplas, que estão sustentando o referido colegial, contam: um, dois e três... e o jogam para cima e para frente, fazendo com que o colegial caia, novamente, sôbre outras duplas.

O fato se repete, até chegar ao fim, onde, pela última vez, o saltador deve dar as mãos ao instrutor ou a um outro colegial.

PINGUELA FLEXÍVEL



Êste é um jogo que visa a obtenção do equilíbrio.

Várias duplas de colegiais, na posição vista acima, são colocadas em linha. Dois outros colegiais, de joelhos, fazem os batentes de entrada e saída da pinguela.

Um terceiro colegial faz a travessia.

Cada colegial, que compõe a dupla, deverá ficar em afastamento lateral e com o tronco flexionado. As mãos deverão ficar nos ombros do companheiro de dupla, de modo que possa escender a cabeça.

PÁGINA ATLÉTICA

ENSINANDO POR GRAVURAS

PELO CAPITÃO ANTÔNIO PEREIRA LIRA CAMPEÃO BRASILEIRO DO PESO



DESCRIÇÃO DAS FIGURAS COM ENSINAMENTOS

Na figura 1, vemos o atleta, que no penúltimo passo enfiou a vara no take-off, em condições de assentar o pé esquerdo no chão, para iniciar a elevação do corpo ajudado pela perna direita.

E' preciso notar que não deve haver choque da vara na caixa: o movimento deve ser "macio". A vara deve deslizar na mão esquerda no momento em que o atleta aproxima as mãos.

Na figura 2, notamos que a perna de elevação dobrou-se no joelho e no quadril ao mesmo tempo que a perna de impulso, passiva, está sendo arrastada.

Na figura 3, as pernas ainda estão subindo. Os braços estão somente suportando o corpo. Eles só podem entrar em ação quando as pernas tenham alcançado a altura suficiente.

Na figura 4, as pernas chegaram a uma boa altura. Os braços vão fazer o primeiro trabalho, isto é, vão aproximar o peito do saltador as suas mãos.

Na figura 5, já começou o segundo trabalho dos braços, isto é, começou o esticamento do corpo acompanhado de rotação para dentro.

Na figura 6, o corpo do atleta já está cruzando o sarrafo. Os braços estão terminando o seu terceiro trabalho, isto é, terminando a sua própria extensão.

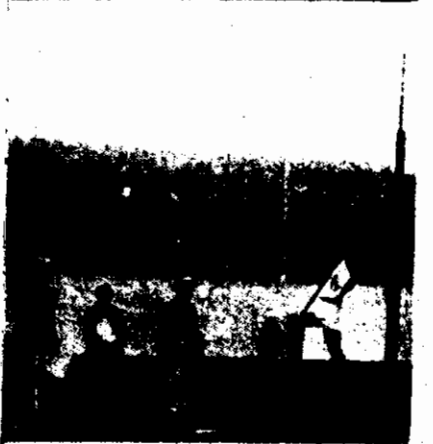
Na figura 7, notam-se as pernas penduladas para baixo e o atleta já, com uma só mão, dando o último impulso para erguer o busto.

Na figura 8, vemos o atleta jogando a vara depois que as suas pernas já estão baixas.

Na figura 9, vemos a fase da queda: o saltador estendeu os braços para não tocar no sarrafo e também para equilibrar o corpo na aterrissagem. O atleta cai com o corpo "solto".

OS PRINCIPAIS ENSINAMENTOS

- I — Velocidade na corrida.
- II — Não receber choque na vara.
- III — Completar o movimento pendular, isto é, só entrar com o trabalho dos braços depois que as pernas estejam na sua maior altura.
- IV — Só largar a vara depois que as pernas pendulem para baixo.



Os índices de robustez e a Escola de Educação Física do Exército

Cap. Dr. Sette Ramalho

Já em 1932 escrevíamos a respeito dos "Índices de robustez" o que aqui temos o prazer de reproduzir, por vermos como hoje já se compartilha do nosso modo de ver de então:

"As diferentes medidas, que acabamos de estudar, podem-se combinar, entre si, de diversas maneiras, dando, em resultado, números a que se chamam de **índices e coeficientes**.

"E' antigo o ideal de, por meio de combinações mais ou menos engenhosas, obtermos um dado numérico que exprima o maior ou menor grau de robustez de um indivíduo. Desta forma, a ideia primitiva de, por meio da Matemática tornarmos o mais simples possível os conhecimentos biológicos, teria aqui mais alta aplicação, atingindo mesmo, a nosso ver, **os limites do abuso**. O fato é que, diante de nossas experiências, feitas com centenas de examinandos, um certo número de **índices de robustez**, justamente aqueles mais em uso, deram em resultado as mais descontraídas classificações, absurdos os mais chocantes, que vieram nos trazer a evidência de um fato já bem suspeitado por nós: — a **falência dos mesmos**.

"Além de suas deficiências, êles apresentam ainda um **verdadeiro perigo** para os examinandos e candidatos à Educação Física Racional e uma **fonte de injustiça** para aqueles que se destinam a serviços, para cuja aceitação haja a dependência de um índice de robustez.

"Quantos indivíduos, portadores de ótimo índice, não trazem, em si, deficiências, que os incompatibilizam, em absoluto, com as funções que teem em vista e quantos, eliminados pela deficiência de seu índice, conseqüente da sua própria constituição biotológica, são, entretanto, de perfeita integridade física ?

"O maior perigo do índice de robustez é a possibilidade de leigos em Medicina poderem, mediante a simples tomada de três ou quatro elementos biométricos, geralmente antropomorfos, tirar conclusões sôbre o estado de higidez de uma criatura.

"Themoin já nos dizia que "o valor, o vigor de um indivíduo não pode caber na estreiteza de uma fórmula matemática".

Temos visto, em numerosos livros especializados e mesmo em os de Higiene Infantil, a aplicação dêstes índices com o fim de avaliar-lhes o estado de saúde. Ora, se para um adulto êles são verdadeiramente desastrosos, imaginemos agora, para organismos que se acham em constante mutação, tendo aqui órgãos em evolução e ali órgãos em involução, passando verdadeiras crises de crescimento e períodos de repouso, em que as glândulas de secreção interna trabalham intensamente, reguladoras de todos esses fenômenos, o que não seria a avaliação desta complexidade de fatos pela simples combinação de três dados antropométricos !

"O médico tem a faculdade de, pela experiência adquirida, discernir muita vez, a uma rápida visão de conjunto, certas fraquezas e certos aspectos imperceptíveis ao leigo, faculdade que vai fazendo parte de seu subconciente. O leigo, muitas vezes, confia em um bom resultado numérico; aquele tem o dever de ir mais além, mesmo diante dêste resultado.

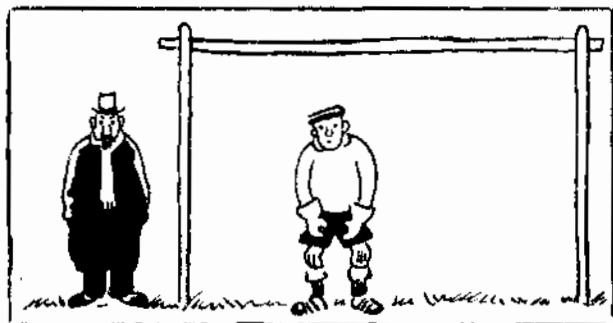
"A grande variedade de índices de robustez já, por si só, seria elemento para duvidar de sua eficácia, demonstrando que nenhum satisfaz sua finalidade, parecendo com o caso de certas moléstias para as quais aparecem muitas medicações, todas se intitulando específicas, prova de que nenhuma delas o é.

"Não poderemos, entretanto, passar por alto em uma questão que interessa a tantos autores e que poderá um dia ainda ser trazida a baila, não dizemos com o caráter que se lhe empresta atualmente, mas com uma pequenissima contribuição à avaliação, não mais propriamente da "robustez", mas sim já sob um aspecto mais modesto, ao estudo do desenvolvimento, o que é outra cousa.

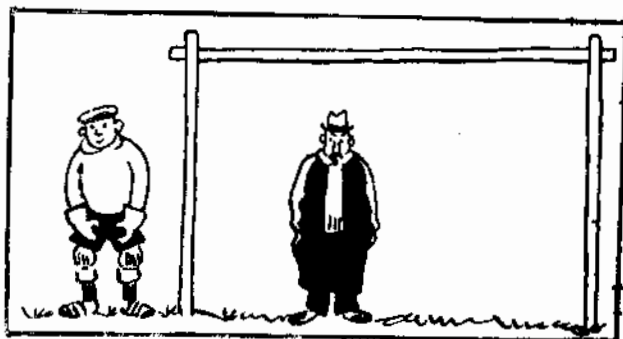
"Por êste motivo, ainda mesmo que seja para melhor conhecermos seus defeitos, exercendo uma ligeira critica sôbre cada um, vamos passar em revista alguns dêles, cada qual preconizado com maior ardor pelos próprios autores e assim combatidos pelos rivais".

Seguiam-se os estudos sôbre muitos índices, entre os quais os de Pignet, de Mayet, Ruffier, Koby, Spehl, Messerli, Ruggieri, Vaerveck, Lenhoff, Werthem, etc., etc.

JOGO DE FOOT-BALL EM DIA DE CERRAÇÃO



Início do jogo



Após alguns minutos...

Ds Dinamarcueres em de-



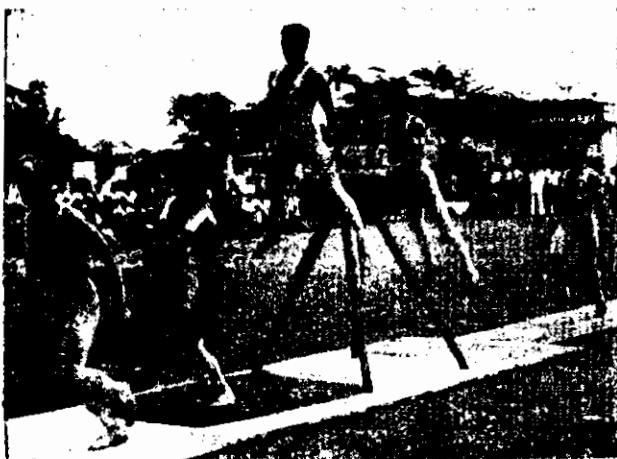
Domínio completo



Flexionamento combinado



Parada



Cavalo de pau Salto simples

Mostração pública e na E.E.F.E.

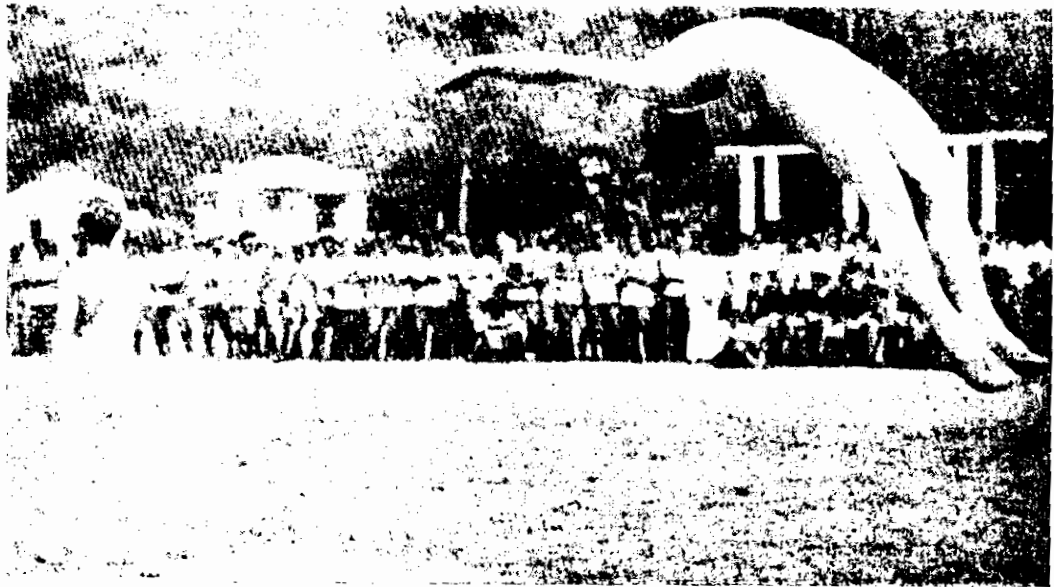


uma ginástica, tipo bailado, para mostrar que, com a primeira, conseguem o completo domínio sobre o corpo. Na terceira fase, foi apresentada a ginástica atlética e de aparelhos.

do corpo

Damos, nestas páginas, flagrantes tirados nas várias demonstrações feitas pelos atletas dinamarqueses no Rio de Janeiro.

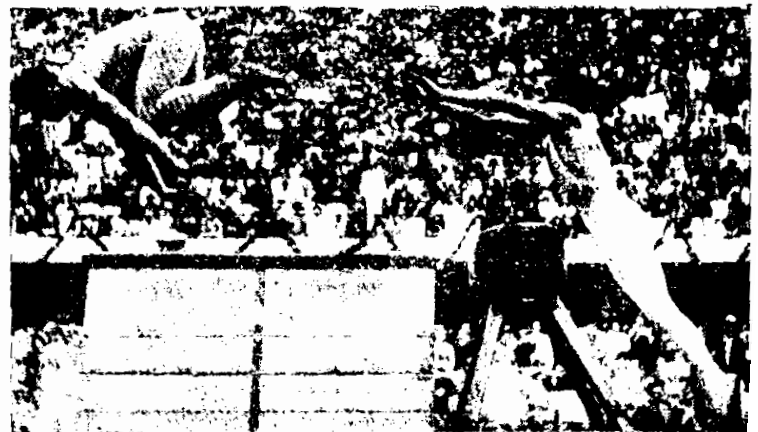
Cada demonstração dos referidos atletas dividia-se em três fases distintas. Na primeira fase, eles apresentavam uma ginástica de flexionamento, tipo sueca, com o fim de preparar o corpo. Na segunda fase,



Salto mortal



Parada e equilíbrio



Conto de pernas sobre uma bancada, cessando as pernas por dentro dos braços

Os Dinamarqueses em demonstração pública e na E.F.F.E.



Parada momentânea em um sobrado



Niels Buck o propagador do segundo método de ginástica no Dinamarca



Aspecto da assistência



Marcha em extensão

Movimentos bilaterais

INOVAÇÕES ATLÉTICAS

Considerando que a conservação dos círculos de arremesso a descoberto é, verdadeiramente, um problema, resolvemos, com este número, apresentar aos nossos leitores algumas inovações atléticas sobre tais círculos.

DESCRIÇÃO

A cobertura acima mencionada é constituída por uma chapa de ferro galvanizada (n. 22) ou, mesmo, de zinco, com a forma cônica, tendo 2m,662 de diâmetro.

Seis hastes de ferro em forma de "L" com 0,20 de comprimento por 0,15 de largura, são, por meio de arrebites, presas à própria cobertura e ao aro de ferro.

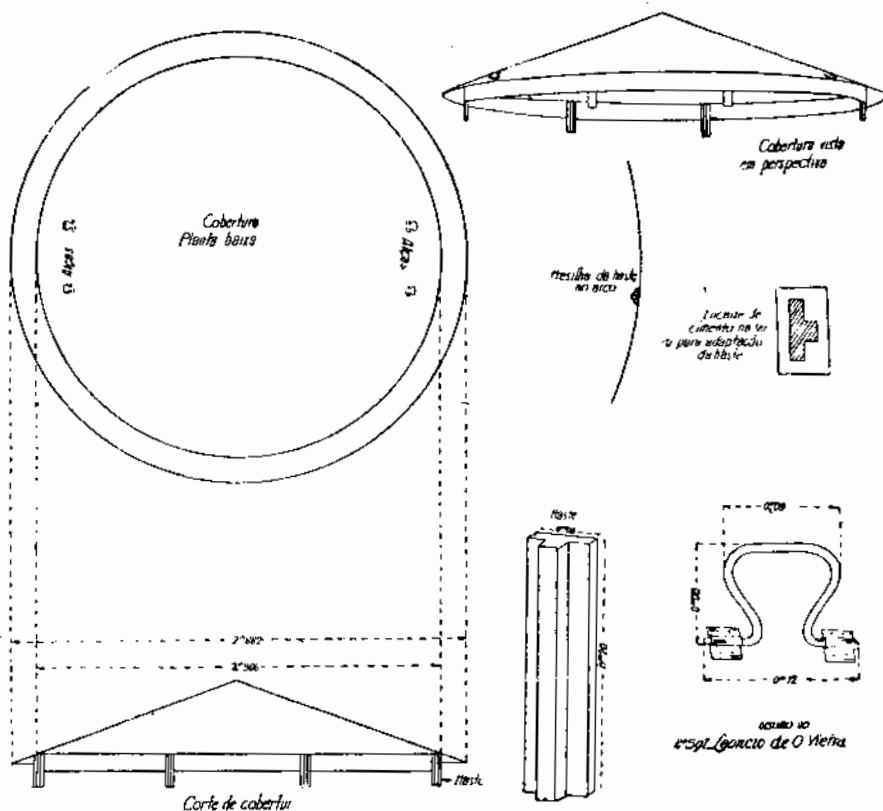
Sobre a cobertura, são colocados dois pares de alças em prontos opostos e simétricos. Entre cada um destes pares de alças deve haver o afastamento de 0,45.

As próprias hastes, uma vez fixas ao aro, e com a parte superior presa à cobertura, funcionam como pés para todo o sistema.

Encaixes de cimento são feitos no terreno para receberem as hastes.

Tampões de madeira protegem estes encaixes, quando retirada a cobertura.

Cobertura do círculo de Arremesso do Pêso



COBERTURA PARA O CÍRCULO DO ARREMÊSSO DO DISCO

O mesmo tipo descrito acima, alterado nas seguintes dimensões:

Conde re zinco: diâmetro 2,850.

Cone de zinco: diâmetro 2,850.

Aro: diâmetro 2,550.

da retaguarda será levantada como na figura 7, conservando porém, o equilíbrio.

No lance mãos abaixo, a rotação na bola é feita por um ligeiro movimento de pulso, quando a bola sai em direção

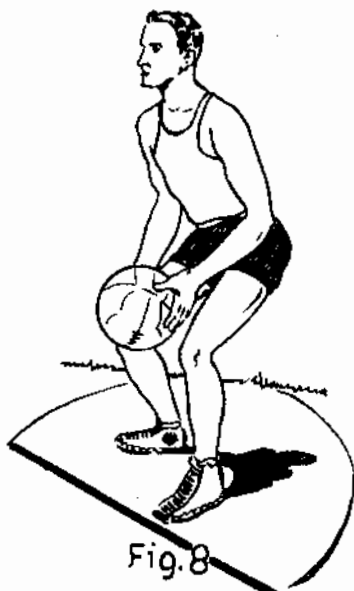


Fig. 8

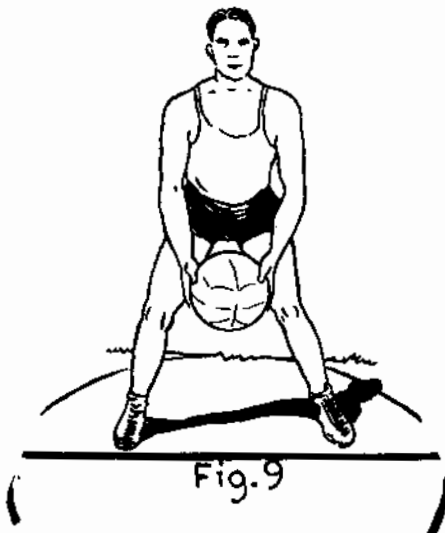


Fig. 9

A bola deverá ser levemente segura, pelo meio, com os dedos bem abertos e nunca pelas palmas das mãos.

à cesta. As figs 8 e 9 mostram, de frente, o momento em que a bola é levada para baixo, sendo que, na 9, os pés do jogador estão em uma mesma linha.

(Continúa no próximo número)

Ginástica de APARELHOS

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

(CONTINUAÇÃO)

BARRA NA ALTURA DA CINTURA APÓIOS

No apóio estendido: Exercício n.º 1
— figs. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 e 10 —
Sentar-se mudando de frente (assento dorsal), descer para trás na curva das

pernas, estender o corpo, flexionar as pernas sobre o tronco e passá-las por entre os braços, pousando os pés no so-

lo, pernas flexionadas; estender as pernas abandonando o aparelho na posição fundamental.

A EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ESTADOS

Em Santa Catarina, desde alguns anos, sente-se a preocupação de amparar e desenvolver a educação física da mocidade. O Interventor Federal nesse Estado, Dr. Nereu Ramos, acaba de dar um edificante exemplo de realizações práticas para cumprimento do preceito constitucional sobre educação física, solicitando, ao Ministro da Educação, a indicação de um técnico para organizar e dirigir os trabalhos iniciais no Estado, em harmonia com as diretrizes do Governo Federal. O Ministro indicou o professor Aloir Queiroz de Araújo, que às suas qualidades pessoais, reúne os requisitos indispensáveis à comissão: professor normalista, instrutor diplomado pela Escola de Educação Física do Exército e inspetor-técnico no Estado do Espírito Santo, em cuja modelar organização dos serviços de educação física foi eficiente cooperador.

Em consequência da atividade do Interventor Nereu Ramos, já são realidade a Inspeção de Educação Física do Estado e o Curso de Educação Física da capital e do interior catarinense.

A Revista de Educação Física se ufana em dizer que o Exército teve parte na iniciação do grande plano que, hoje, o Governo do Estado põe em execução. Batalhadores do nosso grande ideal, como o atual Major Antônio Carlos Bittencourt e outros oficiais que serviam e ainda servem no 14.º B. C., o Capitão Costa Mendes, que esteve em Tubarão com o Batalhão Escola, foram grandes propagandistas da causa da Educação Física, preparando o terreno fértil em que o interventor Nereu Ramos semear, para que toda a população colha os frutos benéficos. Santa Catarina, que também terá em breve um grande estádio, futuramente terá resolvido o problema da Educação Física de suas novas gerações, acompanhando o progresso que, nesse sentido, fizeram os Estados de São Paulo e Espírito Santo.

A Paraíba também se movimenta para dar cumprimento exato às disposições

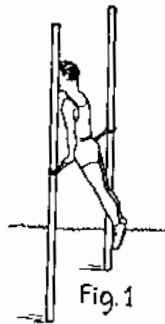


Fig. 1

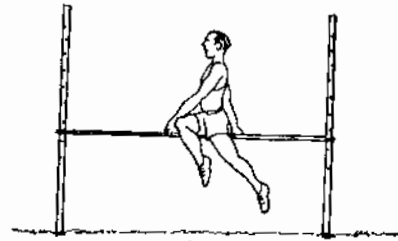


Fig. 2

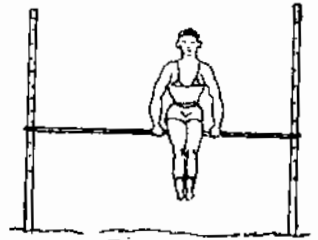


Fig. 3

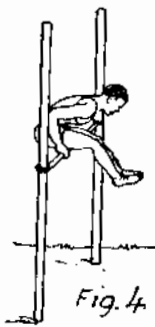


Fig. 4

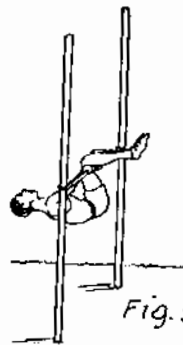


Fig. 5

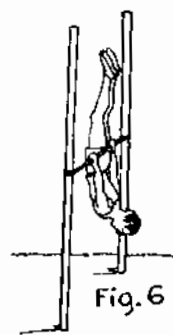


Fig. 6

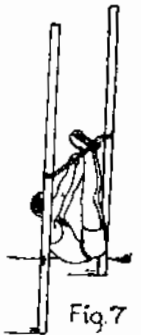


Fig. 7

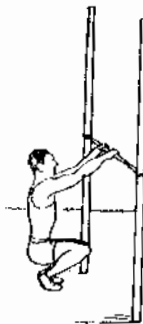


Fig. 8

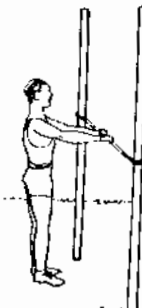


Fig. 9

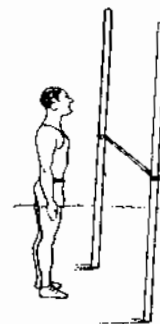


Fig. 10

constitucionais do Estado Novo e trazer a saúde e a cultura à sua gente. O governo paraibano, cômico de suas responsabilidades, tem imprimido, ao regímen escolar, diretrizes claras e nítidas, com a preocupação de formar brasileiros fortes, sadios, cultos e úteis à Patria. A educação física é obrigatória nas escolas primárias e secundárias do Estado, ministrada por pessoal capacitado e com o auxílio de elementos militares. Várias providências tem sido tomadas pelo Interventor Argemiro de Figueiredo; entre elas: criação do serviço de higiene escolar; criação de gabinetes dentários nos educandários, para atender às crianças pobres; formação de Bandeiras de Saúde para auxiliar a educação sanitá-

ria; instituição da merenda para os escolares pobres, etc..

Existia, no Estado, uma Inspeção de Educação Física eficiente e ativa. O Governo Estadual, entretanto, acelerando ainda mais o ritmo ativo que já vinha seguindo, resolveu criar a Superintendência de Educação Física. Sob a presidência do Secretário do Interior, diversas reuniões tem sido levadas a efeito, com a presença dos diretores de colégios e escolas, diretores das agremiações esportivas, representantes das autoridades militares, afim de que sejam traçados e executados rumos firmes e sólidos para a educação da mocidade da Paraíba.

Não resta dúvida, é a raça que des-
perfa.

**APÓIO SOBRE DUAS BARRAS
(Paralelas)**

No apoio estendido: Exercício n.º 1 -- figs. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 e

11 -- Sentar-se sobre uma das barras da paralela e colocar o dorso dos pés na outra, pernas estendidas e unidas: executar a flexão e a extensão do tronco com os braços estendidos, com as

mãos na nuca e com as mãos nos quadris. Repetir o exercício diversas vezes seguidas alternando a posição das mãos. Voltar à posição inicial.

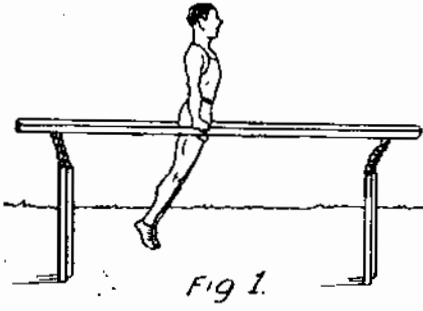


Fig. 1.

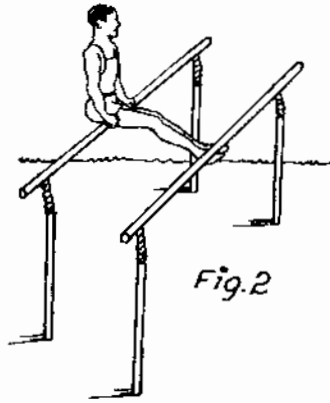


Fig. 2

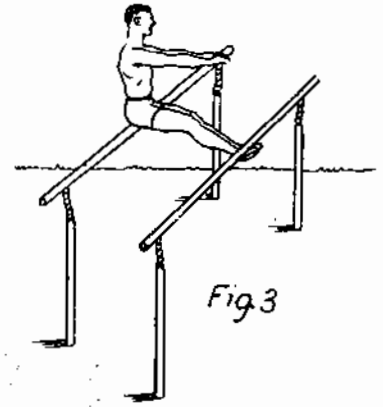


Fig. 3

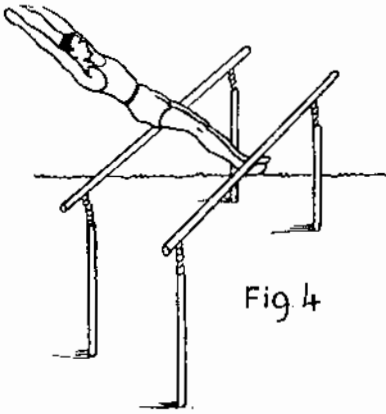


Fig. 4

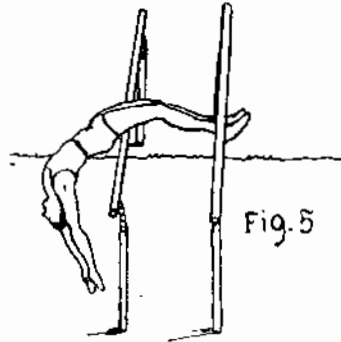


Fig. 5

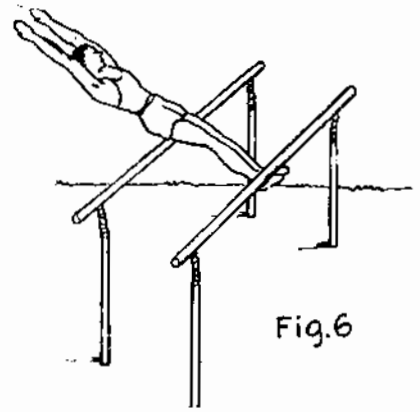


Fig. 6

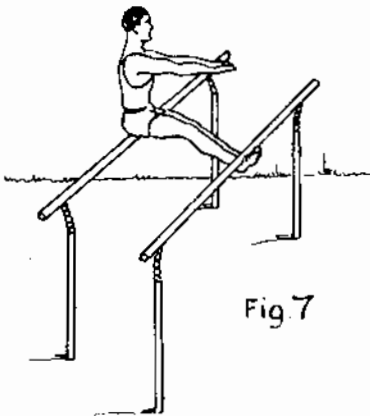


Fig. 7

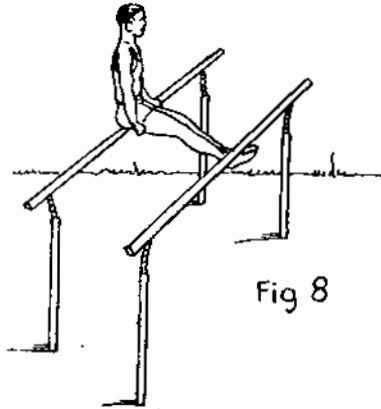


Fig. 8

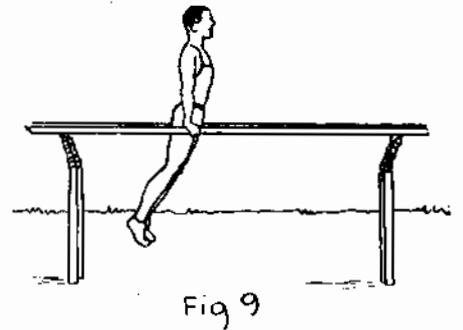


Fig. 9

EXECUÇÃO: MÃOS NA NUCA

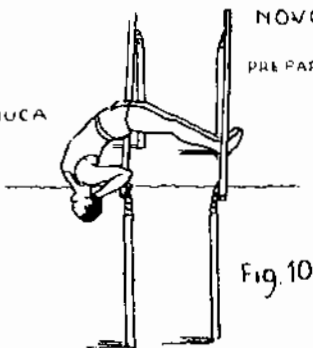


Fig. 10

NOVOS EXERCÍCIOS
PREPARAÇÃO: -- A MESMA ANTERIOR

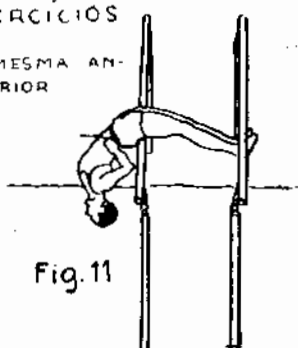


Fig. 11

EXECUÇÃO: -- MÃOS NOS QUADRIS

(Continua)

A visita do Gen. Quiroga, chefe do Estado Maior Argentino, à Escola de Educação Física do Exército



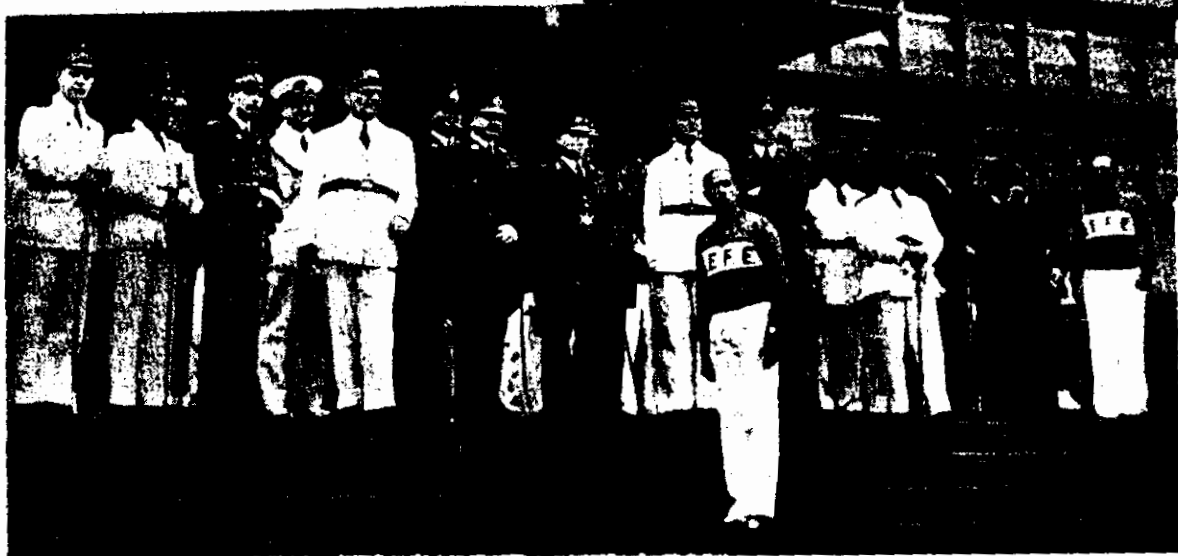
Visita ao departamento técnico onde se lê sobre a mesa expositores da "Revista de Educação Física"

Retribuindo a visita que fez à Argentina o Gral. Góes Monteiro, esteve, entre nós, o Gral. Quiroga, chefe do Estado Maior do Exército Argentino.

A Escola de Educação Física do Exército foi honrada com a sua visita.

O Gral. Quiroga, depois de percorrer todas as dependências da Escola, acompanhado do Snr. Gral. Pedro Cavalcanti e vários oficiais, assistiu a uma demonstração completa, em todos os ramos de esporte, dos alunos que ora cursam a Escola. Por tudo que vira demonstrou o Gral Quiroga grande interesse.

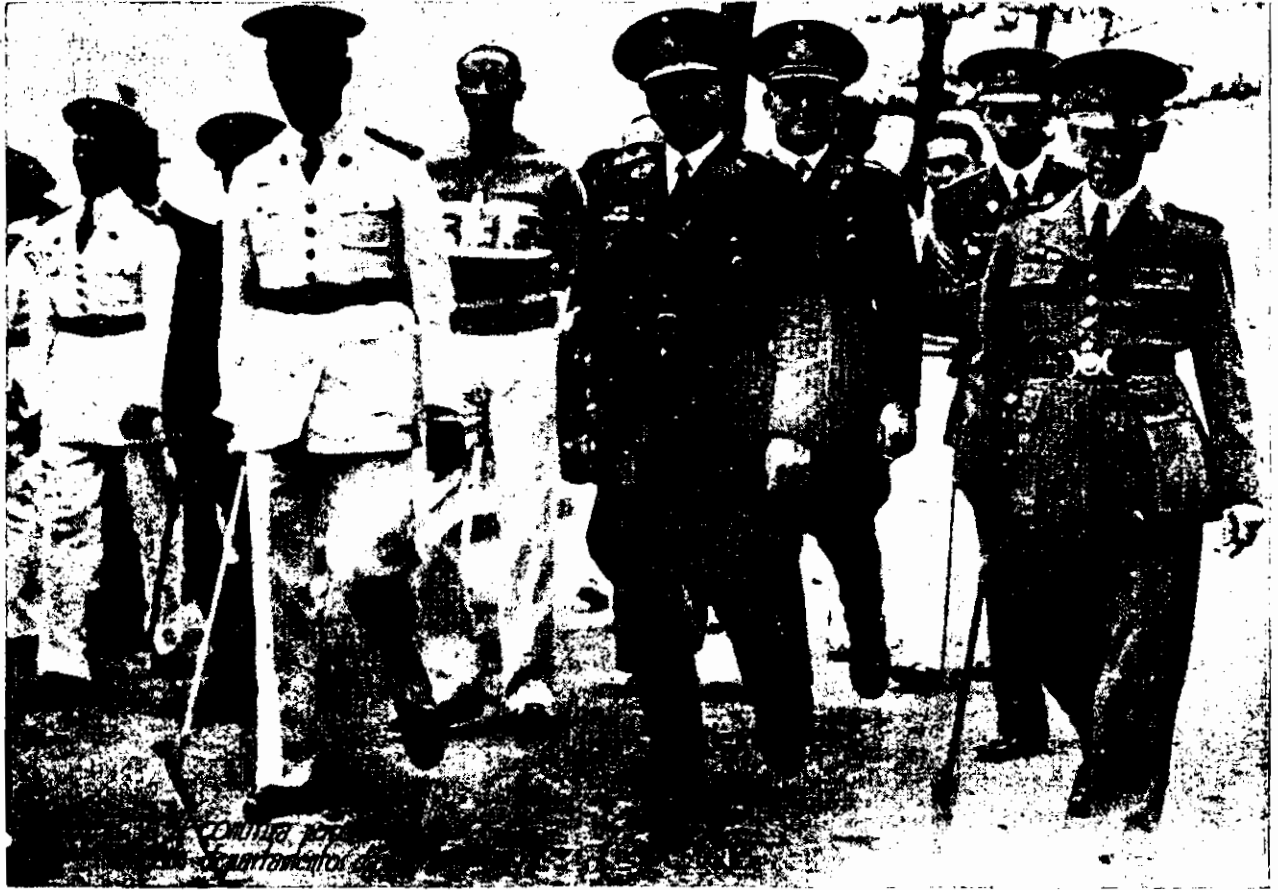
Foram trocadas saudações entre o nosso Inspetor Geral do ensino no Exército e o Gral. argentino.



Sua Escola dedicada para o desenvolvimento médico

O Cap. diretor de Estudos examinando as finalidades da Escola

A visita de Sua Excia. o Snr. Gen. Quiroga - Chefe do



O Cap. SANTA ROSA explicando o desenvolver da demonstração de Educação Física



A comitiva, já no campo, assistindo o desenvolver da demonstração de Educação Física



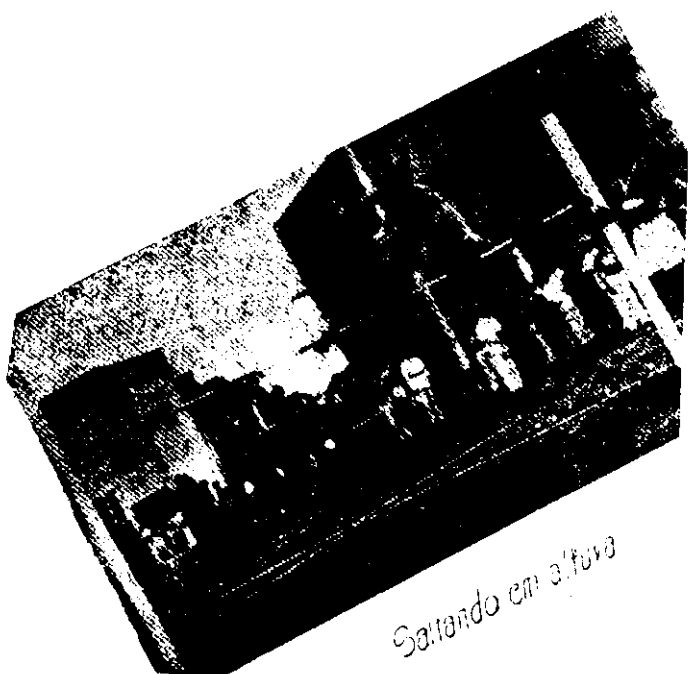
"O Jôgo", parte recreativa da lição de Educação Física

ESTADO MAIOR ARGENTINO à Escola de Educação Física

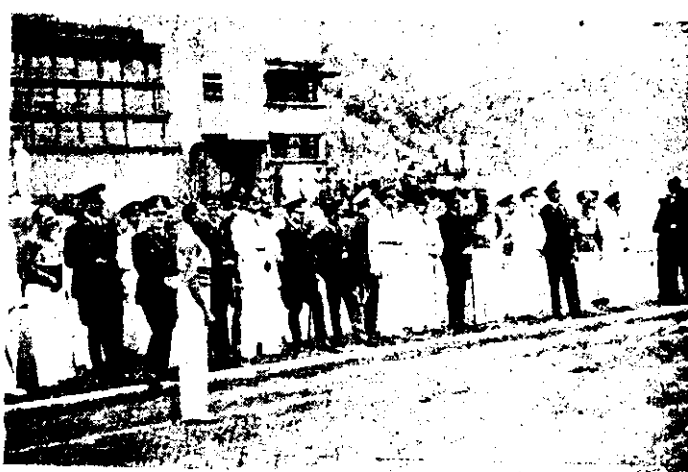


Lançando o Pêlo

Quando o ilustre visitante se refere ao discurso do GEN. PEDRO CAVALLOTTI.



Saltando em altura



A comitiva assistindo o desenvolver das provas

Estudo sobre o VOLLEY-BALL

COORDENAÇÃO DO 1º TEN. FRITZ A. MANSO DA E.E.F.E.

Com o presente artigo, iniciamos uma série de publicações sobre o treinamento de um quadro de volley-ball técnico, proporcionando, aos nossos camaradas da tropa, um conhecimento de detalhes técnico e tático e algumas considerações gerais tão necessárias ao treinamento de um quadro de Volley-ball, que, não raro, levará um quadro à vitória final.

Existem dois tipos clássicos de Volley-ball:

- a) Volley-ball recreativo.
- b) Volley-ball técnico.

O volley-ball técnico é aquele que visa, em primeiro plano, uma técnica e uma tática perfeitas, esmerando o mais possível o jogo de conjunto. Nêle, os pontos são conquistados unicamente pela habilidade e treinamento do quadro.

Deve ser praticado somente por jogadores que reúnem uma ampla combinação de requisitos.

O jogador de volley-ball técnico deve ser dotado de extrema vivacidade no olhar e de grande rapidez de movimentos, para poder aparar as bolas que lhe atiram com vigor os atacantes do quadro adversário. Sendo levantador, deve possuir uma agilidade e exatidão que lhe permitam receber o passe do jogador da defesa e executar a preparação para uma boa cortada.

Sendo cortador, deve adivinhar e analisar a tática do quadro adversário, bem como de poder raciocinar com grande rapidez de que modo jogará a bola e onde a colocará no campo adversário. Deve possuir ainda grande destreza para saltar a uma altura capaz de alcançar a bola acima da rede para poder "enterrá-la", bem como a energia suficiente para, durante todo transcorrer dum jogo, estar em condições de cortar sempre com a mesma eficiência, pois, numa partida entre dois quadros bem treinados, cada cortador pode dar de 50 a 100 saltos, o que significa um total de 150 a 300 por jogo.

Quanto ao volley-ball recreativo, é aquele em que há inteira ou quasi inteira ausência de técnica; os pontos são ganhos mais pelas falhas dos adversários do que pela habilidade dos componentes do seu próprio quadro, havendo mais interesse no jogo individual de que no jogo de conjunto.

É o tipo do esporte coletivo ideal para ser praticado por aqueles que já atingiram a idade madura, porque sendo mínima a fadiga, é uma ótima maneira de praticarem um pouco de Educação Física, unindo o útil ao agradável.

Há ainda os tipos intermediários de volley-ball, como sejam: recreativo-técnico e técnico-recreativo, conforme haja o predomínio recreativo ou técnico.

Como aplicação, podemos citar o "Volley-ball gigante", que trataremos oportunamente.

TREINAMENTO

O treinamento físico geral do praticante de Volley-ball técnico é obtido por meio de lições de educação física. O treinamento particular de volley-ball técnico consiste:

- I) **Treinamento técnico:** tem por objetivo a formação individual dos jogadores.
- II) **Treinamento propriamente dito:** Consiste no treinamento do jogo de conjunto, por meio de partidas dirigidas, completado pelo estudo da tática do jogo.

TREINAMENTO TÉCNICO

A base do treinamento de um quadro de Volley-ball é o treinamento técnico, com o qual se visa a aprendizagem e a execução correta, por parte dos jogadores, de todos os lances referentes ao jogo individual.

O principal objetivo do treinador de um quadro em treinamento preparatório é inculcar em seus jogadores um verdadeiro automatismo na execução dos lances intermediários, despertando "reflexos" pela prática continuada dos exercícios fundamentais.

A continuação desses exercícios despertará verdadeiros hábitos em cada jogador, que passará a agir automaticamente em qualquer jogada intermediária.

É tão fácil para um jogador formar hábitos incorretos como adquiri-los corretos; devemos, então, exigir desde o início do treinamento a execução correta de todos os elementos do jogo individual, tornando-se facilíma a tarefa do treinador na execução do treinamento propriamente dito, isto é, no treinamento do conjunto.

Todos os elementos do jogo individual devem ser perfeitamente executados por todos os jogadores dum quadro de volley-ball técnico, tanto cortadores como levantadores, com exceção do corte, conforme veremos quando o estudarmos separadamente.

Os elementos do jogo individual são: saque, defesa, passe, preparação e ataque.

SAQUE

Deve merecer especial cuidado do treinador dum quadro de Volley-ball técnico a parte relativa ao saque. Sendo uma vantagem que o quadro adquire, sem a qual não poderá conseguir ponto, todos os componentes dum quadro devem fazê-lo perfeitamente, pois é inconcebível e inadmissível um jogador de volley-ball técnico perder saque.

Da mesma forma que não é concebível a perda de saque por um jogador de volley-ball, não visamos em absoluto a conquista de ponto por meio de saque; visamos, sim, dificultar a defesa do saque pelos contrários, acarretando, como consequência, uma preparação má, evitando-se assim, o corte, única maneira produtiva de ataque.

O saque deve ser então orientado em direção, colocação e altura, cuja razão de ser veremos detalhadamente quando estudarmos a tática do saque.

Sempre que a bola é posta em jogo é por meio de saque; consiste em jogar a bola da respectiva área de saque, ultrapassando a rede e caindo no campo oposto.

Há tres maneiras de ser feito o saque: com as mãos acima dos ombros, com as mãos ao lado dos ombros e com as mãos abaixo dos ombros.

Mãos acima dos ombros — O saque é feito levantando-se a bola, jogando-a depois para cima, na vertical, e batendo-a na direção do campo oposto com a região tenar da mão direita. A posição dos pés é em afastamento para a frente, com o pé esquerdo avançado, terminando o saque na ponta dos pés. (Fig. 1).

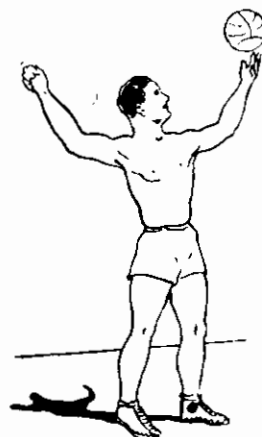


Fig. 1

Este saque apresenta a vantagem de poder ser dado com força e permitir uma trajetória tensa da bola, em virtude do toque na bola ser dado mais ou menos na altura da rede, tornando assim mais difícil a sua defesa e respectivo passe ao levantador da dupla de ataque, o qual está na rede. (Fig. 2).

No entanto, apresenta desvantagens: o controle de direção é difícil, bem como é muito fácil a perda desse saque, tanto na rede como na linha de fundo.

Em consequência, não é aconselhável esse modo de sacar, salvo para aqueles que já têm um certo treino.

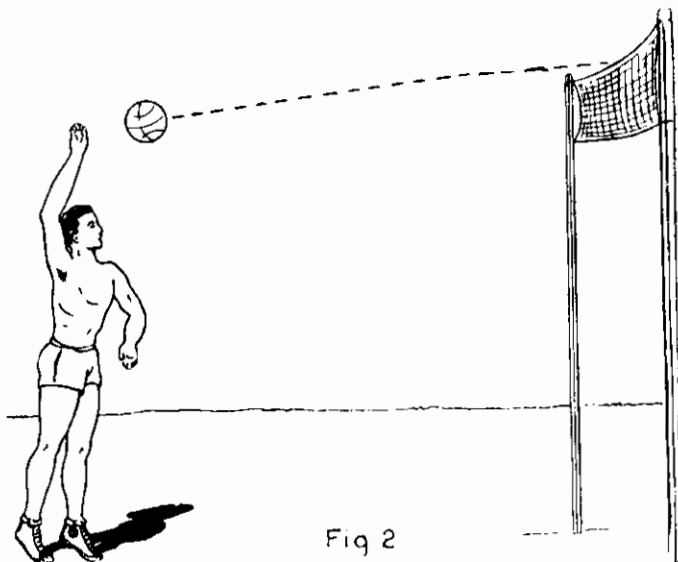


Fig. 2

Com as mãos ao lado dos ombros — O saque é dado fazendo-se uma rotação do tronco para a direita, segurando a bola com a mão esquerda e, com a direita, batendo-a na direção do campo oposto, ficando o braço paralelo ao solo; os pés em afastamento para a frente. (Fig. 3).

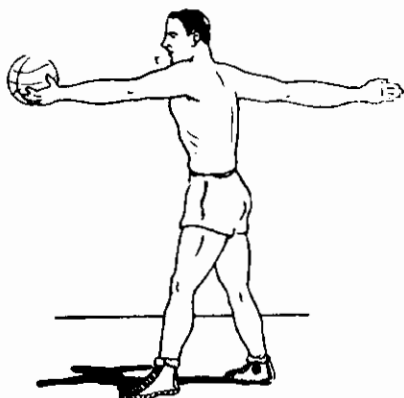


Fig. 3

Por ser muito incerto, não é aconselhável o uso deste modo de sacar.

Com as mãos abaixo dos ombros — É o saque de mais efeito e pode ser perfeitamente controlado em força, direção, colocação e altura. Reunindo todos esses requisitos e sendo de fácil execução e treinamento, é a maneira de sacar que deve ser treinada por todos os jogadores de volleyball. É tão seguro que o sacador pode, em vez de olhar

para a bola, examinar a colocação dos adversários, mandando-a na direção e colocação que bem desejar.

O saque é dado com as pernas em afastamento para a frente, semi-flexionadas, bem como o braço esquerdo, sendo a bola segura com a mão aberta, por baixo e a direita do corpo; nessa posição a bola é batida na direção do campo oposto. (Fig. 4).

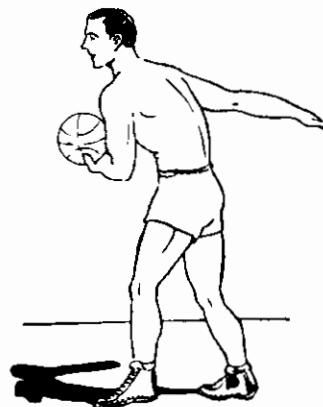


Fig. 4

A batida deve ser dada com a região tenar da mão com os dedos flexionados, sendo esta a melhor maneira de ser conseguido o controle do saque; é conveniente notar que a bola deve permanecer na mão esquerda até ser batida pela direita, sem o que prejudica consideravelmente o controle do saque. (Fig. 5).

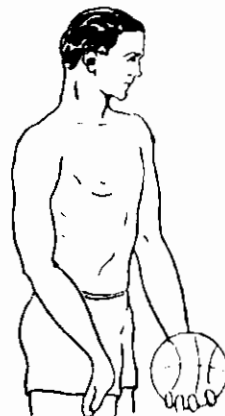


Fig. 5

Este saque pode ser dado ainda com as seguintes variações na batida:

Com a mão aberta, rígida, batendo com o polegar e indicador unidos. (Fig. 6).

Com o dorso da mão aberta (metacarpo e punho). (Fig. 7).

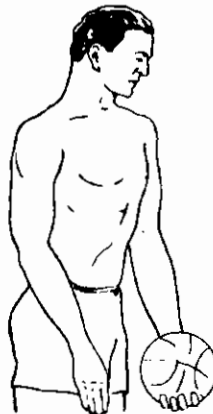


Fig. 6

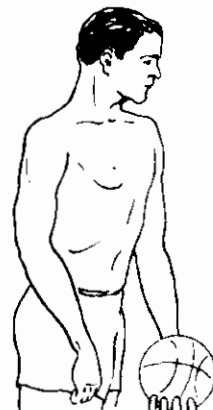


Fig. 7

TREINAMENTO DO SAQUE

a) **Execução** — O instrutor deve, em primeiro lugar, exigir a execução perfeita do sacador, visando, em princípio, somente que a bola caia no campo oposto.

É conveniente chamar a atenção da colocação dos pés em relação à linha de fundo.

O sacador só pode fazer o saque da respectiva área; se não o fizer, será violação, havendo, por conseguinte, perda de saque.



— Josefina! Que trajes são estes?

— Não tive tempo de mudar a roupa de ginástica. O professor chegou atrasado.

Como também não é permitido sacar com o pé na linha de fundo, para evitar engano do árbitro, enganoso esses provenientes do modo de sacar de certos jogadores que o fazem com os pés a uma distância mínima da linha de fundo, os jogadores no momento do saque devem fazê-lo com os pés a distância da linha de fundo no mínimo de 0m,20. (Fig. 8).

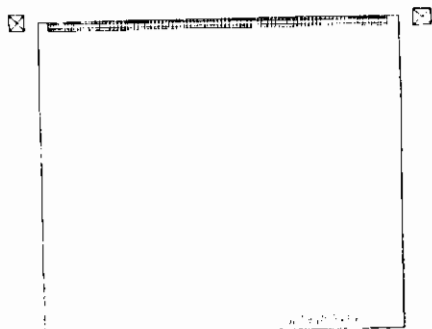


FIG. 8

h) Contrôles em direção e colocação.

Após a execução correta do saque, deve ser iniciado o controle em direção e colocação, o que se consegue colocando um jogador no campo oposto, devendo todos os jogadores sacarem de modo que a bola caia ao alcance desse jogador. A princípio, esse jogador será fixo; depois, mudará de posição.

Com o fim de incentivar o treinamento técnico do saque, o treinador pode realizar concursos entre os jogadores, permitindo assim verificar a precisão dos mesmos. Damos abaixo dois exemplos.

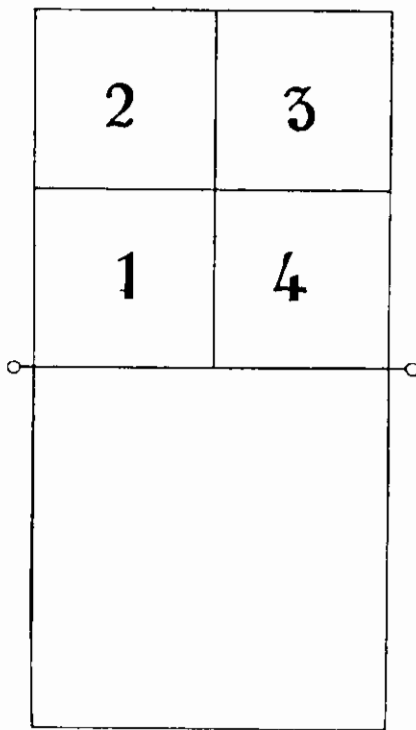


FIG. 9

1) Sacar 2 vezes para cada quadro, contado um ponto para cada tentativa certa. (Fig. 9).

2) Sacar 5 vezes, contando 1, 2, 3 e 4 pontos, respectivamente, para cada saque dado nas áreas 1, 2, 3 e 4. (Fig. 10).

c) **Contrôles em altura** — É a parte mais difícil do saque, porque, sendo a altura ideal de 0m,5 a 1m,5 é muito fácil bater na rede, motivo pelo qual não deve ser dado a menos de 0m,5 de altura da rede.

É então preferível ser dado um pouco mais afastado da rede do que perder saque num jôgo.

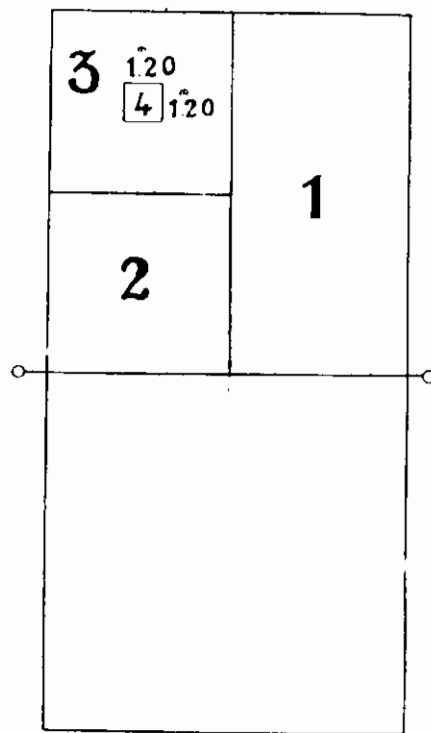


FIG. 10

O treinamento pode ser feito dando o saque contra uma parede marcada ou amarrando duas cordas por cima da rede, respectivamente a 0m,5 e 1m,5, devendo a bola passar entre as duas cordas. O treinador poderá ainda regular a altura "a olho", tornando-se muito mais fácil o treinamento.

Pode ainda o treinador realizar concursos, combinando os precedentes com a altura.

(Continúa no próximo número)



— Vocês devem jogar pensando nas cores do clube.

— Só de apostas eu tenho dois contos de réis...

Estudo sôbre o



FOOT-BALL

Pelo

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

(CONTINUAÇÃO)

TA'TICA INDIVIDUAL

Abordaremos a função do jogador no conjunto e individualmente.

O objeto do nosso trabalho é ajudar aos que se iniciam na prática do esporte mais praticado no Brasil e aos meus colegas dos corpos de tropa que tenham, sôbre si, a árdua missão de preparar as equipes representativas de suas unidades.

DO ARQUEIRO

O guardião deve possuir robustez, coragem, decisão, agilidade, calma, golpe de vista e inteligência. É o defensor de sua méta; desempenha sua função interceptando a trajetória das bolas, que forem atiradas ao seu arco ou que dêle se aproximem perigosamente; gosa, porisso, do privilégio de utilizar as mãos dentro de sua área máxima, na defesa de seu posto. É o único jogador que, absolutamente, não pode falhar, pois, de suas falhas, poderão resultar pontos. Deve estar sempre atento para que não veja sua méta vasada por tiros de surpresa, aumentando sua atenção desde o momento em que a bola atravessa seu próprio campo.

O bom arqueiro observa os atacantes adversários, afim de verificar quais as suas preferências: se shootam com a perna direita ou esquerda, com bola controlada ou não ou shootam ainda alto ou rasteiro. Assim, um arqueiro que jogasse contra o Fluminense, observaria que Hércules atira com mais violência com a perna direita, que Romcu dá preferência ao shoot com bola controlada, etc.

O arqueiro deve utilizar ambas as mãos na defesa de sua méta, só utilizando o pé nos momentos críticos em que o uso das mãos seja impossível. Quando, simultâneamente, com a bola veem jogadores adversários, deve utilizar o sóco, de modo que desloque a bola para os lados, evitando, assim, constituir um perigo maior, isto é, fazendo com que a bola caia na frente da méta, o que facilita o arremate do adversário. Se a jogada acima dá-se muito próxima ao goal, o arqueiro deve lançá-la para escanteio; se a segurar, poderá, com um tranco lícito, ser lançado para dentro do goal.

O arqueiro deve ter a máxima confiança nos zagueiros e estes nêle. A confiança no trio final é de grande importância e, se formos procurar quais os melhores triângulos finais, veremos que foram aqueles que atuaram por muito tempo juntos.

Quem não se lembra de Marcos, Vidal, Chico Neto? De Kuntz, Pindaro e Bianco? De Amado, Penaforte e Helcio? De Atié, Grané, Del Debbo? Observando estes triângulos e compa-

rando com os atuais chegaremos à conclusão da superioridade dos primeiros, embora existam, agora, ótimos jogadores para estas posições, porém que não têm a devida coesão em face de atuarem pouco tempo juntos. Para melhor justificar o que digo acima, vou me reportar a um dos clubes do Rio de Janeiro, o Fluminense Foot-ball Club no campeonato do ano passado. Este clube possui dois ótimos arqueiros perfeitamente equivalentes e três zagueiros em iguais condições. Qual o triângulo que mais produziu? Não foi Batatais, Moisés e Machado? Por que?

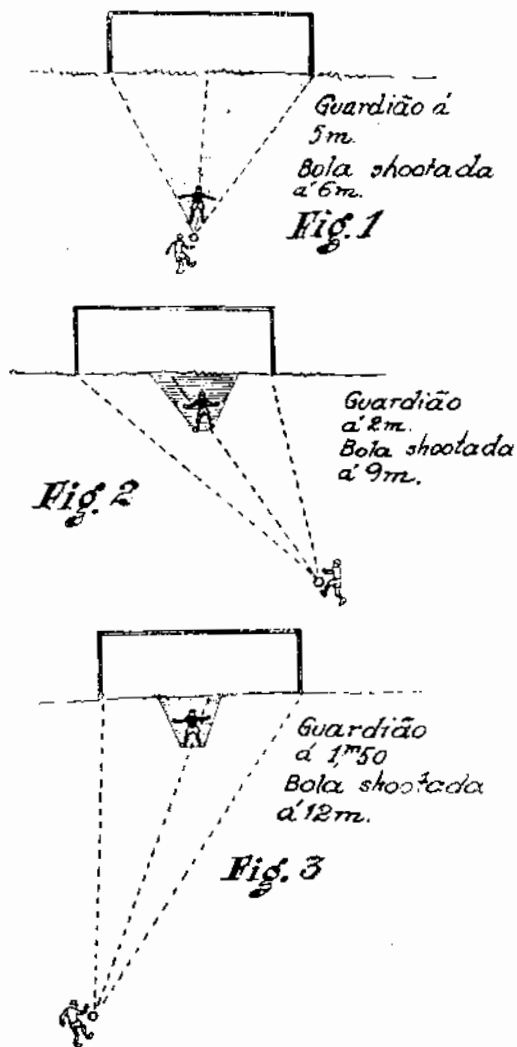
Porque jogaram juntos maior tempo, portanto, conhecendo-se mutuamente. Citarei mais uma jogada que diz perfeitamente da importância da confiança que deve existir entre os componentes do trio final. Logo que Domingos veio da Argentina, em uma determinada ocasião, cabeceou para o arqueiro (jogada muito própria), e este, não conhecendo esta jogada, quasi viu sua méta vasada: entretanto, estou farto de ver Domingos, o grande zagueiro, fazer várias vezes esta jogada, sendo perfeitamente compreendido por Válter. O arqueiro deve pedir aos zagueiros que lhe deixem a bola, quando tem certeza absoluta de interceptá-la, devendo os zagueiros, nesse caso, vigiar os atacantes adversários. O guardião não deve abandonar a sua méta sem ter a absoluta certeza de interceptar a bola. Para sair ou saltar procurando interceptar os centros ou escanteios, é preciso calcular bem a distância e executar o salto depois de tomar um pequeno impulso. Em regra geral, quando a bola cruza pela méta, dentro da área de méta, o arqueiro deve ir ao seu encaço e não fazer como fez um grande arqueiro brasileiro muito nosso conhecido.

O arqueiro, após receber a bola, deve passá-la com os pés ou com as mãos a um companheiro, para que o ataque seja organizado o mais rapidamente possível de méta à méta. Ele precisa ter audácia suficiente para se atirar, no momento oportuno, aos pés do adversário, que se aproxime livremente de sua méta.

A colocação do arqueiro, no arco, é função da direção que o tiro imprime à bola e da distância. O guardião deve, em princípio, ficar na bissectriz do ângulo formado pela bola e os postes verticais, variando o seu afastamento da linha da méta com a distância do tiro. Se o arremate: feito a uma distância maior do que 20 ms., basta que êle se afaste cerca de 0m,50 da linha do goal (fig. 4); se o atacante se aproxima, o guardião se afasta mais de sua méta, de maneira a reduzir ao mínimo a largura a cobrir na sua méta (figs. 3, 2 e 1).

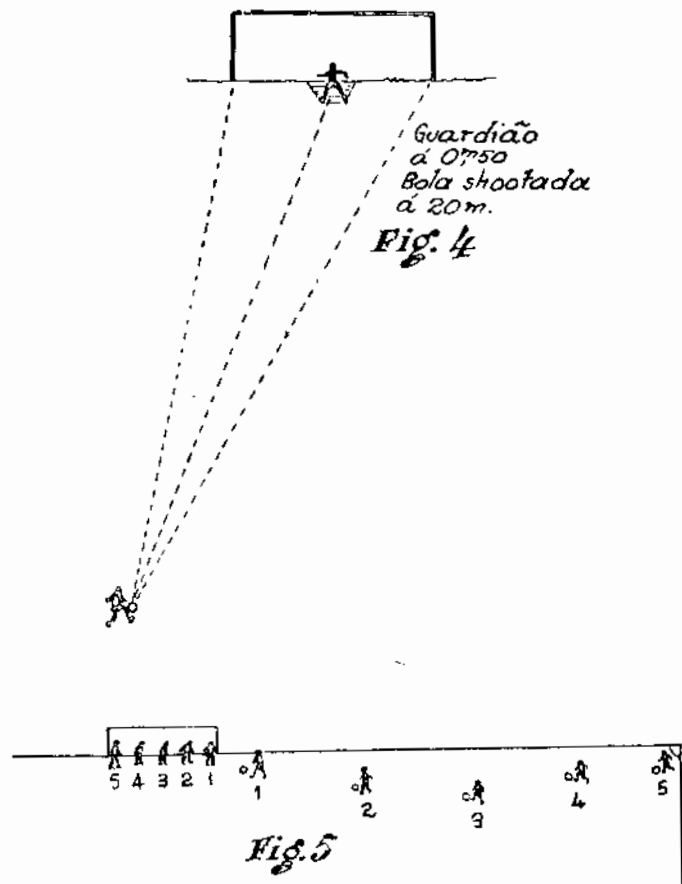
Se um adversário chega com a bola muito perto da linha de fundo, entre um dos postes e o can-

to do campo, o guardião coloca-se sôbre a linha de goal junto ao poste; se o jogador está próximo a



êste, afastando-se o adversário do poste para o canto, o guardião afasta-se em direção ao outro poste (fig. 5).

O guardião, na posição 1, fecha todo o goal; na posição 3, tanto êle pode se atirar para a frente como para trás, se o tiro vier alto, cobrindo-o.



O treinamento do guardião será tratado quando se falar no treinamento.

(Continua)

Estudo do Biotipo em face dos Arremessos

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

Sabemos que o conhecimento do biotipo é a base indispensável para a realização racional de todas as atividades humanas. Assim sendo, não podemos, de modo algum, desprezar o seu estudo ao encararmos o comportamento do homem em face dos esportes atléticos.

Para os esportes em geral, o tipo ideal seria o de formas bem proporcionadas e com aptidões físicas e dinâmicas para as várias provas atléticas ou, digamos melhor, do qual nós tivéssemos informações satisfatórias sobre o seu perfil morfo-fisiopsicológico.

O estudo do biotipo, para o instrutor de Educação Física, é de grande importância porque sabemos que é a constituição do indivíduo que o orienta para o esporte no qual êle melhor se adapta e não o esporte que modifica os tipos de modos a torná-los semelhantes, na mesma especialidade. E', então, necessária uma seleção biotipológica para a obtenção de melhores performances nos diversos ramos do esporte e, sobre êste ponto, afirma A. Theeris: "seria tão ridículo querer fazer, de um tipo musculoso e pesado, um homem veloz, como o seria fazer galopar um Postiers ou atrelar a um canhão um puro-sangue".

Baseados nas observações colhidas nesta Escola e ainda no mundo civil, podemos dar uma ligeira indicação aos colegas, sobre os tipos de soldados que deverão ser escolhidos para as provas de arremessos.

Como as fichas do corpo de tropa são feitas de acôrdo com a classificação de Barbára, passaremos a mencionar os tipos desta classificação, que mais se coadunam com os diferentes arremessos.

Arremessadores do Pêso: — Em princípio, indicamos os homens altos, acima de 1,73, e pesados, acima de 70 quilos. Esta especialidade é compatível aos braquitipos e mixotipos, nas condições de pêso e altura citados acima. E' possível, também, aos longetipos excedentes que estejam além dos limites de altura e pêso estipuladas. Qualquer

destes tipos deverá possuir boa massa muscular nas pernas e cintura e bom desenvolvimento dos bíceps braquial. Devem, ainda, ter grande flexibilidade na massa dos musculos abdominais e serem dotados de dedos fortes e articulação do punho de arremêso, firme. Os arremessadores de pêso poderão ter os musculos "massiços" ou, mesmo, cobertos de uma ligeira camada adiposa.

Arremessadores do Martelo: — Esta especialidade deverá ser permitida aos braquitipos, mesmo baixos, os quais tenham a cintura flexível, boa musculatura dorsal e agilidade necessária.

Esta especialidade é, em geral, incompatível aos longetipos. Os melhores arremessadores do martelo da America do Sul (Naban, brasileiro; Kleger e Füsse, argentinos) estão dentro de nossa indicação, assim como os melhores do mundo: Dreyer, americano, e Jansson, sueco.

Arremessadores do Disco — Devemos ter o cuidado de escolher para arremessadores do disco os longetipos altos, pois é o tipo mais aconselhável para esta especialidade. No caso do arremesso do disco, se fossêmos fazer uma comparação entre os melhores do continente, concluiríamos que o argentino Fiacadori, embora sendo um longetipo alto, perdeu para o brasileiro Giusfredi, que é um longetipo baixo, em relação ao argentino. Temos, entretanto, a assinalar que o estilo de Giusfredi é perfeito, enquanto o de Fiacadori deixa muito a desejar. As comparações só deverão ser feitas dentro do mesmo estilo e grau de treinamento.

Arremessadores do Dardo — São indicadas as formas longitípicas altas ou baixas e mesmo as mixotípicas, com tendências às formas longas. No arremêso do dardo, em geral, entram mais em conta a adaptação e o estilo do atleta do que as suas formas. Assim é que podemos observar esta nossa afirmação nos dois melhores arremessadores do Brasil: Egon, longetipo excedente, de membros longos e musculatura flácida e harmoniosa e Pogliari, braquitipo excedente, com musculos massiços e "divididos".

Cont. da 1.^a conferencia realizada pela Divisão de Educação Física para os inspetores de ensino

Em rápida revista vimos a profunda repercussão que os exercícios físicos, desde que realizados regularmente e, de maneira corrêta, têm sobre a totalidade do organismo. Dedicamos uma parte especial para mostrar seus efeitos sobre as funções cerebrais, e esperamos ter provado plenamente o que nos propunhamos.

Passemos agora a tratar da educação física no Brasil.

Não há aqui a preocupação da prática da educação física sistemática, não há espírito desportivo no sentido ideal da expressão. Isso, entretanto, não é de extranhar, nem é dito como condenação, mas com o propósito de remediar. Em outras terras quando não são as condições ambientais que impelem à prática dos exercícios físicos, como por exemplo nos países de clima frio, onde o indivíduo é levado à movimentação para aquecer-se, outros motivos existem ou existiram que explicam a tendência dos nacionais à procura da educação física e dos desportos.

E' conhecida universalmente a organização dos Sokols, existente na Tchecoslováquia, que tem como um dos seus principais objetivos a execução e propagação sistemáticas da educação física. A origem, entretanto, vai ser encontrada em sua história, pois os Tchecos constituindo uma população de raça perfeitamente definida, viviam sob o jugo de povos de outras raças; um meio de reunir os nacionais para pugnar por um ideal comum, foi a associação nessa grande organização, onde ao lado da propagação dos ideais libertadores, era ministrada a educação física. Também na Alemanha e na Suécia a prática da educação física vai buscar sua origem em condições especiais por que passaram esses países. Jahn na Alemanha e Ling na Suécia, foram os precursores da disseminação de ideais e entusiasmos desportivos, e conseguiram que fossem ouvidos, dadas as circunstâncias sociais e horas amargas por que passaram suas pátrias; então, o desporto, a educação física, se valeram do espírito bélico.

Em nosso meio, entretanto, não existindo nenhuma das causas que citamos, talvez seja preciso uma coerção, pois há manifesta ogeriza por desconhecimento dos benefícios que ela trazia. Linhas acima, mostramos sobejamente a necessidade da educação física. Entre nós ela precisa ser encarada como uma medicina preventiva. Nas escolas onde se cuida com consciência da educação física, da alimentação e do arejamento, os escolares apresentam em estatura, peso, desenvolvimento corporal e respiratório, índices de resistência e exames clínicos, um estado superior àqueles que é indicado como normal nas tabelas de crescimento.

Felizmente a questão já mereceu ser incluída em nossa Magna Carta. Vejamos o que existe sobre tudo o que se relaciona com a educação física e a preservação da saúde na Constituição de 10 de Novembro. Em seu artigo 15, diz: "Compete privativamente à União o poder de legislar sobre as seguintes matérias:

XXVII. Normas fundamentais da defesa e proteção da saúde especialmente da saúde da criança".

Nos seus artigos 125 e 127 já vimos no início da nossa palestra, a parte referente à educação integral e aos cuidados que merecem o preparo moral, intelectual e físico da infância e da juventude.

No artigo 131: "A educação física, o ensino cívico e o de trabalhos manuais serão obrigatórios em todas as escolas primarias, normais e secundarias, não podendo nenhuma escola de qualquer desses graus ser autorizada ou reconhecida sem que satisfaça aquela exigência".

No artigo 132: "O Estado fundará instituições ou dará o seu auxilio e proteção às fundadas por instituições civis, tendo umas e outras por fim organizar para a juventude períodos de trabalho anual nos campos e oficinas assim como promover-lhe a disciplina moral e o adestramento físico, de maneira a prepará-la ao cumprimento dos seus deveres para com a economia e a defesa da Nação."

Como vemos, o legislador previu sábiamente toda a extensão do problema. E' de esperar que postas em prática, estas medidas terão como consequência um estímulo da educação física criando uma mentalidade dirigida para o amor à atividade corporal.

O início da educação física fazendo-se desde a escola primaria, cria o hábito que nunca será descurado em toda a vida do cidadão.

O interesse da criança para a atividade física é espontâneo, mas é necessária a direção do adulto para guiar o espírito do folgado dentro de limites saudáveis. Não somente os bem dotados muscularmente devem fazer exercícios físicos; os subnutridos, os pouco desenvolvidos, etc., são os que mais têm necessidade deles.

Nessa fase da vida, o trabalho corporal, sob o ponto de vista psicológico, deve apoiar-se na atividade natural, instinto construtivo, imaginário, atenção, iniciativa, gosto de imitar, curiosidade, espírito de investigação, interesse, alegria, instintos sociais e de cooperação.

Essa atividade natural explica-se fisiologicamente pela necessidade do exercício para o crescimento; psicologicamente pela necessidade não menos imperiosa de conhecer, desenvolver-se, aparelhar-se mentalmente para a vida.

Na adolescência, a maneira de agir já deve ser modificada. Torna-se necessário continuar e completar a ação dos jogos por meio de exercícios cuja técnica, mais apurada sob o ponto de vista fisiológico e mecânico, provoquem efeitos mais intensos e bem determinados sobre as grandes funções e as faculdades motoras.

Já o adulto requer maior intensidade nos exercícios, pois a finalidade é desenvolver convenientemente a musculatura e manter as grandes funções orgânicas em perfeito estado, haja vis-

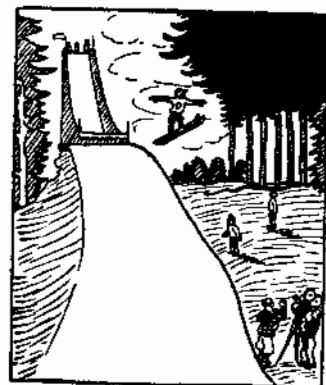
ta ainda as modificações para cada sexo.

E' assim que deve ser compreendida a educação física "não deve encarar um único período da vida excluindo os outros. Deve acompanhar o desenvolvimento do organismo humano; a adolescência e a mocidade são solidarias com a infância. A idade adulta depende do adolecente. A infância deve primeiramente solicitar as preocupações dos educadores".

A primeira finalidade a ser conseguida com a educação física na escola é a saúde; o melhoramento da saúde; pela ginástica e pelos jogos praticados ao ar livre. Para as horas de imobilidade passadas diante dos livros e dos cadernos, muitas vezes em salas mal arejadas, a educação física escolar teria esta grande finalidade.

Outro objetivo higiênico seria o correctivo: a criança transformada em escolar terá de passar grande parte do dia sentada nas carteiras, muitas vezes em atitudes viciosas, repousando em uma só das nádegas, o corpo inclinado; quantas escolioses e outras deformidades não seriam evitadas se, pela prática sistemática da educação física fossem sendo corrigidas aquelas atitudes viciosas por meio de exercícios adequados. Deve ser dito neste momento o papel relevante que os Professores das outras disciplinas, que não a Educação Física, poderão ter na correção de atitudes viciosas. Ela deve ser fiscalizada constantemente: nas aulas — no modo de sentar-se nas carteiras, no modo de escrever, nas atitudes em pé, etc. Também nos recreios não deve faltar essa ação benéfica, como também no modo de carregar as pastas e livros.

Mais uma finalidade a ser conseguida na escola seria o prazer: ao lado das aulas das outras disciplinas é preciso uma higiene mental, é preciso divertir o aluno, e nada melhor do que a educação física em bases atraentes.



O cinematografista — Alô! Espere um pouco nessa posição...

2ª Competição VASCO x FLUMINENSE



O Cmte. Queiroz medindo os 14,28 que constituem o melhor resultado obtido pelo Cap Lira

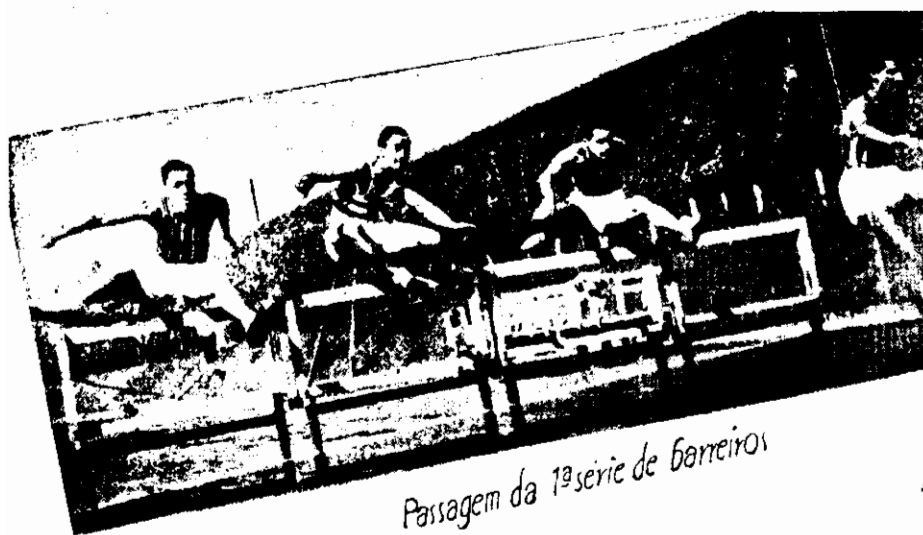


Fritz, o operoso preparador dos atletas tricolores, é uma figura querida nos meios esportivos cariocas. Técnico competente e dedicado, na sua modéstia, encobre uma avultada soma de conhecimentos seguros e longa prática, acentuada pelos resultados que tem conseguido apresentar. A essas nitidas qualidades de técnico prestamos a nossa homenagem.

FRITZ, o preparador do Fluminense



A turma do Fluminense



Passagem da 1ª série de Barreiros



HÉLIO, campeão brasileiro dos 110

COMENTARIOS SOBRE O METODO DE "NIEKLS BUCK" Pelo Cap. NEWTON OLIVEIRA REIS

A série de demonstrações realizadas pelos dinamarqueses, foi, indiscutivelmente, uma boa propaganda popular de ginástica realizada no Rio de Janeiro, onde ainda a educação física não conseguiu ocupar o lugar que lhe compete na formação da nossa mocidade, apesar dos esforços dispendidos ultimamente pelos poderes públicos, por intermédio de seus órgãos educacionais e de raras associações civis.

A concepção de trabalho físico, no Brasil, não ia, até pouco tempo, além da forma desportiva e estava reduzida a poucos praticantes, em grande parte, sem orientação e sem preparação anterior. Hoje, felizmente, já vamos dando à educação física a importância merecida.

— O método Niekls Buck, pelas suas características, filia-se às denominadas escolas culturistas.

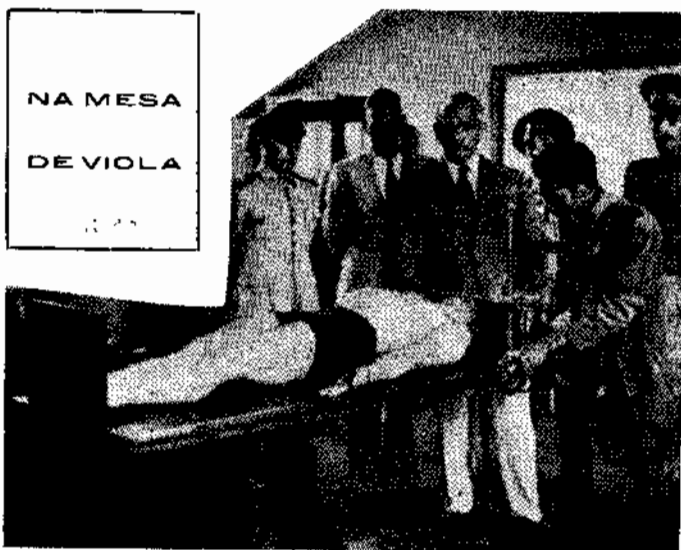
O ter sido realizado sob a forma de exibições, por uma equipe de rapazes especialmente preparados e selecionados entre seus múltiplos praticantes e, por outro lado, a falta de documentação escrita, relacionada com sua concepção e com as bases mecânicas e fisiológicas, em que se estriba, não permite que façamos um trabalho de análise seguro sobre o que nos foi dado ver.

Indiscutivelmente, constitui mais um código ou sistema de exercícios do que um método popular, completo, flexível e extensível aos sexos e idades várias, apoiado em princípios e postulados fisiológicos e anatômicos, estáveis e objetivos.

O método popular, por excelência, na Dinamarca, é o de Muller, "o meu sistema", bastante conhecido entre nós, onde possuiu, e ainda possui, bastante cultores.

A prática do trabalho de Buck só pode ser realizada por indivíduos que, tendo atingido a um grau elevado de "self-control" nervoso, articular e muscular, necessitam de dar plena expansão a estas qualidades por meio dum conjunto de movimentos, que os solicitem ao máximo. E', então uma atividade de coroamento, em que a destresa, arrojo, agilidade, coordenação, força e vitalidade se expandem no mais alto grau.

— Pela observação feita, palestra entretida com o Sr. Buck, por intermédio do Sr. Kristen Beck, secretário da Legação Dinamarquesa e pelos exames realizados, na Polícia Militar do Distrito Federal, pelo Dr. Luiz Lima de Macedo, chegamos às seguintes conclusões sobre o trabalho apresentado:



— compreende duas fases nitidamente distintas; uma denominada **primitiva**, que poderemos chamar de **preparação** ou de **base**; outra denominada **atlética**, que poderemos chamar de **aplicação**;

— a primeira fase é composta duma série de flexionamentos generalizados, combinados e assimétricos, sincrônicos, variáveis em ritmos, geralmente contínuos e, às vezes, com contrações bruscas; a segunda fase, é iniciada com uma série de exercícios de comandamento do corpo, em ritmo lento, precedendo movimentos acrobáticos, com aparelhagem e sem ela; de execução difícil e arrojada;

— continuidade absoluta na execução dos movimentos, não existindo absolutamente pausas entre eles;

— ausência de exercícios respiratórios, quer de educação dos músculos e da mecânica respiratória, quer de normalização orgânica; esta é conseguida por contrações da caixa torácica e exercícios estáticos, entremeados aos demais,

assim: como pela variação no ritmo do trabalho e execução de marchas com cantos;

— preocupação constante em obter efeitos ornamentais, por sincronização, formações e atitudes;

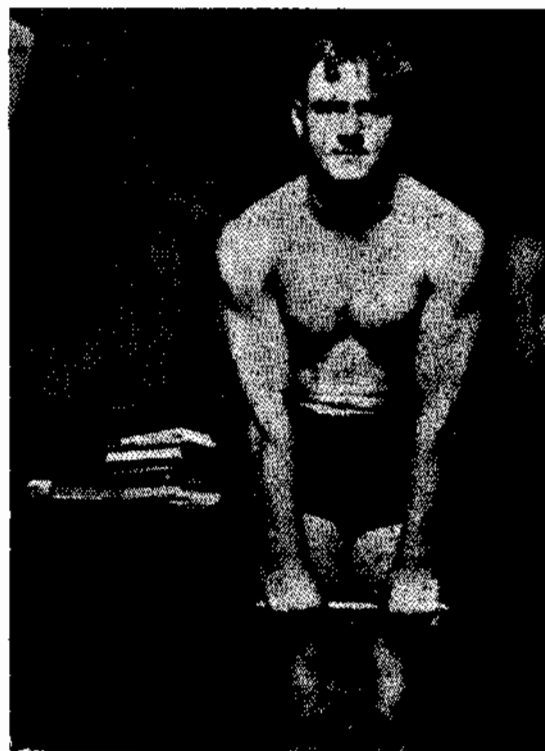
— disciplina rigorosa não só no trabalho como nas relações entre instruídos e instrutor, que guardam, entre si, atitudes e deferências essencialmente militares;

— igualmente de produção dos diferentes elementos, que apresentam rendimento uniforme, não havendo pontos altos e baixos;

— início e terminação das exibições, utilizando marchas militares;

— grande esforço mental para dominar a coordenação natural dos reflexos e tomada de atitudes ante-naturais.

F O R Ç A L O M B A R



No decorrer das sucessivas demonstrações, relevaram possuir, de forma surpreendentemente desenvolvida, as seguintes qualidades, físicas e morais, que os colocam, assim como seu instrutor, em destacado realce:

- formas harmoniosas e elásticas;
- flexibilidade articular completa;
- grande agilidade;
- muita impulsão;
- comandamento completo do corpo;
- grande capacidade de atenção;
- confiança em si;
- arrojo;
- conduta esmerada;

— sentimento profundo de noção de conjunto, não se percebendo, em nenhum, o desejo, tão comum entre nós, de destacar-se dos demais;

— noção perfeita de suas responsabilidades pessoais, como representantes dum país e dum sistema.

No decorrer do exame a que se submeteram, foram feitas as seguintes observações, quando comparados os resultados obtidos aos correspondentes ao nosso melhor corredor de fundo e ao Normotipo Brasileiro:

— braquiptia, isto é, predominância do tronco sobre os membros, apresentando, entretanto, macroesquelia traduzida por comprimento bastante pronunciado dos braços ao par de diâmetro bi-acromial reduzido;

— perímetro abdominal correspondente ao tipo; índice ponderal elevado traduzindo bom estado de nutrição, apesar do regimen severo de treinamento;

— força normalmente desenvolvida e ótimo sentido muscular;

— capacidade vital elevada, sensivelmente superior à apneia voluntária e elasticidade torácica normal.

E' indiscutível que os dinamarqueses venceram e venceram em toda linha; pela sua conduta, criaram, em torno de si um ambiente de simpatia e de grande interesse e mostraram, de forma nítida, o esplêndido rendimento a que pôde chegar a máquina humana, convenientemente orientada.

Campeonato Brasileiro de Esgrima S. PAULO

Vem de realizar-se, em S. Paulo, o Campeonato Brasileiro de Esgrima, onde se defrontaram as "equipes" da Federação Carioca, Federação Paulista e Liga de Esportes da Marinha.

Após seis dias de competições, apurou-se o seguinte resultado:

PROVAS DE "EQUIPES"

FLORETE:

1.º lugar: Federação Paulista de Esgrima, representada pelos seguintes atidores:

Ferdinando Alessandri, Miguel Biancalana, Ricardo Vagnotti e Válter de Paula.

ESPADA:

1.º lugar (decisão por toques) — Federação Carioca de Esgrima representada pela seguinte Equipe: Roberto Lage, Dr. Ênio de Oliveira, Tomaz Carrilho Teixeira Gomes e Joaquim do Couto Simões.

SABRE:

1.º lugar — Federação Carioca, representada pela seguinte equipe: Dr. Ênio de Oliveira, Ten. Alvaro Lúcio de Aréas, Tomaz Carrilho Teixeira Gomes e Felix da Cunha Menezes.

PROVAS INDIVIDUAIS

FLORETE:

- 1.º - Ferdinando Alessandri (F. P. E.)
- 2.º - Ricardo Vagnotti (F. P. E.)
- 3.º - Tieté Falcão (F. C. E.)

ESPADA:

- 1.º - Válter de Paula (F. P. E.)
- 2.º - Ricardo Vagnotti (F. P. E.)
- 3.º - Roberto Lage (F. C. E.)

SABRE:

- 1.º - Dr. Ênio de Oliveira (F. C. E.)
- 2.º - Felix da Cunha Menezes (F.C.E.)
- 3.º - Ricardo Vagnotti (F. P. E.)



Aspecto de um assalto de Florete



Equipe Carioca de Florete



Florete-equipe Paulista



Campeões individuais de Florete



BASKET-BALL

TECNICA INDIVIDUAL E SEU DESENVOLVIMENTO

Coordenação do CAP. J. S. BASTOS JUNIOR

(CONTINUAÇÃO)

LANCE LIVRE

O lance livre é uma fase muito importante do jogo de basket-ball.

Sob as regras antigas, quando, a um único homem de cada quadro era permitido tirar todos os lances livres, a percentagem de lances acertados pelos dois quadros, na maior parte do jogo, era pouco mais ou menos a mesma.

Sob as regras atuais, quando cada jogador tira os seus próprios lances livres, é possível haver uma considerável diferença entre o número de cestas feitas pelos dois quadros no mesmo jogo. Esta diferença reside no fato de que, antigamente, eram dois especialistas eficientes que tomavam parte numa competição, enquanto que, agora, são os jogadores dos dois quadros que competem possuidores duma habilidade média. Existe, por consequência, no fim do jogo, uma apreciável diferença no número de cestas; diferença esta que deverá ser compensada pelo maior trabalho de um dos quadros, sobre o outro, na obtenção de cestas de campo.

Dentro de poucos anos, em ligas cujos quadros sejam equilibrados, não haverá dúvida que a maior parte dos jogos será decidida com uma diferença de um a cinco pontos. De fato, mesmo agora, se alguém tiver o trabalho de conferir os lances livres de um ou mais jogos, verificará, com surpresa, que a maioria dos jogos perdidos poderiam ter sido ganhos se todos os lances livres resultassem pontos feitos pelos quadros derrotados.

Contra um quadro defensivamente forte e que joga muito pouco ofensivamente, um outro quadro terá grande dificuldade em fazer muitas cestas. Ao mesmo tempo, este quadro defensivo cometerá, em muitos casos, maior percentagem de faltas, tornando-se, portanto, necessário que o outro aproveite, ao máximo, os lances provenientes das mesmas. Quando este quadro defensivo perceber que o outro está ganhando o jogo, com lances livres, naturalmente relaxará, um pouco, as suas medidas defensivas; porém, isto ainda, será pior porque dá oportunidade a que o quadro adversário melhore a sua ofensiva.

A-pesar-do lance livre ser um lance fácil, o esforço do jogo e a atenção da situação prejudicam a ação do jogador.

Jogadores que, em média, acertam vinte e três em vinte e cinco tentativas, durante um treino, mesmo sendo bons lançadores, poucas vezes atingem essa média num jogo.

Se todas as médias dos lances dos jogadores fossem anotadas, seria duvidoso que essa percentagem excedesse de 60%. Esta percentagem deve ser melhorada e os "coachs" e jogadores deverão esforçar-se nesse sentido.

Os estilos, em lance livre, variam de acordo com os indivíduos; não existe melhor ou pior meio de colocação ou estilo de lance; entretanto, certos jogadores se adaptam a eles melhor do que outros. A execução do lance livre depende muito da pontaria natural, da coordenação do nervos e músculos e do temperamento do jogador. Um jogador emotivo, geralmente, sai melhor, mas, muitas vezes, fica completamente desorientado se for tirar o lance livre numa ocasião decisiva para o seu quadro.

O jogador fleumático mantém a sua média com menor variação.

Vejamos agora os estilos de lances.

Dois lances são usados com a exclusão quasi total de todos os outros: o lance de mãos abaixo e o lance de peito empurrado. Este último é muito usado, na região Leste dos E. Unidos, por jogadores profissionais e pelos que teem, muitos anos de experiência. O lance de mãos abaixo é usado pela maioria dos jogadores amadores, especialmente os mais moços e é o preferido dos jogadores do Oeste. (E. U.)

Analisando estes dois lances sob uma base racional, anatômico-fisiológica veremos que o lance mãos abaixo se adapta melhor aos jogadores jovens (juvenis) enquanto que o lance de peito, aos jogadores adultos de maior habilidade.

O fato do jogo profissional prevalecer mais no Leste do que no Oeste dos Estados Unidos explica o maior uso do lance de peito naquela região, não só pelos profissionais como também pelos jogadores escolares, e isto porque a influência do jogo daqueles tem se estendido a estes, pelo emprego comum de jogadores profissionais, como coaches de quadros escolares.

Generalizando, podemos dizer que o lance de mãos abaixo é executado principalmente pelos grupos de músculos que flexionam o braço, levando os cotovelos para a frente e para cima, através dum curto arco abaixo dos ombros. O lance de peito, ao contrário, é feito pelos músculos que estendem os braços e levam os cotovelos bem acima das espáduas.

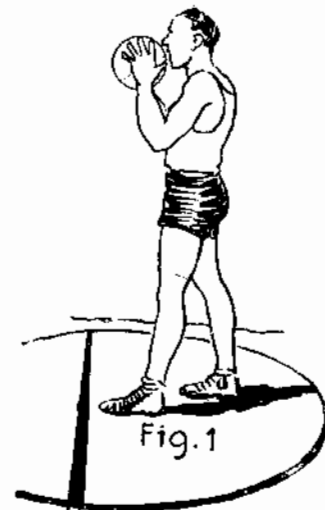
Os músculos flexores são muito maiores e mais fortes, porque são mais comumente usados na execução das atividades diárias, sendo, portanto, mais poderosos e possuidores de maior coordenação que os extensores. E' por esse motivo que os principiantes, invariavelmente, escolhem o lance mãos abaixo e, daí, o sucesso relativo dos seus esforços.

O lance de peito, ao contrário, requer coordenações novas e estranhas que são aprendidas relativamente devagar. Estes lances são caracterizados, no começo, pela falta de jeito, inexactidão e pouca força.

Treinos repetidos desenvolverão não só a força muscular suficiente como também a coordenação dos novos movimentos. Bem treinado, o jogador começa a preferir o lance de peito. Com ele, é possível maior exatidão na pontaria, porque a bola sai das mãos passando por uma linha, que vai dos olhos à cesta, exigindo também menos movimento dos braços, pernas e tronco.

Para desenvolver os músculos extensores, será bom que os coaches, dos quadros de jovens façam alguns minutos de treino de passes, usando o medicine-ball em vez de bola de basket-ball. Isso, muito breve, produzirá mais força e liberdade de movimentos, fornecendo, deste modo, uma base para maior exatidão em todos os lances.

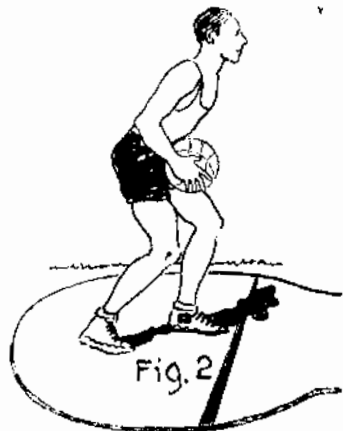
Vejamos agora, a técnica desses lances.



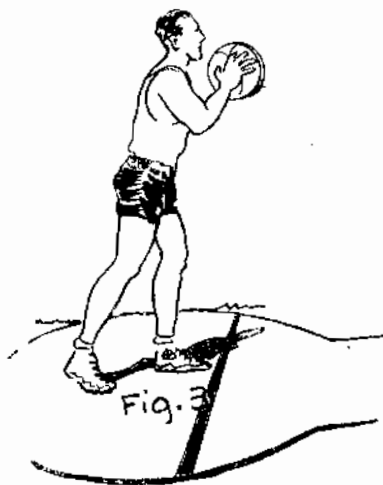
A fig. 1 mostra a posição do lance de peito. O jogador começa a fazer seu lance; não olha para a cesta sem primeiro ter certeza de que o pé da frente está ligeiramente afastado da linha do lance livre. Grande número de cestas são, de vez em quando, perdidas por não ter o jogador o seu lance válido, em virtude de ter pisado na linha. Porisso, é necessário que se repita, que o primeiro cuidado que deve ter um jogador que vai executar um lance livre é ver se o pé da

frente está bem colocado. O pé da retaguarda deve não só ser afastado, para o lado, o necessário para garantir ao jogador um bom equilíbrio como também para trás, de modo que a sua ponta fique na altura do calcanhar do pé, que está na frente.

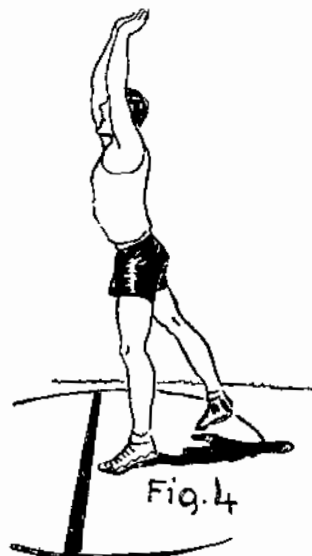
Esta é a melhor posição para uma extensão completa. A posição de partida, na qual os pés ficam paralelos, não tem dado bons resultados e não deve ser usado no lance de peito. Depois de ter visto que os pés estão bem colocados, o jogador tras a bola à frente do rosto, como é mostrado na figura 1, olha diretamente por cima dela, na direção do centro da cesta. Isto dá-lhe boa concentração e pontaria. A bola é então levada vagarosamente até a posição mostrada na figura n.º 2; os joelhos ligeiramente arqueados. A bola é, em se-



guida, levada para cima, para frente do peito, como na figura 3, sendo, então, arremessada como lance de peito com uma



rápida extensão das pernas. Os braços ficam em completa extensão, acompanhando o lance o mais longe possível, causando, assim, uma inclinação do corpo para a frente e um levantamento da perna da retaguarda (fig. 4). Esta com-



pleta extensão é muito importante e os dedos só devem largar a bola o mais tarde possível. Os polegares são coloca-

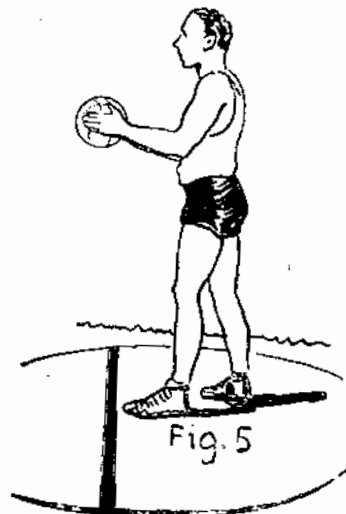
dos atrás da bola e são os últimos a dar o impulso, servindo os outros dedos como guias.

A rotação, que é um fator importantíssimo para que o lance seja coroado de êxito, é dada, na bola, quando ela passa pela frente do rosto por um empurrão dos polegares e um movimento circular de baixo para cima dos demais dedos.

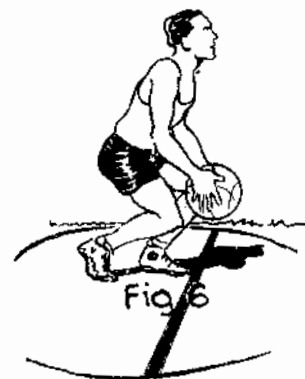
A bola deverá levar a rotação necessária para guiá-la em direção à cesta, recebendo, caso ela bata na tabela ou na parte posterior do aro, um pequeno efeito que a fará entrar na cesta.

A posição de partida do lance mãos abaixo é a mesma do lance de peito, a ponta do pé de trás fica próxima do calcanhar do pé da frente; o pé afastado o suficiente para garantir um bom equilíbrio.

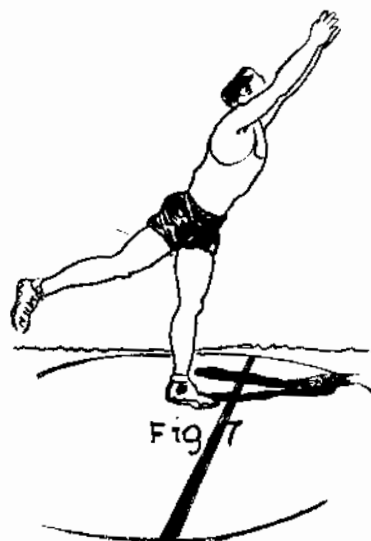
Esta posição é mostrada na figura 5 e deve ser tomada depois do jogador ter a certeza de que seu pé não está sobre



a linha de lance livre. Em seguida, deve o jogador olhar o centro da cesta para dar boa pontaria. A bola é então levada para baixo como na figura 6; as pernas se flexionando para



depois serem estendidas quando, então, os braços são levados para cima e para a frente, em direção à cesta. Os dedos



permanecem na bola o maior tempo possível; os três dedos médios são os últimos a dar força, enquanto os polegares servem de guia. A completa extensão sendo feita, a perna

As Olimpíadas da



Numa iniciativa louvável, a Artilharia de Costa da 1.ª Região faz realizar, anualmente, as suas Olimpíadas. Este ano, o brilhantismo com que se desenrolaram as diversas competições deixa bem patente o grau de desenvolvimento do esporte dentro do Exército.

A programação geral foi organizada por oficiais diplomados pela E. E. F. E., e, por isso, tudo foi previsto, dentro do regimen da técnica

Competições de quasi todos os esportes foram realizadas. Assim: a Natação, o Basket-ball, o Volley-ball, o Foot-ball, o Atletismo e a Esgrima tiveram seus praticantes.

Os que tomaram parte na Olimpíada, competiram em todos os esportes, com exceção da esgrima que foi só para oficiais.

Oficiais, sargentos e soldados disputaram dentro dos seus respectivos círculos.

Entre os soldados, porém, houve subdivisões. Assim, organizaram-se provas para:

- a) — graduados (cabos) e praças antigas;
- b) — conscritos.

Os conscritos, porém, que não tiveram tempo, devido a sua incorporação tardia, de frequentar todo 1.º periodo de instrução física, não tomaram parte nas Olimpíadas.

Na abertura das Olimpíadas, esteve presente Sua Excia. o Snr. Ministro da Guerra e as altas autoridades.

O General Régo Barros, cmte. do D. A. C., esteve presente a todas as competições, entusiasmado não só os seus comandados como também todos os dirigentes da magna competição.

A direção geral da competição coube à Escola de Educação Física do Exército, que prestou espontaneamente o seu concurso.

Sagrou-se vencedor de toda Olimpíada o "Forte de Copacabana" sendo secundado pelo "Forte de S. João".

Se entusiasmante foi a abertura dos jogos, mais imponente foi o seu fechamento. Na abertura, quando feita a chamada dos fortes, cada um, por intermédio dos participantes, respondia: "Em forma". No fechamento: "Até para o ano".

A nossa Revista, órgão propagador da Educação Física, sente-se jubilosa por ver que dia a dia, o Exército vem contribuindo para a solução do mais importante problema do momento: o revigoramento físico do nosso povo.

Receção na abertura, presidida pelo Sr. MINISTRO DA GUERRA



Abertura da competição



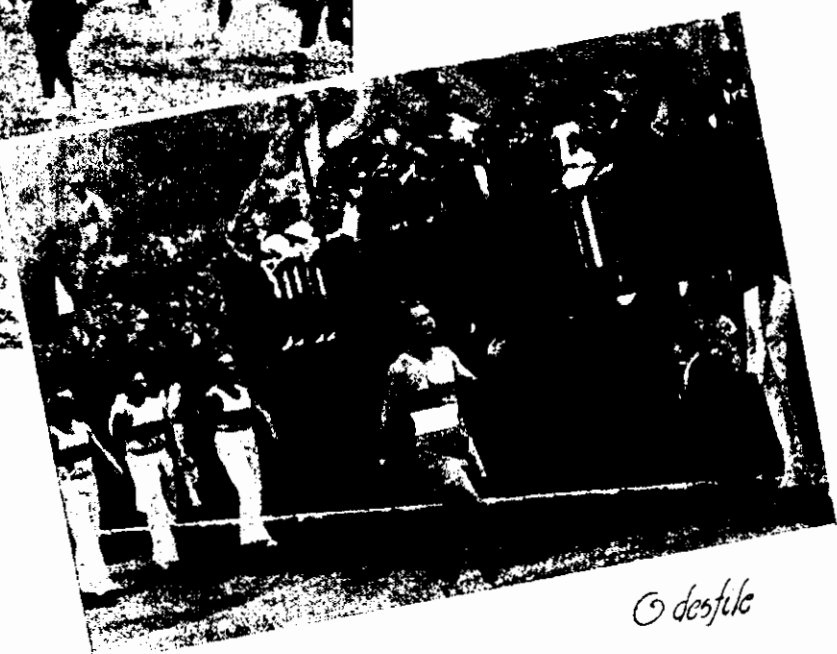
ARTILHARIA DE COSTA



*Oficiais atletas do
Bate de Coracabana*



*Um aspecto do "Cross
COUNTRY"*



O desfile



Uma das turmas desfilantes

Aparelhos de Sinalização Elétrica para Espada

Segundo notas publicadas pela Comissão de Sinalização Elétrica da F. I. E. — Traduzidas pelo 1.º Ten. Alvaro Lucio de Arêas

Publicando essas notas, a Comissão de Sinalização Elétrica pensa satisfazer a dois objetivos:

1.º — Orientar os construtores sobre o que é exigido de um aparelho sinalizador para espada, pelos Reguimentos da F. I. E.

2.º — Estandarizar certos detalhes para facilitar o emprego simultâneo de aparelhos de tipos diferentes e o serviço dos organizadores e funcionários dos Torneios.

Traduzindo essas notas, tivemos em mente concorrer na difusão dos conhecimentos técnicos necessários para um maior rendimento dos aparelhos usados por nós.

A condição fundamental é, naturalmente, que o aparelho seja bem construído e de resultados precisos.

Ora, no estado atual da questão, não se pode exprimir, em algarismos ou em termos precisos, todos os aspectos dessa condição fundamental, do mesmo modo que prever todos os erros de construção possíveis. Deve-se, ainda, observar que as estipulações aqui expressas não são redigidas como um texto de Regulamento; devem ser interpretadas com boa-vontade e inteligência. Publicando, no fim destas notas, dois esquemas de construção de aparelhos, a Comissão não pode evidentemente tomar nenhuma resolução no que concerne aos detalhes, que nos diversos países podem estar protegidos por patentes.

APARELHO CENTRAL

Condições gerais de funcionamento

1.º — O aparelho deve indicar com exatidão e regularidade, qual dos dois atiradores foi tocado em primeiro lugar. Para todo intervalo de tempo inferior ou igual a 1/15 de segundo (Congresso de Gant, 25 e 26 de Maio de 1938) o aparelho deve assinalar "golpe duplo". Um golpe dado sobre a pista metálica ou sobre a coquilha de um atirador não deve ser assinalado pelo aparelho e não deve impedir a sinalização de um toque sobre superfície válida, dado simultaneamente por outro atirador.

REGULAÇÃO

2.º — Definição: Em cada aparelho, e para cada lado separadamente, há uma diferença de tempo entre os dois golpes, a qual dá "seguramente", o "golpe duplo", e há uma outra diferença de tempo maior, a qual dá, "seguramente", o "golpe simples". Entre esses dois limites, há uma zona incerta, em que o aparelho pode dar golpe duplo ou golpe simples.

3.º — A "zona incerta" de um lado pode ser, no máximo, de 0,005 de segundo.

4.º — As zonas incertas dos dois lados devem se encontrar dentro dos limites seguintes: 0,04 de segundo \pm 10 % (0,036 — 0,044 de segundo).

5.º — A desigualdade entre os dois lados, isto é, a diferença entre os limites superiores e inferiores das zonas incertas deve ser inferior a 0,003 de segundo.

SENSIBILIDADE

6.º — Quando a resistência exterior, isto é, fora do aparelho central, e inferior ou igual a 10 ohm, o aparelho deve entrar em funcionamento por uma duração de contacto de 0,01 segundo.

7.º — O funcionamento do aparelho deve ser ainda assegurado quando a resistência exterior for de 20 ohm (sem limitação de duração de contacto).

SEGURANÇA DA OPOSIÇÃO

8.º — Para os golpes dados na coquilha ou em terra, o aparelho não deve funcionar, sempre que a resistência exterior do circuito de toque for normal e a do circuito da coquilha ou de terra, tem duas vezes seu valor normal.

PERMANÊNCIA DOS SINAIS

9.º — Depois de acesos, os sinais devem permanecer até o rearmamento do aparelho. Não pode ser tolerada nenhuma

tendência ao apagamento ou à cintilação, provocada pelos toques subsequentes ou trepidações.

FONTES DE CORRENTES

10.º — A alimentação do aparelho faz-se por "fonte única". Os construtores, querendo alimentar seus aparelhos por transformadores, deverão tomar o maior cuidado com a influência da periodicidade de corrente sobre o funcionamento do aparelho.

11.º — Os aparelhos devem ser baseados numa tensão de 6 a 12 volts.

12.º — Se o aparelho é construído para funcionar normalmente com pilhas secas, uma super-voltagem conveniente é permitida. Ainda neste caso, o aparelho deve ser munido de uma tomada especial, que permita, para os campeonatos oficiais e outros grandes torneios, a alimentação por acumulador. Essa tomada deve comportar duas fichas fêmeas de 0,004m, com indicação clara dos pólos positivo e negativo e da tensão. A conexão com o acumulador faz-se por dois fios separados e de cores distintas.

SINAIS LUMINOSOS

13.º — Os sinais luminosos são constituídos, pelo menos, por duas lâmpadas para cada lado, colocadas de modo que a grade de uma não impeça o acendimento nem ocasione a sobre-carga da outra.

14.º — As duas lâmpadas de cada lado devem ser dispostas de modo a demonstrar, claramente, o lado a que pertencem. Querendo-se utilizar uma cor para melhor as distinguir, o lado esquerdo, olhando-se o aparelho de frente, poderá ter luzes verdes, e o lado direito, luzes brancas.

15.º — Todos os sinais luminosos devem ser de superfície translúcida (vidro despolido, porcelana, composições especiais, etc.).

16.º — Ao menos uma lâmpada de cada lado deve ser colocada de modo a ser vista pelo encarregado do aparelho. As duas lâmpadas de cada lado devem ser visíveis pelo Diretor de Assaltos e pelos atiradores.

17.º — Se uma disposição de lâmpadas exteriores, de repetição de sinais for adotada, baseada sobre tensão de iluminação, os circuitos de baixa e alta tensão não podem ter nenhum ponto comum e devem ser tomadas todas as precauções para este fim. As diferentes tomadas de correntes sobre o aparelho devem comportar indicações claras, no que diz respeito à tensão.

O emprego de lâmpadas exteriores de repetição é facultativo, salvo no caso em que elas se destinam a substituir uma das duas lâmpadas de baixa tensão, exigidas no parágrafo 13.

18.º — Se um dispositivo de lâmpadas, de advertência de fugas, for adotado, essas lâmpadas serão de cor vermelha e deverão ser colocadas em cima do aparelho, discretamente, para não fazer confusão com os sinais de toque. É essencial que elas sejam visíveis pelo encarregado do aparelho.

SINAIS ACÚSTICOS

19.º — A campainha deve ser suficientemente forte para ser ouvida em todo o terreno, sem, entretanto, ser violenta ou de som desagradável.

20.º — É admitido o emprego de um dispositivo, automático ou não, que permita, ao encarregado do aparelho, parar a campainha depois de ter tocado um ou dois segundos.

OUTRAS DISPOSIÇÕES

21.º — O aparelho não deve comportar nenhum dispositivo que permita, ao Diretor de Assaltos, interromper seu funcionamento durante o assalto. Não deve também comportar dispositivos, que permitam obter, com auxílio de botões, o funcionamento dos sinais.

22.º — Os únicos botões admitidos são:

1.º — Botão de rearmamento;

2.º — Botão de parada provisória da campainha;

3.º — Botão do voltímetro para controle da fonte de corrente.

23.º — A disposição dos órgãos do aparelho deve ser clara e acessível, permitindo uma verificação rápida do funcionamento e do esquema.

MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO

24.º — Para todas as ligações que tem influência sobre a regulação do aparelho deve-se observar o seguinte:

a) Os núcleos e armaduras devem ser praticamente isentos de emendas. O máximo tolerável são as que se encontram no ferro Lancashire, dito de Suécia.

b) Os circuitos magnéticos devem ser, tanto quanto possível, fechados.

c) Os circuitos excitantes devem ser calculados para obter a super-saturação dos núcleos para o débito normal de corrente, afim-de-que fracas diferenças de amperagem não influam sobre a velocidade de reação dos contactos.

25.º — Os contactos devem ser de prata fina ou de liga ouro-prata.

26.º — Os interruptores que determinam o tempo do golpe duplo, devem ser munidos de dispositivos "capacidade-resistência" para evitar as centelhas.

27.º — As placas que suportam os diversos órgãos, devem ser indeformáveis às variações de humidade e temperatura.

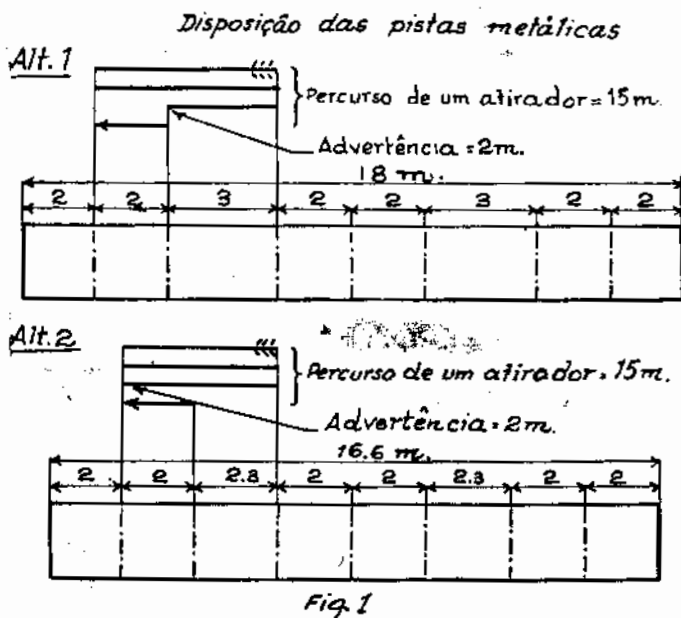
FIOS DE CONEXÃO

28.º — Os fios de conexão devem ser munidos, em cada extremidade, de fichas macho, de modelo igual às dos fios de corpo (bornes de 4 mm. distanciados de 15 e 20 mm.)

29.º — A resistência máxima de cada condutor é de 25 ohm.

ENROLADORES

30.º — Os enroladores devem comportar, em cada extremidade, fichas fêmeas correspondentes às dos fios de corpo. O condutor ligado à coquilha, deve passar pela massa do enrolador.



31.º — No interior do enrolador, o fio deve ir directamente à massa ou aos anéis de contacto.

32.º — Para cada anel de contacto, isoladores devem ser previstos; sua posição, seu apoio e o contacto directo devem ficar assegurados.

33.º — Os enroladores devem poder desenrolar-se de 19 a 20 metros:

- tensão inicial de 500 a 700 grs.
- alem de 15 ms. tensão maxima de 1200 grs.
- a saída máxima não deve implicar na sobrecarga da elasticidade;

34.º — Na extremidade do lado do atirador, os fios dos enroladores devem ser munidos:

a) — de um amortecedor de borracha, terminado por um grampo, para ser preso à roupa do atirador;

b) — de um cabo grosso, revestido de borracha, terminado pela ficha fêmea, sobre a qual se liga o fio de corpo do atirador.

O fio do enrolador deve ser fixado dos dois lados, de modo a deixar suportar a tensão, tanto quanto possível, pelo revestimento de borracha. As emendas e ligações devem ficar protegidas de toda tensão e flexão.

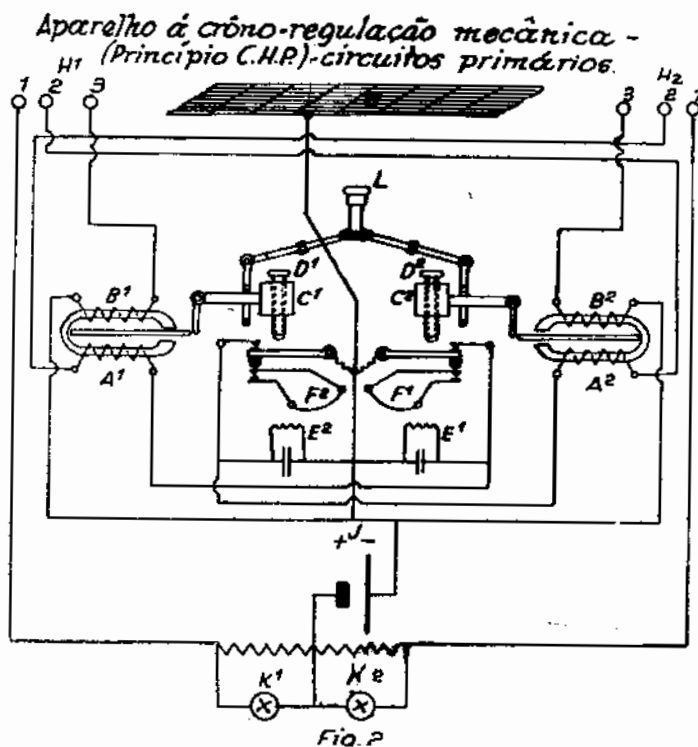
35.º — As fichas fêmeas, do lado do atirador, devem ser munidas de um dispositivo de segurança, que responda às exigências do regulamento e que cubra, dos dois lados, o espaço entre as fichas.

PISTAS METÁLICAS

36.º — As pistas metálicas devem cobrir todo o terreno e seus prolongamentos, conforme determina o Regulamento.

37.º — A pista metálica não deve repousar directamente sobre a madeira; deve ficar sobre linóleoum ou sobre esteiras.

38.º — Por causa do comprimento limitado dos fios dos enroladores, são geralmente excluídas as pistas inteiras. Para limitar a tres o numero de retomadas de guarda dos atiradores no centro da pista, pode-se adotar um ou outro dos dispositivos da figura 1.



- A¹ A² — Electroímãs primários.
- B¹ B² — Electroímãs de opposição
- C¹ C² — Martelos de cronometragem
- D¹ D² — Parafusos de regulação.
- E¹ E² — Grupos anti-centelhas.
- F¹ F² — Contactos dos circuitos de sinais.
- G — Pista metálica.
- H¹ H² — Fichas de ramificação exterior.
- 1 — Fio que vai à ponta do arresto.
- 2 — Fio de volta.
- 3 — Fio ligado à coquilha da espada.
- J — Fonte de corrente (6 ou 12 volts)
- K¹ K² — Lâmpadas de advertência de fugas.
- L — Botão de rearmamento.

FUNCIONAMENTO:

Toque regular: H¹ em contacto com H² — A² faz cair C².

Toque na coquilha — H¹ em contacto com H¹₂ e H²₂ — B² impede a ação de A². Toque em terra: H¹, em contacto com H¹₂ e G A² inativo pelo curto circuito G-J.

EXEMPLOS DE CONSTRUÇÃO RECOMENDADOS PELA COMISSÃO DE SINALISAÇÃO ELÉTRICA

APARELHO CENTRAL

Nas figuras 2, 3 e 4, reproduzimos, a titulo de indicação, dois esquemas de construção de aparelhos diferentes; um a crôno-regulação mecânica, outro a crôno-regulação eléctrica, cujos resultados foram satisfatórios e segundo os quais um construtor, hábil e conciente, poderá fazer um aparelho eficiente.

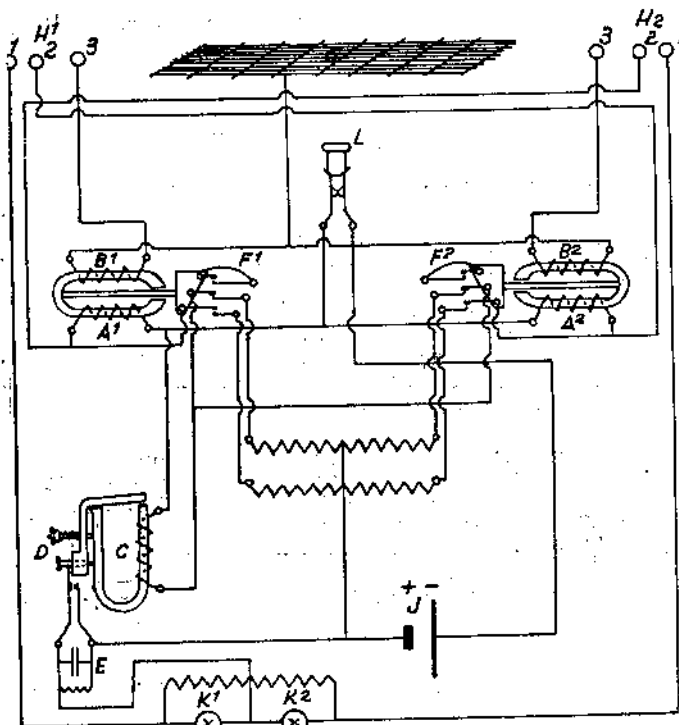


Fig. 3

- A¹ A² — Electro-imas primários.
- B¹ B² — Electro-imas de oposição
- C — "Relais" de cronometragem.
- D — Parafuso de regulação e elasticidade
- E — Grupo anti-centelhas
- F¹ F² — Contactos dos circuitos de sinais.
- G — Pista metálica.
- H¹ H² — Fichas de ramificação exterior.
- 1 — Fio que vai à ponto de arresto
- 2 — Fio de volta.
- 3 — Fio ligado à coquilha da espada.
- J — Fonte de corrente (6 ou 12 volts)
- K¹ K² — Lâmpadas de advertência de fugas.
- L — Botão de rearmamento.

FUNCIONAMENTO:

Toque regular — H¹, em contacto com H¹, — A² aciona sua armadura. Toque na Coquilha: H¹, em contacto com H¹, e H², — B² impede a ação de A². Toque em terra: H¹, em contacto com H¹, e G A² inativo pelo curto-circuito G-J

Sobre esses esquemas note-se que: As lâmpadas de advertência de fugas K¹ e K²; o botão de parada provisória da campainha R; assim como os "relais" de repetição exterior de sinais N¹ e N², P¹ e P²; são disposições facultativas.

Comparando os esquemas das figuras 2 e 3, pode-se notar, no que diz respeito às dificuldades, que há uma diferença a compensar entre a rapidez de funcionamento das ligações A¹ e A² no esquema da figura 3. Este esquema exige uma execução mais minuciosa do aparelho, que o da figura 2.

ABERTURA DOS JOGOS INTERNACIONAIS



— Quantas saídas preciso dar?
— Desta forma, pelo menos dez l...

Igualmente, no que diz respeito à permanência dos sinais e à interrupção que assegura o golpe simples, o esquema da figura 2 apresenta mais garantias, porque nada poderá levantar os martelos C¹ e C², uma vez caídos, sinão o botão de rearmamento L.

Na figura 5, representa-se um sistema de terminação dos fios dos enroladores do lado do atirador, comportando e amortecedor de borracha, o cabo grosso em que termina o fio de enrolamento e o dispositivo de segurança.

Circuito dos sinais
Comum aos aparelhos das
figuras 2 e 3

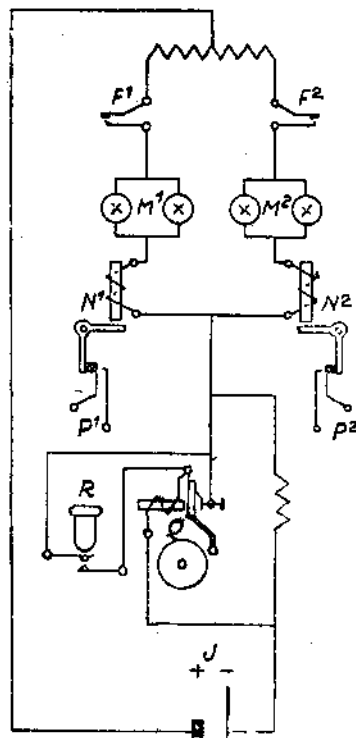


Fig. 4

- F¹ F² — Contactos acionados pelos circuitos primários
- J — Fonte de corrente (6 ou 12 volts)
- M¹ M² — Lâmpadas sinalizadoras de toques
- N¹ N² — "Relais" compreendendo as lâmpadas de repetição (p¹ p²) exterior de sinais (Tensão de iluminação)
- Q — Campainha
- R — Botão de parada provisória da campainha

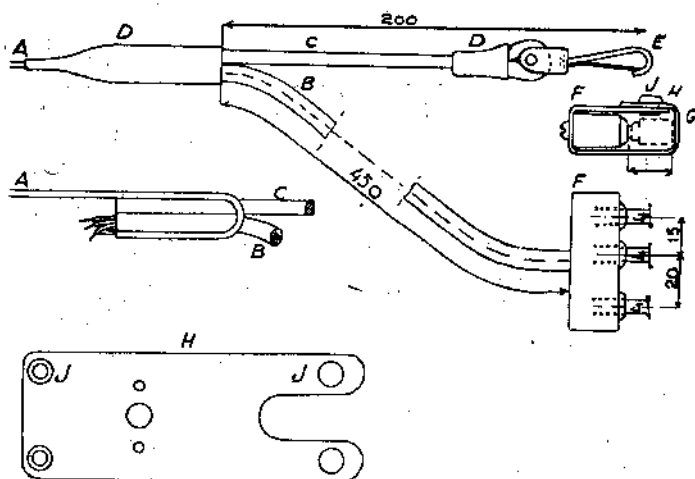


Fig. 5

- A — Fio de enrolamento (3 cond)
- B — Cabo protegido.
- C — Amortecedor de borracha.
- D — Ligadura de fita isolante.
- E — Grampo.
- F — Ficha de ramificação.
- G — Ficha do fio de corpo.
- H — Capa de couro de segurança.
- J — Botões de pressão.

O ABRASILEIRAMENTO DOS TERMOS ESPORTIVOS

Pelo DR. AMÉRICO R. NETTO

Data de 1921 o movimento unanime que se produziu na imprensa de São Paulo para abrasileirar os termos esportivos que até então eram usados nas suas linguas de origem: o francez e o inglez, principalmente.

Hoje, depois de 15 anos de hábito, este movimento está praticamente generalizado a todo o territorio de São Paulo, podendo ser considerado como vitorioso, salvo rarissimas exceções que cada vez mais se enquadram na regra geral. Tanto na Capital como no interlande paulista as palavras especiais do esporte são escritas e pronunciadas senão á moda brasileira, pelo á portugueza, já se notando, mesmo, que essa tendencia alcança alguns Estados vizinhos do nosso. Só no Rio de Janeiro é que ainda se encontra a maior resistencia, mas quando ficar esquecido que se trata de uma iniciativa paulista, não tardará que ali floresça e frutifique o nosso bom exemplo.

Justamente por se tratar de um trabalho feito ha quinze anos, poucos são os que conhecem as bases em que ele assentou. Muitos ignoram, mesmo, que ele tivesse sido feito em qualquer base, não faltando quem acerdite que se trata de uma improvisação mais ou menos bem sucedida, quando, na verdade, a nacionalisação dos termos esportivos foi resultado de longos e minuciosos estudos, feitos pelo Dr. Americo R. Neto, que assim defendeu, na época, os seus fundamentos essenciais:

AS ORIGENS DA QUESTÃO

Portugal foi um dos ultimos países a adotar a pratica geral dos esportes, motivo porque a lingua portuguesa é tão falha de termos técnicos para as diferentes modalidades das atividades esportivas. No hipismo e na náutica o seu adiantamento foi comparavel com o da França e da Inglaterra, e, devido

a isso, na materia, o vocabulario que sempre usamos nessas especialidades e quasi todo portuguez.

No Brasil os esportes que adotamos foram trazidos da Inglaterra e da França, directamente na maioria dos casos, e com eles o seu vocabulario proprio que não cuidámos, desde logo, de adatar ao genio e ao carater da lingua aqui falada, por temermos, talvez, fazer com isso uma adulteração prejudicial aos proprios interesses do esporte nascente. Desaparecia essa necessidade inicial de tolerancia, não se extinguiu, entretanto, no que diz respeito ao publico, o uso quasi generalizado de estrangeirismos dispensaveis.

EXPOSIÇÃO DE MOTIVOS

A accitação, parcial ou total, de estrangeirismos desnecessarios — e quasi todos o são — é um verdadeiro crime contra a lingua patria dos que as-

sim procedem e, no caso particular dos brasileiros, é, também, um crime contra a própria nacionalidade.

Conspicando a língua portuguesa, que constitui um traço comum a todos os brasileiros, damos á gente estranha cujo vocabulário servilmente adotamos, uma prova, senão de incapacidade de linguística, ao menos de fraqueza moral. De incapacidade linguística não pode ser, porque a língua portuguesa já houve, e ainda ha, em Portugal principalmente, bastante força assimilativa para se traduzir "Caterbury" por Cantuaria, "Ireland" por Irlanda, "Oeillet" por Ilhó, "Bisaigle" por Bisegre, "Hauban" por Ovem, "Pileri" por Pelourinho, "Rouen" pela palavra Ruão, "Sloop" por Chalupa, "Brak" por Breu. Será, talvez, como disse Graça Aranha, por debilidade moral, por cohardia para forçar ao vocabulo estrangeiro que se precisa transportar para a nossa lingua, a transformação que lhe impõem e nos impõem a formação, a indole e as tendencias do idioma português?

Como quer que seja, é mais do que tempo para uma reacção, reacção esta que se tem feito com successo em varias secções da lingua, exceto na nomenclatura esportiva, que se considerava sagrada e que nada mais era do que um idolo com pés de barro. Por ignorancia algumas vezes, por esnobismo outras, e noutras pelo sacrosanto horror da repetição, nada deslegante aliás, em se tratando de termos técnicos, cuja frequencia é imposta pela própria clareza, todas as vezes em que se falava ou se escrevia esporte se tornava obrigatorio, quasi, patentear um conhecimento tão variado quanto possivel de terminologia esportiva... estrangeira.

Por isso o esporte era até pouco considerado por muita gente de bom senso como cousa á parte, mal digna de atenção, dado o seu carater exclusivista e impatriótico, porque os seus partidarios haviam instaurado em principio o desprezo sistematico pelo vocabulário nacional. E por tal motivo de muito se retardou e se desorientou a sua evolução.

Um exemplo tipico, um caso crescente de nacionalização da terminologia esportiva foi, o que succedeu em 1921 com o baseball, o esporte nacional norte-americano, levado pelos soldados dos Estados Unidos para a Europa e ali rapidamente propagado pelo exemplo de todos os dias. A sua nomenclatura original era, naturalmente, toda ela em inglez, ou melhor, em verdadeiro americanismo.

Pois bem. Os francezes traduziram-na toda, até mesmo a propria denominação do jogo que passaram a chamar de "Balle au camp". E revelaram nisso tal força linguística que nem ao menos aceitaram a tradução de alguns termos técnicos que para o francez haviam feito, ha muitos anos, esportistas canadenses, que são também extremados partidarios do baseball.

Por sua parte os alemães traduziram todos os termos técnicos do tenis, do mesmo modo que os espanhóis acharam meio de trazer para a sua lingua toda a nova terminologia de aviação e do motorismo.

Si remontarmos ao passado, vemos que na lingua portuguesa ha grande copia de termos militares de origem visivelmente estrangeira, como Espingarda, de "Spinrad", Partazana de "Per-tuizane", Escopeta de "Schiopetto", Bivaque de "Biouvac", Arcabuz de "Harkbuis", Alabarda de "Belmbart", Boldrié de "Baudrier". No hipismo e na nautica, esportes de cujas termino-

logia se diz que são totalmente portuguezas, puzemos em pesada contribuição o francez e o inglez, como se vê por termos feitos Guiga de "Gig", lugre de "Lugger", Junco de "Jonk", Estai de "Stays", Brida de "Bride", etc.

Exposta assim, em linhas gerais, a urgente necessidade de trabalharmos em prol da nacionalização da terminologia esportiva, não sómente em defesa da lingua portuguesa que os esportistas têm constante inutilmente vilipendiado, mas ainda no proprio interesse do esporte, que se tornará mais popular quando a sua nomenclatura for acessivel a todos, por ser nossa e não alheia, vejamos quais os processos por que poderemos efetiva-la.

Antes, porém, façamos notar que é extranho o fato de termos conseguido, unico povo do mundo, crear no futebol a nossa propria escola, fundamentalmente diferente da escola ingleza, que é a universalmente adotada, e que bem exprime a nossa indole individualista, e termos ficado escravizados á lingua britanica quanto aos termos técnicos do "Association".

MEIOS UTILIZADOS

Para a nacionalização de palavras estrangeiras ha, na lingua portuguesa, quatro processos distintos:

1 — A TRADUÇÃO, propriamente dita, que pôde ser feita direta ou indiretamente, como segue:

a) DIRETAMENTE, substituindo-se ao vocabulo estrangeiro uma palavra da lingua portuguesa que, sem modificação alguma de sentido, tenha entre nós a mesma significação que na lingua alheia, possui a palavra a ser vertida. E' o que se dá quando traduzimos "Time-keeper" por Cronometrista, "Player" por Jogador, "Team" por Quadro, "Ball" por Bola, "Referee" por Arbitro, "Field" por Campo, "Headline" por cabecada, "Net" pela palavra Rede, "Court" por Quadra.

b) INDIRETAMENTE, substituindo-se ao vocabulo estrangeiro uma palavra portuguesa que por ampliação, restrição ou analogia de sentido possa dar uma idéa, o mais aproximada possivel, do que na lingua estrangeira significa o vocabulo em questão. Por ampliação fazemos de "Record" Recorde, de "Goal-keeper" Guardião, pois ampliou-se o sentido dessas palavras portuguezas para que cada uma delas pudesse também significar o que significa a palavra estrangeira a que corresponde. Pela restrição de sentido temos Extrema em vez de Winner, Avante em vez de "Forward", Meta em vez de "Goal", Série em vez de "Set". A analogia, que não passa de um caso especial de ampliação, dá-se quando se traduz uma palavra estrangeira por outra portugueza que, não significando exatamente a mesma coisa na mesma especialidade, tenha sentido identico noutra especialidade correlata.

Quando traduzimos "dribbling" por "Finta", é porque na esgrima Finta significa as negações feitas com o fim de iludir o inimigo para poder atacalo com proveito, e no futebol Finta também pôde significar o engano em que, voluntariamente, um jogador faz incorrer seus adversarios afim de que possa utilizar-se vantajosamente da bola.

2 — A ADAPTAÇÃO, que se entende pela transformação que a palavra estrangeira tem que sofrer para ser aceita como portugueza. Ela pôde ser de grafia ou de pronuncia. Ou de ambas. Esporte, Brigue, Caique, Chefe,

Draive, Gueime, são exemplos da modificação da grafia sem alteração da pronuncia como se vê dos seguintes termos que lhes deram origens: "Sport", "Brig", "Kaik", "Drive", "Game", "Club e Rifle, de "Club" e "Rifle" (pronunciando-se "cloube" e "raifle") mostram como a pronuncia pôde alterar-se, permanecendo a mesma grafia.

Bolina, Hiate e Palhote (em inglés "Bowline", "Yacht" e "Pilot-boat") mostram como podem variar ao mesmo tempo a pronuncia e a grafia.

As palavras formadas por adaptação, mediante qualquer dos meios acima, podem — servindo no todo ou em parte como um radical — dar origem a outras palavras da mesma familia. De Esporte já temos o uso corrente Esportivo, começamos a usar Esportista, devendo em breve ter esportismo e esportear. De Hiate podemos ter Hiatismo e Hiatista, para substituir os barbaros "Yachting" e "Yachtman".

3 — A ADOÇÃO, que só se pôde dar em raras casos, muitos dêles discutíveis. E' quando se traz para a lingua portuguesa uma palavra estrangeira que não precisa, de modo algum, cambiar de grafia ou de pronuncia. Assim temos Tennis, Lambris, Abatis, Chassis, Polo, Cerne, Chantre, Bronze.

4 — A CREAÇÃO, que consiste em fazer um termo novo, completamente, para corresponder a uma idéa nova. Em muitos casos trata-se de uma simples resurreição, como no emprogar-se zagueiro para substituir "Full-back", pois se trata da utilização de um termo de ha muito caído em desuso. "Desporto", é um exemplo de tentativa de resurreição, aliás mal succedida. Na criação pura e simples, temos Sobrepasso para substituir "Carrying", isto é, a ação do guardião dar mais de dois pasos com a bola, sem tira-la ao solo; temos Esmague e Agarre, em vez de "Smash" e "Grip"; temos Volcêo em vez de "Volley". Trouxe-se de traduzir "Foot-Ball" por Ballipodo, Peból, Bolapé, Podosfera, sem successo algum, o que prova dever existir muita prudencia na criação de neologismos.

Muitas vezes qualquer desses processos, theoreticamente bem applicavel, não pôde entretanto, ter valor pratico algum. O termo traduzido tem que obedecer a uns tantos principios de beleza ortográfica e fonética, difficilimos de sistematizar, mas que na pratica se podem facilmente apreender.

Não convém, sempre que possivel, traduzir uma palavra por uma expressão ou por uma palavra muito longa, do mesmo modo que se deve evitar, a todo custo, traduzir um vocabulo estrangeiro por uma palavra que possa ser empregada na mesma ocasião, como generico e como especifico, o que provoca confusão.

No locante á estetica, o povo repeliu logo, unanimemente, o "Futibol" e o "Futbol", aceitando sem protesto o Futebol. No tocante á fonetica, êle prefere o Esporte ao Desporto, muito embora a favor deste militem seculos de vernaculidade.

Praticamente, a nossa atitude diante de um termo estrangeiro que se precisa nacionalisar deve ser essa, em todos os casos. Primeiro verificar si é possivel applicar-lhe a tradução propriamente dita, direta ou indiretamente, o que é viavel na maioria dos casos. Nada se conseguindo com isso, apela-se para a adaptação, procurando vestir e dizer o termo estrangeiro á portugueza, si preciso. Não sendo tal coisa necessaria, o que se dá raras vezes, ado-

ta-se então o forasteiro, com a grafia e a pronúncia originais.

Sucedem, porém, que às vezes falham a tradução, a adaptação e a adoção. É preciso, então, fazer resurgir dos arquivos da língua um termo sobre o qual se acumulava a poeira dos séculos ou, com os elementos verbais dela, criar uma palavra nova.

PORQUE "ESPORTE" ?

Merece especial demonstração a tradução dos termos "Sport" por Esporte e "Foot-ball", por Futebol.

A Associação de Chronistas Esportivos não agiu arbitrariamente quando decidiu, por proposta nossa, para aporuguesar a palavra "Sport" escreve-la Esporte.

Perguntar-se-á, preliminarmente, porque se apelou para esse aporuguesamento, quando tínhamos a palavra Desporto, a favor da qual militam, como dissemos acima, séculos de vernaculidade. Diremos que Desporto é, por sua vez, uma adaptação, já antiga, da palavra italiana "Disporto" e que não corresponde absolutamente, ao sentido atual, moderno, da palavra inglesa "Sport" tanto assim que os próprios italianos desprezam o "Disporto" pelo "Sport".

Essa foi a principal razão do aporuguesamento, também baseado na repulsa que o povo mais de uma vez tem demonstrado pelo termo Desporto, que não lhe parece soar bem.

Agora demos os motivos da grafia Esporte, que se firma em dois princípios de adaptação de palavras estrangeiras à língua portuguesa e que são as seguintes:

Primeiro — O "S" inicial das palavras estrangeiras que começam por

essa letra seguida de consoante passa para o português como "ES" o que sucede até com as palavras derivadas do latim e do grego. Os termos latinos "Spatha", "Schola", "Scutum", "Sphæra", deram, respectivamente, Espada, Escola, Escudo, Espera. Os termos germânicos "Spitz", "Sporon", "Spalt", "Skum", "Skirm", deram Espeto, Espora, Espalto, Escuma, Esgrima. A palavra escandinava "Stybord" deu Estibordo. A holandesa "Scot" deu Escota. As italianas "Squadra", "Spadaccino", "Scarpino", "Sbirro", deram Esquadra, Espadachim, Escarpim, Esbirro. Os termos gregos "Stigma", "Stoikos", "Stope" deram Estigma, Estoico e Estopa. O polaco "Starosta" deu Estarosta. O russo "Stepi" deu Estepe. Os ingleses "Scalp", "String" e "Sterling" deram Escalpo, Estrém ou Estringa e Esterlino.

O "E" inicial da palavra Esporte (adaptação de "sport") acha-se portanto justificado. Justifiquemos o seu "E" final.

Segundo — É um fato constante na língua portuguesa que as palavras estrangeiras terminadas em "B", "C", "D", "F", "K", "G", "T" e "V", são aporuguesadas mediante uma vogal final.

Assim é que as palavras francesas "Jarrot", "Colchet", "Bivouac", "Brulot", "Sirop", "Babouin", "Parc", deram Jarrete, Colchete, Bivaque, Brulote, Xarope, Babuino e Parque. Os germânicos "Dart", "Mark", "Burgraf", "Last", deram Dardo, Marca, Burgrave e Lastro. O turco "Kaik" deu Caique. Os ingleses "Loaf", "Pamphlet", "Chek", "Dock", "Drag" deram Ló, Panfleto, Cheque, Doca e Draga.

Tudo isso justifica, à luz da lógica o "E" final de "Sport". Citaremos, entretanto, as palavras inglesas "Standart" e "Skiff" que deram Estandarte e Esquife, com acréscimo de "E" tanto inicial como final.

PORQUE "FUTEBOL" ?

O termo inglês de que foi derivado Futebol escreve-se "Football" e pronuncia-se Futebol. Trata-se como se vê, de uma simples alteração da grafia, com conservação da pronúncia original do termo. Por que, pois, berramos os críticos quando na língua portuguesa outras transformações, muito mais sensíveis, foram feitas como quando "Coat" deu Cota, "Bowl" deu Bule, "Weerlop" deu Garlopa, "Kiuchk", deu Kiosque, "Glove" deu Luva, "Vilbrequin" deu Berbequim, "Bowsprit" deu Gurupés? Acaso, em qualquer dessas palavras, que hoje são tão portuguesas como as que ha séculos derivamos do latim, houve maior respeito às origens do que em Futebol, de "Foot-ball"?

Para quem criticar o "e" mudo mediado de "Futeból", damos como exemplo a palavra "Impeto", na qual o "e" mediano tem a mesma função.

NOTA FINAL. — A tudo isto que escrevemos em 1921, temos a acrescentar que o Paraná e os outros Estados do Sul, como também alguns do Norte do País estão cada vez mais e melhor seguindo o exemplo de S. Paulo, onde a terminologia esportiva brasileira triunfou por completo.

Aqui em São Paulo a nacionalização tem dado interessantes formas duplas, fazendo do "basket-hall" "Bola ao Cesto ou Cestoból e de "Water polo", Polo Aquático e Aquapolo, todas legítimas e de perfeita sinonímia.

A visita do Gen. Quiroga, Chefe do E. Maior do Exército Argentino, à E. E. F. E.

Discurso pronunciado por S. Ex. o Sr. General Quiroga, em resposta ao do Sr. General Pedro Cavalcanti, na Escola de Educação Física do Exército

Dia a dia e momento a momento desta inolvidável permanência entre vós, adquirem seu maior relevo as diversas manifestações de vosso aperfeiçoamento.

Sucessivamente, desfilaram, ante nossa admiração, múltiplas facetas de sua evidência: a capacidade de seus comandos superiores, a atividade constante de seu corpo de chefes e oficiais, a disciplina e a destreza de suas tropas, enfim, o alto nível cultural de suas escolas e seus institutos de ensino.

Todos esses valores positivos falam, com eloquência, do intenso trabalho e da inteligente orientação de esforços, que os credita a mais legítima das satisfações.

O Exército do Brasil pode estar orgulhoso da elevada função cultural que desempenha e da obra civilisadora que realiza, dentro da doutrina moderna, que a evolução impôs às forças armadas dos povos.

A Educação Física é, sem dúvida, um dos aspectos mais transcendentales que afeta esta função. Como bem o dissestes, Excelentíssimo Senhor General, as atividades desta Escola sobrepõem seus muros e projetam sua ação, além dos quartéis; seus efeitos, na luta tenaz que impõe o meio geográfico deste imenso território, far-se-ão sentir intensamente na saúde e na moral de vossa raça. E estão bem à vista, por certo, os grandes resultados do inteligente critério com que conseguis um dos objetivos fundamentais do Norte educacional do mundo moderno.

No transcurso de nossa visita, escutam, repetidas vezes, gentis conceitos e apreciações sobre os méritos da ação da mão do homem na Argentina; guia vosso propósito o retribuir nossas expressões de admiração pela generosidade maravilhosa com que vos prodigalisou a natureza. Efetivamente muito grande é o poder da mão do homem;

mas a própria natureza só sabe oferecer-se, sem chegar a entregar-se espontaneamente. É mister sair em sua procura, aproveitá-la, descobri-la, pois é esse o papel funcional que a Providência reservou ao destino do homem para fazê-lo a constante expressão de seu próprio esforço. De nada valeriam as mais formosas praias e o poder vivificante do Sol mais fecundo, quando se os não soubesse aproveitar.

A ação da mão do homem põe-se, enfim, manifestamente, e é uma expressão mais genuína ao exercer-se sobre o próprio homem; e esta aqui a melhor expressão de quanto fizestes.

A Educação Física constitui hoje um centro medular na preocupação de todos os povos civilizados. Envolve um conjunto de atividades múltiplas, onde se regulam valores preciosos e onde se procura o futuro das raças. Seus efeitos psicológicos penetram profundamente nas multidões humanas, como resultado simultâneo com o aperfeiçoamento físico.

O Brasil e a Argentina, povos jovens da jovem América, têm nessas atividades um dos terrenos mais propícios para sua obra de solidariedade: juntando seus esforços, coordenando suas orientações e difundindo seus mais nobres benefícios.

Senhores: Esta breve visita à Escola de Educação Física do Exército — tanto pela magnífica exibição presenciada como pela evidente eficiência de sua organização, que nos foi dado apreciar plenamente — oferece-me a oportunidade de expressar, uma vez mais, minha congratulação entusiasta pelo alto aperfeiçoamento prático e técnico a que chegastes.

Levanto minha taça pelas Forças Armadas e o Povo Brasileiro, nos mais sinceros augúrios pela colheita preciosa de almas sãs e de corpos fortes com que vossa terra pródiga compensará tão nobres esforços.