

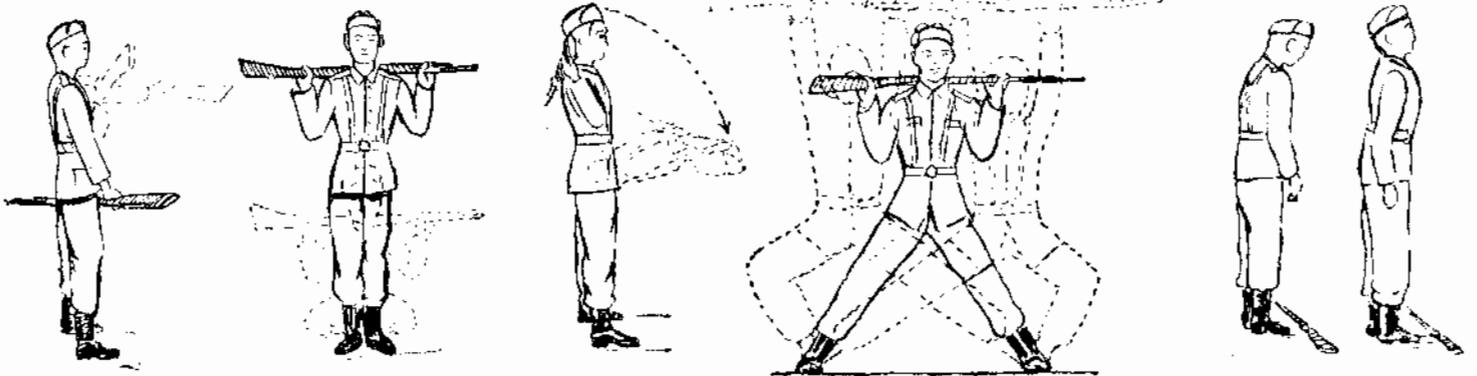
SESSÃO DE PREPARAÇÃO

SESSÃO PREPARATÓRIA

DURAÇÃO 6'

A) - EXERCÍCIOS COM ARMA:

- ① BR.-AFAST.LAT.-ARMA NAS DUAS MÃOS - FLEXÃO DOS ANTE-BRACOS E EXTENSÃO HORIZONTAL DOS BRAÇOS À FRENTE.
- ② PR.-ARMA ATRAZ DA NUCA - FLEXÃO E EXTENSÃO DAS PERNAS (JOELHOS AFASTADOS).
- ③ TR.-AFAST.LAT.-ARMA ATRAZ DA NUCA - FLEXÃO E EXTENSÃO DO TRONCO.
- ④ CMB-GR.AFAST.LAT.-ARMA ATRAZ DA NUCA - ELEVÇÃO VERTICAL DOS BRAÇOS COMBINADO COM FLEXÃO ALTERNADA DAS PERNAS.
- ⑤ EXT.-ARMA NO SOLO - LEVANDO AS ESPÁDAS PARA A FRENTE E PARA TRAZ. (AFAST.LAT.)



SESSÃO PROPRIAMENTE DITA

DURAÇÃO 21'

① - GUARDA

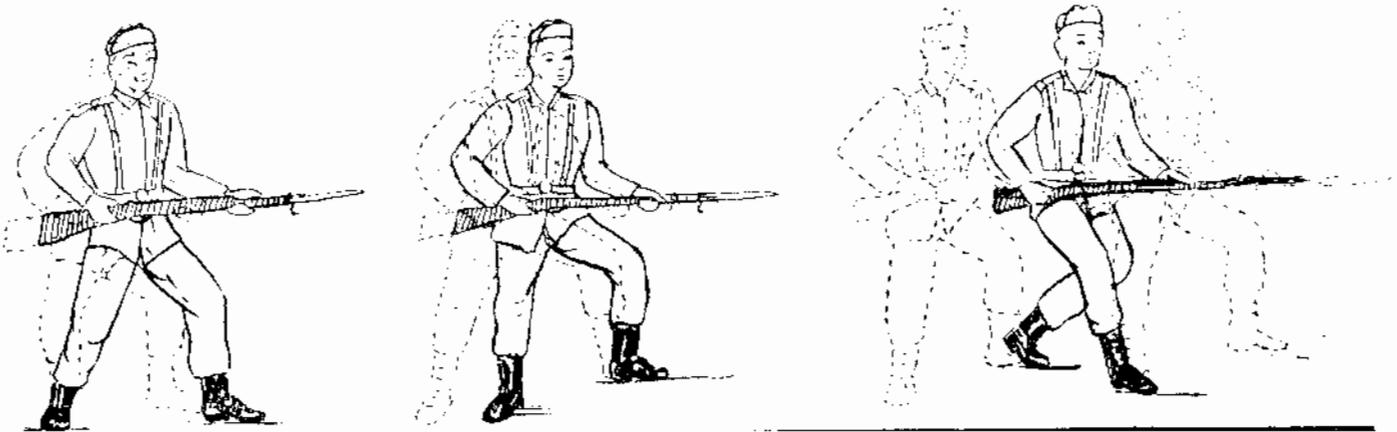
B) - EXERCÍCIOS DE COMBATE A BAIONETA:



① - DESLOCAMENTOS EM GUARDA

(PASSO SIMPLES)

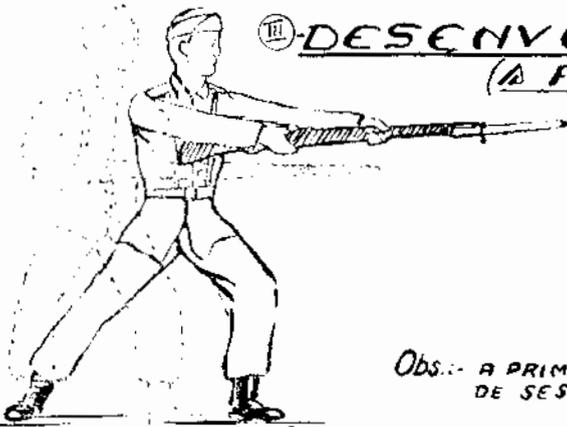
(PASSO DUPLO)



DO COMBATENTE

SESSÃO Nº 1

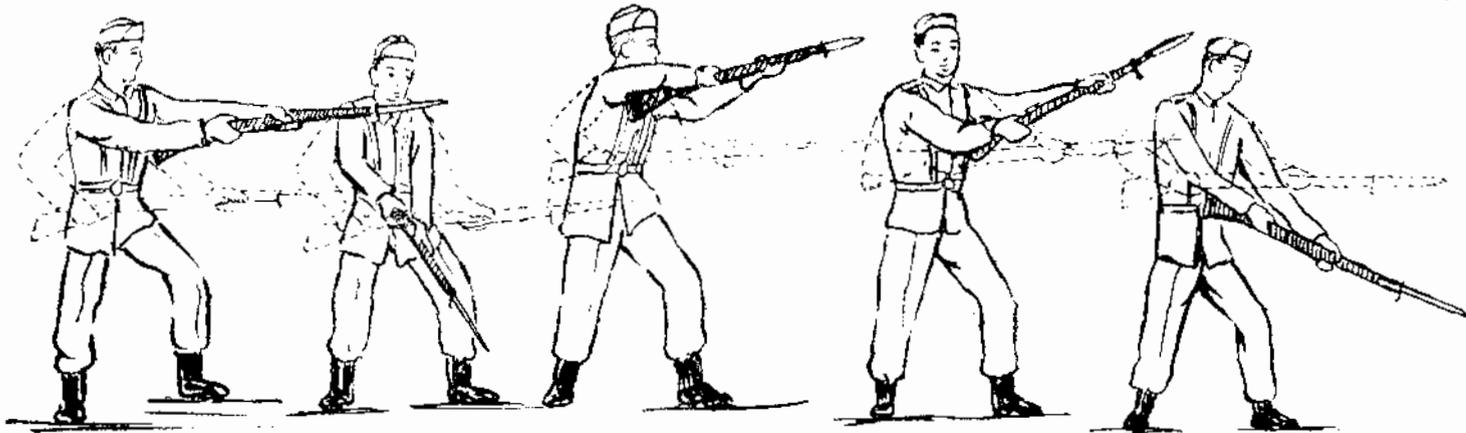
III - DESENVOLVIMENTO (A FUNDO)



DIA:
HORA:
LOCAL:
DURAÇÃO: 30 MINUTOS.....
UNIFORME: O DE INSTRUÇÃO.....
ARMAMENTO: FUZIL 7/SABRE-BAIONETA;
GRANADAS INÉRTEIS.....

Obs.: - A PRIMEIRA AULA DESTA SESSÃO, SERÁ MINISTRADA SOB A FORMA DE SESSÃO DE ESTUDO.-

IV - APONTAR (EM TODAS AS DIREÇÕES) SEM E COM DESENVOLVIMENTO.



(VERTICAL)

(HORIZONTAL)

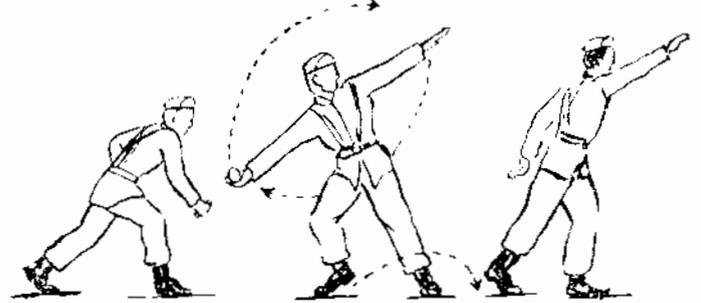
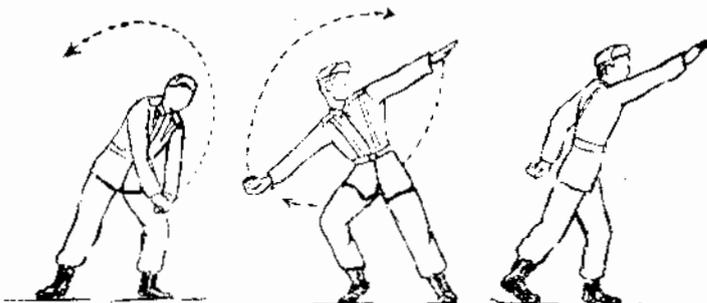
V - PANCADA COM A CORONHA



C) - LANÇAMENTO DE GRANADAS:

1- DE PÉ, POR BALANÇAMENTO DO CORPO, SEM IMPULSO.

2- DE PÉ, POR BALANÇAMENTO DO CORPO COM IMPULSO.



D) - VOLTA À CALMA: DURAÇÃO 3'

- MARCHA LENTA COM EXERCÍCIOS RESPIRATORIOS.
- MARCHA COM CANTO OU ASSOBIO.
- EXERCÍCIOS DE ORDEM UNIDA

Porque não tem o Tenis Figurado nos Jogos Olímpicos

(Extraído do *Olympic History* por Levy Magalhães Mello)

Desde os Jogos Olímpicos de Paris em 1924, que o Tenis não tem figurado nas Olimpíadas. Várias perguntas me foram feitas sobre os motivos que determinaram a sua ausência dos programas olímpicos. De início supus que a Taça Davis fôsse o principal fator; no entanto, outras causas determinaram o seu afastamento como, a seguir, passarei a explicar:

Lendo a «História dos Jogos Olímpicos», deparei com o capítulo que trata do assunto, onde se verifica que existem diversas razões por que o Tenis não tem sido incluído nas Olimpíadas desde os Jogos de Paris em 1924.

Uma vez concluídos aquêles jogos, a Federação Internacional de Lawn Tennis resolveu proscrever a admissão do tenis nos futuros Jogos Olímpicos, entre outras, por três razões conhecidas, a saber:

1. As regras do amadorismo;
2. A competição anual da Taça Davis;
3. As precárias condições dos alojamentos e falta de direção nos Jogos de Paris.

Mas, o fator decisivo foi a questão do amadorismo.

O procedimento com aquêles orgão em Paris trouxe a questão à baila. Tratá-la de modo franco, foi necessário, posto que nada fôra feito no sentido de proporcionar aos jogadores instalações confortáveis. Seus vestiários estavam por demais afastados das quadras; banheiros não existiam; e as pessoas incumbidas da direção do torneio — escolhidas pelo Comitê dos Jogos Olímpicos — eram inexperientes nos métodos e regulamentos das competições de tenis.

Em consequência, o ânimo dos jogadores era baixo, a ponto das várias nações ali reunidas num espírito amistoso, terem se hostilizado no decorrer dos jogos. Essa atmosfera de exaltação contagiou também a assistência, a qual, à medida que o torneio progredia, ia sempre que as decisões dos árbitros não lhes era do agrado. Tudo isso tornou as partidas e as decisões dos juizes sumamente difíceis, ocasionando-lhes extrema tensão nervosa.

Condições como aquelas que se verificaram em Paris, poderiam sem dúvida reproduzir-se nos futuros Jogos Olímpicos, ainda que sob dirigentes mais aptos. E se tivessem sido as únicas razões para reclamações, certamente o tenis teria participado dos Jogos Olímpicos dêste ano na Inglaterra.

Infelizmente, a Federação de Laws Tennis descobriu que alguns dos países a ela filiados não estavam adotando com rigor as severas regras do amadorismo. A Federação de Tenis é extremamente zelosa dessas regras, ainda que seja bem conhecido que alguns chamados amadores, «camouflavam» suas despesas, especialmente nos torneios internacionais. Daí o nome de «falso-amador» (ou em nossa gíria esportiva «amador-marron»), mas, quando se apurou que alguns países, escarnecendo as regras, apoiaram a conduta de seus jogadores nos jogos realizados em Paris, a Federação Internacional de Lawn Tennis tomou enérgicas providências, a partir de então, as competições de tenis foram suprimidas dos futuros Jogos Olímpicos.

A terceira razão — a Competição da Taça Davis — foi a mais lógica. Esta competição tornou-se de caráter mundial e um acontecimento anual. Tendo em mente que os jogadores internacionais poderiam estar muito ocupados com viagens ao mundo todo para a disputa de torneios e, por vêzes, as várias nações não poderiam eventualmente se fazer bem representar ao mesmo tempo nos Jogos Olímpicos e Taça Davis, foi esta considerada a mais importante.

Os próprios jogadores gostariam de tomar parte nos Jogos Olímpicos. Quando Suzanne Lenglen, vencedora dos jogos de simples para senhoras, em 1920, em Antuérpia, revelando-se expiendidamente, mostrou seu certificado com grande orgulho. Ela não era então a grande jogadora que finalmente se tornou, embora durante o ano de 1921 tivesse sido duas vêzes vencedora no Campeonato de Wimbledon. Sua competidora nos Jogos de Antuérpia foi E. D. Holman a quem venceu por 6x3 e 6x0. Suzanne pretendeu jogar em Paris, quatro anos mais tarde, mas infor-

tunadamente, depois de ter sido selecionada para o Campeonato de Wimbledon, porque estivesse ameaçada de icterícia e necessitasse de permanecer em repouso para os Jogos Olímpicos que se realizariam dali a um mês ela não mais recuperou sua saúde e assim não pôde tomar parte naquêles jogos. Sem dúvida, tivesse ela jogado, teria vencido porque nesta ocasião ela se encontrava no apogeu de sua carreira esportiva.

UM POUCO DA HISTÓRIA DO TENIS NAS OLIMPÍADAS

A mais longa partida de simples para homens de que se tem lembrança, teve lugar em 1920 nos Jogos Olímpicos de Antuérpia. Foi disputada entre F. H. Lowe (Inglaterra) e A. Zerlandi (Grécia). Esta partida durou 6 horas e 30 minutos. Começaram a jogar às 16,30 horas. O primeiro «set» estendeu-se por tanto tempo que Lowe o venceu quando já escuro, ficando adiado o prosseguimento daquela peleja.

Na manhã seguinte, às 10 horas e 30 minutos a partida foi recomeçada. Ambos estavam firmes nos seus lugares com suas energias plenamente restauradas. Zerlandi eletrizou os espectadores com suas investidas incessantes; laboriosamente reabilitou-se igualando a partida ao ganhar o 2º set, o qual set ainda não tinha terminado. Ai durou 2 horas. Às 13 horas o 3º então os apanhadores de bolas fizeram greve. Disseram êles que não trabalhariam mais sem que lhes fôsse concedido tempo para o almoço. Em consequência disso, decidiram os jogadores interromper a partida por uma hora.

Às 14 horas êles reiniciaram novamente a peleja, a qual se prolongou até às 16,30 horas com Lowe vencendo o 5º set de 6x4 e durante o qual Zerlandi sofreu um ataque de câimbra logo no início do set.

Esgotado fisicamente após a disputa dessa partida-record, Lowe nem mesmo pôde ter pretensões às semi-finais do torneio. Nas demais partidas Louis Raymond, da África do Sul, venceu a simples,

mas dois ingleses Max Woosman e O. G. N. Turnbull venceram as duplas para homens.

VENCEDORES DAS COMPETIÇÕES OLÍMPICAS DE LAWN TENNIS

Simplex de Homens

- 1896 J. P. Boland, Irlanda.
- 1904 Beals C. Wright, U. S. A.
- 1908 M. J. G. Ritchie, Inglaterra.
- 1912 C. L. Winslow, África do Sul.
- 1920 L. Raymond, África do Sul.
- 1924 V. Richards, U. S. A.

Duplas de Homens

- 1896 J. P. Boland (Irlanda) e Traun (Alemanha).
- 1904 E. W. Leonard e Beals C. Wright (U. S. A.).
- 1908 G. W. Hillyard e R. F. Doherty, Inglaterra.

1912 H. A. Kitson e C. L. Winslow, África do Sul.

1920 M. Woosman e O. G. N. Turnbull, Inglaterra.

1924 F. T. Hunter e V. Richards, U. S. A.

Simplex de Senhoras

- 1908 Mrs. L. Chambers, Inglaterra.
- 1912 Mlle. M. Broquedis, França.
- 1920 Mlle. S. Lenglen, França.
- 1924 Miss H. Willis, U. S. A.

Duplas de Senhoras

- 1920 Mrs. R. J. McNair e Miss K. McKane, Inglaterra.
- 1924 Mrs. G. W. Wightman e Miss H. Wills, U. S. A.

Duplas Mistas

- 1912 Frä. D. Koring e H. Schomburgk, Alemanha.
- 1920 Mlle. S. Lenglen e M. Doherty, França.

1924 Mrs. G. W. Wightman e R. N. Williams, U. S. A.

QUADRAS COBERTAS

Duplas de Homens

- 1908 A. W. Gore e H. Robert Barrett, Inglaterra.
- 1912 A. H. Gobert e M. Germot, França.

Simplex de Homens

- 1908 A. W. Gore, Inglaterra.
- 1912 A. H. Gobert, França.

Simplex de Senhoras

- 1908 Miss E. Smith, Inglaterra.
- 1912 Miss E. M. Hannam, Inglaterra.

Duplas Mistas

- 1912 Miss E. M. Hannam e C. P. Dixon, Inglaterra.

PENTATLO MODERNO

EXEMPLO DE UM PLANO DE TREINAMENTO

Cap. Ruy Pinto Duarte

Para estabelecer-se um plano de treinamento, deve-se levar em conta, dois fatores:

1.º — o tempo que se dispõe para o treinamento;

2.º — as condições desportivas do concorrente.

Supondo-se que o tempo que se dispõe é de 11 a 12 meses, o que já é um tempo relativamente bom e que o concorrente já seja bastante flexionado desportivamente, pode-se adotar o seguinte plano. — para principiante do pentatlo — (sendo de cavalária):

1.º mês — 1.ª semana:

1.º dia: — Pela manhã: — Tiro em seco, demorando na pontaria (10 vezes), depois 10 tiros c/bala, em duas séries de 5, no alvo do pentatlo; Corrida a pé, em terreno variado, após uma preparatória c/flexionamentos, uns 1.500 ms., em duas vezes, isto é, 700 ms. em passada larga, andar 300 ms. e depois mais 800 ms. correndo em passada larga, procurando contração e ritmar a respiração, (esta corrida deve ser feita na ponta dos pés); À tarde: — Natação, 50 ms. lentos — 4 vezes 150 ms., com intervalos de 2 minutos de descanso.

2.º dia: — Pela manhã: — Tiro, o mesmo do 1.º dia; Esgrima de florete, aperfeiçoando os ataques e as tomadas de ferro; Natação, 50 ms. lentos — 3 vezes 150 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos. — À tarde: — descanso.

3.º dia: — Pela manhã: — Tiro, o mesmo do 1.º dia; Cavalo, um pouco de exterior em terreno acidentado; Corrida a pé, em terreno variado, após flexionamentos, 2.000 ms., em duas vezes de 1.000 ms., intercalando 400 ms. andando. À tarde: — Natação, 50 ms. lentos — 2 vezes 200 ms. intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

4.º dia: — O mesmo treinamento previsto para o 2.º dia.

5.º dia: — O mesmo previsto para o 3.º dia, sem o cavalo, porém, aumentando a corrida para 2.800 ms., em 2 vezes, (1.200 e 1.600) intercalando 400 ms. andando.

6.º dia: — Pela manhã: — Tiro, o mesmo do 1.º dia; Esgrima, o mesmo do 2.º dia; Natação, 50 ms. lentos — 4 vezes 150 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos. À tarde: — descanso.

7.º dia: — Descanso completo.

Sendo de outra arma qualquer, o mesmo treinamento, acrescentando no 1.º dia, cavalo no picadeiro, no 3.º dia, também cavalo no picadeiro.

2.ª semana: — Repetir o treinamento da 1.ª semana.

3.ª semana:

1.º dia: — Pela manhã: — Tiro em seco (15 tiros), depois 15 tiros com bala em 3 séries de 5; cavalo — um pouco de exterior; corrida a pé em terreno variado, após flexionamentos, 2.000 ms. de uma só vez, com uma velocidade um pouco maior do que as corridas anteriores. À tarde: — Natação — 50 ms. lentos, 3 vezes

300 ms., intercalados com descansos de 5 minutos — 25 ms. rápidos.

2.º dia: — Pela manhã — tiro — o mesmo do 1.º dia, esgrima — florete, aperfeiçoamento dos ataques e defesas; natação — 50 ms. lentos — 200 ms. de batida de pernas — 2 vezes 400 ms., intercalados com descansos, 25 ms. rápidos.

3.º dia: — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia; corrida a pé em terreno variado, após flexionamentos, uns 2.500 ms., sendo primeiro 1.000 ms., depois 500 ms. andando, depois 1.500 metros correndo com passada mais forte. À tarde: — natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 300 ms. intercalados com descansos — 150 ms. de batidas de pernas — 25 ms. rápidos.

4.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do primeiro dia; esgrima — o mesmo do 2.º dia; natação — 50 ms. lentos, 2 vezes 500 ms. intercalados com descansos, 100 ms. de batida de pernas, 25 ms. rápidos; à tarde: — descanso.

5.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia; cavalo — um pouco de exterior; corrida a pé em terreno variado, o mesmo do 3.º dia; à tarde: — natação — 50 ms. lentos, 2 vezes 200 ms., intercalados com descansos — 100 ms. de batida de pernas, 25 ms. rápidos.

6.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia; esgrima — o mesmo do 2.º dia, procurando mais rapidez; natação — 50 ms. lentos — 5 vezes 200 ms., intercalados com descansos — 150 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos; à tarde: — descanso.

7.º dia: — Descanso completo.

Sendo de outras armas, o mesmo treinamento, porém, o cavalo no picadeiro.

4.ª semana: — Repetir todo o treinamento da 3.ª semana.

2.º mês — 1.ª semana:

1.º dia: — Pela manhã: — Tiro — tiros em seco (20 tiros) e 20 tiros c/bala em 4 séries de 5 tiros. Esgrima — com espada, executar o mesmo que foi feito com o florete. Corrida a pé em terreno variado — após flexionamentos, uns 3.000 metros em 2 vezes, (1.500 ms. em cada), intercalados com 500 ms. andando em passo largo. À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 200 ms. intercalados com descanso — 150 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

2.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia. Cavalo — exterior com poucos obstáculos. Natação — 50 ms. lentos — 4 vezes 300 ms. intercalados com descanso de 5 minutos; 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

À tarde — descanso.

3.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia. Esgrima — o mesmo do 1.º dia. Corrida a pé em terreno variado — 3.600 ms. em 2 vezes — (1.600 e 2.000) — intercalados com 400 ms. andando. À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 2 vezes 400 ms. intercalados com descanso — 150 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

4.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia. Esgrima — o mesmo do 1.º dia. Natação — 50 ms. lentos — 5 vezes 300 ms. — 100 ms. de batidas

de pernas — 25 ms. rápidos. À tarde — descanso.

5.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia. Cavalo — exterior com obstáculos. Corrida a pé em terreno variado — 2.800 ms. em duas vezes de 1.500 ms. com velocidade um pouco maior do que a dos outros dias, intercalados com 400 ms. andando. À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 2 vezes 400 ms., intercalados com descanso — 150 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

6.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia. Esgrima — o mesmo do 1.º dia. Natação — 50 ms. lentos — 4 vezes 200 ms. com velocidade um pouco maior do que os outros dias, intercalados com descanso — 200 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos. À tarde — descanso.

7.º dia: — descanso completo.

Sendo de outra arma, o mesmo treinamento, porém, o de cavalo no picadeiro.

2.ª semana:

1.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia da 1.ª semana. Corrida a pé em terreno variado — 4.000 ms. em 3 vezes (1.000 — 1.000 e 2.000), com velocidade de corrida de 1.500 ms., intercalados com 300 ms. andando. À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 200 ms. intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

2.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia. Cavalo — exterior, 2.000 ms. com obstáculos. — Natação — 50 ms. lentos — 4 vezes 200 ms., intercalados com descanso — 150 ms. de batidas de pernas — 25 metros rápidos. À tarde — descanso.

3.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia. Esgrima — o mesmo do 1.º dia da 1.ª semana. Corrida a pé em terreno variado — 2.800 ms. em 2 vezes de 1.400 ms., com velocidade um pouco maior do que a dos outros dias, intercalados com 300 ms. andando. À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 4 vezes 150 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

4.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia. Natação — 50 ms. lentos, 3 vezes 400 ms. intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

À tarde — descanso.

5.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia. Corrida a pé em terreno variado — 5.000 ms. em 2 vezes de 2.500 ms., intercalado com 400 ms. andando. À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 4 vezes 150 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

6.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia. Cavalo — exterior com obstáculos. Esgrima — o mesmo do 1.º dia da 1.ª semana. À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 5 vezes 200 ms., intercalados com descanso — 150 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

7.º dia: — Descanso completo.

Sendo de outra arma, o mesmo treinamento, porém, o cavalo no picadeiro.

3.ª Semana:

1.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia da 2.ª Semana. Corrida a pé em terreno variado — 2.000 ms. de uma só vez com passada larga e descontrainda. À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 4 vezes 250 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

2.º dia: — Pela manhã — o mesmo do 1.º dia. Cavalos — exterior com obstáculos. Natação — 50 ms. lentos — 4 vezes 450 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos. À tarde — descanso.

3.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia. Esgrima — o mesmo do 1.º dia da 2.ª semana. Corrida a pé em terreno variado — 3.600 ms. em 2 vezes de 1.800 ms. cada uma, intercalados com descanso — 150 ms. de batidas de 1.800 ms., cada uma, intercalados com 300 ms. andando. À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 200 ms., intercalados com descanso — 150 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

4.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Esgrima — o mesmo do 1.º dia da 1.ª semana — Natação — 50 ms. lentos — 4 vezes 150 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos. À tarde — Descanso.

5.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Cavalos — exterior com obstáculos. À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 4 vezes 250 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

6.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Esgrima — o mesmo do 1.º dia da 1.ª semana — Corrida a pé, em terreno variado, 3.200 ms. em 2 vezes, sendo 1.200 ms. lentos, depois andar 300 ms. e depois correr 2.000 ms. em passada larga. À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 150 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

7.º dia: — Descanso completo.
Sendo de outra arma, o mesmo treinamento, porém, o cavalo no picadeiro.

4.ª Semana:

O mesmo treinamento da semana anterior.

Sendo de outra arma, o mesmo treinamento, porém, o cavalo no picadeiro.

3.º mês — 1.ª semana:

1.º dia: — Pela manhã — Tiro — tiros em seco (20 tiros) e 25 tiros com bala, em 5 séries de 5 tiros, com o alvo em movimento — Cavalos — exterior com obstáculos — 2.600 ms. À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 300 ms., intercalados com descanso — 150 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

2.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Esgrima — Com espada, ataques ao ante-braço procurando direção de ponta e cobertura — Corrida a pé, em terreno variado, 2.000 ms. em duas vezes (800 e 1.200 ms.), intercalados com 300 ms. andando. À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 2 vezes 250 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

3.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Esgrima — o mesmo do 2.º dia — Natação — 50 ms. lentos — 2 vezes 40 ms., intercalados com descanso — 15 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos. À tarde — descanso.

4.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Cavalos — exterior com obstáculos — Corrida a pé, em terreno variado — 1.800 ms. de uma só vez, com passada larga. À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 4 vezes 150 ms., in-

tercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

5.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Esgrima — o mesmo do 2.º dia — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 200 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos. À tarde — descanso.

6.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Corrida a pé, em terreno variado — 3.000 ms. em 2 vezes (1.500 e 1.500), intercalados com 300 ms. andando. À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 250 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

7.º dia: — Descanso completo.

Sendo de outra arma, o mesmo treinamento, devendo iniciar o treinamento do cavalo, no exterior.

2.ª semana:

1.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia da 1.ª semana. Esgrima — o mesmo do 2.º dia da 1.ª semana — Corrida a pé, em terreno variado — 1.800 ms. em duas vezes de 900 ms., com passada larga, intercalados com 300 ms. andando em passo largo. À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 150 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

2.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Cavalos — exterior com obstáculos. À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 250 ms., intercalados com descanso — 150 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

3.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Esgrima — o mesmo do 1.º dia — Natação — 50 ms. lentos — 4 vezes 150 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos. À tarde — descanso.

4.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Corrida a pé, em terreno variado — 2.800 ms. em duas vezes (1.200 e 1.600), intercalados com 300 ms. andando em passo largo. À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 150 ms., intercalados com descanso — 150 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

5.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Cavalos — exterior com obstáculos. À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 250 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

6.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Esgrima — o mesmo do 1.º dia. Corrida a pé, em terreno variado — 2.000 ms. de uma só vez em cadência puxada. À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 150 ms., intercalados com descanso — 150 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

7.º dia: — Descanso completo.

Sendo de outra arma, o mesmo treinamento.

3.ª Semana:

1.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia da 1.ª semana. Esgrima — o mesmo do 1.º dia da 1.ª semana. À tarde — Natação — 50 metros lentos — 3 vezes 200 ms., intercalados com descanso — 150 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

2.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia. Corrida a pé em terreno variado — 3.600 ms. 2 vezes (1.600 e 2.000), intercalados com 400 ms. andando. À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 2 vezes 250 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

3.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia. Cavalos — exterior com obstáculos. Natação — 50 ms. lentos —

3 vezes 150 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos. À tarde — descanso.

4.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia. Esgrima — o mesmo do 1.º dia. Corrida a pé, em terreno variado. 2.000 ms. em 2 vezes (1.000 e 1.000), intercalados com 300 ms. andando. À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 200 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

5.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia. Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 250 ms., intercalados com descanso — 150 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos. À tarde — descanso.

6.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia. Cavalos — exterior com obstáculos. À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 150 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

7.º dia: — Descanso completo.

4.ª Semana: — Repetir o treinamento da semana anterior. Sendo de outra arma, o mesmo treinamento.

4.º mês — 1.ª semana:

1.º dia: — Pela manhã — Tiro — tiros em seco (15 tiros) e 30 tiros com bala em seis séries de 5 tiros — Esgrima — Batidas em 4.ª e 6.ª, atirando no ante-braço, por dentro e por fora e contra-atacar, recuando — Corrida a pé, em terreno variado — 2.400 ms., em duas vezes (1.100 e 1.300), intercalados com 300 ms. andando — À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 150 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

2.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Cavalos — exterior com obstáculos, variando o terreno — À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 4 vezes 200 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

3.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Corrida a pé, em terreno variado — 1.500 ms. em 5'15", mais ou menos, depois andar 500 ms. — À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 150 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos. À tarde — descanso.

4.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Esgrima — o mesmo do 1.º dia — À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 4 vezes 150 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

5.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Corrida a pé, em terreno variado — 2.600 ms. em duas vezes (1.200 e 1.400), intercalados com 300 ms. andando. À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 2 vezes 350 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

6.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Cavalos — exterior com obstáculos, variando de terreno — À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 200 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

7.º dia: — Descanso completo.

Sendo de outra arma, o mesmo treinamento.

2.ª Semana:

1.º dia: — Pela manhã — Tiro — o mesmo do 1.º dia da 1.ª semana — Esgrima — o mesmo do 1.º dia da 1.ª semana — À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 250 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

2.º dia: — Pela manhã — Tiro — o

mesmo do 1.º dia — Cavalo — exterior com obstáculos, variando de terreno — À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 4 vezes 200 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

3.º dia: — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Corrida a pé, em terreno variado — 1.500 ms. em 5'15", mais ou menos, depois andar 500 ms. — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 150 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos. — À tarde — descanso.

4.º dia: — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Esgrima — o mesmo do 1.º dia — À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 4 vezes 150 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

5.º dia: — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Corrida a pé, em terreno variado — 2.600 ms. em duas vezes (1.200 e 1.400), intercalados com 300 ms. andando — À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 2 vezes 350 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

6.º dia: — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Cavalo — exterior com obstáculos, variando de terreno — À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 200 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

7.º dia: — Descanso completo.
Sendo de outra arma, o mesmo treinamento.

3.ª Semana:

1.º dia: — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia da 1.ª semana — Esgrima — o mesmo do 1.º dia da 1.ª semana — À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 250 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

2.º dia: — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Corrida a pé, em terreno variado — 2.000 ms. de uma só vez e depois andar 500 ms. — À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 150 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

3.º dia: — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Cavalo — exterior com obstáculos — À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 200 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

4.º dia: — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Esgrima — o mesmo do 1.º dia — Natação — 50 ms. lentos — 2 vezes 250 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos — À tarde — descanso.

5.º dia: — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Corrida a pé, em terreno variado — 2.800 ms. em duas vezes (1.300 e 1.500), intercalados com 400 ms. andando — À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 150 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

6.º dia: — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Cavalo — exterior com obstáculos — Esgrima — o mesmo do 1.º dia — À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 200 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

7.º dia: — Descanso completo.
Sendo de outra arma, o mesmo treinamento.

4.ª Semana:

1.º dia: — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia da 2.ª semana — Esgrima — o mesmo do 1.º dia da 2.ª semana — Corrida a pé, em terreno variado —

2.000 ms., de uma só vez, em passada larga — À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 2 vezes 250 ms., intercalados com descanso — 150 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

2.º dia: — Pela manhã: — Tiro — o

mesmo do 1.º dia — Cavalo — exterior com obstáculos, variando de terreno — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 150 ms. intercalados com descanso — 150 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos. — À tarde — descanso.

3.º dia: — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Corrida a pé, em terreno variado — 3.600 ms. em duas vezes (1.600 e 2.000), intercalados com 500 ms. andando. — À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 2 vezes 200 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

4.º dia: — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Esgrima — o mesmo do 1.º dia — Natação: — 50 ms. lentos — 3 vezes 300 ms., intercalados com descanso — 200 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos — À tarde descanso.

5.º dia: — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Corrida a pé, em terreno variado — 2.500 ms. em duas vezes (1.200 e 1.300), intercalados com 300 ms. andando — À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 2 vezes 400 ms., intercalados com descanso — 200 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

6.º dia: — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Cavalo — exterior com obstáculos variando de terreno — Esgrima — o mesmo do 1.º dia — À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 250 ms., intercalados com descanso — 200 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

7.º dia: — Descanso completo.

Sendo de outra arma, o mesmo treinamento.

5.º mês: — 1.ª semana:

1.º dia: — Pela manhã: — Tiro — Tiro em seco (15 tiros), e 35 tiros com bala, em 7 séries de 5 tiros — Corrida a pé, em terreno variado — 4.500 ms. em duas vezes (2.000 e 2.500), intercalados com 500 ms. andando. — À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 150 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

2.º dia: — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Esgrima — Batidas em 4.ª e 6.ª, atirando no ante-braço por dentro, por fora, por cima e por baixo, contra-atacando, nos mesmos pontos, no recuo — Natação — 50 ms. lentos — 2 vezes 450 ms., intercalados com descanso — 200 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos. À tarde — descanso.

3.º dia: — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Cavalo — exterior com obstáculos, variando de terreno — À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 200 ms., intercalados com descanso e em 3 minutos cada um, igualmente — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

4.º dia: — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Corrida a pé, variando de terreno — 3.000 ms., em duas vezes (1.500 e 1.500), intercalados com 400 ms. andando. — À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 150 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

5.º dia: — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Esgrima — o mesmo do 2.º dia — Natação — 50 ms. lentos — 2 vezes 350 ms. e 1 vez 450 ms., intercalados com descanso — 150 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos — À tarde — descanso.

6.º dia: — Pela manhã: — Tiro o mesmo do 1.º dia — Cavalo — exterior com obstáculos, variando de terreno — À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 250 ms., intercalados com descanso — 150 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

7.º dia: — Descanso completo.

Sendo de outra arma, o mesmo treinamento.

2.ª semana:

1.º dia: — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia da 1.ª semana — Corrida a pé, em terreno variado — 2.700 ms., em duas vezes (1.200 e 1.500), intercalados com 400 ms. andando. — À tarde —

Natação — 50 ms. lentos — 2 vezes 200 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

2.º dia: — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Esgrima — o mesmo do 2.º dia da 1.ª semana — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 250 ms., intercalados com descanso — 150 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos — À tarde — descanso.

3.º dia: — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Corrida a pé, em terreno variado — 3.200 ms. em duas vezes (1.500 e 1.700), intercalados com 400 ms. andando — À tarde: — Natação — 50 ms. lentos — 4 vezes 150 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

4.º dia: — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Cavalo — exterior com obstáculos, variando de terreno — À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 250 ms., intercalados com descanso — 150 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

5.º dia: — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Esgrima — o mesmo do 2.º dia — Corrida a pé, em terreno variado — 2.500 ms. em duas vezes (1.200 e 1.300) intercalados com 300 ms. andando. — À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 150 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

6.º dia: — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Cavalo — exterior com obstáculos, variando de terreno — À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 350 ms., intercalados com descanso — 200 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

7.º dia: — Descanso completo.

Sendo de outra arma, o mesmo treinamento.

3.ª semana:

1.º dia: — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia da 1.ª semana — Esgrima — o mesmo do 2.º dia da 1.ª semana — Corrida a pé, em terreno variado — 2.000 ms. em duas vezes (1.200 e 800), intercalados com 300 ms. andando, sendo que os 800 ms. devem ser mais rápidos que os 1.200 — À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 2 vezes 250 ms., intercalados com descanso — 150 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

2.º dia: — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Cavalo — exterior com obstáculos, variando de terreno — À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 200 ms., intercalados com descanso — 150 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

3.º dia: — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Corrida a pé, em terreno variado — 2.600 ms., em duas vezes (1.200 e 1.400), intercalados com 300 ms. andando. — À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 2 vezes 400 ms., intercalados com descanso — 150 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

4.º dia: — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Esgrima — o mesmo do 1.º dia — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 350 ms., intercalados com descanso — 200 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos. À tarde — descanso.

5.º dia: — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Cavalo — exterior com obstáculos, variando de terreno — À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 3 vezes 150 ms., intercalados com descanso — 100 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

6.º dia: — Pela manhã: — Tiro — o mesmo do 1.º dia — Esgrima — o mesmo do 1.º dia — Corrida a pé, em terreno variado — 2.200 ms., em duas vezes (1.000 e 1.200), intercalados com 200 ms. andan-

do — À tarde — Natação — 50 ms. lentos — 2 vezes 200 ms., intercalados com descanso — 150 ms. de batida de pernas — 25 ms. rápidos.

7.º dia: — Descanso completo.

Sendo de outra arma, o mesmo treinamento.

4.ª semana:

Repetir o treinamento da semana anterior.

(Continua no próximo número)

O Cavaleiro nas Provas de Energia

Cel. Amaury Krieger

De tôdas as provas hípicas realizadas no decorrer da Olimpíada de Londres, a prova «Taça das Nações», indiscutivelmente, foi a mais importante, não só porque tratava-se de uma prova de energia com um percurso de saltos cuja altura mínima era de 1m,30 e a máxima 1m,60, como também à ela concorreram os melhores cavalos e cavaleiros do mundo.

Este fato, por si só, deu um realce tão importante à esta prova, que os organizadores da Olimpíada escolheram o Estádio de Wembley para a sua realização que se verificou justamente no mesmo dia do encerramento do grande certamen esportivo mundial, com a presença de S. A. o Rei da Inglaterra.

Tôdas as equipes inscritas nesta prova, com exceção do Brasil e Argentina, concorreram com cavalos adquiridos no estrangeiro, não incluindo neste número, evidentemente, a Inglaterra, Irlanda e França que são países criadores de cavalos de alta classe.

Ressalta logo desta circunstância a inferioridade, em cavalos de classe, da equipe brasileira em relação às demais Nações concorrentes, o que constituiu um verdadeiro handicap dado pelos nossos cavaleiros.

Esta particularidade veio, no entanto, com firmeza mais uma vez que o — valor do cavaleiro — é ainda e sempre um fator preponderante para o êxito de uma prova de energia, o que não acontece nos percursos normais (altura dos obstáculos de 1m,30 no máximo) onde o cavalo de classe pode conduzir um

cavaleiro mediocre a efetuar uma pista zero falta. A mesma coisa não acontece nas provas de energia, onde cavalo e cavaleiro devem se encontrar no mesmo grau de preparo e treinamento. Esta verdade, já de há muito consagrada, teve mais uma vez sua plena confirmação no decorrer das provas olímpicas de Londres.

A representação espanhola, por exemplo, compareceu às provas hípicas com cavalos excepcionais, entre eles, um d enorme «QUORUM» (considerado no meio hípico europeu como o melhor cavalo do mundo) que foi montado por um cavaleiro mediocre ou já em declínio, que não conseguiu classificar-se, muito embora o cavalo efetuasse saltos surpreendentes. O mesmo fato foi verificado na equipe da Irlanda, da Inglaterra e outros, tôdas elas com cavalos de alta classe e treinados, mas seus cavaleiros não se encontravam na altura de realizar um percurso de energia, visto que, uma prova desta natureza, requer cavalo e cavaleiro formando um todo harmônico.

Para isto, tornam-se indispensáveis não só alguns anos de treinamento como, principalmente, aptidão equestre, energia, domínio e aquisição dos reflexos imediatos para fazer face aos imprevistos que surgem, inopinadamente, no decorrer do percurso.

Atendendo a estas circunstâncias foi o fato de não constatar, entre as equipes estrangeiras, cavalos com menos de 10 anos de idade (alguns com

● Cavaleiro nas Provas de Energia

(Conclusão)

mais de 15) e nenhum cavaleiro com menos de 10 anos de vida esportiva.

Eis as razões pelas quais a equipe brasileira, apesar de possuir cavalos de classe inferior aos demais concorrentes olímpicos, obteve resultados satisfatórios, colocando-se acima da Argentina, Inglaterra, Irlanda, Portugal, Espanha, Itália e outros.

Um outro fato que nos ocorreu das observações feitas, no decorrer das disputas hípicas de Londres, foi a necessidade de selecionarmos cavalos exclusivamente para as provas de energia como se fazia ha anos passados.

Para isto será preciso organizar os programas de maneira que neles figurem seguidamente pistas de

energia (mínimo 1m,30 de altura) e que os animais, uma vez classificados nestas provas, não lhes seja permitido tomar parte em percursos normais a não ser dando handicap. Isto porque, o cavalo confirmado em pista de energia, voltando a tomar parte em percursos normais, geralmente deixa de se empregar a fundo e, quando novamente solicitado para uma prova de energia, começa a reagir por meio de refugos, adquirindo êste vício que o torne um animal incerto ou falso como costumamos classificá-lo.

De outro lado, esta exigência virá favorecer os principiantes que, vendo afastados das provas fáceis os concorrentes possuidores de cavalos confirmados, adquirem mais esperança de ser classificado e isto lhes despertará mais entusiasmo pelo esporte hípic.

NATAÇÃO

Considerações sôbre a prova do Pentatlon Moderno, realizada em Londres

Major AIRTON SALGUEIRO DE FREITAS

Técnico da Equipe Brasileira

Na manhã de terça-feira, 3 de agosto, saímos de nossos alojamentos, na ROYAL MILITARY ACADEMY SANDHURST e nos dirigimos para ALDERSHOT BOROUGH COUNCIL BATHS, onde foi realizada a prova de natação do Pentatlon Moderno.

Cinco ônibus se achavam à disposição dos concorrentes e os americanos do sul, já familiarizados entre si, lotaram um dos carros.

Percorremos as ótimas estradas que de Camberley levam a Aldershot, onde chegamos às nove horas.

Os britânicos aproveitaram um local de banho público, isto é, um lago de jardim, parecido com o da Quinta da Boa Vista, mas com água limpa; colocaram um para-onda a cinquenta metros de uma das margens e com cinco cordas brancas, marcaram as quatro pistas para a competição. O fundo da «piscina» não se achava balisado e, como os delegados protestassem junto ao Comité Olímpico, os britânicos lançaram ao fundo das raias, como balizamento, uns tijolos pintados de branco e distanciados de dois metros.

O local de saída não possuía «pedestal» e o nadador lançava-se à água, de uma altura de vinte centímetros, ou seja, da própria margem do lago.

Doze juizes de chegada — cronometristas, foram colocados numa barraca com três filas de cadeiras, em diferentes planos, mas o juiz de partida dava o tiro de largada, do mesmo lado em que se achavam os juizes de chegada, que cronometravam pelo som.

As partidas eram dadas do seguinte modo:

Um apito longo de advertência. Dez a quinze segundos depois a voz de —

«Take yours marks».

Demorava mais uns cinco segundos para dar o tiro, o que ocasionava, por vêzes, alguns nadadores, acostumados com saídas mais rápidas, caírem na água, antes do tiro. O juiz de partida não estava acostumado à função, embora fôsse o zelador da Piscina do Exército, situada em outro local de Aldershot.

Como observador da equipe brasileira, registrei as marcas dos diversos nadadores e publico adiante os percursos de piscina dos melhores nadadores do Pentatlon, procurando, assim, orientar aqueles que se dedicam à prova.

Grut, o campeão absoluto da natação do Pentatlon, cobriu todo o percurso em ótimo estilo, nadando «crawl» quase que impecavelmente. Sua produção, segundo nos informo o Major Técnico da equipe sueca, caiu nos primeiros 50 metros, que êle costumava fazer em menos de 30 segundos e os fez em 32. Acredita que a falta do castiçal de partida e a água pesada, tenham influido, um pouco.

Outro nadador que chamou nossa atenção foi o Sargento Szondy, da Hungria, pela regularidade de suas marcas.

O Capitão Aloysio Alves Borges, de nossa equipe, foi o melhor nadador americano, pois sobrepujou o melhor dos Estados Unidos, Tenente Baugh e o melhor do México, Tenente Garcia Rojas. As demais nações americanas não conseguiram classificar nadadores entre os dez primeiros.

As marcas, em geral, subiram além do normal, dadas as condições ineficientes do local em que foi realizada a prova.

Água pesada, sem castiçal de partida, juiz de partida impreciso, raias sem balizamento no fundo, falta de para ondas laterais, etc. . . . prejudicaram a performance dos nadadores, embora, quase todos tenham aumentado o percurso dos 300 metros para mais 10 ou 15 segundos.

Não prejudicou aos pentatletas, pois o decréscimo foi para todos, parecendo assim, que teoricamente a classificação não foi alterada.

Registramos aqui a nossa admiração, pois tal acontecimento teve lugar em Londres, e os ingleses, segundo a impressão que tínhamos, deveriam ter dado à Olimpíada tôda a assistência técnica possível. No entanto, tal não sucedeu, e vimos cronometrista, aprendendo a manejar o cronômetro, poucos minutos antes da realização da prova. Não precisa ser muito inteligente para manejar um cronômetro. é claro, mas seria preferível que os cronometristas já tivessem alguma prática.

Sorteados os concorrentes, pelas diversas séries, a prova foi iniciada às dez horas, como estava previsto.

XIV Olimpíada - Londres - Pentatlon Moderno - 1948

NATAÇÃO - Resultado dos dez primeiros colocados

Lugar	Posto	NOME	Nação	Tempos												Tempo oficial
				Piscinas						Marcas						
				1	2	3	4	5	6	50	100	150	200	250	300	
1	Cap.	Grut. W. O. G.	Suécia	32	40	45	46	47	47	32	1,12	1,57	2,43	3,30	4,17	4 min. e 17 segundos
2	Sg.	Szondy. I.	Hungria	33	40	45	46	48	49	33	1,13	1,58	2,44	3,32	4,21	4 min. e 21,1 »
3	Ten.	Vilkko. L. T.	Finlandia	34	40	45	47	49	49	34	1,14	1,59	2,46	3,35	4,24	4 min. e 24 »
4	Cap.	R. Caballer. J. L.	Espanha	34	40	45	49	49	49	34	1,14	1,59	2,48	3,37	4,26	4 min. e 25,7 »
5	Cap.	M. Lopez. A.	Espanha	35	44	45	48	48	49	35	1,19	2,04	2,52	3,40	4,29	4 min. e 29 »
6	Cabo	Brignetti. D.	Itália	36	44	46	49	49	49	36	1,20	2,06	2,55	3,44	4,33	4 min. e 33 »
7	Ten.	Palant. C. J. G.	França	38	45	47	48	50	50	38	1,23	2,10	2,59	3,49	4,39	4 min. e 39 »
8	CAP.	ALVES BORGES A.	BRASIL	36	42	47	48	55	52	36	1,18	2,05	2,53	3,48	4,40	4 min. e 40,3 »
9	Ten.	Baugh. H.	E. Unidos	36	44	48	49	53	51	36	1,20	2,08	2,57	3,50	4,41	4 min. e 41 »
10	Ten.	G. Rojas R.	México	37	44	48	49	52	52	37	1,21	2,09	2,58	3,50	4,42	4 min. e 42 »

Ayrton Salgueiro de Freitas

Major técnico da equipe

O APOIO

Iniciamos neste número a publicação de uma série de conferências realizadas pelos alunos do Centro Especial de Equitação, sob a orientação do Major Jefferson da Rocha Braune. Os Capts. Elio Santos e Raul Carnaúba, autores do trabalho que se segue são atualmente instrutores de equitação, respectivamente, da Escola das Armas e do Regimento de Cavalaria de guardas.

No adexramento dos cavalos, visando a sua mais variada utilização, não tem tido o apoio a importância que lhe devemos dar.

Os compêndios, os tratados, enfim, tudo que já se escreveu sobre equitação não têm se ocupado diretamente deste assunto tão complicado, quando, na verdade, um livro inteiro deveria ser dedicado ao muito que condensa esta pequena palavra — Apoio — e que representa quase tudo em equitação.

Podemos dizer que o Apoio é a pedra de toque da arte equestre.

Inicialmente fazemos uma diferenciação entre o **apoiar** indicando ação e o **apoio**, substantivo: é daquele que pretendemos nos ocupar e é nele que encontramos "a fonte do sacrifício humano" como já foi dito por força de expressão, para acentuar o quanto nos preocupa este detalhe e como é difícil a sua obtenção.

Dizem os mestres: "Quando estivermos a cavalo, em qualquer circunstância e se nos preocupa a boa equitação, não perdamos tempo: procuremos sempre levar o nosso cavalo sobre a mão".

No cavalo, se apoiar com suavidade sobre a embocadura, reside todo segredo da boa aceitação, por parte dele, das exigências do cavaleiro, acarretando, em consequência, uma execução rápida e a mais perfeita possível dos movimentos solicitados, estando êle com uma bela colocação de cabeça, elegante, brilhante em suas andaduras, leve, enfim: **calmo, direito, e para frente**.

Quando notamos que o cavalo procura se encostar na embocadura com suavidade, podemos dizer que foi **iniciada a palestra** entre o cavalo e cavaleiro e que o estabelecimento da linguagem convencional — base da equitação — entre ambos, é só questão de tempo, agora reduzido ao mínimo pelo fato do cavalo já se apoiar, o que representa domínio por parte do cavaleiro, de cuja habilidade e bom senso depende o bom êxito do adexramento iniciado. É o princípio de uma amizade que se deve caracterizar pela concessão mútua, quer da parte do cavalo cedendo às exigências de seu cavaleiro, quer da parte deste, exigindo do animal somente aquilo que êle lhe poderá proporcionar.

Ao montarmos um cavalo ainda novo, mas que já foi domado, podemos sentir ao lhe ser exigido certos movimentos, que êle: ou pesa muito sobre a mão (reação de peso)

— ou, temendo sua ação, se coloca de modo a fugir aos seus efeitos, dando ao cavaleiro a sensação de leveza total (cavalo atrás da mão)

— ou, ainda, estabelece luta contra a mão do cavaleiro (reação de força).

No primeiro caso presenciamos o cavalo com a cabeça muito baixa, grande parte do seu peso sobre as espáduas posteriores trazidos a reboque, os rins amassados; no segundo caso, vêmo-lo com o mento muito próximo ao pescoço, falsamente colocado e, se observarmos bem, notaremos seus posteriores ainda a reboque, seus rins ainda amassados e a espinha com sua curvatura para baixo e, sobretudo, sem a mínima impulsão, atrás das pernas; no terceiro caso a sua cabeça está levantada, a garupa derrapando para a esquerda e para a direita e as mesmas características de rins, posteriores e espinha dorsal.

Isso que dissemos, é fruto de nossa observação durante os trabalhos dos cavalos novos, distribuídos a nós alunos do Curso Especial de Equitação, e, em todos os casos, somente o trabalho levará o animal a deixar de pesar na mão, apoiando-se mais suavemente no 1.º caso, ou ir mais confiantemente ao apoio nos 2.º e 3.º.

Para qualquer destas defezas a solução é a **mão fixa**, ou melhor, para não dar uma idéia de absolutismo deste recurso para levar o cavalo ao apoio, digamos somente, que ela (a mão fixa) é um meio muito eficaz de correção. Este assunto já serviu de tema

para trabalhos nossos no curso e está perfeitamente assinalada a diferença entre **mão fixa e mão fixada**. É daquela que nos ocupamos.

Quando a interpretarmos devemos concebê-la sem a rigidez com que é encarada normalmente, pois os dedos, principalmente os mínimos, devem provocar constantemente uma meia tensão nas rédeas, a que o cavalo responderá, se o trabalho estiver surtindo efeito, com uma descontração do seu maxilar inferior e "esta descontração não deve cessar imediatamente" (Reg. Eq.).

Não devemos esquecer que as pernas têm grande influência, a fim de manter a impulsão, jogando a cavalo sobre a embocadura: "Pas de impulsion, pas de cheval".

Ainda como fruto de observação durante o curso, notamos que muitos de nossos cavalos, que estavam enquadrados no caso dos que pesam excessivamente sobre a mão passaram para o 2.º ou 3.º caso, isto é: de muito pesados que eram de frente, ficaram completamente atrás das mãos ou apresentaram uma reação de força. Aliás, isto é fácil de ser explicado, basta que o cavaleiro haja com mãos de aço e as pernas inativas, caso o cavaleiro não possua estas "qualidades" a reação acima pôde se apresentar como consequência de uma inexistência de acôrdo nas ajudas, o animal lançado numa tremenda confusão procura fugir às ações de pernas e mãos colocando-se atrás das mesmas.

Muitas vezes, principalmente com os cavalos que fogem afeito das rédeas, é necessário que o cavaleiro procure o contato com a boca do animal pela tensão das rédeas, mas à proporção que o ensino avança o cavalo se habitua a ir francamente para frente, sob a ação das pernas do cavaleiro e não sendo obstado pela ação da mão, êle mesmo procurará este contato, que no começo será um pouco exagerado. Diz C. Butthold a este respeito: "Este apoio torna-se cada vez mais ligeiro à proporção que o cavalo progride no seu ensino, mas no princípio deve ser muito franco".

O Gen. Julio de Oliveira embora não seja um clássico, tem a sua palavra em equitação merecedora de todo o nosso respeito, devido à sua longa experiência adquirida em 17 anos de prática, como instrutor da Escola de Cavalaria do Exército Português, referindo-se ao **cavalo direito** e ao modo de conseguí-lo pelo trabalho de **espáduas a dentro**, diz de um cavalo que cai sobre a espádua direita e foge com a garupa para a esquerda: "Para endireitar um cavalo nestas condições é necessário, primeiramente, atirá-lo para diante, levá-lo sobre a mão, pois só assim é possível atuar com as rédeas sobre o seu ante-mão".

Note-se bem a significação do termo **primeiramente** e da expressão **"pois só assim é possível"** que dão bem a idéia do quanto é fundamental o apoio.

Ainda do Gen. Julio de Oliveira destacamos o seguinte: "Exactamente como as pernas, as mãos podem atuar, resistir ou ceder. Atuam quando exercem tensão nas rédeas, resistem quando se fixam para opor-se a qualquer resistência encontrada, cedem quando, embora conservando o ligeiro contato que deve existir entre a boca do cavalo e a mão do cavaleiro, não se opõem ao movimento nem às deslocacões de peso". Diz, ainda, o Gen. Oliveira: "É indispensável que, logo de início, e simultaneamente com o hábito do movimento para frente e da obediência à ação impulsiva das pernas, o poldro se acostuma a aceitar o contato franco com a mão do cavaleiro, porque é êsse contato que permite assegurar a ligação completa d'êle com o cavaleiro, e permitindo enquadrar o cavalo, coloca-o dentro do corredor das ajudas, como é costume dizer-se". Vê-se no primeiro típico, quando o autor fala de "**contato que normalmente deve existir**" que êle pretende dar a idéia de que este contato deve existir **sempre**; e quando afirma a seguir que "**é êsse contato que permite assegurar a ligação completa entre cavalo e cavaleiro**" é sua intenção deixar patente que sem êle nada é possível fazer, pois o estabelecimento da linguagem convencional entre ambos torna-se irrealizável.

Diz o nosso Reg. Eq., referindo-se à ligação entre cavalo e cavaleiro: "Para que os efeitos de rédeas sejam precisos é necessário que elas fiquem ajustadas e tensas durante o trabalho, se ficassem frouxas as indicações não chegariam ao cavalo e chegar-lhe iam confusas ou debaixo da forma de choques brutais e desusados".

É um episódio muito comum em concursos hípicas vermos cavaleiros que, não tendo seu cavalo na mão, após saltarem um obstáculo com as rédeas bambas, ao retomarem suas montadas o fazem de modo brusco, causando-lhes sobressaltos, dando origem a defesas e luta aberta entre ambos, conseqüentemente advem um péssimo salto sobre o obstáculo seguinte.

Vejamos quais são as manifestações visíveis do apoio:

- descontração dos músculos do pescoço;
- descontração do maxilar à menor tensão das rédeas;
- espuma abundante e grossa na boca;
- elegância nas andaduras;
- impulsão;
- engajamento;

— e, principalmente, a ausência de lutas entre cavalo e cavaleiro nos alongamentos e encurtamentos de andaduras.

A manifestação do apoio pelo sentido auditivo está no **ruido argentino** que é produzido quando o cavalo, descontraindo o maxilar, levanta a embocadura com a língua e a solta em seguida.

Le Bon, mestre insigne da arte, diz: "O cavalo apoiado levemente sobre a mão do cavaleiro significa:

- cavalo obediente às menores indicações das ajudas, isto quer dizer: leve nas mãos e pernas;
- coloca-o sob o domínio absoluto do cavaleiro e paralisa suas defesas;
- ao cavaleiro permite variar o equilíbrio, a andadura e a velocidade;

— torna o cavalo com suas andaduras mais agradáveis, pois o engajamento resultante amortece as reações que, pela cadeia das vértebras, se propagam aos jarretes e boletos as quais são muito ásperas quando não há engajamento e o pescoço é rígido".

No salto de obstáculos é ainda o apoio ativo do cavaleiro preocupações e, ao nosso ver, deve ser interpretado do seguinte modo:

— fora dos famosos dez metros cabe ao cavaleiro o comando das ações de pernas e mãos, regulando a velocidade de sua montada. Ao se aproximar da barreira é lógico que o cavalo aumente a impulsão para poder transpô-la e nessa ocasião cabe ao cavaleiro dar-lhe liberdade de pescoço, sem entretanto perder o apoio, pois é o cavalo — e somente ele — que sabe o quanto precisa distender o pescoço para transpor o obstáculo. É o cavalo que **dix** a quantidade de rédeas que necessita para bem saltar. Essa concessão por parte do cavaleiro tem de ser feita de modo a não perder o apoio, conforme foi dito linhas atrás, necessitando o mesmo grande habilidade para isso, posto que se ela fôr muito limitada não dará liberdade ao animal para se empregar na plenitude de seus recursos e uma falta é quase certa; no caso de concessão exagerada girará do cavalo, que vinha confiante na mão do seu ginete, o apoio indispensável para a execução do salto, lançando-o repentinamente sobre as espáduas, acarretando um salto defeituoso passível de penalidade.

De tudo isso concluímos que no salto de obstáculos a mão deve ser passiva, sem esquecer no entanto o que diz o Reg. Eq. — "mão passiva é aquela que, conservando o contato, não se opõe nem à impulsão e nem ao deslocamento de peso".

Dêsse modo terminamos nosso desprezencioso trabalho, reafirmando aquilo que dissemos no início — "o apoio é a pedra de toque da equitação", se conseguirmos ter os nossos cavalos apoiados franca e confiantemente em nossas mãos, podemos ter a certeza de já termos atingido as proximidades do objetivo final e rumo a esse objetivo é que concitamos aos colegas a se dirigirem, bem sentados na sela e ao galope em seus cavalos calmos, direitos e para a frente.

Educação Física dos Cegos

Ten. Haroldo Pinto Pacca

JUVENTUDE!!!

Olhai na Educação Física uma indispensável amiga, útil ao seu preparo físico e moral. O mundo nos oferece sempre, dia à dia uma série de obstáculos que tentaremos vencer. Uns os vencem outros não.

A nossa constituição física e moral é que nos levará a vencê-los ou a dar-nos como vencidos.

É a Educação Física o elemento capaz de nos preparar para o lutar da vida, desenvolvendo em nós essas qualidades, que tão bem poderão formar amanhã, homens capazes de conduzirem corretamente o destino de nosso país.

Os que encontram todos os meios para a prática dos diversos esportes, como constituição física normal, e, também moral, deixam-se muitas vezes levar por outros, que são certamente inimigos da Educação Física, quer por motivo de complexo do próprio corpo ou por outro motivo qualquer.

Juventude!!! Sejais amiga da Educação Física. Mirai-vos nos espelhos que eu vos mostrarei e sentireis em minhas palavras o complemento do esforço duma mocidade, que há muito luta pela vida — A mocidade dos cegos.

Nós, técnicos em Educação Física, sentimos e sabemos o quanto é difícil preparar homens capazes fisicamente de transporem obstáculos. Encontramos em muitos deles verdadeiros temores a respeito de alguns.

Todos são homens normais. Vejamos agora em outro prisma — O dos cegos. Se a dificuldade de treinamento era uma, torna-se agora 100% maior. A paciência, a resignação, serão obrigatoriamente sempre acompanhantes de nossos trabalhos. Os meios nos fogem a cada momento e não encontramos facilidades na aprendizagem por parte deles; a boa vontade e a fé de que são possuidores, estão sempre obscuras, nunca em claro, pois a natureza lhes criou verdadeiros complexos de viver.

Eis o problema: — Como prepará-los fisicamente e espiritualmente, se estes não aceitam?

Primeiro doutrinando-os, fazendo com que sintam, que estão sendo bem conduzidos por bons mestres, e, em segundo dando-lhes trabalho físico, que é imprescindível.

Cito como obra de destaque neste grande problema o trabalho que há muito vem sendo realizado pelos professores de Educação Física, do Instituto Benjamin Constant, (fig. 5), e da Escola de Educação Física do Exército, na criação de uma ficha biométrica especializada, que seja adaptada a esses elementos.

Para dar um idéia a todos do valor da Educação Física no Brasil e o resultado que a mesma consegue de seus adeptos, vereis uma série de exercícios realizados no mesmo educandário, por cegos e amblíopes, os quais mostram o rendimento obtido pelos que amam a Educação Física e o Brasil.

Tive a oportunidade e a satisfação de apreciar a realização dos mesmos, e não pude deixar de dar êsses detalhes, certos que serão úteis aos que por esta parte se interessam.

Afinal nos mostra onde são realizados os diversos exercícios, os quais compreendem sessão de ginástica comum, ginástica ritmica para meninas e alguns trabalhos de ginástica de chão e aparelhos para os meninos.

Na fig. 2 vemos formado uma asa de moinho com suas variações, por meninas amblíopes e cegas, que certamente mostrarão o seu grau de treinamento técnico. Os deslocamentos para êsses exercícios não são, como parecem, fáceis; a dificuldade dos cegos em se deslocarem é grande, daí percebermos o quanto de valioso exprime nessas fotografias.

Indica-nos, a fig. 3, um dos exercícios realizados durante a sessão de ginástica, que é a travessia da escada horizontal, terminando com um salto.

Este exercício tem como objetivo principal dar ao cego, além do trabalho físico, desenvolvimento de qualidades que lhe permite avaliar a altura em que se encontra. Como elemento atrativo de suas sessões de trabalhos são os jogos os que mais os interessam, assim notamos nas figuras (4 e 6) duas modalidades de pequenos jogos:

a) Chicote queimado e b) Urso.

São utilizados para a realização desses, chocalhos de diversos tipos, os quais são conduzidos por alunos amblíopes, enquanto os cegos os perseguem, tendo como meio de direção o som.

O que mais me impressionou durante seus exercícios foi a passagem sobre o pântano por alunos cegos.

Ora, muitos pensam que estes não avaliam o perigo que se passa em torno de si, entretanto, enganam-se. Eles pressentem a altura e encontram maiores dificuldades que nós.

Verificamos por esta simples fotografia, o grau de treinamento a que foram submetidos e o rendimento que obtiveram.

Na fig. 9 vê-se u'a menina realizando um salto em extensão, enquanto seus companheiros percebem que a mesma assim está procedendo, por estarem com os ouvidos junto ao solo o que permite distinguir o deslocamento.

Numa paralela, fig. 8, vemos um aluno dando

uma parada, o qual impressiona certamente a todos que o analisarem, levando-se previamente em consideração que o mesmo é cego.

Na parte relativa à ginástica de chão, encontramos um grupo de crianças executando uma série de exercícios (Fig. 9b).

Com relação a ataque e defesa, que me foi mostrada, constava de uma luta entre dois alunos cegos, os quais executaram uma série de golpes, aproximando-se tão de perto da realidade, que foi altamen-

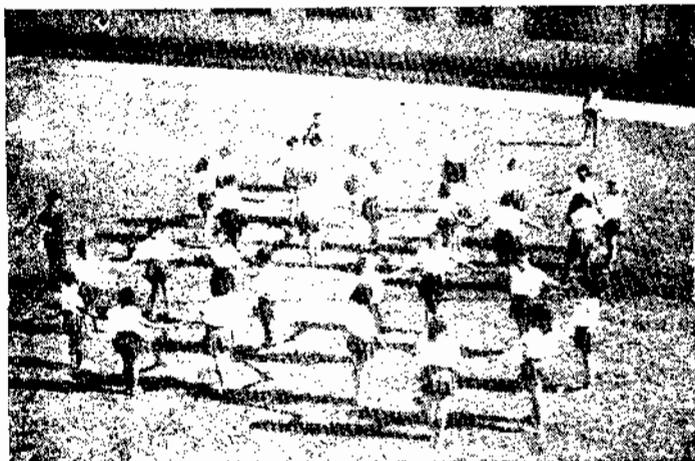
te impressionante; o desenrolar da luta entre ambos, a precisão e agilidade com que se empregavam era a mais correta tanto na parte técnica, como prática.

Espero que o pouco relatado tenha despertado a grande necessidade da Educação Física em todos, principalmente em nossa Juventude da qual tanto esperamos.

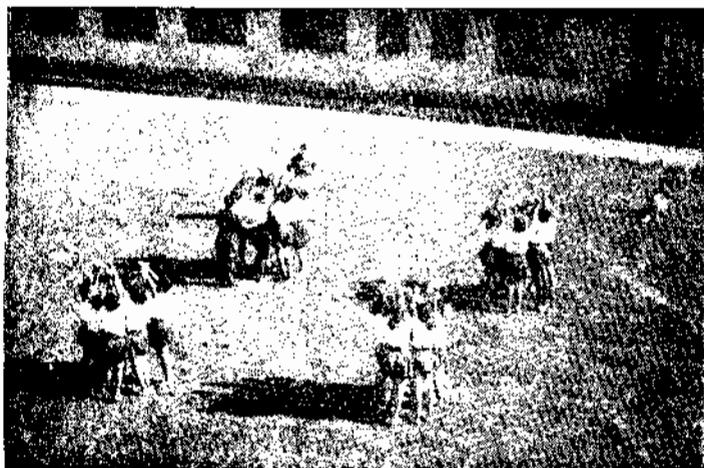
E que a força de vontade, resignação e fibra por parte dos cegos, sirva de exemplo aos que se julgam inaptos nesse setor.



Fig. (3) Passagem da Escada Horizontal.



(Fig. 4) Pequeno jogo (urso) por cegos e amblíopes



(Fig. 2) (evoluções - Aza do mainho) meninos cegos e amblíopes.



(Fig. 5) Professores de educação física da Escola Benjamin Constant.



(Fig. 6) Pequeno jogo (chicote queimado) amblíopes e cegos.



(Fig. 7) Escalada do Portico pelo Jardim da Infância.



(Fig. 8) Uma parada em paralela (aluno cego)



(Fig. 9) Salto em extensão.



Exercícios de ginástica de chão.

Cronometragem Desportiva

Tradução da revista «Science et Vie» pelo 1.º Tenente Jorge Alberto Prall de Aguiar - Instrutor da E. E. F. E.

A medida exata das performances desportivas não apresenta dificuldades particulares, no concernente à medida de distâncias ou comprimentos. Escalonar uma pista de corrida, graduar a escala de medidas das caixas de salto ou de terreno de lançamentos, demarcar uma quadra de tennis são problemas simples.

Tal não acontece, entretanto, com a tomada de tempos. Certas provas desportivas, como o football, ou box, não exigem uma determinação rigorosa, nem precauções particulares no uso de um cronômetro, mas, para isso, somente um pouco de atenção é amplamente suficiente. Ao contrário para a maior parte das outras, como corrida a pé, natação, competições de Sky, ciclismo, motociclismo, automobilismo, aviação, o critério principal de classificação é o tempo. São pequenas frações de segundo a serem apreciadas, seja de uma maneira absoluta, quando se trata da performance de um corredor isolado e do estabelecimento de um récorde, seja, diferentemente, quando é necessário se ter a ordem, sobre a linha de chegada dos concorrentes, que se sucedem, com grande rapidez.

Há somente algumas dezenas de anos atrás, a cronometragem das provas desportivas ficavam na dependência das reações individuais dos cronometristas. A precisão dos instrumentos de medida que tinham entre as mãos, ultrapassava de muito suas faculdades de apreciação. De que serve dotá-los de um aparelho sensível até um centésimo de segundo, se o erro que introduz seus tempos de reação, sua «equação pessoal», não pode ser inferior, nas melhores condições, a um quinto de segundo?

Na calma do laboratório, os pesquisadores podem se esforçar para eliminar esta causa de erro, deduzindo as leis estatísticas. Esta procura é illusória sobre a pista de um velódromo ou de um estádio, sobre o cimento de um autodromo ou neve de um campo de sky. As condições atmosféricas, a fadiga, o ambiente entusiástico provocam reações psicológicas imprevisíveis e cuja amplitude desafia toda tentativa de correção. Multiplicar o número de cronometristas para uma mesma prova, na esperança de que os erros individuais compensar-se-ão é uma solução, a priori muito tentadora. Mas, que pode significar uma média, entre números tão dissemelhantes, fornecidos por operadores onde o grau de emotividade é extremamente diferente e, além disso, variável? O problema não admite, na opinião de todos aqueles que estudaram de perto, senão uma solução racional: a eliminação rigorosa de toda intervenção humana, na medida do tempo, em uma palavra — O Automobilismo.

CRONÓGRAFOS

A base de toda cronometragem reside numa peça de relojoaria, de precisão — O Cronógrafo — marcando o quinto, o décimo e mesmo o centésimo de segundo. Os recursos empregados no mecanismo chegaram a um grau de perfeição tal que são considerados superiores aos utilizados nas peças de observatórios. As provas térmicas podem, por exemplo, ficar compreendidas entre — 20° C e + 40° C. Uma pressão sobre um botão inicia a movimentação do ponteiro, na partida de uma corrida; uma outra pressão o fará parar à chegada do vencedor, permitindo a leitura do tempo. As chegadas sucessivas de corredores poderão a outro tanto de leituras, quando serão suficientemente escalonadas, graças a um segundo ponteiro, o «recobrador», que, ligado no seu movimento ao primeiro em marcha normal, somente é parado para uma leitura; uma simples pressão o faz recobrar, instantaneamente, o outro ponteiro, para o registro da chegada seguinte.

A falta de precisão do processo manual conduziu a imaginar sistemas, permitindo uma utilização racional de cronógrafos, comandando-os por dispositivos elétrico-mecânicos. Os cronógrafos, munidos de ponteiros recobreadores são grupados, em cofres, à



Contador olimpico até 1/10 de segundo com agulha recobreadora em funcionamento

razão de várias unidades (até oito). São eletro-ímãs que acionados à distância, apertam botões de mola, logo na partida, quase sempre por intermédio de um fio elétrico que os liga à pistola de partida, depois às sucessivas chegadas por «top» manual ou melhor, por um dos dispositivos automáticos de que iremos falar. Logo que as chegadas à meta se sucedem em intervalos de tempos diminutos, o operador nem sempre dispõe de tempo para passar de um «top» a

outro, para acionar, sucessivamente, os cronógrafos. Previne-se êste inconveniente pelo emprêgo de um seletor, que troca automaticamente o circuito elétrico, responsável pelo funcionamento do primeiro relógio, para o segundo, para o terceiro até o último, reconduzindo-o ao primeiro, ao segundo, etc... para parar sucessivamente os recobreadores. Dessa maneira, o operador pode provocar a marcha simultânea do conjunto de oito cronógrafos e sua parada individual sucessiva, por meio de um só e mesmo contacto. Este seletor é indispensável com o aparelho «a fio cortado», o «tubo hidropneumático» ou a «célula foto-elétrica». Nos aparelhos mais modernos, está colocado na base do cofre porta-cronógrafos, o que simplifica, notavelmente, os mecanismos preliminares.

FIO CORTADO E TUBO HIDRO-PNEUMÁTICO

O automatismo total, que elimina a atenção do observador e suas reações musculares, pode ser conseguido de diversas maneiras. A mais conhecida e mais difundida repousa na utilização do «fio cortado». Estendido, transversalmente, na pista, sobre a linha de chegada um fio de algodão muito frágil se rompe ao menor contacto e aciona, logo em seguida, por intermédio de um seletor e de eléto-imãs, o botão do cronógrafo, provocando a parada do ponteiro. A imperfeição desse dispositivo salta aos olhos: o fio deve ser recolocado a cada rompimento e, as mais das vezes falta tempo para determinar, por êste processo, a passagem sucessiva dos corredores, ainda que não se sucedam com grande rapidez. É mani-



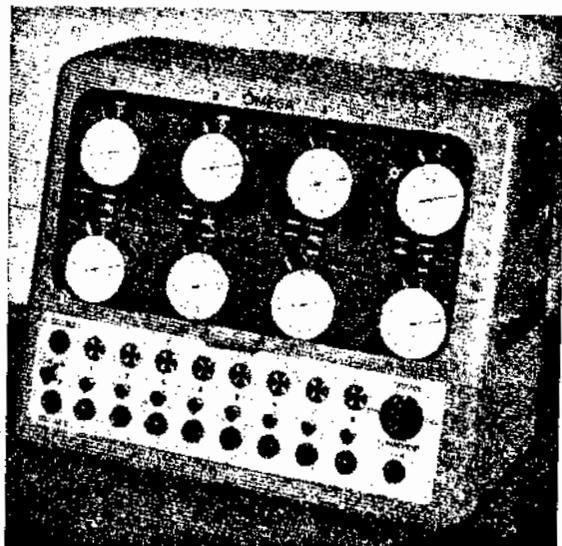
O pistolet de partida, ligado eletricamente ao cofre de cronografos instalado à retaguarda.

festo que não pode servir numa corrida de 100 metros, por exemplo, ou para controlar a passagem de ciclistas que correm um circuito em círculo. Mais vantajoso, neste último caso, é o emprêgo do tubo «hidro-pneumático» — cano flexível estendido ao rés do solo e perpendicularmente à pista ou à rua e cuja compressão se transmite ao mecanismo de parada dos cronógrafos. Infelizmente, é inútil nas corridas a pé, nas corridas a cavalo, nas provas de sky,

onde a pressão é incerta e insuficiente para assegurar um funcionamento impecável.

A CRONOMETRAGEM FOTO-ELÉTRICA

A procura de um sistema que dispense, praticamente, qualquer intervenção conduz, naturalmente, ao emprêgo de dispositivos óticos. Um raio luminoso, cortando, transversalmente, a pista será interceptado pelos corredores que se sucedem sobre a linha de chegada, sem que êstes cheguem mesmo a notar sua presença. Essas interrupções serão facilmente marcadas com auxílio de uma célula foto-elétrica, cuja reação acina um registrador ou, mais simplesmente, uma bateria de cronógrafos. As figuras mostram a aparelhagem fabricada nas usinas OMÉGA, para a cronometragem desportiva de alta precisão. O elemento de base, montado sobre um tripé, é comandado em direção e altura. Comporta dois alvéolos simétricos: num deles encontra-se uma fonte luminosa, um condensador ótico e, entre êstes dois, um disco giratório perfurado, acionado por um pequeno motor elétrico. Êste disco tem por missão «cortar» a luz a uma frequência elevada, igual a da corrente anódica do amplificador de lâmpadas, que se segue a célula fotoelétrica. Esta última, permanece, dêste modo, insensível a toda influência luminosa exterior, em particular, a luz do dia, não modulada. Êste dispositivo permite operar com uma fonte de intensidade luminosa muito reduzida. Do outro lado da pista, um espelho metálico recebe a luz modulada emitida por um projetor e a reflete através a pista sobre um espelho parabólico situado no interior do

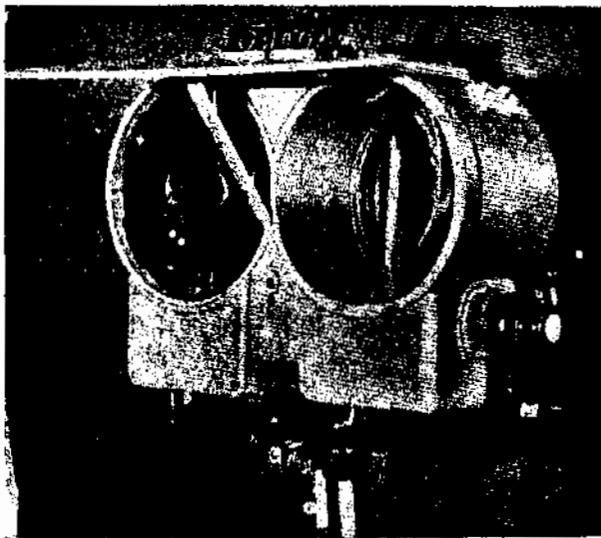


Aparelhos de cronometragem a oito cronógrafos

segundo alvéolo concentrando-a sobre a célula foto-elétrica, que lhe faz face. Todo o obstáculo surgindo sobre a pista, intercepta o raio luminoso e provoca, instantaneamente, o funcionamento dos cronógrafos.

A CRONOMETRAGEM DAS PROVAS OLÍMPICAS

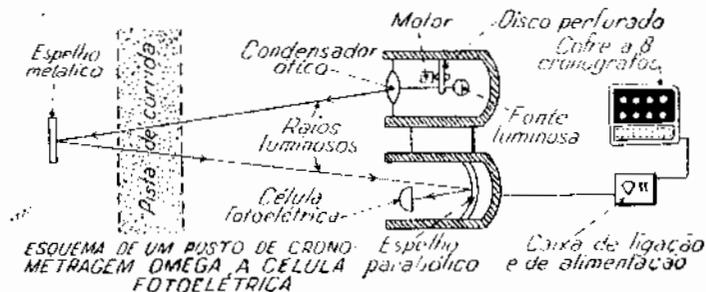
No que diz respeito às corridas de velocidade, no atletismo, a saída é dada por meio de um pistolee, que, ao se fazer fogo, inicia a marcha dos ponteiros



Projektor (à esquerda) e célula (à direita)

do cronógrafo de chegada, por intermédio de um interruptor elétrico, em conexão com o dispositivo de percussão da arma. Na chegada, está instalado o dispositivo foto-elétrico, em ligação com o cofre a oito cronógrafos, provido de uma câmara cinematográfica indispensável para determinar a sucessão, nas chegadas em lote. Com efeito, se um grupo de corredores passa a linha de chegada de tal maneira que o feixe luminoso não seja restabelecido entre dois corredores sucessivos, somente o filme pode indicar as posições exatas dos corredores. Do outro lado da pista, frente a frente com a câmara e girando em sincronismo com ela, um tambor possui marcas que permitem determinar os tempos exatos de cada concorrente.

No remo, a saída é dada por meio de um pis-



tolete de partida que provoca o funcionamento de um cofre a quatro cronógrafos. Na chegada, as passagens são obtidas a custa de um aparelho de visada, provido de duas máquinas fotográficas, que, nos casos de dúvida ou difícil decisão, tiram chapas de cada lado da linha terminal.

Para os concorrentes hípicas, a célula foto-elétrica entra em jôgo não somente para a chegada, como, também, para a partida obtendo-se assim uma cronometragem inteiramente automática e o trabalho do cronometrista fica reduzido, tão apenas, a leitura dos tempos registrados.

Quanto às provas dos Jogos Olímpicos de Inverno, que se realizam numa cadência muito mais rápida que as dos Jogos de Verão, é ainda a célula foto-elétrica que faz o papel principal. Não se pode, com efeito, comparar as velocidades de passagem de um corredor de cross-country, ou de remo, com as obtidas por um campeão de sky ou carros deslizadores (tobogganing e bobsleig).

Em todas as provas de velocidade, dos 100 metros rasos à descida em sky, são pequenas frações de segundo que entram em jôgo e de sua determinação exata pode depender a conquista de títulos entre nações.



REVISTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Fundada em Maio de 1932 pelo General NEWTON CAVALCANTI

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

Diretor Geral — Ten. Cel. **Sylvio Américo Santa Rosa**
Gerente e Redator-Chefe — Cap. **Aldo de Souza Pinto**
1.º Secretário — Cap. **Albino M. da Costa**
2.º Secretário — 1.º Ten. **Lannes de S. Caminha**
Tesoureiro — 1.º Ten. **Eduardo Nobrega**
Desenhista — **Autran**
Encarregado dos clichês — **Machado**

N.º 61

ANO XVII - 1949

Preço: Último Número Cr\$ 4,000; Atrazados Cr\$ 4,50

Toda a correspondência deve ser endereçada à Revista de Educação Física, sem mencionar o nome ou função

As assinaturas de 6 números são pagas adiantadamente

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

O Sargento **Romeu Lagos Guedes** é o único cobrador autorizado desta Revista

Contrôle Médico nos Desportos Universitários

Waldemar Areno

Trabalho apresentado ao 1.º
Congresso Brasileiro de Medicina Desportiva realizado em
Curitiba, em setembro de 1948

Nu situação atual dos desportos e em face do nível a que já atingiu a medicina desportiva, é hoje assunto pacífico, a necessidade do controle médico para os desportistas em geral.

Se normalmente deve haver a fiscalização periódica das funções do corpo, é claro que no desportista, com maiores razões, essa medida se impõe.

A medicina desportiva se incorporou como uma especialidade e dêsse modo, começou requerendo a formação de profissionais devidamente esclarecidos. Especialidade fácil, entre nós ainda em fase de estruturação definitiva, se apresenta cheia de motivos para a pesquisa e de doutrinas que aguardam um ali-cerce seguro.

Entre nós, a Escola de Educação Física do Exército no seu curso regular para a especialização de médicos militares, favorecia a matrícula aos civis interessados, sempre em número reduzido, porque a especialidade ainda não estava corporificada e não era exigida por lei a ação do médico de educação física nas agremiações, clubes e colégios onde fosse praticada.

Com a criação da Escola Nacional de Educação Física e Desportos em 1939, o curso de medicina para civis passou a ser ministrado por esta entidade universitária, e as perspectivas da especialidade se desenharam satisfatórias, porque o Decreto 1.212 estabeleceu no seu artigo 99, a obrigatoriedade da assistência de médicos especializados em educação física, nos estabelecimentos de ensino superior, secundário, normal e profissional e nas instituições desportivas de todo país.

Infelizmente, e afirmamos com tristeza e indignação, quase 10 anos depois ainda se desconhece ou se burla fúcilmente a lei, apesar de vivermos em pleno regimen constitucional.

Mesmo existindo o Conselho Nacional de Desportos, a quem cabe a observância de tais irregularidades, são em número reduzido os nossos clubes desportivos que contam nos seus departamentos médicos com profissionais especializados, e cada dia assistimos ao convite e a condução a cargos dentro da medicina desportiva, de médicos não habilitados legalmente ao mister a que se propõem.

É essa situação que entrava o cultivo da especialidade por uma série de médicos novos e com tendências para os desportos, muitos até já diplomados em cursos intensivos, feitos com abnegação e sacrificio e que se vêm illicitamente preteridos por colegas sem as credenciais exigidas e alheios à especialidade em que irão se empenhar.

É suficiente verificar a diminuta afluência aos cursos de medicina especializada das escolas de educação física, para se ter a certeza dessa afirmativa. Parece absurdo que isso ainda aconteça hoje, quando a especialização é considerada como definição do próprio progresso e quando a educação física já é aceita como necessidade imperiosa, na formação integral do homem moderno.

Na exposição de motivos que justificou o decreto 1.212, assim se manifestou o então ministro Gustavo Capanema: "... É de notar ainda, que tanto a educação física como os desportos

não podem ser praticados sem uma continuada assistência médica, que sómente deve ser dada por médicos que se tenham especializado na medicina da educação física e dos desportos."

É necessário esse conhecimento sucinto do panorama geral do problema, quando se procura voltar os olhos para o controle médico nos desportos universitários.

Não cabe aqui ressaltar o valor e a importância das atividades desportivas na vida universitária; é no jôgo e na competição desportiva, nos campos e nas quadras, onde melhor se pode favorecer e incrementar a amizade, essa sadia amizade que deve prevalecer entre os alunos das diversas faculdades.

Não temos dúvida em afirmar, que nos dias atuais, será deficiente a formação do estudante que não seja dirigida simultaneamente para o corpo e para o espirito.

Talvez tarde, mas, dia virá em que as lacunas das nossas faculdades, mal instaladas e sem campos de desportos, serão preenchidas com a cidade universitária, onde se situará o estádio, complemento indispensável à sua estrutura e à sua vida integral e só reservado às competições entre os seus alunos.

Mesmo dentro das deficiências atuais, é de louvar o incremento já existente entre as competições universitárias, e esse interesse crescente suscita logo um apuro na maneira de orientar o trabalho, exigindo pessoa capaz e devidamente habilitado a exercê-lo.

(Conclue na pag. 21)

Contrôle Médico . . .

(Conclusão da Pag. 1)

Técnico e médico, constituem as figuras principais e indispensáveis à boa orientação das atividades desportivas em qualquer setor.

Existe um projeto estudado e já esboçado pelos estudantes da Escola Nacional de Educação Física, propondo a criação de cargos de professores especializados ou técnicos desportivos para as Associações Atléticas das diversas faculdades. Torna-se no entretanto, necessário complementar o plano previsto, com a indicação também, do médico especializado.

Dessa maneira, em todas as faculdades as atividades desportivas seriam devidamente orientadas, sendo o praticante submetido ao exame médico de seleção preliminar e de controle periódico posterior.

Ficariam assim as entidades universitárias regionais desobrigadas dos exames dos atletas inscritos nos seus campeonatos, bastando somente coordenar e verificar as fichas dos exames procedidos nas respectivas faculdades.

Seria assim o controle médico mais direto e extensivo a um maior número de atletas, muitos dos quais não chegam a competir representando a faculdade ou a federação, mas, competem nas pelejas inter-séries e dêsse modo também necessitam da mesma vigilância. Esses, no geral, são acadêmicos que não pertencem a clubes nem disputam torneios onde o exame médico seja executado, e assim, não ficarão sem cumprir essa exigência primária para todos que desejam fazer qualquer atividade desportiva.

Por idêntico raciocínio, a Confederação (C. B. D. U.) pelo seu departamento médico, teria o encargo de reunir e verificar as fichas dos atletas inscritos, fichas oriundas das escolas e canalizadas pelas federações respectivas.

Essa nos parece a maneira mais fácil e exequível para cumprir essa imperiosa indicação, do controle médico do atleta universitário.

CONCLUSÕES:

1 -- É ponto pacífico a necessidade da especialização em medicina desportiva. Deve ser combatida por quem de direito, toda indicação para cargos de médicos de educação física ou de desportos, de profissionais sem o curso de especialização, como determina o decreto n.º 1.212.

2 -- O controle médico do atleta universitário deve ser tornado obrigatório em todas as Associações Atléticas das faculdades e deve ser realizado por médicos especializados.

3 -- As Federações regionais e a C. B. D. U., pelos seus departamentos médicos, terão a incumbência de coordenar e fiscalizar as fichas dos atletas inscritos nas competições que lhes couberem dirigir.

1.º CONGRESSO BRASILEIRO DE MEDICINA DA EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS

CURITIBA

Realizou-se em Curitiba, por ocasião dos IX Jogos Universitários, o 1.º Congresso Brasileiro de Medicina da Educação Física e dos Desportos.

O Congresso reuniu 16 médicos, representando 9 Estados, tendo sido apresentados e discutidos 11 trabalhos científicos. Foram realizadas 3 sessões ordinárias e uma sessão preparatória, sendo eleito presidente do Congresso o Dr. Waldemar Areno, professor catedrático da Escola Nacional de Educação Física e Desportos. A mesa diretiva foi constituída ainda pelos Drs. Guilherme Gomes Souza Junior, diretor médico da C. B. D. U., como vice-presidente e João Pedro Neves Bogado, da Federação Paranaense de Futebol, como secretário geral.

A sessão de abertura foi presidida pelo governador Moyses Lupion, eleito presidente de honra do Congresso.

Entre as conclusões aprovadas, que serão divulgadas após a redação final, figuram as referentes ao horário das partidas de futebol, das partidas de futebol entre juvenis, da obrigatoriedade do médico especializado nos clubes e entidades desportivas, da inclusão das competições femininas nos jogos universitários, etc.

Foram apresentados os seguintes trabalhos:

Dr. José Beraldi, (S. Paulo) — Sobre a saúde dos nossos desportistas.

Dr. José Elias Neder (Rio) — Alterações cardíacas no super-treinamento. Alguns problemas do futebol brasileiro.

Dr. Humberto Ballariny (Rio) — Papel do médico especializado na pedagogia moderna. Colônias de férias como fator da educação integral.

Dr. Flávio Miguez de Mello (Rio) — Dietética e desportistas.

Dr. Leite de Castro (Rio) — Sífilis e esporte (trabalho enviado).

Dr. Paulo F. Araujo (Rio) — Necessidade da organização da sociedade de médicos especializados. (trabalho enviado).

Dr. João Pedro N. Bogado, (Paraná) — Papel do médico nas equipes de futebol.

Dr. Waldemar Areno, (Rio) — Contrôlo médico nos desportos universitários. Desportos Femininos Universitários.

CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

O 1.º Congresso Brasileiro de Medicina da Educação Física reconhece que a pedagogia moderna não pode prescindir de médico especializado em educação

física e sobre o tema aprova as seguintes conclusões:

a) — os educadores devem dar uma assistência mais prática e concreta aos problemas relacionados com a parte físico-psíquica dos nossos escolares;

b) — deve ser incentivada e prestigiada a formação de médicos especializados em educação física, a fim de ser cumprido o decreto-lei 1.212, que obriga a existência do médico especializado em todos os clubes, colégios ou entidades desportivas;

c) — deve ser combatida, por quem de direito, toda indicação para cargos de médico de educação física, de profissionais sem o curso de especialização;

d) — aos Institutos de Nutrição e de Pesquisas Científicas já existentes no território nacional, deve caber a atribuição de elaborar no contrôlo do desportista;

e) — devem ser cumpridas as determinações já previstas em lei, a fim de que aos competentes órgãos especializados caiba o preparo e a direção médico-técnica das equipes nacionais, para as competições internacionais.

Sobre o **contrôlo médico nos desportos universitários**, o 1.º Congresso Brasileiro de Medicina da Educação Física recomenda a indicação de médicos especializados para as Associações Atléticas das Faculdades e aprova as seguintes conclusões:

a) — o **contrôlo médico do atleta universitário** deve ser obrigatório em todas as Associações Atléticas nas Faculdades e deve ser realizado por médicos especializados;

b) — as federações regionais e a C. B. D. U., pelos seus departamentos médicos, terão a incumbência de coordenar e fiscalizar as fichas dos atletas inscritos nas competições que lhes couberem dirigir.

DESPORTOS FEMININOS UNIVERSITÁRIOS

Conclusões aprovadas:

a) — o desporto nas nossas faculdades é completamente indispensável à formação integral do universitário e deve também ser extensivo ao sexo feminino;

b) — há necessidade imperiosa de atender aos fundamentos biológicos da educação física feminina, a fim de ser feita a indicação acertada dos desportos permitidos para as competições;

O Congresso recomenda para as futuras competições universitárias, a inclusão dos seguintes desportos femininos:

Natação, voleibol, tenis, esgrima de florete e atletismo, nas provas compatíveis; não opina favoravelmente ao salto em altura e em extensão.

COLÔNIAS DE FÉRIAS PARA COLEGIAIS

O Congresso reconhece a necessidade da maior preocupação com a educação integral nos atuais programas de ensino e recomenda:

— Deve ser incentivada a criação de numerosas colônias de férias para colegiais, com finalidades de melhorar o seu valor físico, intelectual e moral.

Foram apresentados e debatidos vários trabalhos sobre o valor do exame médico para a defesa da saúde dos desportistas. O Congresso julgou de grande utilidade reafirmar alguns aspectos já focalizados em Congressos anteriores e aprovou as seguintes conclusões:

a) — o exame médico já obrigatório para o desportista sempre que possível, deve ser complementado com os seguintes exames: abreugrafia e tuberculina reação; sêro diagnóstico da sífilis; dosagem de hemoglobina; exame de fezes; exame de urina e eletrocardiograma, nos casos indicados;

b) — sempre que houver dificuldade material para serem cumpridos êsses exames, devem os poderes públicos facilitar aos desportistas a sua realização;

c) — a sífilis deve ser considerada condição de incapacidade temporária para a prática desportiva;

d) — os distúrbios cardíacos dos atletas em treinamento devem ser investigados por rigorosas pesquisas complementares, devendo ser afastado todo aquele que apresente aumento volumétrico do coração;

e) — dentro do conceito de hipertrofia cardíaca e nos casos em que o aumento de coração fôr irreversível, a competição será definitivamente impedida.

Dentro dos temas livres, o Congresso debateu os assuntos contidos no trabalho «**Alguns problemas do futebol brasileiro**» e aprovou as seguintes recomendações:

a) — a duração do intervalo entre os 2 tempos de uma partida de futebol, deve ser aumentada para 10 minutos, no inverno e 15 no verão. Caberá às autoridades desportivas a iniciativa de solicitar da entidade internacional, o cumprimento em nosso país desse dispositivo regulamentar;

b) — as partidas de futebol no verão devem ser iniciadas após as 15 horas, obedecendo aos interesses e possibilidades locais e a critério dos dirigentes das entidades;

c) — devem ser abolidos os campeonatos oficiais entre equipes juvenis, como os que atualmente se realizam nas federações de futebol.

O Congresso entende que os atletas juvenis podem ser adestrados na prática do futebol competitivo e educativo, em torneios criteriosamente regulamentados e sob orientação médica.

Esta recomendação é concordante com a do IV

Congresso Sulamericano de Medicina Desportiva, realizado no Rio de Janeiro, em abril de 1947 que «condenou o futebol infantil» e recomendou aos diversos países, «o estabelecimento de uma legislação previdente, regulamentando o futebol na adolescência».

MOÇÕES APROVADAS

Considerando os programas dos jogos olímpicos universitários e a participação dos atletas disputantes, o 1.º Congresso Brasileiro de Medicina da Educação Física recomenda:

— que nas próximas olimpíadas universitárias, o departamento técnico da C. B. D. U. organize os programas de acôrdo com o departamento médico, evitando a participação de atleta em vários desportos e em competições sucessivas, sem o necessário período de recuperação.

Considerando a elevada significação do ensino da educação física e o nível universitário que deve ser imprimido à formação do professor especializado, o Congresso resolve:

— oficiar ao Exmo. Sr. Governador do Paraná e ao Magnífico Reitor da Universidade do Estado, solicitando as medidas administrativas que permitam incorporar a Escola de Educação Física de Curitiba à Universidade do Paraná.

FUNDAÇÃO DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE MEDICINA DA EDUCAÇÃO FÍSICA

— Considerando a necessidade da existência de um organismo que congregue os médicos especializados em educação física, — 1.º Congresso Brasileiro de Medicina da Educação Física resolve:

a) — fundar a Sociedade Brasileira de Medicina da Educação Física, que terá âmbito nacional e à qual serão filiadas as sociedades congêneres dos Estados;

b) — aclamar presidente de honra da Sociedade, S. Excía. o ministro da Educação e Saúde;

c) — manter a filiação com a União Sulamericana de Médicos Desportivos com sede em Buenos Aires, e com a União Internacional de Médicos do Desporto, com sede em Hamburgo.

d) — reunir o acêrvo da «Filial Brasileira da União Internacional de Médicos do Desporto» e da Associação Brasileira de Educação Física, entidades já extintas e que congregaram os médicos especializados do país;

e) — indicar o Dr. Paulo Frederico de Figueiredo Araujo, para responder pela Sociedade, até a organização definitiva dos seus estatutos e do seu corpo administrativo.

Curitiba, setembro de 1948. — **Waldemar Areno**, (Presidente). **Guilherme S. Gomes Junior**, (Vice-presidente). **João Pedro Neves Bogado**, (secretário).

BASQUETEBOL

Arremessos curtos para superar uma defesa por zona

(Por C. W. STENEKER — Adaptação — CELSO MEYER)

Em 1948, no Torneio Estadual de Iowa a equipe da "Manning High School", dirigida por C. W. Steneker, enfrentou, nos seus três últimos jogos, quadros que empregavam a marcação por zona, batendo-os nitidamente.

Individualmente seus jogadores não eram tão bons quanto os das outras equipes disputantes, mas o conjunto que possuíam, aliado às jogadas aqui descritas, deu-lhes o cobijado título de campeões.

Atendendo ao sucesso obtido nas partidas jogadas contra marcação por zona, Steneker submete aos apreciadores do basquetebol algumas sugestões devidamente ilustradas.

Os quadros não representam fases sucessivas de uma mesma jogada, pois apenas oito delas são aqui descritas em detalhe.

Friza Steneker que sendo a moral do jogador considerada um fator bastante importante no basquetebol — máxime em todos os desportos coletivos — necessário se torna a preparação da equipe para enfrentar uma defesa por zona. É norma sua chamar a si a responsabilidade numa eventual derrota face a um adversário que use a defesa por zona; considera-o, mesmo, um jogo já de antemão ganho.

É bem verdade que duas defesas por zona nunca são iguais; por vezes, uma simples substituição pode mudar completamente o tipo da defesa. Tendo em vista estas considerações, Steneker costuma empregar três tipos de jogo para penetrar numa defesa por zona. Sempre que possível utiliza o ataque rápido (fast-break), buscando as vantagens de 2-1, 3-2 ou mesmo 4-3 jogadores, para o que preconiza o mínimo de dribles junto da própria cesta, considerando, em geral, um único drible como suficiente. Ressalta também, nesse tipo de jogo, a necessidade de ter homens em condições de poder contrabalançar um possível contra-ataque do adversário, dando, em princípio, essa incumbência a dois jogadores.

Os arremessos à cesta só devem ser feitos quando se tem junto à mesma tantos homens quanto o adversário; em geral três, um de cada lado da tabela e outro de frente. Com poucas exceções, os arremessos devem ser feitos da altura da linha de lance-livre ou mais perto.

A eficiência de uma defesa por zona está anulada quando o atacante utiliza, apenas, arremessos quase certos e luta na tabela pela reconquista da bola com o mesmo número de jogadores que os defensores.

Quando o ataque rápido não pôde ser utilizado, Steneker vale-se de jogadas em que um defensor tem de se haver com mais de um atacante (Figs. 2 e 3). Os jogadores são instruídos de modo a, uma vez com a bola, virarem-se rapidamente em direção à cesta. Um jogador impetuoso deve ser mantido em baixo da cesta. Ao fazer

um passe o jogador não deve nunca seguir o caminho da bola — tendência natural de todo principiante. O momento em que o jogador deve se deslocar para receber a bola é muito importante. Contra defesa por zona não se joga com pressa; a bola, ao contrário, deve ser muito bem controlada.

A equipe da "Manning" ao entrar no torneio, a que nos referimos de início, tinha a reputação de jogar à base de ataques-rápidos, de modo que seus adversários prepararam-se para marcar por zona e usar contra-ataques rapidíssimos. Steneker, entretanto, considerando àquelas circunstâncias, optou pelo controle da bola e emprego de jogadas apropriadas à penetração da defesa por zona.

Considerando a maior dificuldade de penetração numa defesa por zona cerrada, as figuras ilustrativas cingir-se-ão a esse tipo, deixando as demais à margem.

As jogadas ilustradas, em geral, estão orientadas para o lado direito da quadra, mas sua eficiência é a mesma, seja qual for o lado em que se queira empregá-las.

As figuras de 1 a 5 mostram o modo mais eficiente de manobrar contra uma defesa por zona do tipo 2-1-2, enquanto que as de 6 a 15 referem-se a outros tipos de zona. Qualquer dessas jogadas é, entretanto, eficiente contra qualquer tipo de defesa por zona.

Com a execução dos movimentos básicos e passes constantes das figuras, muitas variações podem ser obtidas ao se nos apresentar uma defesa por zona.

Ao se treinar uma equipe para jogar contra defesa por zona, ressaltará de início a necessidade de certos passes serem executados com rapidez, enquanto que outros produzirão melhores resultados se demorem tempo da defesa se deslocar.

Nas figuras 1 e 2 a idéia é uma penetração pelo lado direito. O n.º 6 está de posse da bola e passa-a ao 12; 6 e 10 deslocam-se para a direita enquanto que o n.º 12 passa-a ao 8 e este ao 10. O n.º 7 mantém-se sob a cesta até que o 10 recebe a bola e inicie o drible. Esta jogada pode ser executada ao contrário, isto é, 10 passa a bola para o 8 que a passa ao 12 e este último ao 6, podendo também ser repetida até obter uma posição da defesa propícia à sua finalização.

Na figura 2 pode-se observar a dificuldade de um defensor em marcar dois atacantes. Entretanto, passemos às jogadas.

Jogada 1

Nas figuras de 1 a 4, a bola vai de 6 para 12, desta para o 8 e depois para o 10. Após este último girar, o 7 desloca-se para a direita. O 10 então dribla rápido sobre o n.º 9 (adversário) e passa para o 6 que arremessa à cesta e prossegue para a disputa do rebote em frente à cesta; nesse interim o 7 desloca-se novamente para a esquerda a fim de disputar o rebote nesse

lado, enquanto que o 10 o faz no lado direito. Se o adversário (9) não for sobre o 10, este faz o arremesso quase da linha de lance-livre e prossegue para disputar o rebote de frente, enquanto que o 6 e o 7 o fazem respectivamente à esquerda e à direita. Os guardas atacantes observam a defesa e aproximam-se mais, de modo a cooperar na conquista do rebote, sem, todavia, descuidarem-se do contra-ataque do adversário.

Jogada 2

Nas figuras 1, 2, 3 e 5, a bola vai do 6 para o 10 como na jogada 1. Após o 10 girar, o 7 desloca-se para a direita; o 10, então, dribla na direção do adversário (14) e passa ao 7 que arremessa e disputa o rebote no lado direito, enquanto que o 10 e 6 o fazem no centro e à esquerda respectivamente. Se o adversário (14) não vem sobre o 10, este arremessa e a jogada finaliza como a anterior.

Jogada 3

As figuras 6 e 7 mostram um tipo de jogada que pode ser usada quando o centro da defesa pôde ser aberto. O 6 passa ao 12 e desloca-se para a direita enquanto o 10 move-se para junto da linha lateral; o 7 permanece embaixo da cesta; o 12 passa para o 8 e este para o 10 e ao mesmo tempo o 7 se desloca para a direita; o 10 passa, então, ao 6 no centro e este arremessa e disputa a bola, no rebote, de frente. O 7 volta para o lado esquerdo a fim de disputar o rebote enquanto o 10 o faz do lado direito. A possibilidade desse passe ao n.º 6 varia de acordo com o tipo de defesa.

Jogada 4

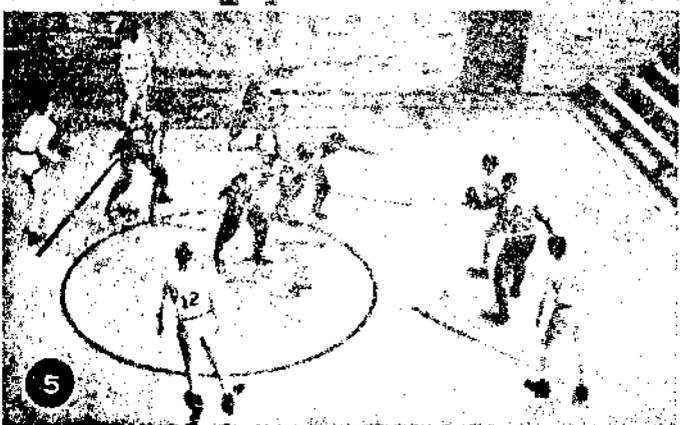
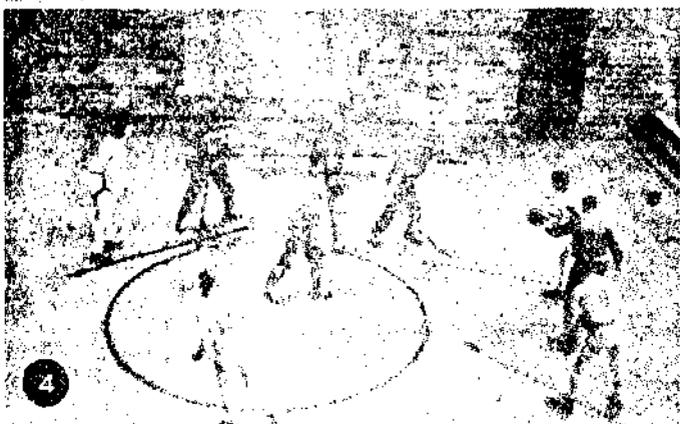
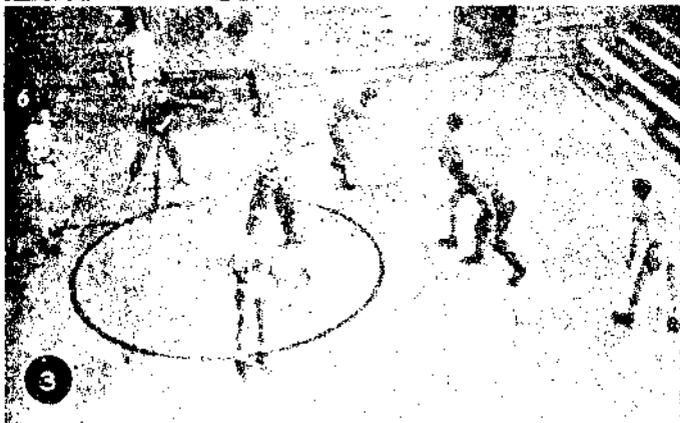
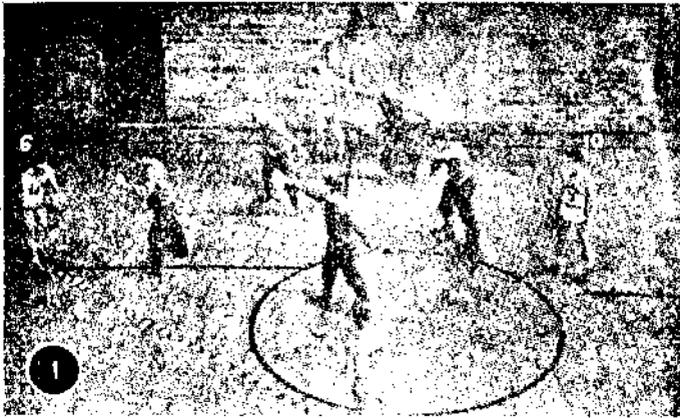
Figuras 6 e 8. Do 6 ao 10 a bola vai como na jogada anterior. O 10 ao receber a bola gira, para fora e entrega-a ao 7 que se deslocou para o canto direito, prosseguindo, após o giro, na direção da cesta e recebendo um passe de volta do número 7; o 10 faz o arremesso e parte para o rebote de frente, enquanto que o 6 e o 7 o disputam à esquerda e à direita respectivamente.

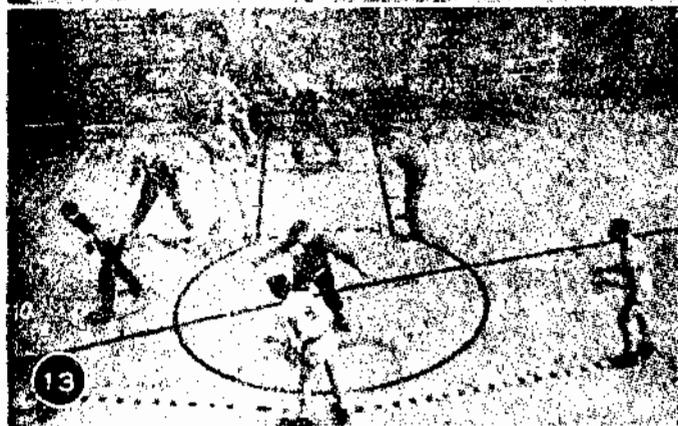
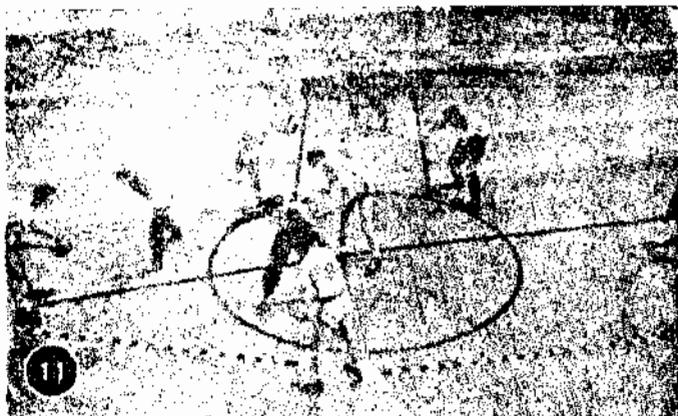
Jogada 5

Figuras 6, 8 e 9. O 10 passa ao 7 no canto direito e prossegue para a cesta; o 6 então entra pelo centro, aproveitando-se do claro aberto após a passagem do 10, recebe a bola do 7 e faz o arremesso, disputando ainda o rebote de frente. O 7 disputa o rebote à direita e o 10 à esquerda.

Jogada 6

Figuras 6, 8 e 10. Até ao 7, no canto direito, a bola vai como nas jogadas 4 e 5. O 10 e o 6 vão para a cesta cruzando, abrindo um claro para o 8 que faz o arremesso da altura do lance-livre e vai disputar o rebote de frente, enquanto o 6 e o 10 o fazem à direita e à esquerda respectivamente. O 7 desloca-se para a defesa.





BASQUETEBOL (Conclusão)

Nas figuras 11 e 12 três homens jogam aberto. O 8 e o 12 têm posições diferentes nessas figuras. O 10 está agora no lado esquerdo e passa para o 8, cruzando, em seguida, para sua posição normal. O 8 passa, então, ao 12; e este ao 10. O 6 está na frente da linha de lance-livre e o 7 embaixo da cesta. O 6 cruza para o lado direito da cesta enquanto que o 7 o faz também, mas saindo da cesta. O 10 passa, então, para o número 6 ou 7. Passando para o 6, este arremessa e disputa o rebote à direita, com o 7 de frente e o 8 à esquerda, vindo o 10 para a defesa. Se o 10 passa ao 7, este gira e arremessa, indo ao rebote de frente, com o 6 à direita e o 8 à esquerda. Caso o 6 e 7 sejam marcados, deve ficar livre o 8, que entra pela esquerda.

Jogada 8

Figuras 13 e 14. A jogada é idêntica à anterior com exceção da formação inicial. Nesta o 6 fica no canto do "garrafão" em vez de ficar na frente da linha de lance livre.

Jogada 9

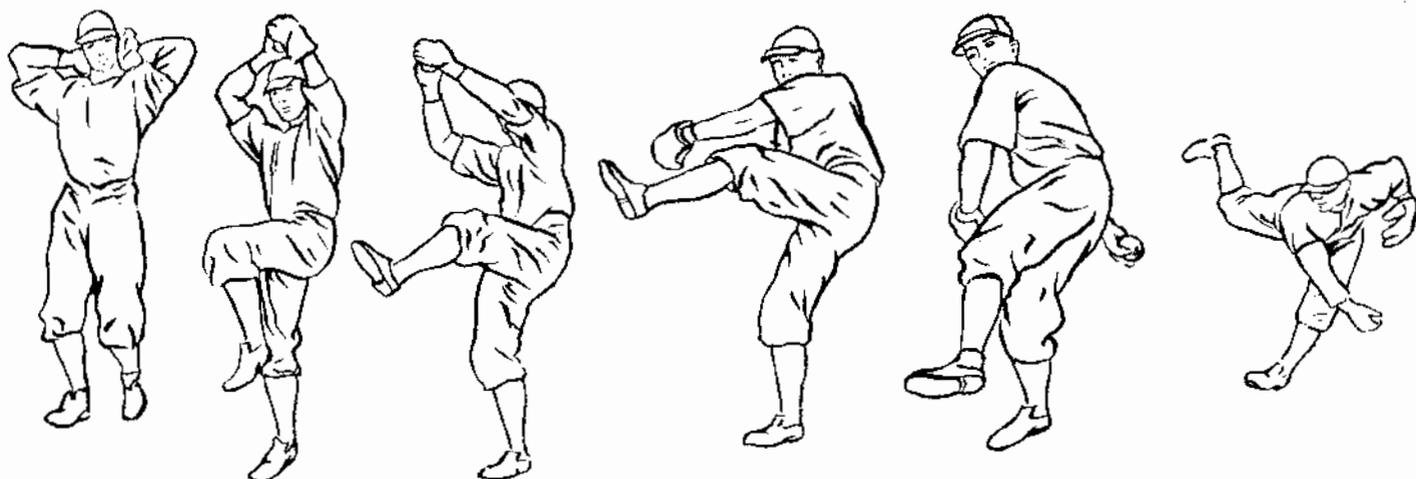
A jogada ilustrada pela figura 15 pode ser usada indiferentemente após as jogadas das figuras 11 e 12 ou 13 e 14. A possibilidade do 10 passar para o 8 é bem grande.

Para finalizar, Stencker resume do seguinte modo o segredo de suas vitórias contra a defesa por zona:

- a) Fazer apenas arremessos de pequena distância e em número bastante reduzido;
- b) Emprega o mínimo de drible possível;
- c) disputar o rebote dos três lados da cesta;
- d) colocar os jogadores nos lugares adequados dentro da quadra.

BASEBALL

Ten. Lauro Paraense



TÉCNICA DO ATIRADOR (PITCHER)

O Baseball, tal como o Basketball, é um jogo genuinamente norte-americano. As primeiras regras desse esporte, na forma como se apresenta atualmente, foram planejadas por Abner Doubleday de New York, em 1839. Daí para cá, foi ganhando popularidade, tornando-se o "Jogo Nacional dos Estados Unidos". Sua prática vai desde pequenas vilas, cidades, escolas, universidades até às grandes ligas profissionais que conseguem rendas fabulosas. Se o Basketball é o mais praticado, por outro lado o Baseball é o preferido em se tratando de assistência (39% do público prefere-o a qualquer divertimento, conforme estatística recente). Dos Estados Unidos passou ao Canadá, Austrália, Filipinas e Japão.

No Brasil o esporte das bases foi introduzido na infância do Football, em 1913. Em São Paulo ganhou logo muitos admiradores, que promoveram um campeonato que arrastou uma assistência entusiasta. Seu desaparecimento deve-se às dificuldades de importação do material e ter-se criado apenas a liga de football. Hoje o Baseball reapareceu em São Paulo. A nova Liga de Baseball e Softball tem grande número de clubes filiados. Já se disputou no ano passado um campeonato interestadual entre a seleção paulista e a do Paraná. Entre a juventude bandeirante o número de praticantes do esporte vai aumentando rapidamente.

Segue-se uma exposição das principais regras do jogo como pequena contribuição para sua difusão entre nós. Foram compiladas de alguns livros e documentos que conseguimos reunir.

I — CAMPO DO JOGO

O campo é quadrado, medindo 27m50 de lado, marcado com linhas brancas. O espaço limitado pelo quadrado, chama-se diamond ou infield.

Existem quatro bases, uma em cada ângulo. Uma dessas bases, a negra, chama-se base de casa (home plate) e deve ser de borracha branca, medindo 0m50 de largura. As demais bases, 1.^a, 2.^a e 3.^a são feitas com uns sacos cheios de serradura, presos ao solo por meio de estacas. Também medem 0m50 de lado. Se considerarmos as linhas que unem a base de casa à 1.^a e à 3.^a base, temos um setor no terreno que se chama fair ground ou terreno válido e bom (vide prolongamento pontilhado das linhas); o terreno fora dessas linhas é o outfield ou fora do campo.

AS EQUIPES

O jogo é disputado por duas equipes de nove jogadores cada uma. Na equipe que está na ofensiva, fazendo pontos, os jogadores são todos batidores (batters) e corredores de base (base-runners). Diz-se que a equipe está no bat. Na equipe que está na defensiva (no campo), os jogadores são: o atirador (pitcher), o agarrador (catcher), o primeiro e o segundo guarda-bases, o shortstop, o terceiro guarda-base, o fielder direito, o fielder do centro e o fielder da esquerda. Os três guarda-bases e o shortstop são os jogadores do campo; os demais são os jogadores de fora do campo (outfielders).

Os lugares dos jogadores durante o jogo são como se vê na figura do campo: O agarrador logo atrás da base de casa, o atirador no centro do diamond e a igual distância das 1.^a e 3.^a bases, no ponto denominado posto dos atiradores (pitcher's box); os guar-

das-bases colocam-se atrás de suas bases exceto o segundo que se coloca um pouco à frente; o shortstop fica entre a 2.^a e a 3.^a base; os três outfielders colocam-se nos pontos marcados. O objetivo dessas colocações é cobrir o mais possível o fair ground e os tiros do batador contrário.

MATERIAL

Bola — É feita de fio enrolado num núcleo de borracha ou de cortiça, forrada de couro. Pesa cerca de 150 gramas e tem 23 centímetros de circunferência.

Bat — É uma clava torneada com um metro de comprimento e cerca de 5 centímetros de diâmetro na extremidade mais grossa.

Luvas — Todos os jogadores são munidos de luvas almofadadas para amortecer o choque da bola, sendo que o agarrador e o primeiro guarda-base usam as maiores. Não há restrições quanto ao tamanho das mesmas.

Proteção do agarrador — consiste em uma máscara de arame resistente, um plastron acolchoado para o tronco e para as pernas. O juiz, ou seja o umpire, também usa a máscara, por ter de ficar atrás do agarrador.

O JOGO

O jogo consiste em marcar pontos por meio de corridas (run), ou seja 1 ponto para o circuito completo das bases chegando o corredor novamente à base de casa (home plate). Esses batidores e corredores de base são do team que está no bat e procuram marcar pontos contra a oposição do partido contrário, ou seja o que está no campo. As equipes se alternam no bat e no campo. Mas se três jogadores do partido do bat, são postos fora (put out) pelos fielders contrários, isto é, impossibilitados de avançar de uma base para outra, ou de auxiliar o avanço dos seus partidários até que lhes chegue a vez regular do bat, o partido que tinha o bat passa a ocupar o campo, e vice-versa, os do field passam a ocupar o lugar dos outros que tinham o bat. Sucessivamente quando estes tiverem três de seus jogadores postos fora de campo, voltam ao campo e os contrários tomam de novo a posse do bat. Cada um desses períodos em que cada equipe esteve alternadamente uma vez no bat e outra no campo, chama-se inning. Nove innings constituem uma partida, ganha pelo team que marca maior número de pontos, isto é, aquele que faz mais runs. Em caso de empate jogam-se tantos innings suplementares quanto os necessários para que um team saia vencedor.

Os jogadores de cada team sucedem-se regular e circularmente, segundo a ordem do capitão no princípio do jogo. Essa ordem é observada rigorosamente, visto que a obediência ao capitão da equipe é absoluta. É sempre que um jogador é substituído, o substituído vai ocupar o lugar do substituído.

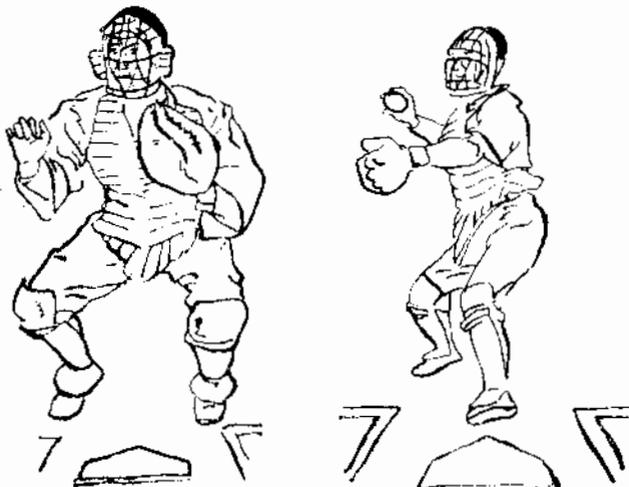
Começa, portanto, o jogo, estando uma equipe no bat e outra no campo. O team da localidade tem o direito de escolher entre o bat e o campo, no começo do jogo. Por trás do catcher (agarrador ou do atirador), fica o juiz do jogo (umpire), cuja função é decidir os diferentes casos durante o jogo. O primeiro batador coloca-se ao lado e em frente da base de casa, porém voltado de forma a vigiar o atirador seu contrário.

JOGO DO ATIRADOR — UM STRIKE — UM BALL

O jogo do atirador consiste em atirar a bola de maneira que esta passe por cima da base de casa e o bateador não consiga apanhá-la com o bat de chapa, ou então fazer-lhe crer que ela vai passar por cima da referida base e, portanto, obrigá-lo a bater numa bola que está fora do seu alcance. Se o atirador consegue atirar a bola sobre qualquer parte da base de casa a uma altura entre os joelhos e os ombros do bateador (vide gravura "alvo do atirador") e este não a acerta, diz-se que houve um **Strike** (golpe), quer ele lhe tenha tocado ou não com o bat. Quando o bateador executa o movimento de bater com o bat e não consegue acertar na bola, quer esta tenha ou não passado sobre a base de casa, diz-se também que houve um strike. Três strikes, quando o atirador, ao terceiro, consegue apanhar a bola, são suficientes para destituir o bateador. Por outro lado se a bola lançada pelo atirador não passa sobre a base de casa, ou passando sobre ela, passa acima dos ombros ou abaixo dos joelhos do bateador, chama-se a isto um **ball**, contanto que o bateador não tente atingi-la. Quatro destas balls, jogadas antes de haver três strikes, dão ao bateador direito de avançar para a **primeira base** sem ser declarado **fôra**. Se o bateador é atingido por uma bola e não lhe toca, tem o direito a tomar a sua base, sempre que o juiz seja de parecer que ele fez o possível para não ser atingido. O juiz qualifica cada um dos lances do atirador, sendo suas decisões finais. Nos grandes jogos há dois juizes, dos quais, um julga os strikes e balls e o outro vigia o campo.

BOLAS FAIR e FOUL

O bateador não é obrigado a apagar todas as bolas, mas sim apenas aquelas que entende conveniente ferir. Quando rebate a



O AGARRADOR (CATCHER)

bola, o lance toma diferentes nomes conforme a direção tomada pela bola depois de atingida. Chama-se **foul**, se a bola cai e fica em foul ground, ou se caindo em fair ground, rola para o foul entre a base de casa e a 1.^a base ou entre a base de casa e a 3.^a base. Semelhantemente, chama-se **fair** se a bola cai no fair (terreno válido) e lá fica; mas se uma bola batida pelo bat, toca num jogador em fair e é desviada para foul, continua a ser chamada **fair ball** (bola boa). Da mesma forma, continua a ser **fair ball**, a bola que é lançada para o out field (fora do campo), se primeiro caiu no fair ground, ainda que depois role para o foul. Da mesma forma, todo grounder, isto é toda a bola batida que role ao longo do campo, tocando primeiro o foul e depois rolando para o fair, entre a home plate e a 1.^a base ou entre aquela e a terceira, é contada como **fair ball**. Os fouls contam-se como strikes, mas apenas até o segundo, não se marcando os restantes.

Se uma bola batida, seja fair ou foul, é apanhada por qualquer dos fielders, antes de bater no chão, o batter (bateador) é declarado **fôra de campo**. Quando a bola batida, é levada a uma grande altura antes de tocar no chão e percorrer uma grande distância, chama-se **fly**. Em caso de foul ball, ainda que a bola não tenha sido apanhada, o bateador não pode avançar para a primeira base. Em caso de fair ball, a não ser que a bola seja apanhada em fly por algum fielder, o bateador pode **correr para a primeira base** e continuar dando a **volta pela linha das bases, enquanto não for tocado**, de bola na mão, por algum jogador do campo (fielder), não estando o bateador (que agora é corredor de base) em nenhuma das bases nem tocando-as com qualquer parte do corpo. Mas se é tocado não estando nas condições acima, é declarado **fôra de campo**. Para ser declarado fôra de campo um corredor que tenta alcançar a primeira base, não é preciso que o jogador do campo o toque com a bola; basta que tenha esta bem

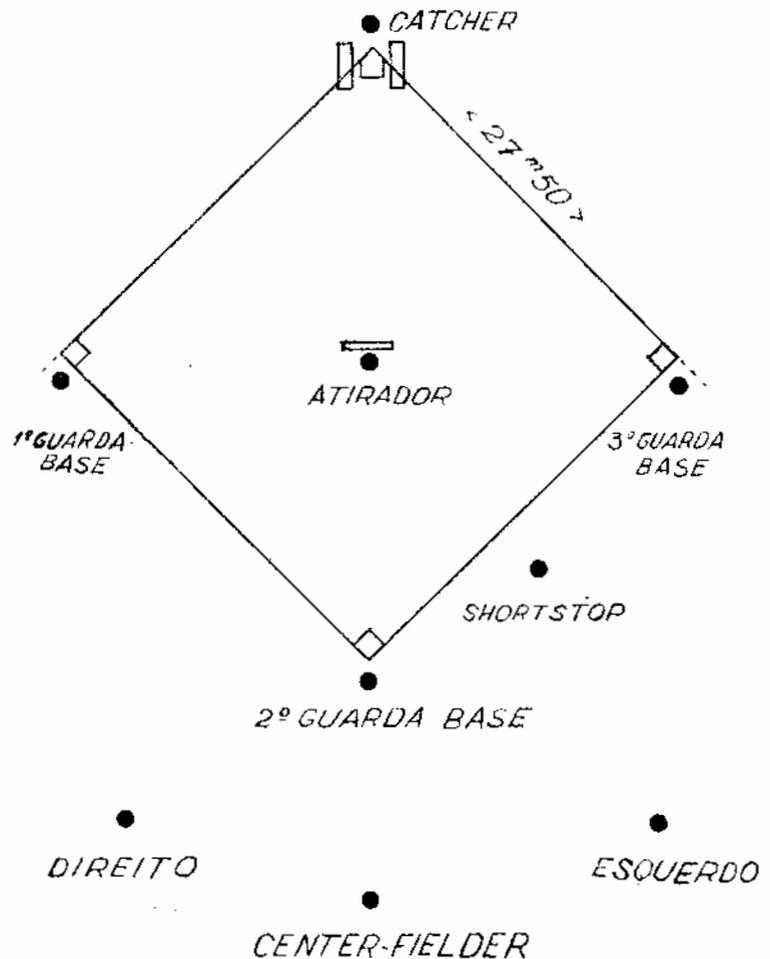
segura na mão e a devido tempo toque a 1.^a base com qualquer parte do corpo. Nas **outras bases** porém, incluindo a base de casa, assim como **entre duas quaisquer das bases**, para declarar fôra de campo um corredor, o jogador do campo tem de lhe tocar com a bola enquanto aquele está fôra da sua base, com a única exceção de que se o jogador que intenta provocar o fôra de campo, deixa cair a bola, o corredor fica salvo.

A TÉCNICA DO CORREDOR DE BASE

Se o bateador rebateu a bola atirada pelo atirador e conseguiu chegar à primeira base, percorreu ele a quarta parte do circuito até a base de casa e as três quartas partes que ainda lhe faltam estão cheias de dificuldades. O corredor de base, situado em qualquer das bases, deve estar sempre alerta e em condições de continuar correndo em busca do ponto, enquanto um companheiro dá um **hit** (bola rebatida), ou quando algum adversário comete um erro. Ao mesmo tempo não se deve desprevenir, porque os adversários vigiam a menor ocasião que se lhes ofereça para expulsá-lo da base; não deve portanto, o corredor de base perder o menor movimento dos contrários e saber em que mãos rebatida, deve-se alcançar tantas bases quanto se possa sem contudo, arriscar-se demais.

Como regra geral, quando um corredor está na primeira base, ou na segunda, estando a primeira ocupada, ou ainda, na terceira estando a primeira e a segunda ocupadas, deve deixar a base onde está, logo que o bateador der uma **ground ball**, a fim de deixar lugar para o jogador que ferindo a bola com o bat, possa ser por sua vez, corredor de base.

O jogo do jogador de campo (fielder) consiste em apanhar a bola rebatida pelo bateador e atirá-la à primeira base a fim de



declarar **fôra** o bateador; pode ainda atirar a bola à base para onde se dirija qualquer outro dos corredores. Se a bola chega às mãos do guarda-base antes do corredor alcançar a base respectiva, este é declarado **fôra** mesmo que não tenha sido tocado. Este lance do jogo dá lugar, frequentemente, a um **jogo duplo** (double play), no qual dois jogadores são declarados fôra. O jogo duplo é realizado depois de se conseguir um fôra como foi descrito acima, sendo logo a seguir, a bola atirada para uma base antes do bateador a ela chegar, ficando portanto fôra. Quando uma bola rebatida para cima (fly) e vai ser apanhada, o corredor não deve deixar sua base enquanto a bola não tiver sido realmente apanhada, porque se o fizer, será posto fôra, no caso da bola ser de novo

atirada para a base antes dêle poder voltar para lá. Mas logo que a bola é apanhada, é-lhe licito avançar se possível.

Quando se dá o **terceiro fóra**, termina uma das fases do jogo e os quadros mudam de lugar. Neste ponto do jogo é inútil qualquer tentativa de passagem para outra base. Realmente, depois de **dois fóras**, não se conta a corrida feita por um jogador que chegue à base de casa, quando, lançada a bola com o bat da jogada, resultou o batedor ser declarado fóra pela terceira vez, ou ainda, qualquer outro corredor de base seja declarado fóra, mesmo que se tenha chegado à base de casa antes de se ter dado o fóra. Todo o corredor tocado por uma bola atirada pelo batedor é declarado fóra de campo.

TERMOS DO JÓGO — DENOMINAÇÃO DE CERTAS JOGADAS

HIT Bola bem batida, quando o batedor chega à base sem ser posto fora e sem se aproveitar de qualquer falta do adversário ou causar o fóra de outro corredor.

Quando num hit, se ganha uma base, chama-se um "hit simples"; se se ganham duas bases, chama-se hit duplo; se são três as bases conquistadas, será um hit triplo e, finalmente, se são todas as quatro bases será uma "home run".

BUNT é um hit lento provocado pelo batedor, que segurando o bat pelo meio, retém a bola fazendo-a cair dentro do campo; se disto resultar a bola cair fora (foul) teremos um strike.

Tempo no BAT é a vez de cada jogador jogar no bat. Não se conta um "tempo no bat", quando: o batedor consegue a base por bolas (4 balls); o batedor vai ocupar a base por ter sido atingido por uma bola lançada pelo atirador; quando, ainda, se dá um "hit-sacrifício", isto é, um bunt que dando por resultado ser o batedor posto fora, permite aos seus partidários ganharem uma base, ou então, quando num fly para fóra de campo (fly out) que facilite um corredor de base avançar com segurança depois da bola apanhada. (Em nenhum desses casos se conta o "time at bat").

FOUL TIP é o golpe em que o bat apenas toca de leve na bola; conta-se sempre como strike, mas ainda que a bola seja apanhada por algum jogador, o batedor não é declarado fora, como acontece com o foul fly.

Um **FORA** indica que o batedor ou algum corredor de base foi posto fora do combate por qualquer dos jogadores do campo.

ERRO consiste em uma jogada má de um jogador de campo que provoca o fracasso de um fóra provável, ou permite que um corredor ganhe uma base que não teria atingido se o jogador de campo jogasse bem.

BALK é um movimento fingido ou de finta, feito pelo atirador para enganar o batedor ou um corredor, fingindo que vai atirar a bola ao batedor ou à primeira base, achando-se esta ocupada. Quando o juiz (umpire) grita "**Balk!**" os jogadores que ocupam uma base podem alcançar a seguinte sem serem declarados fora.

CURVA bola atirada pelo atirador **com efeito**, ou de tal modo que muda subitamente de direcção pouco antes de chegar à base de casa. Esse efeito é conseguido imprimindo-se, no momento em que se atira a bola, um rápido movimento de torção ao pulso, dando-lhe um movimento de rotação na sua trajetória em direcção à home plate. Esse movimento faz com que o ar se acumule de um lado da bola o que lhe torce a trajetória à medida que a velocidade diminui, obrigando-a a desviar-se da direcção do

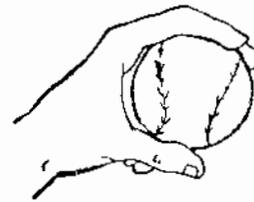
se aproximar do alvo. Isto dá uma impressão falsa ao batedor que tenta rebater uma bola que na realidade está fóra do seu alcance. É um ball que é transformado em strike. Todos os famosos jogadores de baseball têm seus arremessos especiais, com desvios para a esquerda, direita, para baixo ou para cima a que dão os nomes respectivamente de out-curve, in-curve, drop e up-throw.



EXECUTANDO O BUNT



GUARDA-BASE



COMO SEGURAR A BOLA NUM BOM LANÇAMENTO



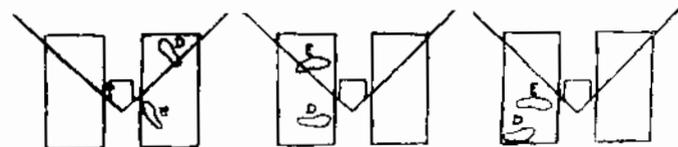
BASE



ALVO DO ATIRADOR



CORREDOR DE BASE
ATINGINDO UMA BASE DESLIZANDO
(HOOK SLIDE)



POSICÕES DO BATEDOR

Campeonato Carioca de Atletismo de 1948

Pela primeira vez em tôda sua laboriosa vida desportiva, o Botafogo de Futebol e Regatas sagrou-se campeão carioca de Atletismo, sobrejucando com incomum denodo seus valorosos adversários, graças à assistência direta de seu presidente Carlos Martins da Rocha e seu brioso corpo de atletas.

RESULTADO GERAL

Arremêso do Pêso:

1.º lugar — Nadim S. Marreis, (Botafogo) — 13m47; 2.º lugar — Emilio H. Stelig, (Fluminense F. C.) — 13m12; 3.º lugar — Alcides Dambras, (C. R. Vasco da Gama).

Salto em altura:

1.º lugar — Adilton Luz, (Botafogo) — 1m85; 2.º lugar — Antonio E. Souza, (C. R. Vasco da Gama) — 1m80; 3.º lugar — Amarílio P. L. Pereira, (Botafogo).

110 metros com barreiras — Schuchen, (Fluminense) — 15" 7/10.

100 metros rasos:

1.º lugar — Ivan Z. Hausen, (Botafogo) — 10" 9/10; 2.º lugar — Hélio Coutinho, (Botafogo); 3.º lugar — Edgard A. dos Santos, (Botafogo).

1.500 metros rasos:

1.º lugar — Antonio Ferreira, (C. R. Vasco da Gama) — 4'13" 5/10; 2.º lugar — Jorge Eugênio, (C. R. Vasco da Gama) — 4'17" 5/10; 3.º lugar — Emanuel da Silva Prado — (C. R. da Gama) — 4'18".

400 metros rasos:

1.º lugar — Rosalvo da C. Ramos, (Botafogo) — 49" 2/10;

2.º lugar — Guilherme Boehn, (C. R. Vasco da Gama) — 50" 6/10; 3.º lugar — Geraldo Luz, (C. R. Vasco da Gama) — 51" 7/10.

Salto em distância:

1.º lugar — Hélio Coutinho, (Botafogo) — 6m79; 2.º lugar — Carlos F. M. de Almeida, (Fluminense) — 6m51; 3.º lugar — Almir Pimentel Machado, (Fluminense) — 6m36.

5.000 metros rasos:

1.º lugar — Geraldo C. Felipe, (Botafogo) — 16'27" 9/10; 2.º lugar — Jansen C. Lopes, (Fluminense) — 16'50"; 3.º lugar — Emanuel da Silva Prado — (C. R. Vasco da Gama) — 17'17" 1/10.

Arremêso do dardo:

1.º lugar — Honório A. Moraes, (C. R. Vasco da Gama) — 54m15; 2.º lugar — Miguel B. da Silva, (Botafogo) — 52m66; 3.º lugar — David M. Ferreira, (C. R. Vasco da Gama) — 49m37.

Revesamento 4x100 metros:

1.º lugar — Equipe do Botafogo constituída dos atletas: — Alexandre P. Neto, Edgard Santos, Hélio Coutinho e Ivan Zarioti — 42" 4/10; em segundo lugar — Vasco; e em terceiro lugar o Fluminense.

3.000 metros:

1.º lugar — Jorge Eugênio, (C. R. Vasco da Gama) — 9'35"9; 2.º lugar — Emilio F. Fernandes, (C. R. Vasco da Gama) — 9'38"7; 3.º lugar — Emanuel S. Prado, (C. R. Vasco da Gama) — 9'49"9; 4.º lugar — Waldemar C. Varela, (Fluminense) e em 5.º lugar, Jansen da Costa Lopes, do Botafogo.

800 metros rasos:

1.º lugar — Rosalvo Ramos, (Botafogo) — 1'51"1; 2.º — Antonio Ferreira, (C. R. Vasco da Gama) — 2'99"5; 3.º — Jarvel Benck, (Botafogo) — 2'03"1; 4.º — David Gerenberg do Botafogo.

Salto trípo:

1.º lugar — Hélio Silva, (Botafogo) — 14m05; 2.º — Renato Nascimento, (Botafogo) — 13m67; 3.º — Mário Richard, (Fluminense) — 13m64; 4.º — Amarílio Pereira, (Botafogo); 5.º lugar — Armando Pitaluga, (C. R. Vasco da Gama).

Arremesso do martelo:

1.º lugar — Adolfo Silva, (C. R. Vasco da Gama) — 41m13; 2.º — Walter Kuper, (C. R. Vasco da Gama) — 40m60; 3.º — Rodrigo Pinto, (C. R. Vasco da Gama) — 40m06; 4.º — Nadim Marreis, (Botafogo) — 37m08.

400 metros com barreiras:

1.º lugar — Darcy Machado, (C. R. Vasco da Gama) — 56"4; Erotides Freitas, (C. R. Vasco da Gama) — 57"0; 3.º — Guilherme Boehn, (C. R. Vasco da Gama); 4.º — Julio C. V. de Melo, (Fluminense).

200 metros rasos:

1.º lugar — Alexandre P. Neto, (Botafogo) — 22"0; Geraldo Luiz, (C. R. Vasco da Gama) — 22"0, e Edgard Santos, (Botafogo) — 22"0; 2.º lugar — Ivan Hancen, (Botafogo); em terceiro lugar — Omar M. Figueiredo, (C. R. Vasco da Gama).

Arremesso do Disco:

1.º lugar — Nadim Marreis, (Botafogo) — 43m23; 2.º — Estevão Lurasji, (Fluminense) — 41m72; 3.º — João B. Ramos, (C. R. Vasco da Gama) — 39m32; 4.º lugar — Waldemar V. Silveira, (C. R. Vasco da Gama) — 38m80; 5.º — Ivair M. Reis, (Botafogo) — 36m32.

10.000 metros rasos:

1.º lugar — Waldemar Varela, (Fluminense) — 40'00"4; 2.º — Jorge Eugenio, (C. R. Vasco da Gama) — 41'54"2.

Revesamento 4x400 metros rasos:

1.º lugar — Equipe do Botafogo composta dos atletas Zanoni, Edgard e Rosalvo, com o tempo de 3'23"0; 2.º — equipe do C. R. Vasco da Gama, com 3'23"7; 3.º — a equipe do Fluminense com 3'47"0; 4.º — equipe do Flamengo.

Salto de vara:

1.º lugar — Raymundo Rodrigues, (Botafogo) — 3m60; 2.º — Arnaldo Abauro, (Fluminense) — 3m60; 3.º — Carlos Cadario, (Fluminense) — 3m50; 4.º lugar — José A. A. Pinto, (Botafogo) — 3m50.

200 metros rasos — desempate do primeiro lugar:

1.º lugar — Alexandre P. Neto — 21"3; 2.º — Geraldo Luz — 22"0, e em 3.º — Edgard A. Santos com 22"1.

Contagem de pontos. (Final):

1.º lugar — Botafogo, com 214,5 pontos; em 2.º — C. R. Vasco da Gama com 212,3 pontos, em 3.º — Fluminense, com 111 pontos e em quarto o Flamengo, 12 pontos.

CAMPEONATO FEMININO

Salto em distância:

1.º lugar — Suzette Costa, (Botafogo) — 4m76; 2.º — Teodora Breitkopf, (Fluminense) — 4m74; 3.º — Ivone Santos, (Botafogo); 4.º lugar — Lenice de Souza, (Botafogo).

Arremesso do dardo:

1.º lugar — Babete Zoet, (Fluminense) — 35m54; 2.º — Ivete Mariz, (Botafogo) — 34m00; em 3.º — Inah Moura, (Botafogo); 4.º — Rute Stumel, (Fluminense).

Salto em altura:

1.º lugar — Luciana Testoni, (Fluminense) — 1m40; 2.º — Babete Zoet, (Fluminense) — 1m35; 3.º — Irmard Nieling, (Fluminense); 4.º — Suzette Costa, (Botafogo).

80 metros com barreiras:

1.º lugar — Helena Menezes, (Fluminense) — 14"0; 2.º — Luciana Testoni, (Fluminense) — 14"7; 3.º — Fernanda Beltrão Botafogo; 4.º — Mary Inah Moura, (Botafogo).

200 metros rasos:

1.º lugar — Glicinia Carvalho, (Fluminense) — 28"9; 2.º — Maria I. da Costa, (C. R. Vasco da Gama); 3.º — Lenice de Souza, (Botafogo); e em 4.º — Enid Velho, (Botafogo).

Arremesso de peso:

1.º lugar — Ivete Mariz, (Botafogo) — 10m75; 2.º — Nivea Figueiredo, (Fluminense) — 9m68; 3.º — Suzane Mach, (Fluminense); 4.º — Elice P. Barbosa, (Fluminense).

100 metros rasos:

Helena Menezes, (Fluminense) — 13"3; 2.º — Suzete Costa, (Botafogo) — 13"7; 3.º — Ivone A. Santos, (Botafogo); 4.º — Maria I. Costa, (C. R. Vasco da Gama).

Arremesso do dardo:

1.º lugar — Babete Zoet, (Fluminense) — 32m51; 2.º — Ivete Mariz, (Botafogo) — 29m31; 3.º — Ruth Stumel, (Fluminense); em 4.º — Elyce de P. Barbosa, (Botafogo).

Revesamento 4x100 metros:

1.º lugar — Equipe do Fluminense, com 55"5; 2.º — Botafogo.

Contagem de pontos (final):

1.º lugar — Fluminense, com 134 pontos; em 2.º — Botafogo, com 95 pontos; 3.º — C. R. Vasco da Gama, com 9 pontos.

DECATLO

1.º lugar — Raimundo Rodrigues, (Botafogo) — 5.571 pontos; 2.º — Jarvel Benck, (Botafogo) — 5.013 pontos; 3.º — Edgard dos Santos, (Botafogo) — 4.342 pontos; 4.º — David Ferreira, (C. R. Vasco da Gama); 5.º lugar — Lenine Avi, (C. R. Vasco da Gama).

Contagem final de pontos do Campeonato da Cidade do Rio de Janeiro. 1.º lugar — Botafogo, com 254,5 pontos; em 2.º — C. R. Vasco da Gama, com 224,5 pontos; 3.º — Fluminense, com 111; e em 4.º lugar — C. R. Flamengo, com 12 pontos.