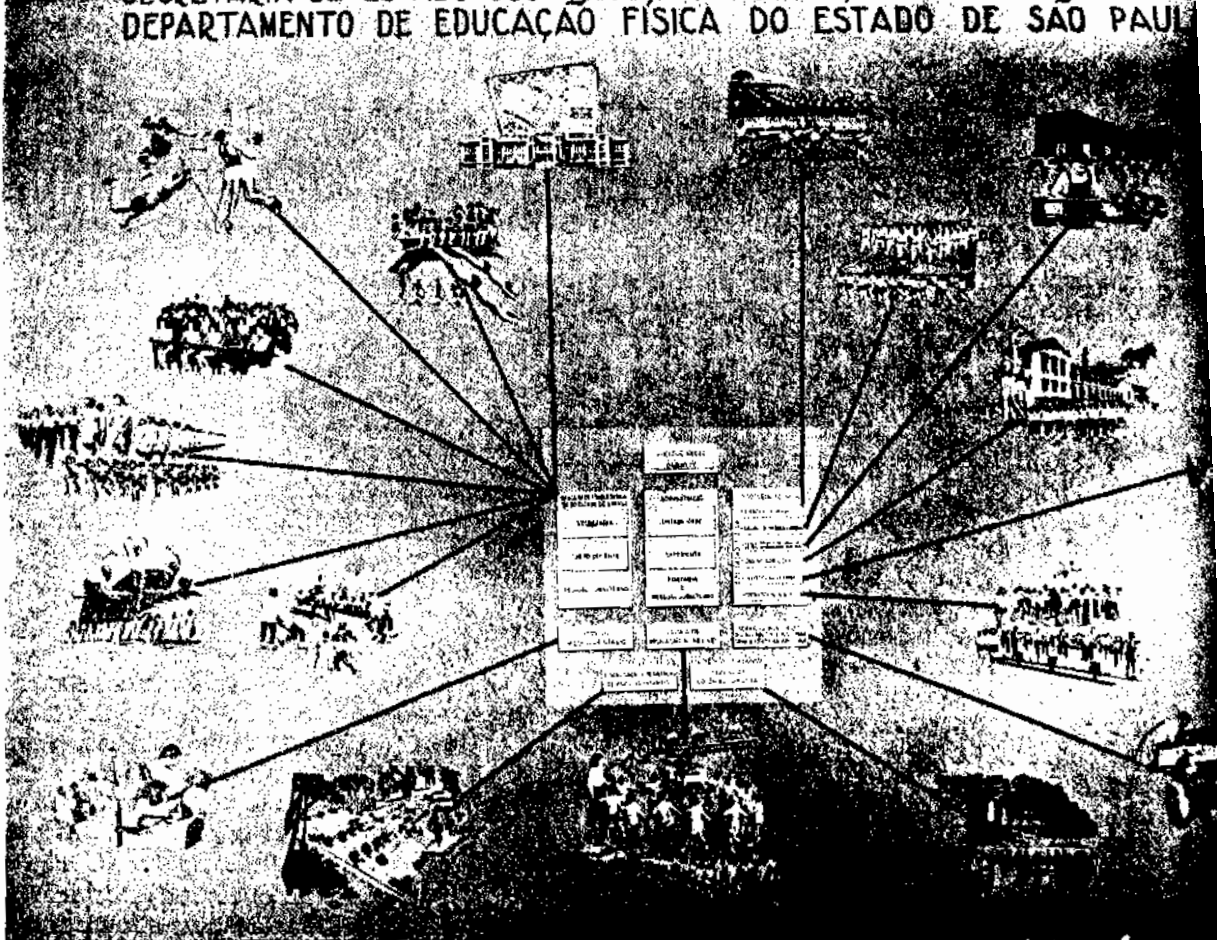


A  
E  
D  
U  
C  
A  
Ç  
Ã  
O  
F  
Í  
S  
I  
C  
A



# NO ESTADO DE SÃO PAULO

## O DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Dia a dia se estende a projeção do Estado de São Paulo, no cenário brasileiro, em todos os setores da atividade humana.

Assim está acontecendo com a Educação Física. Não se trata, porém, de trabalho de fachada, porquanto quem percorrer o interior do Estado verá que o mesmo entusiasmo e a mesma faina educacional dominam crianças, jovens e adultos, irradiados pelo sentimento de patriotismo e amor ao esforço orientado.

Nós que já conhecíamos a organização e os resultados colhidos pela Diretoria de Esportes, dirigida pelo Capitão PADILHA e seus brilhantes auxiliares, tivemos a oportunidade de tomar contacto com o Departamento de Educação Física, órgão orientado pelo Dr. Edmundo de Carvalho, cujas atividades estão condensadas no cliché acima.

Da rápida visita que fizemos àquela entidade tivemos a melhor das impressões porquanto pudemos constatar que a Cultura Física foi ali encarada, também; como veículo de aprimoramento social, moral e intelectual dos educandos, o que julgamos ser a verdadeira Educação Física, no sentido amplo da expressão.

Faremos o maior empenho em divulgar, nos próximos números desta Revista, os detalhes de funcionamento daquela organização, para que tão belo exemplo seja apreciado e seguido em todos os recantos de nossa terra.

## II.º CONGRESSO PAULISTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

O II.º Congresso Paulista de Educação Física, há pouco realizado pela Associação de Professores de Educação Física, constituiu uma afirmação notável de entusiasmo sadio que domina o setor bandeirante.

Impressionou-nos sobretudo a dedicação dos congressistas, vivamente empenhados em solucionar problemas importantes que todos conhecemos, dentro de elevado espírito de cordialidade e compreensão mútua.

Representantes de vários Estados ali compareceram levando seu apóio e seus trabalhos, numa colaboração eficiente e espontânea.

As autoridades estaduais prestigiaram com sua presença os atos solenes do Congresso, demonstrando real interesse pelas questões educacionais.

Inúmeras teses foram apresentadas, versando sobre assuntos técnicos e doutrinários.

Os congressistas assistiram a várias conferências e projeções cinematográficas e visitaram diversas Instituições Sociais onde o trabalho físico se desenvolve com grande acerto.

A Escola de Educação Física do Exército que teve a honra de se fazer representar em tão brilhante certame congratula-se com a Associação de Professores de Educação Física e agradece as manifestações de cativante simpatia com que brindou os nossos representantes.

At.-VIVACIDADE

Cb.-Afast. Lat. - M.n.q.-  
FLEXÃO E  
EXTENSÃO  
DA CABEÇA



Br.-Afast. Lat. - CIRCUNDAÇÃO DOS  
BRACOS DA FRENTE PARA TRÁS E  
DE TRÁS PARA A FRENTE



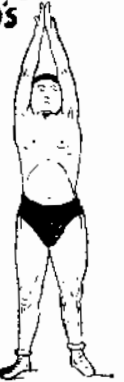
# Sessão PREPARATÓRIA - DURAÇÃO 6'

Obs. - A 13ª AULA DESTA  
SESSÃO, SERÁ DADA EM  
CARATER DE SESSÃO DE ESTUDOS.

Pn.-M.n.q.-FLEXÃO E EXTENSÃO DAS  
PERNAS (JOELHOS E PÉS UNIDOS)



Tn.-Afast. Lat.-FLEXÃO Cxt.-Afast. Lat.-COM ELE-  
E EXTENSÃO DO VÃO DOS BRACOS EX-  
TRONCO TENDIDOS



# Sessão PROPRIAMENTE DITA

DURAÇÃO 21'

Legenda  
1-EXERCÍCIOS EDUCATIVOS  
(1-2)  
①-EXERCÍCIOS AERÓBIOS  
(21-22)

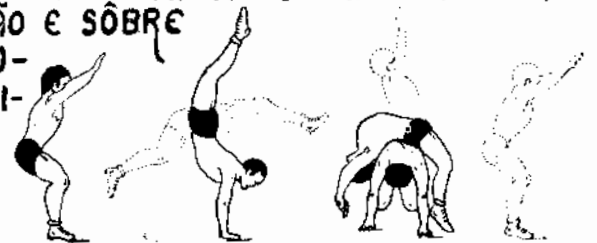
2-PARADA COM APÓIO DAS MÃOS E  
DA CABEÇA NO CHÃO



1-ROLAMENTO SIMPLES PARA A FRENTE COM AS  
MÃOS NA  
NUCA



①-SALTO PARA A FRENTE COM APÓIO DAS MÃOS  
NO CHÃO E SOBRE  
JM COM-  
PANHEI-  
RO.



②-PARADA COM OS BRACOS EXTENDIDOS



③-RODA DE LADO



④-SALTO PARA A FRENTE COM APÓIO DAS MÃOS  
NOS JOELHOS DE UM COMPANHEIRO



⑤-MERGULHO DE PEIXE SOBRE UM COM-  
PANHEIRO



VOLTA  
CALMA

MARCA LENTA COM EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS - MARCHA COM CANTO OU ASSOBIO - EXERCÍCIOS DE ORDEM UNIDA

# Programas de «Educação Física» para o Jardim da Infância e Escola Primária, Secundária, Comercial e Superior

MARIA JACY NOGUEIRA VAZ

e

CECILIA STRAMANDINOLI

Com muita felicidade diz Lourenço Filho que “na verdade não se pode hoje falar de uma Educação Física, de uma Educação Moral e de uma Educação Intelectual, como se fossem coisas distintas, completamente separadas. Se, de um lado, aspectos particulares e necessidades materiais de instalação podem exigir didática de aulas e exercícios, por outro lado, nenhum educador o sera, de fato, se não tiver presente a unidade do ser humano e as mútuas interdependências dos estímulos ou influências educativas, dirijam-se elas ao corpo, à inteligência ou aos sentimentos”.

E’ essa concepção unitária de Educação, é essa inseparabilidade do espírito e do corpo na formação da inteligência e dos costumes humanos, que devem presidir à organização dos programas de Educação Física, afim de que esta, intimamente ajustada à Escola, possa cooperar eficazmente para o aperfeiçoamento físico, o aprimoramento da inteligência, a orientação do caráter, a estimulação do zêlo, o desenvolvimento da vontade e da personalidade do educando. A judiciosa elaboração desses programas exige, então, que sejam respeitadas não só as características bio-psicológicas do indivíduo, nas diferentes fases de sua evolução, como os ideais, que decorrendo das concepções filosóficas dominantes, vivificam o trabalho da Escola.

Foram os conhecimentos da Biologia e da Psicologia que levaram a moderna Pedagogia a estruturar o sistema escolar vigente de tal modo que acompanhe de perto os mais destacados períodos dessa evolução, já que o educando apresenta, em cada um deles, capacidade e interesses diferentes.

Esses períodos, em sua ordem de sucessão são:

- 1.<sup>a</sup> — Infância — 0 a 4 anos — Escola Maternal
- 2.<sup>a</sup> — Infância — 4 a 7 anos — Jardim de Infância
- 3.<sup>a</sup> — Infância — 7 a 13 anos — Escola Primária

Adolescência — 12 a 18 anos — Escola Secundária (ginasial, normal, comercial e técnico-profissional).

Juventude — 18 a 25 anos — Universidade .

## PERÍODO DE 4 A 7 ANOS — JARDIM DE INFANCIA

A criança neste período gosta de rolar, chutar, puxar, empurrar, correr, saltar pendurar-se, descer, subir, manter-se, enfim, em atividade constante e variada. Observa-se ainda uma acentuada preferência para imitar a marcha e vozes dos animais, o vôo dos pássaros, os movimentos da natureza e para dramatizar as atividades domésticas e profissionais do meio em que vive.

A necessidade do jôgo foi bem compreendida por Groos, quando diz: — “Os animais e as crianças não brincam porque são jovens, mas são jovens para brincar”.

O desenvolvimento mental, segundo a classificação de Luckey, se acha no estado volitivo (crescimento dos músculos; o exercício que êstes exigem converte o menino em um ser dramático, em um animal ativo).

O pensamento infantil se encontra na fase pré-lógica, oscilando a realidade entre dois planos — o do mundo do brinquedo e o do mundo exterior; é a fase do egocentrismo, de esquemas sincréticos, do raciocínio transdutivo. A mentalidade infantil é, além disso, dominada pelo princípio de participação.

Os interesses neste período, segundo a classificação de Claparède, encontram-se no estado de aquisição, na fase dos interesses gerais, quando a criança se mostra inteiramente preocupada em saber a origem, a constituição, a utilidade e a finalidade de tudo que percebe. E’ a idade bem conhecida das perguntas, a época dos “porquê”, e a curiosidade infantil deve ser explorada pelo educador para fins utilitários e idealistas.

Nesta fase a tendência instintiva de imitar é muito acentuada e o individualismo predomina.

Os grandes movimentos a atraem; sente grande alegria em executar as atividades da vida e o movimento constitui uma fonte de prazer.

O programa de atividades, recomendado para êste período foi elaborado atendendo as características acima apresentadas.

Jardim  
de  
Infância  
(4 a 7 anos)

- 1 — Exercícios naturais
- 2 — Exercícios em aparelhos (os existentes nos parques infantis)
- 3 — Atividades rítmicas a) — Ginástica Rítmica

- b) — Dança Natural } — imitativa  
                                  } — expressionista  
                                  } — descritiva
- c) — Dança Regional ou rodas cantadas.

- 4 — Pequenos jogos
- 5 — “Contests” elementares
- 6 — “Acrobacias educativas” fáceis
- 7 — Exercícios analíticos.

**PERÍODO DE 7 A 12 ANOS — ESCOLA PRIMÁRIA**

Este período, na classificação do Dufestel, é considerado o da Grande Infância.

O pensamento infantil entra, pouco a pouco, na fase lógica; a realidade se define por um certo predomínio do plano objetivo sobre o do brinquedo; o egocentrismo e seus efeitos tendem a desaparecer para dar lugar ao sentimento de devoção ao grupo.

Os interesses especiais, segundo Claparède, são variados e numerosos e vão se diferenciando nos dois sexos. É a época, por exemplo, nas meninas, do brinquedo de boneca e nos meninos, das coleções dos objetos mais diferentes. Os meninos preferem os jogos violentos e os exercícios de habilidade e força, em oposição às meninas.

Permanecem a imitação e a curiosidade. Amam a aventura, a caça, a corrida. Interessam-se pelas habilidades e sentem prazer no desafio. A tendência gregária

e a cooperação já permitem a satisfação pelo sucesso do grupo. Já são capazes de prestar obediência às regras do jogo, pela necessidade de melhor adaptação à esfera social, afastando-se do egocentrismo do período anterior. O poder criador manifesta-se acentuadamente, embora de forma rudimentar, especialmente na reprodução de cenas da vida real.

Observa-se, mais para o fim deste período, um sensível aumento da coordenação motora.

Em síntese, a educação no Jardim da Infância e na Escola Primária deve ser ativa, pondo constantemente em foco a iniciativa da criança, seus entusiasmos, seus impulsos espontâneos, sua vontade, e estar toda ela profundamente imbuída da concepção funcional da infância, cuja utilidade, necessidade e dignidade devem ser respeitadas, tal como o desejou a natureza.

É o seguinte o programa de atividades previsto para este período:

Escola Primária (7 a 12 anos)	}	1 — Exercícios naturais	}	-- imitativa -- expressionista -- descritiva -- interpretativa -- rodas cantadas -- danças regionais.	
		2 — Exercícios em aparelhos (os existentes nos parques infantis)			
		3 — Pequenos jogos			
		4 — "Contests" elementares			
		5 — Grandes jogos			a) — Ginástica Rítmica
		6 — Atividades rítmicas:			b) — Dança Natural:
					c) — Dança Regional
					7 — "Acrobacias educativas", fáceis
8 — Exercícios analíticos.					

Observação — O sexo masculino, a partir aproximadamente dos 8 anos terá participação nas danças regionais, de preferência, em classes mistas.

minúcia de movimentos são as preferidas pelo sexo feminino; os trabalhos livres que requerem elaboração mental e que redundam em produtividade são os preferidos pelo sexo masculino.

**PERÍODO DE 12 a 18 ANOS — ESCOLA SECUNDÁRIA**

Período que alcança a adolescência que compreende não somente a puberdade mas, também, grande parte da juventude, fase de notáveis transformações fisiológicas e psicológicas, alterações de conduta e mudanças morfológicas.

O adolescente não tem a franqueza e a confiança da criança. A reserva é o traço mais visível que anuncia esta fase da vida. Apresenta um profundo sentimento de responsabilidade e, em alto grau, o espírito de cooperação.

É o período dos interesses sociais e éticos, em que o indivíduo se define em relação à coletividade. Esses interesses detêm-se, não raro, em volta da pintura, música, obras de beneficência, associações de todo gênero.

Neste período o indivíduo tem pela beleza física uma grande admiração, assim como um ideal de saúde, estando sempre pronto a desenvolver hábitos higiênicos. Manifesta um grande interesse pela competição e pela "performance".

As atividades que exigem aplicação, delicadeza e

As atividades previstas para a Escola Secundária são as seguintes:

**SEXO FEMININO**

Escola Secundária (12 a 18 anos)	}	1 — Exercícios naturais	}	-- imitativa -- expressionista -- descritiva -- interpretativa -- decorativa -- simbólica -- satírica	
		2 — Educativos			
		3 — Exercícios analíticos			a) — Ginástica Rítmica
		4 — Atividades rítmicas:			b) — Dança Natural
		5 — "Contests"			c) — Dança Regional
		6 — Grandes jogos			d) — Dança de Salão
		7 — Atividades desportivas			
		8 — "Acrobacias educativas" médias			
		9 — Excursões			

**SEXO MASCULINO**

Escola Secundária (12 a 18 anos)	}	1 — Exercícios naturais
		2 — Educativos
		3 — Exercícios analíticos
		4 — "Contests"
		5 — Grandes jogos
		6 — Atividades desportivas
		7 — "Acrobacias educativas" médias
		8 — Excursões.

## ESCOLA SUPERIOR

Os interesses nas atividades de Educação do fim da Escola Secundária são geralmente os mesmos que irão dominar na Escola Superior e até na maturidade.

Neste período as preferências dos dois sexos são provavelmente mais semelhantes que em qualquer outro, exceto na primeira infância. Devem ser ensinados todos os desportos que as moças e rapazes praticarão durante

o resto da vida: voleibol, tenis, natação, remo, basquetebol, etc.

O prazer instintivo do jogo allado ao ideal de saúde, força, destreza, para os rapazes, o sentimento de prazer, do ritmo, da beleza, da harmonia e a satisfação das atividades em grupo, para as moças, constituirão poderoso incentivo para que uns e outros perseverem na prática dos exercícios físicos.

### SEXO FEMININO

Escola Superior (18 anos em diante)	1 — Exercícios analíticos 2 — Educativos 3 — Atividades rítmicas . . . 4 — Atividades desportivas 5 — Excursões	a) — Ginástica Rítmica b) — Dança Natural . . . c) — Dança Regional d) — Dança de Salão	— imitativa
			— expressionista
			— descritiva
			— interpretativa
			— decorativa
			— simbólica
			— satírica

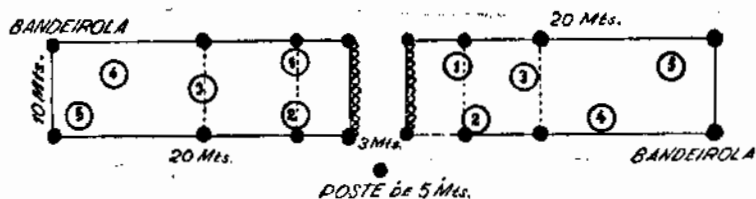
### SEXO MASCULINO

Escola Superior	1 — Exercícios analíticos
	2 — Educativos
	3 — Atividades desportivas
	4 — Excursões

Os programas acima expostos são frutos de nossa experiência na Escola Nacional de Educação Física e Desportos e não pretendem ser a última palavra sobre o assunto.

# Regras do Jogo de Peteca

**CAMPO:** — O campo é representado por 2 retângulos de 10 metros de largura por 20 metros de fundo e separados por uma zona neutra, medindo 10 metros de largura sobre 3 de fundo. A zona neutra é limitada por uma rede medindo 1 metro de largura. Um poste de 5 metros de altura (no mínimo) será colocado em um dos lados da zona neutra com uma verga destinada a assinalar a altura dos 5 metros. Esse mastro poderá servir para içar os pavilhões.



**PETECA:** — A peteca deve ser de pelica ou de couro macio semelhante, cheia de crina animal ou de serragem, medindo o seu corpo um diâmetro de 8 centímetros, tendo o peso variável de 75 a 85 gramas.

**EQUIPES:** — As equipes são constituídas de 5 jogadores; dois de ataque, os da frente; dois da defesa, os de trás; um de ataque e defesa, o do centro. Ou ainda: dois na frente, dois no centro e um atrás.

**PARTIDAS:** — As partidas são geralmente em 50 pontos, sendo conquistados 25 em cada campo. A equipe que chegar primeiro aos 25 pontos, deve ocasionar a mudança de campo entre os partidos, podendo haver um descanso de 5 minutos. Para se organizar uma partida, as equipes já estão formadas ou existe um número de jogadores suficientes para formar dois partidos e estes não estão ainda constituídos. No primeiro caso, os capitães tiram a sorte e o vencedor escolherá ou o campo onde prefere jogar o primeiro tempo ou se estes forem idênticos e não houver, portanto, vantagem alguma na escolha acima, ficará êle com direito ao primeiro saque, ao passo que no primeiro caso este será dado pelo partido que perder na escolha do campo. No segundo caso, isto é, quando necessário organizar previamente os partidos, os dois capitães, se houver, ou dois jogadores de igual força, deverão fazer a escolha dos jogadores para constituírem os partidos. Neste caso os dois jogadores que vão fazer a escolha, tirarão a sorte para ver qual escolhe o primeiro jogador, cabendo ao outro a do segundo; depois o primeiro escolherá um novo jogador para seu partido, que será o segundo, e assim por diante, até completarem as equipes. Depois de assim constituídos os partidos, não será mais necessário tirar a sorte acima descrita para a escolha de campo, pois, subentende-se, que o capitão que escolheu em segundo lu-

gar, isto é, o que perdeu a sorte, terá direito agora a escolher o campo ou saque, como descrito anteriormente.

**JÓGO:** — A equipe que por sorte perdeu na escolha de campo dará o primeiro saque ou início da partida. O saque deve ser atirado para cima, de modo que passe, no mínimo na altura do peito dos jogadores adversários que estiverem na frente. Para efeito do saque, os jogadores da frente devem ficar na linha média do campo e toda a peteca que passar na altura do peito desses jogadores, caindo dentro do campo, será válida, não acontecendo o mesmo quando por fora das linhas finais ou passar por baixo do peito dos jogadores da frente. Três saques máus correspondem à perda de um ponto pela equipe sacadora. São considerados saques máus os que não atingirem ou passarem abaixo do peito dos jogadores colocados na linha média para recebê-lo, os que passando por cima dos jogadores caírem além das linhas que limitam o campo longitudinalmente e os que caírem fora dos seus limites laterais. Salvo o saque, os jogadores podem lançar a peteca em linha tensa, uma vez que passe acima da cintura dos jogadores atacantes adversários e que o arremesso não seja de cima para baixo.

Toda vez que um dos seus jogadores cometer uma das seguintes faltas, o partido perderá um ponto: bater mais de três vezes a peteca; prendê-la entre os dedos, contra o corpo ou algum objeto; levantar as duas mãos para apanhá-la; rebatendo a peteca, jogá-la por cima dos limites do campo.

Toda a peteca lançada da zona neutra voltará à equipe que lançou para ser dado novo saque. Sempre que um ponto não for conquistado dentro da regra, será nulo e voltará à equipe que o fizer para novo saque. Salvo nos saques, em que os jogadores têm posição determinada para receber a peteca, os jogadores atacantes devem esperá-la do adversário para efeito de altura em que ela deve ser recebida, até distante no máximo 5 metros da linha neutra, quer dizer, na quarta parte do campo. A peteca só poderá ser deixada nas proximidades da rede quando for lançada de baixo para cima (é o que se chama uma deixada) e atingirá a altura mínima de 5 metros, podendo essa altura ser atingida ainda no campo da equipe que fez o arremesso.

**TÁTICA DO JÓGO:** — Em geral, os jogadores que recebem o saque são os de trás e passam a peteca o mais rapidamente possível a um dos da frente, que com forte arremesso a envia ao campo contrário, procurando atirar no lugar em que seja mais difícil apanhá-la, isto é, procurar descolocar um dos jogadores adversos ou aproveitar u'a má disposição adotada pelo partido contrário, ou ainda descobrir o ponto ou pontos fracos (jogadores menos hábeis) e lançar especialmente contra êles a peteca.

Em princípio, os jogadores de trás são os que apanham, recebem a peteca e passam aos da frente, que por sua vez são os que geralmente se encarregam de sacá-la ou arremessá-la ao campo contrário.

# Os Desportos no Exército

Ten.-Cel. Orlando Eduardo Silva

Desde 1911, faziam parte das equipes dos principais clubes, vários militares, alunos da Escola Militar, e oficiais, em tão grande numero, que puderam constituir um "Scratch Militar" para enfrentar uma seleção do Chile aqui trazida pelo América F. Club.

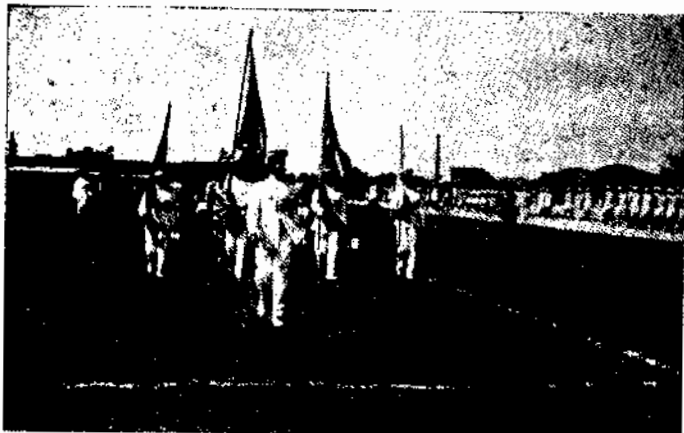
Vários desses oficiais, servindo na Vila Militar, organizaram equipes em seus Corpos e foram iniciadas as competições amistosas



Aspecto da concentração das equipes na festa de abertura da Temporada de 1926.

utilizando o ótimo campo construído ao lado do 1.º R. A. M. por iniciativa do então tenente Francisco Mendes, notável half-back do Fluminense F. Club. Como consequência lógica, dado o interesse despertado pelas competições, veio em 1915 a fundação de uma "Liga Militar de Futebol", que, em 1920 passou a denominar-se "Liga de Sports do Exército, sem contudo nada ter realizado em proveito dos demais desportos, até que em Junho de 1922, já sob a influência da Missão Francesa, e, tendo em vista a organização das competições comemorativas do Centenário de nossa Independência, foi a mesma devidamente reorganizada, reunindo as Comissões Especiais que já tinham sido designadas pela Confederação Brasileira de Desportos, para dirigir os desportos híplicos, o tiro, a esgrima e o pentatlon moderno, pela primeira vez disputado na América do Sul.

Verificaram os nossos militares que a nossa inferioridade desportiva tinha como causa primordial a deficiência de preparo físico de nossos atletas. Auxiliaram-nos os mestres franceses e na Escola de Sargentos de Infantaria, os então Capitão Barbosa Leite e Tenente Jair Dantas Ribeiro, editam um manual de Educação Física, que é seguido por todos os instrutores de educação física em subs-



A direção da Liga, tendo à frente o 1.º Ten. Carlos Antonio Bittencourt e o 2.º Ten. Pedro Geraldo, conduzindo o pavilhão da C. B. D.

tituição ao folheto que se chamava "Regulamento de Ginástica e pé". Estava assim iniciado a campanha de educação física, que os fundadores de "União Atlética da Escola Militar", por força de

um dos artigos de seu estatuto, tinham por obrigação difundir onde quer que estivessem.

Na Vila Militar, sobressaiam-se em tôdas as competições amistosas realizadas entre os Corpos e Estabelecimentos nela sediados, o E. S. I. o 1.º B. E. e as unidades em que por entusiasmo de seus dirigentes e instrutores, realmente se praticava a Educação Física.

O exemplo frutificou e muitas unidades, entre elas a Cia. de Carros de Combate, sob o comando do então Cap. NEWTON CALCANTI, um dos fundadores da União Atlética, iniciaram a construção de praças de desportos e incentivaram a educação física e as práticas desportivas.

O ano de 1924 foi de relativa inatividade em face da situação política que atravessava o país; ainda assim foi efetuada uma competição atlética entre os Corpos da 1.ª Divisão e selecionados dos dois setores da Artilharia de Costa. Nesse ano é iniciada a construção do Estádio da Fortaleza de S. João.

Em 1925, institui a Liga o primeiro Campeonato Divisionário constando de provas de Atletismo, Jogos de Natação, realizadas na Vila Militar e na piscina da Urca. Em Outubro inaugura-se o estádio da Cia. C. C. na qual passa a ter sede provisória a L. S. E.

Para a temporada de 1926, são organizadas diretrizes fixando o programa anual, com os desportos e provas a serem efetuadas, facilitando a seleção e o treinamento das equipes dos Corpos e Estabelecimentos.

A 27 de Abril reabrem-se as atividades da Liga com uma grande festa desportiva em homenagem ao seu novo presidente, neste dia empossado, GENERAL POTYGUARA.



Festa Inaugural da Liga — Temporada de 1926, Posse do Gen. Potyguara, na Cia. C. Combate.

Nos anos de 1927 e 1928, também foram solenemente abertas as atividades da unidade com duas magníficas festas, efetuadas a 6 de Abril, no Estádio da Cia. C. C. em homenagem ao saudoso e valoroso presidente Gen. MALAN, e a 28 de Junho no Estádio da Fortaleza de S. João, já quasi concluído e organizados campeonatos de jogos, atletismo, hípismo, tiro, natação e esgrima.

1929 foi um ano de pouca atividade, inumeras dificuldades foram creadas às atividades da Liga; mesmo assim fez ela efetuar o 4.º Pentatlon Militar. Semanamente reuniram-se os dirigentes da Liga, sob a presidência do insusável e dedicado Presidente GEN. MALAN, sendo esboçado grande programa, inclusive a realização da I Olimpíada do Exército, abrangendo diversos desportos; tudo organizado, conseguido o patrocínio e os troféus oferecidos pelos diversos órgãos da Imprensa, parecia realizável este sonho, quando um despacho dado nas entrelinhas de um seu effício, levou o valoroso presidente a declarar-me "Secretário, perdemos a batalha". E realmente estava enoerrada a vida do L. S. E., pois nada mais foi possível realizar.

Vinha tomando vulto nesta época a idéia de formação de instrutores e monitores de educação física. Em curso de emergência organizado na E. S. I. sob a direção dos lts. Tenentes IGNÁCIO ROLLIN E VIRGLIO ALVES BASTOS, formam-se a primeira turma de reduzido numero de instrutores.



Formatura para o juramento e abertura da temporada de 1925.

O Ten. JAIR DANTAS RIBEIRO, então servindo no Gabinete do Ministro, coerente com seu ideal, conseguiu a criação do Centro Militar de Educação Física; cogitar-se de uma sede e, depois de vários estudos, é escolhida, pela sua situação privilegiada, a Fortaleza de S. João onde um estádio estava em vias de conclusão. Depois de um trabalho exaustivo, apressado, adaptando uma das antigas residências e concluindo as obras do estádio, é o mesmo inaugurado com toda solenidade no dia 20 de Janeiro de 1920. Mais um passo, e este bem significativo, era dado para a organização de educação física não só no Exército como em toda Nação, pois tudo o que existe é diretamente dependente dos que ali foram diplomados, notadamente dos que constituíram a segunda turma, escolhidos pelos trabalhos que tinham realizado em prol dos desportos e da educação física.

Como Diretor Técnico do Centro, e como único depositário do acervo da Liga que se extinguía, em reunião com o Sub-Diretor, então Ten. ROLLIM, e com o Ten. PEDRO GERALDO, discutimos a forma de reviver a Liga para que tanto havíamos trabalhado, associando-a ao problema de Educação Física que embora periclitante com a revolução de 30, conseguimos reerguer mediante um acordo sobre a utilização de suas dependências com o então comandante da Fortaleza, Coronel FLAVIO NASCIMENTO. Concluímos que a solução seria a criação de uma Diretoria de Educação Física, diretamente subordinada ao Ministro da Guerra, constituída de 3 secções, uma das quais, a 2.ª, desempenharia oficialmente o papel da L. S. E., que seria extinta, tendo como órgão técnico a Escola de Educação Física em que se transformaria o Centro. Consultamos as autoridades, escolhemos e sugerimos nomes; certos de



Desfile dos concorrentes.

têrmos, conseguido nosso objetivo; organizamos a documentação desde o decreto a ser baixado até a regulamentação do papel do oficial regimental de educação física que também creamos. Várias comissões foram constituídas para rever a documentação já organizado. Extinguiu-se por aviso de 2-IX-931, a L. S. E., cujo acervo foi entregue ao Centro, em 28 do mesmo mês.

Extinta a Liga, e não tendo sido criada a Diretoria, as suas atribuições foram dadas à Escola de Educação Física que, assobrada com seus inúmeros problemas e sem nenhuma autoridade hierárquica direta ou indireta sobre as Regiões Militares, nada mais pode ser que um órgão consultivo, sempre solícito em atender aos que a ela recorriam.

Assim, do ano de 1931 até o atual, não houve no Exército, praticamente, um órgão controlador das práticas desportivas, que foram nesse largo período realizadas sem uniformidade, mercê do apoio que os chefes davam áqueles, que tendo sido originados da veterana Liga, ou na Escola de Educação Física, tinham a nítida compreensão de que os desportos constituem o meio mais atraente da educação física e que levam inconscientemente o indivíduo à necessidade da prática de seus elementos educativos que, se lhes fossem apresentados sob a forma de uma racional lição de edu-

cação física, lhes causaríam enfado e desinteresse e que do valor físico dos cidadãos depende o valor dos soldados e sua mais rápida formação.

Assim, foram organizadas em várias Regiões Militares e no antigo Distrito da Costa, excelentes competições que constituíam maravilhosos e atraentes espetáculos desportivos, porém todas estas demonstrações se extinguíam, quando deixavam suas atividades, nesses setores, os chefes propulsores ou seus abnegados excoerentes e auxiliares.

Nada mais resta da L. S. E. a não ser o entusiasmo e o ardor que imprimiu aos que nela trabalharam, como o atual Coronel ANTONIO CARLOS BITENCOURT, que acompanhou toda sua vida desde a fundação. Nem mesmo seu arquivo, em que figuravam, em uma pasta especialmente encadernada, os documentos históricos relativos às provas de hipismo, tiro, esgrima e pentathlon moderno, disputadas em 1922, no Centenário; existiu, foi destruído por inútil, e só é possível fazer um incompleto retrospecto de suas atividades, lançando mão dos dados dos arquivos particulares dos que a ela se dedicaram e ainda guardam como relíquia.



Equipe de 1.º R. C. D.

Assim, dezesais anos de apatia e esforços isolados, heterogêneos e interrompidos em determinados setores, assinalam essa fase de decadência dos desportos no Exército.

Graças à clarividência de nosso atual Ministro e de nossas altas autoridades militares, este problema crucial que todos desportistas militares sentiam, teve sua solução com a designação de uma Comissão para reorganizar a extinta L. S. E. constituída, em sua maioria, por elementos que nela trabalharam e sob a presidência do veterano desportista também a ela vinculado, General EDGARD DO AMARAL.

Conhecedores dos motivos que levaram à extinção e à ineficiência a veterana L. S. E., instituição oficiosa, optarem os membros da Comissão pela organização de um Departamento oficial diretamente subordinado ao Ministro da Guerra, como se imaginara, em 1931, a Diretoria de Educação Física; e foram felizes os membros da Comissão, pois S. Excia. o Sr. Ministro aprovou integralmente a idéia e segundo depois se soube, esta solução foi de encontro ao desejo do Exmo. Sr. Presidente da Republica que, ao aprovar o regulamento do órgão similar na Marinha Nacional, não aceitou a denominação de Liga.

É assim o D. D. E., um órgão oficial, diretamente subordinado ao Exmo. Sr. Ministro da Guerra e seus regulamentos, códigos, diretrizes e instruções, uma vez pelo mesmo aprovados, constituem ordem de execução para todos os elementos do Exército.

Si outras razões de sobra conhecidas, não bastassem para a decisão do Sr. Ministro, seria suficiente o que se passou no último Pentathlon Militar Sul Americano, em que três valorosos, abnegados e dedicados oficiais, com um treinamento de dois meses, dando o máximo de seus esforços, não puderam obstar que os representantes da Argentina e do Chile nos arrebatassem os louros da vitória. Esses oficiais que espontaneamente se apresentaram, demonstraram que nós possuímos elementos capazes e que há somente necessidade d um órgão controlador, pois desde Agosto de 1945, em avisos ministeriais, foram fixadas as normas para orga-



Equipe do 2.º G. A. C. (Fortaleza de S. João), campeão de mar e terra nos anos de 1926 e 1927.



nização de eliminatórias em todo o Exército, seleção e treinamento dos pentatletas que nos deviam representar numa prova em que fomos os primeiros vencedores na América do Sul.

Não só no meio militar se fazia sentir a falta das práticas desportivas sistemáticas no Exército; no próprio meio civil ela se acentuava. Nossos valores veteranos se extinguem, decaem e novos não surgem; no corrente ano, nada menos de quatro títulos Sul-Americanos nós perdemos e, com grande dificuldades, poderemos rehavê-los se não cogitarmos de formação de novos valores.

Quando nas Forças Armadas os desportos eram praticados com regularidade, fornecemos inúmeros elementos às representações nacionais, tais como GUILHERME PARAENSE, o único campeão mundial que até hoje possui o Brasil, o atual Coronel FRANCISCO FONSECA, primeiro vencedor do Pentatlon Moderno efetuado na América do Sul, JOAQUIM DUQUE, SILVIO PADILHA, JOSÉ XAVIER, JOÃO DE DEUS ANDRADE, JOSÉ CLEMENTE, MARIO CUNHA, BELFORD, DALMO TEIXEIRA, ADALBERTO CARDOSO, grandes atletas; FRANCISCO MENDES, OSMAN, ALELUIA, BENJAMIN SODRÉ, VILAÇA, DUTRA, JOSÉ COELHO, BACHI, ARLINDO NUNES, notáveis jogadores de futebol, e muitos outros. No ultimo Campeonato Sul-Americano de Atletismo, ADILTON LUZ, à ultima hora descoberto em Juiz de Fora, e NADIM MARREIS, que continuam brilhando.

O Departamento foi criado com objetivo análogo ao da extinta Liga, e seus documentos básicos contêm todas as prescrições capazes de eliminarem as dificuldades semelhantes às que ela encontrou e tornar possível a execução do programa que se traçou.

Como principal inconveniente, figurava a não existência de um documento básico, que fixasse quais as competições a serem disputadas em cada ano pois, em consequência, eram as mesmas estabelecidas já nas imediações de sua realização, caracterizando treinamento exaustivos, apressados, empíricos e grandes prejuizos ao serviço e à instrução, resultados técnicos inferiores e a abstenção lógica e justificada de muitos concorrentes.

Estabeleceu-se assim um Código Desportivo, que já em 1927 fora organizado com instruções relativas a Atletismo e Jogos e não lograra publicação.

O Código é o documento técnico básico; discrimina quais as competições denominadas **ordinárias**, que serão disputadas dentro de um quadriênio, fixando todas as normas de execução, prevenindo a evolução do treinamento metódico e gradativo dentro de um ano de instrução, desde o período de Adaptação e ficando quais os responsáveis diretos pela sua execução. Dessa forma, todos os elementos do Exército sabem, desde agora, quais as competições, que terão de organizar ou dirigir, ou de que terão de participar em cada ano, a partir de 1948, com todos os esclarecimentos necessários.

Outra idéia que orientou a confecção do Código, foi a de realizar uma obra exequível, compatível com as nossas condições econômicas, buscando aliar-se o lado técnico ao da exequibilidade; por exemplo, no torneio de Atletismo de uma Olimpíada e no Campeonato, foram instituídos para os oficiais e para os sub-tenentes e sargentos os pentatlos atléticos pelas razões seguintes:

1 — de ordem técnica.

a) — o pentatlo clássico é a prova atlética que revela todas as qualidades inerentes aos atletas das diversas especialidades — a velocidade dos "sprinters", a resistência dos "fundistas", a destreza e agilidade dos saltadores e a força combinada com a destreza e esta dos arremessadores.

É assim uma prova completa para definição de um valor atlético individual e seria de desejar que todos os oficiais, ou melhor, todos os brasileiros, mercê de uma educação física racional que lhes adestrasse o corpo, fossem capazes de executar um pentatlo atlético em condições satisfatórias.

b) — a não ser o pentatlo atlético, que provas poderíamos estabelecer para os oficiais? Todas? Seria impossível e seriam levados a fixar: uma corrida de 100 ou 200 metros que já figura no pentatlo, uma corrida de velocidade prolongada (400 metros) que é normalmente feita por um corredor de 200; uma prova de meio fundo 800 ou 1.500 metros que já é parte do mesmo, uma prova de salto, que dele consta com sua espécie mais natural e utilitária — o salto em distância — uma prova de arremessos, dos quais os mais significativos e crísticos, o dardo e disco não figuram e finalmente, uma prova de resistência, que muito melhor é definida pela realização de cinco provas num mesmo dia do que uma corrida prolongada, em que fortemente age o automatismo em detrimento das condições fisiológicas.

c) — nenhum decatleta ou pentatleta é perfeito em todas as provas; em algumas conseguem fracos resultados; ainda no último Sul-Americano o novo atleta MOURA, no decatlon, venceu brilhantemente duas provas, e arremessou o peso a 28m,68 e o

disco a 28m,40, e é bem provável que em nova disputa estes seus resultados sejam muito melhorados mercê de um maior treinamento.

Assim, possivelmente ocorrerá com nossos oficiais e sargentos, que, nos anos vindouros, apresentar-se-ão em melhores condições de treino. Nosso Código foi feito para longo prazo e não para um ano.

2 — de ordem financeira:

Para um pentatlo, cada entidade concorrente inscreve três atletas, o que equivale a dizer, nos Campeonatos ou Olimpíadas da 3.<sup>a</sup> R. M. (a que maiores deslocamentos acarreta), movimentam-se 12 oficiais e 12 sargentos das três D. C. e da A. D. e nas competições do Exército 27 oficiais e 27 sargentos de nove Regiões Militares. Si ao invés de pentatlon instituíssemos cinco provas individuais, concorrendo a cada uma 2 atletas, teríamos por entidade concorrente 10 oficiais e 10 sargentos o que importaria no deslocamento na 3.<sup>a</sup> R. M. de 40 oficiais e 40 sargentos e no Exército de 90 oficiais e 90 sargentos, o que não só acarretaria grandes despesas, como prejuizos ao serviço pelo afastamento de grande numero de oficiais e sargentos de seus Corpos.

Dada a impossibilidade de instituição e disputa de todas as provas dos diversos desportos e tendo em vista o aproveitamento de todos os valores em benefício dos desportos nacionais, estabelece o Código que, para todos os elementos com performances acima dos records regionais ou do Exército os respectivos comandantes ou chefes devem solicitar à autoridade a que estejam subordinados, a inclusão da prova em competições ordinárias do respectivo desporto. Dessa maneira um especialista de determinada prova e de real valor, está amparado e competirá sob a égide oficial do D. D. E.

Por outro lado, ainda permite o Código que nas Olimpíadas Regionais, quando não ocorrer aumento de despesas, (caso da 1.<sup>a</sup> R. M., por exemplo, em que não há deslocamento de oficiais e sargentos com despesas de diárias, instalação e transporte) possam ser estabelecidas, outras provas desde que figurem nas diretrizes anuais e possam ser disputadas por todas as entidades concorrentes.

Com o objetivo de tornar exequível seu programa e evitar despesas com transporte e estadia de elementos de pouco valor desportivo, o Código prevê, que poderão ser estabelecidos índices mínimos para a concorrência às competições que importam em deslocamento dos participantes. Tais índices, além de atenderem ao lado financeiro, desde que devidamente publicados, ainda servirão tecnicamente como objetivo a alcançar no treinamento dos atletas.

É escopo primordial do Código, uniformizar as práticas desportivas em todo Exército e, com esse objetivo, fixa até os modelos de súmulas, papéletas e quadros a serem usados em todas as competições, estabelecendo as normas para sua utilização.

Há no Código certas prescrições que contrariam ou fogem às regras internacionais, como por exemplo, no atletismo, a utilização pelo atleta de material próprio. Com tal prescrição procura atender ao nosso caso, em que as guarnições, G. U., Regiões e Zonas Militares, que promovem eliminatórias e competições, não são entidades desportivas e não podem possuir o material necessário a todas as modalidades desportivas e não são dotadas de verba "material de Instrução" pela qual deve ser o mesmo adquirido.

Prevê também o Código o caso dos oficiais e sargentos que sejam alunos dos institutos de Ensino ou Centros de Instrução e dos oficiais e praças que servem em estabelecimentos ou repartições militares, facultando-lhes a possibilidade de participar das competições do Exército e Regionais.

Além dos elementos dos Corpos, Estabelecimentos e Repartições, ainda interessa o Código em suas atividades, os alunos das Escolas Militares, Escolas Preparatórias, dos C. P. O. R. e do Colégio Militar e os serventuários das Fábricas Militares. Não há, por conseguinte, nenhum elemento do Exército que não tenha sido por ele contemplado.

Toda a documentação foi organizada em apenas dois meses. Dada a grande diversidade das modalidades desportivas encaradas e a heterogeneidade de situação das diversas guarnições do país, é possível que apresente alguns senões, mas, em princípio, uma vez cumprida, teremos as práticas desportivas no Exército sistematicamente realizadas e orientadas uniformemente, procurando atender a todas as exigências racionais.

Para execução com êxito, de seu programa à luz desta documentação, necessita o D. D. E.:

a) — apoio das altas autoridades, o que felizmente o D. D. E. tem tido, haja visto a primeira demonstração efetuada a 25 de Agosto em todo território nacional, com extraordinário brilho e entusiasmo, a realização de seu 1.<sup>o</sup> Campeonato de EXÉRCITO,

o de TIRO e as "Diretrizes para Organização das Olimpíadas Regionais" que o Departamento já recebeu de quasi todas as Regiões Militares.

- b) -- compenetração de todos os Delegados do D. D. E. das atribuições que lhes compete e sua execução com entusiasmo e interesse, notadamente nos Corpos e Estabelecimentos que constituem a "célula mater" de toda a organização.

Ao Oficial de Educação Física e ao Médico do Corpo ou Estabelecimento, cabe a tarefa de selecionar e iniciar novos concorrentes, sugerindo aos seus Comandantes ou Chefes as providências necessárias. Muitos são os óbices que se lhes poderão apresentar, eu bem os conheço:

- 1.<sup>a</sup> -- a deficiência de instalações apropriadas. Isto não deve constituir um motivo de desânimo e inatividade; si não for possível a construção de instalações apropriadas, o que em grande parte depende do entusiasmo do delegado (em 1924, sem nenhum recurso especial, iniciamos na Fortaleza a construção de seu estádio terminado em 1930 e em 1934, a convite de um amigo em 4 meses construimos o estádio do então 1.<sup>o</sup> R. Av. no Campo dos Aforaés). Si tal não for possível ainda ao delegado depende uma solução de emergência. Como estabeleceu o Código, qualquer terreno plano de terra batida, com 1 Hectar, serve para a organização de competições, sendo necessário, tão somente, nivelá-lo, retirar as pedras e obstáculos. É certo que os resultados podem não ser iguais aos de uma pista de cinza (bem construída), mas servirão para uma seleção dentro dos Corpos ou Guarnições. O C. R. Flamengo foi, durante muitos anos, campeão carioca de atletismo sem possuir uma pista; a Argentina liderou a atlética continental até 1931, quando foi construída no "Gymnásio Y Esgrima" sua primeira pista de cinza em condições.
- 2.<sup>a</sup> -- a deficiência de material de execução -- obtávio facilmente removível pelos que tenham interesses em fazê-lo. Além do material de que obrigatoriamente devem ser dotados os Corpos e Estabelecimentos para a prática de Educação Física e instrução de Tiro, pouco se deve acrescentar para uma competição desportiva e esse material pode ser adquirido, como fiz desde 1924, com o estabelecimento de uma Caixa Desportiva a que espontaneamente contribuem os elementos sob-ban-deira que o desejarem.
- C) -- Que os treinamentos, desde que os desportos devem ser encarados como uma modalidade de instrução, de modo nenhum devem ser executados de modo a prejudicá-la. Nas sessões diárias de educação física e nas especiais dos quartas e sábados destinadas aos grandes jogos e aos desportos, podem os delegados selecionar e treinar os seus instruídos, mercê de um programa previamente organizado tendo em vista um "maximum" a produzir em determinada época. Nenhum atleta está diariamente à disposição de seus treinadores, como os soldados sob a vigilância integral e direção de seus instrutores; vinte minutos de trabalho diário são mais que suficientes para a gradativa formação de um atleta, de um indivíduo que seja e possua as qualidades naturais necessárias a tal ou qual especialidade.

Nesse particular, dois conselhos dou aos meus colegas que têm a árdua função de delegados nos Corpos:

No-treinamento das provas, que exigem esforço individual deve-se ter sempre em vista, **que de vagar se vai ao longe** e que o atleta que num treinamento ultrapassa as suas possibilidades, sofre imediatamente a sanção nos seguintes, diminuindo seus resultados. O treinamento deve assim ser metódico, gradativo e controlado, de modo a poder ser eficiente e produtivo.

Nas provas de equipe, mais vale um conjunto bem adestrado de valores medíocres, que um descombinado conjunto de ases.

Preliminarmente todos os componentes de uma equipe devem conhecer perfeitamente as regras do desporto que praticam e serem selecionados de modo a constituírem um conjunto harmonico e sobretudo disciplinado, obedecendo às chaves diretrizes e ordens de seus responsáveis. Notadamente no basquetebol, e no futebol, uma equipe deve entrar em campo para executar determinadas modalidades de jogo devidamente instruída para as variações que devam realizar, segundo as reações do adversário.

Certos problemas correlatos e mais de atribuição dos comandantes e dos Médicos dos Corpos, são, a questão de utilização física dos elementos em treinamento, nos serviços quotidianos da Caserna, evitando excessos de desgaste físico; não se deve escalar para um serviço de pernoite, um soldado que de dia cumpriu notável esforço físico e a questão relativa à alimentação que deve ser sadia e sã para todos e que possivelmente deve ser auxiliada com

elementos especiais que contenham os princípios alimentícios necessários aos organismos de que se exige um maior esforço, reduzindo naturalmente as economias do rancho, em benefício da própria representação do corpo, do Exército e do País.

Todos estes problemas dependem, em última análise, dos Comandantes de Corpos ou Chefes de Estabelecimentos e dos respectivos delegados e Médicos. Si estas três personalidades procurarem cumprir o que estatui o Código do D. D. E. teremos o resultado que desejamos, sem modificar a estrutura básica de nossa instrução militar e com o mínimo de dispêndio.

Por outro lado, é preciso encarecer que as práticas desportivas nos quartéis, sobretudo nas guarnições longínquas, constituem um agradável divertimento e um pretexto para levar ao quartel todos os elementos civis para "de visu" constatar o que é a vida na Caserna. Todas as datas festivas nacionais ou do Corpo devem ser aproveitadas para organização de competições desportivas, com a assistência de todo o público da localidade e se possível, interessando suas agremiações representativas, acarretando a difusão dos desportos no meio civil.

Além do seu problema interno, no desejo de contribuir para os desportos nacionais, o D. D. E. ainda organizou, e já foi aprovado pelo Exmo. Sr. General Ministro da Guerra e pelos órgãos técnicos (em estudo preliminar) dos Ministérios da Aeronáutica e da Marinha, da Polícia Militar e do Corpo de Bombeiros do Distrito Federal, um projeto de competições militares a efetuar-se dentro de um quadriênio entre as Forças Armadas e as forças Auxiliares, nas mesmas bases de nosso Código Desportivo e de modo a servirem as competições de Exército de eliminatórias para seleção de nossas representações.

Eis, em linhas gerais, um retrospecto da evolução dos desportos no Exército e uma exposição sucinta do que se propõe a realizar o núcleo D. D. E. que necessita de eficiente e inteligente cooperação de todos, visando o adestramento físico do cidadão-soldado.

A título de curiosidade histórica, transcrevemos a seguir, com suas redações originais, a mensagem da União Atlética Escola Militar, de Março de 1922, e o decreto-lei que em 1931 elaboramos para criação da Diretoria de Educação Física no Exército.

## UNIÃO ATLÉTICA ESCOLA MILITAR "CRUZADA FÍSICA"

### AOS BRASILEIROS.

Devendo operar-se agora, por todo o território brasileiro, a nacionalização dos Desportos e a regeneração da Cultura Física, a União Atlética Escola Militar, contribuindo para a obra grandiosa que surge no seio dos moços com a idéia da Pátria e se estende na vastidão de nossa terra com a força e a impetuosidade do civismo, lança um "apêlo" significativo, em todos os sentidos e para todas as classes sociais, solicitando o apêlo dos Mestres da Juventude para que, seguindo aqueles a orientação, medida dos que apregoam e difundem a Cultura Física e estes executando os sábios exemplos de métodos concisos, e exactos, tenhamos, em breve, assinalados e compensados, todos os esforços feitos que nos mostrarão, mais tarde, a atividade e a força, a energia e beleza de nossa raça.

Queremos que, ao mesmo tempo, na vastidão brasileira, em todos os recantos, lancem-se os cliceiros graníticos desta Cruzada e se convertam os músculos doentes e obtidos num estímulo morto, na vontade e na ação por uma conquista que enaltece e fortifica as almas.

Queremos que se transforme, de vez, a indiferença pela Cultura Física e não se limite, somente aos centros privilegiados, a Escola do Atletismo e do Esporte.

Queremos que, cada Estado da União, cada cidade, cada povoação do interior, palpite com energia, vibre, sinta patrioticamente o valor desta Cruzada e ouça o "apêlo" dos moços militares.

Queremos que nos escutem, mas trabalhando também conosco, sem louvarmos a iniciativa antes de surgir o fruto.

Queremos ser amparados por todos porque, o trabalho para ser completo, deve necessitar de todos.

Queremos que uma voz única e um só método ensinem, aos novos de hoje, os efeitos benéficos dos exercícios físicos e o seu valor entre a juventude brasileira.

Queremos que sejam, os irmãos de pátria, a grandeza desta idéia e lancem eles em torno, o exemplo frisante deste "apêlo".

Queremos, na rigidez e na educação dos músculos, materializar a Cruzada que ora empreendemos e, para isto, pedimos o apêlo dos Militares, dentro e fora da caserna e o auxílio dos Civis, nas Escolas e nas Sociedades Desportivas organizadas.

Queremos que os Diretores de estabelecimentos de ensino, os Presidentes de agremiações de quaisquer espécies, os instrutores e os Jornalistas, civem, no seio de seus discípulos, de seus concílios, de seus soldados, de seus leitores, o amor pela Cultura Física e procurem mostrar, com lições, com interesse, com exemplos, com

estímulo, o valor, a necessidade e os efeitos resultantes do desempenho desses preceitos.

A União Atlética, Escola Militar, criada no seio dos Acadêmicos Militares do Brasil, tem, nos seus Estatutos, um critério que obriga ao sócio fundador, em qualquer ponto do território nacional onde esteja, uma Sociedade de Cultura Physica auxiliando ainda, como instrutor, as classes estudiosas nos Centros Desportivos e Athleticos.

Os mesmos Estatutos, também, fazendo-a o ponto de onde emanam os raios orientadores do trabalho pela regeneração da Cultura Physica no Brasil, permitem-lhe amparar, indicando métodos, facilitando a compra de materiais, guiando, enfim, os que ouvirem e executam os planos estabelecidos.

Que se fundem, pois, nas Escolas e entre os jovens patrióticos, Grêmios Desportivos e Athleticos que os Diretores de estabelecimentos de ensino amparem a iniciativa de seus discípulos; que os Officiais subalternos e comandantes de unidade recebam, com carinho e entusiasmo, a criação de centros desse genero, que os Presidentes e Governadores de Estado e as autoridades de cada cidade auxiliem as agremiações creadas sob os moldes da Cultura Physica, que cada brasileiro, enfim, estimule os seus filhos para podermos ver realizada, em toda a nossa Pátria, de uma vez, a aspiração dos moços que surgem para os moços e tenhamos, um dia caracterisado, no physico, o tipo ideal da raça Brasileira.

#### A DIRETORIA

##### Escola Militar do Rio de Janeiro, Março de 1922

O Chefe do Governo Provisório dos Estados Unidos do Brasil, decreta:

Fica organizada a Educação Physica no Exército da seguinte forma:

Artigo 1.º — A Educação Physica, será dirigida, coordenada e fiscalizada por uma Diretoria de Educação Physica, (D. E. P.) diretamente subordinada ao Ministro da Guerra e ao Estado-Maior do Exército.

A Diretoria tem por fim:

- a) — formar instrutores e monitores de Educação Physica e Esgrima;
- b) — formar médicos especialistas em Educação Physica e Massagistas;
- c) — fornecer aos chefes, conhecimentos para direção de Educação Physica e de Esgrima;
- d) — organizar e dirigir os concursos e campeonatos desportivos;
- e) — formar eventualmente professores de Educação Physica e Esgrima, recrutados no meio civil.

Artigo 2.º — Para realização dos seus fins, a D. E. P. disporá dos seguintes elementos:

- a) — Direção Geral: Um Gabinete — Três Secções.
- b) — Órgão Technico Escola de Educação Physica, (E. E. F.).
- c) — Órgãos de execução:
  - Cito Centros de Ed. Physica (C. E. P.).
  - Officiais instrutores de E. P. nas Escolas e Colégios Militares.
  - Officiais instrutores de E. P. nos Corpos de Tropa e Estabelecimentos.
  - Instrutores e monitores nos Tiros de Guerra e Estabelecimentos de Ensino onde há instrução militar, (E. I. M.).
  - Comissões necessárias à direção e fiscalização da Educação Physica.
  - Um Centro hippico.

Artigo 3.º — O Diretor será um Oficial Superior, com o Curso de E. P. ou especializado no assunto, nomeado por decreto. Os demais officiais serão nomeados pelo Ministro da Guerra, mediante proposta do Diretor.

Artigo 4.º — A partir de 1934, inclusive:

- a) — Os candidatos à matricula nas Escolas Militar, de Sargentos, de Intendência e Veterinária, deverão apresentar, para efeito de matricula, um certificado de E. P. pelo qual se comprovará que o candidato frequentou com aproveitamento um curso de E. P. durante o ano anterior.
- b) — Os alunos dos Estabelecimentos de Ensino, onde há instrução militar, só se poderão matricular nas Escolas de Instrução Militar (E. I. M.), apresentando um certificado de um ano de E. P. com aproveitamento.
- c) — Nos Tiros de Guerra, nos Centros de Preparação de Officiais da Reserva, só serão admitidos os candidatos que apresentarem o certificado de um ano de E. P.
- d) — Os medicos inscritos nos concursos para ingresso no Exército, deverão apresentar o certificado de um ano de

prática da E. P. com aproveitamento. A partir de 1935, será exigido o certificado de dois anos ou mais de dois, de prática da E. P. com aproveitamento, para os candidatos acima previstos.

Artigo 5.º — De 1932 em diante, os alunos das Escolas Militar, de Intendência, Veterinária, de Sargentos, do Centro de Preparação dos Officiais da reserva e dos Colégios Militares, só poderão ser promovidos de ano se forem aprovados e obtiverem o certificado de E. P.

Artigo 6.º — O certificado de E. P. exigido nos artigos anteriores poderá ser obtido: na (E. E. P.) Escola de Educação Physica (C. E. P.), Centros de Educação Physica, nas Escolas e Colégios do Exército e nas Escolas de Educação Physica anexas às E. I. M. e aos T. G.

Artigo 7.º — Os instrutores dos T. G. e das E. I. M. devem no prazo de dois anos estarem habilitados com o curso de E. P.

Para esse fim, será obrigatória a matricula em um dos C. E. P. ou na E. E. P.

O sargento reprovado num desses cursos será automaticamente destituído de suas funções de instrutor e substituído por outro que satisfaça as condições de Instrutor Militar e Monitor de E. P.

Os sargentos do Q. I. reprovados serão transferidos para o Quadro Ordinário.

Artigo 8.º — A instrução de E. P. nos T. G. e nos E. I. M., será iniciada para os efeitos do presente decreto, desde que seu instrutor tenha o Curso de E. P.

Artigo 9.º — Os T. G. e Estabelecimentos de Ensino, onde há instrução militar, que não facilitarem os meios para execução da Instrução de Educação Physica, perderão as vantagens dadas por lei, sendo os T. G. desincorporados e perdendo as E. I. M. o instrutor.

Artigo 10.º — Na Escola e nos Centros de Educação Physica poderão se matricular civis, desde que se sujeitem aos Regulamentos Militares.

Artigo 11.º — Deixa de existir a Liga de Sports do Exército, passando seu patrimônio para a Diretoria.

Artigo 12.º — Abram-se os créditos necessários ao presente decreto.

Artigo 13.º — Revogam-se as disposições em contrário.

# Normas para uma Competição de Saltos

Nas competições de saltos é muito comum surgirem dúvidas entre os competidores quanto à validade dos seus saltos, quanto à colocação ou mudanças de local dos aparelhos e até quanto à classificação final dos concorrentes, quando os juízes são leigos ou pouco versados nas regras.

O presente trabalho visa esclarecer pontos obscuros e firmar doutrina para as interpretações vagas que algumas regras sugerem.

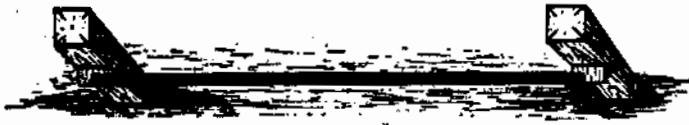
## SALTO EM ALTURA COM IMPULSO

1) — O primeiro cuidado que deve ter o juiz é indicar aos concorrentes, com bastante antecedência, a pista e o tanque a serem utilizados, afim de que os atletas possam fazer marcas ou ambientar-se para a prova.

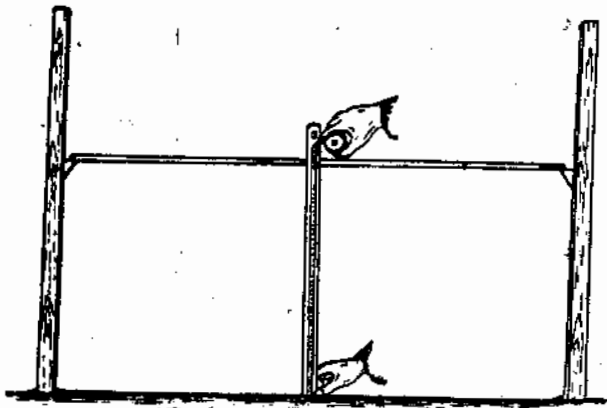
2) — Quando os suportes (do sarrafo) não estiverem colocados de acordo com a regra 55, isto é, na face interior dos postes de modo a ficar um em frente ao outro, o que é muito comum, o juiz mandará colocar o sarrafo de maneira que uma de suas faces tangencie o bordo exterior do suporte. Este detalhe é importante e deve ser observado todas as vezes que o sarrafo tenha que ser re-colocado, afim de que haja igualdade de condições para todos os saltadores. (fig. 1).

3) — A chamada dos concorrentes deverá ser feita pelo número de inscrição e não pelo nome, devendo também o juiz indicar o saltador a ser chamado a seguir, afim de evitar perda de tempo.

4) — O juiz não deverá permitir que seus auxiliares se conservem nas proximidades dos postes ou do lado oposto do tanque e, no momento em que o saltador ini-



(Fig. 1)



(Fig. 2)

### REGIÃO MILITAR ATLETISMO

Competição entre: os corpos da 5ª Região Militar  
Local: Estado do S. P. C.  
Data: 28 - XI - 1940  
Salto em altura: Praças (cabos e soldados)

### REGIÃO MILITAR ATLETISMO

Competição entre: os corpos da 5ª Região Militar  
Local: Estado do S. P. C.  
Data: 28 - XI - 1940  
Prova: Salto em distância, ou arremesso  
Foto: Praças (Cabos e soldados)

Ordem de chamada	Nº do atleta	Corporação	Nomes	Alturas										Desempate	Classificação					
				1.40	1.45	1.50	1.55	1.60	1.65	1.70	1.75	1.80	1.85							
1	18	13ª R.I.	sd. Hebe de Melo	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	39	16	S	N	S	12
2	29	5ª B.C.	"Virgílio de Sa'	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	39	16	S	N	N	20
3	40	5ª B.E.	"Francisco Falcão	-	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S						
4	3	5ª R.C.	"Alonzo Pereira	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S						
5	15	5ª R.A.M.	Cabo Rui Viegas	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S						6º
6	26	11ª R.I.	"Antônio Arias	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S						5º
7	58	5ª B.E.	sd. Leonardo Gomes	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S						3º
8	43	5ª B.C.	"Clóvis Ferreira	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S						3º

1º - Nº de tentativas na altura emputada. (T. A. E.)  
2º - falhas nas provas. (T. F. P.)  
3º - na prova (falhas ou não). (T. P.)

### RESULTADO FINAL

Nº do atleta	Nomes	Corporação	Classificação	Altura
18	sd. Hebe de Melo	13ª R.I.	1º lugar	1,68
29	"Virgílio de Sa'	5ª B.C.	2º lugar	1,68
58	sd. Leonardo Gomes	5ª B.E.	3º lugar	1,65
43	"Clóvis Ferreira	5ª B.C.	3º lugar	1,65
26	Cabo Antônio Arias	11ª R.I.	5º lugar	1,60
15	"Rui Viegas	5ª R.A.M.	6º lugar	1,55

Juizes:

Ordem chamada	Nº do atleta	Corporação	Nomes	Distância Preliminar			Sels melhores	Distância Preliminar			Melhor resultado	Classificação
				1º	2º	3º		1º	2º	3º		
1	18	13ª R.I.	sd. Hebe de Melo	5,40	5,96	5,60	5,86	5,84	5,88	5,70	5,78	4º lugar
2	29	5ª B.C.	"Virgílio de Sa'	5,80	5,16	5,60	5,60	5,58	5,55	5,68	5,68	5º lugar
3	40	5ª B.E.	"Francisco Falcão	4,98	5,00	5,00						
4	3	5ª R.C.	"Alonzo Pereira	6,00	5,80	5,90	6,00	5,90	5,96	6,08	6,08	12º lugar
5	15	5ª R.A.M.	Cabo Rui Viegas	4,80	5,00	5,04						
6	26	11ª R.I.	"Antônio Arias	5,80	5,90	6,00	6,00	5,71	5,96	6,08	6,08	2º lugar
7	58	5ª B.E.	sd. Leonardo Gomes	6,20	5,85	5,95	5,95	5,90	5,98	5,94	5,98	3º lugar
8	43	5ª B.C.	"Clóvis Ferreira	5,00	4,98	5,10	5,10	5,12	5,16	5,40	5,40	6º lugar
9												
10												

### RESULTADO FINAL

Nº do atleta	Corporação	Nomes	Classificação	Distância
3	5ª R.C.	sd. Alonzo Pereira	1º lugar	6,00
26	11ª R.I.	Cabo Antônio Arias	2º lugar	6,08
58	5ª B.E.	sd. Leonardo Gomes	3º lugar	5,98
18	13ª R.I.	"Hebe de Melo	4º lugar	5,88
29	5ª B.C.	"Virgílio de Sa'	5º lugar	5,68
43	5ª B.C.	"Clóvis Ferreira	6º lugar	5,40

Juizes: (1) \_\_\_\_\_  
(2) \_\_\_\_\_  
(3) \_\_\_\_\_

Apontador \_\_\_\_\_

ciar a corrida, deverão cessar todos os movimentos ou ruídos nas proximidades, afim de não prejudicar a concentração do atleta, detalhe muito importante e de grande valor para o concorrente a qualquer prova de salto. Basta um gesto ou palavra proferida no momento da corrida para fazer fracassar uma tentativa.

5) — No caso em que o saltador que esteja competindo tenha de tomar parte em uma prova de pista, o juiz aguardará o final desta prova para retomar as tentativas daquele atleta.

6) — Para facilitar as medições, o juiz poderá dispôr de uma régua perfeitamente plana, onde apoiará a fita de aço, ou de uma toêsa de madeira (figura 2).

7) — O sarrafo poderá ser elevado inicialmente de 5 em 5 centímetros até uma certa altura em que o juiz observar que os saltadores sentirão dificuldade, por motivo de cansaço, quando, então, o sarrafo poderá ser elevado de 3 em 3 ou de 2 em 2 centímetros, excéto nos casos da regra 24.

8) — Quando o vento soprar muito forte o juiz deverá estar atento ao sarrafo para evitar que êle caia no momento do salto, caso em que a tentativa não será contada e, sim, repetida, se o sarrafo não fôr derrubado pelo saltador.

9) — E' comum encontramos atletas que, no momento do salto passam a cabeça primeiro do que o pé da perna de elevação. Este fato não constitui transgressão da regra 29, desde que o saltador dê o impulso somente com um dos pés e não de mergulho (de frente) ou salto mortal.

10) — Em tôdas as tentativas em que o sarrafo é derrubado, o juiz, ao recolocá-lo nos suportes, deve medir a altura, porque o sarrafo se deforma e provoca modificação na altura.

Obs. : — Na sumula do salto em altura, onde está escrito 1,70 - 1,72 - 1,70 e 1,68, nas alturas do desempate leia-se : 1,68 - 1,70 - 1,68 e 1,66, respectivamente.



# FUTEBOL

## CONSIDERAÇÕES SOBRE O EXAME PSICOLÓGICO NOS ARBITROS DE FUTEBOL

Dr. RAUL CLEMENTE DO REGO BARROS  
(Chefe do Gabinete de Psicologia Experimental da Escola de Educação Física do Exército)

Tôdas as ciências que estudam o homem, consideram que, cada individuo, constitui uma personalidade com atitudes e inclinações particulares e que qualquer modalidade de atividade requer atributos especiais para o seu perfeito desempenho. Segundo Idort, há sempre uma pessoa mais qualificada para realizar uma ação. Em todos os países civilizados vem sendo a psicotécnica aplicada de modo crescente, como elemento de organização científica do trabalho, concorrendo de modo especial para a solução do importante problema da orientação e seleção profissional.

Em sendo assim, nada mais temos a acrescentar como justificativa, para o fato de termos submetido a um exame psicológico todos os alunos da Escola de Arbitros, criada e organizada pelo Capitão Lourenço Coluci.

Quais serão os problemas de ordem psicológica que deverão ser examinados, ao encararmos tão palpitante assunto?

Quais as qualidades que deverão possuir os aspirantes a tão espinhosa e difícil missão?

Compulsando-se as regras de futebol da Federação Internacional de Football Association (F.I.F.A.) e adotadas pela Confederação Brasileira de Desportos, encontramos na Regra 5 "os deveres e poderes que se encontram investidos os juizes das partidas de futebol".

Da análise cuidadosa da missão a ser executada pelo futuro árbitro acompanhada de longa e estafante pesquisa, que realizamos entre os que em nosso meio tem se dedicado às questões de psicologia aplicada, resultou a norma que adotamos para o referido exame.

Para facilidade nas comparações, grupamentos e classificações, adotamos o método dos perfis criados por Rossolimo que, segundo Brêtas, constitui precioso auxiliar para a interpretação das condições psíquicas do individuo.

Organizamos uma ficha simples, em cuja confecção empregamos métodos que facilmente poderão ser adaptados a uma avaliação numérica.

Analisemos a ficha que elaboramos, cujo modelo se encontra anexo.

Em primeiro lugar colocamos os elementos indispensáveis de identificação, bem como outros de ordem etnica, somática e social, que não devemos desprezar, quando procuramos uma avaliação sobre o ponto de vista psíquico.

Satisfeitas as formalidades de nome, idade, naturalidade, etc., passamos ao estudo do biotipo, adotando para tal fim a classificação de mediolíneo, longilíneo e brevílineo, a qual pode ser obtida pela simples inspeção. Relativamente à questão étnica, empregamos a classificação de Roquete Pinto (leucodermo, melanodermo, xantodermo e falodermo); como elementos de ordem social, temos o grau de instrução, se primário, secundário ou superior; a profissão e estado civil. Para estabelecimento

psico-fisiológico, que julgamos indispensável, colocamos o estado de nutrição.

Por encararmos o problema da arbitragem das partidas de futebol, como um problema de percepção visual total, sendo a mesma uma síntese de excitações sensitivas em ligação estreita com os objetos e suas imagens, será esta função a primeira a ser estudada.

No estudo da visão consideramos: acuidade visual, sensibilidade cromática, sensibilidade para forma, visão na penumbra, golpe de vista e tempo de reação visual.

**Acuidade visual:** para a sua medida nos utilizamos da conhecida escala de Wecker, onde a acuidade visual é expressa em uma relação, cujo numerador  $d$  é a distância máxima na qual o objeto pode ser distintamente

FICHA PARA ARBITROS		DATA: .....	NR: .....
NOME: .....	IDADE: .....	NATURALIDADE: .....	
BIO TIPO: .....	COR: .....	INSTRUÇÃO: .....	
NUTRIÇÃO: .....	PROFISSÃO: .....	EST. CIVIL: .....	
VISÃO	ACUIDADE VISUAL.....		
	SENSIBILIDADE CROMÁTICA.....		
	SENSIBILIDADE PARA FORMA.....		
	VISÃO NA PENUMBRA.....		
	GOLPE DE VISTA.....		
AUDIÇÃO	T.R. VISUAL.....		
	ACUIDADE AUDITIVA.....		
ATENÇÃO	T.R. AUDITIVO.....		
	T.R. COM DISCRIMINO.....		
MEMÓRIA	MEMÓRIA VISUAL.....		
	GRAU DE SUGESTIBILIDADE.....		
VONTADE	GRAU DE DECISÃO.....		
	RESISTÊNCIA À SUGESTÃO.....		
FADIGA	MARCA DA FADIGA.....		
<b>JUIZOS SINTÉTICOS</b>			
VISÃO.....			
ATENÇÃO.....			
MEMÓRIA.....			
ACTIVIDADE.....			
VONTADE.....			
RACIOCÍNIO.....			
COMPLEXOS.....			

distinguido, e o denominador  $D$  a distância máxima que o mesmo objeto deve ser distinguido por um olho considerado normal.

**Sensibilidade cromática:** o exame da sensibilidade cromática foi feito com a escala cromométrica de Wecker e Masselon, exame de lâs de cores diferentes e emprêgo do caderno de Shinobú Ichiara. Como norma de avaliação adotamos além do acerto no confronto das amostras apresentadas, o tempo gasto pelo examinando na escolha das mesmas.

**Sensibilidade para forma:** para pesquisa de tal sensibilidade, nos utilizamos dos aparelhos de Rupp, existentes no Gabinete de Psicologia Experimental que chefiamos.

**Exame da visão na penumbra:** tal exame foi feito em câmara escura, na qual podíamos, com relativa facilidade, modificar a intensidade da iluminação do objeto visto pelo examinando.

**Golpe de vista:** para a sua pesquisa nos utilizamos das exposições no taquitoscópio de desenhos variados, seguidos de um relato dos mesmos feito pelo examinando.

**Tempo de reação visual:** para o seu estudo empregamos a mesa com diferentes excitantes luminosos

ples, marcando-se o tempo com o cronômetro de D'Arsonval para tal fim nela instalado. Para a sua medida, praticamos 15 tomadas, desprezamos as 5 primeiras e calculamos a média das 10 últimas.

Vejamos agora o estudo da audição; a sua pesquisa foi feita com o diapasão, onde verificamos a sensibilidade auditiva pela prova do relógio. Como elemento de estudo tomamos também o tempo de reação auditiva.

Sendo a atenção, a concentração da atividade psíquica em determinada tarefa, seu estudo no caso em apreço, é de suma importância, não somente porque nada podemos fazer sem ela, como também porque certos trabalhos exigem para seu maior rendimento a determinação do seu tipo.

Para a sua determinação empregamos vários processos, entre os quais o de Bourdon, que consiste no examinando cortar, em texto dado, determinadas letras ou sinais. O texto que empregamos é constituído por 600 sinais. Pela medida do tempo empregado, tem-se a eficiência, pelo número de erros, engano ou omissão, o índice de precisão. A quantidade de linhas percorridas em função de tempo gasto, nos indica a maior ou menor rapidez da mesma. Este processo nos permite ainda estudar a atenção com suas oscilações, intermitências, fadiga, etc., etc.

Ao estudarmos a atenção, nos preocupamos com a determinação do seu tipo, pois enquanto que um indivíduo pode concentrar em cada momento a sua atenção em uma tarefa rigorosamente circunscrita, e deixar inatendido tudo o mais que cá fora de sua zona focal; outro sabe repartir a sua atenção, sem que a sua capacidade de trabalho sofra com isso.

Para tal fim empregamos o taquitoscópio, onde mostramos por um curto momento ao examinando, desenhos feitos em fundo verde, dos quais deverá o candidato fazer um rápido relatório do que viu e observou durante a exposição feita. Nos utilizamos também da tomada de tempo de reação com descrimine do excitante, empregando para tal mistér 4 excitantes luminosos e 2 sonoros.

O estudo dos tempos de reação que adotamos (visual, auditivo, com descrimine), nos oferece um campo vastíssimo de estudo, em face das suas modificações nas afecções do sistema nervoso que, via de regra, dão como consequência o seu alongamento. O seu alongamento pode ser ainda observado na paralisia geral, na intoxicação etílica, etc. A sua pesquisa nos fornece pois um grande contingente de colaboração ao exame médico anteriormente procedido nos candidatos.

Passamos agora ao estudo da memória, que segundo Dwelshauvers, não é uma faculdade ou função, mas certo gênero de combinação ou, como diz Russel, de causalidade. Seu estudo foi feito com várias provas entre as quais a de Ebbinghaus, na qual mostramos ao examinando várias sílabas contidas em uma folha de papel, que aprenderá de memória para repeti-las em seguida. O número de erros e a sua ordem, nos dá a capacidade de fixação e memória visual.

Pela sua extrema facilidade e interêsse submetemos todos os candidatos à prova de Cimbal, que nos fornece uma idéia da memória visual, auditiva, de fixação e mesmo a capacidade de cálculo.

Ainda no estudo da memória estudamos o grau de sugestibilidade, elemento que devemos considerar naqueles que se candidatam a função de árbitros, por ser a submissão aos influxos sugestivos uma das mais notáveis qualidades de psiquismo humano. As provas que empregamos nos orientam se o paciente é propenso ou não a sugestão e qual o seu poder de resistência à mesma. Entre as várias provas existentes adotamos para o nosso

estudo as de Rossolimo e de Demoor. Como Rossolimo, adotamos para o estudo do grau de sugestibilidade, uma escala que varia de 0 a 10.

Julgamos interessante a inclusão, na ficha, do estudo da fadiga, dada sua influência sobre os retardos, irregularidades que poderão surgir no decorrer das atuações.

Na parte final da ficha organizada, a qual submetemos à apreciação dos interessados, existem casos para que o examinador coloque o juízo sintético das funções examinadas, bem como a possível presença de complexos existentes nos candidatos. Para um estudo mais completo da personalidade do examinando (caráter, complexos, moralidade, interêsse, etc.), submetemos todos os alunos da Escola de Árbitros aos testes de Pressey-Heuyer, Courthial, Dublineau e Néron.

São essas as considerações que, juntamente com a ficha que organizamos, fizemos como elemento de colaboração para solução da questão dos juizes de futebol.

"O árbitro, obedecendo sempre os mais rigorosos princípios de justiça, deve impôr-se ao respeito dos jogadores, pondq cobro pela sua atitude rigorosa, aos primeiros sintomas de abuso ou excitação, impedindo por uma intervenção oportuna, mais graves acontecimentos. A oportunidade e justiça são as grandes virtudes do árbitro, cuja missão no campo não é a de simples executor mecânico de leis decoradas, mas de seu fiel intérprete em relação às circunstâncias e ao ambiente geral do encontro que dirige."

# ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO

## TREINAMENTO DE REMO (Programa para as 3 primeiras semanas)

Considerações gerais.

O plano de treinamento de equipe de remo comporta duas partes absolutamente distintas:

1.º) Preparo físico.

2.º) Treinamento técnico.

O treinamento técnico, por sua vez comportará duas partes, também distintas entre si:

1.º) Preparar o remador.

2.º) Sincronizar a guarnição.

Na primeira parte separaremos os remadores designados para remarem em par, dos remadores designados para remarem em ponta, pois é desnecessário explicar que o treinamento é diferente, apesar da sequência ser idêntica.

Na segunda parte levaremos em conta, o tipo de embarcação e número de remadores de 2, 4 ou 8.

DIA	HORA	TRABALHO	DURAÇÃO	MATERIAL	OBSERVAÇÕES
1.º MÊS — 1.ª SEMANA					
2a. feira	6 h. ou 18 h.	Exame clínico	—	—	O médico dará todas as providências necessárias.
3a. feira	6 h. ou 18 h.	Verificação fisiológica do exercício.	—	—	Idem.
4a. feira		Coleta de alguns elementos morfológicos e fisiológicos (pêso, altura, envergadura, capacidade vital, força lombar).	—	—	Com os elementos em questão o técnico poderá grupar os remadores para o início do treinamento.
5a. feira	6 h.	Distribuição dos remadores. Modo de sentar no barco e segurar o remo. Distância dos finca-pés e colocação dos pés nos mesmos. Maneira de amarrá-los.		Máquina de remar	Separando aqueles que se destinam aos barcos em par dos barcos em ponta. Auxiliares quantos forem necessários.
6a. feira	6 h.	Modo de sentar no barco e segurar no remo. Posição de arvorar. O trabalho do carrinho e do corpo para a posição de — Remos à proa — Estudo detalhado da posição de remos à proa.	45'	O mesmo	Importantíssimo frisar a capital importância da maneira de segurar o remo. Para boa execução da remada. Na posição de remos à proa, é conveniente tomar a posição muito pouco tempo, e repeti-la muitas vezes, pois a tomada da posição não cansa, e sim a demora nela. Insistir na correção da posição, e tomar cuidado com o exagero.
Sábado	6 h.	Estudo detalhado da posição de remos à proa. Estudo muito sucinto da passagem do remo à água. Movimentos lentos e sem emprego de força.	45'	O mesmo	Repetir a posição de remos à proa muitas vezes. Verificar o grau de flexibilidade de cada remador. Para os de pouca flexibilidade aplicar exercícios especiais antes do treinamento, prop. dito. Serão dadas pelo técnico indicações ligeiras sobre as outras partes da remada.
2a. SEMANA					
Domingo	8 h.  10 h. ou 10,30	Passeio em algum recanto agradável que não diste mais de mil metros da garage. Banho de mar prolongado. Coleta de informações com os patrões dos barcos.	2 h.  30'	Yoles velhas e gi-gas já usados, para os melhores. Remo os melhores possíveis.	O técnico recomendará ao patrão que observe os remadores que procuram melhorar em estilo só dando ensinamentos quando solicitados, e corrigindo só em último caso. Obrigar aos pupilos nadarem muito devagar, só para voltar à calma.
2a. feira	6 h.	Execução do "agarrar no começo" (Só a correspondência entre a entrada nágua e movimento do corpo e carrinho). Evitar o emprego de força.	45'	Máquinas de remar	Exemplificar o mais possível, o que os técnicos chamam de agarrar no começo. Objetivar de todas maneiras imagináveis. O treinador só se ocupará desta parte, deixando o praticante executar o resto à vontade.
3a. feira	6 h.	Execução do agarrar no começo — Execução da passagem do remo nágua.	35'	Idem	Objetivar o agarrar no começo e com aproveitamento de antigos remadores mostrar também a execução correta da passagem do remo nágua.



DIA	HORA	TRABALHO	DURAÇÃO	MATERIAL	OBSERVAÇÕES
4a. feira	6 h. 7 h. ou 7h,30'	Passelo curto. Banho de mar prolongado — Coleta de informações pelo técnico.	1 h. ou 1h,30'	Idem qto. 2.ª F.	Idem quanto ao Domingo. Começar observar o gráu de camaradagem e as tendências de cada um. Idem quanto a observação de Domingo.
5a. feira	6 h.	Execução do agarrar no começo. Execução da passagem do remo nágua. Estudo sobre saída e giro do remo.	20' 45'	Idem qto. 2a. F.	Continuar com muito cuidado quanto à execução do agarrar no começo — Objetivar a saída e giro do remo, acompanhando com explicações o trabalho dos auxiliares.
6a. feira	6 h.	Execução da passagem do remo nágua. Execução da saída e giro do remo.	45'	Idem qto. 2a. F.	Idem quanto 2a. F. Executar muito lentamente, separando bem a saída do giro do remo.
Sábado	6 h.			Idem qto. 2a. F.	Idem quanto 5a. F. Idem quanto 6a. F.

Tôda vez que falarmos, daqui por diante, da execução da passagem do remo nágua, tratar-se-á do "agarrar no começo" que

é uma de suas partes. Separamos a princípio para mostrar a importância.

### 3a. SEMANA

Domingo	8 h. 10h,30'	Passelo em recanto aprazível, si possível em lugar diferente do de domingo anterior. Banho de mar para remadores. Coleta de informações pelo técnico.	2h,30' 30'	Idem qto. a 4a. F.	As mesmas de 4.ª feira e mais quanto à alegria, à reserva, o otimismo de cada um. Idem quanto ao domingo anterior.
2a. feira	6 h.	Estudo sobre a volta à prôa. Movimento do corpo e carrinho.	45'	Máquina de remar	Separar a volta das mãos e corpo, da volta do carrinho. Distinguir bem os dois movimentos, que não são simultâneos, mas, contínuos.
3a. feira	6 h.	Execução da volta à prôa. Movimento do corpo e carrinho.	45'	Idem	Fazer uma parada entre os 2 movimentos que serão executados lentamente, especialmente a volta dos carrinhos.
4a. feira	6 h.	Pequeno passelo em liberdade. O remador já tem todos os movimentos da remada. E só executá-los em conjunto. Banho de mar. Coleta dos elementos pelo técnico.	1h,40'	Yoles franches	Treino importante. Os patrões notarão todos aqueles que têm noção de ritmo nas diferentes fases da remada.
5a. feira 6a. feira Sábado	6 h.	Recapitulação das fases da remada.	45'	Máquina de remar	O técnico aproveitará a ocasião para recapitular tôdas as fases da remada, para todos os praticantes, levando em conta as dificuldades de cada um.

Observações: — Como vimos, o treinamento nas 3 primeiras semanas versou apenas em ensinar aos remadores a técnica das diferentes fases da remada. E' preciso insistir, porém, para não se oriar uma idéia errônea no remador, que a remada é um movimento contínuo, e que não há absolutamente separação nas suas diferentes fases, o que só foi feito para facilidade de instrução.

Introduzir o "agarrar no começo" no início da instrução, para dar ao remador a noção de sua importância no primeiro contacto com barco, e assim inculcar uma idéia — que deve ser idéia fixa do remador, durante tôda sua vida de disputante. Nunca se exemplificará, nem se objetivará demais este ponto, e o técnico tem obrigação

de, por todos os meios e modos colocá-la no subconciente do remador.

Os passeios são importantíssimos. Por eles o técnico verá os bons e os máus elementos, os úteis e aqueles que poderá dispensar.

A noção de camaradagem, base do futuro conjunto, vai nascer nestes passeios, que devem ser alegres, divertidos, e feitos num ambiente agradável. O técnico deve deixar de ir a muitos deles, para dar maior liberdade aos seus pupilos, porque deve se lembrar que na regata não estará junto também, e seus pupilos terão de trabalhar com todo o vigor.

Daqui por diante a máquina de remar será abandonada gradativamente até desaparecer por completo.

# Educação Física **INFANTIL**

WALDEMAR ARENÓ

(Prof. catedrático de Higiene Aplicada da Escola Nacional de Educação Física)

A educação física na 1.<sup>a</sup> infância é assunto já estudado e aceito por inúmeros pediatras, existindo até várias séries de exercícios ginásticos, devidamente adaptados e prescritos após observações na prática.

Não são unânimes os pensamentos a respeito, encontrando-se os que indicam a ginástica passiva do lactente desde os primeiros meses e os que opinam pela liberdade de ação da criança, sem a interferência de qualquer sistema de exercícios.

De um modo geral, quando realizada pelos que a aconselham, a ginástica passiva obedece a uma série de princípios julgados indispensáveis, como por exemplo, iniciá-la só após o 4.<sup>o</sup> mês, em local próprio, hora conveniente (antes do banho) estômago vazio; corpo nú; não se afastar dos exercícios previstos no plano indicado; períodos de repouso intercalados, energia relativa, sem ação intensa sobre as articulações da criança, etc.

Entre nós, Octavio Salema (1) estudou com carinho esse assunto, defendendo e traçando diretrizes para a ginástica do lactente e da 1.<sup>a</sup> infância, encontrando grande apóio dos pediatras. Aconselha inicialmente a exposição cuidadosa ao sol, no 1.<sup>o</sup> mês; a alternância para a posição de bruços, no leito, até o início da ginástica passiva após o 45.<sup>o</sup> dia, isto é, após 1 mês e meio. Enumera uma série de exercícios ginásticos, de dificuldade e intensidade gradativas, indicando-os de acordo com a idade da criança.

Afirma ainda, na justificativa dos efeitos da ginástica infantil, que ela não é um agente exclusivo de incremento físico, de melhoria das ener-

(1) — "A ginástica infantil como fator de desenvolvimento na espécie humana" — Série de artigos publicados na Revista de Educação Física da Escola de Educação Física do Exército, dos números 26 à 34 — (Setembro de 1935 a Agosto de 1937).

gias vitais nos primeiros anos de vida; é também um fator de desenvolvimento cerebral, de cuja ação sinérgica, resultarão as futuras manifestações da inteligência.

Não se pode evidentemente, negar a possível ação benéfica dos exercícios nesse período da vida, mas, há também que atentar nos eventuais perigos de uma ginástica mal orientada, ou na repercussão desfavorável sobre os ossos ainda moles, as cartilagens articulares débeis e sobre os músculos frágeis e incapazes ao trabalho que se lhes imprimir.

Holt (2) se manifesta contrário ao sistema de ginástica para o lactente e Arnold (3) assim refere:

"No período de lactância e da infância tenra, não há necessidade, geralmente, de exercícios especiais. Muito embora exista grande número de sistemas de ginástica recomendados para esses períodos da idade, pode-se afirmar, sem contestação, serem eles mais prejudiciais do que úteis na sua grande maioria."

E' esse, na nossa opinião, o conceito mais acertado; não nos parece necessário para o normal desenvolvimento da criança a implantação de exercícios ginásticos diários, sistematizados e regulamentados como acontece nas outras idades.

A possível ação sobre o desenvolvimento do sistema nervoso e a prematura interferência sobre os centros motores, não parece encontrar vantagem evidente, entre as crianças de constituição e evolução normais. O sistema nervoso durante a infância, segue um progressivo desenvolvimento, que é acompanhado pelo evoluir dos aparelhos sensoriais e por intermédio deles, recebe a criança as influências e excitações do meio exterior.

Já ao nascer, estão presentes todas as células nervosas, que só crescerão em volume e nenhuma outra se formará posteriormente, porque elas não se reproduzem; os órgãos nervosos naturalmente menores, não se encontram todos no mesmo nível de desenvolvimento, que aliás, é completado em épocas diferentes para cada um deles.

As fibras dos neuronios são de tamanho reduzido e se apresentam algumas ainda incompletas, sem o en-

(2) — Holt, L. E. — Diseases of infancy and childhood — N. York.

(3) — Arnold, A. — Exame medico nos esportes — Rio, 1936.

voltório de mielina e assim impedidas de exercer tôdas as funções que lhes serão destinadas. E é essa a razão pela qual tôdas as funções do recém-nascido — "o ser espinhal de Virchow" — são medulares ou bulbares, delas não participando o cérebro.

Com o evoluir gradativo dos órgãos nervosos e com a mielinização das fibras cerebrais, vai se completando a estruturação anatômica e a consequente evolução psíquica da criança.

Essa evolução é evidentemente favorecida e modelada pelos fatores ambientais, pelos excitantes exteriores, e as diversas sensações transmitidas dependem sempre do excitante e do órgão excitado.

Sabe-se, no entretanto, que as imagens cerebrais não podem ser tão intensas quanto as impressões donde provêm e conforme a fórmula de A. Comte: — "as imagens internas são sempre menos nítidas e menos vivas do que as impressões externas".

Os exercícios ginásticos necessitariam assim de uma intensidade mínima suficiente para atingirem o limiar de excitação nervosa a que se propõem; e nessa idade, a constituição anatômica não permite movimentos intensos, mesmo relativamente intensos.

Essas considerações parecem justificar o nosso ponto de vista, o de dar ao lactente e à criança na 1.<sup>a</sup> infância, antes uma atividade livre do que uma ginástica seriada e dirigida.

Após o 1.<sup>o</sup> mês, favorecer diariamente alguns minutos, antes do banho, de movimentos em liberdade, corpo nú, em ambiente onde se evite o resfriamento; à proporção que se fôr organizando a estrutura muscular, virá-lo um pouco de bruços, dando sempre espaço e terreno favorável, um bom colchão, para a realização do seu método de ginástica próprio — o melhor de todos.

Diariamente, algum tempo ao ar livre e após o 7.<sup>o</sup> mês, mais ou menos, podem ser iniciados, no clima quente, os banhos de mar. Início gradativo, tempo de permanência pequeno, evitando também a ação prolongada dos raios solares, mesmo indiretamente.

A essas atividades, associar os brinquedos próprios e de acordo com o interesse perceptivo da criança, até a época em que se inicia a marcha.

Do 7.º mês em diante, o cerebelo entra em desenvolvimento mais acentuado e se iniciam na criança os movimentos coordenados e as demonstrações iniciais do equilíbrio, funções que, como sabemos, são dependentes do cerebelo. Senta aos 7 meses, inicia o equilíbrio de pé dos 10 aos 12 e inicia até mesmo a marcha logo após o 1.º ano de vida. Não há vantagem em antecipar a marcha,

como também tentar ensiná-la, pelo menos nas crianças normais, sadias e normalmente evoluídas.

Deve-se facilitá-la e corrigi-la quando se inicia errada, com qualquer vício inicial de postura ou na deambulação, a fim de evitar futuras atitudes defeituosas, dela decorrentes.

Depois dessa fase, quando a marcha já se realiza equilibrada, nin-

guem melhor que a própria criança sadia, é capaz de ministrar-lhe os exercícios. A corrida, os saltos, os brinquedos e jogos da idade, os gritos e a alegria natural que essa liberdade irradia, são as melhores maneiras de lhe proporcionar o movimento...

Nesse período, a ação deve ser dirigida de modo a favorecer à criança essa benéfica liberdade de movimento, dentro das suas necessidades físicas e fisiológicas e de acordo com a sua maturação psíquica. Vida ao ar livre, sol, praia, alimentação compatível, cuidados higiênicos gerais, etc., são condições paralelas e concordantes, para a manutenção e melhoria da saúde infantil.

Essa orientação da ginástica na 1.ª infância, é evidentemente relacionada às crianças normais, às normalmente evoluídas. Para as fisicamente deficientes, ou retardadas mentais, a ginástica passiva sistemática encontra sua indicação e uma aplicação útil, estimulando o desenvolvimento corpóreo, facilitando os movimentos indispensáveis e nesses casos não executados, e nas épocas próprias, coordenando e educando esses movimentos, para uma repercussão favorável sobre o desenvolvimento dos centros nervosos em atrazo evolutivo.



# REVISTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Fundada em Maio de 1932 pelo General NEWTON CAVALCANTI

ORGÃO OFICIAL DA ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO E DO DEPARTAMENTO DE DESPORTOS DO EXÉRCITO — URCA — RIO DE JANEIRO — BRASIL

Diretor Geral — Ten. Cel. SYLVIO AMÉRICO SANTA ROSA

Diretor — Major ANTONIO PIRES DE CASTRO FILHO

Gerente e Redator Chefe — Cap. EULÍDIO REIS DE SANT'ANNA

ANO XV Novembro de 1947 **N.56**

PREÇO: ÚLTIMO NÚMERO, CR\$ 4,00; ATRASADOS CR\$ 4,50

Toda a correspondência deve ser endereçada à Revista de Educação Física, sem mencionar o nome do titular.

As assinaturas constam de 6 números, são pagas adiantadamente e começam com o número a ser editado.

Preços: sob registro: Cr\$ 30,00; porte simples: Cr\$ 20,00

O 2.º Sgt. JORGE TRAMONTIN é o único vendedor autorizado desta Revista

## DE VOLTA!

“Revista de Educação Física” volta, hoje, a circular, após mais de 5 anos de interrupção de suas atividades.

Seus colaboradores trocaram o aço das penas pelo das armas e lá foram a terras estranhas, lutar pela conquista de um mundo melhor.

Foi necessário começar tudo outra vez, limpando as máquinas, espanando a poeira dos arquivos, para trazer novamente ao Exército e a todos os que se interessam pela Educação Física, a palavra de fé e entusiasmo que nos anima, o conselho e a orientação técnica que a experiência nos outorgou.

Nosso objetivo é um só: Levar a todo os recantos do país, sejam quais forem os obstáculos materiais decorrentes, um punhado de notícias rigorosamente selecionadas, visando auxiliar os que se encontram afastados dos grandes centros de cultura física.

O fenômeno de reativação intensa de certas atividades humanas, determinada pelos grandes conflitos mundiais, colocou em foco o problema educacional sob seus diferentes aspectos.

Os técnicos e estudiosos procuram novos rumos, capazes de levar a mocidade à concepção de uma forma de vida mais ampla, mais livre, mais intensa e, sobretudo, mais alegre.

É preciso renovar o homem, dando-lhe possibilidades cada vez maiores para cooperar no engrandecimento da coletividade.

Desde os “Precursores” que se procura integrar a Educação Física dentro dos princípios básicos da Educação, sem contudo apresentar os meios para a conquista desse objetivo.

A verdade, porém, é que nós temos limitado ao trabalho físico como meio de fortalecer os músculos e as articulações, melhorar a saúde e conquistar a harmonia de formas, sem nos lembrarmos de que, a par dessas

necessidades estéticas e biológicas, estão as de natureza social e moral ainda mais importantes.

A frase “Mens sana in corpore sano” foi inteiramente deturpada em seu verdadeiro sentido.

Um corpo sadio não contém necessariamente um espírito equilibrado. É preciso, sim, que ambos sejam saudáveis, um trabalhando em benefício do outro.

Todo esforço físico deve visar nitidamente a aquisição da saúde e harmonia de formas, como também o caráter, a noção de responsabilidade, de cumprimento do dever, espírito de cooperação, amor ao trabalho, discernimento rápido, enfim toda a gama de virtudes que, emanadas de um corpo saudável e dirigidas por um espírito equilibrado, contribuam para a formação de um ambiente social perfeito.

Assim sendo, não é bastante que saibamos qual a ação do trabalho físico sobre o organismo. Precisamos determinar quais as qualidades intelectuais e morais que este ou aquele exercício pode desenvolver, para que nosso esforço seja orientado com segurança.

Se deixarmos que um punhado de crianças se entregue à prática livre de um jogo qualquer, sem restringir-lhes a ação por meio de regras justas, sem lhes fazer sentir a necessidade da cooperação, do respeito ao adversário, da resignação na derrota etc., poderemos contribuir para a melhoria de suas qualidades físicas mas estaremos realizando um trabalho social negativo e extremamente prejudicial à coletividade.

Esta é a tarefa que devemos empreender daqui por diante. Educar através do esforço. Movimentar músculos e articulações, agir benéficamente sobre as grandes funções orgânicas, despertando sentimentos elevados, para que a Fraternidade conquiste a Paz Universal, esse sonho maravilhoso de todos os homens de todos os quadrantes do Universo, em todas as épocas da História.

EULÍDIO REIS DE SANT'ANNA

# Escola de Educação Física do Exército

## Departamento Médico Contrôle da Fadiga pela Urina

Major Médico Dr. LUIZ DA SILVA TAVARES  
(Chefe do Departamento Médico da E.E.F.E.)

Major Farm. OCTACILIO ALMEIDA  
(Chefe do Laboratório de Bio-química da E.E.F.E.)

Sobre a fadiga muscular e a maneira de verificá-la, muito se tem escrito.

Os testes circulatórios, musculares, nervosos, psicológicos, e humorais, não têm porém, por si só, valor indiscutível.

De um modo geral, necessário se torna associá-los, para se chegar a uma conclusão, que ainda assim será susceptível de variações, porque os estudos feitos sobre este assunto ainda são um campo aberto.

A Escola de Educação Física do Exército, vem ao Congresso para divulgar os resultados colhidos no estudo do "test de Donaggio" — um dos poucos — que sendo de técnica simples e de resultados aceitáveis, tem ainda a vantagem de ser feito numa excreção orgânica abundante, colhida sem técnica especial e cuja composição escapa totalmente à influência do examinando.

\* \* \*

Em janeiro de 1931, DONAGGIO comunicou à Real Academia de Letras e Artes de MODENA, a existência de uma nova reação bio-química da urina e do líquido céfalo-raquiano, reação essa a que denominou "fenômeno de obstáculo".

Tal reação é observada em certas condições fisiológicas, bem como em numerosas condições patológicas do organismo humano.

A fadiga muscular, sendo capaz de provocar o desequilíbrio bio-químico da urina, pode ser revelada pela reação de DONAGGIO.

### DESCRIÇÃO DO MÉTODO DE DONAGGIO

O método de Donaggio, baseia-se na precipitação dos corantes básicos da anilina, pela ação de uma solução salina.

A urina e demais humores do organismo tem a propriedade de, em presença de uma solução salina, dificultar a precipitação da tionina — corante básico da anilina — em determinadas condições.

Misturando-se num tubo de ensaio, certa quantidade de urina de um indivíduo em condições normais, filtrada, fervida e novamente filtrada, com determinada quantidade de uma solução de tionina e, juntando-se à mistura certa porção de uma solução de molibdato de amônio, a tionina, sob a ação do molibdato, se precipita no fundo do tubo de ensaio, deixando no fim de algum tempo a coluna líquida descorada.

Em certas condições fisio-patológicas, a urina sofre um desequilíbrio bio-químico e adquire a propriedade de limitar ou mesmo de inibir a referida precipitação, de modo que na proveta de ensaio a coluna líquida permanece mais ou menos corada, podendo-se assim medir o grau de obstáculo.

### MECANISMO DO FENÔMENO DE OBSTÁCULO

As opiniões explicativas do "fenômeno" divergem.

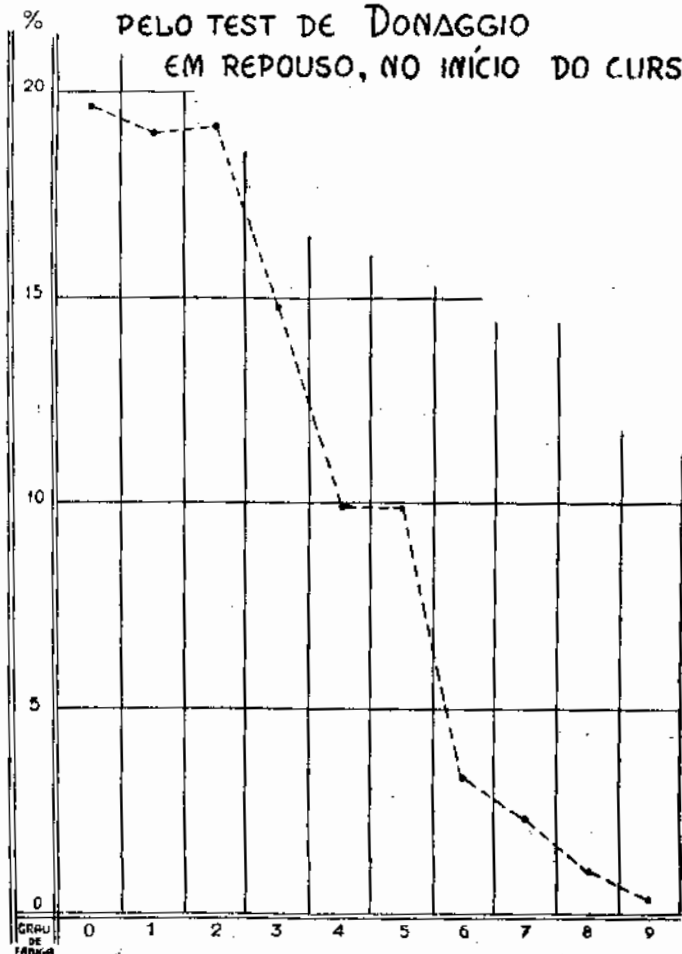
DONAGGIO, apoiado por Cortezi, Brugi e outros, explica o mecanismo de seu "test", pela ação protetora dos colóides sobre a tionina e estriba sua opinião nos seguintes fenômenos encontrados na reação e que são próprios das substâncias coloidais: —

1.º — Uma urina capaz de determinar o "fenômeno de obstáculo", perde essa capacidade depois de filtrada, fervida, novamente filtrada, misturada ao caolin ou carvão animal e de novo filtrada.

2.º — Dializando uma urina capaz de determinar o "fenômeno de obstáculo" a parte que passa através da membrana dializadora, reconduzida ao volume primitivo, perde a capacidade de provocar o "fenômeno" e a parte que fica retida na membrana dializadora, reconduzida ao volume primitivo, conserva a capacidade de provocar o "fenômeno de obstáculo".

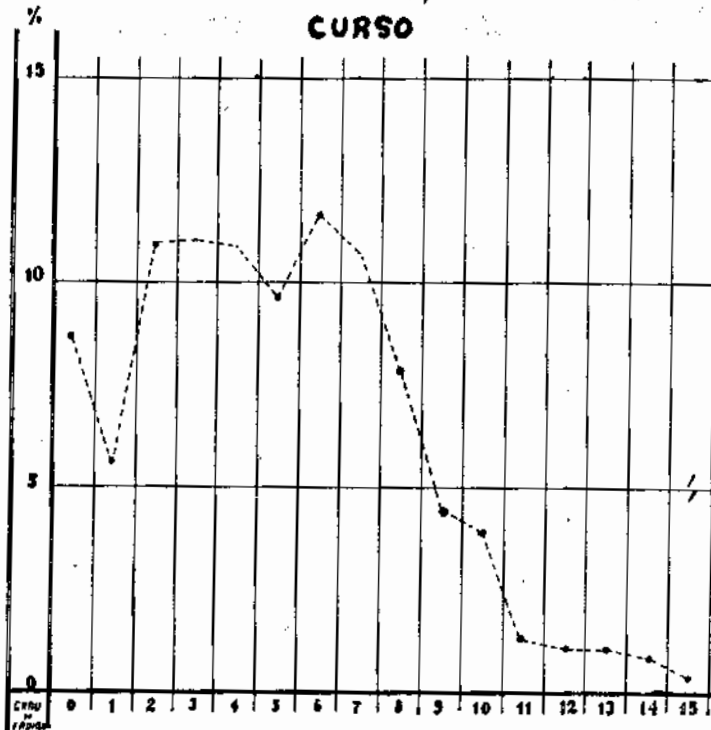
Discordam dessa doutrina, Buscaino e Longo, que negam qualquer importância à reação, sustentando que

CURVA PERCENTUAL DA FADIGA  
PELO TEST DE DONAGGIO  
EM REPOUSO, NO INÍCIO DO CURSO.



## T É C N I C A

### CURVA PERCENTUAL DA FADIGA PELO TEST DE DONAGGIO APÓS O EXERCÍCIO, NO INÍCIO DO CURSO



o "test" nada informa sobre o caráter físico-químico da urina.

Broggi e outros, pensam que a ação protetora dos colóides, pode ser influenciada pela parte não coloidal da urina e pelas substâncias coloidais anormais de natureza desconhecida ou ainda pelos produtos do metabolismo incompletos das substâncias protéicas.

Luzi conclui que a reação de Donaggio é motivada pelo aparecimento de albumoses na urina.

As discordâncias sobre a gênese do "fenômeno de obstáculo" são grandes, mas não diminuem sua importância.

#### TÉCNICA ORIGINAL PROPOSTA POR DONAGGIO

##### Reativos: —

- a) — Solução aquosa de tionina "Merck" a 1 por 1.000. (Esta solução deve ser preparada a quente, para que o corante se dissolva completamente.)
- b) — Solução aquosa de tionina a 1 por 10.000.
- c) — Solução de molibdato de amônio a 4 por 100. (preparada a solução, acidula-se com uma gota de ácido clorídrico para cada 25- cm<sup>3</sup> da solução).
- d) — Ácido acético.

##### Material: —

- I — Tubos de ensaio.
- II — Funis de vidro.
- III — Papel de filtro.
- IV — Pipetas graduadas de 10 cm<sup>3</sup>.
- V — Galerias para tubos de ensaio.
- VI — Papel de "toursol".

O "test" exige a preparação da urina e sua manipulação em 2 tempos ulteriores.

##### A) — Preparação da urina: —

- 1.º — Colher a urina e verificar a sua reação.
- 2.º — Acidulá-la se for neutra ou alcalina, com algumas gotas de ácido acético. (Esta exigência é sumamente importante, pois sem a sua observância os resultados podem ser irregulares).
- 3.º — Filtrá-la.
- 4.º — Fervê-la durante um minuto e deixar esfriar.
- 5.º — Filtrá-la novamente.

##### B — 1.ª FASE: —

Faz-se a reação em uma série de 6 tubos de ensaio designados com as letras A, A', A'', A''', B e B', nos quais os reativos vão sendo colocados em diferentes proporções, dentro da ordem exposta no quadro abaixo e que deve ser rigorosamente observada.

##### 1.º lugar:

Provete A	2cm <sup>3</sup> Mol. am.
Provete A'	2cm <sup>3</sup> Urina
Provete A''	2cm <sup>3</sup> Urina
Provete A'''	2cm <sup>3</sup> Urina
Provete B	1cm <sup>3</sup> Mol. am.
Provete B'	1cm <sup>3</sup> Urina

2.º lugar

3.º lugar

2cm<sup>3</sup> Urina  
1cm<sup>3</sup> Tion. 1/1000  
1cm<sup>3</sup> Mol. am.  
1cm<sup>3</sup> Tion. 1/1.000  
1cm<sup>3</sup> Urina  
2cm<sup>3</sup> Tion. 1/10.000

1cm<sup>3</sup> Tion. 1/1000  
2cm<sup>3</sup> Mol. am.  
1cm<sup>3</sup> Tion. 1/1000  
1cm<sup>3</sup> Mol. am.  
2cm<sup>3</sup> Tion. 1/10.000  
1cm<sup>3</sup> Mol. am.

Exemplificando: —

**Provete A:** — Em 1.º lugar coloca-se no tubo do ensaio 2cm<sup>3</sup> da solução de molibdato de amônio a 4%, evidentemente acidulada pelo ácido clorídrico. Em 2.º lugar, 2cm<sup>3</sup> de urina. Agita-se vivamente. Em 3.º lugar, 1cm<sup>3</sup> da solução de tionina a 1/1000. Agita-se novamente.

Assim sucessivamente, vão sendo os reativos colocados nos respectivos tubos, tendo-se o cuidado de agitá-los sempre que se fizer uma mistura.

### LEITURA DOS RESULTADOS

Após um repouso de 24 horas, procede-se a leitura.

Os resultados obtidos nos diversos tubos, são expressos em números que obedecem a uma graduação que vai de 0 (negativo) a 5 (fortemente positivo), graduação essa correspondentes ao maior ou menor depósito de tionina formado e à coloração mais ou menos intensa do líquido sobrenadante.

Designa-se por 0 (zero), quando a tionina se precipita completamente no fundo do tubo e a urina se apresenta completamente límpida e clara.

Designa-se por 5 (cinco), quando pelo contrário, a coluna líquida fica inteiramente corada e não há precipitação alguma da tionina.

Os graus são, pois, os seguintes:

- Gráu 1 — Levíssima positividade (urina ligeiramente corada e quase total precipitação da tionina).  
Gráu 2 — Leve positividade (urina um pouco mais corada e grande precipitação da tionina).  
Gráu 3 — Mediana positividade (acentuada coloração da urina e média precipitação da tionina).  
Gráu 4 — Grande positividade (forte coloração da urina e pouco precipitação da tionina).  
Gráu 5 — Forte positividade (intensa coloração da urina e nenhuma precipitação da tionina).

A soma dos graus de cada provete, constitue o resultado da 1.ª FASE da reação.

C — 2.ª FASE: —

Tomam-se dos tubos que apresentaram reação positiva na 1.ª FASE e verifica-se a reação ácida do líquido, reação essa que poderia ter sido modificada eventualmente pela fermentação.

Caso não seja ácida, procede-se a nova acidulação pelo ácido acético e ferve-se durante um minuto.

Após 12 ou 14 horas de sedimentação, faz-se a leitura do resultado, seguindo-se o mesmo método adotado na 1.ª FASE.

O resultado obtido, somado ao da 1.ª FASE, dará a soma global, com que se construirá o diagrama, que apresentará o grau de fadiga do examinando.

### TÉCNICA SIMPLIFICADA

Na Escola de Educação Física do Exército, foi o "test" estudado e executado em todos os seus pormenores, no desejo ardente de colaborar na solução do problema da verificação e controle do treinamento, feitos na Itália por Donaggio, Barbera, Bubani e Luzati.

Ao que sabemos, pela primeira vez, no Brasil, foi acolhido pelo Departamento Médico da Escola de Educação Física do Exército e por ele estudado com a curiosidade própria das cousas que, consagradas pelos mestres, conseguem se impôr por sua utilidade e valor.

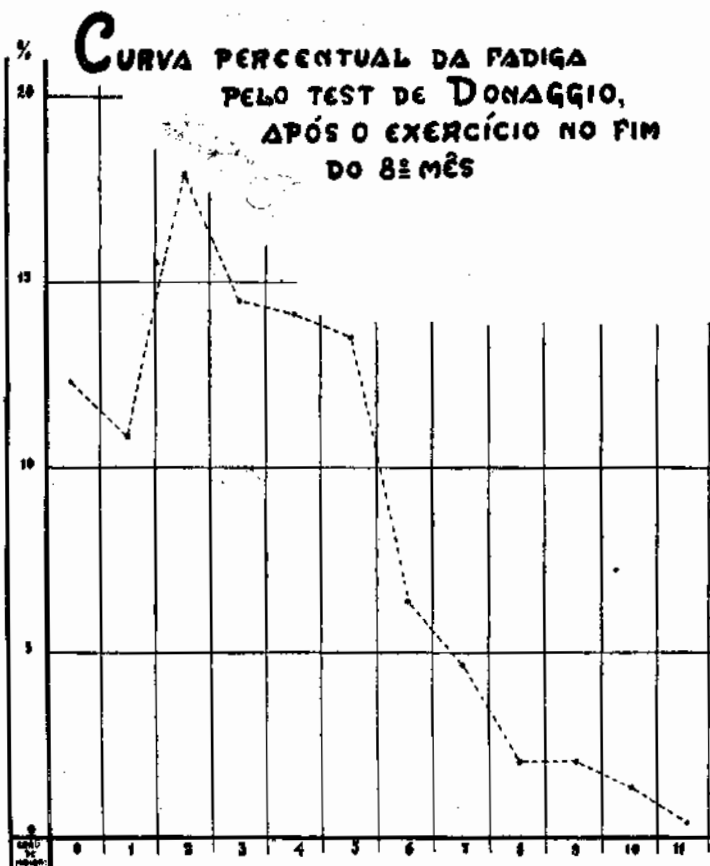
Depois de 191 observações, chegamos às mesmas conclusões que Barbera, Cortezzi e Faltowich e outros, os quais afirmam:

- 1.º — que os tubos da série B, apenas confirmam os resultados fornecidos pelos tubos da série A.
- 2.º — que a 2.ª FASE, apenas confirma os resultados da 1.ª FASE.
- 3.º — que os tubos A' e A'', isto é, o 2.º e 4.º, apresentam maior sensibilidade.

Ante esses resultados e considerando que o próprio Donaggio, nos últimos tempos, limitou suas observações aos tubos da Série A, resolvemos adotar essa técnica simplificada.

Essa tendência à simplificação de métodos clássicos, é comum em Laboratório, bastando lembrar que as reações de Wasserman e Kahn estão hoje reduzidas apenas aos tubos mais sensíveis.

A simplificação da técnica, além do mais, não diminuiu seu valor, conforme atestam as 472 observações que realizamos.



## ANÁLISE DAS OBSERVAÇÕES

Nossas observações foram feitas nos componentes de 4 turmas, submetidas todas à mesma norma de vida e à mesma Sessão de Ginástica Padrão.

Cada um dos examinados foi submetido às provas do "test" 4 vezes:

- Em repouso, no início do Curso.
- Após a Sessão de Ginástica Padrão, no início do Curso.
- Após a mesma Sessão de Ginástica, no fim do 4.º mês do Curso.
- Após a mesma Sessão de Ginástica, no fim do 8.º mês de Curso.

A MÉDIA do grau de fadiga encontrada, nos "testes" feitos, para cada turma, foi o seguinte:—

TURMAS	Início do Curso		4.º mês		8.º mês	
	Repouso	Após o exercício	Após o exercício	Após o exercício	Após o exercício	Após o exercício
Turma A	2,6	6,2	—	—	3,7	—
Turma B	2,5	4,7	3,6	—	3,2	—
Turma C	2,4	4,9	3,5	—	2,7	—
Turma D	2,0	3,7	3,0	—	—	—

A MÉDIA GLOBAL do grau de fadiga encontrada, foi a seguinte:—

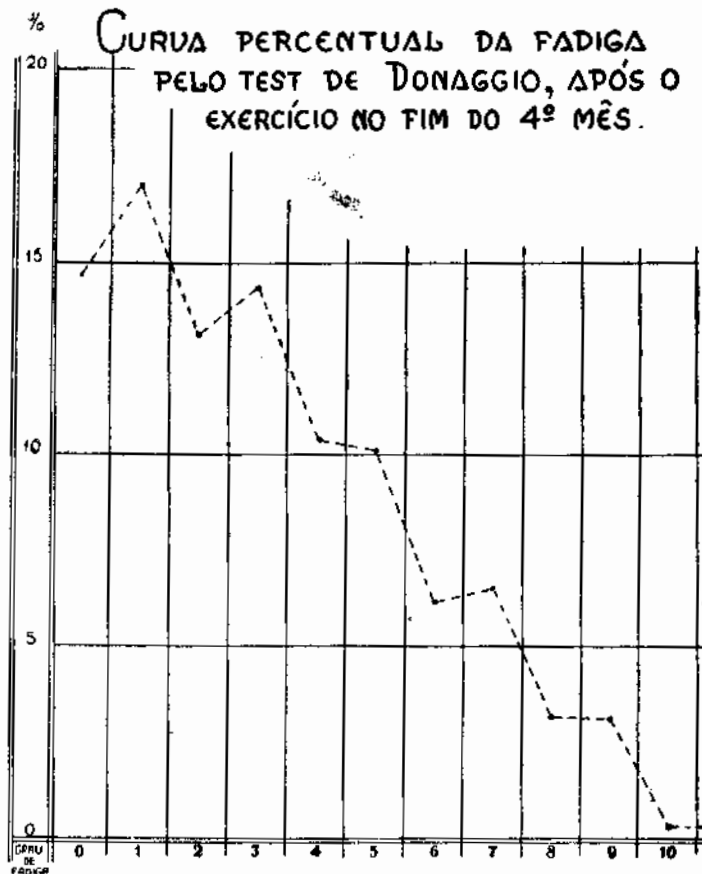
Início do Curso		4.º mês		8.º mês	
Repouso	Após o exercício	Após o exercício	Após o exercício	Após o exercício	Após o exercício
2,4	4,9	3,4	—	3,3	—

A FAIXA DE NORMALIDADE do grau de fadiga, calculada estatisticamente, abrange os seguintes limites:—

Início do Curso		4.º mês		8.º mês	
Repouso	Após o exercício	Após o exercício	Após o exercício	Após o exercício	Após o exercício
De 1,4 a 3,4	De 3,3 a 6,5	De 2,2 a 4,6	—	De 2,1 a 4,5	—

## CONCLUSÕES

1.º — Dentre os processos bio-químicos de determinação da fadiga, um dos mais simples e seguros, é o "test de Donaggio".



2.º — Sua técnica pode ser simplificada, sem prejuízo dos resultados.

3.º — São considerados normais, os indivíduos adultos que, submetidos à Sessão de Ginástica Padrão anexa, tenham seus graus de fadiga dentro da faixa de normalidade, por nós estabelecida.

Esta terceira conclusão encerra o mérito que possui o nosso trabalho, que pretende apenas aumentar o valor do "test de Donaggio", estabelecendo uma faixa dentro da qual devem ficar os indivíduos normais e saudáveis, podendo ser considerados fatigados ou em condições anormais os que excederem seus limites máximos normais e em ótimas condições de treinamento e saúde os que ficarem aquém dos seus limites mínimos.

A Escola de Educação Física do Exército continua a trabalhar em estudos e pesquisas para confirmar definitivamente as conclusões que apresenta, sentir-se-á honrada com a colaboração dos estudiosos e interessados na solução desse problema, que ainda é, conforme dissemos acima, um campo aberto.

## SESSÃO DE GINÁSTICA PADRÃO

Intensidade: — Forte.

Duração: — 45 minutos.

Sessão Preparatória — (9 minutos)

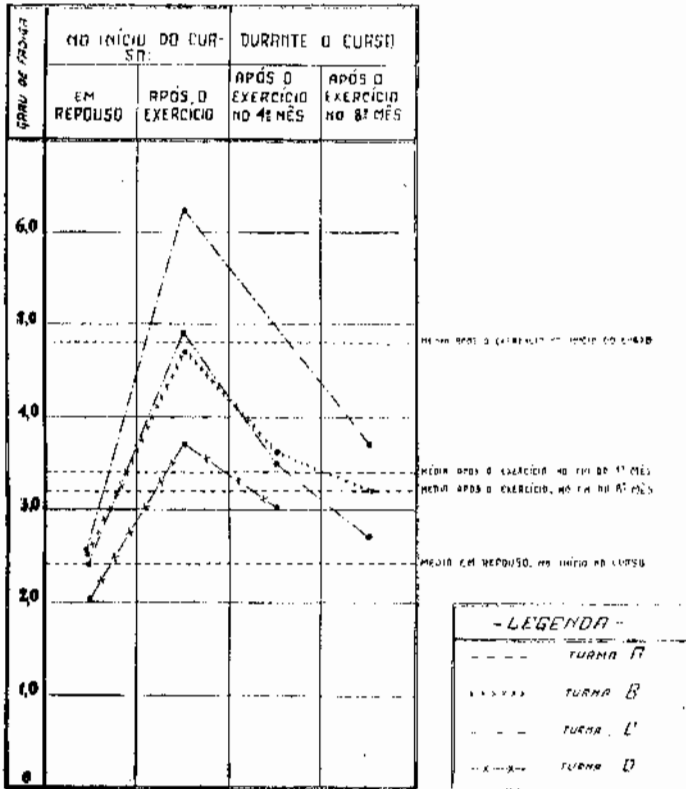
At. — Vivacidade.

Br. — Afast. lat. — Circundação dos braços estendidos à frente para trás e detrás para a frente. M. 12 e m. 10.

Pr. — M.n.q. — Flexão e extensão das pernas, joelhos afastados. M. 12 e m. 10.



# MÉDIA ANUAL DE FADIGA



- Tr. — Sentado — Pernas afastadas — Tocar com a mão a ponta do pé oposto. M. 12. m. 10.  
 Br. — Elevação dos br. à frente e afastamento para trás. M. 12. m. 10.  
 Tr. — Deitado — Flexão do tronco — M. 10. m. 8.

- Cmb. — Abrir para a frente com elevação lateral dos braços e flexão e extensão das mãos — M. 12. m. 10.  
 Cxt — Afastamento lateral — Com elevação dos braços estendidos. M. 8. m. 5.

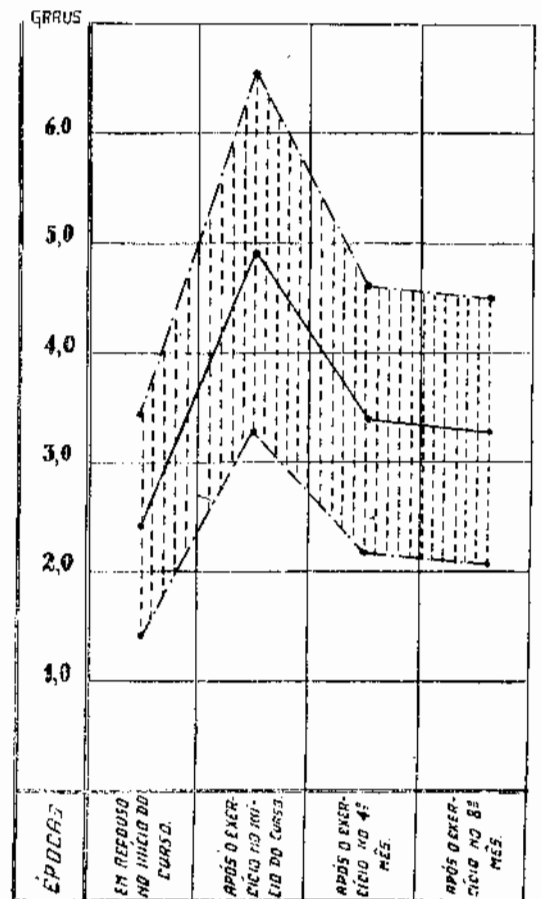
## Sessão propriamente dita (31,30 minutos)

- M. — ap — Marcha com o tronco flexionado (50 metros).  
 T. — ap — Trepar em uma ou duas cordas ou hastes verticais, com auxílio dos pés e das mãos. (4, m<sup>50</sup>).  
 S. — ap — Salto em distâncias com impulso (3 saltos).  
 LT. — ap — Levantar e transportar um camarada montado nas costas (50 mts.).  
 C. — ap — Corrida em andadura moderada, passada alongada (500 metros).  
 L. — ap — Por equipe, lançar o tronco de árvore de uma para outra (4 vezes cada equipe).  
 M. — ap — Marcha de quatro apoios (30 metros).  
 LT. — ap — Levantar e transportar uma camarada sobre a nuca e as espáduas (20 metros).  
 S. — ap — Salto em altura, de frente ou de lado, com impulso (1, m<sup>30</sup> — 3 saltos).  
 AU. — ap — Luta de tração com corda, de dorso, por turmas (1 vez).

## Volta à calma (4,30 minutos)

- Marcha lenta com exercícios respiratórios.  
 Marcha com canto ou assobio.  
 Exercícios de ordem unida.

## FAIXA DE NORMALIDADE DA FADIGA PELO TEST DE DONAGGIO.



# CONTROLE DA FADIGA

## TURMA A

INÍCIO DO CURSO

FIM DO 8.º MÊS

Em repouso

Após o exercício

Após o exercício

P. Médio	f	d	fd	fd <sup>2</sup>	P. Médio	f	d	fd	fd <sup>2</sup>	P. Médio	f	d	fd	fd <sup>2</sup>
0	23	-2	-46	92	0	10	-6	-60	360	0	12	-3	-36	108
1	28	-1	-28	28	1	7	-5	-35	175	1	16	-2	-32	64
2	28	0	-74	0	2	10	-4	-40	160	2	14	-1	-14	14
3	14	1	14	14	3	9	-3	-27	81	3	15	0	-82	0
4	15	2	30	60	4	15	-2	-37	60	4	6	1	6	6
5	19	3	57	171	5	8	-1	-8	8	5	5	2	10	20
6	7	4	28	112	6	19	0	-200	0	6	9	3	27	81
7	2	5	10	50	7	11	1	11	11	7	11	4	44	176
8	3	6	18	108	8	12	2	24	48	8	5	5	25	125
9	1	7	7	49	9	7	3	21	63	9	6	6	36	216
					10	10	4	40	160	10	1	7	7	49
	140		164	684	11	4	5	20	100					
					12	5	6	30	180		100		155	859
					13	5	7	35	245					
					14	4	8	32	256					
					15	2	9	18	162					
						138		231	2069					

CÁLCULO DA CORREÇÃO, DA MÉDIA E DO DESVIO PADRÃO

$$C = \frac{-74 + 164}{-140} = 0,64$$

$$C^2 = 0,409$$

$$M = 2 + 0,64 = 2,64$$

$$\sigma = \sqrt{\frac{684}{140} - 0,409} = 2,1$$

$$\Sigma_m = \frac{2,1}{140} = 0,19$$

$$C = \frac{-200 + 231}{138} = 0,22$$

$$C^2 = 0,048$$

$$M = 6 + 0,22 = 6,22$$

$$\sigma = \sqrt{\frac{2069}{138} - 0,048} = 3,6$$

$$\Sigma_m = \frac{3,6}{138} = 0,02$$

$$C = \frac{-82 + 155}{100} = 0,73$$

$$C^2 = 0,532$$

$$M = 3 + 0,73 = 3,73$$

$$\sigma = \sqrt{\frac{859}{100} - 0,532} = 2,8$$

$$\Sigma_m = \frac{2,8}{100} = 0,02$$

# CONTROLE DA FADIGA

## TURMA B

INÍCIO DO CURSO					FIM DO 4.º MÊS					FIM DO 8.º MÊS									
Em repouso					Após o exercício					Após o exercício					Após o exercício				
P. Médio	f	d	fd	fd²	P. Médio	f	d	fd	fd²	P. Médio	f	d	fd	fd²	P. Médio	f	d	fd	fd²
0	20	-2	-40	80	0	9	-5	-45	225	0	5	-3	-15	45	0	16	-3	-48	144
1	28	-1	-28	28	1	7	-4	-28	112	1	13	-2	-26	52	1	18	-2	-36	72
2	27	0	-68	0	2	14	-3	-42	126	2	21	-1	-21	21	2	16	-1	-16	16
3	24	1	24	24	3	17	-2	-34	68	3	24	0	-62	0	3	17	0	-100	0
4	18	2	36	72	4	15	-1	-15	15	4	18	1	18	18	4	18	1	18	18
5	9	3	27	81	5	19	0	-164	0	5	17	2	34	68	5	14	2	28	56
6	2	4	8	32	6	16	1	16	16	6	6	3	18	54	6	7	3	21	63
7	6	5	30	150	7	12	2	24	48	7	7	4	28	112	7	5	4	20	80
8	1	6	6	36	8	10	3	30	90	8	2	5	10	50	8	3	5	15	75
	135		131	505	9	9	4	36	144	9	2	6	12	72	9	3	6	18	108
					10	1	5	5	25	10	1	7	7	49	10	0	7	0	0
					11	2	6	12	72						11	1	8	8	64
						131		123	941		116		127	541		118		128	696

### CÁLCULO DA CORREÇÃO, DA MÉDIA E DO DESVIO PADRÃO

$C = \frac{-68 + 131}{135} = 0,46$ $C^2 = 0,211$ $M = 2 + 0,46 = 2,46 = 2,5$ $\sigma = \sqrt{\frac{503}{135} - 0,211} = 1,8$ $\Sigma_m = \frac{1,8}{135} = 0,01$	$C = \frac{-164 + 123}{131} = 0,31$ $C^2 = 0,09$ $M = 5 - 0,31 = 4,69 = 4,7$ $\sigma = \sqrt{\frac{941}{131} - 0,09} = 2,6$ $\Sigma_m = \frac{2,6}{131} = 0,02$	$C = \frac{-62 + 127}{116} = 0,56$ $C^2 = 0,313$ $M = 3 + 0,56 = 3,56 = 3,6$ $\sigma = \sqrt{\frac{541}{116} - 0,313} = 2,0$ $\Sigma_m = \frac{2,0}{116} = 0,017$	$C = \frac{-100 + 128}{118} = 0,23$ $C^2 = 0,052$ $M = 3 + 0,23 = 3,23$ $\sigma = \sqrt{\frac{696}{118} - 0,052} = 2,4$ $\Sigma_m = \frac{2,4}{118} = 0,02$
--	---	---	---

# CONTROLE DA FADIGA

## TURMA C

INÍCIO DO CURSO					FIM DO 4.º MÊS					FIM DO 8.º MÊS									
Em repouso					Após o exercício					Após o exercício					Após o exercício				
P. Médio	f	d	fd	fd <sup>2</sup>	P. Médio	f	d	fd	fd <sup>2</sup>	P. Médio	f	d	fd	fd <sup>2</sup>	P. Médio	f	d	fd	fd <sup>2</sup>
0	24	2	-48	96	0	7	-5	-35	175	0	15	-4	-60	240	0	17	-3	-51	153
1	12	-1	-12	12	1	8	-4	-32	128	1	4	-3	-12	36	1	17	-2	-36	72
2	14	0	-60	0	2	6	-3	-18	54	2	13	-2	-26	52	2	10	-1	-10	10
3	17	1	17	17	3	8	-2	-16	32	3	6	-1	-6	6	3	12	0	-97	0
4	7	2	14	28	4	7	-1	-7	7	4	15	0	-104	0	4	8	1	8	8
5	10	3	30	90	5	4	0	-108	0	5	12	1	12	12	5	12	2	24	48
6	4	4	16	64	6	10	1	10	10	6	9	2	18	36	6	3	3	9	27
7	2	5	10	50	7	15	2	30	60	7	1	3	3	9	7	4	4	16	54
8	1	6	6	36	8	9	3	27	81	8	3	4	12	48	8	2	5	10	50
					9	3	4	12	48	9	1	5	5	25	9	1	6	6	36
					10	4	5	20	100	10	2	6	12	72					
	91		93	393												87		75	458
					81			99	695	81			62	536					

### CÁLCULO DA CORREÇÃO, DA MÉDIA E DO DESVIO PADRÃO

$C = \frac{-60 + 93}{91} = 0,36$ $C^2 = 0,129$ $M = 2 + 0,36 = 2,36 = 2,4$ $\sigma = \sqrt{\frac{393}{91} - 0,129} = 2,9$ $\Sigma_m = \frac{2}{91} = 0,02$	$C = \frac{-108 + 99}{81} = 0,11$ $C^2 = 0,012$ $M = 5 - 0,11 = 4,89 = 4,9$ $\sigma = \sqrt{\frac{695}{81} - 0,012} = 2,9$ $\Sigma_m = \frac{2,9}{81} = 0,03$	$C = \frac{-104 + 62}{81} = 0,51$ $C^2 = 0,260$ $M = 4 - 0,51 = 3,49 = 3,5$ $\sigma = \sqrt{\frac{536}{81} - 0,260} = 2,5$ $\Sigma_m = \frac{2,5}{81} = 0,03$	$C = \frac{-97 + 73}{87} = 0,27$ $C^2 = 0,072$ $M = 3 - 0,27 = 2,73$ $\sigma = \sqrt{\frac{458}{87} - 0,072} = 2,2$ $\Sigma_m = \frac{8,2}{87} = 0,09$
--	---	---	--

CONTRÔLE DA FADIGA  
TURMA D

INÍCIO DO CURSO					FIM DO 4.º MES									
Em repouso					Após o exercício					Após o exercício				
P. Médio	f	d	fd	fd <sup>2</sup>	P. Médio	f	d	fd	fd <sup>2</sup>	P. Médio	f	d	fd	fd <sup>2</sup>
0	26	-2	-52	104	0	13	-4	-52	208	0	17	-3	-51	153
1	22	-1	-22	22	1	3	-3	-9	27	1	15	-2	-30	60
2	22	0	-74	0	2	18	-2	-36	72	2	19	-1	-19	19
3	15	1	15	15	3	15	-1	-15	15	3	13	0	-100	0
4	7	2	14	28	4	11	0	-112	0	4	9	1	9	9
5	9	3	27	81	5	12	1	12	12	5	10	2	20	40
6	3	4	12	48	6	7	2	14	28	6	4	3	12	36
7	1	5	5	25	7	6	3	21	63	7	6	4	24	96
8	0	6	0	0	8	4	4	16	64	8	1	5	5	25
9	1	7	7	49	9	1	5	5	25	9	3	6	18	108
	<u>106</u>		<u>80</u>	<u>372</u>	10	3	6	18	108	10	1	7	7	49
						<u>94</u>		<u>86</u>	<u>622</u>	11	1	8	8	64
											<u>99</u>		<u>105</u>	<u>659</u>

CÁLCULO DA CORREÇÃO, DA MÉDIA E DO DESVIO PADRÃO

$$C = \frac{-74 + 80}{106} = 0,05$$

$$C^2 = 0,0025$$

$$M = 2 + 0,05 = 2,05$$

$$\sigma = \sqrt{\frac{372}{106} - 0,002} = 1,8$$

$$\Sigma_m = \frac{1,8}{106} = 0,01$$

$$C = \frac{-112 + 86}{94} = 0,27$$

$$C^2 = 0,072$$

$$M = 4 - 0,27 = 3,73$$

$$\sigma = \sqrt{\frac{622}{94} - 0,072} = 2,5$$

$$\Sigma_m = \frac{2,5}{94} = 0,02$$

$$C = \frac{-100 + 103}{99} = 0,03$$

$$C^2 = 0,0009$$

$$M = 3 + 0,03 = 3,03$$

$$\sigma = \sqrt{\frac{659}{99} - 0,0009} = 2,5$$

$$\Sigma_m = \frac{2,5}{99} = 0,02$$

**CONTRÔLE DA FADIGA  
TOTAL DE TÔDAS AS TURMAS**

INÍCIO DO CURSO					FIM DO 4.º MÊS					FIM DO 8.º MÊS									
Em repuso					Após o exercício					Após o exercício					Após o exercício				
P. Médio	f	d	fd	fd²	P. Médio	f	d	fd	fd²	P. Médio	f	d	fd	fd²	P. Médio	f	d	fd	fd²
0	93	-2	-186	372	0	39	-4	-156	624	0	37	-3	-111	333	0	45	-3	-135	405
1	90	-1	-90	90	1	25	-3	-75	225	1	32	-2	-64	128	1	52	-2	-104	208
2	91	0	-276	0	2	48	-2	-96	192	2	53	-1	-53	53	2	40	-1	-40	40
3	70	1	70	70	3	49	-1	-49	49	3	43	0	-228	0	3	44	0	-279	0
4	47	2	94	188	4	48	0	-376	0	4	42	1	42	42	4	32	1	32	32
5	47	3	141	423	5	43	1	43	43	5	39	2	78	156	5	31	2	62	124
6	16	4	64	256	6	52	2	104	268	6	19	3	57	171	6	19	3	57	171
7	11	5	55	275	7	45	3	135	405	7	14	4	56	224	7	20	4	80	320
8	5	6	30	180	8	35	4	140	560	8	6	5	30	150	8	10	5	50	250
9	2	7	14	98	9	20	5	100	500	9	6	6	36	216	9	10	6	60	360
	472		468	1952	10	18	6	108	648	10	4	7	28	196	10	1	7	7	47
					11	6	7	42	294	11	1	8	8	64	11	1	8	8	64
					12	5	8	40	320		296		335	1733		305		356	2023
					13	5	9	45	405										
					14	4	10	40	400										
					15	2	11	22	242										
						444		819	5115										

**CALCULO DA CORREÇÃO, DA MÉDIA E DO DESVIO PADRÃO**

$$C = \frac{-276 + 468}{472} = 0,40$$

$$C^2 = 0,16$$

$$M = 2 + 0,40 = 2,40$$

$$\sigma = \sqrt{\frac{1952}{472} - 0,16} = 2,0$$

$$\Sigma_m = \frac{2,0}{472} = 0,004$$

$$C = \frac{-376 + 819}{444} = 0,97$$

$$C^2 = 0,94$$

$$M = 4 + 0,94 = 4,94$$

$$\sigma = \sqrt{\frac{5115}{444} - 0,94} = 3,2$$

$$\Sigma_m = \frac{3,2}{444} = 0,007$$

$$C = \frac{-228 + 335}{296} = 0,36$$

$$C^2 = 0,129$$

$$M = 3 + 0,36 = 3,36 = 3,4$$

$$\sigma = \sqrt{\frac{1733}{296} - 0,129} = 2,4$$

$$\Sigma_m = \frac{2,4}{296} = 0,008$$

$$C = \frac{-279 + 356}{305} = 0,25$$

$$C^2 = 0,062$$

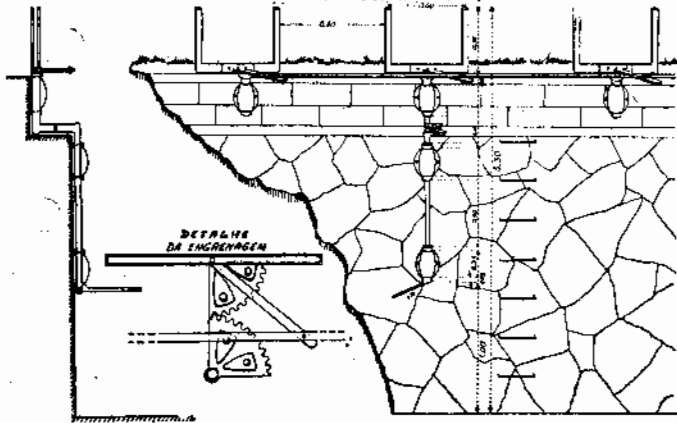
$$M = 3 + 0,25 = 3,25 = 3,3$$

$$\sigma = \sqrt{\frac{2023}{305} - 0,062} = 2,5$$

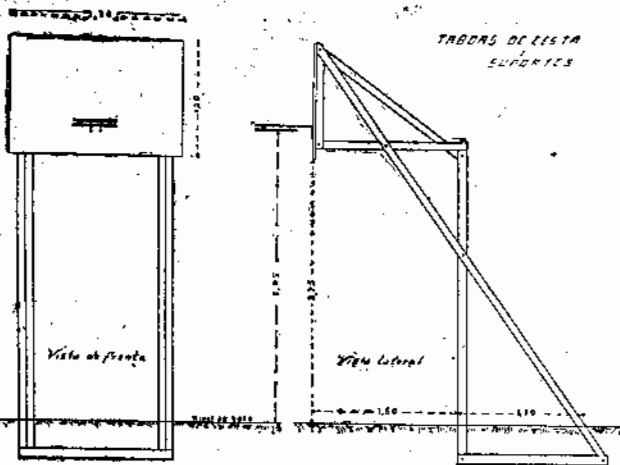
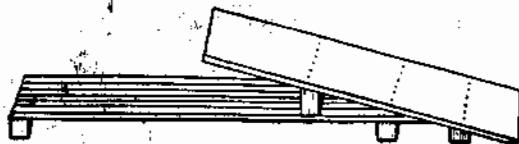
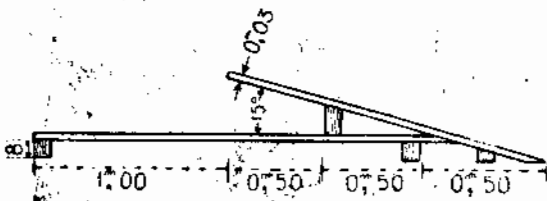
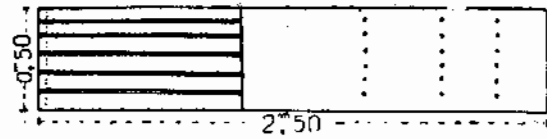
$$\Sigma_m = \frac{2,5}{305} = 0,008$$

# CONSTRUÇÃO DE ESTÁDIOS

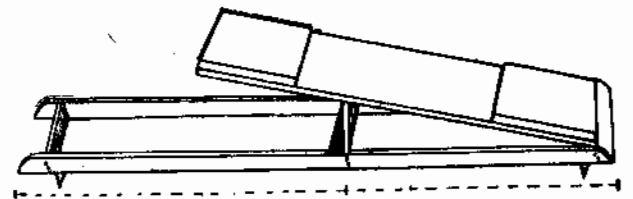
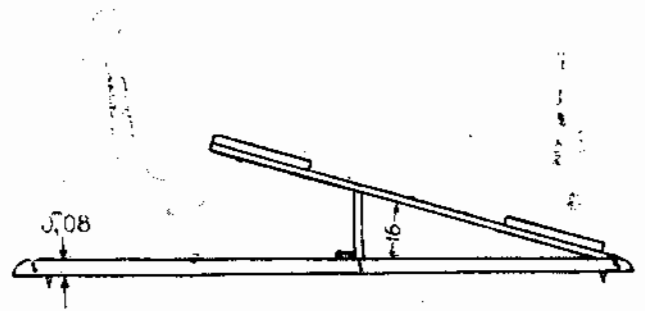
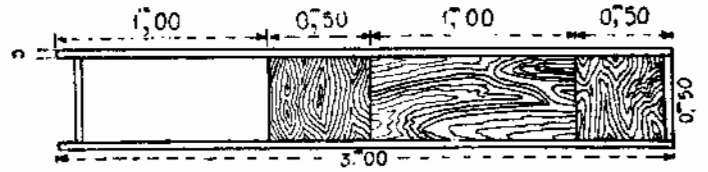
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO  
 - COMANDO EM CHEFE - ESCOLA -  
 APARELHO MECÂNICO MARELA  
 PARA O TREINO DE TIPO DE "ROTACIONAL" (1914)



TRAMPOLIM PARA GINÁSTICA ACROBÁTICA



TRAMPOLIM PARA SALTOS EM EXTENSÃO



# Código Brasileiro de Futebol

*E' fóra de dúvida que a maioria das divergências que se verificam entre jogadores, juizes e assistentes dos jogos de Futeból são devidas à ignorância parcial ou total das determinações regulamentares referentes ao assunto.*

*No intuito de divulgar êsses conhecimentos, transcrevemos alguns trechos do Código Brasileiro de Futeból, diretamente relacionados aos acontecimentos desagradáveis que constantemente se desenrolam nos Estádios.*

Art. 305 — São infrações disciplinares para os atletas inscritos ou registrados na entidade respectiva:

a) — as mencionadas nas disposições dos artigos — 230 a 233, 236, 239 a 258, cuja penalidade será a mesma estabelecida;

b) — as previstas nas disposições abaixo indicadas.

Art. 306 — Fazer aposta de qualquer espécie de jogo em praça de desportos, sedes e dependências.

Penal: Advertência escrita ou multa até Cr\$ 500,00.

Art. 307 — Deixar ou desistir — de disputar competição a que estiver obrigado ou desinteressar-se pela

sua continuação, mesmo em cumprimento de ordem que lhe pareça superior:

Penal: Suspensão até 150 dias ou até 10 partidas ou multa até Cr\$ 1.500,00.

Art. 308 — Tomar parte em competição não estando regularmente perante a entidade respectiva ou estando suspenso, salvo permissão da C.B.D.

Penal: — Suspensão até 60 dias ou multa de Cr\$ 600,00.

Art. 309 — Deixar de cantar o hino nacional ou prestar as saudações devidas à entidade respectiva e aos adversários, nos termos determinados em lei desportiva:

Penal: — Suspensão até 90 dias ou multa de Cr\$ 900,00.

Art. 310 — Tomar parte em competição amistosa ou ensaio de outra entidade desportiva que não a sua, salvo autorização escrita:

Penal: — Suspensão até 30 dias ou multa até Cr\$ 300,00.

Art. 311 — Negar-se a cumprir o contrato, no todo ou em parte com a entidade respectiva, sem motivo relevante:

Penal: — Multa até Cr\$ 500,00, além de outra em que puder incorrer pelo contrato.

Art. 312 — Entrar em entendimento com alguém para defender as cores de entidade desportiva que não a sua e enquanto em vigor o seu contrato, salvo permissão escrita:

Penal: — Suspensão até 90 dias ou multa até Cr\$ 900,00.

§ único — Se for assinado qualquer contrato:

Penal: — Suspensão até 180 dias além da ineficácia do contrato.

Art. 313 — Tentar o descrédito de órgão da justiça desportiva, autoridades judicantes ou de entidades desportivas, fazendo declarações públicas em linguagem desrespeitosa ou injuriosa, ou insistindo em adulterar fatos de maneira a prejudicar a reputação dos mesmos órgãos, autoridades e entidades ou dos seus membros e dirigentes:

Penal: — Suspensão até 120 dias ou multa até Cr\$ 1.200,00.

Art. 314 — Prestar informações inexatas para obter registo na entidade respectiva ou para obter qualquer vantagem:

Penal: — Suspensão até 90 dias, multa até Cr\$ 900,00, além de cassação do registo se for o caso.

Art. 315 — Auferir pela prática de desporto (futebol) vantagens não permitidas em lei:

Penal: — Suspensão até 150 dias, multa até Cr\$ 1.500,00 a cassação do registo.

Art. 316 — Receber dinheiro ou dádiva prometendo não se esforçar em competição:

Penal: — Suspensão até 90 dias.

§ único — Cumprir a promessa, prejudicando assim o quadro ou a entidade:

Penal: — Suspensão até 500 dias ou até 24 partidas, multa até Cr\$ 5.000,00, cassação de registo, rebaixamento de categoria, exclusão do quadro, a eliminação.

Art. 317 — Deixar-se fotografar para publicação em jornais ou revistas em qualquer local é de forma atentatória para o decôro público:

Penal: — Suspensão até 10 dias ou multa até Cr\$ 100,00.



Art. 318 — Apresentar-se em praça de desportos de modo atentatório ao pudor público:

Pena: — Suspensão até 30 dias ou até 2 partidas ou multa até Cr\$ 300,00.

Art. 319 — Deixar de obedecer as prescrições necessárias para estar em condições de atuar em ensaio ou competição:

Pena: Suspensão até 60 dias ou multa até Cr\$ 600,00.

Art. 320 — Faltar a ensaio de selecionado ou outro determinado por sua associação ou entidade superior, sem motivo relevante:

Pena: — Suspensão até 30 dias ou multa até Cr\$ 300,00.

Art. 321 — Faltar a competição determinada por sua associação ou entidade superior, sem motivo relevante.

Pena: — Suspensão até 60 dias ou até 3 partidas ou multa até Cr\$ 600,00.

Art. 322 — Sendo atleta profissional e estando em praça de desporto, mesmo como simples espectador, deixar de disputar competição determinada por sua associação, quer se trate de ensaio, partida amistosa ou oficial, salvo motivo relevante.

Pena: — Suspensão até 30 dias ou multa até Cr\$ 300,00.

Art. 323 — Deixar de apôr na súmula a sua assinatura de acôrdo com a existente na entidade respectiva, para fácil exame, podendo simplificar a assinatura mediante prévia autorização:

Pena: — Advertência escrita, suspensão até 5 dias ou multa até Cr\$ 50,00.

Art. 324 — Tomar parte em campeonato ou competição de outra entidade, sem prévia autorização superior:

Pena: — Suspensão até 90 dias ou multa até Cr\$ 900,00.

Art. 325 — Conduzir-se deliberadamente de maneira prejudicial ao quadro que defende ou não empregar os esforços necessários para o bom desempenho de sua atuação:

Pena: — Advertência verbal a expulsão do campo. — Se a associação a que pertencer o infrator reclamar da Justiça Desportiva, aplicar-se-á suspensão até 15 dias ou até 2 partidas ou multa até Cr\$ 150,00.

§ único — Tratando-se de selecionado ou em competição promovida e determinada por entidade superior:

Pena: — Suspensão até 45 dias ou multa até Cr\$ 450,00.

Art. 326 — Atrazar propositadamente a marcha da partida:

a) — se o quadro que defende estiver ganhando:

Pena: — Advertência verbal a expulsão de campo, e se a entidade a que pertencer o infrator reclamar da Justiça Desportiva, aplicar-se-á suspensão até 45 dias ou multa até Cr\$ 450,00.

§ único — Tratando-se de selecionado ou em competição promovida e determinada por entidade superior, qualquer que seja o resultado:

Pena: — Suspensão até 45 dias ou multa até Cr\$ 450,00.

Art. 327 — Criticar em campo, por palavras ou gestos a atuação do árbitro ou a dos seus auxiliares: — desrespeitar-lhe decisão atinente às regras de futebol:

Pena: — Advertência verbal à expulsão de campo e suspensão até 4 partidas ou multa até Cr\$ 1.500,00.

Art. 328 — Retirar-se de campo sem consentimento do árbitro, salvo motivo relevante imediatamente comprovado:

Pena: — Suspensão até 5 partidas ou multa até Cr\$ 500,00.

Art. 329 — Praticar jôgo desleal, brusco ou violento:

a) — E' desleal — quando o atleta não guardar o cavalheirismo a que está obrigado como desportista, ou ainda, segurar ou empurrar com a mão ou com os braços afastados para fora do corpo qualquer adversário ou companheiro; — trancar indevidamente pelas costas, etc.:

Pena: — Advertência a expulsão de campo, e se o árbitro na súmula, motivadamente solicitar outra penalidade, aplicar-se-á suspensão por 1 partida ou multa até Cr\$ 100,00.

b) — é brusco — quando o atleta sem se preocupar com as consequências do seu ato praticar jogada perigosa com possibilidade de causar dano a adversário ou companheiro:

Pena: — Advertência a expulsão de campo; — suspensão até 3 partidas ou multa até Cr\$ 600,00;

c) — é violento — quando o atleta sem se preocupar com as consequências do seu ato praticar jogada perigosa e atingir adversário ou companheiro, ou quando der ras-teira, pontapé, empregar joelho ou cotovelo:

Pena: — Expulsão de campo; — suspensão até 4 partidas ou multa até Cr\$ 800,00.

§ 1.º — Se em virtude de jôgo violento produzir no adversário ou companheiro qualquer lesão que o obrigue a não prosseguir na partida:

Pena: — Expulsão de campo; — expulsão por 2 a 5 partidas ou multa de Cr\$ 200,00 a Cr\$ 1.500,00.

§ 2.º — Se a lesão impedir o ofendido de tomar parte em duas ou mais competições, comprovado por laudo médico do departamento respectivo:

Pena: — Suspensão por 30 a 360 dias ou por 3 a 15 partidas.

Art. 318 — Apresentar-se em praça de desportos de modo atentatório ao pudor público:

Pena: — Suspensão até 30 dias ou até 2 partidas ou multa até Cr\$ 300,00.

Art. 319 — Deixar de obedecer as prescrições necessárias para estar em condições de atuar em ensaio ou competição:

Pena: Suspensão até 60 dias ou multa até Cr\$ 600,00.

Art. 320 — Faltar a ensaio de selecionado ou outro determinado por sua associação ou entidade superior, sem motivo relevante:

Pena: — Suspensão até 30 dias ou multa até Cr\$ 300,00.

Art. 321 — Faltar a competição determinada por sua associação ou entidade superior, sem motivo relevante.

Pena: — Suspensão até 60 dias ou até 3 partidas ou multa até Cr\$ 600,00.

Art. 322 — Sendo atleta profissional e estando em praça de desporto, mesmo como simples espectador, deixar de disputar competição determinada por sua associação, quer se trate de ensaio, partida amistosa ou oficial, salvo motivo relevante.

Pena: — Suspensão até 30 dias ou multa até Cr\$ 300,00.

Art. 323 — Deixar de apôr na sùmula a sua assinatura de acôrdo com a existente na entidade respectiva, para fácil exame, podendo simplificar a assinatura mediante prévia autorização:

Pena: — Advertência escrita, suspensão até 5 dias ou multa até Cr\$ 50,00.

Art. 324 — Tomar parte em campeonato ou competição de outra entidade, sem prévia autorização superior:

Pena: — Suspensão até 90 dias ou multa até Cr\$ 900,00.

Art. 325 — Conduzir-se deliberadamente de maneira prejudicial ao quadro que defende ou não empregar os esforços necessários para o bom desempenho de sua atuação:

Pena: — Advertência verbal a expulsão do campo. — Se a associação a que pertencer o infrator reclamar da Justiça Desportiva, aplicar-se-á suspensão até 15 dias ou até 2 partidas ou multa até Cr\$ 150,00.

§ único — Tratando-se de selecionado ou em competição promovida e determinada por entidade superior:

Pena: — Suspensão até 45 dias ou multa até Cr\$ 450,00.

Art. 326 — Atrazar propositadamente a marcha da partida:

a) — se o quadro que defende estiver ganhando:

Pena: — Advertência verbal a expulsão de campo, e se a entidade a que pertencer o infrator reclamar da Justiça Desportiva, aplicar-se-á suspensão até 45 dias ou multa até Cr\$ 450,00.

§ único — Tratando-se de selecionado ou em competição promovida e determinada por entidade superior, qualquer que seja o resultado:

Pena: — Suspensão até 45 dias ou multa até Cr\$ 450,00.

Art. 327 — Criticar em campo, por palavras ou gestos a atuação do árbitro ou a dos seus auxiliares: — desrespeitar-lhe decisão atinente às regras de futebol:

Pena: — Advertência verbal à expulsão de campo e suspensão até 4 partidas ou multa até Cr\$ 1.500,00.

Art. 328 — Retirar-se de campo sem consentimento do árbitro, salvo motivo relevante imediatamente comprovado:

Pena: — Suspensão até 5 partidas ou multa até Cr\$ 500,00.

Art. 329 — Praticar jôgo desleal, brusco ou violento:

a) — E' desleal — quando o atleta não guardar o cavalheirismo a que está obrigado como desportista, ou ainda, segurar ou empurrar com a mão ou com os braços afastados para fora do corpo qualquer adversário ou companheiro; — trancar indevidamente pelas costas, etc.:

Pena: — Advertência a expulsão de campo, e se o árbitro na sùmula, motivadamente solicitar outra penalidade, aplicar-se-á suspensão por 1 partida ou multa até Cr\$ 100,00.

b) — é brusco — quando o atleta sem se preocupar com as consequências do seu ato praticar jogada perigosa com possibilidade de causar dano a adversário ou companheiro:

Pena: — Advertência a expulsão de campo; — suspensão até 3 partidas ou multa até Cr\$ 600,00;

c) — é violento — quando o atleta sem se preocupar com as consequências do seu ato praticar jogada perigosa e atingir adversário ou companheiro, ou quando der ras-teira, pontapé, empregar joelho ou cotovelo:

Pena: — Expulsão de campo; — suspensão até 4 partidas ou multa até Cr\$ 800,00.

§ 1.º — Se em virtude de jôgo violento produzir no adversário ou companheiro qualquer lesão que o obrigue a não prosseguir na partida:

Pena: — Expulsão de campo; — expulsão por 2 a 5 partidas ou multa de Cr\$ 200,00 a Cr\$ 1.500,00.

§ 2.º — Se a lesão impedir o ofendido de tomar parte em duas ou mais competições, comprovado por laudo médico do departamento respectivo:

Pena: — Suspensão por 30 a 360 dias ou por 3 a 15 partidas.

Art. 330 — Ofender fisicamente pessoa subordinada ao C.N.D., por fatos ligados ao desporto (futebol), qualquer que seja o local:

Pena: — Suspensão até 180 dias ou até 6 partidas.

§ único — Sendo a ofensa moral e grave, quer por gestos, quer por palavras e o ofendido pedir providências:

Pena: — Suspensão até 90 dias, até 3 partidas ou multa até Cr\$ 900,00.

Art. 331 — Ofender fisicamente a pessoa não subordinada direta ou indiretamente ao C.N.D., em praça de desportos, sedes e dependências, mas, por ocasião da disputa de uma competição e por fatos ligados ao futebol, salvo invasão de campo:

Pena: — Suspensão até 50 dias ou até 2 partidas ou multa até Cr\$ 500,00.

Art. 332 — Ofender fisicamente o árbitro em dia de competição em campo, sedes ou dependências da praça de desportos:

a) — sendo participante da competição:

Pena: — Expulsão de campo; — suspensão por 30 a 50 dias, por 2 a 24 partidas, ou eliminação.

b) — não sendo participante da competição:

Pena: — Suspensão por 15 a 250 dias ou por 2 a 12 partidas, além da que puder incorrer no caso de invadir o campo.

§ único — Se a ofensa se verificar desde o momento da escolha ou sorteio do árbitro até às 18 horas do dia imediato ao da realização da partida e em qualquer outro local, mas, por fato ligado à competição:

Pena: — Suspensão por 20 a 300 dias ou por 3 a 18 partidas ou multa até Cr\$ 3.000,00.

Art. 333 — Ofender moralmente o árbitro, por gestos, palavras, etc. em dia de competição, quer em campo, quer em sedes e dependências da praça de desportos:

a) — sendo participante da competição:

Pena: — Expulsão de campo; — suspensão até 120 dias ou até 5 partidas ou multa até Cr\$ 1.200,00.

b) — não sendo participante da competição:

Pena: — Suspensão até 90 dias ou até 4 partidas ou multa até Cr\$ 900,00.

§ único — Se a ofensa for grave e se verificar desde o momento da escolha ou sorteio do árbitro até às dezoito (18) horas do dia imediato ao da realização da partida e em qualquer local, mas, por fato ligado à competição:

Pena: — Suspensão até 150 dias ou até 6 partidas ou multa até Cr\$ 1.500,00.

Art. 334 — Ofender fisicamente ou moralmente, por gestos, palavras, etc., qualquer auxiliar do árbitro, delegado ou representante, em dia de competição e em praça de desportos, sedes e dependências, por fato ligado à competição:

Pena: — Suspensão até 120 dias ou multa até Cr\$ 1.200,00.

Art. 335 — Agredir ou tentar agredir, por qualquer forma (bafetada, sóco, ponta-pé, empurrão, rasteira, etc.), companheiro de quadro ou adversário durante a competição:

a) — se a agressão não impedir que o ofendido possa prosseguir na disputa da competição:

Pena: — Expulsão de campo; — suspensão até 120 dias ou até 6 partidas ou multa até Cr\$ 1.200,00.

b) — se a agressão impedir que o ofendido possa prosseguir na disputa da competição:

Pena: — Expulsão de campo; — suspensão até 180 dias ou até 10 partidas ou multa até 1.800,00;

c) — se a agressão impedir o ofendido de tomar parte em duas competições, comprovado por laudo médico do departamento respectivo:

Pena: — Suspensão até 360 dias ou até 18 partidas ou multa até Cr\$ 3.600,00;

d) — se a agressão impedir o ofendido de tomar parte em três (3) ou mais competições, comprovado por laudo médico do departamento respectivo:

Pena: — Suspensão até 500 dias ou até 24 partidas a eliminação;

e) — se a agressão não se consumir por circunstâncias independentes da vontade do atleta:

Pena: — Expulsão de campo; — suspensão até 60 dias ou até 2 partidas ou multa até Cr\$ 600,00.

§ 1.º — Se a agressão se verificar durante o intervalo, quer em campo, quer fora de campo:

Pena: — Suspensão até 240 dias ou até 12 partidas ou multa até Cr\$ 2.400,00.

§ 2.º — Tratando-se de ofensa moral e grave, por gestos ou palavras quer em campo, quer fora de campo, mas, antes da terminação da competição:

a) — sendo a ofensa em campo:

Pena: — Expulsão de campo; — suspensão até 60 dias ou até 2 partidas ou multa até Cr\$ 600,00.

b) — não sendo a ofensa em campo:

Pena: — Suspensão até 15 dias ou multa até Cr\$ 150,00.

Art. 336 — Usar de falsa identidade para tomar parte em competição, para obter registo ou qualquer vantagem:

a) — se registado:

Pena: — Suspensão até 120 dias ou multa até Cr\$ 1.200,00 à cassação ou cancelamento do registo;

b) — não registado:

Pena: — Será tido como inidôneo para obter registo pelo prazo de 90 a 360 dias.



# BASQUETEBOLE

## Jogadas para a prática dos elementos Fundamentais do Cestobol

MOACYR DAIUTO

### JOGADORES PARADOS

#### N.º 1 — EM SEMI-CIRCULO

**Formação** — Os jogadores formam um semi-circulo, de frente para um companheiro colocado no centro.

**Descrição** — O aluno colocado no centro, de posse da bola, realiza o passe previamente determinado a cada um de seus companheiros do semi-circulo, iniciando por uma das extremidades e seguindo, na ordem de colocação dos colegas, até a extremidade oposta e voltando até o jogador que recebeu o segundo passe. Nessa ocasião, ele troca sua posição com o primeiro que recebeu a bola. A jogada deve prosseguir até que todos tenham passado pela posição de centro.

**Observações** — Depois de bastante prática, pode ser usada a seguinte variação: uma bola com um jogador do semi-circulo e outra com o centro; quando este fizer um passe a qualquer aluno do circulo, o aluno que está de posse da outra bola, dirige-lhe novo passe.

#### N.º 2 — DOIS A DOIS

**Formação** — Dois jogadores defrontando-se e distanciados cerca de oito metros.

**Descrição** — Os dois alunos trocam passes, enquanto seus companheiros apontam os erros que forem cometidos.

**Observações** — Pode-se também organizar várias "duplas", a fim de se verificar qual a que, em certo período de tempo (30 ou 60 segundos), realiza maior número de passes.

#### N.º 3 — PASSES CONSECUTIVOS NA PAREDE

**Formação e Material** — Os jogadores colocam-se a dois ou três metros de uma parede (de preferência recoberta de cimento liso).

**Descrição** — A jogada pode ser feita individual ou coletivamente. A execução individual é feita contando-se os passes executados de encontro à parede por um dos praticantes, em determinado tempo. Quando a disputa for feita por turma, cada integrante do grupo executará certo número de passes antes de entregar a bola ao seu companheiro, que agirá do mesmo modo. Será vitoriosa a turma cujos componentes finalizarem primeiro a série completa de passes.

#### N.º 4 — PASSAR EVITANDO INTERCEPTAÇÃO

**Formação** — Três fileiras, distanciadas cerca de quatro metros.

**Descrição** — Os jogadores das laterais devem trocar passes, enquanto os da fileira central procuram interceptá-los. Depois de algum tempo, deve ser mudada a colocação das fileiras, a fim de que os alunos passem por todas as posições.

**Observações** — Após alguma prática, o instrutor poderá determinar uma certa direção para cada um dos passes, a fim de dificultar o movimento dos "passadores".

#### N.º 5 — EM CIRCULOS

**Formação** — Vários circulos, de 8 a 10 jogadores cada um.

**Descrição** — Cada praticante de um mesmo circulo passa a bola ao companheiro seguinte, à direita ou à esquerda, até ser completado o número de voltas previamente determinado. Será considerada vencedora a turma que, com menos número de erros, primeiro completar o total de voltas estipulado.

**Observações** — Esta jogada pode ser aproveitada para a prática dos giros.

#### N.º 6 — EM CIRCULO, COM INTERCEPTADORES

**Formação** — Um circulo, com um ou mais rapazes no centro.

**Descrição** — Os jogadores do circulo passam a bola entre si, cruzando, e evitando que haja interceptação. Neste caso, o causador da mesma vai para o centro do circulo.

**Observações** — Não devem ser permitidos os passes muito altos.

#### N.º 7 — O CENTRO PERDE A BOLA

**Formação** — Um circulo, estando um jogador no centro.

**Descrição** — Um dos rapazes do circulo e o que se encontra no centro estão de posse de uma bola cada um; no momento que o centro executa um passe a qualquer rapaz do circulo, o que estava com a outra bola dirige-lhe um passe, procurando confundir-lo. O jogador do circulo que conseguir fazer com que o centro perca a bola, vai para aquela posição.

#### N.º 8 — CHAMADA POR APITO

**Formação** — Em circulo.

**Descrição** — Os alunos trocam passes pela ordem de colocação ou cruzando o circulo. Ao som do apito, o que estiver com a bola ou que por último a tocou, perde um ponto. O aluno que perder certo número de pontos (três, por exemplo), sofrerá uma penalidade qualquer.

**Observações** — Os maus passes também devem motivar perda de pontos.

#### N.º 9 — DEFEZA DA LINHA

**Formação** — Vários jogadores sobre a metade de cada uma das linhas laterais ou sobre as linhas de fundo.

**Descrição** — Os jogadores de um mesmo lado constituem uma turma e têm por objetivo fazer com que a bola, arremessada com violência, ultrapasse, a uma altura regular, a linha guardada pelos adversários. Cada vez que isto for con-

seguido serão contados dois pontos para a turma que atacou; e, cada uma das bolas que não for bem controlada, mesmo aquém da linha, constituirá perda de um ponto. A partida poderá ser disputada em 10, 15 ou 20 pontos.

### JOGADORES CORRENDO

#### N.º 10 — A VONTADE

**Formação** — Não há formação determinada; os jogadores espalham-se pelo campo.

**Descrição** — Estando os rapazes correndo à vontade, em qualquer direção e praticando giros, saltos, etc., o professor passa a bola a qualquer um deles que, imediatamente, realiza o passe previamente especificado ao primeiro companheiro que vir em sua frente. Pode-se realizar este mesmo jogo contando-se os passes feitos em certo prazo de tempo.

**Observações** — Qualquer tipo de passe pode ser praticado durante esta jogada. Deve-se, porém, recomendar insistentemente que a bola seja passada com grande rapidez e que os passes sejam realizados com perfeição.

#### N.º 11 — DOIS A DOIS, COM MOVIMENTAÇÃO LATERAL

**Formação** — Dois rapazes defrontando-se e distanciados de 3 a 5 metros.

**Descrição** — Executando a movimentação lateral, os dois jogadores dirigem-se para a mesma direção, trocando passes rápidos. Este mesmo jogo pode ser organizado por turmas, ou seja: cada "dupla" realizará o percurso estipulado para depois entregar a bola aos dois companheiros seguintes, realizando-se assim, uma corrida de revezamento.

**Observações** — Tanto a movimentação lateral como o passe empregado devem ser constantemente corrigidos.

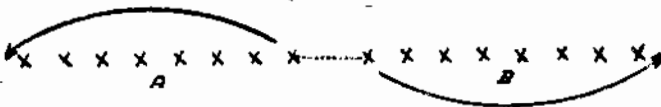
#### N.º 12 — LINHAS QUE SE CRUZAM

**Formação** — Duas colunas defrontando-se cerca de 4 metros.

**Descrição** — O primeiro jogador da fileira A, dirigindo-se para a posição do primeiro jogador da fileira B, recebe a bola do instrutor mais ou menos na metade do seu percurso; no mesmo instante que o jogador da fileira A iniciou a sua movimentação, o primeiro jogador da fileira B corre para a posição do segundo homem da fileira A, recebendo, na metade do seu percurso, um passe do jogador que recebera a bola do instrutor. Dessa forma, mudando cada jogador de uma fileira para a outra e fazendo passes, todos devem tomar parte na jogada. Também neste pequeno jogo pode haver dois ou mais grupos para praticá-lo em caráter de competição.

#### N.º 13 — PASSE DE SURPREZA (Fig. 1)

**Formação** — Duas colunas, defrontando-se.



(Fig. 1)

**Descrição** — O primeiro jogador da coluna A passa a bola ao primeiro homem da coluna B e, girando para a esquerda, vai para o fim de sua coluna (A); o primeiro jogador da coluna B, de posse da bola, passa imediatamente ao segundo jogador da coluna A, que se aproxima correndo e quando gira à direita, vai para traz do último companheiro de sua coluna; proseguindo assim o treinamento.

**Observações** — A distância entre os jogadores variará com o grau de adiantamento dos mesmos (fig. 1).

#### N.º 14 — ATAQUE EM UMA LINHA

**Formação** — Quatro ou cinco alunos em uma linha, havendo cerca de 3 metros de distância entre cada um deles.

**Descrição** — Ao mesmo tempo, os componentes da linha movimentam-se para a frente vagarosamente e sem sair do alinhamento. O jogador de uma das extremidades, de posse da bola, logo na partida realiza um passe ao colega colocado ao seu lado, de modo que sejam feitos passes até a extremidade oposta, e voltando ao ponto de partida.

#### N.º 15 — EM CIRCULOS CONCÊNTRICOS

**Formação** — Dois círculos concêntricos, formados por 6 a 10 jogadores.

**Descrição** — Os dois círculos se movimentam em direções opostas, trocando passes de um para o outro, de forma que os integrantes de cada um dos círculos recebam e passem a bola todas as vezes que atingirem o ponto de convergência. Pode-se ainda aumentar o número de bolas, relativamente ao grau de adiantamento dos alunos.

#### N.º 16 — EM UM CÍRCULO

**Formação** — Um círculo, formado por 6 a 10 jogadores.

**Descrição** — Todos os jogadores se movimentam na mesma direção. O que estiver de posse da bola salta e, girando no ar, executa um passe de gancho ao companheiro da retaguarda, e assim por diante.

**Observações** — É conveniente mudar a direção da corrida e obrigar a execução do passe com o outro braço.

Pode-se usar a seguinte variante: o jogador que executa o passe deve fazê-lo em direção ao segundo companheiro à sua retaguarda, havendo, então, possibilidade de treinamento da interceptação, a ser tentada pelo jogador intermediário.

#### N.º 17 — MEIO CAMPO

**Formação** — Não há formação especificada.

**Descrição** — Os jogadores, divididos em turmas, espalham-se em uma das metades do campo. Os componentes da turma "a", por exemplo, trocam passes, enquanto seus adversários procuram se apossar da bola. Existem as duas variantes seguintes: a) a turma de posse da

bola conta o número de passes consecutivos que consegue fazer; b) depois de realizados 15 ou 20 passes, a turma que não perdeu a posse da bola, tem o direito de tentar um lance à cesta que, sendo conseguida, valerá dois pontos para os integrantes do quadro que a conquistou; não sendo bem sucedido o lance, será contado um ponto ao adversário que, em ambos os casos, ainda se apossa da bola.

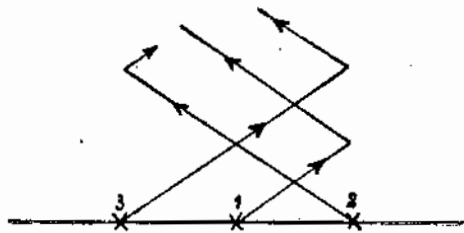
**Observações** — O instrutor deverá punir os alunos que cometerem qualquer das infrações previstas nas Regras.

#### N.º 18 — A TRANÇA (Fig. 2).

**Formação** — No início, 3 jogadores colocam-se sobre uma das linhas finais, distanciados cerca de 3 metros.

**Descrição** — O jogador X1, de posse da bola, passa, ou melhor, entrega-a a X2 que cruza pela sua frente, em busca da mesma, para depois entregá-la a X3 que corre ao seu encontro, cruzando pela sua frente. O jogador X1 que, ao entregar a bola a X2 passou por traz deste e se dirigiu ao ponto indicado no diagrama, recebe novamente a bola e inicia novo rodízio.

A bola não é propriamente passada, pois, quando a trança é feita com rapidez os jogadores entregam-na aos seus companheiros.



(Fig. 2)

#### N.º 19 — MEIO DIA OU O RELÓGIO

**Formação** — Vários jogadores dispostos em um círculo, tendo um companheiro no centro.

**Descrição** — Enquanto os jogadores de círculo correm na mesma direção, o do centro passa-lhes a bola, dirigindo-a sempre para o mesmo ponto, de forma que esta será recebida e devolvida pelos jogadores do círculo, cada um por sua vez. O jogador do centro fará sempre com que a bola descreva sempre o mesmo raio e os do círculo deverão progredir numa velocidade constante, mantendo as distâncias iniciais. O número de jogadores do centro poderá ser aumentado quando os alunos já estiverem bem treinados.

**Observações** — A rapidez, a precisão nos passes, a noção perfeita de conjunto e a necessidade de passar logo após o recebimento da bola, são, com esta jogada, grandemente desenvolvidas.

#### N.º 20 — O DIAMETRO

**Formação** — Seis jogadores formando um círculo.

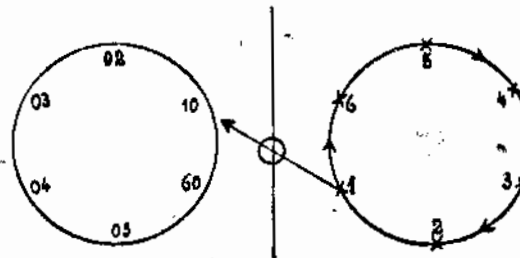
**Descrição** — Correndo na mesma direção, os jogadores trocam passes, de maneira que a trajetória descrita pela bola

seja o diâmetro do círculo. Esta jogada também pode ser feita apenas com quatro jogadores.

#### N.º 21 — O TORVELINHO

**Formação** — Não há.

**Descrição** — Estando os jogadores correndo em campo e realizando saltos, mudanças de direção, paradas bruscas, partidas, giros, etc., o instrutor passará a bola a um deles para que este execute um passe ao primeiro colega que cruzar à sua frente. Deste modo, os alunos ficam obrigados a irem de encontro à bola. Pode-se usar ainda a seguinte variação: estando os jogadores numerados, quando o n.º 1 estiver de posse da bola, o n.º 2 gritará, do ponto em que se encontrar, o seu número para que o n.º 1 lhe passe a bola; o mesmo acontecendo com os demais jogadores.



(Fig. 3)

#### N.º 22 — ENTRE DOIS CÍRCULOS

**Formação** — Dois círculos formados por 5 a 8 jogadores cada um.

**Descrição** — Os jogadores de cada um dos círculos movimentam-se para a direita, isto é, na direção do movimento dos ponteiros do relógio, conservando sempre os mesmos intervalos. X1, que recebeu um passe do instrutor, ao se aproximar da linha central, executa novo passe a O1, de modo que este possa devolver a bola ao outro círculo, passando-a ao jogador X2, que já se encontrava próximo ao centro do campo.

#### N.º 23 — ENTRE 3 CÍRCULOS

**Formação** — 3 círculos, de 6 a 10 jogadores cada um.

**Descrição** — De um modo geral, a execução desta jogada é feita da mesma forma que na anterior, apenas haverá necessidade de serem usadas duas bolas, de modo que os integrantes do círculo central passem e recebam a bola duas vezes em cada volta completa.

#### N.º 24 — FORMAÇÃO em "8"

**Formação** — Os alunos formam uma figura semelhante ao "8".

**Descrição** — Correndo, em andadura moderada, os jogadores circulam uma vez para a esquerda e outra para a direita, passando sempre pelo centro. Supondo-se que o n.º 1 está de posse da bola, no centro do campo, ele avança um passo e, apoiando-se na perna esquerda, salta, girando no ar pela esquerda, para executar o passe de gancho com o braço direito, ao jogador seguinte (n.º 2). Este, pela movimentação de todos, já devia se encontrar no centro, dirigindo-se para a parte oposta da figura. Daí por diante, os jogadores, continuando a movimentação, executarão passes com o braço direito ou esquerdo.

## JOGADAS PARA A PRÁTICA DO DRIBLE

### N.º 25 — REVEZAMENTO DE DRIBLES

**Formação** — Duas ou mais turmas de alunos, colocados para traz da linha de partida.

**Descrição** — Os primeiros jogadores de cada uma das turmas, ao sinal do instrutor, partem rapidamente, driblando, até o ponto determinado e voltam ao ponto de partida, onde os colegas respectivos recebem a bola e iniciam seus percursos.

### N.º 26 — REVEZAMENTO EM LABIRINTO

**Formação** — Cada turma, em coluna por um, e com uma distância aproximada de um metro entre seus componentes.

**Descrição** — O primeiro jogador dribla em zigue-zague por sua coluna até voltar à sua posição, onde passa a bola ao seguinte e, sem ela, vai se colocar atrás do último companheiro; e assim por diante, até que todos executem o dribble. O labirinto poderá ser formado também por maçãs indianas ou cadelras.

**Observações** — Os dribladores devem mudar de mão no controle da bola, conforme é indicado para as ocasiões semelhantes durante os jogos, isto é, executar o dribble sempre com a mão oposta ao lado do suposto adversário. Não se desejando fazer competição, o dribble em zigue-zague poderá ser praticado com os jogadores em círculo.

### N.º 27 — DRIBLES CONTINUOS

**Formação** — Não há; os jogadores de cada grupo (5 ou 6), espalham-se em determinado espaço da quadra.

**Descrição** — Um dos componentes de cada grupo, de posse da bola, dribla seus companheiros que procuram tomar-lhe a bola, sem cometer falta pessoal. Cada vez que o instrutor soar o apito, o jogador que estiver com a bola, ganha um ponto. Ao recomençar a jogada a bola é dada a outro jogador, de modo que, no final, todos tenham tido o mesmo número de oportunidades.

## G I R O S

### N.º 28 — REVEZAMENTO EM CÍRCULO

**Formação** — Vários círculos, estando os jogadores voltados para a mesma direção.

**Descrição** — Ao sinal do professor, cada um dos alunos de posse da bola, gira para fora do círculo, fazendo um passe ao companheiro da retaguarda, que realiza jogada idêntica. O círculo que completar o número de voltas previamente determinado, em primeiro lugar será o vencedor. É conveniente, na repetição, mudar o tipo de giro.

### N.º 29 — EM CÍRCULO COM ADVERSÁRIOS

**Formação** — Um círculo, tendo um jogador no centro.

**Descrição** — O jogador do círculo, de posse da bola, passa-a ao centro e imediatamente "carrega" sobre ele. O centro, ao ser atacado, gira e realiza um passe a qualquer outro rapaz do círculo; em seguida, girando novamente sem bola, vai ocupar o lugar do jogador que lhe

fez o primeiro passe. Desta forma, continua a jogada.

**Observações** — O círculo não deve ser muito grande, pois, o tempo decorrido entre o passe e a "carga" tornar-se-ia muito grande e diminuiria consideravelmente a eficiência do jogo.

## LANCES À CESTA

### N.º 30 — SEGUIDILHA

**Formação** — Os rapazes formam uma coluna, obliquamente dirigida para a cesta.

**Descrição** — O primeiro aluno da coluna dirige-se para a cesta e, a dois ou três metros desta, recebe um passe do instrutor para tentar um lance de "bandeja" e continuar a corrida para se colocar atrás do último homem da coluna; enquanto isto, o segundo jogador, ao ver a bola nas mãos do instrutor, inicia sua corrida para fazer a mesma jogada do seu companheiro; e assim por diante.

Ha algumas variantes destinadas a aumentar o interesse dos praticantes: a) eliminar os que errarem determinado número de lances (por exemplo: dois consecutivos ou três alternados), afim de se verificar quais os alunos que permanecem mais tempo na jogada. b) fazer com que cada aluno que consiga a cesta, conte alto o número seguinte ao do colega que o precedeu, reiniciando sempre a contagem depois de cada erro. c) contar o número de cestas feitas dentro de um certo período de tempo.

**Observações** — Deve-se mudar sempre de lado.

### N.º 31 — SEGUIDILHA COM GANCHO

**Formação** — A mesma da jogada anterior.

**Descrição** — Vindo da esquerda, o primeiro jogador recebe a bola das mãos do instrutor, em baixo da cesta e realiza um lance de gancho com a mão direita; o jogador seguinte, tendo se colocado sob a cesta, segura a bola antes que esta toque o solo e realiza também um lance de gancho; e assim por diante.

### N.º 32 — SEGUIR O PRECEDENTE

**Formação** — Uma coluna, de frente para a cesta, estando o primeiro jogador sobre a linha de penalidades.

**Descrição** — O primeiro homem executa um lance longo à cesta e, consiga ou não o ponto, realiza outro lance curto. Contam-se dois pontos por lance longo e um pelo lance curto. O jogador seguinte deverá conseguir um número igual ou superior ao de seu antecedente, sob pena de exclusão da jogada.

### N.º 33 — OS 21 PONTOS

**Formação** — Uma coluna de frente para a cesta.

**Descrição** — Podemos executar esta jogada de vários modos, dos quais os mais comuns são os seguintes: a) — o primeiro homem da coluna executará um lance à cesta, de traz de uma linha que poderá ser traçada a qualquer distância da cesta e, imediatamente, acompanhar a bola procurando se colocar numa posição vantajosa para recuperá-la, e novamente lançá-la à cesta; para depois, executar um passe ao companheiro seguinte. Será

considerado vencedor o jogador que primeiro conseguir 21 pontos, dando-se os seguintes valores aos diferentes lances: lance feito de traz da linha divisória — 3 pontos e ainda dá direito a nova tentativa; falhando este lance, o jogador poderá conseguir novamente a posse da bola antes que ela toque o solo, neste caso a cesta feita valerá 2 pontos, mas no caso da bola tocar o solo antes do 2.º lance, a cesta valerá apenas 1 (um) ponto. Mesmo quando o primeiro lance é bem sucedido o jogador ainda tem o direito, como já foi dito, da segunda tentativa, podendo assim, de uma só vez conseguir cinco pontos (quando recupera a bola antes que ela toque o solo) ou quatro pontos (quando a bola toca o solo antes da segunda tentativa).

b) — a execução é a mesma, variam apenas os valores dados às cestas conseguidas: o lance longo vale 2 pontos, e o curto, um ponto, tenha ou não a bola tocado o chão.

c) — eliminando-se o jogador que em um lance não conseguir atingir o aro ou a tabela.

d) — organizar 2 ou mais grupos e somar os pontos obtidos pelos seus componentes em 4 ou 5 tentativas completas; a competição será então, por turmas e não individual.

### N.º 34 — UM PASSO ATRAZ

**Formação** — Riscam-se a giz várias linhas no chão em frente à cesta e aproximadamente a um metro uma da outra.

**Descrição** — O primeiro jogador colocando-se imediatamente atrás da primeira linha arremessa à cesta e, conseguindo-a passa para a segunda linha, para tentar nova cesta, e assim continua até errar. O segundo jogador agirá da mesma forma, bem como os demais. Pode-se organizar o jogo permitindo-se, nessa segunda vez, continuar da linha que o jogador errou ou obrigá-lo a iniciar novamente da primeira linha. A numeração das linhas poderá permitir também a contagem de pontos.

### N.º 35 — TRES COLUNAS

**Formação** — Tres colunas de frente para a cesta e distanciadas desta de seis a dez metros.

**Descrição** — Esse jogo é disputado por turmas; os rapazes da coluna do centro pertencem à turma n.º 1 e os demais são das turmas 2 e 3. O primeiro rapaz da turma n.º 1 tenta, da posição em que se encontra um lance longo; nesse momento o 1.º jogador da turma n.º 2, bem como o 1.º da n.º 3, correm para a cesta afim de disputar o "rebote". O que conseguir a posse da bola tem o direito de tentar, do lugar em que o fez, um lance curto. Serão contados dois pontos por cesta feita, seja proveniente de lance curto ou longo. Deve-se fazer com que as turmas troquem de posições e que o número de tentativas dos lances longos seja determinado com antecedência.

### N.º 36 — EM PEQUENOS CÍRCULOS

**Formação** — Os alunos espalham-se pelo campo à vontade, porém, o instrutor deverá traçar e numerar alguns pequenos círculos em certos pontos da quadra.

**Descrição** — Os jogadores disputarão uma partida em determinado número de pontos, arremessando à cesta dos círculos,

começando do n.º 1 e passando para o seguinte sempre que conseguirem a cesta. Os valores das cestas serão relativos ao número de círculos de onde foram arremessadas.

**Observações** — O traçado dos círculos, bem como a numeração de cada um deles ficará a critério do professor.

#### N.º 37 — POR TEMPO

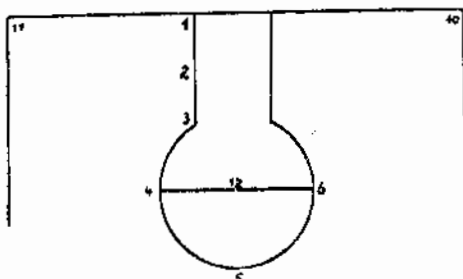
**Formação** — Não há.

**Descrição** — Cada aluno por sua vez, coloca-se no ponto que desejar, próximo à cesta e, ao nível do instrutor, tenta lances consecutivos, recuperando a bola do rebote, durante trinta ou sessenta segundos.

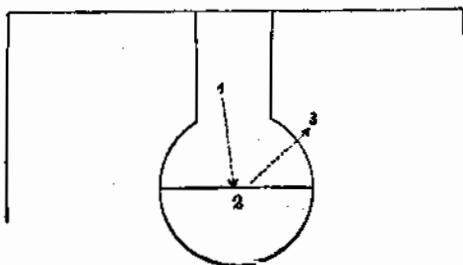
#### N.º 38 — A VOLTA DO "GARRAFAO"

**Formação** — Não há.

**Descrição** — Iniciando da posição n.º 1 (ver diagrama), o primeiro aluno tenta encostar; se conseguir, passa para a posição seguinte, do contrário perde a tentativa. Será vencedor o aluno que primeiro terminar a volta completa.



(Fig. 4)



(Fig. 5)

#### N.º 39 — LANCE LIVRE

Pode-se organizar a disputa individual e a coletiva. No primeiro caso, cada praticante tem direito a determinado número de lances livres, vencendo o que conseguir maior número de pontos. No segundo, escolhem-se duas ou mais turmas, uma para cada cesta, e somam-se os resultados obtidos pelos componentes de cada grupo.

#### JOGADAS COMBINADAS

##### N.º 40 — COLUNA SIMPLES

**Formação** — Uma coluna de jogadores dirigidos obliquamente para a cesta, de qualquer dos lados, um rapaz em frente à tabela e outro nas proximidades da linha de lance livre. (ver diagrama).

**Descrição** — X1, que se encontra sob a cesta, passa a bola a X2, para que este realize novo passe ao jogador que vai tentar o lance (neste caso, X3). O jogador X3, que tentou o lance à cesta, colocar-se-á então, no lugar de X1, à espera do rebote seguinte, enquanto X1 passará para a posição de X2, que, por sua vez, vai se colocar no último lugar da coluna.

Dessa forma, continua de modo que o jogador que faz o arremesso é sempre quem recuperará o rebote seguinte para fazer um passe ao companheiro colocado na linha de penalidade. Pode-se ainda ordenar ao jogador da linha de lance livre que execute um giro antes de realizar o seu passe.

**Observações** — Esta jogada é das mais completas, pois, ha recuperação do rebote, giros e lances à cesta.

##### N.º 41 — DUAS COLUNAS

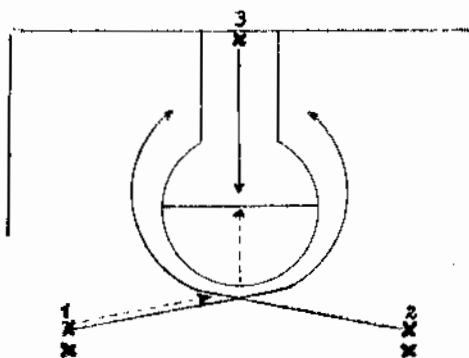
**Formação** — Duas colunas obliquamente dirigidas para a cesta, sendo uma de cada lado.

**Descrição** — Os rapazes de uma das colunas, previamente designada pelo professor, devem unicamente recuperar o rebote e passar a bola ao companheiro da coluna oposta, que já se dirige à cesta. O passador dirige-se então, para a coluna dos arremessadores, enquanto o rapaz que tentou o lance vai para a outra coluna.

##### N.º 42 — TRES COLUNAS

**Formação** — Duas colunas são colocadas de frente para a cesta, de um e outro lado da quadra; a terceira, colocar-se-á para fora da quadra, sob a cesta.

**Descrição** — O primeiro aluno da primeira coluna realiza um passe ao aluno da segunda coluna, que correu para o ponto indicado no diagrama para recebê-la e, passando por traz deste, dirige-se à cesta descrevendo um semi-círculo. Enquanto isto, o rapaz da segunda coluna passa a bola ao da terceira, que já correrá até a linha de penalidades e também descreve a seguir um semi-círculo, oposto ao de seu companheiro. O aluno da terceira coluna, que se encontra de posse da bola, gira para um dos lados e passa a bola ao colega que vai finalizar a jogada. Feito isto, cada um deles dirige-se para outra coluna, afim de executarem a jogada de forma diferente.



(Fig. 6)

##### N.º 43 — REVEZAMENTO DE DRIBLES COM LANCES A CESTA

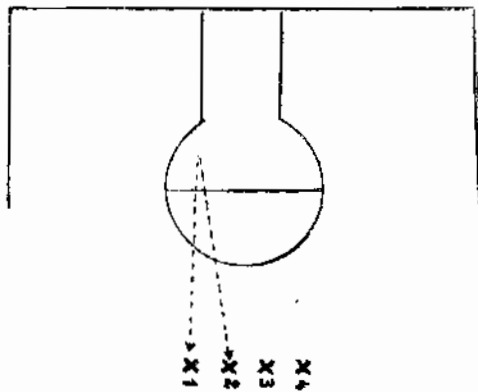
**Formação** — Duas turmas, para traz da linha de penalidades ou seu prolongamento.

**Descrição** — Os dois primeiros homens das turmas, ao sinal de partida, iniciam, driblando, suas corridas até a cesta oposta, onde tentam uma "bandeja". Assim que esta seja conseguida, volta o aluno ao ponto de partida, ainda driblando, e entrega a bola ao companheiro, que executará a mesma jogada.

##### N.º 44 — FINTA, DRIBLE E "BANDEJA"

**Formação** — Uma fileira, de frente para a cesta.

**Descrição** — X1, de posse da bola, dribla até a cesta, executa uma "bandeja".



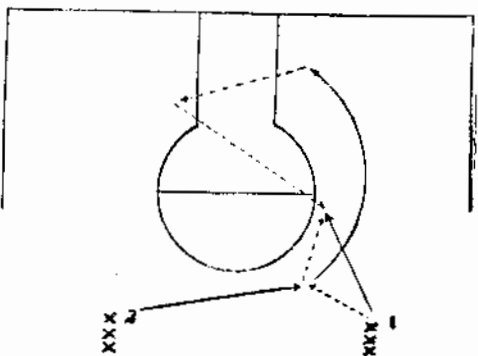
(Fig. 7)

recupera a bola, passa a X2 e "carrega" sobre ele. X2, gira, livrando-se de X1, dribla, arremessa à cesta, recupera a bola e passa a X3, prosseguindo assim o treino.

##### N.º 45 — OBTENÇÃO DA BOLA

**Formação** — Coluna por um, no centro do campo.

**Descrição** — O treinador, na linha lateral rola a bola em direção à área de penalidades (entre a linha e o círculo), ao mesmo tempo que o primeiro jogador da coluna, correndo com velocidade em



(Fig. 8)

direção à cesta, apanha a bola do chão, dribla e executa a "Bandeja". O mesmo jogador deverá recuperar a bola, passá-la ao treinador e, a seguir, colocar-se no final da coluna.

**Observações** — Este treino perde a sua finalidade si o jogador diminuir a velocidade antes de apanhar a bola ou si o treinador fizer passe "picado", em vez de rolar a bola, ou enviá-la a outra direção.

##### N.º 46 — PASSE, DRIBLE, GIRO E "BANDEJA"

**Formação** — Duas colunas.

**Descrição** — X1 passa a bola a X2 e corre para a posição indicada no diagrama; X2, que seguira de encontro à bola, recebe-a e executa novo passe a X1, prosseguindo em sua corrida. X1 dribla e, depois de girar entrega a X2 para a "bandeja". Os dois jogadores mudam de coluna, depois de X1 ter devolvido a bola para a sua coluna de origem, facilitando o prosseguimento do treino.

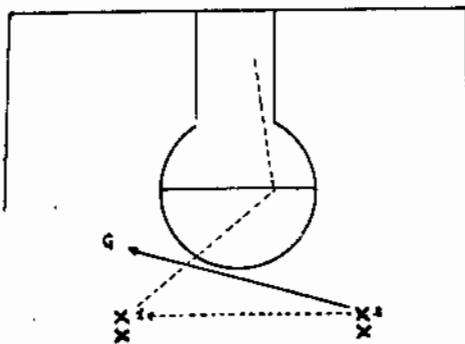
**Observações** — E' de conveniência determinar o tipo de passe a ser empregado bem como insistir na obtenção do "rebote", pelos dois jogadores.

N.º 47 — “CORTA-LUZ” SIMPLES

**Formação** — Duas colunas.

**Descrição** — X2, passa a X1 na posição indicada e corre para “cortar a luz” de G, facilitando o dribble de X1 para a cesta. Executada a jogada, X1 fica no lugar de G e este vai para a coluna 1 e X2 vai para a segunda coluna.

**Observações** — O mais importante a ser ensinado é a colocação exata do jogador que faz o “corta-luz”.



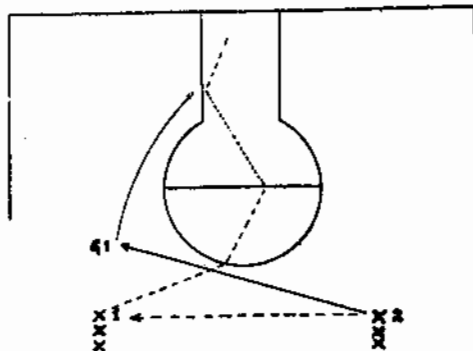
(Fig. 9)

N.º 48 — “CORTA-LUZ” COM MUDANÇA DE MARCAÇÃO

**Formação** — Duas colunas.

**Descrição** — X2 passa para a X1 e faz o “corta-luz” sobre G1. G2 acompanha X2 e depois passa a marcar X1 que driblava em sua direção, graças ao “corta-luz” de X2. Portanto, agora G1 marca X2 e G2 acompanha X1. Nesse momento, X2 segue rapidamente para a cesta pelo lado interno e, recebendo um passe picado de X1, vai tentar a bandeja.

**Observações** — Feita com perfeição, esta jogada é de grande valor na prática da mudança de marcação e na execução do “corta-luz”.

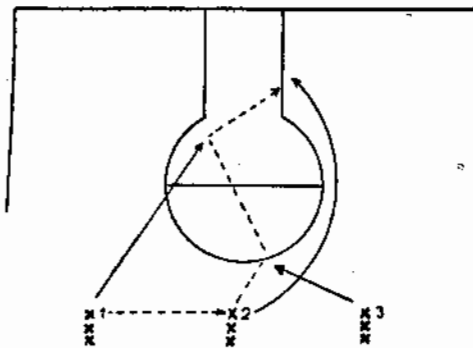


(Fig. 10)

N.º 49 — TRES PASSES E “BANBEJA”

**Formação** — Tres colunas.

**Descrição** — X2 recebe de X1 e passa a X3, que correu à sua frente; X1, que se movimentara como indica o diagrama,



(Fig. 11)

recebe de X3 e passa a X2 que, passando por traz de X3, dirige-se para a cesta. Para a continuação da jogada, X1apanha o rebote, passa a bola para a segunda coluna, indo para a retaguarda da terceira coluna; X2 vai para a primeira coluna, e X3 para a segunda coluna.

PUBLICAÇÕES

RECEBEMOS E AGRADECEMOS:

“A Grã-Bretanha de hoje” — Ns. 101 e 102.

Arquivos do Serviço de Assistência a menores, publicação do Ministério da Justiça e Negócios Interiores “Britânia” — Ns. 2 e 3 respectivamente de julho, agosto e setembro de 1946.

Boletim do Sindicato dos Médicos do Rio de Janeiro — Ns. 149 e 150 respectivamente, de setembro e outubro de 1946.

“O Hospital” — Revista mensal de Medicina, Cirurgia e Especialidade, de propriedade e direção de Jorge Jaubour.

“Revista Aérea Latinoamericana” — N.º de dezembro de 1946.

“Revista Brasileira de Educação Física” — N.º 43, de Outubro de 1947.

“Revista do Amapá” — Publicação do Serviço de Informações do Território Federal do Amapá.

“Viva cien años” — Ns. 2, 3 e 4, respectivamente de novembro, dezembro de 1946 e janeiro de 1947.



# Arremessos

## ERROS MAIS COMUNS E QUE DEVEM SER EVITADOS:

- 1) — Não aproveitar todo o diâmetro do círculo, colocando o pé direito bem junto ao aro ou fazendo o deslocamento fóra da direção de lançamento;
- 2) — Não fazer a "concentração" antes de iniciar o lançamento;
- 3) — Na empunhadura:
  - a) — abrir demasiadamente os dedos lançadores;
  - b) — colocar o péso na palma da mão;
  - c) — não empunhar o péso com a mão em completa extensão.
- 4) — No deslocamento "pular" na perna de impulso em vez de se "deslocar" na direção de lançamento;
- 5) — Não "cair" no centro do círculo com o tronco bem inclinado para o lado direito;
- 6) — "Cair" no centro do círculo com a perna direita estendida;
- 7) — Iniciar o lançamento antes de ter feito a "Soca";
- 7) — Tirar o péso do pescoço durante o deslocamento;
- 8) — "Entrar" com o cotovelo por baixo do péso;
- 9) — Não fazer "entrada de rim";
- 10) — Não dar "golpe de punho" ou dá-lo muito tarde;
- 11) — Iniciar o arranco do braço muito tarde;
- 12) — Trajetória baixa ou alta;
- 13) — Fazer a "reversão" antes do péso sair da mão;
- 14) — Não tomar apôlo forte no chão com as duas pernas;
- 15) — Estender as pernas antes do "final";
- 16) — Inclinar o tronco para a frente no momento de lançar;
- 17) — Não virar de frente para a direção de lançamento;
- 18) — Jogar o péso para cima da cabeça, de lado;
- 19) — Não puxar com violência o braço esquerdo para traz, no momento de iniciar o arranco com o direito;
- 20) — Acompanhar a trajetória do péso com o olhar;
- 21) — Não se habituar, desde os treinos, a sair pela frente anterior do círculo.

## EXERCÍCIOS PARA A COMPOSIÇÃO DA LIÇÃO

### Flexionamentos — braços:

- 47) — Elevação vertical dos braços com flexão e extensão das mãos (diferentes planos);
- 49) — Elevação dos braços à frente, seguida de afastamento para trás com flexão e extensão das mãos;
- 54) — Circundução dos braços de frente para trás e de trás para frente.
- 54) — Circundução dos braços flexionados.
- X) — Braços elevados lateralmente com os ante-braços flexionados formando ângulos de 90°, ambos no plano horizontal. Levar duas vezes os braços para frente e para trás, seguindo-se uma 3.ª vez com os braços estendidos. Repetir o mesmo movimento.

# A Inauguração das Atividades do Departamento de Desportos do Exército

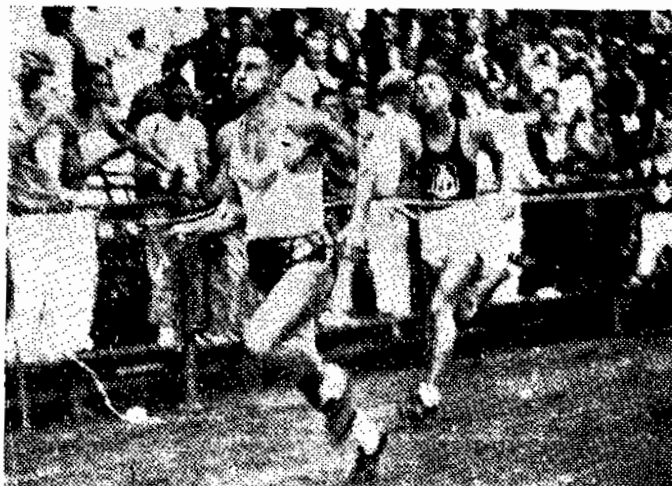


O pavilhão do D. D. E. desfraldado ao som do Hino Nacional.

No dia 25 de agosto próximo passado foram realizadas as solenidades inaugurais do Departamento de Desportos no Exército. Com a presença do Exmo. Sr. Presidente da República e altas autoridades militares e civis, entre as quais o Exmo. Sr. Gen. Edgard do Amaral, Presidente do Departamento, foi hasteada a bandeira representativa daquela entidade e, logo após, tiveram

O Departamento de Desportos do Exército veio preencher uma sensível lacuna de há muito existente em relação às práticas desportivas nos meios militares. A documentação organizada pelo D.D.E. é de molde a servir de base aos Campeonatos e Olimpíadas Regionais e dará oportunidade a um notável incremento dos Desportos no Exército.

O artigo que publicamos abaixo, de autoria do Ten.-Cel. Orlando Eduardo Silva, faz um interessante retros-



As provas foram disputadas com grande entusiasmo.

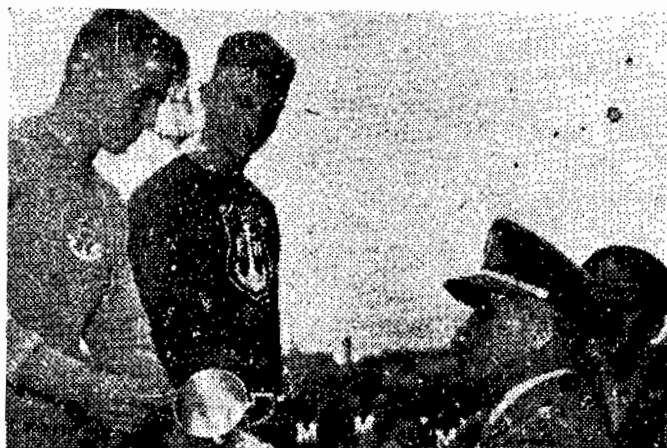
pecto histórico do desenvolvimento esportivo através muitos anos de luta e servirá de subsídio às memórias relativas aos Desportos no Exército.

Chamamos especial atenção dos delegados do D.D.E., que são todos os oficiais encarregados da Educação Física nos Corpos de Tropa e Estabelecimentos Militares, bem como os oficiais regionais de Educação Física, para que observem com rigór as Instruções e Regulamentos baixados pelo D.D.E., afim de que as atividades esportivas sejam realizadas nas épocas previstas, dentro do melhor espirito de cordialidade e ordem, para que possamos, daqui por diante, manter o ritmo capaz de levar o esporte militar ao mais alto grau de aperfeiçoamento.



Representantes da Marinha.

início as provas da competição atlética entre representações das Forças Armadas e Forças Auxiliares, das quais publicamos, em outro local, os resultados.



S. Excia. o Sr. Gen. Edgard do Amaral, fazendo entrega dos premios aos vencedores.