



REVISTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Fundada em Maio de 1932 — pelo General NEWTON CAVALCANTI

ÓRGÃO OFICIAL DA ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO - Urca - Telefone 26-2375
Rio de Janeiro - Brasil

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

ANO VI — NOVEMBRO DE 1938 **N. 44**
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 tése: A marcha para as alturas

O rumo ao campo, ao mar, às fábricas, às escolas... o sentido do oeste, são sábias atitudes públicas assumidas por brasileiros experimentados e ardorosos de patriotismo. Mas indiscutivelmente o grande rumo humano... é a marcha para as alturas. A movimentação de todas as atividades terrenas, sob um regime de disciplina rigorosa a presidir as ações que são idéias postas em movimento, tudo que assegurar a prosperidade no presente e a felicidade no futuro, em marche-marche para as paragens sobranceiras e majestosas dos ideais de nobreza humana e paz coletiva. O homem a serviço da humanidade. A inteligência servindo ao sentimento, o cérebro ao coração, a terra fecunda mas áspera ao firmamento longínquo mas enluarado. Eis, o rumo das alturas... O homem moderno deve sonhar só com os olhos da realidade!? E o que esta nos aconselha com a sua voz sábia e previdente, brandindo, como lanças ou espadas, os argumentos irresponsáveis dos acontecimentos sociais? Ensinamentos sombrios... mas ensinamentos!

Do descobrimento à República, eis o imenso programa do Brasil — a terra! O solo banhado de sangue heróico: e a selva inviolada, os campos férteis à espera da sementeira miraculosa, a agricultura, o pastoreiro... mas sempre a terra dissociada do seu instrumento de ação, que arraza montanhas, abre minas, vara cipóais, estanca paúes, transforma vagalhões pesados de massas d'água em roldanas, alavancas, dínamos — que é o homem.

O esquecimento de nosso irmão é o esquecimento de nós próprios. Subnutrido, analfabeto, apunhalado por terríveis males, doenças do corpo e vícios que são também doenças da alma, ou mesmo já mais civilizado e já mais assistido pelo progresso, nos centros urbanos, nas fábricas, nas repartições e até nas universidades, o nosso homem impõe, exige, um programa de assistência, de execução imediata, enérgica, no qual em verdade se baseará o resurgimento nacional. Aqueles, que no interior, na luta sem tréguas com as forças indômitas da natureza, em deploráveis condições de saúde, realizam o impressionante inverossímil biológico de viver morrendo um pouco todo o dia... de alimentação que não alimenta... de tóxicos que corrompem o espírito e quebrantam o corpo... de doenças que, sobre ser impiedosas, são lastimáveis porque evitáveis ou removíveis.

Heróico titan, o nosso trabalhador rural é posto deshumanamente em paralelo por teóricos da Avenida Central, com os braços hercúleos importados nessa transplantação imigratória que atrai robustos corpos até nós mas que deixam em seus países de origem o coração sempre pronto a colaborar com os seus comandantes... onde estiverem (a dinamite social e política dos núcleos minoritários)... mesmo para as conquistas e patrimônios alheios... Curados, educados, assistidos, reduzidas as nossas pavorosas cifras de letalidade infantil (ideal corrente imigratória que humana e eficientemente trariamos da treva da morte para o sol da

vida), o nosso homem construiria, com o mesmo sacrifício heróico com que combateu ao lado de Caxias e de Osório, à Pátria digna do solo com que nos enriqueceu a Providência. Aquele já emancipado desse atraso doloroso, calçado, melhor alimentado, na alavanca da máquina, nos bancos escolares e até mesmo em plena pregação do magistério, mas cego à borrasca dos sucessos imprevistos e incríveis dos nossos dias, ensurdecidos perigosamente à terrível verdade que tem de ser, ainda que infelizmente, o lema de todos que querem bem sua, cada vez mais sua, sempre sua, a sua própria propriedade: **só o direito da força restabelecerá a força do direito.**

Uma solução: Creio em nosso Exército. O nosso passado, em feitos épicos, aí está. Os seus heróis são os nossos maiores. Caxias, orgulho de uma raça: O exército, como a nossa força mais organizada, podia prestar mais um relevante serviço ao país. Paulo Filho propoz com visão penetrante e patriótica a militarização das fronteiras. Com a comunhão americana, as nossas fronteiras não são mais linhas divisórias e sim pontos de contacto. Não separam: unem. A união só é forte, porém, quando baseada na força e o Exército é a suprema organização da força. Seja atendida quanto antes a sugestão do eminente periodista.

O rendimento humano, se não está em relação direta, com a contestura física, dela não pode prescindir. O corpo quer movimento, como precisa de ar para respirar. Mas a ação mecânica não é simples estímulo do desenvolvimento corporeo. É muito mais — é hormônio de vida.

Só por isto a educação física, codifica em elevados princípios técnicos, robustece o corpo, dando-lhe vigor, resistência, saúde, como aprimora a alma, ensinando-lhe a ver a vida com mais clareza, mais tolerância, mais elevação. Impondo a disciplina como artigo básico, fundamental, é a educação física uma cátedra viva dos que aprendendo a obedecer doutoram-se em mandar.

Entreguemos ao Exército que, no particular, já provou e está provando com a admirável, mais que isto, com a maravilhosa Escola de Educação Física, do que é capaz; entreguemos ao Exército todos os poderes para que, no setor da educação física, ponha em prática em todo o território nacional a sua técnica disciplinadora que é, no momento, um Evangelho salutaríssimo à nação. Para nos pôr a salvo das tormentas, organizando a nossa defesa. O Exército glorioso precisa de um "HOMEM BRASILEIRO", com todas as letras maiúsculas, bem maiúsculas. Confiantes, entreguemo-nos a ele, por que só ele dispõe dos elementos necessários a um renascimento de vigor físico indispensável à organização bélica de uma Pátria, ainda que a mais pacífica, como a nossa. Seja o Brasil, todo ele, no tocante à educação física, uma Escola de Educação Física do Exército, e galgaremos assim a vanguarda da civilização, pela força organizada ganhando o reino da paz que só a força assegura. Marchar para o Exército é, pois, marchar para as alturas!

SECÇÃO DO CONSTRUTOR DE PISTAS DE ATLETISMO

PELO 1º TEN. FRITZ DE AZEVEDO MANSO INSTRUTOR DA E.F.F.E.

CONTINUAÇÃO

4.º PROBLEMA — Quais as dimensões de um terreno para que possamos construir uma pista de forma retangular, com as cabeceiras em semi-circunferência, tendo, no interior, um campo de football com 92 ms. de comprimento e 60 ms. de largura. Pede-se, ainda, o desenvolvimento total da pista, cuja largura deverá ser de 7ms.,5.

RESOLUÇÃO — Para resolvermos o problema acima, teremos de tomar, como ponto de partida, o campo de football, cujas dimensões são conhecidas.

Assim sendo, as retas da pista serão paralelas às linhas laterais do campo de foot-ball, tendo, cada uma, um comprimento de 92 ms., satisfazendo perfeitamente. Mas, entre as linhas laterais do campo e a corda interna das retas da pista, deve haver um intervalo de 1 m. (mínimo que deverá haver).

Dêsse intervalo é que vai sair ainda a largura correspondente à construção da corda interna, pois a largura da pista é medida de corda a corda, exclusive, como vemos na fig. 1.

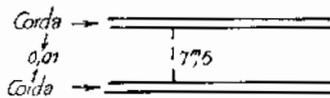


FIG. 1

O intervalo que deve existir entre a corda interna de uma pista e as linhas laterais do campo de foot-ball é de grande utilidade, pois vai permitir aos jogadores agirem à vontade, porque as regras de foot-ball permitem qualquer jogada com o jogador ou jogadores fóra de campo, uma vez que a bola não tenha ultrapassado as linhas limites do campo, bem como para os arremessos laterais.

Para construirmos as semi-circunferências das cabeceiras, é suficiente calcularmos o raio, que será de 31 ms., como vemos, examinando a fig. 2, tomando-se como centro o meio da linha de fundo do campo de foot-ball; para a corda externa, é o da interna mais a largura da pista, que sabemos ser de 7m,5, por conseguinte, o raio é de 38m,5.

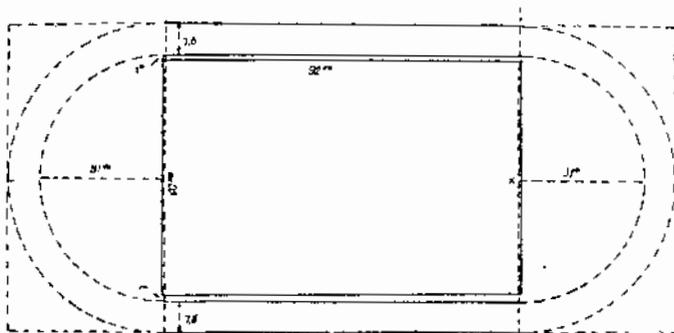


FIG. 2

Para calcularmos o desenvolvimento total da pista, é suficiente calcular o desenvolvimento das semi-circunferências, sendo o das retas já conhecido.

$$d = 2\pi r = 2 \times 3,1416 \times 31,3 = 196m,7$$

Para desenvolvimento total da pista, temos: 380m,7.

Podemos fazer o arredondamento do desenvolvimento da pista para 380 ms. E' suficiente diminuirmos, em cada reta, 0m,35 sem prejudicarmos os cantos do campo de foot-ball, devido ao intervalo existente entre a corda interna e as linhas laterais. Apenas os centros das semi-circunferências (x e y fig. 2) serão a 0m,175 para dentro da linha de fundo do campo de foot-ball, sendo êsse o avanço da linha de fundo nas semi-circunferências.

Melhor seria se o arredondamento fosse feito para 400 ms., sendo suficiente aumentar, em cada reta, 9m,65, ou o desenvolvimento das semi-circunferências, sendo, para cada uma, 9m,65, mantendo-se o mesmo desenvolvimento das retas. Como, para aumentarmos o desenvolvimento das semi-circunferências, é suficiente aumentarmos os raios, haverá um aumento no intervalo existente entre a corda interna da pista e as linhas laterais.

Para sabermos êste aumento é necessário sabermos o raio. Qual será ?

Com um raio de 31m,30, o desenvolvimento da semi-circunferência é de 98m,35. Como temos que aumentar o desenvolvimento de 9m,65, cada semi-circunferência terá para desenvolvimento 108ms. Qual será o raio?

Se para o desenvolvimento de 98m,35 da semi-circunferência, o raio é de 31m,3 para um desenvolvimento de 108 ms., o raio será x. Donde:

$$x = \frac{108 \times 31,3}{98,35} = 33m,804 \text{ que é o valor do raio.}$$

Mas como êste raio foi achado em função do desenvolvimento, temos que diminuir 0m,3, para que o número possa ser transportado para o terreno. Assim sendo, o valor real do raio será: 33m,504.

Dêste modo, o intervalo que deverá existir entre a corda interna da pista e as linhas laterais do campo de foot-ball será de 3m,504.

As dimensões do terreno serão, conforme podemos ver examinando a fig. 2.

Para a pista com um desenvolvimento de 380 ms., necessitamos um terreno com as seguintes dimensões mínimas: 169 ms. \times 77 ms.

Para a pista com um desenvolvimento de 400 ms., sendo o arredondamento feito no comprimento das retas, necessitamos de um terreno com a mesma largura, isto é, 77 ms. e com o comprimento aumentado de 9m,65 ou, melhor, 10ms. sendo o comprimento total necessário de 179 ms.

Para a pista com 400 ms., com o desenvolvimento feito nas semi-circunferências das cabeceiras, as dimensões serão:

$$\text{larg.: } 2 \times 7,5 + 2 \times 3,504 + 60 = 82m.$$

$$\text{compr.: } 2 \times 7,5 + 2 \times 3,504 + 92 = 174m.$$

Podemos, ainda, diminuir o comprimento das retas e aumentar o raio das semi-circunferências, permitindo a entrada do campo nas semi-circunferências, conforme vemos examinando a fig. 3.

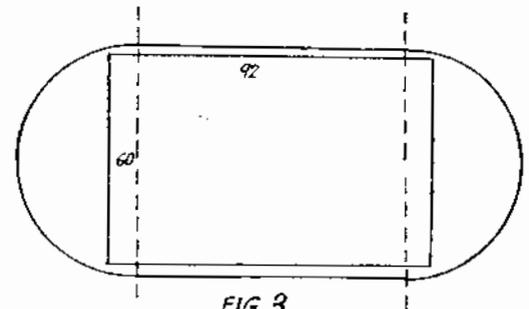


FIG. 3

Podemos, ainda, resolver o nosso problema fazendo as retas das pistas paralelas às linhas de fundo, isto é, com 60 ms. de comprimento; o raio das semi-circunferências seria de 47 ms., dando, para a pista, um desenvolvimento total de 417m,2. Mas não é aconselhável, pois iríamos ter uma pista com um desenvolvimento comportando 297m,2 em curva e apenas 120 ms. em reta.

Para a construção da pista nas condições acima, necessitaríamos de um terreno com as seguintes dimensões 170 ms. x 110 ms..

Inúmeros problemas poderíamos ainda formular sobre construção das pistas retangulares com cabeceiras em semi-circunferência, o que seria desnecessário. Passaremos agora à resolução de alguns problemas sobre a construção das pistas retangulares com as cabeceiras em asa de cesta, as quais devem ser preferidas, por que apresentam inúmeras vantagens sobre as demais.

PISTAS EM ASA DE CESTA

A asa de cesta pode ser de 3, 5 ou 7 centros, mas, na construção das pistas retangulares com as cabeceiras em asa de cesta, é apenas adotada a de 3 centros, por ser a mais aprovada na prática. Assim, sempre que falarmos em asa de cesta, queremos nos referir à de 3 centros.

Antes de tratarmos da resolução de alguns problemas referentes à construção das pistas retangulares com cabeceiras em asa de cesta, vamos fazer uma recordação do traçado geométrico da asa de cesta de 3 centros.

TRAÇADO GEOMÉTRICO

A asa de cesta de 3 centros é uma curva formada pela junção de três arcos, sendo os dois extremos iguais (AG e BH) e o central ou de adoçamento (GH), cujo raio é igual ao dobro do raio daqueles.

Para executarmos o traçado geométrico, dividimos a reta AB, cabeceira da asa, em três partes iguais ou seja AC, CD e DB (fig. 4).

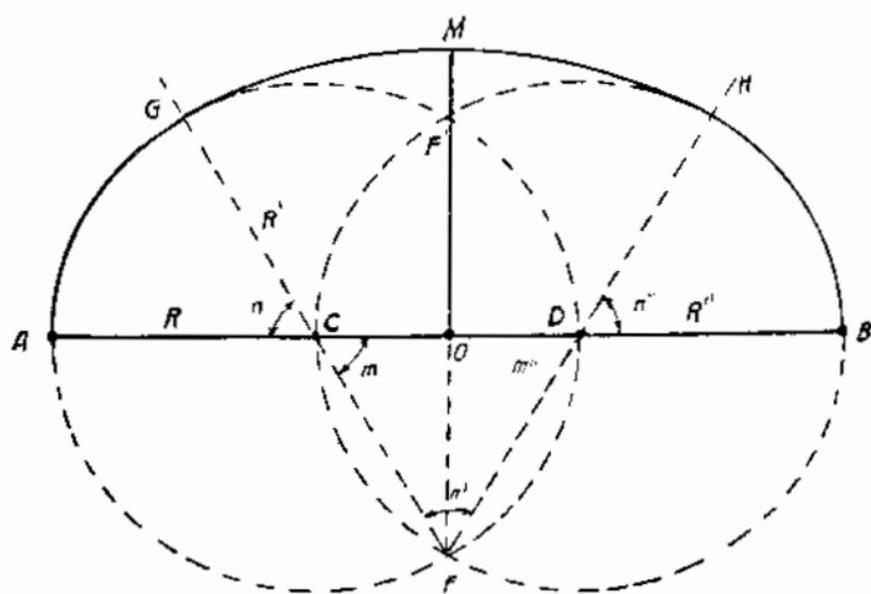


FIG. 4

Tracemos agora duas circunferências, com centro respectivamente em C e D, com raios AC e DB. As duas semi-circunferências obtidas são secantes; marquemos então os pontos F e F₁.

Para obtermos os arcos externos e o de adoçamento é suficiente ligarmos FC, prolongando até encontrar a primeira semi-circunferência, em G; da mesma forma, FD até H.

Assim, temos um arco externo, AG, com centro em C e raio AC; o outro com centro em D e raio BD; e, finalmente, o arco central ou de adoçamento GMH com centro em F, raio FG.

Temos assim A G M H B, que é a asa de cesta de 3 centros.

Se, do meio da cabeceira AB, levantarmos uma perpendicular AM, determinamos a altura ou flexa da asa de cesta.

CÁLCULO DO DESENVOLVIMENTO DE UMA CURVA EM ASA DE CESTA

Antes de resolvermos alguns problemas relativos à construção das pistas retangulares com cabeceiras em asa de cesta, acharemos a fórmula que permite calcular o desenvolvimento duma asa de cesta de tres centros, sendo dado o comprimento da cabeceira AB (fig. 4).

Como a asa de cesta é a função de três arcos, o seu desenvolvimento, ou melhor, a sua retificação terá para comprimento a soma do comprimento dos três arcos; assim sendo, temos:

$$d = d(AG) + d(GH) + d(HB)$$

Mas o comprimento l de um arco de n graus é dado pela fórmula:

$$l = \pi r \frac{n}{180}$$

sendo r o raio e n o número de graus.

De acordo com a fig. 4, temos:

Arco AG: raio R e n graus,

Arco GH: raio R' e n' graus

Arco HB: raio R'' e n'' graus,

donde

$$d = \frac{\pi R n}{180} + \frac{\pi R' n'}{180} + \frac{\pi R'' n''}{180} \quad (1)$$

Mas, por construção, $AC = CD = DB = \frac{1}{3} AB$, donde $R = R''$. Da mesma forma se examinarmos a fig. 4, vemos que R' é também diâmetro das duas circunferências, cujos raios R e R'' são iguais; logo $R' = 2R = 2R''$.

Examinando ainda a fig. 4, verificamos que o triângulo CDF é equilátero, porque $FC = CD = FD = R = \frac{1}{3} AB$; como tal, os ângulos internos são iguais a 60 graus.

Os ângulos n e n'' , por serem opostos pelos vértices aos ângulos m e m'' , são também iguais a 60°. Donde
 $n = n' = n'' = 60^\circ$

Substituindo-se em (1), temos:

$$d = \frac{\pi R \times 60}{180} + \frac{\pi 2R \times 60}{180} + \frac{\pi R \times 60}{180} \text{ pondo } \pi \text{ em evidên-}$$

cia e simplificando, vem:

$$d = \frac{\pi (R + 2R + R)}{3}$$

Considerando que o atleta não corre junto à corda interna da pista e sim afastado da mesma, cerca de 0m,30, no cálculo do desenvolvimento da curva, bem como na medida direta da pista, temos que levar isso em consideração.

Como a asa de cesta da cabeceira da pista é uma curva formada pela função de três arcos, aumentamos cada raio

de 0m,30. Assim sendo, para o cálculo do desenvolvimento, os raios são:

$R + 0m,30$; $2R + 0m,30$ e $R + 0m,30$. Temos então:

$$d = \frac{\pi [(R+0,30) + (2R+0,30) + (R+0,30)]}{3} = \frac{\pi (4R+0,90)}{3}, \text{ que é a fórmula que permite calcular o desenvolvimento da cabeceira de uma pista em asa de cesta.}$$

5.º PROBLEMA

Sendo a cabeceira da asa de cesta de 75 ms., qual o desenvolvimento de cada curva da pista?

RESOLUÇÃO

O desenvolvimento é:

$$d = \frac{\pi (4R + 0,90)}{3}$$

Qual será o valor de R ?

Conforme vimos anteriormente, R é igual a $\frac{1}{3}$ da cabeceira, que, no nosso caso, é de 75 ms.; sendo portanto igual a 25 ms. Substituindo:

$$d = \frac{3,1416 (4 \times 25 + 0,90)}{3} = 105ms.,662$$

De acordo com observações feitas na prática, não devem ser construídas pistas com cabeceiras em asa de cesta quando a reta da cabeceira for menor que 75 ms., porque os dois arcos externos da asa de cesta tem seus raios pequenos, obrigando aos atletas a percorrerem curvas muito fechadas.

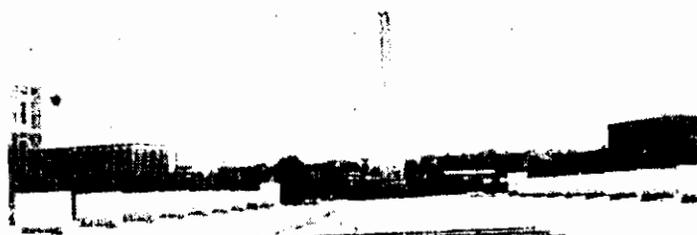
Devemos, então, dar preferência à construção das pistas retangulares com as cabeceiras em semi-circunferência.

(Continua no próximo número)

ROMA

O desenvolvimento da educação física no Estado Fascista é um fato consumado. Haja vista o papel saliente que a Itália representou nos dois últimos Jogos Olímpicos e no Campeonato Mundial de Futebol, para chegarmos à conclusão de que o governo de Roma está procurando, dia para dia, melhorar o nível físico do povo italiano.

A construção do Forum Mussolini, de iniciativa governamental, veio aparelhar, de maneira ideal, o país, para a realização das grandes competições no âmbito do Estado.



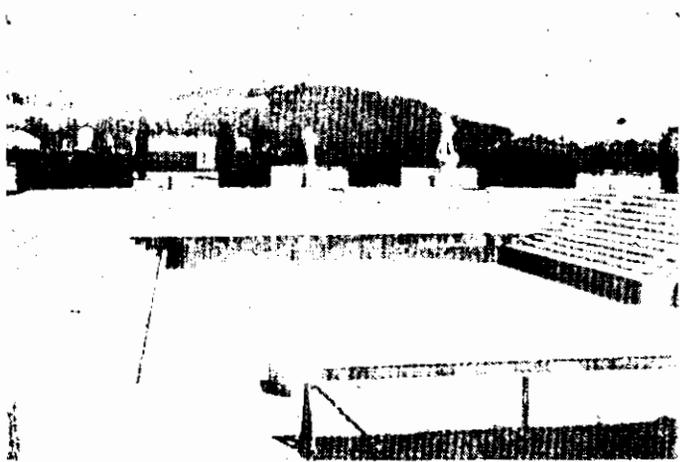
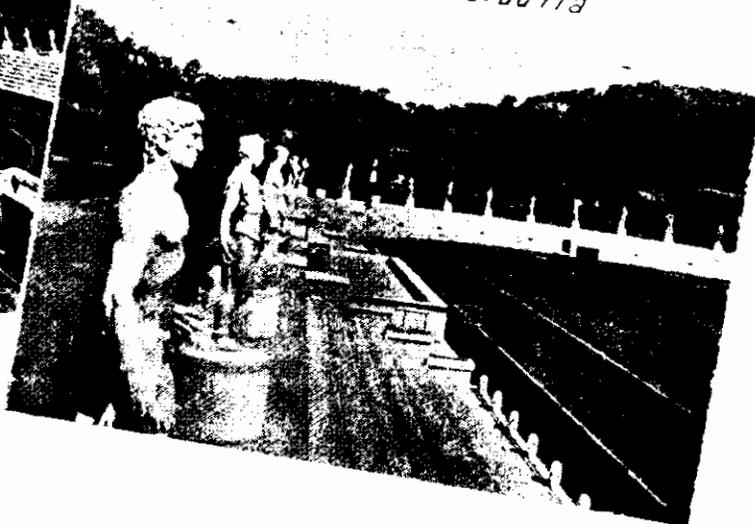
Entrada principal



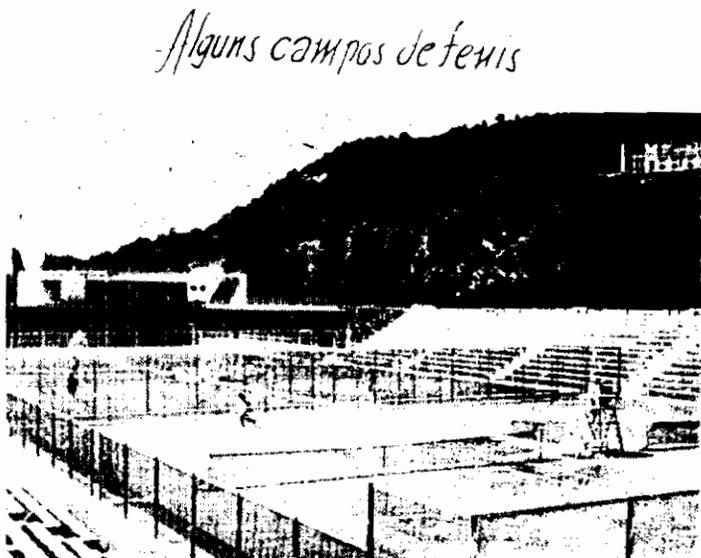
Vista parcial do estádio notando-se detalhes da rica escultórica



Aspecto geral do Estádio



Estádio de tennis

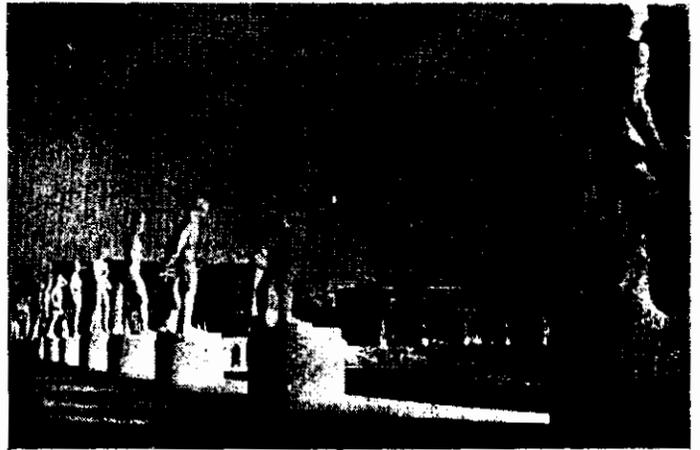


Alguns campos de tennis

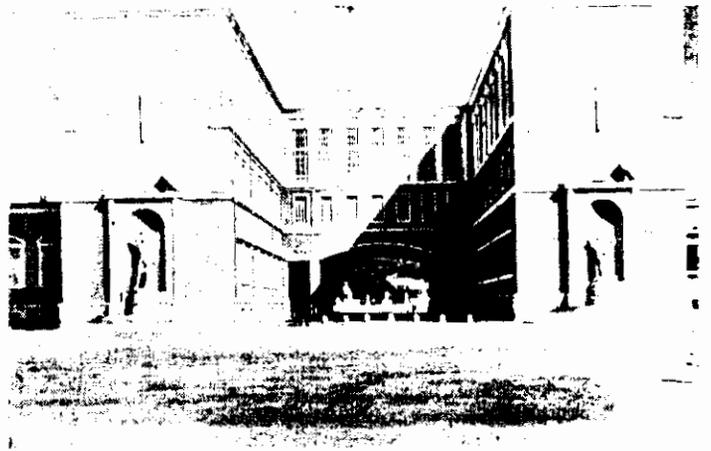
FORO MUSSOLINI



*Monumento
ao Benito*



*Detalhe do estádio vindo-se, ao fundo, a
Academia Fascista —*

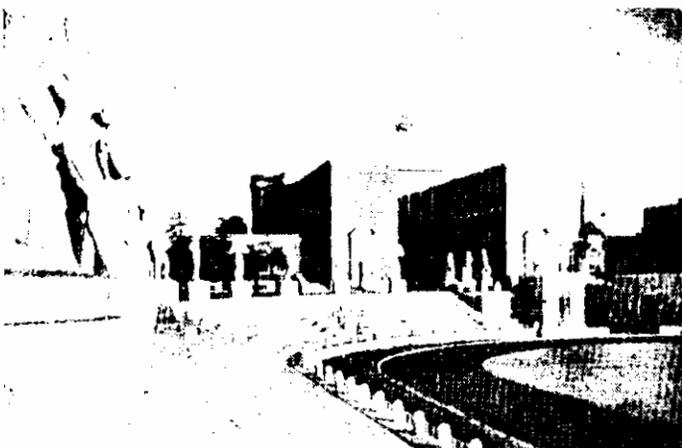


Aspecto da academia Fascista

Vista dos edifícios da administração



Magnífica piscina coberta



Polícia Militar do Distrito Federal

Regulamento da prova da corrida "A CHAMA MILITAR"

CAPÍTULO I

Das razões de sua instituição

Art. 1.º — "A Chama Militar" é uma corrida rústica de revezamento, organizada pela Polícia Militar do Distrito Federal, em colaboração com o vespertino "A Noite", com as seguintes finalidades:

- Estreitar, cada vez mais, os laços de amizade, que ligam Exército, Marinha e Forças Auxiliares, oferecendo ocasião para que suas unidades desfrutem alguns momentos de sã camaradagem, terçando forças num prêmio esportivo;
- Colaborar no desenvolvimento dos desportos, dentro das classes armadas;
- Evidenciar às classes civis da Nação o desenvolvimento e interesse dos militares pela Educação Física.

CAPÍTULO II

Da época de sua realização e condições de inscrição

Art. 2.º — Será realizada, anualmente, na ante-véspera do Natal.

Art. 3.º — As inscrições serão por equipes, compostas de seis corredores e dois reservas, chefiados, obrigatoriamente, por um oficial.

Art. 4.º — Só serão aceitas as representações de corpos de tropa, de escolas não especializadas em educação física e de estabelecimentos militares (fábricas, arsenais, etc.) cujo efetivo não exceda ao do regimento de infantaria.

Art. 5.º — As inscrições deverão ser acompanhadas das fichas médicas dos componentes das equipes, de preferência, as em uso no meio militar.

Art. 6.º — Cada corpo de tropa, escola ou estabelecimento poderá ser representado por mais de uma equipe, as quais serão inscritas separadamente.

Art. 7.º — As inscrições serão aceitas até o dia 15 de Dezembro, devendo ser enviadas ao Comando Geral da Polícia Militar: rua Evaristo da Veiga, Rio.

Art. 8.º — No ato de se inscreverem, as unidades darão as características principais de seus uniformes desportivos.

CAPÍTULO III

Do itinerário e dos setores de revezamento

Art. 9.º — Saída da Escola de Recrutados (Campo dos Afonhos); estrada S. Paulo-Rio; largo do Campinho; rua Coronel Rangel; rua Manoel Vitorino; praça do Enantado; avenida Amaro Cavalcanti; rua 24 de Maio; largo do Maracaná; rua S. Francisco Xavier; avenida Maracanã; rua Teixeira Soares; rua Pará; praça da Bandeira; avenida Lauro Müller; rua Visconde de Itaúna; praça da República (lado do Ministério da Guerra); rua Marechal Floriano; avenida Rio Branco; rua Evaristo da Veiga; Quartel General da Polícia Militar (chegada), num total de vinte e sete mil e quinhentos metros, em estradas e ruas calçadas a paralelepípedo ou asfaltadas, sensivelmente planas e iluminadas.

Art. 10. — As etapas a cobrir, de quatro mil metros a seis mil e trezentos, oscilam de acordo com a dificuldade apresentada pelo itinerário e se distribuem do seguinte modo:

1.ª Etapa — Da Escola de Recrutados ao Mercado de Campinho, seis mil e trezentos metros;

2.ª Etapa — Do Mercado de Campinho à esquina da rua Cesário Machado, na rua Elias da Silva, três mil e oitocentos metros;

3.ª Etapa — Da rua Cesário Machado à esquina da rua Meier na rua 24 de Maio, quatro mil metros;

4.ª Etapa — Da rua Meier, esquina de 24 de Maio, à rua Souza Dantas, na rua S. Francisco Xavier, três mil e oitocentos metros;

5.ª Etapa — Da rua Souza Dantas, esquina de S. Francisco Xavier, à praça da Bandeira, em frente à estação do Corpo de Bombeiros, quatro mil metros;

6.ª Etapa — Da praça da Bandeira, em frente à estação do Corpo de Bombeiros, ao Quartel General da Polícia Militar, na rua Evaristo da Veiga, cinco mil e seiscentos metros.

Art. 11 — Os setores de revezamento serão determinados por duas linhas paralelas, normais à direção da corrida e colocadas 10 metros além e aquém do final da etapa. Bandeirolas assinalarão esses setores.

Art. 12 — O balizamento será determinado por setas brancas traçadas no sólo.

Art. 13 — O testemunho da corrida será um archote elétrico, a ser passado dentro de capa equipe do 1.º ao último corredor.

CAPÍTULO IV

Das desclassificações

Art. 14. — A desclassificação de um corredor acarretará a da equipe.

Constituem faltas desclassificantes:

- receber auxílio, socorros ou ser ladeado por carro, ou homem a pé de sua corporação;
- prejudicar ostensivamente a corrida de outro companheiro, dificultando a sua passagem com o corpo, braços, ou outros meios ilícitos;
- cortar a frente, sem ter pelo menos 2 metros de avanço;
- desviar-se do adversário;
- no momento de transmissão do archote, passá-lo fora do limite do setor ou arremessá-lo.

CAPÍTULO V

Da direção, controle e apuração

Art. 15 — A prova será superintendida por: 1 árbitro geral, 1 juiz de partida, 1 diretor de chegada, 2 juizes de chegada, 10 juizes de setores, 3 juizes cronometristas e 1 encarregado dos transportes.

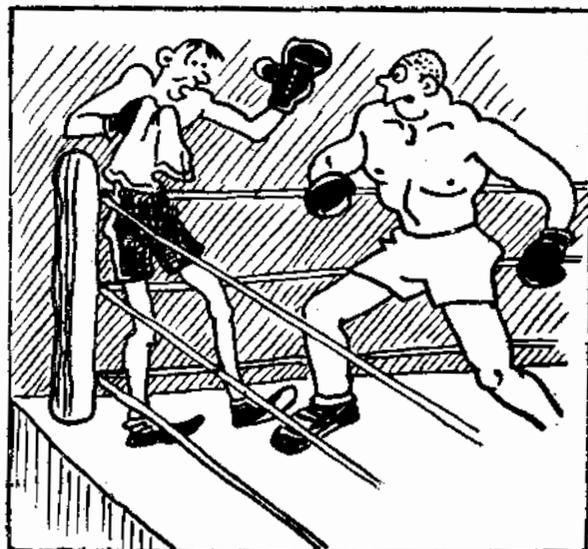
Art. 16 — Os vencedores serão proclamados por ordem de chegada.

Art. 17 — Os casos omissos serão solucionados pelo Comando Geral da Polícia Militar, auxiliado pelo árbitro geral.

Art. 18 — Não serão aceitas ponderações verbais dos chefes das equipes, os quais deverão fazê-las, dentro de 30 minutos após o término da prova, em documento escrito e entregues ao Árbitro Geral.

Art. 19 — Os árbitros, juizes e cronometristas terão as atribuições de praxe. O encarregado de transportes, auxiliado por inspetores do trafego, não deverá permitir que carro algum, extranho ou não à competição, perturbe o de-

NO ARDOR DA LUTA...



— Seja educado!... Deixe-me, ao menos assoar o nariz...

senrolar da mesma, fazendo-os deslocar-se a uma distância de 100 metros do último corredor.

Art. 20 — Para juizes e auxiliares, serão convidados, tanto quanto possível, elementos extranhos à competição, de preferência oficiais e sargentos da Escola de Educação Física do Exército, exceto o árbitro geral, que será o director do D. E. F. da Polícia Militar.

Art. 21 — O tiro de pistola será dado pela autoridade mais graduada presente.

CAPÍTULO VI

Das recompensas

Art. 22 — Individuais:

Grandes medalhas de vermeil à equipe vencedora; grandes medalhas de prata à equipe colocada em 2.º lugar; medalhas de prata à equipe que obtiver o 3.º lugar; grandes medalhas de bronze à equipe que conquistar o 4.º lugar; medalhas de bronze a todas as equipes que completarem o percurso.

Os premios são gentilmente oferecidos pela "A Noite".

Art. 23 — Coletivos:

1.º lugar — Bronze "A Noite", à unidade que conseguir a vitória de sua equipe em 3 anos consecutivos ou 5 intercalados (atualmente em poder do Grupo Escola).

2.º lugar — Taça Polícia Militar do Distrito Federal, à unidade cuja equipe alcançar a 2.ª colocação (pósse definitiva).

3.º lugar — Taça "Congraçamento Militar" oferecida pela turma que constitúe o actual curso de applicação dos officiais das Policias Estaduais (pósse definitiva).

4.º lugar — Taça "Emanuel Amaral", oferecida pelos officiais do D. E. F. da Polícia Militar, (pósse definitiva).

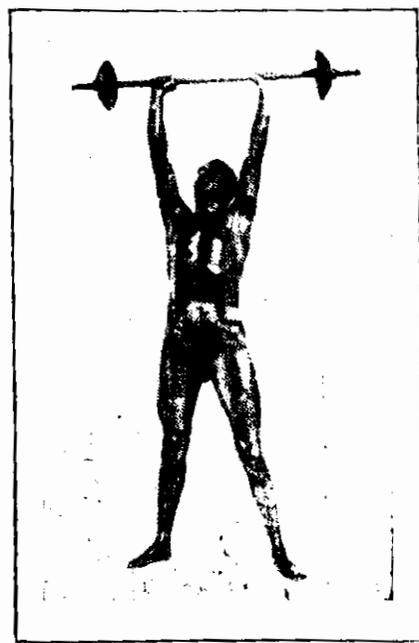
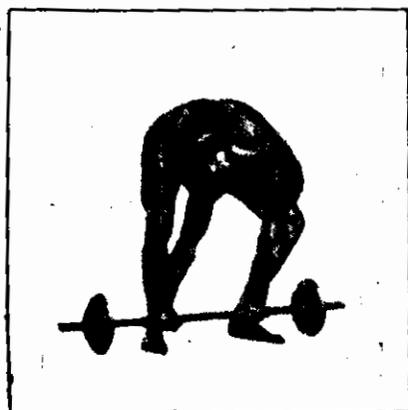
Taça "A Noite", à unidade que finalizar a prova com a totalidade das equipes inscritas. Em caso de empate, a taça será conferida à unidade cujas equipes obtiverem melhores classificações (posse definitiva).

Taça "A Noite", à equipe de Polícia Estadual melhor classificada (posse definitiva).

Art. 24 — A direção da prova accitará oferta de premios, que não poderão ser em dinheiro, salvo para a formação de peculio na Caixa Economica, o qual só poderá ser retirado pelos atletas, em caso de baixa, reforma ou necessidade premente, a juizo de seus comandantes.

Levantamento do PÊSO

Arraché DE DOIS BRACOS



Entre os esportes que mais desenvolvem as qualidades viris do atleta, está o levantamento do peso. Sômente aqueles que o praticam, sabem o quanto é necessário em fibra, coragem e força, para se levantar um peso de mais de cem quilos.

Procurando difundir entre nós a prática de tão interessante esporte, damos, nestas páginas, algumas séries de fotografias referentes aos estilos mais usados nas competições oficiais, afim de que possam servir de guia aos que desejem praticar o violento esporte francês.

Jeté DE UM BRAÇO

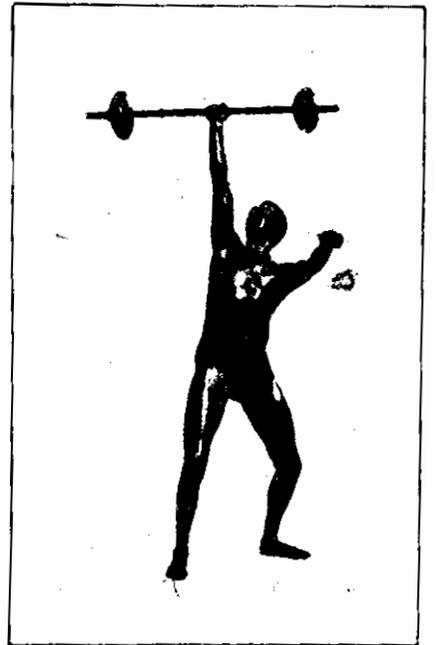
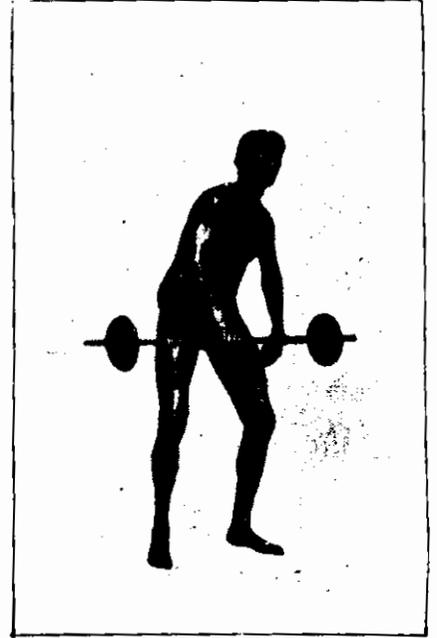


Levantamento do PÊSO

ARRACHÉ

DE
UM

BRACO



Inovações atléticas

POSTES E RÊDE DE VOLLEY-BALL

Fig: Postes e rede (1)

Fig: Encaixes (2)

Fig: Enrolador (3)

Fig: Tampão (4)

Fig: Trava (5)



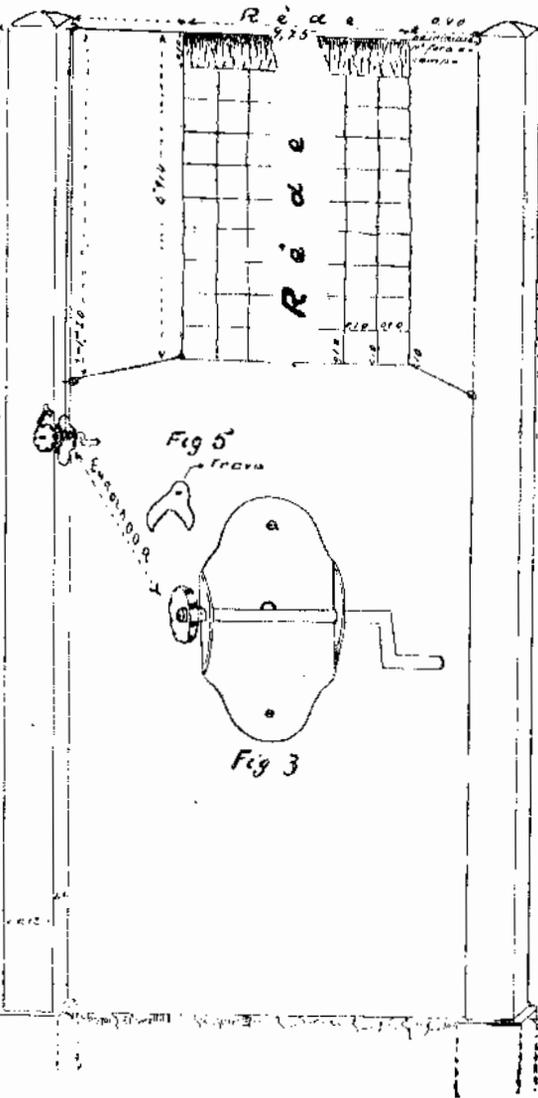
Fig 4

Fig 1

Fig 2

Fig 5
Trava

Fig 3



A colocação dos postes para as rêdes de Voleibol, nos ginásios cobertos e assoalhados, é, hoje, um problema resolvido. Basta que se usem encaixes de madeira com tampões, como vemos no desenho ao lado.

Tirados os postes e colocados os referidos tampões, o ginásio ficará em condições para a realização de qualquer outra atividade esportiva que não seja o Voleibol.

Nos próprios postes, colocase, prêso por parafusos, o suporte do enrolador. Uma trava, também prêsa no poste, servirá para travar o enrolador colocado no seu suporte. Os postes deverão conter presilhas para o amarrado das pontas da rêde.

A título de guia para os construtores de dispositivos iguais, damos todas as medidas necessárias, conforme se poderá constatar pelo desenho.

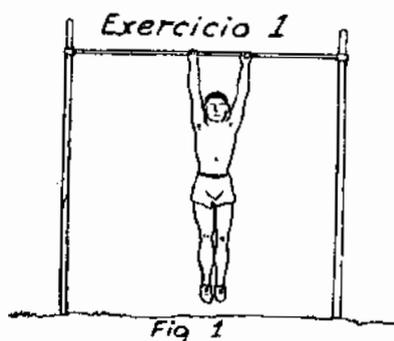
Ginástica de APARELHOS

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

CONTINUAÇÃO

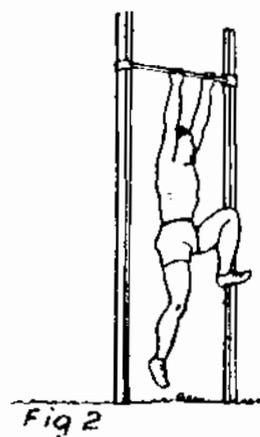
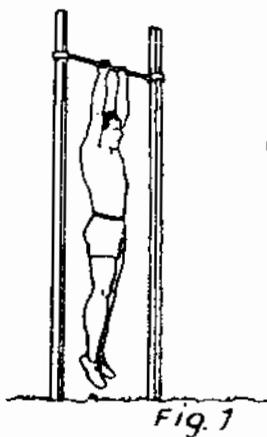
BARRA ACIMA DA CABEÇA

Suspensões:



Ex. n.º 1 — Suspensão alongada: o corpo caído naturalmente fica suspenso pelas mãos com os pés unidos e em ligeira extensão (R. F.)

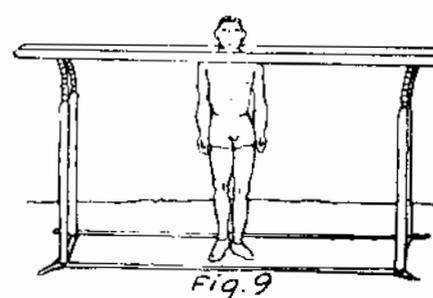
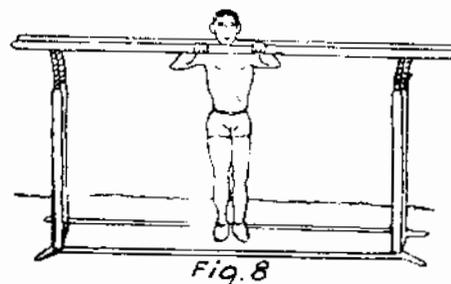
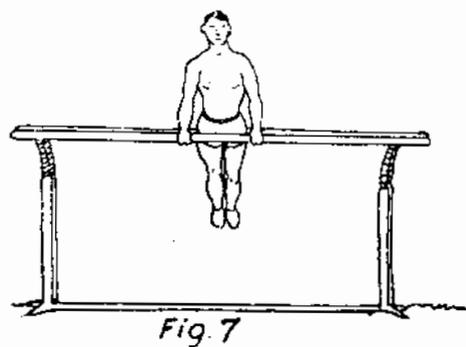
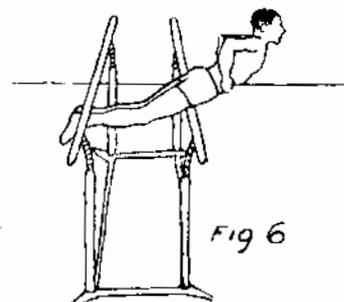
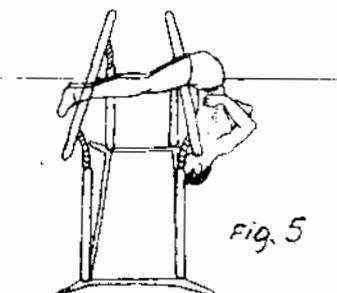
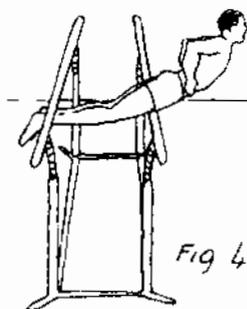
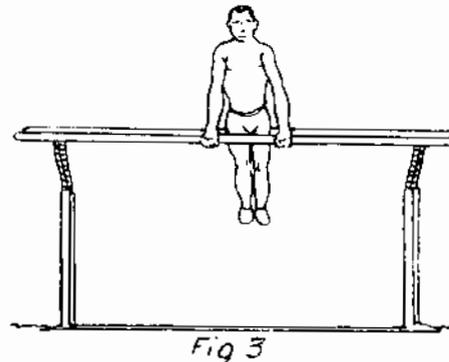
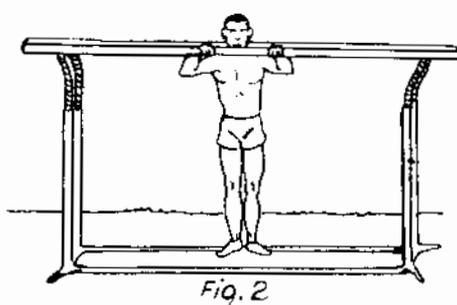
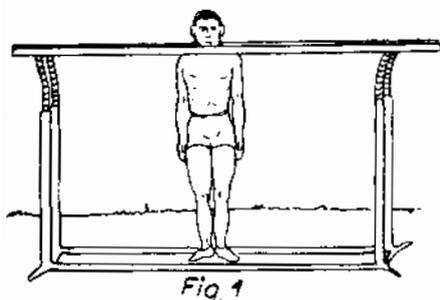
Na suspensão alongada:

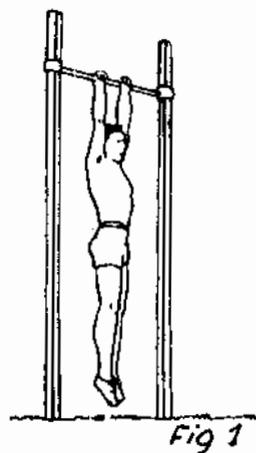


Ex. n.º 2 — Elevação do joelho: elevar o joelho o mais alto possível,

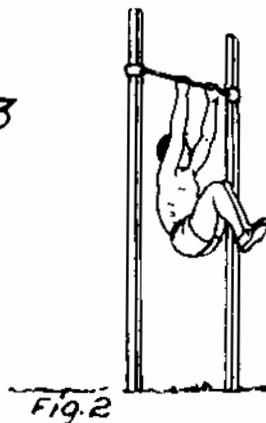
perna e pé flexionados: voltar à posição de partida (R. F.).

Exercício 4





Exercício 3



Ex. n.º 3 — Elevação dos joelhos: elevar os joelhos o mais alto possível, pernas e pés em flexão; voltar à posição inicial.

(R. F.)

Apóio sôbre duas barras (paralela)

Ex. n.º 4 — No interior da paralela (frente voltada para uma das barras): saltar ao apoio estendido sôbre uma das barras, inclinar o corpo para a frente apoiando as pernas (pantorrilhas) na outra barra, pernas estendidas e unidas, mãos nos quadris, flexão e extensão do tronco. Voltar à posição inicial.

Trepar:

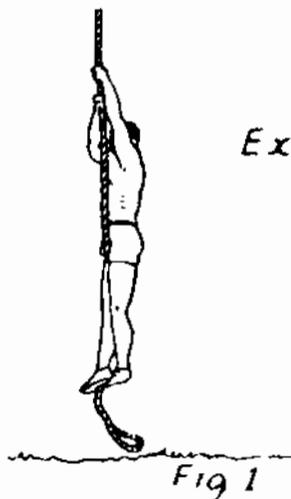
Em uma ou duas cordas (ou hastes) verticais, com auxílio das mãos e dos pés. (R. F.)

Ex. n.º 5 — Em uma corda ou haste:

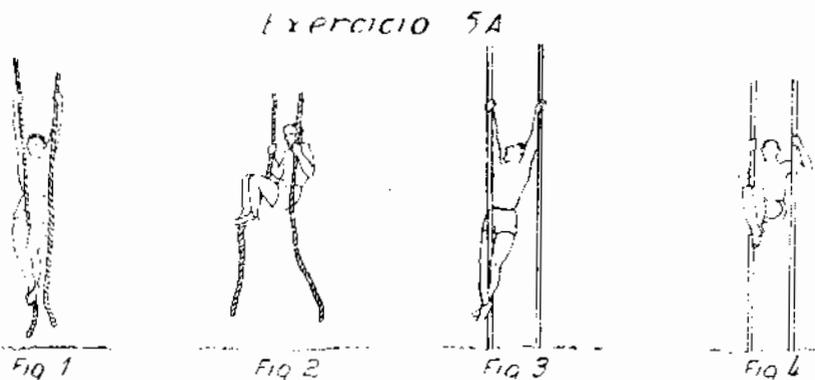
Segurar a corda (haste) com as duas mãos acima da cabeça, executar uma tração com os braços elevando os joelhos o mais alto possível; prender a corda (haste) com as pernas. Estender as pernas, levando alternadamente as mãos acima da cabeça e continuar a progressão.

Ex. n.º 5-A — Em duas cordas ou duas hastes:

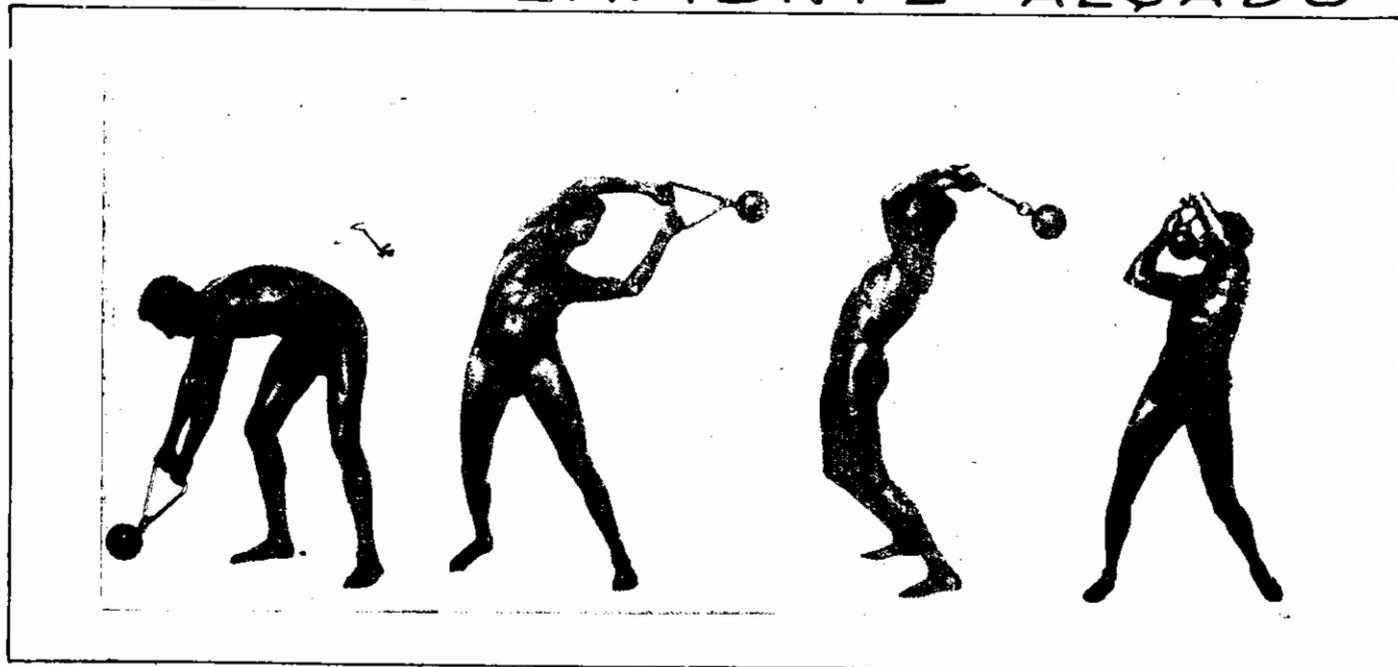
Segurar uma corda (haste) em cada mão e somente uma com os pés e as pernas. Executar em seguida o movimento, observando-se o que foi descrito no exercício n.º 5.



Exercício 5



Exercícios educativos para o ARREMÊSSO DO MARTELO PÊSO DUPLAMENTE ALÇADO



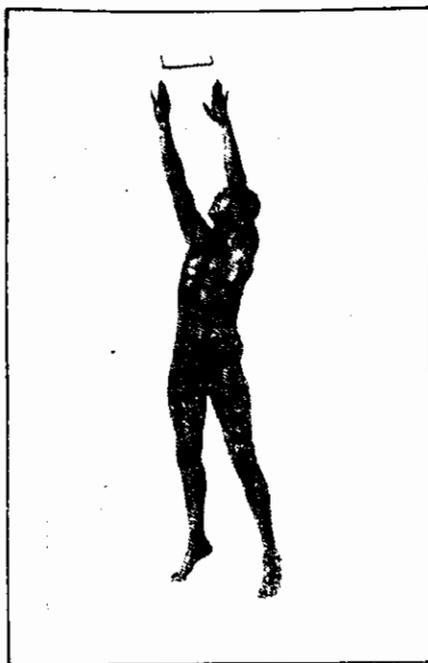
EXERCÍCIO 1 - GIRO PARADO

Apresentamos nestas páginas, aos nossos leitores, alguns exercícios educativos para o arremêssO do martelo. Para a sua execução, usamos um peso duplamente alçado, conforme o modelo visto acima. O peso é oco e munido de um tampão roscado, afim de se poder aumentar ou diminuir o número de quilos do aparelho.

A finalidade desses exercícios é preparar a série de músculos que trabalha no arremêssO do martelo.

É preciso que o trabalho oferecido a essa série de músculos seja gradativo e metódico. Para isso devemos começar com o peso de 7k,257, executando o giro lentamente. Gradativamente, vai-se aumentando o peso do aparelho e a velocidade do giro.

O exercício n.º 2 também é muito proveitoso, porque educa os músculos que trabalham na final do arremêssO.



EXERCÍCIO 2 - LANÇAMENTO PARA CIMA E PARA FRENTE

Exercícios educativos para o ARREMÊSSO DO MARTELO PÊSO DUPLAMENTE ALÇADO

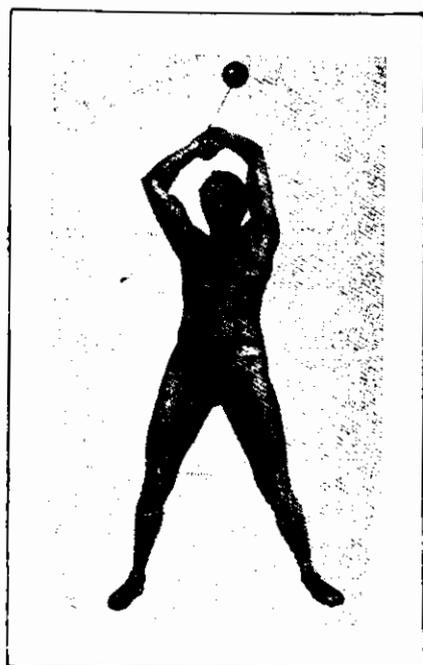


EXERCÍCIO 3 - GIRO PARADO COM O MARTELO

Como é do conhecimento dos nossos leitores, o arremesso do martelo divide-se em duas fases distintas. Na primeira, o arremessador, parado, gira o aparelho e, em seguida, aproveitando a força centrífuga resultante, executar a

segunda fase, que consiste em girar o corpo fazendo sistema com o aparelho.

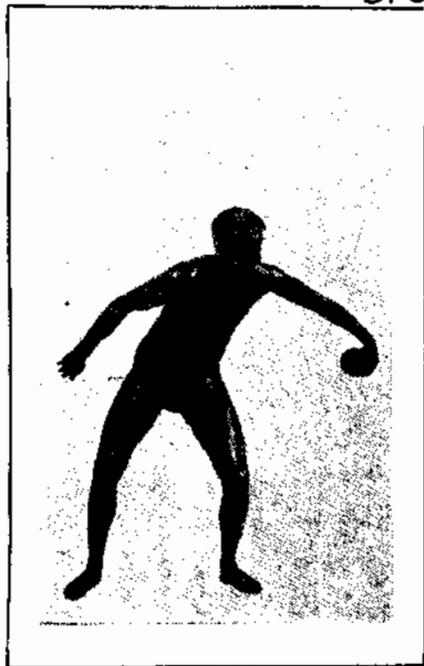
Nesta página, apresentamos aos nossos leitores uma série de fotografias que caracterizam perfeitamente a primeira fase acima referida.



EXERCÍCIOS EDUCATIVOS

para o arremêso do pêso

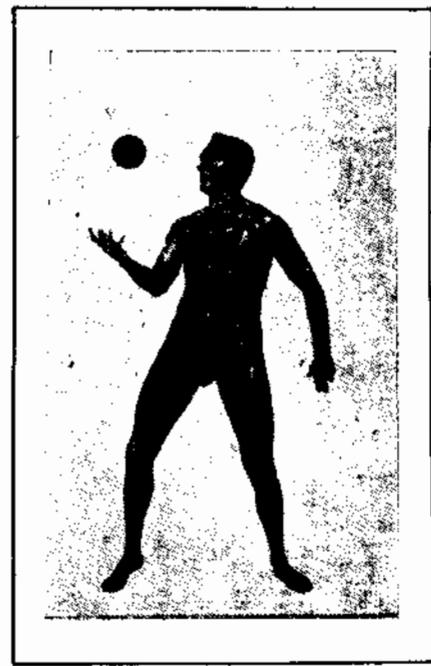
EXERCÍCIO 1º Lançamento do pêso pelas costas com os dois braços.



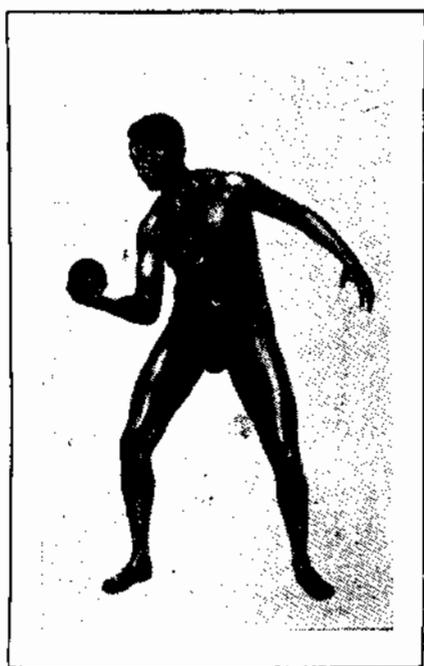
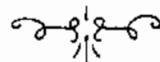
1- O BRAÇO ESQUERDO INICIANDO O MOVIMENTO QUE É AJUDADO POR IMPULSO DO PRÓPRIO BRAÇO E DAS PERNAS QUE SE FLEXIONAM PARA ISSO



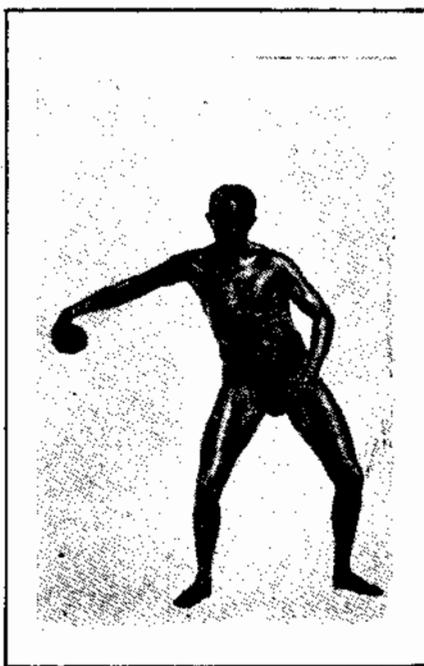
2- O BRAÇO ESQUERDO VOLTANDO; O PÊSO NO PONTO MAIS ALTO; A MÃO DIREITA VIRANDO PARA CIMA PARA RECEBER O PÊSO - QUANDO O PÊSO SAÍ DA MÃO AS PERNAS DEVEM ESTAR EM COMPLETA EXTENSÃO.



3- O PÊSO JÁ DESCENDO; A MÃO EM POSIÇÃO PARA RECEBÊ-LO



4- O PÊSO NA MÃO QUE CEDERÁ ATÉ CHEGAR A EXTENSÃO PARA INICIAR NOVO MOVIMENTO



5- O BRAÇO DIREITO ABRINDO PARA TOMAR IMPULSO E EXECUTAR O MESMO MOVIMENTO FEITO PELO BRAÇO ESQUERDO

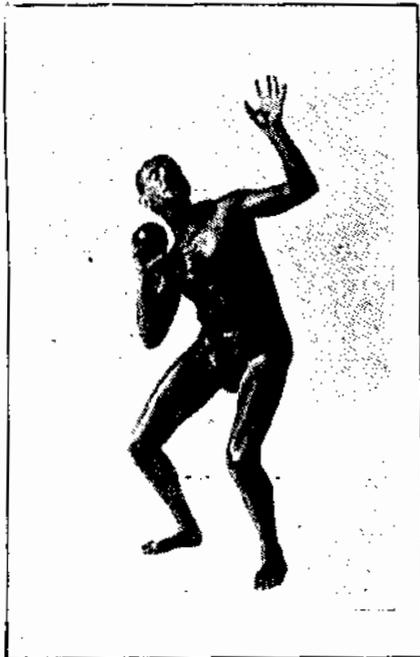


6- O BRAÇO DIREITO NO MÁXIMO PARA TRÁS; O CORPO INCLINADO PARA FACILITAR O MOVIMENTO; O BRAÇO ESQUERDO AINDA NÃO ABRIU DO CORPO PARA RECEBER O PÊSO

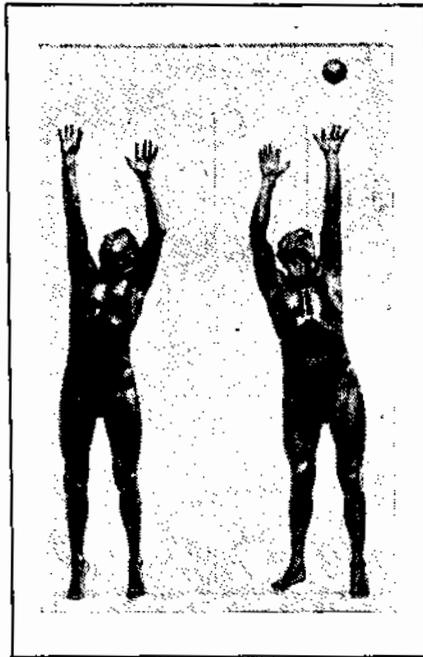
EXERCÍCIOS EDUCATIVOS

para o arremêso do pêso

EXERCÍCIO 2º Lançamento do pêso para cima com um braço.



1- O BRAÇO DIREITO COM O PÊSO NO PESCOÇO; AS PERNAS FLEXIONADAS PARA TOMAR IMPULSO.

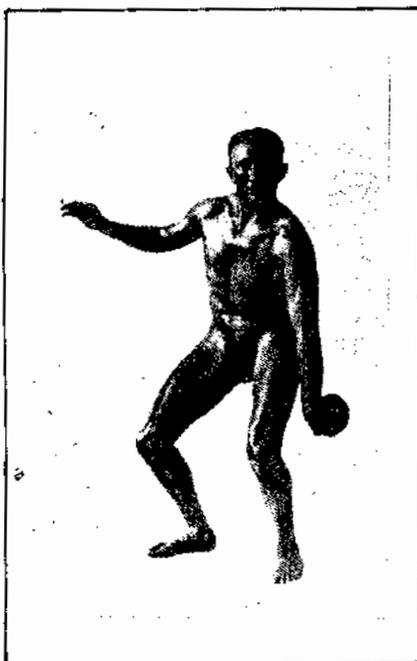


2- O CORPO EM EXTENSÃO: O BRAÇO DIREITO EXTENDIDO AO MÁXIMO; O ESQUERDO COOPERANDO PARA A BOA EXECUÇÃO DO MOVIMENTO
3- O BRAÇO ESQUERDO NA EXTENSÃO MÁXIMA PARA RECEBER O PÊSO; O DIREITO COOPERANDO PARA A EXECUÇÃO DO MOVIMENTO.



4 - AS PERNAS SE FLEXIONANDO AO MÁXIMO, PARA AMORTECER O RECEBIMENTO DO PÊSO.

EXERCÍCIO 3º Trabalho de extensão das pernas.



1- O PÊSO NA MÃO COMO MOSTRA A FIGURA; AS PERNAS FLEXIONADAS PARA INICIAR O MOVIMENTO PARA CIMA



2- APÓS A EXECUÇÃO DO MOVIMENTO PELA EXTENSÃO DAS PERNAS E DO LANÇAMENTO DO PÊSO PARA CIMA PELO BRAÇO, A PRÓPRIA MÃO VIRA E RECEBE O PÊSO NOVAMENTE; O EXERCÍCIO DEVE SER FEITO COM OS DOIS BRAÇOS.



EXERCÍCIOS EDUCATIVOS

para o arremesso do pêso

EXERCÍCIO 4º - Lançamento do pêso pelas costas com um só braço.



1 - O BRAÇO DIREITO ABRINDO PARA TOMAR IMPULSO



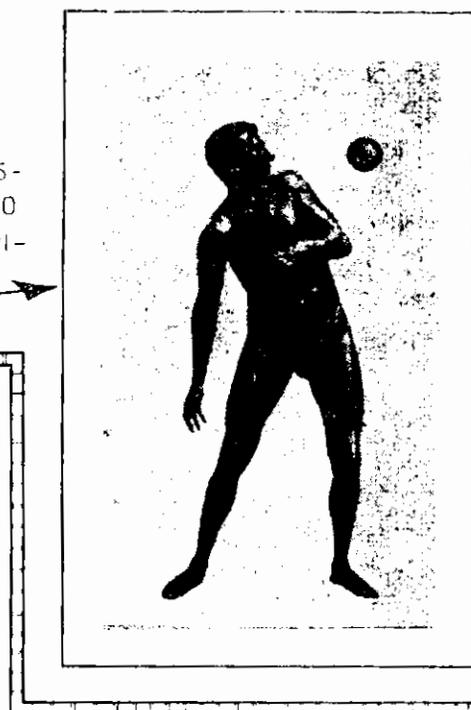
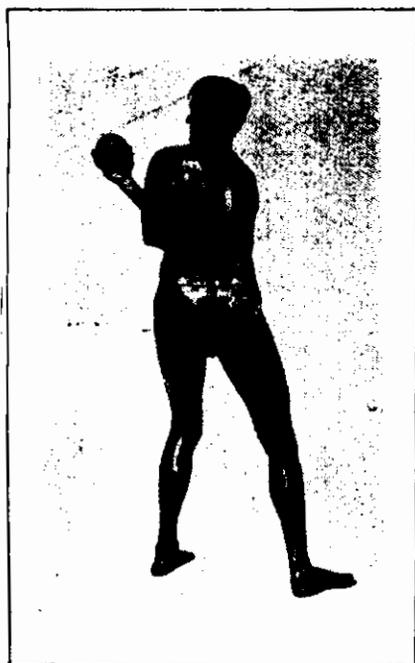
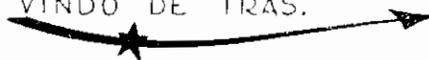
2 - O BRAÇO DIREITO BEM ATRÁS; O PÊSO SAINDO DA MÃO.



3 - O BRAÇO DIREITO, APÓS VOLTAR RÁPIDAMENTE, APANHANDO O PÊSO



4 - O MESMO MOVIMENTO VISTO DE FRENTE; O PÊSO AO LADO DO CORPO; O BRAÇO DIREITO VINDO DE TRÁS.



EXERCÍCIO 5º
Recepção
e devolução
do pêso.

ESTE EXERCÍCIO É PARA SER FEITO DOIS A DOIS. É UM EXERCÍCIO QUE TRABALHA, POR EXCELÊNCIA, O TRONCO. O ÚLTIMO CONTACTO COM O PÊSO DEVE SER PELOS DEDOS

EXERCÍCIOS EDUCATIVOS

para o arremêso do pêso

PÊSO ALÇADO EXERCÍCIO - 1

Pêso por trás das costas

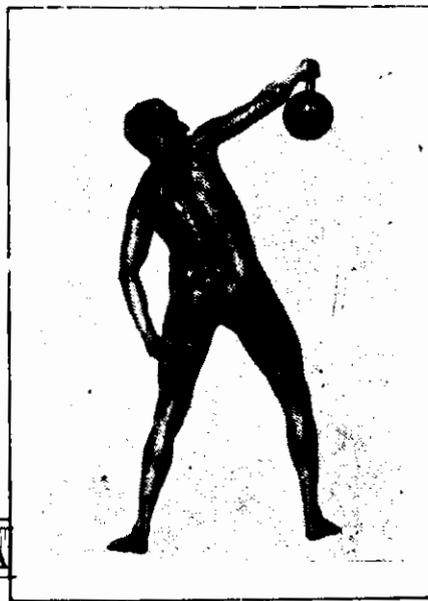
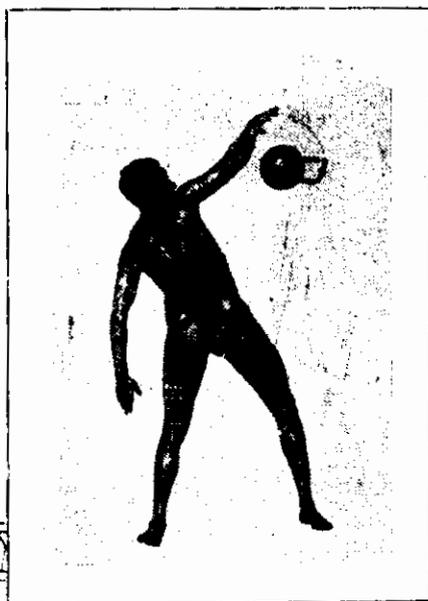


O pêso alçado, de volume superior a pêso regulamentar, é munido de um tampão roscado por meio do qual podemos regular a sua pesagem.

Este aparelho é ideal para os lançadores.

Damos, nestas páginas, alguns exercícios especiais para os arremessadores do pêso.

O exercício 1 mostra o atleta jogando o pêso com uma das mãos por trás das costas, e o aparando com a outra. O aparelho faz um giro no ar quando abandona a mão esquerda do atleta.



EXERCÍCIO - 2

*Pêso pela frente do corpo
(COM UMA MÃO)*



O exercício 2 mostra o atleta jogando o pêso pela frente do corpo com a mão direita e aparando-o com a mesma.

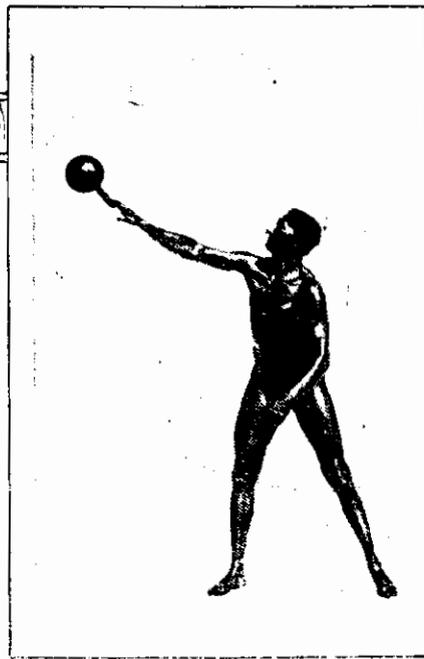
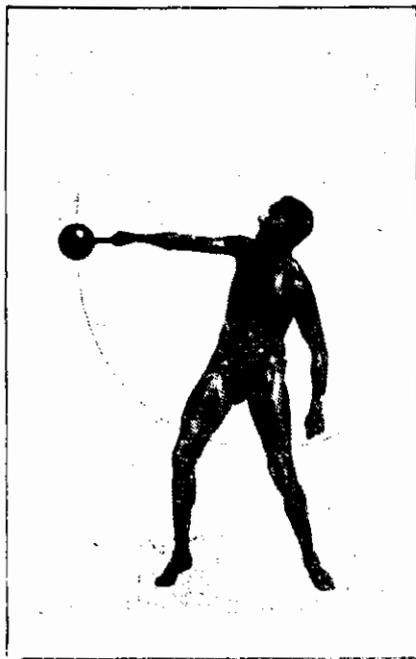
O pêso executa um giro no ar, quando abandona a mão.

O atleta deve exercitar, primeiramente, uma das mãos para, em seguida, exercitar a outra.



EXERCÍCIOS EDUCATIVOS

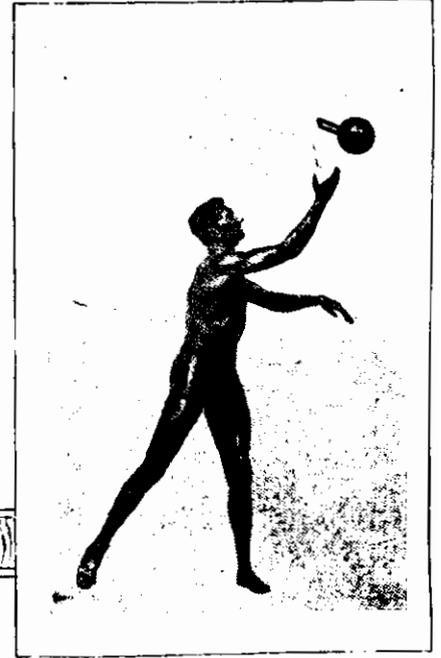
para o arremêso do peso



EXERCÍCIO 3

Pêso pela frente do corpo (DUAS MÃOS)

O EXERCÍCIO 3 MOSTRA O ATLETA JOGANDO O PÊSO PELA FRENTE DO CORPO COM A MÃO DIREITA E APARANDO-O COM A MÃO ESQUERDA, QUE CONTINUA BAIXANDO ATÉ O MOMENTO EM QUE O PASSA, NOVAMENTE, PARA A MÃO DIREITA. O PÊSO, TODAS AS VEZES QUE TROCA DE MÃO, FAZ UM GIRO NO AR.



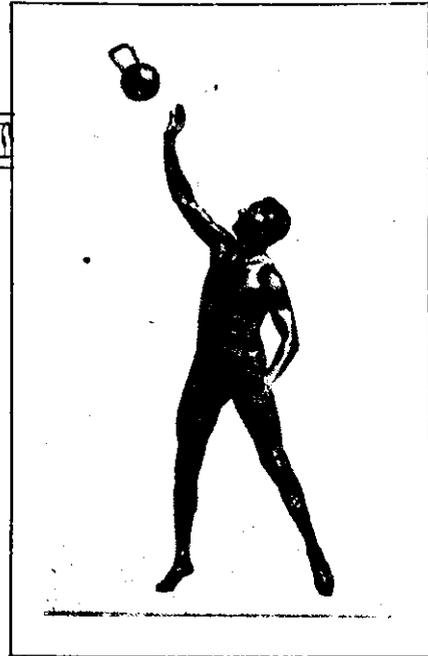
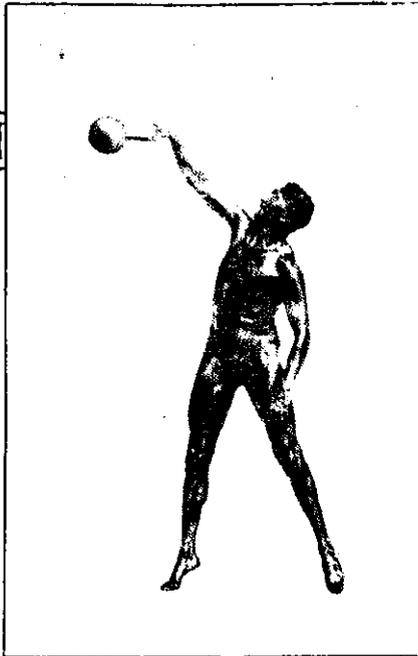
EXERCÍCIOS EDUCATIVOS

para o arremesso do pêso

PÊSO ALÇADO

EXERCÍCIO - 4

Pêso pela frente do corno. Trabalho dos dedos.



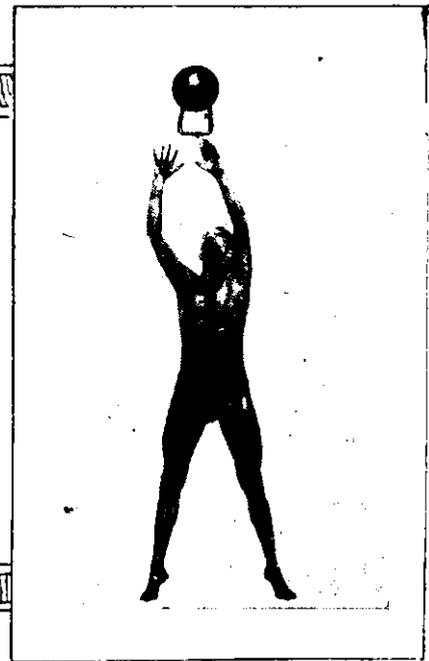
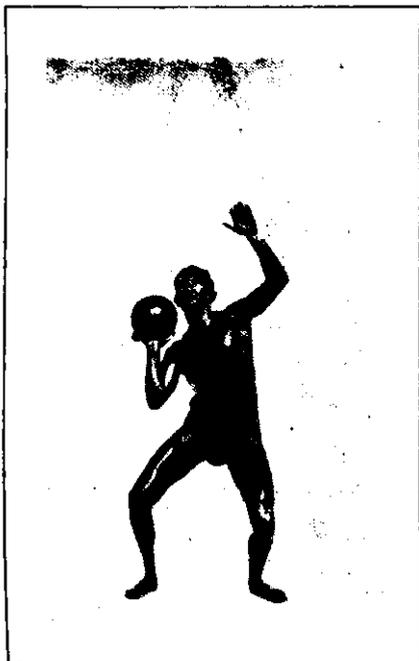
O exercício 4 mostra o atleta jogando o pêso pela frente do corpo com uma só mão. Neste exercício o pêso faz um giro inverso no ar por ação do dedo polegar. Feito o exercício várias vezes com uma das mãos, o atleta inicia, então, a mesma série com a outra mão.

EXERCÍCIO - 5

Pêso para cima
Trabalho dos braços e das pernas.

O exercício 5 mostra o atleta com o pêso na palma da mão direita em posição de atirá-lo para cima. Ao descer o pêso, a mão esquerda segura-o pela alça, para que a mão direita possa, novamente, recebê-lo.

As pernas do atleta devem flexionar-se ao dar o impulso.



Estudos Originais de BIO-ESTATÍSTICA

FAIXAS DE NORMALIDADE — SUGESTÕES AO DR. LAURO STUDART

PELO CAP. DR. Sete Ramalho

Durante a visita que recentemente fiz ao Departamento Médico da Escola de Educação Física do Exército, em conversa com meus colegas e antigos colaboradores, fui abordado pelo Dr. Lauro Studart, que me pediu sugestões para um trabalho de Bio-estatística original.

O pedido calou-me no espírito e, desde então, venho passando em revista o que julguei naquelas condições, tudo capaz de ser ali resolvido, em virtude da riqueza enorme de elementos biométricos de que é possuidor o referido Departamento.

Lendo um trabalho da Escola de Educação Física, em que se faz sugestões e ponderações à Inspeção de Ensino sobre o abandono de certos critérios seletivos para a aceitação de candidatos à Escola Militar, algumas delas aduzidas de estudos nossos efetuados naquele Departamento, concluí pela escolha do que vou propôr, por trazer, reunidos, originalidade e utilidade.

Chamei a isso "FAIXAS DE NORMALIDADE". Poderá o Dr. Studart dar-lhe outro nome, se lhe aprover: "Setôres de normalidade", p. ex.

Trata-se de determinar, partindo de um elemento básico, correspondências, dentro de limites estatisticamente determinados, entre vários elementos biométricos.

O elemento básico, para o caso da Escola Militar, será naturalmente a estatura, pois já se acha estabelecido, sob critério certamente **estético**, pela mesma, um limite mínimo de 1m,60, sem que se tenha, por outro lado, estabelecido um máximo (*)

Aliada à base estatural, como elemento seletivo estatístico, precisamos considerar a idade, que no caso, varia entre 16 e 21 anos.

Queremos, em uma certa idade, conhecer, para todas as variações da altura, quais os limites

(*) Por que a estatura mínima determinada pela E. Militar é a mesma para todas as idades? Não seria mais racional e mais científico que se a determinasse, estatisticamente, em cada idade?

dentro dos quais poderemos considerar normais os outros dados biológicos mensuráveis.

Começemos pelo peso. Não poderemos mais admitir que este, como representação do estado nutrição, seja sempre o mesmo para cada altura, isto é, corresponda, em quilogramas, ao número de centímetros que excedam de um metro, naquela. Deve haver uma oscilação natural, pesquisável por trabalho cuidadoso de estatística, dentro da qual o indivíduo pode ser considerado normalmente nutrido.

Façamos, para cada variação da estatura de homens da mesma idade, uma seriação e procuremos, pelos processos de todos nós conhecidos, a pesquisa média, do modo e do desvio padrão. Escolhamos, de acôrdo com as condições por mim expostas, o ponto central (média ou modo) e lancemos, sobre êle, um sigma acima e outro abaixo, e teremos, assim, determinado rigorosamente o que queremos.

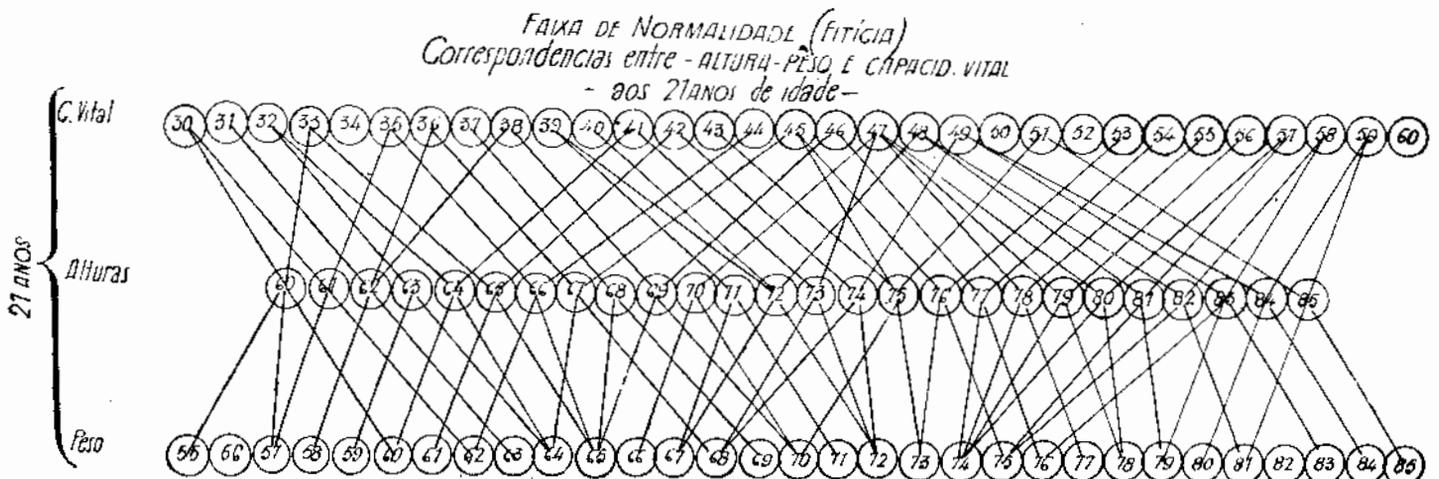
Passemos depois, pelo mesmo método, às investigações sobre outros dados, tais como o perímetro torácico, a capacidade vital, etc., etc..

Tendo como centro a ALTURA, poderemos estabelecer várias "faixas de normalidade", com aspecto gráfico, fáceis de consultar a qualquer momento.

Imaginemos um exemplo que melhor explique o que desejo ver realizado pelo Dr. Studart:

Em uma linha ficam escalonadas as diversas alturas, a partir do limite mínimo adotado para os futuros oficiais do Exército; acima desta linha, uma outra contendo todos os pesos, entre o mínimo e o máximo, encontrados em uma certa idade; abaixo da primeira, outra com, suponhamos, todas as capacidades vitais em idênticas condições.

Já temos calculado os limites de normalidade do peso e da capacidade vital em cada variação da altura. E' só traçarmos graficamente estes limites, como, grosseiramente, estampamos no quadro seguinte:



FAIXA DA NORMALIDADE DO PESO E DA CAPACIDADE VITAL AOS 21 ANOS.

Suponhamos que desejamos verificar qual a normalidade do peso e da capacidade vital em um indivíduo de 1m,73.

Da linha central partem, para baixo, justamente do ponto situado logo sob 73 (suprimimos, por conveniência de organização, os dizeres 1m,73, designando as estaturas apenas pela fração excedente do metro), duas linhas, fazendo ângulo, que se dirigem, uma para o mínimo, outra para o máximo da normalidade. Serão êstes, no caso indicado, respectivamente, 68 e 72 (quilogramos). O mesmo em relação à capacidade, que será normal entre 4.100 e 4.700.

NOVEMBRO DE 1938

NOTA — A faixa de normalidade que serviu de base para o exemplo é fictícia, organizada apenas como dado elucidativo do **modus fasciendi**.

Serão assim construídas tantas faixas quantos forem os pares de medidas e anos de idades a serem pesquisados.

Poder-se-á objetar que os tipos racial, morfológico, regional, etc., não foram selecionados previamente. Não há necessidade, pois a cada setor correspondem todas as possibilidades das variações normais.

De qualquer maneira é uma experiência que nada nos custa fazer e poderá ser mesmo um ponto de partida para outros estudos mais perfeitos.

Nada mais capaz de aperfeiçoar as coisas do que a experiência; o essencial é o primeiro impulso.



ESTUDO SÔBRE O VOLEIBOL

COORDENAÇÃO DO 1º TEN. FRITZ A. MANSO

INSTRUTOR DA E.E.F.E.

CONTRÔLE DA BOLA

É a parte mais importante, a que requer maior cuidado do treinador; só poderá jogar um voleibol técnico, aquele que tiver um perfeito contrôle da bola.

O contrôle da bola consiste no contacto da bola com a mão do jogador, que deve fazer um passe ou uma preparação perfeita.

Um quadro, com perfeito contrôle da bola, tem grande possibilidade de vitória, levando em consideração as fases do jôgo: defesa, passe, preparação e corte, que é o único meio eficaz de ataque. Mas o corte só poderá ser feito com sucesso, quando o levantador receber um bom passe, executando, por sua vez, uma ótima preparação.

Como o contrôle da bola abrange diretamente a defesa, o passe e a preparação, compreendendo, portanto, a quasi totalidade do jôgo, deve, por isso, merecer especial atenção do treinador de um quadro de voleibol.

DEFESA — PASSE

Comprende-se por defesa o ato de defender ou rebater a bola imediatamente após a transposição da rede quando vem do campo oposto; o primeiro toque de um jogador qualquer é tido como defesa; é o amortecimento da bola, para poder ser passada.

Todos os jogadores dum quadro de voleibol devem ser exímios defensores: seria o ideal; mas, geralmente, tal não acontece, em virtude dos cortadores serem indivíduos altos, cuja velocidade de movimento deixa algo a desejar. Para compensar essa pequena lacuna, os levantadores, geralmente indivíduos meios baixos, devem ser ótimos defensores, porque um quadro sem defesa é um quadro vencido.

O jogador da defesa deve preencher os seguintes requisitos:

- ter um ótimo golpe de vista;
- ser extremamente vivo e alerta;
- ter o instinto de direção em que a bola vem após a preparação do quadro adversário (ato de levantar a bola) e a direção segundo a qual os cortadores geralmente cortam suas bolas, devendo portanto antes do corte do quadro adversário, colocar-se em posição de defesa para o respectivo corte.

Quanto à direção que a bola possa tomar, após o corte, de acôrdo com a preparação feita, examinaremos, detalhadamente, quando tratarmos da tática da defesa de um ataque.

Sendo o passe, que consiste no ato de passar a bola nas melhores condições possíveis ao levantador da dupla de ataque, um complemento da defesa, o treinamento pode ser executado em conjunto.

Mas, de um modo geral, deve-se defender a bola vinda do quadro adversário de qualquer maneira, principalmente nas cortadas fortes.

Sempre que possível, deve-se fazê-lo com as mãos acima dos ombros, permitindo assim um passe alto e perfeito ao levantador da dupla de ataque para que o mesmo possa "entrar em baixo da bola" e executar uma preparação perfeita, que é a chave do ataque com êxito.

Toda e qualquer bola que venha do campo oposto, com trajetória curva, é facilmente defendida e passada.

Vejam, então, as diferentes modalidades de defesa e de passe subsequente.

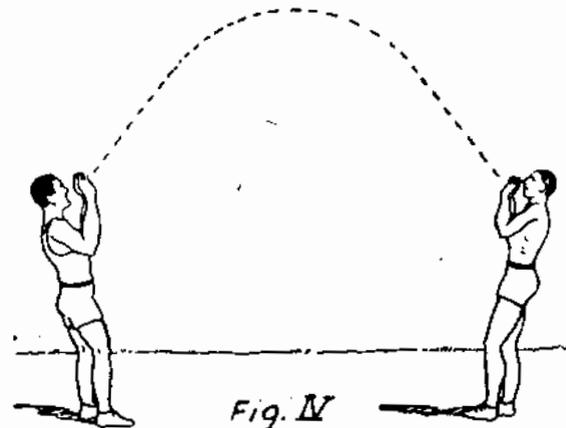
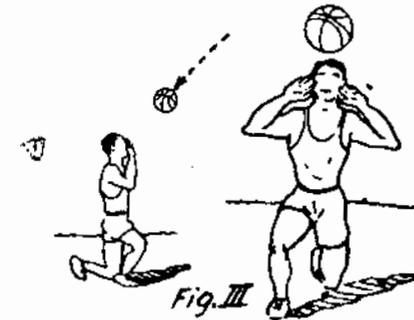
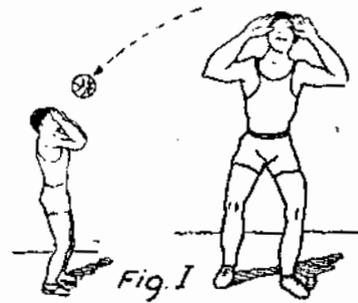
MÃOS ACIMA DOS OMBROS

Consiste em toda defesa feita com as mãos acima dos ombros. (Fig. 1)

Deve ser usada, sempre que possível, porque permite passar melhor e com mais precisão, mesmo quando for necessário abaixar-se ou colocar um joelho no chão. (Fig. 2 e 3).

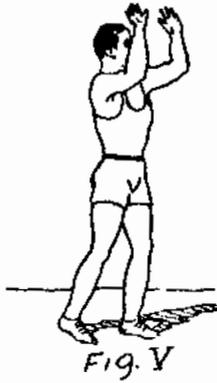
Ao fazer o passe, o jogador, que fez a defesa ou primeiro toque, deve tirar da bola a velocidade e reduzir-lhe ao mínimo a rotação, deixando, apenas, o suficiente para lhe garantir a trajetória, que deve ser de 3 a 5 metros de raio,

dependendo da distância entre o passador e o levantador. (Fig. 4) A vantagem dessa trajetória é que permite ao levantador "entrar em baixo da bola", favorecendo-o para uma preparação perfeita.



Para que o passe, após a defesa, seja perfeito, deve haver uma perfeita coordenação entre os movimentos executados pelos pés, pernas, tronco, braços e mãos. Vejam, então suas ações separadamente.

a) — Colocação dos braços: dobrados, com os cotovelos afastados do corpo (Fig. 5).



lica, variando, apenas, a altura das mãos, que deve ser na altura do maxilar inferior (queixo). (Fig. 9)

b) — Colocação das mãos: as mãos ficam abertas e concavadas, com as palmas voltadas para a frente e os dedos semi-estendidos para amortecer a bola, ligeiramente separados. Deve haver um relaxamento relativo dos dedos e pulsos. (Fig. 6).



c) — Contacto da bola com a mão: o contacto deve ser feito sempre com as pontas dos dedos, o que é fácil, quando há uma correta colocação das mãos (Fig. 7).



Um dos pontos que o treinador deve, de preferência, cuidar é o do contacto da bola com as pontas dos dedos, não permitindo, em absoluto, que seja feito com as palmas das mãos. Pelo próprio som da pancada da bola na mão, pode o treinador fazer a diferença entre uma bola batida corretamente e uma bola mal batida.

d) — Quando deve ser batida: é essencial que o jogador "entre em baixo da bola", como se fosse lhe dar uma "testada", já com as mãos e braços em posição, devendo haver o contacto a uns 20 ou 30 cms., mais ou menos, da testa. (Fig. 8).

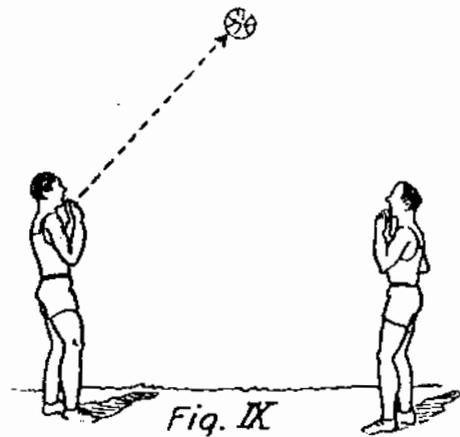
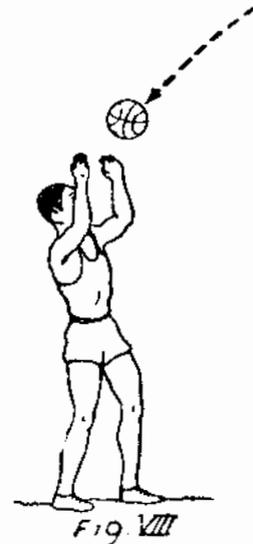
e) — Tronco: sempre voltado em direção à bola, cuja defesa deve ser executada.

f) — Cabeça: deve estar erguida ou ligeiramente inclinada para trás afim de auxiliar a visão, com os olhos fitos na bola.

g) — Pés e pernas: variam, de acôrdo com a altura que vem a bola, podendo ser com os pés no solo ou pulando. O normal é com afastamento lateral e pernas ligeiramente flexionadas.

h) — Execução: É a coordenação dos movimentos acima descritos, cuja perfeição é cumprida por meio de um treinamento metódico, principalmente a velocidade, que deve ser dada na bola após a defesa, para que a mesma caia na posição exata do levantador. Essa velocidade é conseguida por uma maior ou menor extensão dos braços e dedos, que só o treinamento pode precisar.

Quando a bola não vier com trajetória curva, não exigindo, portanto, a entrada em baixo da bola, mas a defesa e passe com as mãos acima dos ombros, a execução é idên-



Para que o passe subsequente seja dado com trajetória curva, basta fazer uma ligeira extensão da mão, no momento do contacto da bola.

TREINAMENTO

Damos, abaixo, alguns exemplos para o treinamento do contrôlo de bola, defesa e passe, com as mãos acima dos ombros.

a) — Os jogadores são colocados dois a dois, com uma distância inicial de três metros, aumentando depois até seis metros; a bola é batida de um para outro, executando os jogadores o que foi descrito anteriormente.

b) — Os jogadores procuram dar, com o máximo de perfeição, o maior número de batidas na bola, com as mãos acima dos ombros. O treinador poderá realizar concursos, estipulando o máximo em 50 batidas.

c) — Os jogadores em círculo, com um bom executante no centro, que dará os passes perfeitos e receberá as respostas.

d) — Os jogadores em círculo, cruzando a bola, permitindo assim o treino do passe de lado, que é conseguido com uma pequena rotação do tronco para o lado que se quer passar. É muito útil, pois aparece frequentemente nos jogos.

e) — Idêntico ao item c), entretanto, com mobilidade dos jogadores, isto é, o jogador do centro dará passes que obriguem aos que vão responder, recuar e avançar.

f) — No campo: um jogador atira a bola para outro jogador defender e passar.

g) — O treinador criará ainda outros processos para o treinamento.

MÃOS ABAIXO DOS OMBROS

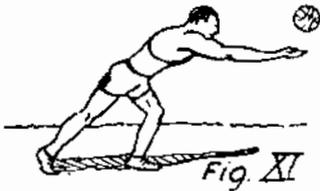
Esse tipo de defesa é tentado quando não for possível a execução com as mãos acima dos ombros, ou porque a bola vem baixa ou por falta de tempo do jogador abaixar-se, em virtude da velocidade da bola.

A execução é feita com ligeira flexão do tronco, os pés em afastamento lateral, as pernas ligeiramente flexionadas, os braços para baixo com as palmas das mãos voltadas para cima e os polegares para fora; o contacto com a bola é feito

pelos dedos, diminuindo, assim, a velocidade da bola, motivo pelo qual deve ser evitado o contacto com a região tenar da mão, que, além de não diminuir a velocidade da bola, dificulta imensamente o contrôlo do passe. (Fig. 10).

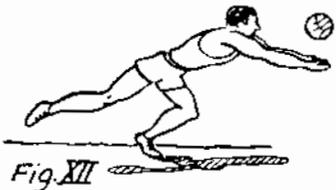


Com a posição acima descrita, apenas com maior flexão do tronco, podem ser defendidas bolas que caíam ao alcance das mãos. (Fig. 11).



O treinamento, em princípio, é idêntico, devendo ser exigido o passe com a maior precisão possível, após a defesa. Posteriormente, poderá haver combinação, isto é, a bola será defendida, ora com as mãos abaixo dos ombros, ora acima dos ombros.

Existem bolas que, para serem alcançadas pelos jogadores da defesa, torna-se necessário que os mesmos se lancem em direção da bola, afim de alcançá-la antes de bater no chão. (Figs. 12 e 13).



Nesse tipo de defesa, que depende unicamente da grande mobilidade e ligeireza do jogador, não se pode exigir o passe subsequente e sim visar unicamente a defesa, isto é, não deixar a bola tocar no chão; cabe, então, ao jogador que estiver mais próximo da bola, dar o segundo toque.

O treinamento é feito do seguinte modo: o treinador joga a bola na frente do jogador, a uma distância tal, que este só conseguirá alcançá-la, lançando-se ao seu encontro, o qual deverá ser feito no momento preciso, indicado pelo treinador, com o fim de crear o reflexo.

PASSE DE COSTAS

Sempre que possível, devemos pegar a bola de frente para o campo oposto; mas, às vezes, somos obrigados a dar um passe ou executar uma preparação de costas para a direção que bola deverá tomar.

Assim sendo, é necessário o treinamento, tanto com as mãos acima ou abaixo dos ombros, cuja execução damos abaixo.

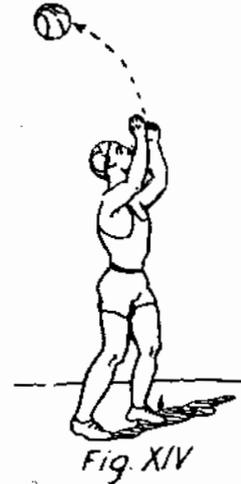
Mãos acima dos ombros — Torna-se necessário uma pequena extensão do tronco e da cabeça; as palmas da mão mais ou menos paralelas ao solo. (Fig. 14).

Mãos abaixo dos ombros — Exige uma ligeira extensão do tronco, com as mãos afastadas do corpo uns 30 cms., permitindo dar à bola a direção desejada. (Fig. 15).

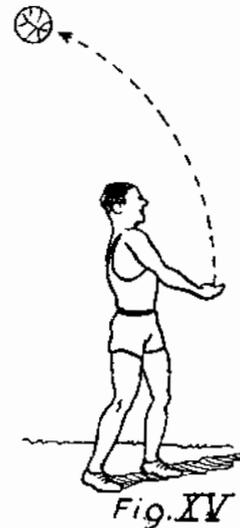
TÉCNICA DO PASSE EM GERAL.

Resumindo:

- a) — No passe, a bola deve ser batida pela ponta de todos os dedos, para ser feito suavemente.
- b) — Os cotovelos ficam afastados do corpo.
- c) — Sempre com as duas mãos.
- d) — Todo passe deve ser arqueado para o levantador, descrevendo um arco com raio de 3 a 5 metros.



e) — A bola deve alcançar o levantador com precisão não muito junto à rede (menos de 30 cms.) pois isto exige do levantador muito cuidado para não tocar a rede, dificultando portanto a preparação.



f) — Não olhar o levantador ao fazer o passe mas empregar o máximo de atenção na bola; para isso, é necessário que preste sempre atenção, nos intervalos entre as jogadas, da posição que ocupa o levantador.

COMENTÁRIOS SOBRE O PASSE

- 1 — O passe representa um terço do ataque; é tão importante conhecê-lo como saber levantar e cortar.
- 2 — Do passe depende o êxito do levantamento e, por conseguinte, do ataque.
- 3 — O passe, sendo alto, aumenta a eficiência do levantador na preparação.
- 4 — Quanto maior a flexibilidade das pernas, melhor para o jogador, pois pode entrar sob a bola com maior frequência que um jogador com pouca flexibilidade.
- 5 — Os pés, pernas, tronco, braços e mãos devem-se coordenar em perfeito ritmo para o bom sucesso dos passes.
- 6 — Apesar de difícil, deve ser perfeita a harmonia de ação das mãos ao encontrar a bola.
- 7 — No passe, deve haver um perfeito contrôlo neuromuscular, para executarmos o que a técnica do jogo prescreve.
- 8 — O jogador deve acompanhar a trajetória da bola, depois da mesma lhe ter deixado as mãos.

(Continua no próximo número)

ESGRIMA

SABRE

PROGRESSÃO DA INSTRUÇÃO

PELO 1.º TEN.
ÁLVARO LÚCIO DE ARÉAS
INSTRUTOR DA A.E.F.E.

Apesar dos ótimos resultados obtidos pelos sabristas cariocas, no último Campeonato Brasileiro de Esgrima, verifica-se que o jogo, por eles desenvolvido, não apresentou e não apresenta normalmente, toda a eficiência que dele seria de esperar, por causa, principalmente, da precipitação com que é feita a sua preparação nas Salas D'Armas e a outras causas que, no objetivo psico-analítico de revelar para suprimir, delas procuramos fazer a seguinte exposição:

a) — Normalmente os atiradores de sabre são escolhidos entre esgrimistas já formados em outras armas, os quais por esse motivo, não se querem submeter a uma longa aprendizagem e procuram passar diretamente ao assalto, mais divertido é claro, que a lição, julgando suficiente, para isto, a execução mais ou menos apurada de uma determinada resposta ou de um determinado ataque. Este hábito faz com que a grande maioria dos sabristas cariocas possa ser designada, não pelo seu recurso predileto, mas pelo seu recurso único. Assim é que se ouve dizer, frequentemente, que todo o jogo do sabrista A. nosso conhecido, consiste em fazer uma finta de prima marchando e golpear a cabeça; do sabrista B, resume-se em convidar ao braço por fora, parar Terça e responder ao ante-braço; do C., bater violentamente, atirar ao braço, por fora e, caso falhe ou seja parado o ataque, insistir de contra gume, por dentro...

b) As direções de nossas Salas D'Armas, no intuito de não desgostar os praticantes de Esgrima, fogem discretamente ao termo "disciplina", e, embora reconheçam o erro, não investem os Mestres de seus Clubs da autoridade que seria necessária para a execução perfeita de um programa de treinamento, que só assim poderia interessar real e sinceramente aos Mestres no progresso dos alunos, do qual seriam verdadeiramente responsáveis.

c) Os nossos atiradores não se esforçam em compreender, em toda sua aceção, o verdadeiro sentido da palavra e da função "TÉCNICO" e cada um atribue a si uma soma de conhecimentos necessários e bastantes para orientar o seu próprio treinamento.

Não vão, nestas desprezíveis observações, idéas de crítica ou de combate. São simples apreciações feitas por um atirador que procura auxiliar seus companheiros de trabalho, mostrando, ao nú, os erros em que todos temos caído e que, no entanto, tão fáceis seriam de corrigir, com um pouco de boa vontade, espírito esportivo e domínio do amor próprio.

A título de exemplo de método de treinamento, publicamos um modelo de progressão de trabalhos, posto em prática na E. F. E., sempre que se trata da formação de simples atiradores de Sabre.

MÉTODO DE TREINAMENTO

OBSERVAÇÕES PRELIMINARES

1.ª — Nenhum aluno deverá passar ao estudo de uma nova etapa sem estar perfeitamente firme na execução das etapas anteriores.

2.ª — Todos os movimentos ofensivos devem ser ensinados:

- 1.º A pé firme;
- 2.º Marchando;
- 3.º Indo a fundo;
- 3.º Marchando e indo a fundo.

Todos os movimentos defensivos devem ser ensinados:

- 1.º A pé firme;
- 2.º Rompendo.

3.ª — Todos os golpes de talho, que possam ser dados de contra-gume, deverão ser ensinados das duas maneiras.

4.ª — Sempre que não houver trabalho físico antes da Lição de Esgrima, deve ser feita uma Sessão Preparatória reduzida, compreendendo os seguintes elementos:

1.ª Parte — Trabalho sem arma:

- a) Flexionamento de braços;
- b) Flexionamentos de pernas;

- c) Flexionamentos de tronco;
- d) Flexionamentos da Caixa Torácica.

2.ª Parte — Trabalho com arma:

- a) Molinetes horizontais;
- b) Molinetes diagonais.

Caso já tenha sido feito algum trabalho físico, a Sessão Preparatória resume-se à 2.ª parte — Molinetes, que são indispensáveis para aumentar a resistência do pulso e firmar a empunhadura, permitindo, assim, a execução correta dos golpes.

5.ª — O estudo das contra respostas é feito independente da etapa em que se encontrar o aluno, de acordo com seu desembaraço e iniciado juntamente com o das paradas e respostas, aproveitando seus próprios ataques.

6.ª — Os ataques devem partir não somente dos engajamentos iniciais, clássicos, como também da situação da ausência de ferro, tão comum no assalto.

7.ª — O instrutor deve esforçar-se por obter o máximo de velocidade na execução dos golpes e respostas, bem como no movimento de marcha ou rompimento e sua combinação com os ataques e paradas.

8.ª — O instrutor deve atender a todas as fintas executadas pelo aluno em seus ataques compostos, afim de fixar no espírito deste a noção de tempo e velocidade.

ETAPAS A ATINGIR NO TREINAMENTO DO SABRISTA

1.ª ETAPA

Noções preliminares — Empunhar o Sabre; Tomar a guarda; Marchar e romper; Desenvolvimento.

Ataques simples — Pontadas diretas e por desengajamento.

2.ª ETAPA

Noções preliminares — Marchar e romper; Desenvolvimento — Mudança de engajamento.

Ataques simples — Pontadas diretas e por desengajamento — Desengajar para baixo — Pontadas precedidas de batidas e mudanças de engajamento (só batidas, só mudanças ou mudanças seguidas de batidas).

3.ª ETAPA

Ataques simples — Pontadas diretas e por desengajamento precedidas ou não de batidas e mudanças de engajamento.

Paradas — Paradas de 3.ª e 4.ª e respostas de ponta ao rosto e ao corpo.

4.ª ETAPA

Ataque simples — Pontadas diretas e por desengajamento, precedidas ou não de batidas e mudanças de engajamento — Golpes ao ante-braço por fora e por dentro — Golpes ao ante-braço precedidos de batidas e mudanças de engajamento.

Paradas — Paradas de 3.ª e 4.ª seguidas de respostas por ponta ao rosto e ao corpo.

5.ª ETAPA

Ataque Simples — Repetição dos movimentos ensinados na 4.ª e mais: Golpes às faces e à cabeça. — Idem, precedidos de batidas e mudanças de engajamento.

Paradas — Paradas de 3.ª e 4.ª e respostas de ponta — Contra de 3.ª e 4.ª e respostas de ponta.

6.ª ETAPA

Ataque simples — Pontadas precedidas de batidas, mudanças de engajamento ou desengajamento.

Golpes ao ante-braço, flanco, faces, cabeça, precedidos ou não de batidas e mudanças de engajamento.

Paradas — Parada de 3.^a e resposta de ponta ao rosto e corpo de talho ao ante-braço, flanco e face esquerda e por corte ao ante-braço por dentro, cabeça e face esquerda. Parada de 4.^a e resposta de ponta ao rosto e corpo, de talho à face direita e à cabeça e por corte ao ante-braço em baixo e ao flanco.

Contras de 3.^a e 4.^a e suas respostas.

7.^a ETAPA

Ataque simples — Repetição dos elementos ensinados na 6.^a e mais: Golpes à bandeirola e ao ventre.

Paradas: Repetição do estudo das paradas de 3.^a e 4.^a com as respostas já ensinadas e mais: Parada de 3.^a e resposta por corte à bandeirola e ao ventre.

Contras de 3.^a e 4.^a e suas respostas.

8.^a ETAPA

Ataque simples — Repetição do estudo das pontadas e golpes.

Ataques precedidos de uma finta — Pontadas — Finta de golpe direto, desengajar — Finta de golpe direto, desengajar para baixo; — Um, Dois — Golpes: Finta de desengajamento por pontada, golpe à face.

Paradas — Paradas destes ataques e mais: Parada de 2.^a e resposta de ponta ao corpo; Parada de 3.^a alta e resposta de ponta ao corpo e de talho à face esquerda, ante-braço e cabeça; Parada de 4.^a Alta e respostas de talho do ante braço e à cabeça.

9.^a ETAPA

Ataque simples — Repetição do estudo das pontadas e golpes.

Ataques precedidos de uma finta — Pontadas: Repetição dos golpes ensinados na 8.^a. — Golpes: Finta de desengajamento por pontada, golpe à face ou à cabeça — Finta à face direita, golpe ao ante-braço.

Paradas — Paradas destes ataques e mais: Parada de 3.^a Alta e respostas de ponta ao rosto e ao corpo, de talho ao ante-braço, flanco e por corte ao ante-braço, cabeça, bandeirola, ventre e face esquerda — Parada de 4.^a Alta e respostas de talho ao ante-braço e de corte ao ante-braço em baixo e ao flanco.

10.^a ETAPA

Ataque simples — Repetição do estudo das pontadas e golpes, partindo do engajamento normal e da ausência de ferro.

Ataques precedidos de uma finta — Repetição dos ataques ensinados na 9.^a e mais: Finta de golpes à cabeça, golpe à bandeirola.

Paradas — Paradas destes ataques, recapitulação do estudo das paradas de 3.^a, 4.^a, 3.^a Alta e 4.^a Alta.

Parada de 2.^a e resposta de ponta ao corpo, talho ao ante-braço, ventre, cabeça e face direita.

11.^a ETAPA

Ataque simples — Repetição do estudo das pontadas e golpes (idem 10.^a).

Ataques precedidos de uma finta — Finta à Face direita, golpe ao flanco. Repetição desses ataques, precedidos de batidas.

Paradas — Paradas desses ataques — Repetição do estudo das paradas de 2.^a, 3.^a (normal e alta) e 4.^a (normal e alta).

12.^a ETAPA

Variedades de ataques — Redobrimento de pontadas.

Ataques precedidos de uma finta — Finta à face direita, golpe à face esquerda (precedido ou não de batida). Finta à face esquerda, golpe à face direita (precedido ou não de batida).

Paradas — Paradas destes ataques — Parada de Prima e respostas de ponta ao corpo, talho ao ante-braço em baixo, flanco e por corte ao ante-braço por dentro, face esquerda, bandeirola e ventre.

Contra ataques — Sobre a marcha, arresto de ponta a pé firme ou a fundo — Sobre um ataque composto: Talho ao ante-braço rompendo.

13.^a ETAPA

Variedades de ataques — Redobrimento e repetição de pontadas.

Ataques precedidos de uma finta — Repetição do estudo de dois ataques já ensinados e suas paradas.

Paradas — Repetição do estudo da Parada de Prima — Parada de Prima Alta e respostas de ponta ao corpo, de

talho ao flanco e por corte ao ante-braço, cabeça, face esquerda, bandeirola e ventre.

Contra ataques — Arresto de ponta sobre a marcha — Tempo sobre um ataque composto, usando a ponta ao corpo ou o talho ao ante-braço — Tensão sobre um golpe de ponta.

14.^a ETAPA

Variedades de ataques — Redobrimento e repetição de pontadas.

Ataques precedidos de uma finta — Repetição do estudo de dois ataques já ensinados e suas paradas.

Paradas — Recapitulação das paradas de Prima e Prima Alta e suas respostas — Parada de Prima Baixa e respostas — Parada de Prima Baixa e respostas de ponta ao corpo, de talho ao flanco e por corte à cabeça, face esquerda bandeirola e ventre.

Contra ataques — Repetição dos contra ataques ensinados.

15.^a ETAPA

Ataques sobre a preparação — Sobre um ataque ao ferro, escapar desengajando; pontada ou golpe de talho.

Ataques precedidos de duas fintas — Finta ao flanco e à face, golpe ao flanco — Finta à face, finta ao flanco, golpe à face.

Paradas — Paradas destes ataques.

Parada de Terça Baixa e respostas de ponta ao corpo e de talho à face esquerda.

16.^a ETAPA

Ataques sobre a preparação — Sobre a mudança de engajamento, escapar desengajando — Sobre uma finta, bater e atirar de ponta ou talho. — Paradas destes ataques.

Ataques precedidos de duas fintas — Finta ao flanco e cabeça, golpe ao flanco. — Finta à cabeça, finta ao flanco, golpe à cabeça.

Paradas — Paradas destes ataques.

Parada de 4.^a Baixa e resposta de talho à face direita.

17.^a ETAPA

Assalto-lição com o instrutor.

18.^a ETAPA

Assalto com o instrutor.

19.^a ETAPA

Assalto com outro aluno, dirigido pelo instrutor.

20.^a ETAPA

Assalto livre.

ESGRIMA

Abasileiramento De Sua Terminologia

PELO 1.º TEN. Álvaro Lúcio de Arêas,
INSTRUTOR DA E.E.F.E.

Importada que foi a Esgrima, era natural que, estudando-a e ensinando-a, baseados em livros franceses e italianos, por longos anos permanecesse em uso, nas lições de Esgrima, a terminologia estrangeira. Contudo, pouco a pouco, infiltrou-se o costume de traduzir os termos técnicos desse esporte, e, hoje, raros são os esgrimistas e mestres que não empregam palavras brasileiras em substituição às de origem.

No intuito de maior divulgação dar a esta faceta de nacionalismo são e justo, bem como facilitar aos atiradores es-

trangeiros, aqui residentes, a recepção de lições dadas por mestres brasileiros, publicamos uma relação dos termos de Esgrima, franceses e italianos, e suas correlações em brasileiro, e como se pôde verificar, não são traduções literais e sim adaptações que melhor se aplicam em nosso idioma.

N. do A. — Deixamos aqui consignado nosso agradecimento ao Mestre Giovanni Abita, pelo auxílio que nos prestou.

Francês	Italiano	Brasileiro
Appel	Passata sotto	Esquiva por baixo
Rassemblement	In quartata	Esquiva para o lado
Salut	Prima posizione	Chamada
Developpement	Saluto	Unir (para frente, para trás)
Coup droit	A fondo	Cumprimento
Dégager	Colpo dritto	Desenvolvimento (A fundo)
Coupe	Cavazione	Golpe direto
Attaques au fer:	Accioni sul ferro:	Desengajar
— Battement	— Battuta	Corte
— Pression	— Filo di spada	Ataques ao ferro:
— Froissement	— Sforzo	— Batida
Prises de fer:	Contati di ferro:	— iressão
— Opposition	— Oposizione	— Forçamento
— Liement	— Ligamento	Tomada de ferro:
— Enveloppement	— Circulata	— Oposição
Coulé	Filo di spada	— Ligamento
Fausse attaque	Atacco di 2.ª intenzione	— Envolvimento
Gagner la mesure	Guadagnare la distanza	Deslisar
Rompre la mesure	Romperre da misura	Falso ataque
Engajement	Contato	Ganhar a medida
Absence de fer	Invito	Romper a medida
Corps a corps	Corpo a corpo	Engajamento
Contre-attaque	Contrattacco	Ausencia de ferro
Coup de temps	Colpo in tempo	Corpo a corpo
Coup d'arrêt	Colpo di arresto	Contra ataque
Tension	Modo di attaccare:	Golpe de tempo
Variétés d'attaque:	— Azione caminando	Golpe de arresto
— Redoublement	— Raddoppio	Tensão
— Reprise	— Rimezza	Variedade de ataque:
— Remise	— Contra tempo	— Redobramento
— Contre temps.	Parata di tasto	— Repetição
Parade directe	Parata di contra	— Insistencia
Parade circulaire	Parata di angolazione	— Contra tempo
Parade d'opposition	Parata di picco	Parada direta
Parade de tac	Riposta semplice	Parada circular ou contra
Riposte directe	Riposta di finta	Parada de oposição
Riposte composée	Riposta di doppia finta	Parada de tacada
Riposte du tac au tac	Due contri	Resposta direta
Riposte à temps perdu	Celuderi la parata	Resposta composta
Doubler	Cavare in tempo	Resposta de tacada a tacada
Tromper	Assalto	Resposta a tempo perdido
Dérober	Pul	Dohrar
Assaut	Punta di arresto	Enganar
Poule		Escapar
Pointe d'arrêt		Assalto
		Encontro
		Fonte de arresto

EDUCAÇÃO FÍSICA INFANTIL ★

Método prático para a realização das lições de educação física.

ORGANIZAÇÃO DA PROFESSORA *Felizbina Pinheiro Moraes*

PARA O 1º GRAU DO CICLO ELEMENTAR ————— SESSÃO MIXTA (CRIANÇAS DE 4 A 6 ANOS)

Secção mixta (crianças de 4 a 6 anos).

Regime — 1.º grau do ciclo elementar.

Duração — 15 minutos.

Local — Parque Moscoso.

Hora — De acôrdo com o horário estabelecido.

Uniforme — De Educação Física.

Material — Improvisado pelos alunos, por imaginação.

SESSÃO PREPARATÓRIA — Duração 3'

Evolução — Marcha em serpentina.

Roda — A banda de música.

Flexionamentos:

dos braços — Elevação lateral dos braços, depois flexão dos ante-braços no plano vertical. R. 15 Rep. 10.

das pernas — Mãos nos quadris — elevação à frente e afastamento lateral do joelho — R. 8. Rep. 6.

do tronco — Afastamento lateral — flexão e extensão do tronco. — R. 6 Rep. 6.

Jogos respiratórios — O foguete. O espirro.

LIÇÃO PRÓPRIAMENTE DITA — Duração 10'

Marchar — O pato (exercício mímico).

Trepar — O carrinho de mão (exercício mímico).

Saltar — O polichinelo (exercício mímico).

Levantar e transportar — A onda (exercício mímico).

Correr — Jogar bolas (exercício mímico).

Atacar e defender-se — As mãos queimadas (exercício mímico).

Pequenos jogos — Um de nós foi-se embora (sensorial). Coelho sai da toca (correr).

VOLTA À CALMA — Duração 2'

Exercícios corretivos da respiração em marcha. (O apito de trem). Marcha normal exigindo correção de movimento.

NOTA — Esta lição pode ser também ministrada ao 2.º grau do ciclo elementar, sendo, para isso, necessário o aumento da intensidade e duração dos exercícios.

PROCESSO DE INSTRUÇÃO

(Em forma de história)

UM DIA NA CIDADE

Sugestão — Moramos na roça e vamos fazer um passeio na cidade; lá, encontraremos a banda

de música; iremos à escola vêr as crianças fazerem ginástica; passaremos pela igreja e escutaremos o sino tocando e os foguetes estourando no ar. Veremos, nos quintais das casas, muitos patinhos gritando. Na cidade, os trabalhadores carregam areia em carrinhos e as crianças têm bonecos de mola, que pulam muito. Depois iremos de bonde até à praia, brincaremos de "mãos queimadas" e de muitas coisas mais. De tarde, voltaremos de trem para casa, para que a noite não nos surpreenda no caminho.

Evolução — Vamos todos, um atrás do outro, pelo caminho bem estreito... e chegamos à cidade. Viva!... Viva!... (As crianças imitam)

Roda — Passa a banda de música tocando e todos cantam... (As crianças imitam).

Flexionamentos:

dos braços e das pernas — Chegamos à escola da cidade e as crianças estavam fazendo ginástica... todas faziam assim... (As crianças imitam).

do tronco — Entramos em uma igreja... o sino tocava...

Jogo resp. — Ouvimos uma porção de foguetes... — (As crianças imitam).

Marchar — Vamos andando... mais adiante encontramos uns patinhos, fazendo: qua-qua-qua... (As crianças imitam).

Trepar — Por nós passa um homem, carregando areia num carrinho... vamos ajudá-lo? (As crianças imitam).

Saltar — Passamos numa casa... e, na porta, um menino brinca com um boneco... e o boneco salta... (As crianças imitam).

Lev. e tr. — Tomamos o bonde para a praia... Chegamos... Viva!... Viva!... e as ondas muito altas parecem cantar. (As crianças imitam).

Arremessar — Na praia todos jogam bolinhas... Vamos também jogar?... (As crianças imitam).

At. e def. — Está na hora de voltarmos... lembramos da brincadeira de "mãos queimadas" (As crianças imitam).

Peq. jogos — Vamos brincar de adivinhação? Viram o coelhinho sainda da toca?

Vamos para casa... vamos de trem...

Chegamos em casa, cheios de saudades do dia que passamos na cidade.

CLUBES DE MENORES OPERÁRIOS

Palestra realizada no Rotary Clube de São Paulo pelo

Dr. Nicanor Miranda
CHEFE DA DIVISÃO DE EDUCAÇÃO E RECREIO

Tendo manifestado interesse em conhecer a organização e os fins dos "Clubes de Menores Operários" do Departamento de Cultura, o Conselho Diretor do Rotary Clube de São Paulo, convidou o Chefe da Divisão de Educação e Recreio do Departamento de Cultura, dr. Nicanor Miranda, para realizar, na sessão de 30 de junho último uma palestra sobre aquele tema.

A palestra foi ouvida com interesse pelos rotarianos. Após a sua leitura, pediram a palavra o dr. Vladimir de Toledo Piza, professor Jorge Americano e dr. José Alvares Rubião, que teceram comentários e elogiaram a obra do Departamento de Cultura.

Frizou, com muita felicidade o dr. Toledo Piza a influência benéfica que resulta de uma aproximação entre o Estado e o indivíduo, para a vida da comunidade. Começando pela criança e continuando com o adolescente e o adulto, o Estado realiza um trabalho que merece os mais francos e calorosos elogios de todos que se interessam pela vida progressiva da Nação. O Departamento de Cultura era credor, pois, de toda a simpatia do Rotary Clube de S. Paulo, porque o Rotary Clube de S. Paulo compreende, aplaude e vem pugando de ha muito, com grande entusiasmo por serviços como os dos "Clubes de Menores Operários" de São Paulo.

Falou a seguir o professor dr. Jorge Americano que pediu alguns esclarecimentos ao orador, e que se manifestou também com grande simpatia sobre a obra.

O dr. J. Alves Rubião ressaltou o valor do trabalho rotariano em empreendimentos como os "Clubes de Menores" e manifestou seu júbilo por vêr que ideais como a proteção à infância e à juventude que veem sendo pregados de longa data e com verdadeiro entusiasmo pelo Rotary Clube, são hoje verdadeiras realizações em São Paulo.

Finalmente falou o professor dr. Geraldo de Paula Souza que agradeceu o trabalho do orador, apresentando ao Departamento de Cultura, em nome do Conselho Diretor do Rotary Clube de São Paulo, as mais sinceras felicitações. O professor Paula Souza afirmou que a proteção e a educação da mocidade era além de tudo, um ideal e um serviço rotariano, pelo que êle insistia em felicitar o Departamento de Cultura.

Reproduzimos a seguir a palestra do chefe da Divisão de Educação e Recreio, dr. Nicanor Miranda:

"Senhores rotarianos:

E' realmente com vivo prazer que voltamos mais uma vez à vossa presença. Há alguns meses tivemos ensêjo de falar-vos sobre os Parques Infantis. Não escondemos agora o nosso júbilo em entabolar convosco esta palestra sobre os "Clubes de Menores Operários". Consoante é do vosso agrado e estilo, falaremos em uma linguagem breve e singela. Ouvireis, portanto, a simples

narrativa sobre um dos muitos serviços do Departamento de Cultura.

Em janeiro de 1935, a Prefeitura da Capital criava o Serviço Municipal de Jogos e Recreio, que viria a ser um mês após, de acôrdo com uma proposta nossa, o Serviço Municipal de Parques Infantis.

O ato vinha precedido de varias considerações e entre estas:

1.º — "que as forças morais e espirituais de uma Nação dependem, em parte, da maneira pela qual são aproveitadas pelos cidadãos, as suas horas de descanso, e que é porisso necessário despertar nas novas gerações, o gosto e criar o hábito de empregar seus lazes em atividades saudáveis de grande alcance moral e higiênico";

2.º — "que as atividades lúdicas exercem uma função importante no processo educativo e social, podendo considerar-se os grupos de jogos como um dos construtores essenciais da vida social, e a fonte dos primeiros ideais e impulsos sociais, como a solidariedade, a comunicabilidade e a cooperação,

3.º — "que as praças de jogos para crianças, organizadas como meios de preservação social e educação sanitária, têm contribuído eficazmente em toda a parte, para a educação higiênica e social das crianças, proporcionando-lhes oportunidades e meios de recreação ao ar livre, estreitando o convívio de crianças de todas as classes sociais";

4.º — "que os parques de recreio e de jogos inspirados neste ideal de promover o bem-estar da infância que se desenvolve frequentemente em más condições higiênicas e morais, constituem, sobretudo em bairros pobres, um meio poderoso de derivar as crianças de focos de más hábitos, vícios e criminalidade para ambientes saudáveis e atraentes, reservados aos seus divertimentos e exercícios, sob o contrôle dos poderes públicos";

5.º — "que nas cidades industriais como S. Paulo, em pleno crescimento, a densidade da população, a valorização crescente dos terrenos, o movimento cada vez mais intenso nas vias publicas e as construções de casas de apartamentos e de habitações coletivas concorrem para limitar cada vez mais, si não para subtrair às crianças espaços ao ar livre, pátios, terrenos e jardins de que necessitam para seus jogos, exercícios e divertimentos".

Seis meses mais tarde surgia o Departamento de Cultura para corrigir das falhas do serviço de recreação da Municipalidade de São Paulo, criava-se uma Secção do Estádio, Campos de Atletismo e Piscinas, destinados estes dois ultimos aos adolescentes e adultos operários, para que tivessem oportunidade nas suas horas de lazer de dedicar-se à educação física, aos jogos e esportes.

Foi, como é facil de ver-se intenção do legislador completar uma obra inicial e inacabada. A recreação para o adolescente e para o adulto como com-

plemento necessário e indispensável da recreação infantil.

Os Campos de Atletismo e Piscinas seriam localizados em bairros operários visando-se realizar dess'arte uma obra social de incalculável alcance.

Mas a escassez de terrenos municipais, o custo vultoso das obras e a demora decorrente da própria natureza do serviço público levou os órgãos administrativos à conclusão de que alguma coisa deveria ser feita quanto antes quer modificando-se a orientação existente, quer criando-se novos serviços.

A primeira medida foi estabelecer-se que os novos Parques a serem construídos não seriam Parque Infantis e sim Parques de Jogos. Não teriam instalações que se destinassem sómente às crianças como simples campos de jogos e aparelhos, mas outras instalações complementares: pistas de corrida, locais para jogos atléticos e esportivos, campos de futebol, quadras de bola ao cesto e piscinas.

Esta orientação já foi adotada pela Municipalidade de São Paulo e os Parques de Jogos da Barra Funda e Catumbi, a serem inaugurados dentro de um mês, e os do Belemzinho e Vila Romana, em vias de construção foram projetados dentro desses moldes.

Mas, para essas realizações, o tempo era um elemento a contar, e a necessidade da criação de um serviço para adolescentes fazia-se sentir cada dia mais, decorrente da observação diurna e constante da vida da criança num Parque Infantil.

Neste os pequenos entram na grande maioria, com três anos e saem com doze. Ao atingir esta idade, estatue o Código de Menores: podem começar a trabalhar, em casos especiais e mediante autorização do Juizo.

E' evidente que um dos principais critérios da autoridade judiciária são as condições econômicas dos pais. Aos quatorze anos começa a idade legal do trabalho e nessa altura a quasi totalidade dos menores, encaminha-se para suas atividades profissionais.

Qual o fenômeno que se opera então em sua vida, do ponto de vista educacional e recreativo?

Após terem frequentado durante vários anos um Parque Infantil, no qual receberam os proveitos da assistência médica, alimentar e dentária, da educação física, moral e intelectual, da recreação organizada e dirigida, veem-se bruscamente, de um momento para outro provados de todos esses benefícios, e interrompida a sua vida de "time" a sua vida do grupo, a sua verdadeira vida social.

Mas por que deverá o Estado cuidar só da vida da criança? O adolescente e o adulto não serão porventura membros da comunhão social? Não lhe prestam serviços? Não serão os adolescentes operários, os homens de amanhã, que bem ou mal integrados na sociedade constituirão a massa trabalhadora da Nação? Por que não integrá-los bem, proporcionando-lhes quan-

to antes, os meios e os recursos para que venham a ser profissionais aptos, cidadãos nobres e dignos das suas funções na coletividade?

Quem de boa fé poderia negar os benefícios da assistência, da educação e da recreação para esses adolescentes?

Foi justamente analisando o problema da mocidade, em vários dos seus aspectos, e refletindo sobre as nefastas consequências do seu abandono moral e intelectual que propuzemos em princípios do ano passado, a criação dos "Clubes de Menores Operários".

Funcionam estes nos próprios Parques Infantis, de sorte que o aumento de despesa se resume nos vencimentos de um ou dois instrutores.

Como vem funcionando e como estão organizados esses Clubes? Falar-vos-ei do "Clube de Menores Operários Pedro II", pois que os demais estão ainda em vias de organização.

Os Parques Infantis funcionam das 7,30 às 18 horas. A essa hora encerram-se os trabalhos referentes às crianças e às 18,30 inicia-se o serviço do "Clube de Menores" que vai até às 22,30.

Todos os sócios ao serem registrados recebem uma caderneta de identificação. A ficha de registro acusa, entre outros dados, nacionalidade, profissão e salário dos pais, salário e profissão dos menores. As estatísticas atuais acusam o registro de 300 menores.

Logo ao chegarem, dedicam-se a atividades tranquilas: dama, xadrez, dominó, reuniões das comissões esportivas da Diretoria do Clube — durante a qual resolvem sobre os convites e desafios que recebem de clubes de fora — correspondência, leitura, aulas teóricas sobre jogos e palestras dos instrutores sobre civismo, moral e comportamento social.

Decorrido o tempo exigido pela refeição da tarde, iniciam-se as aulas de educação física, seguidas de jogos e esportes: futebol, bola ao cesto, voleibol, pugilismo, lutas, esgrima, corridas, arremessos de dardo, disco, pêso, saltos de altura e extensão.

Os treinos dos jogos e das atividades atléticas prepara-os e estimula-os a torneios e competições com outros clubes.

Os jogos amistosos vieram demonstrar um aspecto inédito do trabalho. Devido à rigorosa e severa disciplina esportiva, baseada antes de tudo na educação moral e social dos menores, os jogadores desafiantes comportam-se de forma realmente digna de admiração, obedecendo inflexivelmente às leis do jogo, às decisões do juiz, e revelando um admirável espírito de lealdade. Este é, aliás, um dos pontos básicos da nossa orientação, aquele em que nenhuma benevolência é permitida, nenhuma condescendência é tolerada, nenhuma concessão é feita.

Aí assentamos a educação da solidariedade social, da cooperação, e da fraternidade. Os resultados são os mais promissores possíveis e diariamente recebe a Diretoria do Clube inúmeros convites para jogar, quer de clubes vizinhos, quer de clubes distantes. Aos torneios comparecem, quasi sempre, pais e companheiros dos sócios que se entusiasman na torcida e se transformam em verdadeiros amigos da organização.

Além da educação física e dos jogos, há um pequeno programa de recreação: festivais, acampamentos, excursões, viagens. As viagens aderem, sempre, alguns pais que acompanham os filhos, observam o desenvolvimento do passeio, cooperam com os instrutores e tornam-se, consequentemente, verda-

deiros admiradores e propagandistas da instituição.

Cada menor contribue com a medida das suas posses para a viagem que se realiza em grupo de 60 a 90 sócios. As viagens são realizadas a cidades próximas e vizinhas, sendo que Santos, com seus arredores, desperta um entusiasmo fóra do comum, devido talvez ao fato de muitos menores terem atingido a idade de 16 e 17 anos sem jamais terem visto o mar! Cada menor leva o seu farnel e o que este contém é motivo para que os instrutores lhes ministrem educação alimentar, pois não poucas vezes dizem os rapazes que comeram "muito bem e estão resistentes para o esporte", mas perguntando-se-lhes o que jantaram respondem que "tomaram café com leite e pão".

O conhecimento de outras cidades desperta-lhes o desejo de travar relações com pessoas de fóra e estrangeiros. Foi iniciada uma troca de cartas

"Não faça exercícios de mãos à nua e nem aproxime os cotovelos, porque a mãe morre".

"Enterrando um Santo Antonio no "goal" não há perigo de varar uma bola sequer".

"Quando entrar no mato para não ser picado de cobra, levar três dentes de alho".

"Pentear o cabelo à noite, morre a mãe".

"Quando uma pessoa vai espirrar e olha para outra pessoa, se esta for mesquinha, avarenta, não espirrará; se for boa espirrará".

O Departamento de Cultura não pretende dizer que os "Clubes de Menores Operários" já são uma realidade. Ele quer mostrar, apenas, o valor de uma experiência e fazer-vos cientes do estócio inicial de um serviço público que, prestigiado cada vez mais pelos governantes, poderá vir a ser, sem dúvida uma notável obra social.



Menores de várias nacionalidades

de jovens argentinos, estabelecendo-se assim, um interessante contacto internacional, mediante o qual ficam os menores conhecendo noções elementares sobre países estrangeiros e dão a conhecer alguma coisa do nosso.

A direção do Departamento de Cultura e a superintendência dos serviços não se esquecem que os "Clubes de Menores Operários" são admiráveis campos de pesquisas e de serviço social. Já foram iniciados alguns inquéritos e pesquisas destinados a um conhecimento cada vez melhor e mais profundo do pequeno operário, do ponto de vista físico, mental, economico e social.

Não é propósito desta palestra aprofundar este importante aspecto, mas não nos podemos furtar à tentação de dizer-vos uma palavra sobre duas das varias pesquisas que já realizámos: escritores prediletos e superstições dos menores.

A primeira mostrou que assim como há menores que gostam de ler, há outros que não gostam de ler. Nunca leram, não têm vontade de ler, não gostam de ler. Ficamos conhecedores por outro lado, das suas predileções literárias: em primeiro lugar Monteiro Lobato, a seguir Victor Hugo, depois Olavo Bilac.

As superstições recolhidas de acôrdo com a técnica aconselhavel e que serão objeto de uma comunicação nossa à Sociedade de Folklore e Etnografia de São Paulo, já sobem a 200 e são da mais variada especie, como podeis ver:

"Quando for jogar futebol amarre a ponta da camisa e dê uma dentada no nó, para não perder o jogo".

Porquê os "Clubes de Menores Operários" não visam tão somente, como julgam muitos, a educação física da juventude trabalhadora de São Paulo. A sua finalidade é mais precípua, mais ampla, mais universal. Eles visam criar uma personalidade vigorosa no adolescente operário, uma personalidade cuja expressão seja originada da prática dos jogos, dos esportes e do cultivo de certas formas de arte. E' seu objetivo, ainda, o aumento da capacidade e melhoria do trabalhador profissional, a educação higiênica, o aperfeiçoamento da vida mental do adolescente, a formação de hábitos morais e a elevação da consciência cívica dos moços.

Esta obra será, estamos certos, uma contribuição valiosa para o engrandecimento de uma Pátria cada vez mais forte e mais nobre, e de uma humanidade cada vez mais generosa e mais feliz.



Mamãe! Já tem muita gente olhando?



BASQUETEBOLE

TÉCNICA
INDIVIDUAL
E SEU
DESENVOLVI-
MENTO

COORDENAÇÃO DO CAP.

J. S. BASTOS JÚNIOR
INSTRUTOR DA E. E. F. E.

PRINCÍPIOS DE ORDEM TÉCNICA

Indicaremos agora alguns princípios de técnica que foram estabelecidos depois de cuidadoso estudo do estilo de bons especialistas de lance livre.

O jogador, ao ser marcada uma falta, deve ir **devagar**, para a linha de lance livre, limpando as mãos do excesso de suor, e tomando, em seguida, contacto com a bola, se o "oficial" permitir que ele a leve.

Conforme já vimos, os pés devem ser mantidos bem afastados, fornecendo uma boa base e, conseqüentemente, um bom equilíbrio. As pernas devem ser flexionadas, porém, essa flexão não deve ser exagerada como acontece com alguns jogadores que as flexionam até que a bola, que está em suas mãos, toque o solo. Os movimentos longos e desnecessários devem ser evitados, por isso, é aconselhável somente uma ligeira flexão. Uma vez que a posição de partida deve ser livre, natural e suficientemente afastada, para garantir bom apoio e equilíbrio, é facultativo que os pés fiquem paralelos ou ligeiramente na frente do outro.

A bola deve ser lançada diretamente à cesta. Será bom fazer pontaria de modo que ela passe raspando a parte anterior do aro. Conservar os olhos na cesta desde o momento em que a bola é agarrada para o lance até que este seja completado.

Executar o lance com um movimento contínuo. Acompanhar com os braços até a sua completa extensão podendo, como auxílio, ficar na ponta dos pés no momento do lance. Conservar as mãos na bola de preferência nos polos opostos e não por baixo. A bola sendo de atacar, manter o cordão para cima. Segurar a bola com os dedos e não deixar as palmas das mãos entrar em contacto com ela. O lance sendo frequentemente longo o jogador deve se afastar da linha quando o executar.

O lance sendo feito muito curto usar maior flexão das pernas o que garantirá um pouco mais de força. Os erros dos lances sendo, na maioria, para a direita da cesta levar o pé esquerdo mais para trás e, se forem para a esquerda, recuar o pé direito.

Conservar os ombros paralelos à tabela.

Quando estiver em posição com a bola presa para o lance, executá-lo sem maiores delongas, porque a primeira pontaria é sempre a melhor; pelo menos é o que dizem os mestres em tiro ao alvo e isto se adapta perfeitamente ao basket-ball. Olhar para a cesta e não para a bola.

Treinando lance livre, o lançador deverá sair da linha depois de cada lance, voltando para a mesma na segunda

tentativa. Não é bom treinamento ficar parado na linha e jogar a bola repetidas vezes sem mudar de posição.

A pesar de todas as precauções, há jogadores que depois do jogo comentam com o "coach" dizendo que tinham certeza que os seus lances falhariam. Deduzimos com isso, que o jogador o executou sem confiança, porque não se adaptou ao estilo de lance livre ensinado. Dentro de certos limites, deve-se permitir ao jogador usar o seu lance normal, o mesmo que ele usaria se estivesse jogando. O jogador vai para a linha de lance livre com a impressão que vai errar no lance, na maioria das vezes, erra. Geralmente ele pensa: "de qualquer modo eu vou errar este lance livre, de modo que vou jogar a meu modo e confiar na sorte". Essa resignação de pensar, de uma maneira geral, traz um relaxamento que não se justifica.

Depois de experimentar vários tipos de lance livre, quasi sempre haverá um homem no quadro que lança melhor de outro modo; ele poderá preferir o rebote, eliminar o flexionamento das pernas ou lançar todos com mãos acima, etc. O coach percebendo que não será capaz de melhorar ou modificar esse jogador, ensinando-lhe o verdadeiro estilo, pois os fatos provam que o jogador é mais eficiente no seu próprio, deve observar o que ele pode melhorar no estilo adotado pelo jogador, limitando-se a corrigir pontos que possam ser, de fato, melhorados.

Treinamento n.º 1 — Muitos coaches acham que cada jogador deve executar com lances livres diários, porém, isso é demasiado; o homem fica cansado, perde o interesse e a sua confiança fica abalada. Mesmo que se reduza para cinquenta, o resultado é o mesmo. Mandando-se um jogador realizar cinquenta lances livres, verificar-se-á que os primeiros vinte e cinco ele executa muito bem, variando daí por diante, donde a conclusão de que executando unicamente vinte e cinco lances livres diários todos os jogadores tem melhor rendimento em menor tempo. Prestando atenção a cada lance e não tendo muitos lances a fazer, o interesse é mantido, melhor resultado é obtido e o jogador, adquirindo confiança, chega a um resultado no treino que será mantido durante o jogo.

Durante o treinamento em conjunto ou mesmo durante um individual, deve o coach parar, várias vezes, a sessão e obrigar os jogadores a tentar dois ou três lances livres.

DRIBLE

O drible é uma das mais difíceis manipulações da bola e um dos melhores exemplos de coordenação em basket-ball.

A técnica do jôgo é simples, a dificuldade consiste em se conseguir a sua perfeita execução. Esta é conseguida somente, com muito treino que é o que qualifica o jogador experiente.

O dribble tem vantagens apreciáveis e desvantagens muito sérias, de modo que alguns coaches proibem terminantemente o seu uso em seus esquemas de jôgo.

DESVANTAGENS DO DRIBBLE

1.º — O dribble é muito espetacular e o homem hábil na sua execução pode tornar-se demasiadamente notável acarretando sérios prejuízos para o quadro. O jogador nestas condições poderá ficar com o seu jôgo individualizado, prejudicando, assim, o jôgo de conjunto do quadro.

2.º — Enquanto o dribble está sendo usado, a defesa do adversário tem tempo para marcar os jogadores atacantes com muito maior facilidade do que se um passe rápido tivesse sido usado.

3.º — O dribble é, com frequência, empregado como um meio de atacar um adversário parado ou que faz frente a um jogador com a bola e assim predispõe ao jôgo bruto. Há anos atrás, o Comitê de regras norte-americano legislou contra o dribble, porém, uma tal onda de protesto varreu aquele país que a modificação foi rescindida. Não há dúvida que naquela época havia argumentos em favor da abolição do dribble. A ameaça de sua eliminação do jôgo corrigiu em grande parte a maior objeção contra o mesmo, a de tornar o jôgo demasiadamente bruto. Não resta dúvida que, durante muito tempo, os "oficiais" davam todas as vantagens ao driblador e o menor contacto entre este e um adversário geralmente resultava na marcação de uma falta contra o homem defensivo. Essa atitude favorável para com o driblador foi completamente invertida, passando, agora, a responsabilidade para este. Agora, contacto entre o driblador e o jogador defensivo é, na maioria das vezes, e até com certo exagero, marcada contra o driblador. A marcação da falta como é lógico acarreta uma série de inconvenientes que não procuramos citar.

4.º — De um modo geral, poucos são os jogadores, que suficientemente hábeis com a bola, observam o campo em frente enquanto driblam ou que possuem o espírito de quadro necessário para encontrar outros jogadores mais favoravelmente colocados, de modo que possam converter o seu dribble num passe para os mesmos, sempre que se oferecer oportunidade. As falhas a esse respeito são tão frequentes que a ofensiva, muitas vezes, é prejudicada em vez de auxiliada com a presença de um driblador.

Por outro lado, o dribble é de grande valor quando adequadamente empregado. Deve fazer parte do equipamento técnico de todo o jogador. O seu uso deve ser compreendido por todos os jogadores do quadro e os seus perigos e restrições conhecidos e aceitos. O dribble ficará, então, enquadrado entre outras táticas do quadro.

PRINCÍPIOS ESSENCIAIS

Há quatro princípios essenciais no dribble que devem ser reconhecidos. São os seguintes:

1.º — O jogador deve ser capaz de bater a bola enquanto está correndo, mesmo que a corrida seja em grande velocidade. Os olhos não devem ser fixados diretamente na bola, porém, esta deve ser cuidadosamente vigiada por meio da visão periférica. Isto sendo feito, a ação da mão será automática.

A bola deve ser batida no chão, pelo jogador, quasi mecanicamente.

2.º — O driblador deve olhar o campo na frente dele porque no caso contrário ele correrá sem direção, facilitando a ação dos jogadores defensivos que interromperão o dribble.

O dribble não pode ser bem sucedido sem que o jogador que dribble possa antecipar o que provavelmente ocorrerá.

3.º — O driblador deve saber que situação defensiva está atrás dele. O jogador não estando habituado com esta situação, um adversário mais rápido pode atacá-lo pela retaguarda e conseguir tirar-lhe a bola.

Este "conhecimento" é geralmente comunicado ao driblador através a sua reação instintiva pela vibração do solo.

4.º — O objetivo — a cesta — deve estar sempre em destaque na mente do jogador. Um grande número de dribladores não sabe, instintivamente, onde a cesta está localizada durante todo o tempo que dura o dribble. Ora, isto sendo verdadeiro, eles não serão capazes de tirar partido dos erros da defesa e usar um avanço direto na direção da cesta.

ALTURA DO DRIBBLE

Como no caso do passe, uma altura definitiva do dribble é estabelecida por um quadro durante uma temporada. Esta altura do pique da bola é de um modo geral determinada pela altura do passe.

O quadro que usa o passe mãos abaixo, com as duas mãos, picará a bola mais abaixo do que o quadro que emprega o passe empurrado. De um modo geral, pode se dizer que os jogadores, usando o dribble mais baixo, serão capazes de deslizar-se mais rapidamente e terão maior controle da bola durante o dribble.

Entretanto, qualquer um dos dois tipos de dribble é satisfatório.

O DRIBBLE BAIXO

Técnica — O corpo é mantido em uma posição agachada, posição igual a que se toma quando se executa o passe mãos abaixo com as duas mãos (Revista n.º 38). A bola é impulsionada por qualquer mão por extensão dos braços diretamente em frente do corpo. Os dedos são abertos, mão em extensão e antebraço em flexão. A força do pique da bola é dado pelo antebraço, pulso e dedos. A mão deve estender-se completamente atrás da bola fazendo o jogador sentir onde deve, de novo, colocá-la para, em seguida, continuar o dribble. Uma ligeira rotação é, algumas vezes, dada na bola durante o dribble e no último pique, antes do jogador passar ou lançar à cesta.

Excelentes dribladores picam a bola quasi que mecanicamente e conseguem vê-la, vindo pela parte inferior dos olhos, quando aquela bola alcança o ponto mais alto do pique. Tais jogadores conservam uma visão completa da quadra no decorrer do dribble.

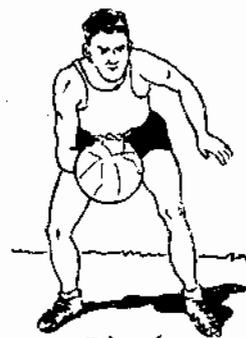


Fig. 1

Observar nas figuras 1, 2 e 3 que a bola está sendo batida debaixo da linha dos olhos, significando, assim, que ela está bem na frente do corpo. A cabeça e os olhos estão bem acima da bola observando no campo em frente. A fig. 1



Fig. 2

mostra uma posição de partida do dribble (observar o equilíbrio do corpo). A fig. 2, um dribble em pouca velocidade e a fig. 3, em grande velocidade. Em todas elas observar o abaixamento do corpo, o pique baixo, a bola bem controlada e o olhar por cima dela.

O DRIBBLE ALTO

Técnica — No dribble alto, o jogador conduz a bola com o corpo mais levantado do que no dribble baixo. O pique da bola é mais alto e a rotação é usada com mais eficiência. Entretanto, a técnica geral é a mesma e, por isso, desnecessário se torna a apresentação de gravuras.

Treinamento n.º 2 — Colocar os jogadores em coluna por um próximo à linha lateral na altura do meio do campo. O primeiro jogador da coluna, de posse da bola, dribla em direção à cesta para uma bandeija. Depois do lance ter sido feito, o mesmo jogador apanha a bola e rola-a para trás para o segundo homem na coluna que vai ao encontro de-a e repete o que o primeiro fez e assim sucessivamente. Quando os jogadores driblam o coach deverá corrigir seus estilos, bem como o do lance curto (bandeija).

O jogador apanhando o seu próprio lance da tabela adquire, rapidamente, o hábito de restituir a bola ao campo de jogo depois desta ter saído do mesmo.



Fig. 3

Obrigando o jogador a apanhar a bola que vem rolando pelo chão, aquele adquire o hábito de apanhar as que, nestas condições, se apresentarem durante o jogo.

O treinamento deve ser feito de ambos os lados do campo.

Quando os hábitos corretos do drible forem formados, o coach deve colocar-se em frente da cesta e, quando os jogadores driblarem em direção à mesma, fingir que vai atacar o driblador, obrigando este a dividir a sua atenção entre o coach e a bola. Nesta fase do treinamento, o coach pode passar a bola do rebote para o próximo homem da coluna. Nesta ocasião, o coach pode tirar proveito das falhas dos jogadores. Assim, possuindo jogadores altos e que costumam se abaixar para apanhar a bola, jogá-la na direção dos pés dos mesmos. A bola pode ser lançada alta, baixa, muito para a direita, ou muito para a esquerda, com muita ou pouca rotação, devagar ou com força, etc., dependendo do jogador que se apresenta na coluna, do qual o coach deverá conhecer os pontos fracos.

Princípios

Não dar palmadas na bola.

Dar o "toque" por uma extensão completa dos dedos atrás da bola.

Manter a cabeça levantada.

Treinar a conservar os olhos acima da bola "vendo-a", com a parte inferior dos mesmos, quando ella atingir, no pique, o ponto mais alto.

Não fixar os olhos em qualquer objeto definido no campo.

Proteger a bola com o corpo quando o adversário atacar.

Driblar com a mão esquerda se o adversário vier pela direita e vice-versa.

Lembrar-se de que o drible é mais baixo do que um passe.

Passar todas as vezes que fôr possível.

Fugindo de um jogador da defesa, lembrar-se que o primeiro pique do drible deve bater no chão ao lado do pé do jogador da defesa.

Usos do drible

Muitos jogadores tem sido criticados por driblarem demasiadamente nos jogos. Isso é, na maioria das vezes, mais erro do coach do que dos jogadores.

O jogador que está driblando demais adquiriu este hábito porque, durante os jogos, não teve para quem passar.

O coach deve fazer com que haja sempre uma possibilidade de passe em todo o tempo durante o drible.

Os usos do drible são variados. O diagrama n.º 1 pode melhor ilustrar esses usos.

Área 1 — Dribles curtos em direção à cesta para encostar.

Áreas 1 e 2 — Dribles em direção às linhas laterais trazendo o guarda para longe da cesta e tornando possível

uma volta para trás, um giro para frente ou um passe de gancho para um companheiro que acompanhou o driblador.

Dribles demorados para tirar o guarda adversário da frente da cesta entretendo-o, enquanto um companheiro de quadro vai para debaixo da cesta.

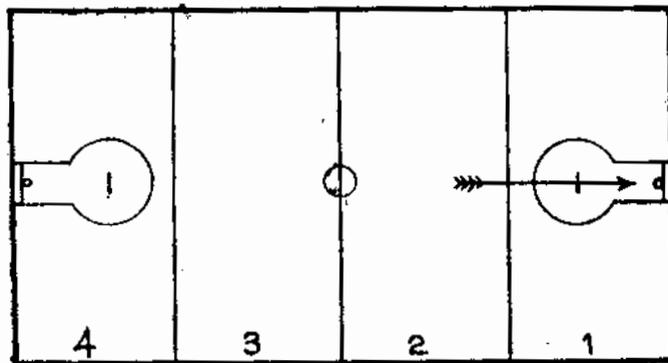


Diagrama nº 1

Dribles diretos em direção a um guarda e até bem próximo dele, girando, em seguida, e passando para um companheiro que o acompanhou no drible.

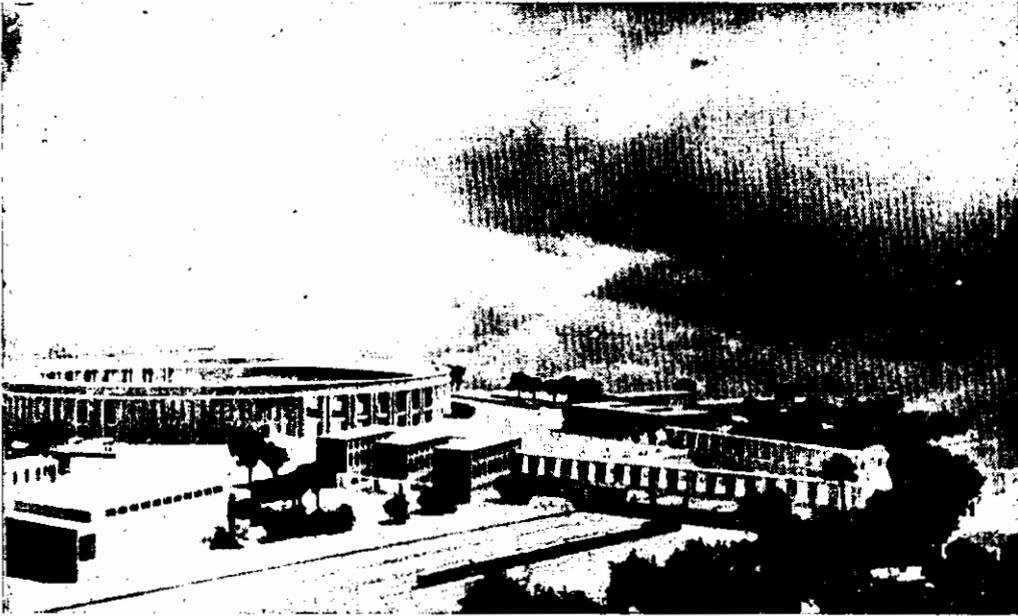
Área 3 — Dribles através do território garantido quando a defesa adversária recuou e está parada.

Área 4 — Dribles pelos guardas em direção à linha lateral, depois de um rebote, e antes de fazer um passe para o ataque.

Todas as áreas — Dribles para tirar a bola de zonas congestionadas e em "chaves" de centro ou lateral.

(Continúa)

A FUTURA CIDADE

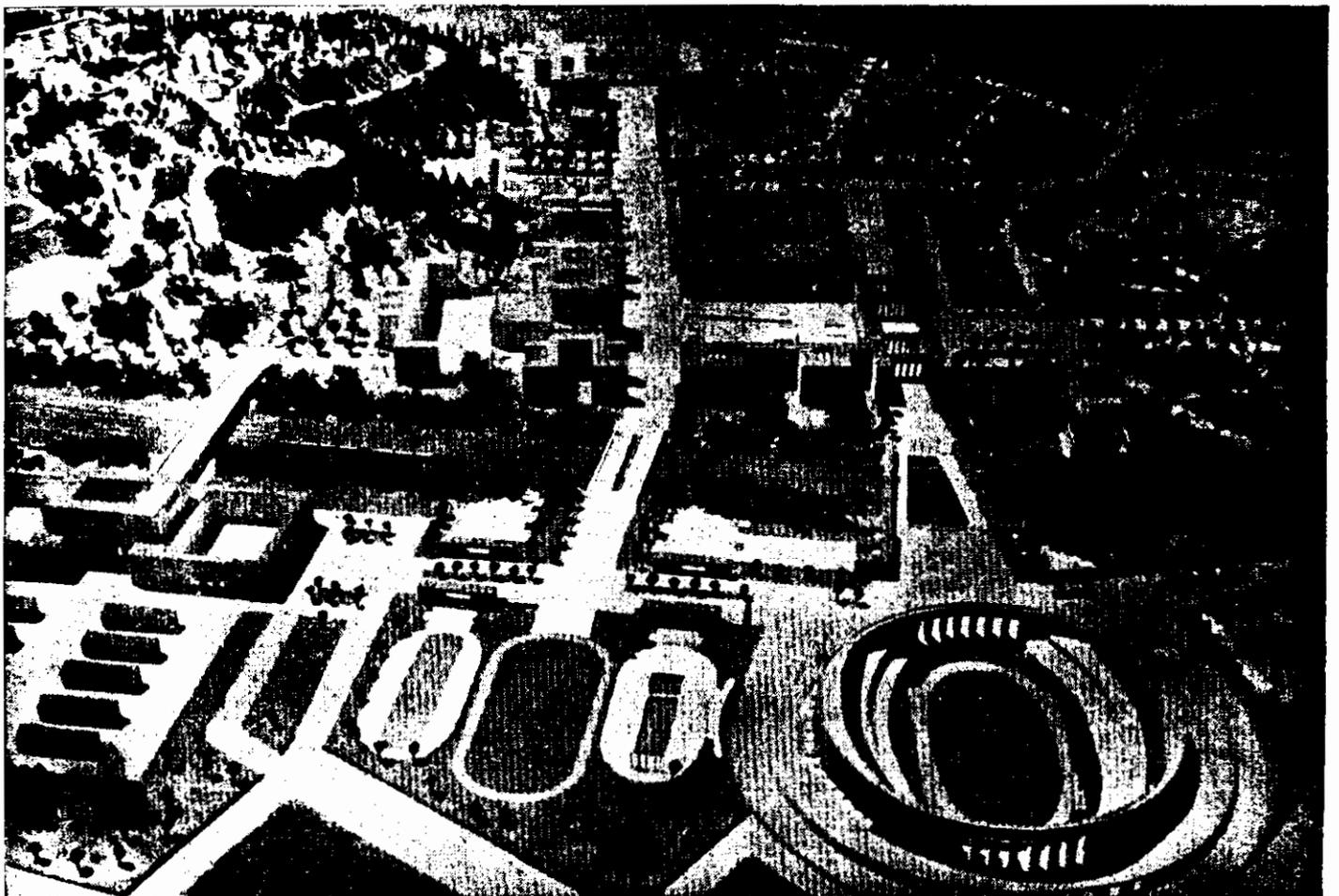


Aspecto parcial, vendo-se os viadutos.

Ao fundo, vê-se o Instituto Nacional de Educação.

Mais à esquerda, a Escola Nacional de Educação Física.

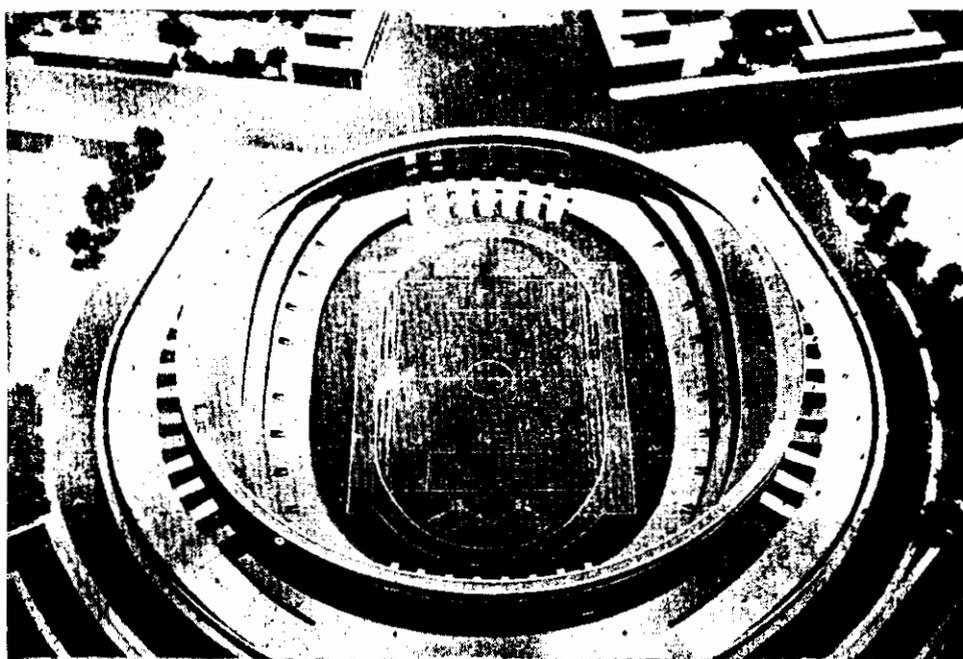
No primeiro plano e à esquerda, o Ginásio.



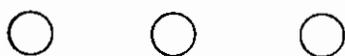
UNIVERSITARIA

O grau de cultura do nosso povo exige, desde já, a criação de uma verdadeira Universidade. O Governo, sentindo a necessidade imperiosa de tão grande obra, já lançou as bases futuras do monumento educacional que vai ser a Cidade Universitária. Num futuro próximo, a nossa juventude se ilustrará num ambiente propício, onde, ao lado dos laboratórios, das salas de aulas e conferências, dos gabinetes especializados, aparecem campos de esportes e piscinas.

E a mocidade, que estuda e cuida do corpo, será a afirmação segura do "Mens sana in corpore sano"!

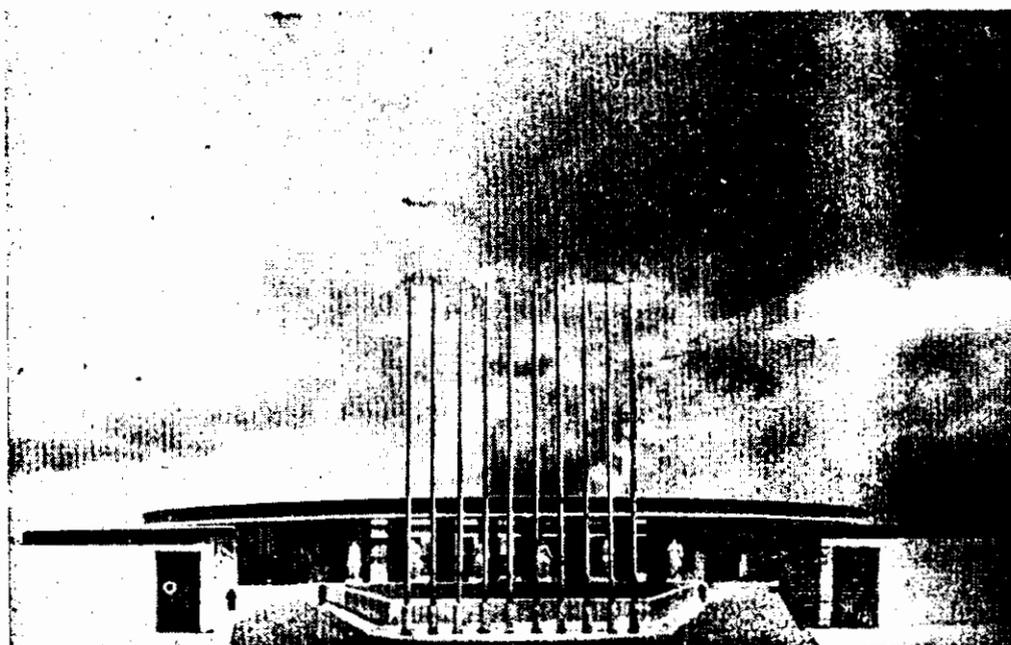


O estádio visto de cima.



A esquerda, vemos o panorama geral da futura Cidade Universitária.

Em primeiro plano, destacamos as instalações destinadas à Educação Física, as quais constituirão o Parque Olímpico Universitário, a ser brevemente construído nesta capital, e que assinalará, de maneira indelével, a gestão do Ministro Gustavo Capanema.



Entrada principal do Estádio.

A CLASSIFICAÇÃO MORFO-FISIOLÓGICA

DA LIGA DE NATAÇÃO DO RIO DE JANEIRO

PELO DR. VALDEMAR ARENO, CHEFE DO DEPARTAMENTO MÉDICO.

Em todo e qualquer regime de trabalho físico, o grupamento dos indivíduos surge como uma necessidade imprescindível, não só para a administração das lições de educação física como também nas práticas dos esportes individuais e coletivos.

No nosso serviço da Liga de Natação do Rio de Janeiro, os nadadores são classificados em grupos homogêneos, física e funcionalmente, em contraste com o antigo critério da seleção pela idade cronológica, quando eram realizadas competições entre garotos em flagrantes desproporções físicas. Essa classificação é baseada na tabela de Cristian, para o sexo masculino e na orientação morfológica italiana de Pagliani, para o sexo feminino, ambas criteriosa e inteligentemente adaptadas à nossa natação pelo Dr. Heriberto Paiva, então chefe do Departamento Médico.

A nossa observação, de quasi três anos de aplicação desse método de grupamento homogêneo, permite afirmar ter ela correspondido plenamente e que, pelo menos, no momento, não se faz mister qualquer reforma em sua estrutura; as provas são disputadas por meninos de nível físico mais ou menos equivalente e as performances obtidas demonstram existir um equilíbrio técnico perfeitamente relativo.

Os elementos fundamentais da classificação, idade, pêso, altura e capacidade vital, colhidos no exame morfo-fisiológico, são levados às tabelas e condicionam a soma de determinado número de pontos, classificando-se os indivíduos do sexo masculino em seis categorias e os do sexo feminino em quatro grupos, assim discriminados:

Meninos:

Petiz — até 10 pontos;
Infantil — de 11 a 30 pontos;
Juvenil juniors — de 31 a 50 pontos;
Juvenil seniors — de 51 a 70 pontos;
Aspirante — de 71 a 80 pontos;
Adulto — acima de 80 pontos.

Meninas:

Petiz — até 20 pontos;
Meninas infantis — de 21 a 40 pontos;
Meninas juvenis — de 41 a 60 pontos;
Adulta — acima de 60 pontos.

Exemplo — Um nadador de 12 anos, de 1m,50 de altura, de 46 quilos e com a espirometria de 2.600 marcará 8+13+15+10 = 46 pontos e será classificado como juvenil junior.

Uma menina de 11 anos, com 1,40, 38 quilos e capacidade vital 1.900, somará 4+6+10+9 = 29 pontos e será classificada como infantil.

Há ainda anexa à classificação morfo-fisiológica, uma tabela de performances, de acôrdo com o Departamento Técnico, visando estimular e apu-

rar melhor os nadadores, permitindo-lhes um desenvolvimento técnico mais acentuado. Assim, se o nadador, como vencedor de uma prova, marcar um determinado tempo previsto na tabela estimada, lhe será computado o número de pontos correspondente, que, somado aos já obtidos na classificação morfo-fisiológica, dará a classificação final.

Exemplo — Um juvenil, que assinale, como vencedor da prova, o tempo de 1'33 em 100 metros de peito, somará mais 2 pontos aos já obtidos na classificação morfo-fisiológica: um aspirante, que obtenha 2'33"6 em 200 metros livres, marcará mais 1,2 pontos e assim sucessivamente, o mesmo acontecendo em relação às meninas infantis e juvenis.

Esse complemento da classificação evita que um nadador de qualidades excepcionais, dono absoluto da prova dentro de sua classe, nela permaneça durante muito tempo, impedido de competir com os da classe superior e, como consequência, diminuindo as possibilidades de melhorar a sua performance.

A classificação e o contrôle clínico são realizados cada 3 meses e, de acôrdo com a regulamentação do Departamento Médico, secção autônoma, nenhum nadador da classe infanto-juvenil poderá disputar provas em categoria superior àquela em que está classificado.

LIGA DE NATAÇÃO DO RIO DE JANEIRO
Classificação Morfo — Fisiologica

CLASSIFICAÇÃO MASCULINA					
Petiz ----- até 10 pontos					
Infantil ----- de 11 " 30 "					
Juvenil (JUNIOR) ----- " 31 " 50 "					
Juvenil (SÊNIOR) ----- " 51 " 70 "					
Aspirante ----- " 71 " 80 "					
Adulto ----- acima de 80 "					
Pts.	IDADE	ALTURA	PESO	C. VITAL	Pts.
0.1	7	1.16	16	500	0.1
0.2	7.6	1.17	17	600	0.2
0.3	8	1.18	18	700	0.3
0.4	8.6	1.19	19	800	0.4
0.5	9	1.21	21	1.000	0.5
0.6	9.3	1.22	22	1.000	0.6
0.7	9.6	1.23	23	1.200	0.7
0.8	9.9	1.24	24	1.300	0.8
0.9	10	1.25	25	1.400	0.9
1	10.3	1.26	26	1.500	1
2	10.6	1.28	27	1.600	2
3	10	1.30	28	1.700	3
4	11	1.32	29	1.800	4
5	11.3	1.34	30	1.900	5
6	11.6	1.36	31	2.000	6
7	11.9	1.38	32	2.100	7
8	12 *	1.40	33	2.200	8
9	12.3	1.42	34	2.400	9
10	12.6	1.44	36	2.600	10
11	12.9	1.46	38	2.800	11
12	13	1.48	40	3.000	12
13	13.3	1.50	42	3.200	13
14	13.6	1.52	44	3.400	14
15	13.9	1.54	46	3.600	15
16	14	1.56	48	3.800	16
17	14.3	1.58	50	4.000	17
18	14.6	1.60	52	4.200	18
19	14.9	1.62	54	4.400	19
20	15	1.64	56	4.600	20
21	15.3	1.66	58	4.800	21
22	15.6	1.68	60	5.000	22
23	15.9	1.70	62	5.200	23
24	16	1.72	64	5.400	24
25	-	1.74	66	5.500	25
26	-	1.76	68	5.600	26
27	-	1.78	70	5.700	27
28	-	1.80	72	5.800	28
29	-	1.82	74	5.900	29
30	-	1.84	76	6.000	30

CLASSIFICAÇÃO FEMININA					
Menina (CATH. PETIZ) ----- até 20 pontos					
Menina (CATH. INFANTIL) ----- de 21 " 40 "					
Menina (CATH. JUVENIL) ----- " 41 " 60 "					
Adulta ----- acima de 60 "					
Pts.	IDADE	ALTURA	PESO	C. VITAL	Pts.
0.1	7	1.18	18	500	0.1
0.2	7.6	1.19	19	550	0.2
0.3	7.9	1.20	20	600	0.3
0.4	8	1.21	21	650	0.4
0.5	8.3	1.22	22	700	0.5
0.6	8.6	1.23	23	750	0.6
0.7	8.9	1.24	24	800	0.7
0.8	9	1.26	25	900	0.8
0.9	9.3	1.28	26	1.000	0.9
1	9.6	1.30	27	1.100	1
2	10	1.32	28	1.200	2
3	10.6	1.34	29	1.300	3
4	11	1.36	30	1.400	4
5	11.4	1.38	31	1.500	5
6	11.6	1.40	32	1.600	6
7	12	1.42	33	1.700	7
8	12.4	1.44	34	1.800	8
9	12.8	1.46	36	1.900	9
10	13	1.48	38	2.000	10
11	13.3	1.50	40	2.200	11
12	13.6	1.51	42	2.400	12
13	13.9	1.52	44	2.600	13
14	14	1.53	46	2.800	14
15	14.2	1.54	48	3.000	15
16	14.4	1.56	50	3.100	16
17	14.6	1.56	51	3.200	17
18	14.8	1.57	52	3.300	18
19	14.10	1.58	53	3.400	19
20	15	1.59	54	3.500	20