

ORGÃO DO CENTRO MILITAR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

AGOSTO — RIO DE JANEIRO — FORTALEZA DE S. JOÃO — 1 9 3 3

HEGEMONIA E RAÇA

As alterações sociogênicas encontram sua natural condição no elemento étnico. Assim, pois, todas as modificações sociais serão difíceis, senão impossíveis, quando as qualidades físicas, fisiológicas e psíquicas da raça não as comportem. Portanto, se acariciamos um ideal superior, se queremos a prosperidade e a grandeza do nosso País, é mistér que, antes de mais nada, atentemos nos fundamentos étnicos do seu povo, trabalhando essa matéria prima que se destina plasmar todas as grandezas e prosperidades almeçadas.

E' mistér dedicar á raça, quanto antes, um desvelado esmero, fazer dela um objetivo do mais alto interesse e envolver da mais forte energia esse interesse elevado.

Assim é que procedem todos os povos ciosos do seu valôr; não descuidam, um só momento, do seu aperfeiçoamento racial.

Ainda, há pouco, a estatística dos resultados olímpicos nos veio evidenciar, no presente, uma verdade enunciada num passado remoto: que as raças verdadeiramente fortes é que são as detentoras da hegemonia da civilização.

De fato, na concorrência interestatal, a preponderância tem sido sempre das raças mais enérgicas e sadias, das raças mais aptas porque, mais facilmente, se apoderam dos instrumentos de civilização e de progresso. Cheias do senso das realidades, organizam-se sob critérios objetivos, abandonando os devaneios políticos, os sonhos e ficções, trilham a senda firme das construções reais.

No caso do Brasil, pelos seus brilhantes desígnios, pela sua elevada missão culto-histórica, no continente, quiçá, no mundo, urge cuidar da raça com especial carinho, despertando nela a emulação necessária aos mais sérios e elevados empreendimentos sociais.

Não possuímos ainda um tipo antropológico perfeitamente definido. Proveniente de raças dissemelhantes — a branca, a preta e a indígena — a nossa raça, por certo, se ressentida da disparidade dos elementos que a integram. E é princípio biológico consagrado que o êxito dos cruzamentos é tanto menos favorável, quanto mais diversos são os elementos cruzados. Corroborando na verdade desse princípio, aí estão os resultados da inquirição sobre o grande problema da psicologia comparada da humanidade — o efeito da mistura das raças sobre a natureza mental. E foi SPENCER quem, em seus *Essais científicos*, levantou a questão que vem obtendo as conclusões assinaladas.

E' natural, portanto, que a nossa raça padeça, pela diversidade dos caracteres das raças originárias, e não possa fugir ao influxo da incapacidade das raças inferiores que a conformaram.

Não vai nestes dizeres nenhum pessimismo, antes um protesto de honestidade. Porque ilusão, porque fatuidade, porque deixar-nos levar pelas alegorias de uma imaginação mórbida, conducente a regiões etéreas, insuladas da realidade objéctiva?

Da análise sucinta da nossa origem racial, chegamos a conclusões que são boas, certamente, como ensinamentos para uma ação decisiva, de efeitos futuros consideráveis.

Si, por um determinismo tirânico, a nossa raça se ressentida do mal de origem, reunindo raças dissemelhantes, e pesando-lhe ainda o efeito dos males endêmicos e hereditários tão nossos conhecidos, afim de pôr termo ás influências malélicas da fusão de raças tão dispaes, se faz mistér um fatôr potente capaz de contrabalançar, com seus benefícios, todo o rigôr daquêles máus influxos. E esse é, sem dúvida, o fatôr eugênico que deverá operar pela educação física metódica e sistemática, isto é, científica.

Só esta poderá realizar o objetivo visado na melhoria da raça, em todos os seus aspéctos.

Conhecidos os efeitos da prática da educação física racional, os seus reflexos sobre a psiché individual e coletiva, a ninguém é dado descrever do milagre de redenção que ela é capaz de operar!

Vis propulsiva para as maiores realizações, a educação física fará uma raça melhor e um Brasil jovem, otimista e são, capaz de hobrear com as mais poderosas e cultas nações em todas as grandes manifestações de atividade e de cultura.

Manoel
17/9/1933

Que é Feminidade ?

Por Grace Sothcote Leake

Tradução da "Physical Culture" — Julho, 1933

"Possuir saúde — saúde robusta, tem sido motivo de onstante preocupação. Julga-se que as criaturas formosas e grágeis são de maior interesse para aquêles árbitros, cujo gôsto é irrevogavelmente decisivo sôbre este assunto. O homem fôrte e vigoroso pretende ser o defensor e protetor dos fracos... Por isso, se vêm mantendo a delicadeza e debilidade naturais do belo sexo. E isto não é senão resultante do apurado gôsto da sociedade".

Nêste sentido, advertiam-se as jovens damas num daqueles volumezinhos floreados, de normas bem definidas, publicados em 1869 e dedicados ás belas maneiras que deviam observar-se em casa e "na sociedade".

"E' extranho!", dizis, sorrindo com indulgência. "Quanto já avançámos, desde que a querida rainha Vitória, buscando conforto, deu paradoxalmente o seu nome a uma das épocas mais incômodas que têm existido, sobretudo para as mulheres".

A completa emancipação do "Vitorianismo" é a jactância favorita da geração hodierna. E quando olhamos em tórno de nós, para os nossos lares simples e modernos, para as nossas donzelas libertas de tanta etiquêta, para as mulheres no Alto Comércio, iludimo-nos facilmente,

crendo que realmente essa emancipação foi completa. Todavia, ainda estamos ligados estreitamente ao século XIX em uma circunstancia: em que consiste a feminidade?

Falai a alguém de uma mulher, apontando-a como "muito-feminil" e pedí ao vosso ouvinte que vos descreva a figura que se lhe formou na imaginação. Si este ouvinte fôr sincero, a descrição será mais ou menos dêste jaez: "Figurinha delicada, esbelta e frágil, inspirando ao homem a necessidade de protegê-la". E um dos fenômenos mais estranhos nêste século XX, é que as mulheres, alcançando superioridade em tudo — negócios, opulência, profissões, artes, etc. — ainda desejem ser feminis no velho sentido da palavra.

Qual a razão porque fragi-

lidade, langôr e cútis de camélia devem ser sinônimos de feminidade? E porque saúde, energia, força, vivacidade e perfeição física não pôdem ser também característica do encanto feminino? A razão é que, como já dissemos, ainda não estamos completamente emancipados do século XIX, que nos transmitiu a curiosa idéa de que o homem é fôrte e a mulher deve ser frágil.

As mulheres modernas, geralmente tão analíticas acêrca das tradições e convenções, aceitaram esta herança passivamente, sem refutá-la. Si meditassem apenas um pouco e examinassem-na ao "microscópio" descobririam algo de interessante para si próprias.

Em primeiro lugar, encontrariam as "Tabélas da Vida" compiladas pelos nossos eminentes estatísticos e achariam que a mulher não é débil; que, ao contrário, no mundo superior, ela vive em média três anos mais do que o homem! Em segundo lugar, ficariam sabendo que das muitas mulheres que ocupam brilhantíssima posição na eminência de suas singularidades, algumas das mais encantadora feminidade não foram absolutamente do tipo móle e frouxo da beleza languida — mas atlêtas! Eis, por exemplo, a última Liliana Leitzel, famosa atriz de circo. Aquêles que a conheceram pôdem testemunhar a sua feminidade sem restrições. E a palavra aqui se usa no sentido próprio e perfeito, corrêto, inteligente e moderno, simbolizando formosura e encanto que emanam do vigôr da saúde, da vitalidade. O meamo pôde afirmar-se da campeã de "golf" Glenna Collett, hoje senhora Vare; e igualmente também de Helena Wills Moody famosa tenista.

Compare-se a fotografia da senhora Moody com as de qualquer beleza famosa que se encontre em páginas de revistas sociais. O efeito há de ser concludente! Mas talvez, perguntareis si é um exemplo de feminidade também a mulher que no momento presente ocupa a brilhante primazia no atletismo. — Mildred Babe Didrikson, a campeã mais sensacional na his-



Talvez achareis que Mildred Didrikson seja um exemplo de "feminidade Viking", por causa de sua estirpe nórdica. Ela é a maravilhosa joren de provas de pista e de campo, única vencedora de dois Campeonatos Olímpicos Femininos.

tória das pistas, será também um exemplo de feminidade? — Sim; e porque não? Si vos emancipardes da vetusta tradição, demasiado ençanecida, e examinardes que a

jovem sadia é sempre uma rapariga melhor do que um espécime doentio, si observardes que o frágil, o franzino, o frouxo, o flácido, tem menos encantos do que o fôrte e robusto, — então admitireis facilmente que a senhorinha Didrikson é um belo exemplo de juventude mulheril e um modelo vantajoso para todas as mulheres.

Quando uma moça atlêta fulgura no horizonte, há sempre implicancias como estas: E' um virago! Deve ser mais máscula do que feminil, para conseguir os feitos que pratica! E outras quejandas...

E' mistêr esquadrinhar este preconceito ainda uma vez e refutá-lo para sempre. E o melhor meio de combatê-lo e desfazê-lo completamente é tomar a esmo "uma atlêta" em evidência e "medi-la" segundo as "medidas" nas quais hoje se enquadram a formosura e o encanto feminis.

Em consequência, a autora empenhou-se em descobrir quanto era possível esta "maravilha", quando tal se discutia em Texas, justamente ao voltar Miss Didrikson, das Olimpíadas.

"Ninguem o sabe tão bem, quanto os íntimos de casa" — é um ditado antigo, porém verdadeiro. E o povo das visinhanças de Beaumont, Houston e Dallas são "gente de casa" para Babe Didrikson. Babe não é alcunha nem apelido. Babe Didrikson nasceu há vinte anos de genitores norueguêses, lhanos e afeitos a trabalhos pesados, que se mudaram para a América, ao findar-se o século passado. Seu pai, Ole Didrikson, antes de emigrar para aquêle país, era marítimo. Não havia antecedência atlética, porém herança de raça sadia, robusta e ousada, que lhe transmitiram seus antepassados Vikings (1).

(1) Os Vikings eram piratas escandinavos que devastaram as costas da Europa Ocidental nos Séculos IX e X.

Babe, longe de se revelar uma menina tímida, como sóe serem as do campo, raramente era encontrada fóra das brincadeiras violentas da rapaziada tréfga. Era ufana dos seus lindos



«Esta mulher é melhor ou algum tanto inferior, porque tem rigidez a sua força ser limitada para que possa ser feminina? Feminidade significa fraqueza ou — o que ainda é mais combativo? — fraqueza quer dizer feminidade? Estamos pensando em feminidade, baseado sem amostras falsas? Este artigo propõe algumas teses muito interessantes em relação aos padrões que nós consideramos como sendo tipos de feminidade».

BERNARDO MEFADEN.

membros rígidos, e orgulhosa do sangue viçoso e independente que lhe corria nas veias. Seus condiscípulos referem que ela tomava parte irregularmente em "base-ball" e que, às escon-

didias, lutava corpo a corpo com os do "team" de "foot-ball". Entrou em substituição numa partida inter-escolar de box, vencendo por um "knock-out". Fazia parte do "team" de "basket-ball" da Escola Superior de Beaumont. E, em fevereiro de 1930, durante uma partida em Houston, encontrou-a o sr. N. J. McCombs, da Employer Casualty Company.

Sendo seus pais de posses medianas, Babe cuidava naturalmente de terminar os seus estudos para ir trabalhar, em seguida, em um escritório. Ela até supunha que tomaria gósto pelos trabalhos de imprensa, numa tipografia de Beaumont. O Sr. McCombs tudo transtornou-lhe, porém. Como instrutor dos Golden Cyclones (Ciclones dourados), campeões nacionais, ficou impressionado pelo jôgo soberbo de Babe, como forward. Notou que, apesar da oposição, ela, rápida como o relâmpago, arremessava sem cessar a bola ao cesto, lance após lance, segura e certa como a pontaria do fusil. Sem perder tempo, foi falar-lhe, logo depois de terminar a partida. Ora, uma das empregadas estava para sair do seu escritório em Dallas. Perguntou então a Babe si gostaria de ir imediatamente preencher a vaga em Dallas e jogar com os "Ciclones". De permeio, havia porém o seu ambicionado diploma superior. Então combinaram que ela continuaria os estudos em Dallas e voltaria mais tarde para fazer os exames finais em Beaumont, durante a primavera. Babe seguiu para Dallas nos fins de fevereiro de 1930; jogou sua primeira "temporada" junto aos "Ciclones" e foi designada para todos os "teams" do "All-American". Foi igualmente designada para atuar nos "teams" do "All-American", em 1931 e 1932. Seus jogos magistrais nêstes dois primeiros anos deram-lhe, em consequência, a descrição feita por um diretor atlético de Notre-Dame, que a comparára a "um raio de luz", "feixe luminoso", chamando-a também de "falcão dos cestos".

Nos fins da primavera de 1930, o sr. McCombs perguntou-lhe si não seria capaz de fazer alguma coisa nas provas de pista. Babe respondeu que não o sabia, porém iria experimentar. Até então, nunca tinha visto a maior parte dos "apetrechos" usados nas corridas e provas de pista e de campo. Interessou-se todavia de tal modo, investigando, ensaiando, sempre tão ávida de aprender, que em pouco tempo de aprendizagem, revelou-se o singular elemento que se ia rapidamente formando. Na National Amateur Athletic Union, reunida em Dallas em 4 de julho de 1930, Babe alcançou um novo "record" mundial, no lançamento de dardo; e no salto em distancia, bateu também o "record" mundial com um salto de 5m,702 (1). Mas Stella Walsh excedeu-a em seguida, com um salto de 5m,708 (2), ou sejam apenas 6 milímetros de diferença.

Não é necessário acompanhar a sua carreira na Texas A. A. Union em junho de 1931 e na National A. A. Union, reunida mais tarde, no mesmo ano, na cidade de Jersey, nas "Preliminares Olímpicas de Evanston", nem nas próprias Olimpíadas do último verão. Tudo isso são fatos já sobejamente conhecido por todos — "extraordinária história esportiva", segundo os escritores do país inteiro. O que é talvez interessante conhecermos aqui é como Babe Didrikson, a joven, conservou-se despretençiosa e modesta após 3 "records" ganhos facilmente e quasi sem competição, um "record" mundial apertadíssimo, um "record" nacional igualmente apertado e 4 "records" do Sul também fáceis e, como aquêles primeiros, quasi sem competição, sem mencionar todos os "records" que ela bateu e ganhou extra-oficialmente.

— "Que tal te sentes agora que és campeã? Não te ensoberbeceste por isso?" perguntou-lhe alguém quando, ao voltar das Olimpíadas, ela saía de uma planície em Love Field (campina do Amor) em Dallas, onde vinte e cinco mil pessoas se haviam reunido para aclamá-la.

"Perfeitamente a mesma; tal como antes sempre me senti" — respondeu rindo-se.

— "Alguns se sentem, porém, ufanos... Estás bem certa de que és a mesma?"

— "Sim", riu-se novamente, arfou o peito e continuou: "alguns se sentem assim, mas eu não".

E de táto era ainda a mesma; suas amigas dizem que Babe é a mais simples, a mais lhana e afável criatura que se possa imaginar.

Está sempre pronta a dar inteiro crédito, quando é "devido"; particularmente aos "opositores" nas suas partidas. Não desejou e não deseja nenhum "post-mortem" na decisão daquêle salto olímpico em altura, a qual motivou um côro unísono de protestos indignados dos redatores esportivos de todo o país. Os juizes decidiram que Babe infringira uma regra daquela prova, e "deram" a vitória a Joanna Shiley. Babe disse então: "Joanne é ótima saltadora e mereceu a medalha". Babe não tem pretensões a ser extraordinária. Afirma que muitas outras raparigas não são atletas melhores, simplesmente porque não se exercitam com afan. "As moças na maior parte pensam que podem progredir sem exercício e não treinam. Entram assim na liça e surpreendem-se quando não ganham. Camaradas,

(Conclue na pag. 38)

(1) O texto inglês diz: 18 pés, 8 1/2 polegadas.

(2) O texto inglês diz: 18 pés, 8 3/4 polegadas.

QUE E FEMINIDADE ?

(Conclusão da pag. 27)

deveis exercitar-vos; trabalhando os vossos músculos com esmero, quotidianamente. Ganhamos justamente na medida de nossa contribuição. Si ganhei a quota-parte, é porque concorri com outro tanto. Ninguem consegue, nem vence, além do próprio esforço. Costumo exercitar-me diariamente, até depois do escurecer.

E assim nós temos Mildred Babe Didrikson na vanguarda, honesta, intrépida, ousada, mas não arrogante, nem gabola; um bom elemento desportista, atraente, com aquêlre requinte especial de brilho e de relêvo que só a saúde, o vigôr e a alegria da vida podem dar. Comparai-a com aquelas criaturas que vivem no cálido regaço do lar, educadas sob o jugo das "Regras da Boa Etiqûeta" !

Mildred tem sido acoimada de "masculinizada" enquanto as outras se consideram feminis, e vão conservando a sua ridícula fragilidade. Mas nêste aleive, imprecindível, se torna um entendimento:

As qualidades que constituem os estados peculiares que nós chamamos "masculinidade" ou "virilidade" e "feminidade" ou "feminilidade" dependem exclusivamente do interior. São o resultado de funções das glandulas em estado hígido. A saúde robusta obtida com os recursos da "Cultura Física" que chamamos Atlétismo, reáge no organismo, sob a influencia invariável e infalível da ação glandular.

Em correlação, vai isto também com o estado de "energia". Os homens mais viris são os de talhe esbelto, porém, tortes quanto á musculatura, e não pôde haver vigôr muscular sem potência organica, energia nervosa e glandulas normais. E si a atividade conduz o homem á virilidade, deve portanto conduzir a mulher á feminidade, pois que das glandulas ditenenciais dos sexos, depende o aspêcto exterior do indivíduo, como delas dependem igualmente o timbre da voz, as diversas atitudes e inclinações. Não deixeis que vos enganem as superstições antiquadas e tradições passadistas. Nem sempre se pôde dizer que a rapariga sadia, robusta, seja "melhor" do que a moça doente e franzina, como não se pôde afirmar que uma figurinha delicada e languida seja menor ou mais teminil que áquela de compleição atlética.

Agora é occasiõ oportuna para as mulheres renegarem esta

derradeira convenção, demais envelhecida dos tempos da Rainha Vitória, si quizerem, no limiar de grandes conquistas, conservar duradouro o "seu dia do sol". E' tempo de revistarem suas idéas referentes á questão de feminidade.

Por qual razão não pôde ser a joven donzela robusta, incomparável na luta, com a felicidade de todas as vantagens outras que lhe advêm da saúde? Por qual razão a "mulher atlêta", das quais Mildred Didrikson é, hoje em dia, o mais eminente exemplo, não deve ser o padrão, o modelo, a inspiração de todas as nossas moças?

Valor Educativo dos Jogos

Por Haydée Coutinho da Costa

A educação física é do conhecimento humano desde as épocas mais remotas. Atendeu sempre, entretanto, a correntes de opiniões diversas, assumindo, por isso, aspectos que caracterizaram diferentes períodos. Em Esparta, limitou-se à prática de exercícios militares, tornando os membros rígidos para as lutas; em Atenas, teve como objeto especial o aperfeiçoamento do corpo, com o fim de constituir o povo mais brilhante de toda a Grécia; em nossos tempos, ela tem um sentido muito mais amplo, visando o aperfeiçoamento total do indivíduo.

A educação física, atualmente aplicada nas escolas primárias municipais, sob a forma recreativa, oferece ao observador a oportunidade de conhecer as crianças e apreciá-las, quando levadas a enfrentar situações diversas.

Os jogos obrigam-nas a entrar atividade, tomar iniciativa e manifestar assim as suas tendências.

O contacto íntimo com as colegas, nesses momentos de expansão, levam-nas a considerar outros interesses que não os seus, sentindo, dessa forma, necessidade de dominar os instintos, adquirindo noção de sacrifício e subordinação dos fins individuais a outros de maior relevância.

Dêsse modo, embora as qualidades pareçam espontaneamente desejadas pela criança, refletem já as exigências do meio em que age.

O educador, tendo noção exata de todos esses fatores, nada mais tem a fazer, senão reunir o maior número possível de informações, procurando interpretá-las em toda a sua extensão, a fim de reduzir ao mínimo as possibilidades de erro.

Deve, para isso, proceder à aplicação dos jogos, estudando todas as oportunidades em que a criança revela a sua natureza, transformando, dêsse modo, um ser egoísta e anti-social num elemento adaptado ao meio e conhecedor dos seus deveres.

Como poderemos então organizar para a prática de atividades recreativas, um grupo homogêneo no que diz respeito às tendências e predileções?

Todos nós sabemos que os diferentes períodos da vida se caracterizam por preferências comuns,

pela existência de certas habilidades e manifestação de certos sentimentos.

Cabe, pois, ao professor, organizar grupos homogêneos no que se refere a idade, para que satisfaça todas as outras exigências que estão na dependência desse grande fator.

Consideremos então, a seguir, as diferentes fases do desenvolvimento infantil e o modo porque a criança reage diante das atividades recreativas que executa.

Período de quatro a seis anos

As crianças de quatro a seis anos, admitidas nas classes maternas, já merecem atenção por parte do educador.

É preciso, pois, que os exercícios praticados não estejam em desacôrdo com as habilidades que possuem.

Devemos então recorrer às histórias, brinquedos cantados, jogos que ativem os grandes músculos. Os jogos de competição e eliminação devem ser inteiramente afastados, pois não tendo a criança o desenvolvimento intelectual necessário, não poderá de modo algum compreendê-los.

Período de sete a nove anos

Esta fase se caracteriza por um grau maior de destreza e habilidade, exigindo portanto a aplicação de jogos mais ativos.

Os sentimentos de egoísmo e agressividade manifestam-se fortes neste período.

Procurando, pois, combater as imperfeições existentes, devemos recorrer a atividades que desenvolvam o espírito de união e lhes façam sentir o valor do auxílio mútuo.

Adquirem, com a execução dos jogos, a noção de justiça, compreendendo que a todos os do grupo assistem uns tantos direitos e que esses direitos devem ser distribuídos em parcelas iguais.

Isto se opera pela atitude que o grupo assume perante o elemento indisciplinado, revoltando-se contra o domínio que ele pretende exercer.

O elemento agressivo acaba por se adaptar ao meio e reconhecer os direitos alheios.

Neste período, ainda não podem ser dados jogos de competição, pois promovem desorganização do grupo e desenvolvem o sentimento de agressividade.

Não se acham ainda as crianças preparadas para compreender as regras do jogo, não dão valor às faltas e se preocupam exclusivamente com a vitória.

Visando, pois, os jogos de competição a modificação de certos defeitos, controlando as grandes expansões e desenvolvendo o espírito de honestidade, devem somente ser ministrados a crianças, cuja idade e capacidade mental permitam a assimilação completa desses elementos.

Devem então ser aplicados a essas crianças jogos de roda, jogos que proporcionem a união do grupo, despertando-lhes o espírito de cooperação.

Os jogos sensoriais, além de serem muito do agrado das crianças, trazem grande disciplina, pois exigem controle e atenção.

Período de dez a quatorze anos

Neste período, os alunos manifestam grande interesse pelos jogos de competição.

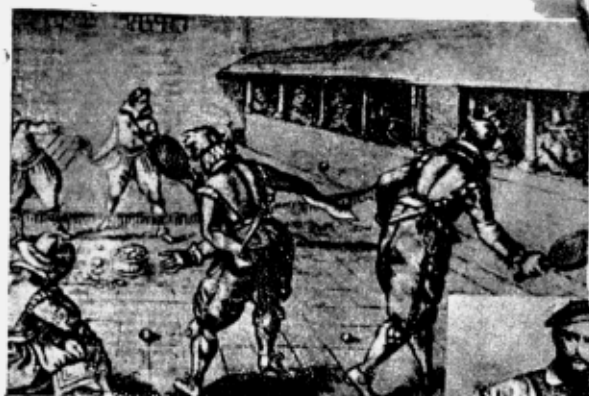
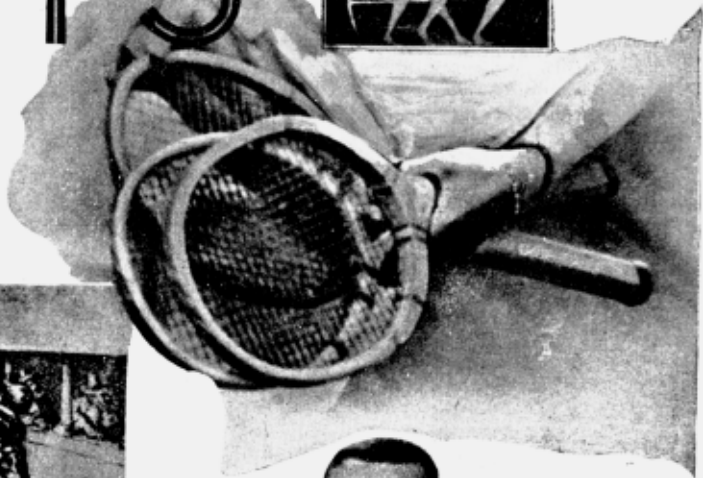
Já têm um desenvolvimento físico e mental mais ou menos acentuado e, por conseguinte, encontram relativa facilidade na execução dos jogos.

Deve, então, o professor escolher os jogos, atendendo ao grau de complexidade, de modo a exigir da criança um esforço maior, o que vai concorrer para o desenvolvimento de habilidade. Precisa, pois, classificá-los de maneira a estabelecer um encadeamento entre as dificuldades que encerram as habilidades que exigem.

Esse critério adotado deve prosseguir sem alteração do que diz respeito ao modo de aplicar, para que, no fim de certo tempo, a criança esteja física e moralmente preparada.

Este preparo se caracteriza pela habilidade e destreza manifestadas, pelo interesse, solidariedade, cooperação, disciplina, etc., e ausência completa de egoísmo e agressividade, que tanto prejudicam o grupo na sua organização social.

TENNIS



Há 300 anos:
Um jogo de esferística semelhante
ao tennis, em uma casa de esferística
(quancé) alemã. (Strassburg, 1608)



O inventor do jogo de tennis:
Major Walter C. Wingfield,
inglês, que em 1874 tirou patentes
do seu jogo



Primeiro vencedor
oímpico de tennis:
O alemão Traun,
que em 1896 venceu
em Atenas a du-
pla juntamente
com o inglês Bo-
land.

O TENNIS tem passado por muitas transformações. A princípio, um inocente jôgo social, uma diversão familiar, desenvolveu-se no seculo xx em um jôgo desportivo bastante ativo, que exige elevadas qualidades físicas, como sejam a resistência e a agilidade. Os acontecimentos mais notáveis desenvolvidos em seu domínio, fazem vibrar anualmente milhões de entusiasmados adeptos de todas as classes sociais. O tennis se encontra a caminho de se tornar um desporto popular.

O tennis não pôde ter a pretensão de ser incluído entre os jogos desportivos mais antigos. Na sua forma atual, festejará no próximo ano apenas o seu sexagésimo aniversário, mas a sua origem remonta a épocas realmente mais afastadas.



Homburg vor der Höhe 1889:
Programa de um torneio de tennis, cuja
direção estava entregue principalmente
a estrangeiros. O "desporto branco"
ainda não havia penetrado na massa
do povo alemão.

Na Inglaterra, com toda a verossimilhança, já no século XIII existiam jogos esferísticos, com a denominação de tenís. Não se pôde,

lizou-se tanto na Alemanha, como na Itália, Austria, França, Inglaterra e, mais tarde, na América. Enquanto que o entusiasmo



Otto Froitzheim, o tenista alemão de mais sucesso (1908).



Os príncipes Frederico Karl e Frederico Sigismund da Prússia, de Bissing e Bergmann (Graenwald 1913).



Oskar Kreuzer ganhou em 1912, juntamente com Froitzheim, o campeonato mundial de duplas.

ASTROS DO TENIS ALEMÃO ANTES DA GUERRA

todavia, precisar se êste tenís possuía, em seus "preceitos técnicos", qualquer parentesco com o atual. No entretanto, o *jeu de paume*, tão apreciado na Idade Média, deve ser tido como o precursor dêste desporto, hoje tão universalizado. O *jeu de paume* era então jogado em diferentes países da Europa, sendo praticado com intenso entusiasmo. Na Alemanha, teve mesmo que ser transitoriamente proibido em 1369, porque a êle se dedicavam extremamente muitos obreiros, com prejuízo de seus deveres de ofício. O *jeu de paume* era, todavia, um desporto mais praticado pela alta sociedade. Muitas cabeças coroadas eram campeãs neste jôgo, entre elas podendo-se citar Henrique II e Carlos IX, e especialmente Luiz XIV. A época florescente do *jeu de paume* coincide com o século XVI. Praticado quasi que exclusivamente em salas, nas chamadas "casas de esferística", genera-

por êle, entre nós, declinou com relativa rapidez, perdurou na França, especialmente, por mais séculos. Em meados do século XVII, só em Paris devem ter existido cerca de 100 casas de esferística. Com a instituição das regras do jôgo, progrediu também continuamente o desenvolvimento da técnica.

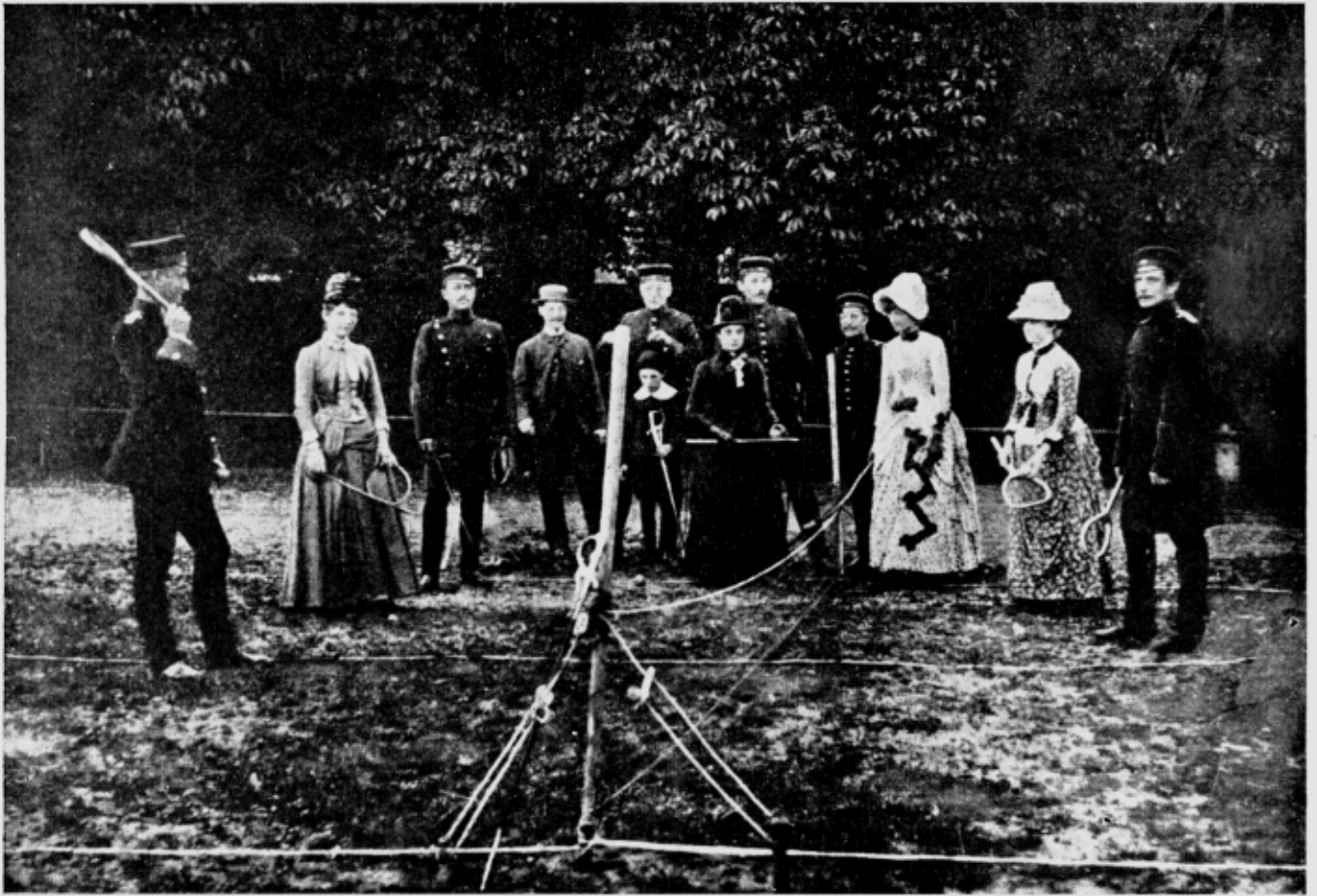
A bola consistia em um envólucro de couro estofado, com tiras trançadas de linho e pequenos fragmentos de couro.

Documentos antigos informam sôbre a conformação dos rebatedores (raquetes), empregados depois de se haver abandonado o emprêgo da mão desnuda. A princípio, os rebatedores eram constituídos inteiramente de madeira, com cabo curto e larga superfície de rebatimento. Sua forma, com o tempo, foi se aproximando da do atual rebatedor de tenís. Já no século XVI, apareceram os encoroadamentos de delgados fios de couro ou tripa.



Os campeões de tenís do fim do século XIX:

Os irmãos Reginald Frank e (à esquerda) H. L. Doherty, que de 1897 até 1905 venceram os mais perfeitos jogadores do mundo. Eles foram repetidamente campeões na Inglaterra, Estados- Unidos e Wimbledon, tendo ganho muitas vezes a Taça Davis.



Em 1885, foi apanhada esta rara fotografia: Uma das primeiras partidas de tênis na Alemanha. O jogo de tênis, cuja moderna forma se originou em 1876, foi introduzido na Alemanha pelos ingleses.

Lord Arthur Hervev, pelo fim do século XVIII, pôz em moda, sob a denominação de *Field tennis*, um jogo esferístico executado em gramados. Mas como pai do tênis em sua forma atual, deve-se apontar o inglês Major Wingfield.

Ele instituiu novas regras para o jogo. Wingfield tirou em 24 de Julho de 1874, uma patente de "sua invenção", valendo esta data como a do nascimento do tênis sob a forma

moderna. O campo de jogo era, a princípio, mais largo nas suas extremidades do que na parte média, onde se distendia a rede.

Assim como as dimensões do campo de jogo, também as regras de Wingfield para "Esferística ou *Lawn-tennis*" sofreram muitas alterações com o decorrer da metade do último século. Em todo caso, foi o inglês Wingfield quem deu o impulso inicial e lançou os fundamentos para o desenvolvimento do "des-

CAMPEÕES QUE SE IMPUZERAM COMO ESTILISTAS



a) O australiano Norman Brookes, que em 1914, juntamente com Wilding, representavam as figuras máximas do tênis mundial.



b) Três grandes americanos: a afamada equipe de tênis de Harvard University: Ward (à esquerda), Whitman e Davis, no ano de 1900.

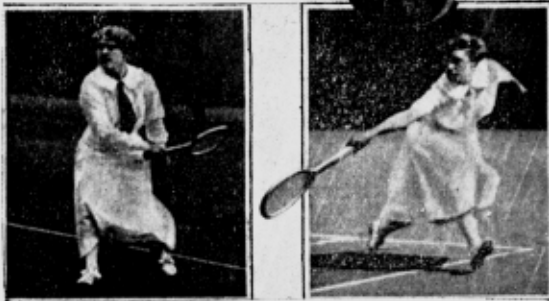


c) O francês Max Decugis que foi repetidamente campeão alemão. Jogando contra Wilding (Monte Carlo 1911).

porto branco” e a êle se deve ser êste desporto, de então por diante, predominantemente jogado ao ar livre.

A introdução do novo jôgo coube aos clubes inglêses *Marylebone Cricket* e *All England Croquet*. Em 1877, pela primeira vez, foram disputados campeonatos inglêses em Wimbledon, que mais tarde deveria ser o centro permanente do tenis mundial. Em 1888, os tenistas inglêses se organizaram em classe por meio da *Lawn-Tennis-Association*, cuja finalidade era a do aperfeiçoamento das regras e zelo pela estrita observancia das mesmas. Da Inglaterra, o jôgo de tenis se irradiou triunfalmente a todos os países do mundo. Afamados jogadores do decênio 1880-1890 e que se impuzeram como estilistas, foram W. Renshaw, E. Lawford e o americano Dwight Davis, o instituidor da taça a que deu o nome.

Um americano introduziu em 1876 o tenis em Homburg vor der Hoehe, de onde êle se difundiu pela Alemanha. Os inglêses que, em tratamento, demandavam os balneários alemães, contribuíram para maior vul-



Figuras máximas do tenis feminino alemão de antes da guerra:

- a) Condessa Freya de Schulenberg, que muitas vezes levou de vencida fortes competidores estrangeiros (1914).
b) Mieke Riech (senhora Galvin), que em 1913 ganhou o campeonato mundial em Paris.

garização do novo desporto. O primeiro clube de tenis surgiu em Baden Baden em 1881. A êles, se seguiram outros em Freiburg e em Hamburgo. Roberto von Fichard e T. U. von der Meden dirigiram, como pioneiros do tenis germanico, os primeiros torneios. Durante o decênio 1890-1900, em cada fim de ano, Homburg se tornava o centro do “desporto branco” na Alemanha. Com a participação de exímios tenistas estrangeiros, nessa época, se organizavam lá torneios que constituíam, do ponto de vista desportivo e social, acontecimentos de significação internacional. Nêsses torneios alemães, os tenistas germanicos desempenhavam um papel muito secundário. O elemento estrangeiro, numericamente muito superior, dominava em todo sentido. Somente o Conde Voss e a Con-

dessa Clara von der Schulenburg conseguiram impôr-se á concurrencia inglêsa. O campeonato alemão, disputado em Hamburgo desde 1891 foi vencido, no primeiro decênio de sua instituição, pelos inglêses G. W. Hillyard e M. J. G. Ritchie, pelo irlandês H. F. Mahony, americano C. Hobart e o francês M. Decugis, tenistas êstes que então se collocaram em realce no tenis internacional. Como os mais exímios campeões de tenis, no fim do século anterior e início do atual, devem ser apontados os irmãos Doherty (Inglaterra) que levantaram o campeonato

de simples para homens em Wimbledon, nada menos de nove vêzes. Seu predomínio foi, mais tarde, sobrepujado pelos afamados australianos Norma Brookes e U. F. Wilding.

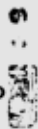
Entremettes, surge em Strassburg um



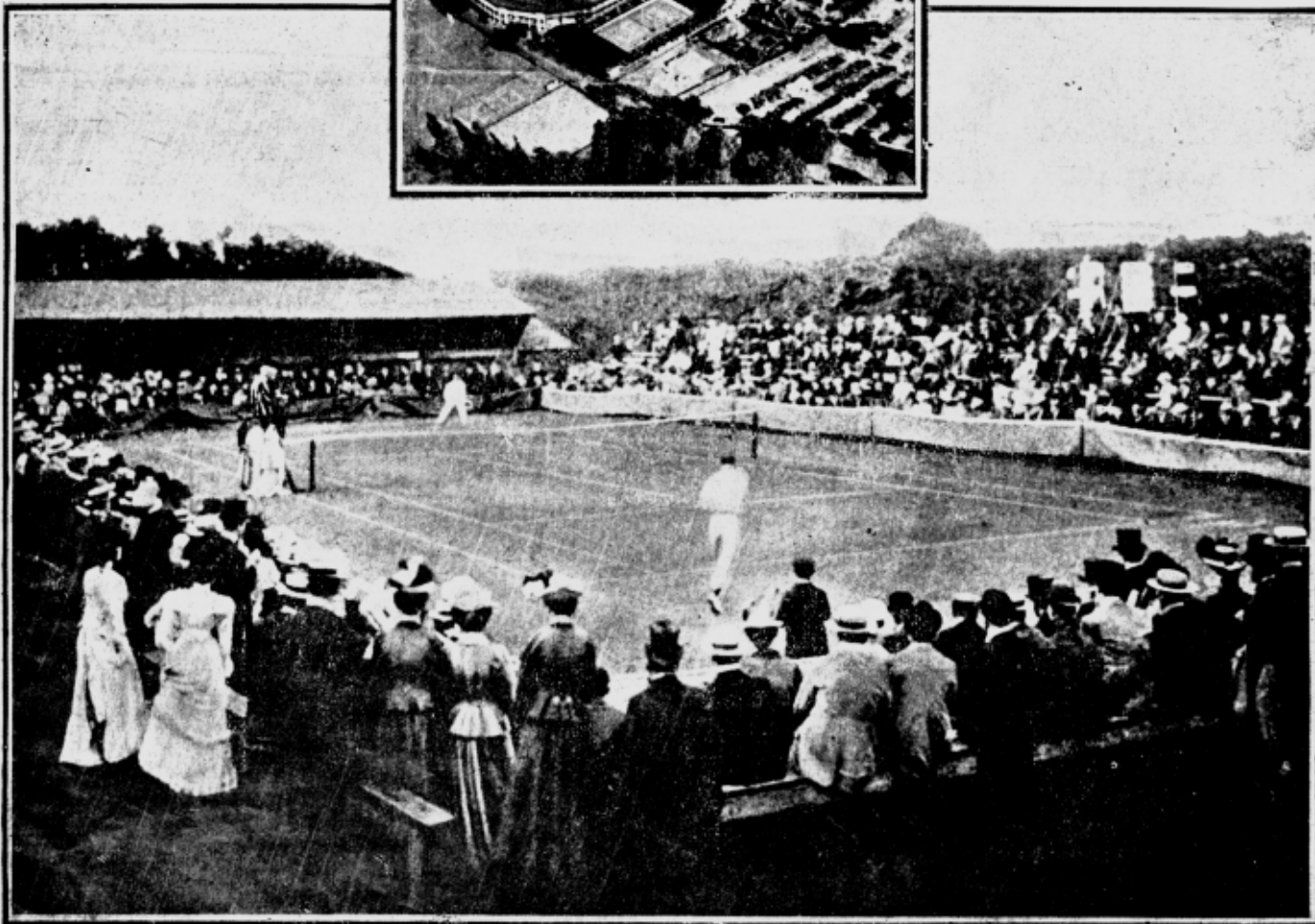
*Tenis feminino em 1905:
Miss M. Sutton, uma perfeita tenista inglêsa.*

astro do tenis, que devia realçar no mundo o tenis alemão — Otto Froitzheim. Conseguindo sobrepujar, em 1907, o inglês Ritchie, pela primeira vez êle arrebatou para a Alemanha o campeonato mundial, sucesso êste ao qual êle juntou logo um outro ainda maior: a vitória sobre o australiano Wilding em Homburg. E' de lamentar que a carreira triunfante e inegalável dêste genial tenista tenha sido subitamente interrompida pela irrupção da guerra mundial, que veio surpreender Froitzheim e Oskar Kreuzer, com o qual êle, em 1912, venceu o campeonato mundial de duplas, na América do Norte, onde disputavam a Taça Davis. Em tórno dêste campeão, formou-se nos anos anteriores á

O CENTRO
TENISTICO
DO MUNDO



Centre court em Wimbledon em 1990 (acima) hoje. Neste local se decide há decênios o campeonato inglês de tênis que equivale ao campeonato mundial não oficial.



guerra, um grupo do qual participavam, além de Kreuzer, hábeis tenistas alemães como F. W. Rahe, Kleinschroth, C. Bergmann, L. M. Heyden, M. von Bissing e H. Schonburg. Mesmo no tênis feminino, já antes da guerra, se pôz em evidência uma tenista alemã, senhorita M. Rieck, que em 1913 le-

vantou o campeonato mundial em Paris. Este título no domínio masculino de partidas simples foi conseguido só por um alemão, Otto Froitzheim em 1912. Das vitórias ténísticas dêste desportista, falaremos no próximo número, em que entraremos na história mais moderna do tênis.

TALASSOTERAPIA

Pelo 1.º Tenente
Dr. Pacifico Castelo Branco

Talassoterapia — diz Delamare no seu dicionário de termos técnicos de medicina — é o emprêgo terapêutico dos banhos de mar associado ao clima marítimo. Aqui, entretanto, não faremos o estudo do clima marítimo, nem dos banhos de mar quentes, nem dos banhos de areia do mar; cingir-nos-emos apenas a dar algumas indicações sobre os banhos de mar frios, por serem os que mais nos interessam.

O banho de mar frio ou banho de praia, áge mais pelas suas propriedades físicas, do que pela sua mineralização.

Assim é que, no banho de mar frio, devemos dar grande importancia aos seguintes fatores:

- 1.º — A temperatura da água,
- 2.º — O estado de menor ou maior agitação do mar,
- 3.º — A temperatura do ar,
- 4.º — A duração do banho,
- 5.º — Velôr físico do indivíduo.

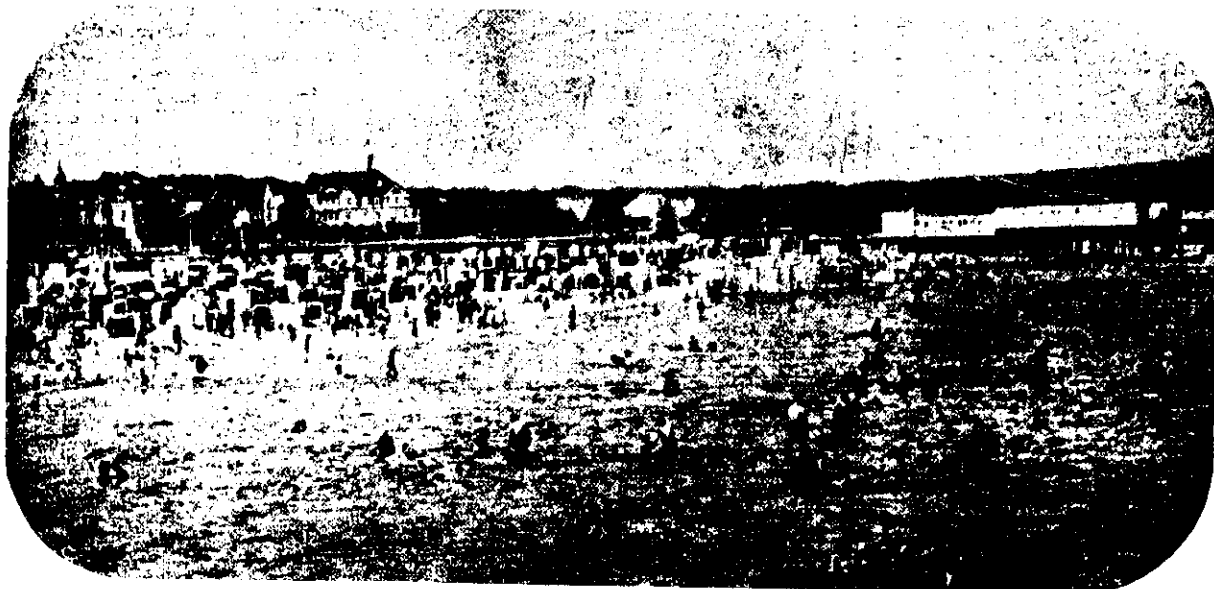
Os resultados colhidos pelo paciente serão tanto melhores quanto: a temperatura da água fôr mais baixa, a do ar mais elevada, o mar estiver mais calmo, o banho mais curto e o organismo imergido nágua mais vigoroso.

Deve, em seguida, entrar nágua de uma maneira rápida, regular e completa, para que a sensação do calafrio primário seja reduzida ao mínimo. Dentro do mar, o banhista procurará agitar-se, fazendo toda sorte de movimentos, especialmente praticando a natação, que é um complemento muito útil.

Quanto á duração do banho, todos os autores são acóordes em afirmar que são os mais rápidos os melhores. Jules Simon, diz que o primeiro banho não deve ultrapassar um minuto e os demais 5 minutos.

A duração do banho deve, entretanto, ser proporcional ao estado constitucional do doente, á sua idade e ao gráu de reação que êle pôde apresentar, além de estar ainda subordinada a múltiplos fatores, tais como temperatura da água e do ar, estado do mar e da atmosfera.

Ao sair do banho, recomenda-se ao doente que se enxugue só ligeiramente, para não retirar todas as partículas salinas que se acham espalhadas pela pele, porque estas têm a propriedade de favorecer em alto gráu a reação benéfica, devido á irritação que produzem. Ainda com o fito de auxiliar esta reação, recomenda-se ao paciente que faça exercícios moderados



O banho de mar, como afirma Lalesque, aumenta a vitalidade geral, as funções digestivas e assimiladoras, produz um acréscimo da força muscular, uma sensação de bem-estar e de equilíbrio físico e moral.

O banho de mar, conclúe o illustre professor, é um agente tônico e dinamogênico.

Um fator de grande importancia que serve para nos guiar quanto á duração do banho, é o calafrio. O aparecimento do primeiro calafrio indica a ação útil do banho, devendo-se evitar sempre o calafrio secundário, por ser êste um índice habitual de que o banho foi tomado em excesso.

As regras para aplicação prática do banho de mar frio deverão se inspirar nas noções que acabámos de enumerar. Assim, a hora do banho deverá ser entre 10 e 17 horas, porque é justamente neste espaço de tempo que o ar ambiente está mais quente.

O banho de mar só deve ser tomado, 3 horas após as refeições. O paciente, antes de tomar o banho, deve procurar aquecer o corpo, seja pelo exercício, seja pela exposição ao sól, visto como assim êle reáge mais eficazmente ao resfriamento provocado pela água.

ou que se submeta a uma ligeira sessão de massagem. A duração da estação balneária deve relacionar-se com as reações que o doente apresenta.

O banho de mar deve tonificar; se, entretanto, causa fadiga, insônia ou agitação e traz falta de apetite, é porque está sendo muito prolongado ou repetido. Assim sendo, reduz-se o tempo de duração; se, porém, após a adaptação, ressurgem os mesmos fenômenos de intolerancia, convém, em benefício do doente, suspender por completo o uso dos banhos.

Eis mais um agente físico empregado na medicina.

Como vêmos, cada dia que passa, a fisioterapia, ramo importantíssimo da terapêutica, tem mais dilatado o seu campo de ação.

Hodiernamente, podemos dizer que a fisioterapia marcha paralelamente á quimioterapia, porque atualmente não há descoberta física de alguma importancia que não seja aplicada na arte de curar.

Por êste motivo, é que resolvemos divulgar êstes métodos fisioterápicos, afim de que todos os indivíduos possam colher os benefícios que êles são capazes de produzir.



Qual a Rapidez dos Corredores na Partida ?

A ciência méde o influxo nervoso do sprinter.

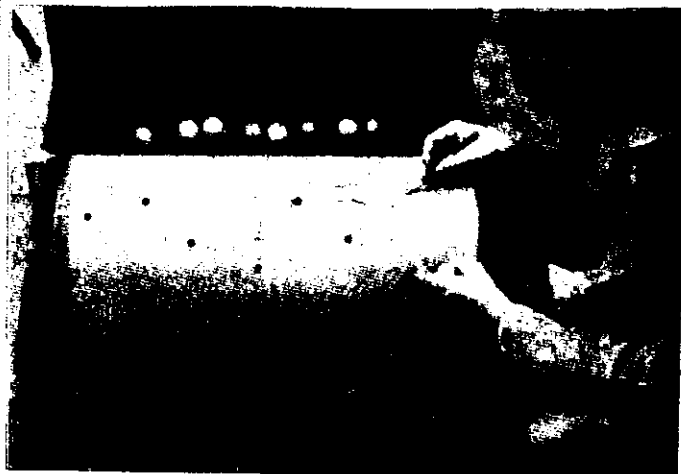
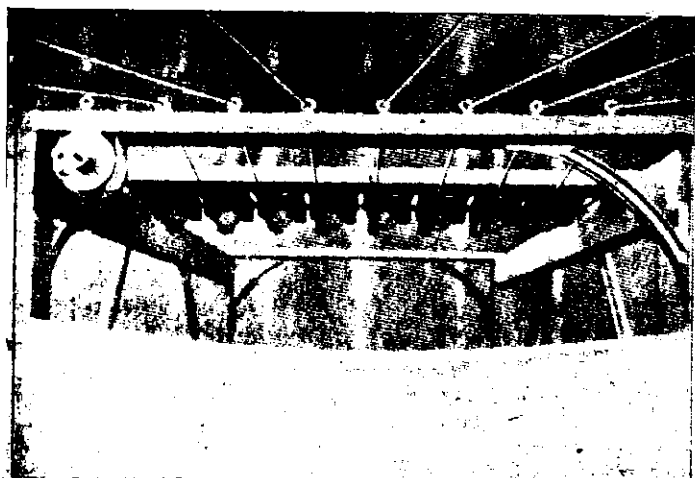
É sabido que o bom sprinter não é fruto apenas de suas pernas, mas também do coração, pulmões, fôrça de vontade e diversos outros fatores. Só muito tarde se veio ter conhecimento do importante papel desempenhado pelo cérebro. Por melhor que seja o corredor de velocidade, a vitória não lhe sorrirá se o seu cérebro, em um dado momento — ainda que ínfimo, mesmo de 1 centésimo de segundo — trabalhar mais lentamente que o de seus competidores. Este momento é a partida. Dado o sinal de partida, arrancam os corredores, mas cada qual com uma rapidez que lhe é peculiar. O sinal de partida necessita ser antes transmitido ao cérebro, do qual partirá para os músculos, por via da respectiva inervação, a ordem de avançar. Este processo, em um se desenvolve

(Continua na pag. 18)



A trave anteposta á cabeça denunciará o tempo de condução.

Os corredores em partida apoiam a frente em alavancas tão facilmente deslocáveis, que em nada impedirão o arranco da saída. Por seu intermédio e dos cordeis a eles ligados, é posto em jôgo o aparelho registrador.



As esferas em sua quêda registram a rapidez de partida. A esfera da extrema esquerda desprende-se no momento em que é disparado o tiro de partida, caindo sôbre o tambor registrador em movimento. As outras esferas (ás quais se dirigem os cordeis ligados ás traves antepostas á frente dos corredores) caêm, quando os corredores reágem ao tiro de partida, arrancando para frente. Cada esfera imprime sua marca no cilindro em movimento (á direita), o qual assim indicará qual a rapidez da partida de cada corredor.

Qual a Rapidez dos Corredores na Partida ?

CONTINUAÇÃO DA PAGINA 13

mais rapidamente, em outro mais lentamente ou, como se costuma dizer, um indivíduo possui uma condução lenta, outro rápida. Com o intuito de apreender a velocidade de elaboração cerebral, após o sinal de partida, e desta forma calcular exclusivamente o tempo de corrida, o Professor Miles, do Instituto de Psicologia da Universidade de Stanford, imaginou um engenhoso processo. Os **sprinters** apoiam a cabeça em uma haste de madeira, facilmente móvel. Ao arranco da partida, a haste moven-

do-se, impulsionada pela cabeça do corredor, vai desprender, por meio de um cordel a ela atado, uma esfera a distancia. As esferas caem sobre um cilindro que gira com uma certa velocidade e imprimem nêle uma marca. Pela situação desta, pôde ser determinada exatamente o tempo que cada corredor levou para partir após o sinal. Todavia, um fatôr ainda existe, que deve ser tomado em consideração. Este é dado pela "resistência interna" do corpo. Este se encontra em re-

pouso, sendo posto em movimento, por um corredor — mais rapidamente; por outro corredor — mais lentamente. E' necessário que, antes, seja vencida a sua inércia natural. Como se verifica isto? Com o fim de pesquisar êste fâto, o fisiologista Professor Fenn, da Universidade de Rochester, ideou um outro dispositivo. Por seu intermédio, pôdem-se obter medidas exâtas para vencer a resistência interna. Todo corredor poderá, assim, estudar o meio melhor e mais rápido para se tornar mais eficiente.

JUIZES de Basquetebol



(Extraído de um trabalho organizado pelo Snr. Oswaldo Magalhães diplomado pelo Instituto Técnico da A. C. M. de Montevideo).

ATUAÇÃO DO JUIZ SEM AUXILIO DO FISCAL

É de grande importancia que o juiz saiba pôr a "bola ao alto", de modo a não proporcionar vantagem a um dos dois jogadores que saltam.

O juiz precisa jogá-la a uma altura considerável, de sorte que a bola não fique ao alcance de qualquer dos jogadores. A altura de 1m.50, acima do alcance, é a mais indicada.

Não se deve permitir que os jogadores se coloquem fóra do círculo central, ou, no caso de "bola ao alto" em outro lugar do campo, se deve exigir que os jogadores respeitem um "círculo imaginário", correspondente ao círculo central. Isto evita que os jogadores se atirem um contra o outro, como em geral acontece, e concorre para que estes elementos pensem menos em truques, na ocasião de saltar.

O jogador não pôde saltar antes do tempo, isto é, não pôde tocar a bola antes que esta comece a descer, depois de arremessada ao alto pelo juiz.

O melhor sistema de pôr a bola em jôgo é arremessá-la com ambas as mãos, segurando-a um pouco abaixo do seu eixo horizontal e conservando-a na altura do peito, a uns 40 centímetros de distancia.

Além de exigir que os jogadores fiquem dentro do círculo, o juiz deve, por intermédio de seus braços e pernas, conseguir que os dois adversários se conservem afastados regularmente um do outro, afim de dificultar a prática de faltas pessoais, difíceis de serem observadas, nesta fase do jôgo.

O juiz deve preferir o lado do círculo oposto á mesa dos anotadores e cronometristas, porque facilita observar a entrada de substitutos e dar os sinais convencionais áquelles auxiliares.

Quando fór declarada uma "bola prês" perto da linha lateral, o juiz deve preferir colocar-se mais pró-

ximo dessa linha, de modo que não chegue a prejudicar o jôgo.

O segundo passo é saber, depois de posta a bola em jôgo, qual a melhor posição, durante a partida.

Muitos juizes se colocam em frente, na direção que toma a ofensiva. A prática tem demonstrado, entretanto, que o melhor sistema é seguir a ofensiva, de modo que possa observar todos os detalhes do jôgo e dos jogadores, longe da bola.

Nos campos pequenos, não é necessário atuar do meio do campo; basta seguir a ofensiva, ao longo de uma das linhas laterais.

Nas quadras de tamanho máximo, convém seguir o jôgo em uma linha paralela á lateral, porém para dentro da quadra, de sorte que possa dominar melhor as jogadas distantes.

A melhor posição para o juiz dominar o jôgo, ao ser feito um lance livre, é debaixo da tábua do goal, isto é, fóra da quadra. Desta posição, o juiz pôde ver todos os jogadores de frente, no momento em que êles se aglomeram. Caso seja marcada uma cesta, é mais fácil de reaver a bola e levá-la logo ao centro. Em caso contrário, o juiz pôde rapidamente assumir sua posição ao longo da quadra.

EM RESUMO:

- 1 — Usar as duas mãos para pôr a bola em jôgo, entre dois jogadores.
- 2 — Afastar os jogadores, evitando contacto pessoal.
- 3 — Colocar-se do lado oposto á mesa dos anotadores e cronometristas.
- 4 — Colocar-se mais próximo das linhas limítrofes, isto é, para o lado de fóra, ao arremessar uma bola entre dois jogadores, fóra do centro.

5 — Exigir que os jogadores fiquem dentro do círculo.

6 — Arremessar a bola a 1m.50, aproximadamente, acima do alcance dos jogadores.

7 — Colocar-se logo atrás da ofensiva, a fim de dominar bem o jogo.

8 — Atuar ao longo da linha lateral, nos campos pequenos.

9 — Atuar mais para dentro da quadra, si ela for grande.

10 — Seguir sempre a bola.

11 — Colocar-se debaixo da cesta, fóra do campo, durante um lance livre.

12 — Adquirir hábitos próprios, quanto às posições mais eficazes para um juiz.

ATUAÇÃO DO JUIZ, COM AUXÍLIO DO FISCAL

Quando auxiliado por um fiscal, o juiz deve prestar atenção principalmente ao jogo diretamente com a bola, isto é, fiscaliza o jogo dos elementos de ambos os quadros, junto á bola.

A fiscalização do jogo, nas outras partes do campo, deve ficar, portanto, a cargo do fiscal. As regras, entretanto, permitem que o fiscal marque as faltas cometidas, por éle vistas. O fiscal deve, portanto, marcar todas as faltas por éle observadas, cometidas tanto pelos jogadores distantes da bola, como pelos que estão com ela, principalmente quando o juiz se achar em uma posição desfavorável, que não lhe permita vêr tão bem, como o fiscal, a atuação dos jogadores ao redor da bola.

Em igualdade de condições, isto é, quando o juiz pôde observar tão bem ou melhor a atuação dos jogadores ao redor da bola, cabe ao juiz controlar o jogo, devendo o fiscal observar o que se passa entre os jogadores, longe da bola.

Em geral, o fiscal deve sempre deixar a direção do jogo diretamente relacionado com a bola, a cargo do juiz. Entretanto, é preciso lembrar que o fiscal deve intervir em qualquer caso, quando sua posição for mais favorável ao contróle que a do juiz.

É de máxima importância que o juiz se entenda com o seu fiscal, antes do início do jogo, para bem com-

binarem a atuação de cada um. O juiz deve indicar ao fiscal qual o auxílio que deseja ter, qual a posição que cada um deve tomar, durante os lances livres, durante as "bolas ao alto", quer no centro, quer fóra d'ele, — e a necessidade de ser observada pelo fiscal a atitude dos jogadores ao saltarem.

Vimos, anteriormente, que o juiz, quando dirige um jogo sem o auxílio do fiscal, coloca-se debaixo da cesta, fóra do campo, a fim de melhor controlar um lance livre. Com o auxílio do fiscal, éste se coloca na posição indicada, ficando o juiz um pouco atrás e ao lado do jogador que arremessa a bola.

O juiz controla o lance e a permanência do jogador que lança, fóra de campo, o fiscal observa si os jogadores entram na área de lances livres, antes de tempo, ou si algum pratica jogo ilícito. Caso seja feita a cesta, o juiz corre para o centro, ficando o fiscal encarregado de reaver a bola e atirá-la ao juiz, para logo repô-la em jogo, no centro.

DEVERES DO FISCAL

O fiscal muitas vezes tem tanto ou quasi tanto trabalho, durante um jogo, quanto o juiz. O fiscal deve auxiliar o juiz sob todos os modos possíveis. Deve evitar que o juiz empregue muitos passos, muitas vezes inúteis, para reaver a bola longe do campo. Assim se evita muita perda de tempo. O fiscal deve evitar a tendência de seguir a bola e procurar dominar o jogo nas demais partes do campo, evitando o uso de impedimentos, agressões, etc. Deve procurar colocar-se em sentido oposto ao do juiz, na linha lateral mais próxima da mesa dos apontadores, desde que o juiz se coloque do lado oposto, como em geral acontece. Deve observar os jogadores que saltam, a fim de punir os que cometerem faltas, ao saltarem, permitindo assim que o juiz observe a ação dos adversários, contra a bola. O fiscal deve servir de intermediário entre o juiz e os apontadores e cronometristas, repetindo as decisões do juiz, quando a "mesa" tiver dúvida. Observar si os treinadores estão dando instruções de fóra do campo.

Quando o juiz mudar de lado, deve o fiscal também mudar, conservando-se sempre do lado oposto ao do juiz.

Enfim, o fiscal deve procurar fazer a tarefa do juiz mais suave e simples, dando-lhe todo o apóio possível e colaborando eficazmente.

EM RESUMO:

1 — Colocar-se sempre do lado oposto ao do juiz.

2 — Velar pela observância das regras durante o arremesso de "bola ao alto", no centro ou fóra d'ele.

3 — Impedir as sugestões dos treinadores, fóra do campo.

4 — Repetir aos apontadores, quando necessário, as decisões do juiz.

5 — Colocar-se debaixo da cesta, fóra de campo, durante os lances livres e observar si algum jogador pisa a área de lances livres, antes de tempo.

6 — Observar o jogo, longe da bola: bloqueio, carga, etc.

7 — Não seguir a bola, excéto quando notar que a posição do juiz não permite que éle domine o jogo.

8 — Poupar os passos do juiz, passando-lhe a bola e auxiliando-o de todos os modos.

9 — Quando um jogador atirar á cesta, verificar si algum adversário comete alguma falta pessoal, depois de ser a bola arremessada.

DAS FICHAS BIOMÉTRICAS

Técnica para escolha e organização de dados biométricos e sua disposição em uma ficha de Educação Física

Pelo Cap. Médico

DR. AUGUSTO SETTE RAMALHO

A Educação Física organizada sob bases científicas exige um exame prévio dos candidatos á sua prática, exame êste que, de início, toma o caráter médico, ou melhor, semiótico, para despistar possíveis lesões já existentes. Para êste exame, não somos de opinião que se façam fichas impressas com os títulos e sub-títulos dos aparelhos e órgãos a serem examinados. Somos antes pela instituição de uma "Cader-nêta de Saúde" que acompanharia o interessado em toda a sua vida, na qual todos os fatos concernentes ás alterações de sua saúde fossem rigorosamente anotados, ao lado de deformações encontradas ou perturbações interdecorrentes. Uma ficha dêste jaez, impressa, dificilmente poderia prever todos os casos possíveis; além disto para ser o mais completa possível, teria que incluir elementos desnecessários a uns ou reservar espaço deficiente para perturbações de outros órgãos, onde predominassem as perturbações patológicas.

Quanto, porém, á organização de uma ficha biométrica, na acepção lata da palavra, nossa opinião é bem diferente: ela apresenta a oportunidade de serem colhidos dados expressos numericamente, capazes de nos auxiliar a fazer nosso juízo sôbre o grau de desenvolvimento tanto morfológico, como funcional e mesmo psíquico dos nossos examinandos.

Podemos, pois, desde já verificar que uma ficha biométrica exige, do técnico que a vai organizar, conhecimentos morfológicos modernos (Biotípologia), conhecimentos sôbre Biometria Funcional e sôbre Psicometria, aliando-se a todo êste cortejo uma noção prática perfeita, afim de poder dispôr todos êstes elementos de maneira a não fazer com êles uma mistura de dados sem uma orientação prática.

Não queremos aqui nos apresentar como sendo êste técnico ideal; de todos êstes conhecimentos exigidos, talvez sómente a prática de três anos de um Gabinetê de Biometria justifique a afoiteza de queremos apresentar regras como as que se seguem, que poderão ser melhoradas e ampliadas por quem melhor base teórica possúa.

Para facilidade de nossa exposição, devemos proceder a uma divisão do assunto a ser tratado, divisão esta que corresponderá naturalmente, desde logo, ás partes de que se compõe nossa ficha.

Antes, porém, precisamos determinar os fins e a natureza desta. Vamos supôr uma ficha o mais completa possível, dentro dos limites da praticabilidade, para adultos.

A simples leitura das palavras que iniciaram êste artigo nos mostram que deveremos considerar desde já três partes: a Morfológica ou Anatômica, a Funcional ou Fisiológica e a Psíquica.

Será isso suficiente? Pensamos que não. A ficha para ser completa teria que considerar também as relações existentes entre certas medidas, a serem calculadas; as provas chamadas de contrôlo do exercício, também traduzíveis numericamente e ainda ter consignados os resultados práticos obtidos em campo em provas atléticas.

A apreciação do conjunto de todos êstes resultados numéricos necessita a constituição de um gráfico a que chamaremos de perfil completo do educando, cuja concepção inicial devemos ao Dr. Ubirajara, embora posteriormente tenha sofrido modificações no seu *modus faciendi*, consequentemente aos dados colhidos em nossa prática. Sôbre êste perfil, temos em preparo um artigo que virá completar os ensinamentos aqui exarados.

Desta arte, nossa ficha própriamente dita se comporá das seguintes partes:

- 1.^a — MORFOLOGIA;
- 2.^a — FISIOLOGIA;
- 3.^a — PSICOLOGIA;
- 4.^a — RELAÇÕES NUMÉRICAS;
- 5.^a — CONTRÔLE;
- 6.^a — PROVAS ATLÉTICAS.

Cada uma destas partes comporta em si divisões e sub-divisões e o trabalho de organização de seus dados passa por fases sucessivas que terão ainda seu total acabamento em uma visão de conjunto de todas as suas partes.

Passemos agora a estudar separadamente cada uma destas.

1.^o — MORFOLOGIA

Os estudos de Morfologia Humana, culminando nas modernas escolas francesa, alemã, americana, italiana, etc., interessando profundamente á clinica, não poderiam deixar de se refletir na Educação Física, que procuraria daí tirar elementos para a classificação dos atletas e ginastas, respeitando suas aptidões constitucionais.

Não queremos aqui impôr escolas. Precisamos fazer, dentre todas, a escolha de uma para os fins práticos da organização que temos em vista.

Nossa escolha se dirige para a italiana, consubs-tanciando-se nos trabalhos de Barbara, notável discípulo de Viola e Pende, por várias razões que passamos a expôr:

1.^a — Suas idéas são atualmente as mais aceitas em nosso meio.

2.^a — Os tipos e sub-tipos nela existentes abrangem a totalidade dos aspectos morfológicos humanos, podendo ser classificado qualquer indivíduo, o que não acontece nas outras escolas.

3.^a — Finalmente — e aqui vai uma razão de grande alcance prático — ela traz um cunho biométrico característico que nos seduz.

Não queremos com isso insentá-la de defeitos; suas medidas algumas vezes não oferecem uma explicação muito lógica, a nosso entender, ao mesmo tempo

que oferecem causas de erros frequentes, mas, antes que tenhamos cousa melhor, deveremos aproveitar o que existe, ao menos como base de progresso, o que já é muito no terreno em que avançamos.

Que elementos pois são os fornecidos pela escola de Barbara, para a organização da nossa ficha?

Em primeiro lugar, êle nos apresenta dados numéricos colhidos sobre a cabeça, separando-os da seguinte forma:

1.º Medidas tomadas sobre o crânio.

2.º Medidas tomadas sobre a face.

No crânio:

Altura do crânio.

Largura do crânio.

Comprimento do crânio.

Na face, êle encara duas porções de importância morfológica: a porção nasal e a porção bucal.

Os dados numéricos da face se subdividem pois em:

Medidas da porção nasal.

Medidas da porção bucal.

Quais são elas?

Na porção nasal da face:

Altura.

Largura.

Profundidade.

Na porção bucal da face:

Altura.

Largura.

Profundidade.

A medida da profundidade de cada uma destas duas porções exige a tomada de duas outras cada uma:

A profundidade da porção nasal é a média entre a distancia foramen auditivo — raiz do nariz e foramen auditivo — espinha nasal anterior.

A profundidade da porção bucal será a média entre a distancia foramen auditivo — espinha nasal anterior e foramen auditivo e ponto inferior da sínfise mentoniana.

Desta forma, nós teremos que substituir as palavras "profundidade da porção nasal" e "profundidade da porção bucal" pelas três medidas que as designam (uma delas é repetição da outra: foramen auditivo — espinha nasal anterior): teremos pois, em última análise, que as medidas morfológicas tomadas sobre a cabeça são as seguintes:

Altura do crânio.

Largura do crânio.

Comprimento do crânio.

Altura da porção nasal.

Largura da porção nasal.

Altura da porção bucal.

Largura da porção bucal.

Distancia foramen auditivo — espinha nasal anterior.

Distancia foramen auditivo — raiz do nariz.

Distancia foramen auditivo — ponto inferior da sínfise mentoniana.

Em segundo lugar, Barbara manda tomar duas outras séries de medidas, ás quais chama: medidas horizontais e medidas verticais. São elas:

Medidas verticais (em número de seis):

Estatura.

Comprimento do esterno.

Distancia xifo-epigástrica.

Distancia epigástro-púbica.

Comprimento dos membros superiores.

Comprimento dos membros inferiores.

Medidas horizontais (em número de cinco):

Diametro torácico transversal.

Diametro torácico antero-posterior.

Diametro hipocondríaco transversal.

Diametro hipocondríaco antero-posterior.

Diametro bi-ilíaco (?).

Com estas medidas, êle faz combinações que nos darão valores de segmentos do corpo humano, cuja reconstrução assim feita terá como resultado a classificação do indivíduo em um tipo ou sub-tipo biológico humano. Não cabe aqui explanação a respeito. Leia-se neste sentido W. BERARDINELLI *Noções de Biotipologia humana*.

Mas em Educação Física, não nos basta êste aspecto humano. Visamos mais alguma coisa, que poderemos condensar da seguinte forma:

Elementos que nos digam sobre as assimetrias passíveis de correção com o exercício;

Elementos que nos digam sobre deficiências, em porções do corpo humano, passíveis de melhoria;

Elementos de contrôle sobre o efeito dos exercícios, afim de que possamos acompanhar, com exames periódicos, o desenvolver de nosso educando.

Elementos, finalmente, que visem fornecer relações numéricas capazes de completar o juízo morfológico, com dados não atingidos com a classificação biotípologica.

Quais serão pois êles? Precisamos escolher entre as numerosas medidas que poderiam tomar sobre as formas do homem aquelas essenciais e aquelas mais praticáveis.

No primeiro item, cabem as medidas tomadas principalmente sobre os membros. Outras medidas poderiam ser tomadas, como por exemplo, os hemitoraxes, mas isso complicaria demasiadamente nossa ficha. Mesmo sobre os membros, deixaremos de lado as assimetrias de comprimento, que, como as de trônco, quando oferecem importância, nos chamam logo a atenção. Tomaremos apenas em consideração os perímetros dos membros, que, além de serem os mais suscetíveis de sofrerem influência do exercício comum, ainda nos trazem uma idéa indireta da força muscular possível, como sabemos, descontadas as causas de erro conhecidas.

Quais serão, pois, êstes perímetros?

Nos membros superiores:

Perímetro de braço (direito e esquerdo).

Perímetro de ante-braço (direito e esquerdo).

Perímetro de punho (direito e esquerdo).

Nos membros inferiores:

Perímetro de coxa (direita e esquerda).

Perímetro de perna (direita e esquerda).

Perímetro de tornozelo (direito e esquerdo).

Para termos idéa indireta da força, costumam-se medir êstes perímetros em repouso e em contração muscular. A experiência nos mostra que, com exceção do perímetro do braço, ao nível do bíceps, as indicações trazidas pelos outros são excessivamente falhas, para que possamos tomar espaço e tempo com êles.

Desta forma, teremos a acrescentar, nos perímetros de braço, os dados: em contração e em repouso.

No segundo item, entre as várias medidas possíveis, apenas escolhemos tres, ainda não tomadas entre as de Barbara, que são:

1—Perímetro torácico.

2—Perímetro abdominal.

3—Diametros torácicos.

O perímetro torácico será tomado no estado normal, a que chamaremos perímetro torácico médio; na sua maior ampliação, a que chamaremos perímetro

torácico máximo; e na sua maior retração, a que chamaremos perímetro torácico mínimo.

Os compêndios francêses mandam que o perímetro abdominal seja tomado em contração e repouso. Não encontramos justificativa para o primeiro caso. O segundo nos dará idéa do estado de adiposidade ou mesmo obesidade, sobre as quais o exercício físico terá influência benéfica. Os diâmetros de tórax tomados em inspiração, expiração e repouso (máximo, mínimo e médio) teriam a vantagem de completar a idéa de elasticidade torácica, já iniciado com as medidas perimetrais.

Para satisfazer ao terceiro item, já contamos com as medidas citadas no primeiro e segundo itens. Acrescentamos apenas a medida de perímetro de pescoço, sobre o qual o esforço físico traz alterações, às vezes bem notáveis.

Finalmente, o estudo das relações possíveis entre os elementos morfológicos poderá nos fornecer uma messe de exigências numéricas bem apreciável. Vamos limitá-las porém a um justo e razoável meio termo:

Em primeiro lugar, poderemos colher informações sobre as relações entre o busto e os membros, melhor, entre o busto e os membros inferiores. Ora, estes últimos tinham já sido tomados entre as medidas de Barbara. Acontece, porém, que o processo de mensuração dos membros inferiores de Barbara é diferente do adotado por Manouvrier na sua classificação. Enquanto que Barbara mede a distancia entre os trocânteres e o maléolo interno, este obtém o seu dado, subtraindo da estatura o comprimento do busto. Teremos pois que, em nossa ficha, colher os dois dados e dividir o comprimento dos membros inferiores em comprimento por diferença e comprimento por medida directa, o que atenderá a um e outro caso. A medida do busto já está aí naturalmente incluída, pois sem ela não poderemos obter o primeiro.

Em seguida, poderemos colher a idéa fornecida por uma comparação entre a porção superior do tronco e sua porção inferior, o que nos daria os tipos atléticos que Theoris chama de *upermen* e *midlemen*. Quais serão os dados que nos serviriam neste caso? A nosso vêr, os seguintes bastariam: diâmetro bi-acromial e perímetro escapular, para a porção superior do tronco; diâmetro bi-trocantariano e perímetro pelviano para a porção inferior.

Os estudos antropométricos modernos dão importância capital, na classificação das raças, ao chamado índice nasal. Em educação física, poderemos deixar de parte inteiramente a questão das raças? Si não podemos incluir aqui todas as mensurações que a antropologia considera de importância, ao menos reservemos ao índice nasal um lugar.

Os elementos necessários á obtenção deste índice são apenas o comprimento e a largura do nariz. Incluamo-los em nossa ficha.

E' de grande interesse a avaliação do estado de nutrição do educando, pelo estabelecimento de relação entre sua estatura e seu peso.

O peso é uma medida mais de ordem fisiológica que de ordem anatômica. Poderemos, quando muito, admiti-lo colocado em um ponto de transição entre uma e outra. Será admissível colocá-lo aqui nesta primeira parte de nossa ficha? Pensamos que não e vamos deixá-lo para a segunda parte. A relação existente surgirá quando estudarmos relações mixtas, isto é, estabelecidas entre medidas de ordem anatômica e medidas de ordem fisiológica.

Há ainda uma última medida que oferece certa importância, embora secundária, quando se quer ter uma idéa do desenvolvimento longitudinal dos membros

superiores em relação ao busto e principalmente em relação á estatura: — é a envergadura. Vamos colocá-la aqui, mais por força do hábito em todas as fichas de educação física, do que mesmo pela importância que ela venha a ter.

Não damos também importância a medidas que venham a ser consideradas sómente em seu emprego nos chamados "índices de robustez" cuja aplicação consideramos condenável.

Assim, pois, teremos, reunindo todos os dados:

Morfologia de Barbara:

- Altura do craneo;
- Largura do craneo;
- Comprimento do craneo;
- Altura da porção nasal;
- Largura da porção nasal;
- Altura da porção bucal;
- Largura da porção bucal;
- Distancia foramen auditivo — espinha nasal anterior;
- Distancia foramen auditivo — raiz do nariz;
- Distancia foramen auditivo — ponto inferior da sínfise mentoniana.
- Estatura;
- Comprimento do esterno;
- Distancia xifo-epigástrica;
- Distancia epigastro-púbica;
- Comprimento dos membros inferiores;
- Comprimento dos membros superiores;
- Diâmetro torácico transversal (médio, máximo, mínimo);
- Diâmetro torácico antero-posterior (médio, máximo, mínimo);
- Diâmetro hipocondríaco transversal;
- Diâmetro hipocondríaco antero-posterior;
- Diâmetro bi-iliaco (?).
- Medidas complementares em E. Física:
- Perímetros de braço, direito e esquerdo, em contração e repouso.
- Perímetro de ante-braço (direito e esquerdo);
- Perímetros de punho (direito e esquerdo);
- Perímetros de coxa (direita e esquerda);
- Perímetros de perna (direita e esquerda);
- Perímetros de tornozelo (direito e esquerdo);
- Perímetros torácicos (médio, máximo e mínimo);
- Perímetro abdominal.
- Perímetro do pescoço;
- Busto;
- Membros inferiores (indirecta);
- Diâmetro bi-acromial;
- Perímetro escapular;
- Diâmetro bi-trocantariano;
- Perímetro pélvico;
- Comprimento do nariz;
- Largura do nariz;
- Envergadura.

Assim fazendo, terminamos uma fase importante na organização da primeira parte de nossa ficha: "A escolha dos dados biométricos".

Os elementos acima concatenados não passam de uma relação, sem ordem aparente, sem economia de espaço na ficha. Com o material assim escolhido, nós vamos elaborar nossa primeira parte, pondo um pouco de ordem nos mesmos e obedecendo a um critério, que poderá ser um critério natural.

(Continúa no proximo numero)

ESTUDO DOS LANÇAMENTOS

Trabalho feito após 7 anos de estudos próprios e observação
dos maiores atletas do mundo.

Pelo exame das fotografias do número passado, observámos qual a posição que deve tomar o corpo do lançador para iniciar o movimento com a perna esquerda. Neste número, vamos estudar êste movimento com esta perna, desde sua saída, até sua chegada ao sólo.

Antes, porém, precisamos falar sôbre assunto de grande importancia.

RELAXAMENTO DOS MUSCULOS

Desde que o lançador entre no círculo, deverá imediatamente procurar ficar calmo e com seus músculos o mais possível relaxados.

Em artigo passado, frisámos que o atlétismo é cheio de *segredos*, e que só a prática, dentro de cada prova, nô-lo ensina. Precisamos sempre empregar artifícios. Vejamos o que devemos empregar para conseguir o relaxamento dos músculos.

Para o lançador ter certeza de que está com os músculos sem contração, deverá tomar a pelota de



Fig. 1

bronze na posição de saída (já estudada) e balançar o corpo para cima e para baixo, de maneira que, quando o corpo suba, a ponta do pé esquerdo perca o contacto com o sólo, e quando baixe, tome novamente o contacto de leve, unicamente para conservar o equi-

Pelo 1.º Tenente Antonio Pereira Lira
(Recordista do Peso)

(Continuação do número anterior)

líbrio do corpo. Não é preciso frisar que o corpo deverá estar inteiramente sôbre a perna direita.

Este balanço deverá ser feito numa média de 3 ou 4 vezes, de fórma que o lançador sinta seus músculos tremerem com flacidez.

Ainda outra prova de que o lançador está descontraído, é sua mão esquerda, que deverá estar abandonada pelo seu próprio peso executando balanços au-

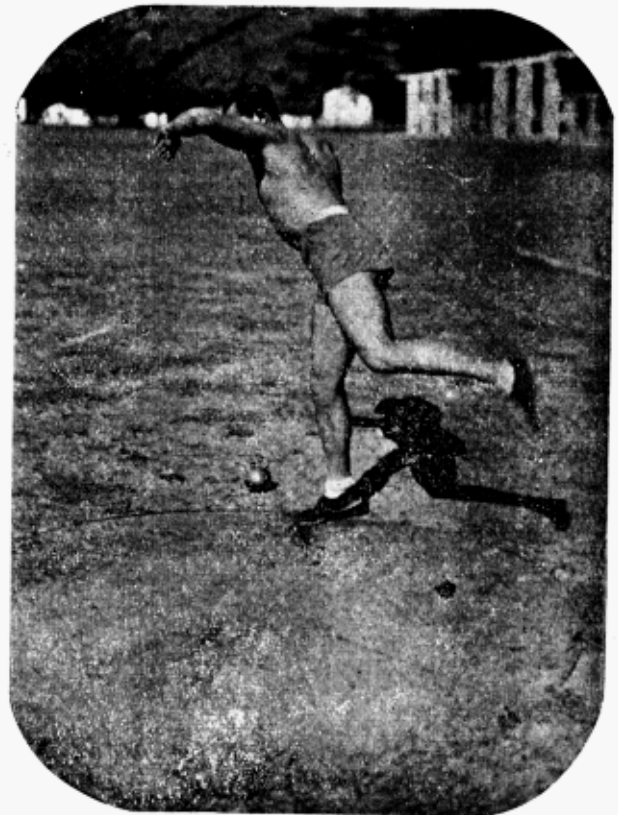


Fig. 2

tomáticos. Estes balanços ainda servem para mais um artifício.

AUMENTO OU DIMINUIÇÃO DO GRÁU DE ABAIXAMENTO

Assim, um lançador que sente que deve baixar mais, ou que baixou demais e precisa levantar-se um pouco, aproveita o balanço do corpo e quando pousar o pé esquerdo no terreno, diminúe ou aumenta o afastamento das pernas.

Chamemos a êstes balanços: "Balanços de experiência".

Começemos nossos estudos do movimento da

PERNA ESQUERDA

Antes porém de começarmos êsse estudo, vamos fazer uma pequena observação: — quando observamos os campeões olímpicos desta prova, na maioria



Fig. 3

americanos, notámos que dentro do mesmo estilo, havia grande diferença no lançar da perna para trás.

Uns lançavam a perna bruscamente sem nenhum tempo de retardo e a traziam com mais rapidez ainda para frente. Outros levavam a perna lentamente para trás e a traziam com grande velocidade para frente.

Nêste número, vamos tratar unicamente do primeiro caso.

ESTUDO DO MOVIMENTO DA PERNA ESQUERDA LANÇADA COM VELOCIDADE PARA TRÁS, PARTINDO DA POSIÇÃO DE SAÍDA

Estudo dos membros inferiores

Nesta posição, o lançador deu o balanço de experiência, sentiu que está descontraído e dentro de seu gráu de abaixamento.

Vamos estudar qual o "artifício" que deverá fazer agora para se movimentar.

Terminados os balanços de experiência, o lançador deverá deixar o corpo completamente imóvel e entrar na *fase de concentração*, que consiste na tomada de respiração, devendo, ao mesmo tempo, mover unicamente o pé esquerdo, flexionando-o 2 ou 3 vezes, de modo a tomar e retomar o contacto com o sólo, pensando sempre no movimento brusco que vai exe-

cutar. Este movimento consiste na rotação da perna esquerda em espiral e seu lançamento violento para trás.

Observando o retoque da fotografia, é-nos fácil vêr como é executado êste movimento de espiral. E continuando a observar as fotografias 2 e 3, teremos a noção perfeita de como é feito todo o movimento.

Precisamos notar, entretanto, que o lançador ficará com o pé direito todo apoiado no chão, durante a curva da perna esquerda em espiral, e á proporção que esta perna fôr passando por trás da direita, esta vai se erguendo sôbre a planta do pé, de modo que, quando a perna esquerda tiver chegado ao máximo de flexão, a direita fique apoiada unicamente sôbre a planta de seu respectivo pé.

Estudo do movimento do trônco com a perna para trás

Quando a perna esquerda faz a espiral, o trônco faz o movimento de rotação para a direita. Esta rotação é feita de tal maneira que, quando a perna esquerda tiver girado o máximo para trás e o corpo estiver sôbre a planta do pé direito, o trônco deverá estar completamente torcido para a direita. (fig. 3)

Nêste ponto, dá-se o desequilíbrio na direção da seta e o corpo projéta-se para o sólo, forçando a ação das pernas para segurá-lo.

Volta da perna esquerda e saída da direita do sólo

Observando-se bem a fig. 3, vê-se que o corpo sendo deslocado na direção da seta, é necessário que as pernas entrem em ação. Ora, a perna esquerda executará um movimento muito enérgico e rápido, arrastando assim a perna direita.

O principal aqui é observarmos que êste movimento não é pulado e sim deslizado.

E' mesmo aconselhável aos principiantes levantar um pouco de poeira com o arrastamento do pé direito.

A perna esquerda que estava atrás passará para a frente da outra.



Fig. 4

A perna direita, deslizando sôbre o seu pé, virá para o meio do círculo.

Deixamos ao critério do leitor, a observação da fotografia 4. Entretanto, chamamos a atenção para o paralelismo dos membros e a linha formada pelo corpo, conforme está retocado na fotografia.

(*Continúa no próximo número*)

A Educação Física **NO** Espírito Santo

A Revista de Educação Física em seu número 7 teve oportunidade de estampar em página dupla uma expressiva fotografia do Estádio de Jucutuquara, em Vitória, mostrando o que foi a grande parada de educação física levada a efeito em abril findo, sob o patrocínio da Inspeção de Educação Física do Espírito Santo.

Hoje, como complemento daquêles informes, temos a grata satisfação de apresentar aos nossos leitores um croquis daquele Estado, acompanhado de farta documentação, por onde se poderá avaliar o desenvolvimento progressivo que vai tendo a educação física naquela unidade da Federação, graças ao apêlo moral e material que os seus dirigentes emprestam ao magno problema da fisiocultura escolar.

A ação das autoridades administrativas e, particularmente, das que têm os encargos da educação física infantil e juvenil, é norteadas pelo princípio Russoiano de que o corpo é o templo da alma e que é necessário cultivá-lo, para poder agir e melhor produzir: Com esta convicção, foi empreendida a tarefa da organização da Inspeção e da Escola de Educação Física do Estado.

Lançada a semente há dois anos apenas, o Estado vem já colhendo os melhores e mais sazonados frutos. A criança, melhorando o organismo pela prática judiciosa de exercícios escolhidos, diminuiu as despesas do Serviço de Assistência Médico-Escolar, o professorado foi elevado em seu nível cultural e técnico, ilustrou o espírito com uma nova soma de conhecimentos científicos e meditando, produziu algo de valor afirmado nos trabalhos de fim de curso, de que o **Diário da Manhã** nos dá notícia, nessa patriótica campanha de colaboração, na difusão de educação física nacional.

Nós outros do C. M. E. F., que vimos empregando nossas melhores energias pela cruzada magnífica do fortalecimento da raça, sentimos-nos duplamente felizes ao constatar, de um lado, o trabalho produtivo e cheio de entusiasmo dos nossos condiscípulos e, de outro, a aceitação que vão tendo em todos os recantos da terra capichaba, os ensinamentos transmitidos pelo nosso já glorioso Centro de Educação Física.

Conforta e anima o acoçoamento que empresta à educação física o Sr. Interventor do Estado que compreende em toda a extensão o papel que desempenha a educação física em face da higiene e, longe de interpretá-la como simples distração na vida escolar, reconhece em suas finalidades o elemento fundamental da educação moderna.

Dotando o Estado do aparelhamento pessoal e material para o amplo desenvolvimento da fisiocultura escolar, metódica, racional e científica das gerações novas do Espírito Santo, o Interventor Bley realiza grande bem à criança do Brasil e um assinalado serviço à Pátria comum.

É um exemplo a seguir e, destas colunas, concientes da elevada missão que nos impuzemos "Pelo Brasil e para o Brasil unido e forte", solicitamos, sem peias nem rebuços, a atenção das altas autoridades para essa obra verdadeiramente patriótica que está sendo realizada fora da Capital da República onde, é doloroso, mas é forçoso dizer, para salvaguardar os direitos da população infantil do Rio de Janeiro, a sorte da infância carioca, nada se faz dentro dos preceitos da ciência antropológica.

A linguagem fria dos números nos fornece dados tais sobre pessoal e material daquela unidade da Federação, que, se tentássemos confrontar os últimos (material) com o que existe nesta Capital, a inferioridade palpável ressaltaria ao alinhar dos primeiros elementos.

É o seguinte o material de que dispõe o Estado do Espírito Santo, distribuído pelos grupos e escolas isoladas do interior: 20 toças de madeira, 20 balanças decimais, 20 espirômetros, 20 fitas metálicas de 1 1/2 e 20 de 2 metros, dinamômetros, fonendoscópios, martelos reflexores, espelhos, compassos, cronômetros, variadíssimo material para exercícios mímicos e jogos. O Serviço de Higiene Médico-Escolar superintende toda a parte que lhe diz respeito, prestando assim a melhor cooperação para a homogeneidade do ensino.

A Escola de Educação Física, localizada na Capital, embora ainda não possuindo instalações modernas, dispõe de dois prédios do Estado preparados para esse fim; em um deles, funcionam as aulas e, no outro, estão instalados os gabinetes médico e de fisiologia aplicada. Quanto ao material, a Escola possui todos os elementos necessários ao preparo do professorado. Até mesmo um relógio de D'Arsonval, para pesquizes psico-motoras, acaba de ser adquirido nesta Capital.

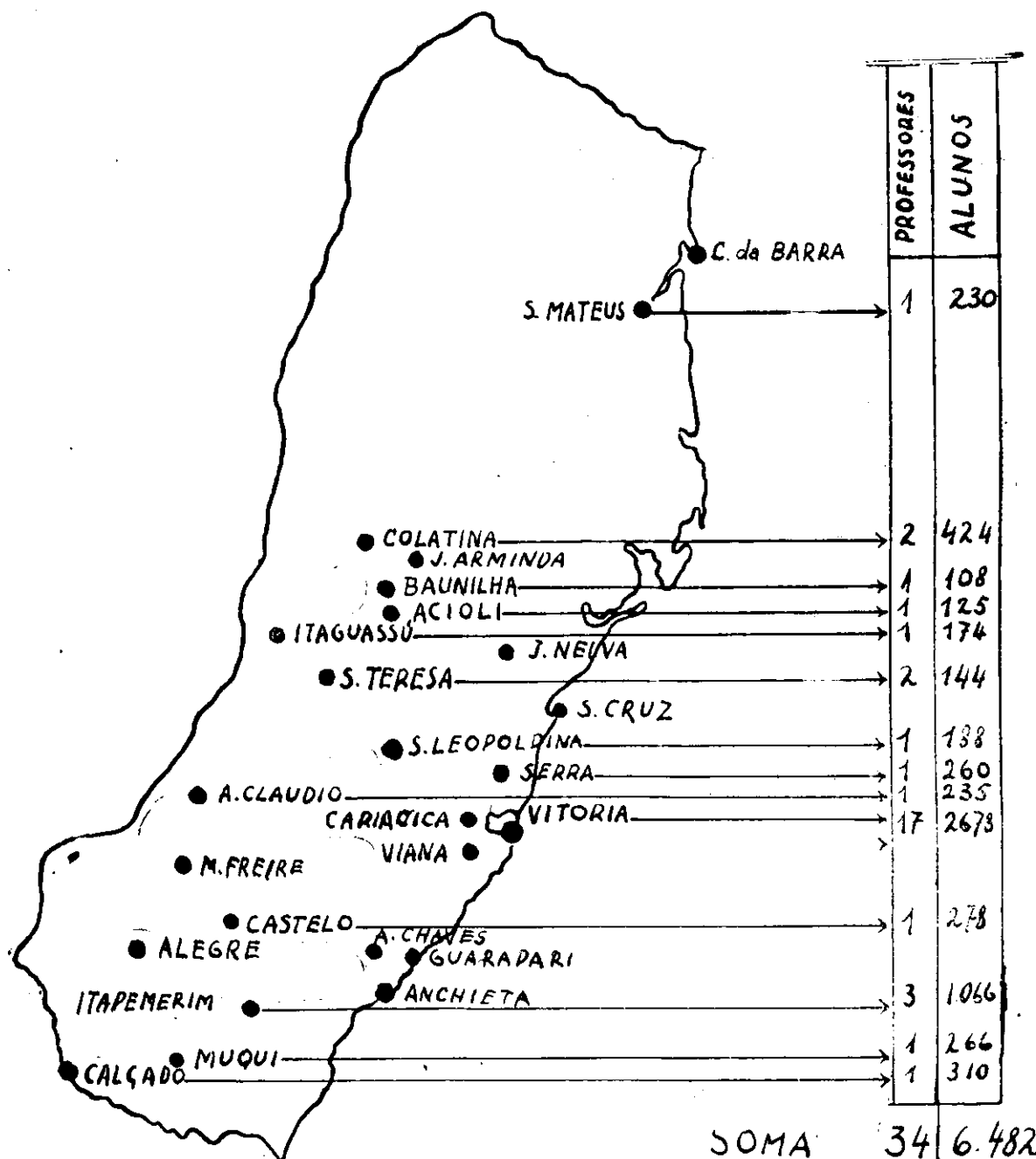
O quadro abaixo mostra a distribuição do professorado de educação física no interior e na vitoriosa Vitória:

Estabelecimentos	Localidades	Professores	Alunos
Gr. Esc. J. Cupertino	Afonso Claudio	1	235
Três Esc. Isoladas	Acíoli	1	125
Três Esc. Isoladas	Baunilha	1	108
Gr. Esc. B. Monteiro	C. Itapemirim	2	743
Gr. Esc. A. Azevedo	C. Itapemirim	1	319
Gr. Esc. M. Franco	Calçado	1	310
Gr. Esc. N. Gomes	Castelo	1	278
Quatro Esc. Isoladas	Cariacica	1	
Gr. Esc. A. Freire	Colatina	1	424
Esc. Isol. J. Arminda	Colatina	1	
Gr. Esc. T. Veloso	Itaguassú	1	174
Gr. Esc. M. de Souza	Muqui	1	266
Gr. Esc. U. Ramalhete	S. Leopoldina	1	188
Gr. Esc. P. Póvoas	St. Teresa	2	144
Gr. Esc. A. Pereira	S. Mateus	1	230
Gr. Esc. S. Pinto	Serra	1	260
Gr. Esc. V. Coutinho	Vila Velha	1	369
E. Normal e C. A.	Vitória	6	700
Escola Modelo	Vitória	3	444
Ginásio E. Santo	Vitória	2	142
Gr. Esc. G. Jardim	Vitória	2	477
Gr. Esc. A. Almeida	Vitória	2	326
2.ª Esc. Isol. (Jucutuq.)	Vitória	1	219
Jardim da Infância	Vitória	1	

Total dos professores diplomados óra em exercício — 36; Professores fazendo aperfeiçoamento no C. M. E. F. (Rio) — 2; Alunos que recebem metódicamente os ensinamentos da educação física — 6.481, não estando computados os alunos das 4 isoladas de Cariacica, uma de Colatina e o Jardim da Infância de Vitória.

Por tantos motivos consignados nestas informações que nos chegam do Espírito Santo através o **Diário da Manhã**, sentimos o retemperamento das fontes de nossa fé e de nosso ardor pela causa que nos empolga e nos domina — a grandeza da Pátria, forte, poderosa e magnânima.

ESTADO do ESPIRITO SANTO



Ensino de
Educação
Física

No C.M.E.F. 2
No E.Ed.F. 0
Em Cariacica 1

Educação Física Industrial

Coerente com a sua tradição de trabalho abnegado, sem outro interesse que não o de servir ao Exército e engrandecer o País, o Centro Militar de Educação Física vai se tornando a gigantesca oficina em que se forjam corpos robustos e espíritos sãos para o caldeamento necessário ao advento de uma raça capaz das ações destinadas a fazer a Pátria cada vez mais respeitada e feliz.

Para a satisfação desses elevados anhelos, tem aquêle e lucratório, dos seus elementos, a maior dedicação. E, por isso mesmo, fiel aos compromissos espontaneamente assumidos em bem da raça e de um Brasil mais forte e melhor, os benéficos influxos de sua atividade já se vão sentindo, em largas mêsses, por todas as partes do nosso extenso País.

Não era possível, dada a natureza e grandiosidade do escopo visado pelo Centro, se restringisse a sua ação ao sórinete ao meio militar. A Educação Física era e continúa sendo mau

assistem á uma conferência sobre a utilidade da Educação Física, feita por um dos elementos integrantes do mesmo Centro.

Se atender a distinções, nem preconceitos, concientes da missão de que, voluntariamente, se desincumbem, os elementos do Centro vão muito além dos seus deveres profissionais, levados pelo idealismo rutilante de seus sentimentos pátrios.

Aliás, não é de agora que, no seio do Exército, se faz sentir um notável interesse pelos problemas nacionais; há muito que as fileiras vêm fazendo de milhares de indivíduos que nelas ingressam anualmente, ótimos cidadãos, pela alfabetização, pela disciplina e educação que a lhes são ministradas.

Agora, a Educação Física racional veio completar essa obra benemérita de socialização de indivíduos que o Exército Nacional realiza com silenciosa dedicação.

Do mesmo modo, dotando os seus elementos de um espírito desportivo disciplinado e enérgico, generoso e cavalheiresco,



Um aspecto da assistência, no refeitório da Cidade Light, durante a Conferência sobre Educação Física.



Um flagrante tomado quando o Capitão Rolim dirigia a palavra a centenas de operários.



é ruza da nacional; como tal, tem que atingir a todos indivíduos e abranger todas as camadas sociais. Por toda parte renovando, regenerando, vivificando, deverá fazer despontar esse espírito que lhe é próprio, entusiasta e ardente, dinâmico e sadio.

A gravura acima estampada nos deixa vêr uma fase interessante dessa campanha cívica, social e humana de que, no nosso País, o Centro Militar se fez pioneiro ardoroso. Pela palavra falada e escrita, através o Rádio, por meio de livros e conferências, não pára esse estabelecimento de difundir todos os bons princípios tendentes á consecução de sua exalta finalidade, que se traduz no bem da raça pela grandeza da Pátria.

A gravura em assunto fixa um aspecto assás significativo da campanha grandiosa a que o Centro se dedica: no espaço de tempo reservado á refeição, os operários da *Companhia Light*

sob o ascendente do amor pátrio, o Centro Militar exercita o seu apostolado educacional, pedra angular de todas as nossas construções presentes ou-futuras. Suseitando e mantendo em vibração contínua a alma venturosa dos nossos patriotas, ensinando-lhes a encarar, com coragem, todas as dificuldades e a vencê-las, estoicamente, pela utilização de um acervo de qualidades, pela educação física e desportiva desenvolvidas e sublimadas, essa obra ultrapassa as apreciações mais favoráveis, pelo seu alcance social e étnico, e pela sua virtude humana e civilizadora.

Os elementos do Centro Militar de Educação Física, numa profissão de fé, com os olhos fitos no presente e o pensamento no porvir, tudo fazem pela Pátria e para a Pátria, confortados pelo orgulho de serem filhos de uma terra predestinada, e pertencerem ao seu glorioso Exército.

EDUCAÇÃO FISI

Organizadas pelo

LIÇÃO DE EDUCAÇÃO FISICA

Turma de normais.

1.º Período de instrução.

Duração: 30 ou 45'.

Material — Viga a 2 ms. de altura
Prancha inclinada de 45º.
Grade ou sébe de 1m. de altura
Doze "medicine-balls"
Vinte e quatro granadas

Regime

da

lição

Sessão preparatória: Normal

Lição propriamente dita: $\left. \begin{array}{l} 7 \text{ aplicações} \\ 3 \text{ educativos} \\ 1 \text{ ou 2 jogos} \end{array} \right\}$

Volta á calma: Normal

SESSÃO PREPARATORIA (Duração: 6' ou 9')

Evolução — Marcha normal em diferentes cadências.

Flexionamento de braços — Elevação vertical dos braços (diferentes planos).

Rítmo: 6 movimentos por minuto. Repetição: Mínimo — 5. Máximo: 10.

Flexionamento de pernas — Mãos nos quadris. Elevação do joelho á frente e afastamento lateral. Rítmo: 8 movimentos por minuto. Repetição: Mínimo: 6. Máximo: 12.

Flexionamento do tronco — Mãos nos quadris. Afastamento para frente, com rotação do tronco para o lado da perna avançada. Rítmo: 5 movimentos por minuto. Repetição: Mínimo 5. Máximo: 10.

Flexionamento combinado — Elevação horizontal dos braços, com flexão e extensão das mãos (diferentes planos), combinado com flexão e extensão das pernas, joelhos afastados. Rítmo: 10 movimentos por minuto. Repetição: Mínimo: 7. Máximo: 14.

Flexionamento assimétrico — Elevação lateral dos braços, depois flexão dos ante-braços, sendo um no plano horizontal e outro no plano vertical. Repetição: Mínimo: 6. Máximo: 12.

Flexionamento da caixa torácica — Com elevação dos braços estendidos. Repetição: Mínimo: 3. Máximo 5.

LIÇÃO PROPRIAMENTE DITA — (Duração: 21' ou 31'30'')

Marcha de quatro pés. (Apl.).

Marchar sôbre a viga a dois metros de altura, para frente, para trás, de lado, e cavalgá-la. (Ed).

Trepar em uma prancha inclinada de 45º. (Apl.).

Salto no mesmo lugar, com elevação das pernas estendidas. (Ed.).

Salto em altura, de lado, sem impulso. (Apl.).

Passe-passe do "medicine-ball" por entre as pernas. (Ed.)

Transportar um camarada montado sôbre as costas. (Apl.).

Corrida de 400 a 800 metros em cadência média (passada alongada). (Apl.).

Lançamento de granadas, de pé, sem impulso, por balanceamento do corpo. (Apl.).

Luta dorso a dorso (repulsão). (Apl.).

JOGOS — 1 — Verso e reverso.

2 — Poste humano.

VOLTA A' CALMA — (Duração: 3' ou 4'30'')

Marcha lenta com exercício respiratório.

Marcha com canto ou assobio.

Alguns exercícios de ordem, curtos e variados, energicamente comandados.

C A M I L I T A R

Cap. Inacio de Freitas Rolim

LIÇÃO DE APLICAÇÕES MILITARES

Sessão semanal para uma secção de combate de metralhadoras.

Uniforme: o de instrução.

Equipamento: progressivamente carregado.

Armamento: o da secção.

Duração: vinte minutos.

Terreno: de preferência preparado.

Regime da lição	{	Sessão preparatória:	Uma marcha suficientemente prolongada:
		Lição propriamente dita:	Exercícios das 7 categorias sem obrigatoriedade de respeitar a ordem das famílias.
		Volta á calma:	Exercícios respiratórios suficientemente prolongados. Marcha com canto. Alguns exercícios de ordem unida.

SESSÃO PREPARATORIA (Duração: 3 minutos)

Marcha de 300 metros.

LIÇÃO PROPRIAMENTE DITA (Duração: 12 minutos)

Marcha acelerada, com paradas para agachar, ajoelhar e deitar.

Escalada de um palanque de arvores, com auxílio mútuo.

Transposição de uma sapa.

Corrida de 400 metros em terreno variado.

Lançamento de granadas na posição deitado.

Batida com forçamento — pancada com couce — ponta.

VOLTA A' CALMA (Duração: 5 minutos)

Marcha lenta com exercícios respiratórios.

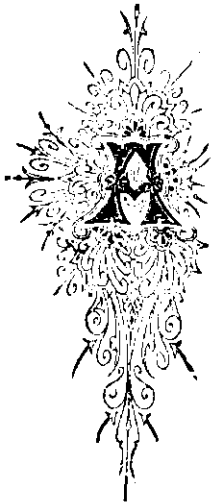
Marcha com canto.

Exercícios de ordem unida. (Voltas á pé firme e em marcha).

NOTA — O pessoal das Secções de Metralhadoras, excetuados os condutores, recebe instrução completa de servente da peça, (atirador, municionador, remunicionador; Art. 77 do R. E. C. I., 1.ª Parte).

Para homens de especialidade, como metralhadores, que já transportam material pesado, serão dispensados os exercícios da categoria de suspender e carregar.

Mario de Queiroz Rodrigues



≡ ≡ ≡ ≡ ≡ ≡ ≡ ≡ ≡ ≡ ≡ ≡ ≡ ≡ ≡ ≡

DANSA que, segundo Diez, veio do antigo e alto alemão **danson** e que, segundo outros dicionaristas, veio do latim **demptiare**, é uma série de saltos e passos cadenciados e subordinados ao mesmo ritmo e compasso da música de que é geralmente acompanhada.

Sendo a dança, segundo a opinião de vários historiadores, tão velha como o mundo, dada a sua ligação íntima com a música, faz-nos crêr que foi cantando e batendo palmas que os primeiros homens dansaram e que foi mais tarde ao som da flauta que regularizaram os seus movimentos.

As dansas, na antiguidade, eram executadas sob dois aspéctos: — o sagrado ou hierático, nas cerimônias religiosas, e o profano, nas festas públicas ou particulares. Como reminiscência desta época, os povos selvagens da África e da Ásia têm as suas dansas religiosas e fúnebres e as suas dansas alegres.

A antiguidade dava tal valôr á dança que, pela leitura da Bíblia, sabemos que David dansou deante da arca e que os hebreus tinham as suas dansas sagradas e misteriosas que faziam parte do culto, assim como dansas nobres que eram executadas pelas virgens nas cerimônias públicas, para comemorarem os grandes feitos dos heróis e as vitórias ganhas ao inimigo. Diz ainda a Bíblia que o povo de Israel foi encontrado dansando deante do Bezerro de Ouro.

Entre os egípcios, a dança foi também muito cultivada. Os desenhos encontrados nas ruínas do velho Egipto dão provas cabais do gosto dêsse povo em pról da dança.

Foi, sem dúvida, na Grécia, que a dança atingiu o seu apogeu. Os grêgos davam tanto valôr á dança, que fazia ela parte da educação nacional e era executada, não só em todas as cerimônias solenes, religiosas ou civis,

como em todos os jogos públicos, tomando as mais variadas fórmãs e perstando-se a todos os assuntos.

Os grêgos personificaram a dança em Terpsícore, uma das nove musas. Entretanto, vemos através dos monumentos de arte, que êles nos legaram, que Musas, Graças, Bacantes, Ninfas e alguns deuses rústicos como Faunos e Sátiros eram encontrados, dansando com os Risos e Amores.

Havia na Grécia **dansas militares** tais como Pírrica, Menfítica cuja invenção se atribuiu a Minerva e que era dansada com a espada, o dardo e o escudo; as **dansas modestas**; as **dansas alegres**; as **volutuosas**; as **báquicas** e as **obcenas** em honra a Baco; as **bacanaís** que, no sentido mitológico, eram dansadas por bacantes e faunos; etc.

Muito mais tarde e sensivelmente degenerada, tendo perdido quasi todo o seu encanto e beleza, a dança passou para os romanos

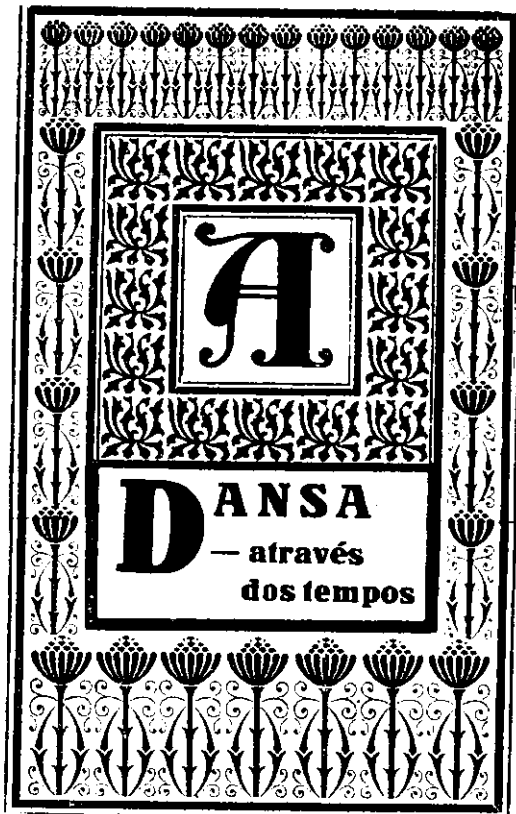
que não lhe davam valôr algum, misturando-a e confundindo-a mesmo com a pantomima. Para que se possa ter uma idéa real do pouco valôr dado á dança, basta a leitura dêsse trecho que transcrevemos na íntegra:

« Os romanos desdenhavam a dança e só a apreciavam como espectáculo. Si se mostravam admiradores dela no teatro, si cobriam de ouro e de aplausos um Batiblo ou um Píades, desprezavam-na a tal ponto, que um cavaleiro ficava para sempre privado de sua nobreza, si cometesse a falta de se entregar a ella. »

Com a invasão dos bárbaros, a dança desapareceu completamente, só tornando a aparecer com a Renascença, na côrte dos Médices, em Florença, e depois na França, sob a fórmula de Pavanas, Minuêtos, Gavotas, nas côrtes; e no gênero alegre — Tamboril, Passapé etc.

Além das dansas da cidade, havia as dansas do campo, que variavam segundo os países e as dansas características como a Provençal, a Farandola e outras.

Passando em revista rápida todos os povos, chegámos á conclusão de que a dança é universal. Assim vamos encontrar os húngaros dansando a czarda; o italiano a Tarantela, a Siciliana e outras; o turco dansando a dança dos Derviches; o hespanhol o Bolero, o Zapateado; o egípcio a dança do Ventre; o indú a Bailadeira; os índios da América a dança do Fôgo, dos Funerais, do Scalp; enfim



a Africa, a Russia, a China o Japão têm dansas características de uma originalidade surpreendente e cujos nomes são pouco conhecidos. Modernamente, isto é, depois de 1909, quando pela primeira vez a grande escola coreográfica da Rússia, sob a direção de Serge Diaghilew, e subvencionada pelo governo russo, se exibiu em Paris e em outras Capitais da Europa, a história da dança sofreu uma grande transformação. "A impressão que o

jinsky, em *L'après-midi de Faune*; de Vera Nemtchinova e outros.

Hoje conta o mundo com escolas de dança de valôr incontestável como as de Dalcroze, Isadora Duncan, as modernas escolas alemãs, Popard, onde a beleza do gesto e da fôrma caminha animando as mais suaves e as mais extravagantes composições musicais na realização dos bailados russos, dos bailados clássicos, e de ópera, dos bailados hes-



bailado russo causou em toda a Europa foi de um verdadeiro deslumbramento diz um cronista da época. Com efeito, o bailado russo parece constituir uma expressão artística nova, uma expressão diferenciada de arte sintética e a sua influência no teatro vai se fazendo sentir incontestavelmente".

Foi dessa época para cá que se celebrizaram os nomes de: Anna Pavlova, em *La legende du Cygne*; Boris Romanoff; de Ni-

panhóis, dos exóticos, das dansas orientais, da **music-hall**, das acrobáticas e das rítmicas.

Que é pois a dança?

A dança é o complemento de uma educação física racional e moderna; é a interpretação de um trecho musical, por meio de movimentos e atitudes estéticas, onde a beleza da fôrma se casa com a do sentimento; é a materialização do senso do ritmo; é a expressão do belo por excelência.



Como se fóрма uma équiipe de POLO

MISSÃO DE CADA JOGADOR

Do livro "Forma e posição que deve guardar em um *team*, cada jogador".

É preciso que cada jogador saiba jogar, não só em seu lugar, como também nos outros três. Tem ainda que saber como jogarão seus companheiros nas diferentes fases da partida. Póde ser que elle não valha muito para o lugar de *back* ou n.º 1; entretanto, haverá momentos na partida em que terá de occupar qualquer dos outros postos e é necessário saber o que tem a fazer neste momento.

Dos quatro jogadores que compõem um "*team*", ou sejam n. 1, n. 2, n. 3 e n. 4 (*back*), os dois primeiros são do ataque e os dois últimos da defesa.

Para começar a partida, cada *team* se alinha em seu campo, de um e outro lado da linha do centro. Os jogadores n.º 1 de cada équiipe estão um em frente do outro e olhando o juiz; ao lado d'este, na mesma linha e um pouco separados, collocam-se os ns. 2 e 3. Os *backs* collocam-se a alguns metros atrás do n.º 3. O juiz lança a bola entre os dois *teams*, dando começo á partida e o jogador que a péga inicia uma carreira até o *goal* dos seus adversários.

Procurarros explicar a continuação, detalhando a função de cada jogador dentro do quadro.

NUMERO 1

Seu primeiro e último dever, em todo momento e em toda a partida, é impedir que o *back* adversário chegue a tocar a bola, que tenha sido convenientemente collocada para que seus companheiros possam aproveitá-la e levá-la até o *goal* adversário. Cumpre sua missão, cortando um passe ou enganando o *taco* do *back*. Si, em toda a partida, conseguis fazer isto, jogou bem e foi útil. Si além disto, consegue marcar alguns pontos e si tem conseguido ajudar o n.º 2 e por acaso o n.º 3 e impedindo sempre que o *back* adversário passe a bola aos seus dianteiros, jogou uma partida notável.

O n.º 1 tem duas táticas de jôgo, cuja escolha depende da habilidade do *back* contrário e da velocidade relativa dos seus cavalos. A primeira é seguir o

cavalo do *back*. A segunda consiste em fazer que o *back* o siga. Si consegue impôr a sua vontade ao *back*, dominará em toda a partida. Supondo que seus cavalos sejam iguais em velocidade e facilidade de manejo, um bom plano é que o n.º 1 procure collocar-se alguns metros mais próximo do *goal* que o próprio *back*, quando os companheiros do n.º 1 atacam ou um momento antes de começar o ataque; pelo contrário, quando o ataque é dos adversários, o n.º 1 deve collocar-se alguns metros mais próximo do seu *goal*, que o *back* contrário. Para effectuar isto, terá que decidir rapidamente, quando seus companheiros vão passar do ataque á defesa e vice-versa; mas se consegue fazê-lo, desconcertará o jôgo do *back* em toda a partida e, depois de dois tempos, verá que o *back* o segue por toda parte.

Quando os ns. 1 e 2 têm experiência e combinação, trocam de posição a todo momento, e esta troca permite á équiipe desenvolver a mais perfeita combinação.

NUMERO 2

O n.º 2 é o explorador do ataque da équiipe e seu marcador teórico é o n.º 3 adversário.

Na defensiva, deve impedir que o n.º 3 chegue á bola; no ataque, sua principal missão é apoderar-se da bola para passá-la ao n.º 1 ou mesmo levá-la.

Deve occupar-se mais do ataque do que da defesa, deixando a defesa do seu *goal* ao *back* e ao n.º 3. Não hesitará em em trocar de lugar com os ns. 1 e 3, quando o jôgo exija, e consequentemente deverá saber como se procede nestas posições; devendo mesmo, quando se encontrar nestas posições provisórias, esquecer-se de que é n.º 2.

Sendo o n.º 2 o jogador de maior amplitude no *team*, é mais fácil dizer-se o que elle póde fazer, do que o que não deve. A respeito dos seus deveres, há duas regras gerais: a) quando a bola estiver entre elle e seu *goal*, deve collocar-se e jogar para impedir que o n.º 3 adversário possa tocar a bola e procurar aproveitar os passes dos seus companheiros;

b) quando a bola está entre elle e o *goal* contrário, deve occupar-se constantemente da mesma, ou impedir a passagem de algum contrário, forçando o ataque o mais que fór possível.

Há muitas cousas que o n.º 2 não deve fazer. A primeira e a mais importante é: "não monopolizar a bola". A segunda é: "não se occupar da defesa do seu *goal*, pois, para isso, há um *back*". Muitas vezes, o n.º 2 se deixa levar por um desejo egoista, e constantemente está gritando "deixa a bola!". Como um dos axiomas do Polo é "deixar a bola quando pedem para deixar", pois se baseia na teoria de quem está atrás póde jogar melhor, o abuso egoista desta indicação desconcerta toda a combinação de um *team* e faz perder-se uma partida que, de outra maneira, se poderia ganhar.

Para uma boa e perfeita combinação, é necessário que os ns. 1 e 2 cooperem muito intimamente.

Ambos devem saber precisamente e em qualquer momento onde se encontra o outro, e devem trocar ou estar prontos para trocar de lugares constantemente.

O n.º 2 deve passar a bola de maneira que o n.º 1 possa separar-se do *back*, tomá-la e arremessá-la ao *goal*. Antes de dar um *backhand*, deve olhar para trás e ver onde está o n.º 1, para golpeá-la de fóрма que o n.º 1 possa alcançá-la, antes do *back* contrário. Na defesa, terá que vigiar o n.º 3 contrário e calcular onde irão os revêses dos seus companheiros.

NUMERO 3

Naturalmente a posição mais importante da équiipe é a do n.º 3. Quem a occupa deve ter aptidões especiais. Não necessário que dê grandes tacadas, mas deve ter muita certeza e noção precisa do lugar em que, com toda a exatidão, deverá enviar a bola. Mesmo não sendo o Capitão do *team*, tem a obrigação de dirigir o jôgo dos ns. 1 e 2.

No ataque, aproveitar as bolas que lhe envie o seu *back*, passando-a aos seus dianteiros, aos quais deverá auxiliar em tudo. Na defesa, sustentará seu *back*,

e resistirá á tentação de adiantar-se demasiado, para não deixar livre o n.º 2 contrário.

Si não tomar parte no ataque, como é sua obrigação, os seus dianteiros não poderão marcar muitos pontos.

Outra de suas obrigações é a de servir de ligação entre o n.º 2 e o seu *back*, e nunca deverá colocar seu cavallo na altura de um ou outro dos jogadores mencionados. Uma decisão que deve tomar rapidamente é si deve dar um *backhander* ou jogar a bola para as táboas (linha lateral). Muitos jogadores egoístas jogam a bola para a linha lateral, quando não é absolutamente necessário. Esta especie de jogada deve ser feita o menos possível, porque desarticula completamente a combinação do *team*. O jogador que occupa o n.º 3 utilizará sua imaginação sem que perca sua serenidade. É a penúltima defesa do seu *goal*, mas também toma parte essencial no ataque.

Não se lhe podem fixar regras, pois que, enquanto os ns. 1 e 2 se occupam exclusivamente do ataque, e o seu *back*, sómente da defesa, o n.º 3 tem de participar de todas as funções.

Uma regra geral e um dos princípios fundamentais do Polo, que não só se applica ao n.º 3, como a todos os jogadores, é que, dentro do seu campo, devem taquear para os dois lados (táboas ou linhas laterais), e dentro do terreno do adversário, devem procurar jogar no centro do campo (linha dos *goals*). Entretanto esta regra não se segue ao pé da letra, pois um jogador no centro do campo e em seu próprio lado, sem ninguem na frente, não deverá jogar a bola para as linhas laterais.

NUMERO 4 (*Back*)

A *back* tem por missão impedir que

os adversários marquem *goals*, ainda que muitas vezes possa participar do ataque.

Si se aproveita destas occasiões e se adeanta com a bola, deixa de ser *back* e se converte em n.º 3 ou 2, enquanto que o n.º 3 se converte momentaneamente em *back*. Seu trabalho, por conseguinte, consiste em golpes directos e *backhanders* dados com o objetivo de colocar a bola para um de seus companheiros. Como seu marcador, tem o n.º 1 adversário, que, si conhecer seu jôgo, o perturbará muito e durante uma grande parte do tempo o impedirá de tocar a bola.

Quando o juiz jôga a bola para começar o jôgo, o *back* deve seguir com tranquillidade, ao passo ou ao trote, as jogadas de seus companheiros que levam a bola ao campo contrário, e em troca, deve colocar-se de fôrma a poder rechaçar, com facilidade, o avanço de seus adversários, no caso destes serem os detentores da bola. Nunca se colocará em posição que deixe o campo livre a um contrário, que venha com a bola.

O *back* deve conter o desejo de apoderar-se da bola, quando esta é jogada pelo juiz, por ser um jôgo muito perigoso porque os contrários podem alcançá-la antes d'ele e, a menos que o n.º 3 possa voltar immediatamente, — o que pôde ser problemático — deixará seu campo desamparado e sem defesa, prejudicando a boa combinação que poderia fazer, si se conduziisse de outra fôrma.

Durante toda a partida, como é natural, o *back* é quem está mais perto do seu *goal*, mas deve seguir os demais, para estar colocado e disposto a passar o seu n.º 3, si éste fôr dificultado em seu avanço, ou mesmo tomar a bola, no caso do n.º 3 errar no momento de taqueá-la.

Si o n.º 1 contrário volta para ajudar a defesa, o *back* deve deixá-lo e não o

seguir, porque é melhor para ele estar bem colocado para defender seu campo ou para aproveitar uma contingência do ataque, em vez de juntar-se ao n.º 1, que muito intencionalmente pôde se aproximar d'ele para atraí-lo.

Si o n.º 1 fica no seu lado, o *back* deve ficar uns 10 ou 12 metros atrás do seu n.º 3. Em todo caso, deve impedir que o n.º 1 contrário se coloque entre elle e o seu *goal*, a menos que elle vá com a bola em seu poder.

O lugar do *back* é atrás, no ataque — e adiante, na defesa. No ataque, deve estar sufficientemente próximo, para aproveitar uma bola parada ou errada por um dos seus companheiros e desta maneira evitar que os adversários se apoderem dela. Na defesa, o *back* deve estar colocado a uma distancia média, bem calculada, para poder parar com presteza os golpes directos ao *goal* que possa dirigir o n.º 2 contrário, pois, de outra fôrma, está exposto a que o mencionado jogador, em um galope violento e em uma tacada fôrte, o ultrapasse e fique com o campo livre, podendo facilmente marcar um ponto.

Em todos os momentos da partida, o *back* deve ter a atenção fixa no jôgo de conjunto e nos movimentos do n.º 1 adversário.

O *back* e o n.º 3 devem estar dispostos e em condição de poder trocar de lugar, quando o jôgo o exigir. Entretanto, o *back* deve ter bem patente que, si o puzeram neste lugar, é porque provavelmente é elle quem melhor pôde jogar nesta posição; ou porque sua equipe fica mais fôrte, si elle occupa o lugar de *back*. Por conseguinte, não deve ceder á tentação de abandonar este lugar com o desejo de empenhar-se numa carreira pelo campo a menos que as circunstâncias o exijam.

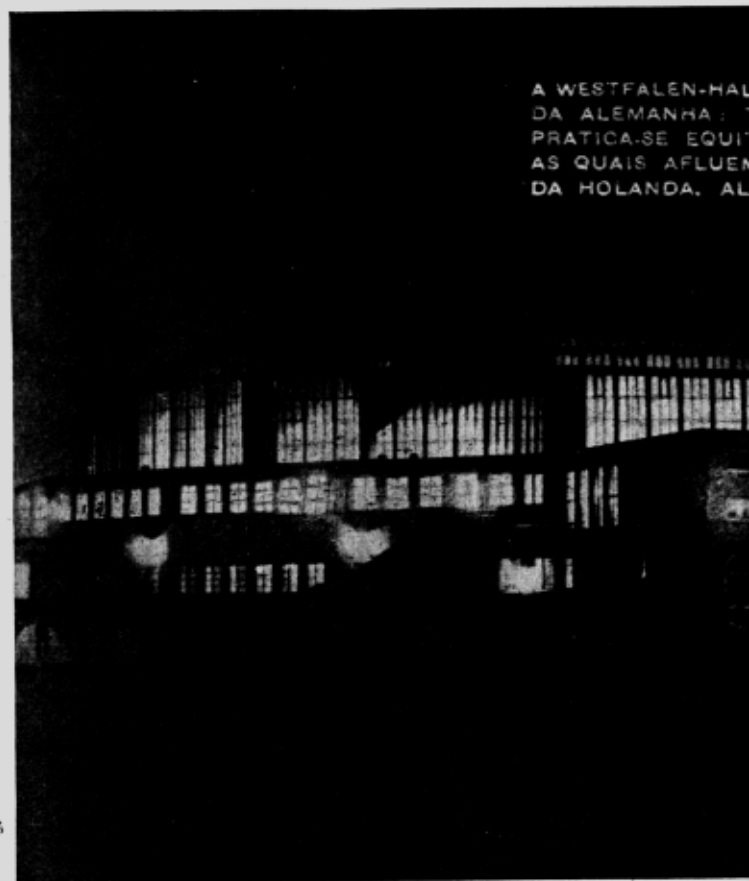


JUVENTUDE ALEMÃ.— O novo tipo da Fräulein, a "Sportmädcl": alegre, esbelta, desportiva e, sobretudo, donairosa.

NUREMBERG.— Esta cidade não é apenas a Idade Média admiravelmente conservada, não é só a reliquia evocativa dos "Meisters Cantores" e de Alberto Duerer, não é somente a terra do pão d'especie e das manufaturas de brinquedos; Nuremberg é tudo isso mas, ao mesmo tempo, é também uma cidade moderna. O seu estádio, abaixo reproduzido, é um dos mais bem instalados da Alemanha.



O inverno não impede os exercicios físicos: apenas muda-lhes a feição. Nesta estação, o "ski" é o desporto preferido.



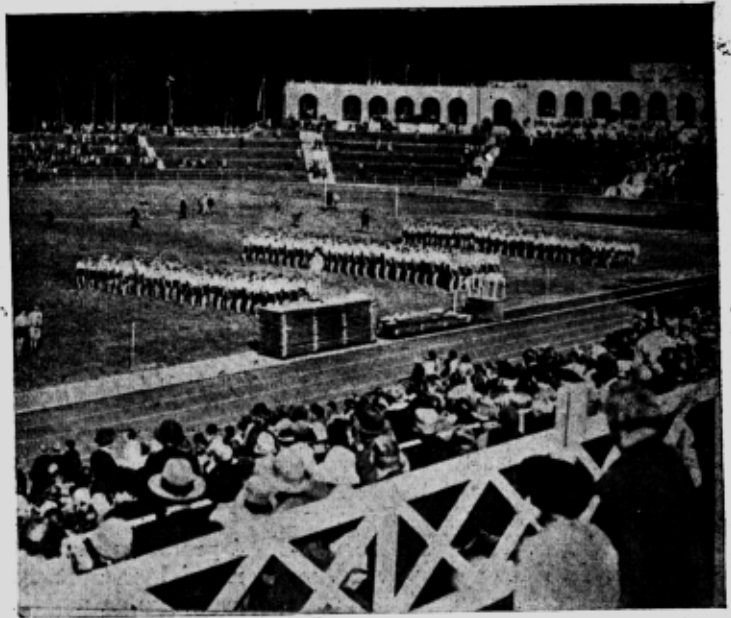
A WESTFALEN-HALLE DA ALEMANHA: PRÁTICA-SE EQUINAS QUAIS AFLUENTES DA HOLANDA, AL



Jovens viandantes que aproveitam os seus dias de férias, para, tocando e cantando, percorrerem o solo pátrio.

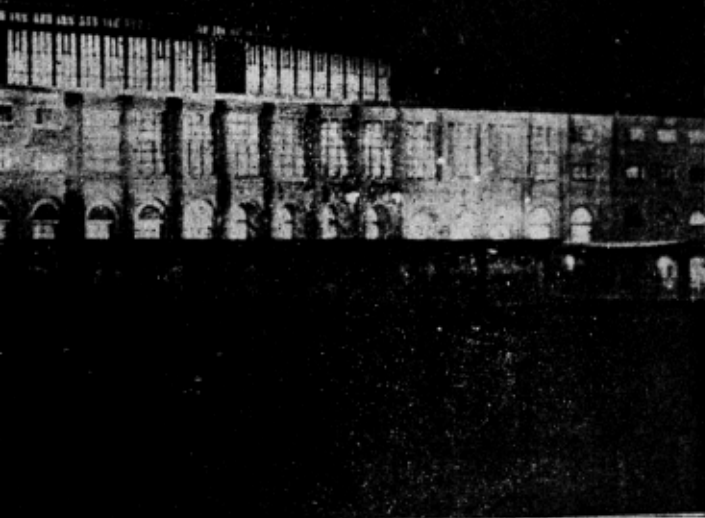
COMO É
Alema
educa o

SAÚDE! Eis o cuidado da Alemanha hodierna! Saúde, graças a um regime de vida natural, ao ar livre, pela prática de todos os desportos e exercícos físicos. A pausa do meio-dia no exaustivo labor quotidiano é aproveitada, de preferência, para retemperar as forças com ligeiros exercícos de ginástica ao ar livre. Nos terraços dos modernos edificios das fábricas, bazares, casas de escritórios, vêm-se, nos intervalos do serviço, os empregados fazendo ginástica em comum. No terraço do grande edificio Sprinkenhof, em Hamburgo, reproduzido na gravura, pratica a ginástica a Escola de Polícia daquela cidade.



O Ostmark-Stadion de Frankfort do Oder, uma das muitas e modelares arenas de cultura física instaladas pelas grandes estâncias balneárias alemãs.

MUNDO, — É O MAIOR PAVILHÃO DE DESPORTOS PARA 12.000 PESSOAS. AQUI SE JOGA BOX, LIZAM-SE AS "CORRIDAS DOS SEIS DIAS", PARA JOGADORES DE TODA A ALEMANHA E ESPECIALMENTE AQUI SE PRATICA TODA SORTE DE ATLETISMO.



A Natação, no verão, significa vida, saúde, destreza e alegria.

la
meus filhos



Jogo de roda em frente a um albergue da juventude, em Koenigsfeld, Baden.

Ataque e defesa



O instrutor e seus auxiliares

C.M.E.F.

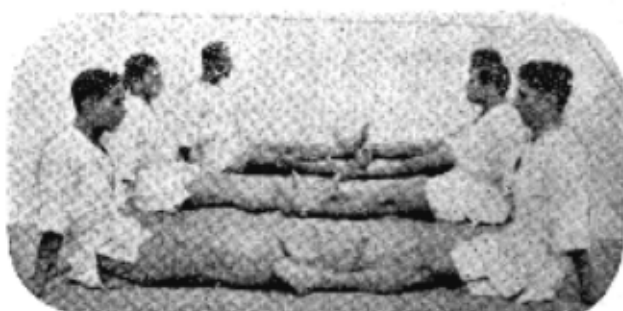
Pelo Capitão

Laurentino L. Bonorino

INSTRUTOR



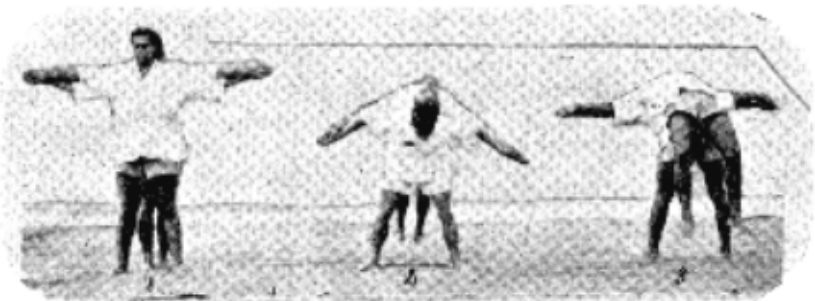
Trabalho de resistência dos braços — Luta de repulsão — Mãos nas espáduas



Trabalho de resistência das pernas — Oposição à abertura e ao fechamento das pernas



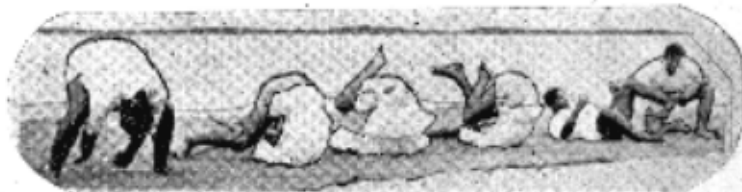
Trabalho de velocidade — Apanhar a mão do adversário



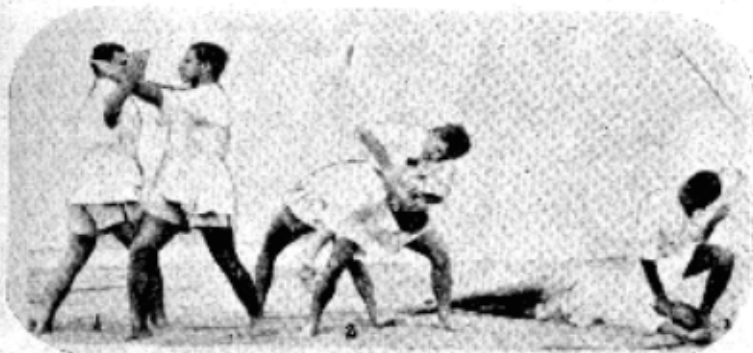
Trabalho de extensão — O sino



Quêda para frente



Quêda sobre as duas espáduas



Defesa da bofetada envolvendo o braço e desequilibrando o adversário



LIÇÃO COMPLETA

Sessão preparatória — 10 minutos

Trabalho de resistência dos braços — Luta de repulsão — mãos nas espáduas.

Trabalho de resistência das pernas — Oposição à abertura e ao fechamento das pernas.

Trabalho de velocidade — Apanhar a mão do adversário.

Trabalho de extensão — O sino.

Quêda para frente.

Quêda sobre as duas espáduas.

Lição propriamente dita — 28 minutos.

Defesa da bofetada, envolvendo o braço e desequilibrando o adversário.

Defesa do ataque ao pescoço, com os dois braços estendidos — **Arm-lock**.

Defesa do ataque ao pescoço, com os dois braços flexionados — **Catch**.

Quêda sobre a espádua esquerda.

Volta à calma — 7 minutos.

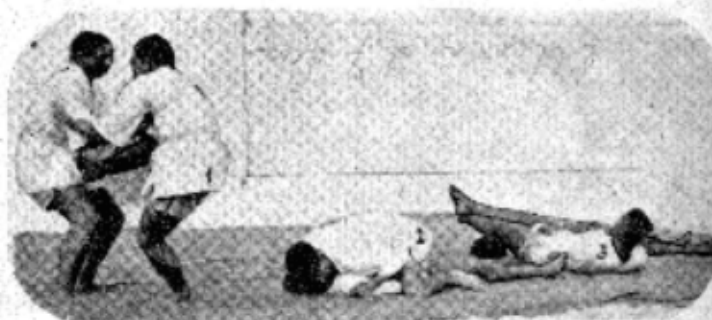
Marcha lenta com exercício respiratório.

Marcha normal com canto ou assobio.

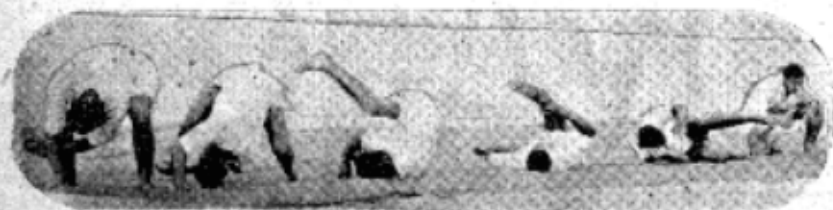
Exercícios de ordem.



Defesa do ataque ao pescoço com os dois braços estendidos — "Arm-lock"



Defesa do ataque ao pescoço com os dois braços flexionados — "Catch"



Quêda sobre a espádua esquerda



Marcha lenta com exercício respiratório

A propósito do Ensino da Massagem

Pelo Prof. M. P. Roger

Diplomado em Ciências

Professor de Fisioterapia

A massagem é pouco valorizada pelos doentes, e menos ainda pelo Corpo Médico, cujos membros, com algumas exceções, não lhe reconhecem valor terapêutico.

As razões principais d'este descrédito são de duas ordens:

1.º — A massagem não é ensinada na Faculdade: os médicos são levados a considerá-la como inútil;

2.º — A incapacidade da maior parte dos massagistas é evidente; ela tem duas causas:

a) a massagem é uma profissão livre, não regulamentada. Todo o mundo pôde se intitular massagista, mesmo sem estudos prévios e ~~massar~~ sob prescrição de médico, ~~mas quando esta condição é respeitada?~~ Inútil é insistir sobre o perigo desta situação que os massagistas competentes compreenderam, pois ~~que seu Sindicato reclama um estatuto que ponha fim a este estado de coisas.~~

b) Os práticos que saem de Escola de massagem

são geralmente muito ignorantes, e isto é devido aos próprios defeitos destas Escolas: máu recrutamento e ensino insuficiente.

Que é o ensino da massagem?

Toda pessoa que se apresente para seguir o curso de uma Escola é admitida uma vez que pague a taxa convencionada, qualquer que seja o seu grau de instrução.

Ora, todos os candidatos se julgam áptos a exercer uma profissão que eles consideram puramente manual, que, no seu modo de pensar, consiste em esfregar a pele e amassar os músculos em um sentido, por movimentos que lhes ensinaram; assim muitos dentre eles ficam verdadeiramente surpreendidos quando ~~ouvem falar em anatomia ou patologia: eles não compreendem, nem podem se lembrar dos termos empregados, ainda que grande seja o esforço que se faça para os colocar ao seu alcance.~~

Portanto, preliminarmente, recrutamento defei-

tuo. Si, fazendo abstracção dos erros muito frequentes do ensino teórico, quanto ao método e clareza de exposição, lançarmos um golpe de vista sobre o ensino prático, observamos geralmente alunos abandonados, sem direcção nos cuidados a dar aos doentes, aplicar sobre cada um destes, qualquer que seja o seu estado, todas as manobras que elles conhecem, sem saber porque as empregam e si ellas são úteis ou não.

A duração dos estudos geralmente limitada a alguns meses é insufficiente e entretanto poucos são os alunos que não obtêm seu diploma, não obstante sua incapacidade.

O que deve ser o ensino da massagem:

Primeiramente, selecção entre os candidatos. Unicamente deveriam ser admitidos aquelles que, em falta de títulos universitários, se mostrassem áptos pela sua intelligência e sua instrucção geral, assimilar aquella mais especializada que lhes será dada.

Não é preciso dizer que esta selecção não pôde ser deixada a critério dos directores de escolas, tal como se faz atualmente, pois o interesse destes é recrutar o maior número de alunos possível; *é inevitavelmente levados a desejar a criação de escolas officiaes, sob a dependência da Faculdade de Medicina, com exames de admissão, obrigando os candidatos a justificar uma instrucção sufficiente em exame teórico e prático, no fim do curso, para a obtenção de um diploma official, só sendo permitido exercer a profissão de massagista aos que tiverem o referido diploma.*

As matérias ensinadas deviam ser reduzidas ao mínimo necessário e comprehender anatomia, fisiologia, os pontos de reparo sobre o vivo, o conhecimento aprofundado das ações musculares, as diversas manobras massoterápicas e seu efeito, a prática da palpação, a leitura de chapas radiográficas, a ginstica médica e a termoterapia, que são adjuvantes, muitas vezes indispensáveis, da massagem.

Enfim, seria necessário desenvolver as qualidades de observação e de raciocínio para exame dos doentes, a descripção do estado dos órgãos, a indicação dos resultados a procurar e as manobras a empregar para os obter.

Saber observar e tirar de suas observações as deducções que se impõem é tão necessário ao massagista como ao médico.

A criação junto ás Escolas de uma Clínica gratuita de Massoterapia forneceria aos alunos os elementos necessários á sua instrucção prática; ella poderia mesmo

ser utilizada pelos hospitais em beneficio dos doentes externos que fossem, durante a consulta, julgados capazes de massagem.

Os trabalhos práticos seriam realizados sob a direcção de um médico chefe de serviço e de monitores cuidadosamente seleccionados. Este descreveria aos alunos as lesões, o estado dos órgãos doentes, lhes indicaria os sinais que o revelam e os exercitaria a verificar, pela palpação, depois prescreveria o tratamento manual efetuado sob a vigilancia dos monitores.

Enfim, os antigos alunos, munidos de seu diploma, poderiam ser admitidos em um estágio hospitalar de seis meses, afim de se aperfeiçoarem.

Obteríamos assim massagistas cujo nível intellectual e científico seria, de certa forma, mais elevado que o actual, e capazes de fazer a massagem dar os resultados que dela temos direito de esperar.

Esta classe de auxiliares dos médicos seria verdadeiramente digna da estima dos doentes e do Corpo Médico, que nela encontraria auxiliares inteligentes e instruidos: a posse de um diploma imerecido é uma espécie de sacramento que lhes confere uma ciência que elles não souberam adquirir.

A Saúde Pública exige de seus enfermeiros e enfermeiras estudos e um estágio, julgados com razão indispensáveis á sua formação profissional; ora, nós temos a certeza de que o massagista tem necessidade de uma cultura intellectual e de uma segurança de julgamento mais desenvolvidas, assim como conhecimentos anatómicos mais completos que o enfermeiro, por mais delicadas que sejam as funções deste último.

Não há dúvida que se as medidas acima fossem judiciosamente applicadas, a massagem e os massagistas desfrutariam então na França da consideração justificada que lhes é dispensada em outros países.

N. da R. — Este artigo foi traduzido da *Revue Moderne de Médecine e Chirurgie*, de Maio de 1933.

Achamos interessante transcrevê-lo aqui para reforçar, com a autoridade do Dr. Royer, o que escreveu, no n.º 8 desta Revista, o Dr. Pacifico Castelo Branco sobre a "Massagem nos Desportos".

Seria, aliás, de grande alcance para nós, a realização, aqui no Brasil, das sugestões neste artigo explanadas para a França.

De tudo isto, resta-nos o consólio de não sermos os únicos imperfeitos nesta matéria...

A felicidade na alegria

A alegria na ginástica

E' na alegria de viver que se encontra a felicidade da vida. Vive feliz quem é alegre; quem sabe sentir e respirar a vida que de tudo se irradia, no que ela tem de ruidoso, de festivo, de movimentado.

é preciso, pois, ir colher nêsse manancial inesgotável os elementos criadores da alegria, que se subordinam todos ao movimento. Sem movimento, não há beleza, não existe harmonia, não pôde haver

POR DÉA MENDES.

Da Escola Secundária do I. de Educação

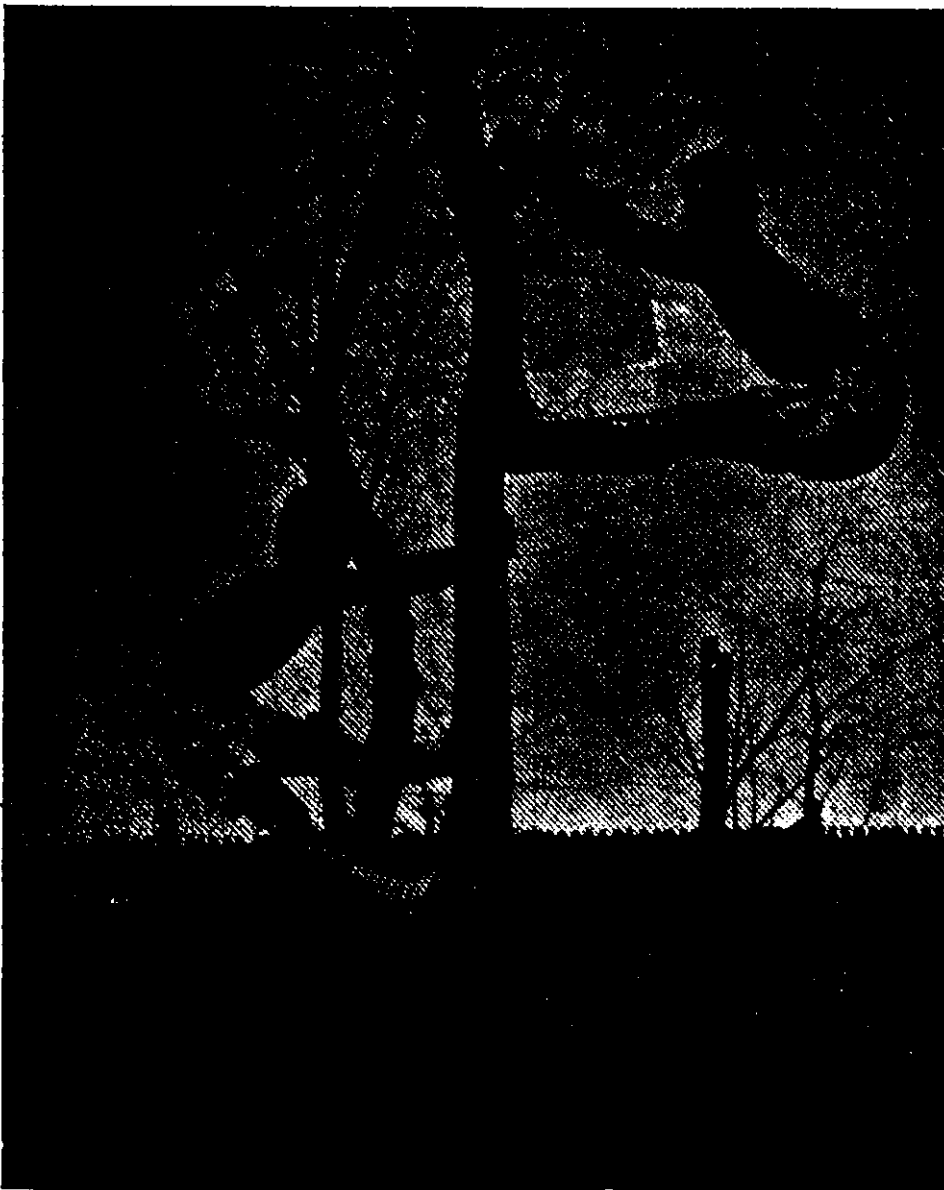
vida, mesmo naquelas que, á primeira vista, acreditamos paradas, não haverá nunca beleza, si não houver movimento. Nas obras artísticas, em que o gênio humano se excedeu na ancia de perpetuar a beleza, mesmo quando os nossos olhos extasiados não vêem objetivamente o movimento, dentro de nós há sempre qualquer coisa que sente o movimento que criou a beleza, porque lhe deu vida. Deante da Venus de Milo, mutilada, o nosso espírito se deslumbra, porque aquêlo blóco de marmore vibra, e sentimos, mesmo na ausência material dos braços da Deusa, a graça, o gesto, o movimento que o artista fixou na rigidez da pedra para a glória eterna da Arte. Na Vitória de Samotracia, que se resume num tronco alado, a escultura do vôo nos dá toda a visão do movimento ascensorial daquela maravilhosa obra prima.

No encanto de uma água parada, que o artista procura para fixar na têla, a beleza não está sinão no contraste que há entre essa água morta e a vida que em tômo dela agita a paisagem. Na água parada que nos dá uma sensação de falta de vida, em que sentimos a morte, há ao contrário o reflexo da vida ambiente, há todo o movimento que a cêrca e sem o qual o pintor não conseguiria fixar aquela impressão de falta de movimento.

Assim, na arte como na vida, a beleza existe sempre condicionada ao movimento.

E para a perfeição da Humanidade, beleza, alegria, vida, nada disso pôde haver sem o movimento, intelctivamente coordenado, cientificamente orientado, metódicamente praticado.

A necessidade de colher, na natureza, o movimento para ali-p



Vida é harmonia, vida é luz, vida é movimento.

E a fonte sagrada e perene da alegria está na natureza Para viver

vida. Sem movimento, não se pôde criar a alegria, que é de essência dinamica.

Em todas as manifestações da

cá-lo praticamente, buscando as vantagens que daí possam advir para o corpo e para o espírito, criou a ginástica chamada natural, imprescindível á boa saúde, como o alimento são, como o sono reparador.

Quem quiser viver bem, e quem quiser ter um corpo sadio para poder ter um espírito sempre alerta, necessita ir buscar, no exercício físico racional, o vigôr e a alegria que só a ginástica pôde dar.

Si a vida é movimento, a ginástica é a ciência e a arte do movimento. Mas o movimento sem orientação, alheio ás regras da ginástica, pôde ser antes prejudicial do que vantajoso á saúde.

Esse princípio, que ninguém hoje discutiria, justifica o cuidado que se deve ter com a educação física escolar, pois, como toda educação, ela precisa ter uma orientação inicial segura, baseada em princípios científicos experimentalmente comprovados, de fôrma que possa deenvolver-se vantajosamente, constituindo a bási do triangulo que te completa com a educação moral e com a educação intelectual.

Partidária, desde muito, da corrente cada vez mais volumosa dos que adotam e preconizam a ginástica natural como o sistema ideal de educação física para a juventude, sempre que tive liberdade de ação, me orientei por esse sistema e procurei aplicá-lo segundo os ensinamentos que colhi e as conveniências do meio, aconselhados pela prática de muitos anos.

Só a ginástica natural pôde despertar a alegria sadia, porque só ela vai colher na natureza os movimentos que coordena e sistematiza em exercícios corporais. Principalmente entre crianças, a alegria da ginástica deve ser um elemento imprescindível á realização do exercício, para que melhores sejam os seus benefícios.

A criança tem a atenção facilmente dispersiva, de sôrte que os exercícios físicos monótonos, cadenciados sempre no mesmo ritmo, sem a colaboração imaginativa, em breve se lhes tornam insurportáveis, e o esforço do professor nunca será bastante para chegar a um resultado compensador.

Por isso, para que a ginástica escolar seja eficiente, é imprescindível a colaboração da criança, que deve ter a impressão de liberdade nos seus movimentos e ser estimulada no seu espírito de imaginação, para que o exercício resulte de uma iniciativa que lhe pareça sua.

A inteligência é a observação do professor fazem o trabalho de ordenação dos movimentos, que requer um bom exercício físico, para que produza os resultados procu-

rados. Mas a criança que os executa deve ter a impressão de uma colaboração por parte do mestre, sem sentir o comando rígido, senão como uma necessidade, como parte integrante do exercício.

A ginástica assim feita, sob uma fôrma recreativa, inspirada na na-

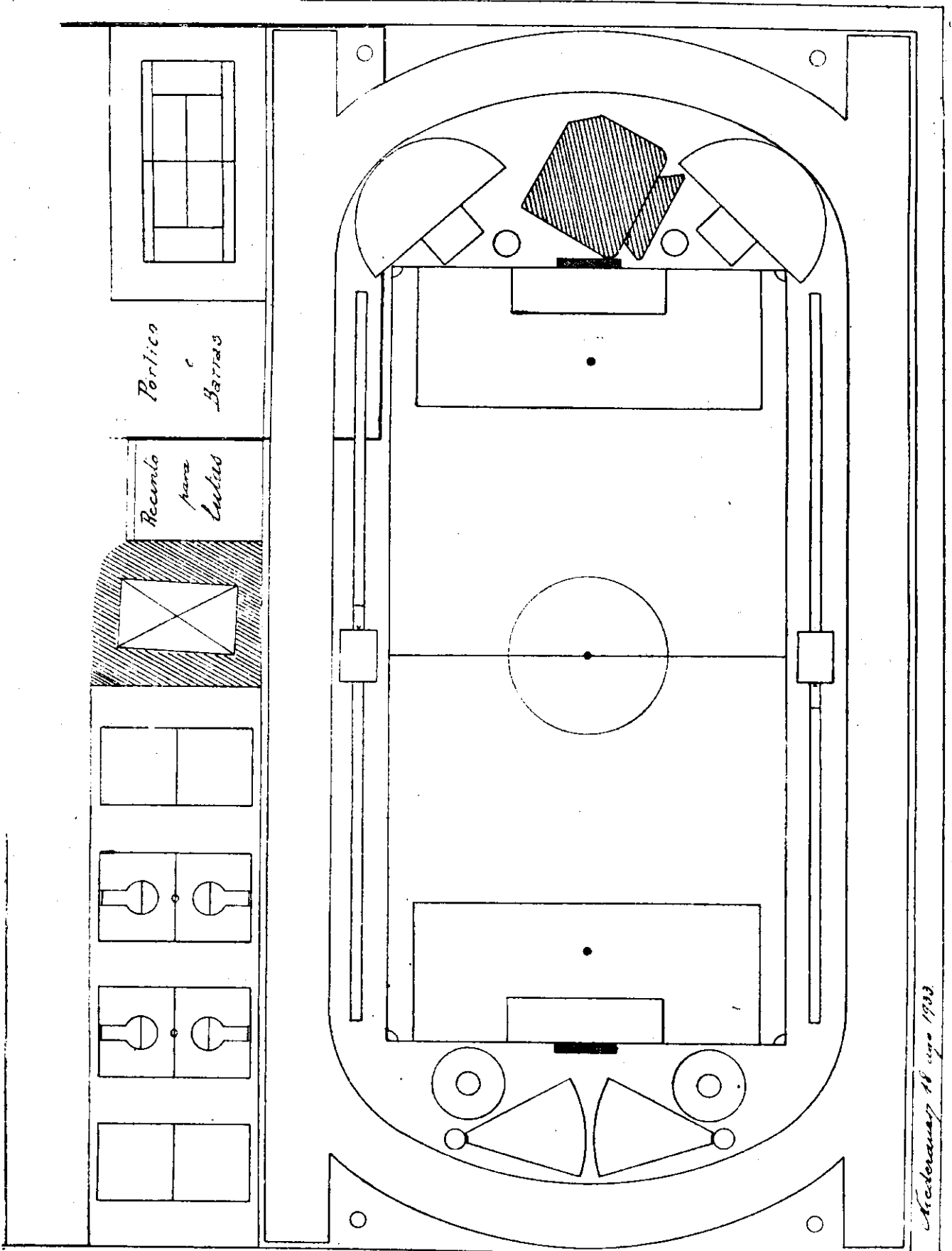
penhor seguro de mocidade e de vigôr, porque o homem que se habitúa desde cedo a ser alegre, viverá sempre feliz, verá a vida por um prisma bom, entrará na velhice com otimismo, para receber a morte na hora fatal, com uma tranquilidade natural.



tureza, praticada ao ar livre, aliada a um trabalho simples da imaginação, não só dará ao corpo da criança o desenvolvimento muscular ideal, como principalmente proporcionará ao seu espírito a alegria,

Façamos, pois, por toda parte, a difusão inteligente da educação física no nosso meio, para criarmos por ela uma raça alegre, fôrte, capaz e feliz, digna da terra maravilhosa que nos legou a natureza.

A Faculdade de Medicina do Rio de Janeiro . e a Educação Física de seus alunos



Arquitetura 18 de maio 1933

Anteprojeto de um estádio a ser construído no terreno situado entre o edifício da Faculdade e a estação da C'ia. Pão de Assucar

A EQUITAÇÃO

— E SUAS DENOMINAÇÕES —

PELO CAP. A. ANCORA

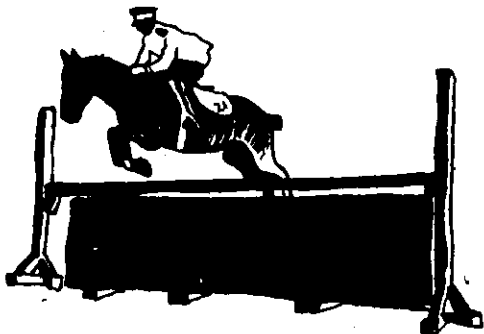
E STAMOS hoje deante de uma organização defensiva completa, mas tanto melhor, porque a vitória será, portanto, maior. A questão das definições é sempre muito discutida, porque cada um, em geral, subordina-as ao interesse do seu método ou ás necessidades didáticas.

Todavia, tentaremos esclarecer o assunto, abordando-o sempre sob o ponto de vista geral e apenas subordinando-o ao guia dos nossos trabalhos, o R. Eq.

A equitação é uma e única, a arte de dominar e utilizar o cavalo como meio de transporte comercial, guerreiro ou desportivo.

Conforme, porém, o grau de fineza na sua prática, local em que é praticada, os gestos que obtém do cavalo, toma uma denominação própria e são justamente essas denominações que vamos tentar definir, de modo a proporcionarmos um mais fácil entendimento entre nós.

Comecemos por dizer que a equitação pôde ser praticada em três graus diversos, acordes com os co-



nhecimentos, estado de solidez e discreção de ajudas do cavaleiro: *elementar*, *secundária* e *superior*.

Podemos defini-las como: *elementar*, a praticada por um cavaleiro principiante, cujos conhecimentos sobre as ajudas e sobre o cavalo são rudimentares, cuja solidez é indispensável para montar um cavalo adestrado para um emprêgo comum e cujas ações, portanto, são perfeitamente notáveis, para que possam ser desembaraçadas; *secundária*, praticada por um cavaleiro bem sólido, que já possui um conhecimento completo das ajudas, emprega com energia e desembaraço suas ajudas, mas ainda não possui a discreção das mesmas, e finalmente a *superior*, como o próprio nome indica, a praticada por um cavaleiro elegante, conhecedor da arte, enérgico, preciso e discreto.

Assim é que o grau de equitação praticada pelo cavaleiro, nada tem que ver com os movimentos do cavalo, pois um cavaleiro perfeitamente secundário pôde estar montado num cavalo superiormente adestrado, porque não deixará de mostrar claramente as suas deficiências. Há quem por ver um cavalo dar uma "passage", julgue logo se tratar de equitação superior. Si a "passage" foi ensinada por um cavaleiro secun-

dário, ela será mais uma negação da equitação do que o indício de alta escola.

Os cavaleiros secundários, como os superiores, podem adestrar cavalos, mas a diferença entre ambos é que aquêle não pôde passar do POSTO NA MÃO e êste pôde e deve ir até o AJUNTAR; aquêle, do princípio ao fim, conserva-se nas bases largas e êste domina na base curta para empregar na base larga.

Outra coisa é a expressão "*Equitação corrente*", que se refere mais propriamente aos movimentos executados pelo cavalo. Os movimentos do cavalo estão reunidos em dois grupos: *ares correntes* e *alta escola*; fazem parte dos *ares correntes* o passo, trôte e galôpe, com as suas variações: curto, ordinário e largo, alto, recuar ladear (comum), mudança de pé na mudança de direção, galôpe falso, voltas largas e curtas, e da *alta escola* o passo de escola e espanhol, *passage*, *piaffer*, trôte espanhol, trôte para a retaguarda, galôpe no mesmo lugar.

Piruetas clássicas, o *Ladear clássico*, e a mudança de pé em linha reta, constituindo os *ares baixos* e a *curvêta*, *garupada* e *cabriola*, os *ares altos*.

De sorte que a prática dos *ares correntes* é o que constitúe a Equitação corrente e que vem a ser afinal o mais belo campo de ação do cavaleiro militar. Muitos acham isso pouco, mas nós lembraremos que pelo que já dissemos atrás, essa equitação corrente pôde ser praticada secundária ou superiormente. A alta escola deve surgir como consequência dessa equitação corrente superior falada e não como o resultado de trucs, semelhante ao que se faz nos circos e, por isso mesmo, denominada "equitação de circo"; o ladear clássico e a mudança de pé são os primeiros passos a dar dentro da alta escola, ao nosso ver.

Quanto ao local, dizemos *equitação de picadeiro* ou *de exterior*, conforme se trata de trabalho executados em espaços restritos ou, ao contrário, na estrada e no campo e sobre obstáculos naturais ou construídos e nas pistas de areia ou grama.

Guardamos para o final um termo, e bem de propósito, porque representa tudo que há de grande e belo no cavaleiro e no cavalo, armados em um conjunto grandioso. *Alta equitação* ou *equitação "Savant"* significa um cavalo adestrado por um cavaleiro superior, executando todos ou quasi todos, pelo menos, os ares de equitação corrente ou de alta escola.

Assim, pois, julgamos ter cumprido mais uma das tarefas a que nos propuzemos, com o único objetivo de servir á equitação e á cavalaria. Podemos asseverar que, si não está tudo claro, já representa alguma coisa nesse sentido, pois lembramo-nos de que, depois de algum labutar no assunto, conseguimos tirar o nosso espírito do terreno das dúvidas e — digamos — da confusão, porque é mais real.

Sabemos como montamos e como devemos montar! portanto: a cavalo e ao galope!