

ESCOLA NACIONAL DE TREINAMENTO FÍSICO MILITAR DO EXÉRCITO FRANCÊS

Ten. Cel. JACINTO TARGA

COMO entre nós fôra adotado o Método Francês de Ed. Física, sempre tivemos curiosidade de conhecer a célebre Escola de Joinville-le-Pont, onde havia tido origem o Regulamento de Educação Física (n.º 7), cuja doutrina seguíamos no Brasil até bem pouco tempo.

Por ocasião da nossa primeira viagem à Europa, por falta de tempo, deixamos de visitá-la, pois, em Paris, soubemos que a mesma não se encontrava mais lá, e sim, em Antibes, na famosa "Côte d'Azur" no Mediterrâneo.

Na segunda viagem desembarcamos em Gênova e antes de dirigirmo-nos a Paris, a fim de tomarmos parte no 2.º Congresso de Educação Física Feminina, resolvemos aproveitar a oportunidade e visitar a famosa "Ecole Nationale d'Entrainement Physique Militaire" do Exército Francês.

Está ela situada numa pequena mas encantadora cidade balnearia, a cerca de 15 quilômetros de Nice e a pequena distância de Cannes, famosa pelos seus festivais internacionais do cinema.

Está a Escola situada sobre uma colina, em cujo topo se ergue sobranceiro o velho "Fort Carré", cujas instalações foram aproveitadas pela Escola. Quase ao pé da colina estão as novas instalações da Escola, ainda exiguas, mas cuja construção vem obedecendo a um plano progressivo de obras que cada ano-geral ampliando as dependências da Escola. O projeto prevê instalações modernas e confortáveis.

Desde a entrada chamou-nos a atenção a variedade de uniformes dos alunos, explicada pela afluência à Escola de elementos de tôdas as Armas e ainda de forças das Colônias, que lhe dá um tom alegre e pitoresco.

Visitamos a Escola no dia 15 de julho, isto é, um dia depois da grande data nacional francesa, em que se comemora a queda da Bastilha. Fomos recebidos gentilmente pelo Capitão Braque, adjunto na Escola. A maior parte dos alunos da Escola e grande parte de seus instrutores estavam ainda em Paris, explicou-nos o Cap. Braque, onde tinham ido tomar parte numa grande demonstração de educação física organizada pelas Forças Armadas, de modo que era pequeno o movimento na Escola nesse dia. Apenas algumas pequenas turmas estavam trabalhando. Assistimos a uma sessão de ginástica de aparelhos ministrada pelo Tenente Gaty, como demonstração a uns 10 ou 12 oficiais estagiários. Notamos que o instrutor seguiu a orientação do Instituto Nacional de Desportos, isto é, os princípios de educação física desportiva generalizada, preconizada por Baquet, Listello e outros pedagogos do I. N. S. de Paris.

Percorremos depois o estádio e outros locais desportivos, acompanhados do Ten. Gaty, com o qual tivemos a oportunidade de trocar idéias sobre o trabalho realizado naquela Escola. Percorremos os diversos locais desportivos, tendo a impressão de que está a Escola bem aparelhada nessa parte. Chamou-nos a atenção um ringue de boxe, bem montado, com muitas arquibancadas para a assistência e foi-nos explicado que, à noite, haveria continuação do campeonato de boxe, que se estava realizando entre o pessoal das Forças Armadas. Fomos apresentados a um oficial sírio que estava estagiando naquela Escola e a um professor civil que lá desempenhava as funções de instrutor. Surpreso, foi-nos explicado que a Escola possuía 5 professores civis do Ministério de Educação, postos à disposição da Escola, dado o pequeno número de oficiais instrutores de que dispunha. Soubemos então que a Escola possuía apenas 16 oficiais, incluindo o comandante, os médicos e os oficiais da administração.

A guerra no Oriente estava deixando a Escola completamente desfalcada de instrutores oficiais. Em compensação dispõe a mesma de 40 sargentos monitores (suboficiais) encarregados da parte prática. Ainda em razão da guerra, há alguns anos não funciona o Curso de Instrutores para Oficiais. Estes têm oportunidade apenas de fazer estágios de 15 dias ou 3 semanas.

O estágio para oficiais estrangeiros é de 4 a 5 meses e para isso basta ter a permissão do Ministério da Guerra.

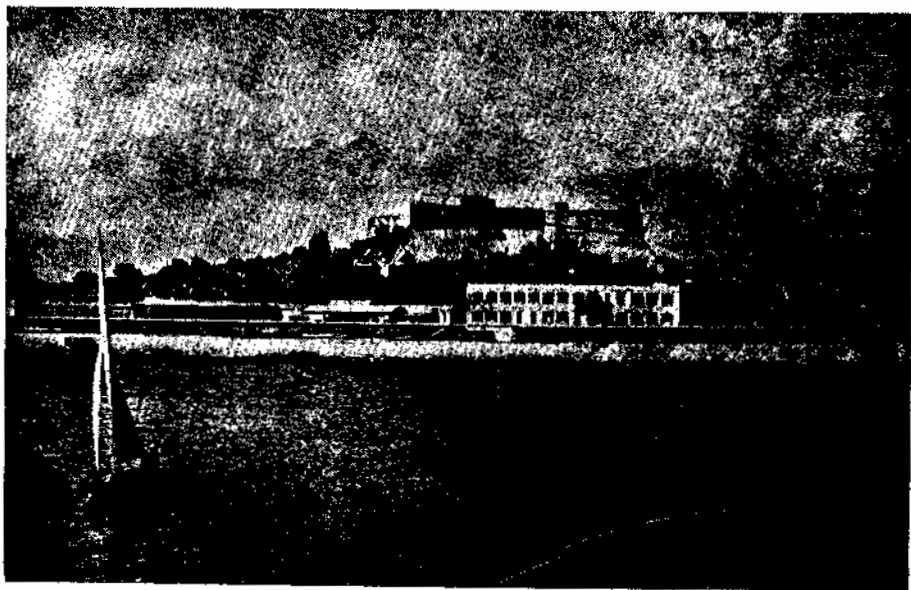
Há sempre vagas para os estrangeiros e a Escola tem muito prazer em receber todos os que se interessam pela educação física. Julgamos que seria interessante que o Exército enviasse oficiais senão para estagiar, ao menos para observar o trabalho lá desenvolvido.

Percorremos após as demais instalações e verificamos que as adaptações realizadas no velho Forte preenchem satisfatoriamente os requisitos didáticos para a prática das atividades físicas. Salas de Armas, salas de boxe, judo, etc., tôdas bem limpas e bem aparelhadas.

Depois de percorrer as instalações da Escola, o Cap. Braque gentilmente forneceu-nos os dados que lhe pedimos, além de uma boa documentação sobre os programas ministrados na Escola. Por êle ficamos sabendo que a Escola estava se preparando para receber os alunos da Escola Nacional de Treinamento Físico-Militar de Pau, que, por medida de economia, havia sido transferida para Antibes. Desta maneira a preparação dos monitores de educação física do Exército ficou toda concentrada em Antibes, alcançando um efetivo de cerca de 800 alunos. O Comandante da Escola estava a braços com o problema de alojar mais de 300 novos alunos, resultantes da fusão das duas Escolas em uma só. Possui ainda o Exército uma Escola de desportos de montanha nos Pireneus.

Os cursos ministrados atualmente na Escola Nacional de Treinamento Físico-Militar de Antibes são:

1 — Curso de Auxiliares de Monitores (aide-moniteurs), com a duração



VISTA DAS NOVAS INSTALAÇÕES DA ESCOLA NACIONAL DE TREINAMENTO FÍSICO MILITAR DO EXÉRCITO FRANCÊS, SITUADA EM ANTIBES, NA FAMOSA "CÔTE D'AZUR" NO MEDITERRÂNEO E A 15 KILÔMETROS SÔMENTE DE NICE. AO ALTO, NO TÔPO DA COLINA O VELHO "FORT CARRÉ".

de 4 meses, realizando-se dois por ano, tendo uma frequência média de cerca de 600 alunos;

2 — **Curso de Monitores**, com a duração de 10 meses, frequentados pelos melhores classificados no Curso anterior, tendo uma frequência de cerca de 100 alunos.

3 — **Curso de Esgrima**, de 2 anos e meio, compreendendo: um curso de 6 meses para **auxiliares de esgrima** (aide-prévôts); um curso de um ano para **monitores de esgrima** (prévôts); um curso de 1 ano para **mestre de armas**.

Além desses cursos regulares, funcionam também outros cursos, como, por exemplo, o de natação durante o verão, com a duração de 3 semanas.

Está em fase de conclusão o novo Regulamento de Educação Física que está sendo elaborado na Escola, o qual obedece ao seguinte plano:

- I — Treinamento Físico Geral
- II — Treinamento Físico para o Combatente
- III — Controle da Educação Física Militar
- IV — Aplicações Militares
 - Programa de Trabalho
 - Formação de Reservistas
 - Formação de Instrutores
- V — Primeiros socorros

ANEXO

- O desporto no treinamento
- Os desportos e os jogos.

Tivemos também oportunidade de ver a pista de aplicações militares, em que se realiza anualmente a prova de pista do Campeonato Internacional do Pentatlo Militar, disputado entre as representações de todos os Exércitos do mundo que queiram participar.

Parece-nos que seria interessante que o Brasil também participasse, por intermédio do Departamento de Desportos do Exército, que já vem realizando uma grande obra de desenvolvimento dos desportos dentro das Forças Armadas e Auxiliares do País.

Damos para isso um pequeno resumo do referido pentatlo, esperando assim contribuir com algo útil para o nosso querido Brasil.

O pentatlo militar compreende as 5 provas seguintes:

- 1 — Tiro.
- 2 — Percurso de obstáculos.
- 3 — Lançamento de granada.
- 4 — Natação utilitária.
- 5 — Corrida de resistência.

Estas provas devem ser realizadas por uma equipe de 8 concorrentes (dos quais 3 oficiais ou sargentos, no máximo), uma por dia, na ordem acima indicada. A ordem de partida dos concorrentes é sorteada, havendo um sorteio especial para cada prova. A classificação final do campeonato é obtida pela totalização dos lugares obtidos em cada uma das 5 provas. Em caso de empate é a seguinte a ordem de importância das provas: Percurso de obstáculos — Tiro — Natação — Corrida de resistência — Lançamento de granadas.

O concorrente que abandona a prova ou é desqualificado em qualquer uma delas fica classificado em último lugar. No caso em que muitos concorrentes abandonam ou são desqualificados, são classificados em último lugar, mas o número de pontos atribuídos será constituído da média aritmética do número do lugar que obtiveram.

São as seguintes as particularidades das provas:

1 — **Tiro de fuzil**, a 200 m, sobre alvo de 80 cms. dividido em 10 zonas, com visual preto semicircular de 40 cms. de diâmetro, compreendendo na parte superior zonas de 10, 9, 8, 7, 6. Posições: de pé, de joelhos ou deitado, sem apoio. 3 tiros de ensaio, dentro de 5 minutos no máximo. O intervalo entre o ensaio e a série é de 3 minutos no mínimo. Série de 10 cartuchos em um minuto. Cada impacto nulo é punido com perda de 5 pontos.

2 — **Percurso de Obstáculos**: Pista de aproximadamente 500 m. com os obstáculos constantes do clichê anexo, podendo ser adaptado às particularidades locais. O muro liso de assalto não deve ter uma altura superior a 2m,40. A prova é individual, a cronometro. A saída é dada somente depois que o concorrente anterior transpuser a linha de chegada. O estilo de transposição de obstáculo fica à escolha do concorrente. Quando um obstáculo é mal transposto involuntariamente, o encarregado do controle faz repetir a transposição. Quando porém o foi voluntariamente o concorrente é desclassificado.

3 — **Lançamento de Granadas**: Granadas inertes de 550 a 650 grms.

Lançamento com o braço estendido ou flexionado, sendo proibido o lançamento abaixo do ombro.

O local de arremesso deve ter 3 m. no sentido do lançamento, limitado na frente por um parapeito ou pequeno muro de 1m,25 de altura.

A classificação na prova global (1.ª e 2.ª partes) é obtida pelo total dos pontos de cada concorrente. Os casos de igualdade são desempatados: primeiro, pelo tempo levado, na pro-

TABELA DE PONTOS (ARREMÊSSO DE GRANADA — 1ª PARTE)

Número de granadas arremessadas	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Número de círculos atingidos																						
4	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
3																						3
2																						2
1																						1
0																						0

Distância	Pontos	Distância	Pontos	Distância	Pontos
menos de 35m	0	de 49 a 50m	9	de 58 a 59m	18
de 35 a 37m	1	de 50 a 51m	10	de 59 a 60m	19
de 37 a 39m	2	de 51 a 52m	11	de 60 a 61m	20
de 39 a 41m	3	de 52 a 53m	12	de 61 a 62m	21
de 41 a 43m	4	de 53 a 54m	13	de 62 a 63m	22
de 43 a 45m	5	de 54 a 55m	14	de 63 a 64m	23
de 45 a 47m	6	de 55 a 56m	15	de 64 a 65m	24
de 47 a 48m	7	de 56 a 57m	16	além de 65m	25
de 48 a 49m	8	de 57 a 58m	17		

va de velocidade e precisão; segundo, pela distância na prova de alcance.

1.ª Parte — Prova de Velocidade e Precisão

Objetivos: quatro círculos de 2m de diâmetro interior delimitados por uma moldura de 10 cm. de altura mínima e 20cm no máximo.

Os 4 círculos são divididos em leque, num ângulo máximo de 90° e escalonados em 20m, 25m, 30m, e 35m — (conforme croquis anexo).

O concorrente dispõe de 25 granadas, devendo colocar uma granada em cada círculo no menor tempo possível. São consideradas más as granadas que caírem no rebordo exterior do círculo ou que entrem no círculo em consequência de ricochete ou após rolar.

A cronometragem é feita desde o sinal "já" até a chegada da granada que atinge o último círculo visado.

Se o candidato não chega a atingir todos os círculos, a prova (1.ª parte) termina para o mesmo com a 25.ª granada.

O número de pontos obtidos é dado pela tabela anexa.

2.ª PARTE — Alcance dentro dos limites aceitáveis de precisão

O lançador dispõe de 3 granadas, que procurará lançá-las o mais longe possível, devendo tocar o solo numa área de dimensão limitada (Ver croquis anexo). A duração da prova é de 3 minutos no máximo. Vale o melhor lançamento que é medido. Todo o arremêso fora do polígono é anulado. Os pontos são atribuídos de acordo com a tabela anexa.

4 — Natação: A prova é realizada num percurso de 50m, em estilo livre, com uniforme de natação.

Obstáculos:

- 2 troncos de árvores ou traves colocados perpendicularmente à direção do percurso e distanciados de aproximadamente 3 metros, devendo o concorrente passar por cima do primeiro e por baixo do segundo.

- 1 jangada de 3m de largura que o concorrente deverá passar por baixo.

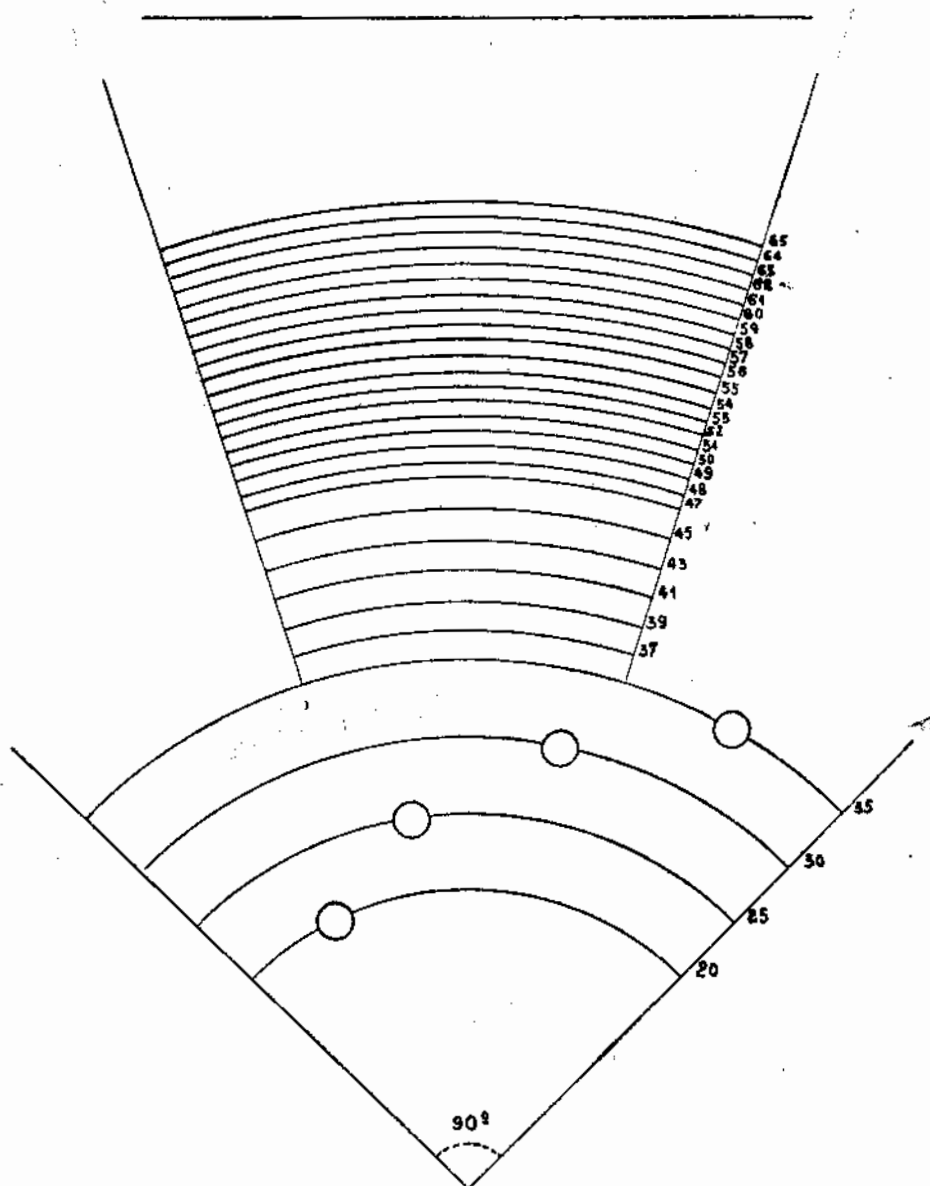
- 1 plataforma situada a 50cms acima do nível da água. O nadador deverá se erguer sobre a plataforma e lançar-se do outro lado do obstáculo para continuar o percurso.

- uma trave ou tronco de árvore que deverá ser transposto por baixo.

Se o local tem um comprimento de 50m ou mais, os obstáculos são escalonados assim:

- a) a 9m da saída; b) a 20m; c) a 31m; d) a 44m.

PROVA DE LANÇAMENTO DE GRANADA (Precisão e distância)



ESQUEMA DO LOCAL DE LANÇAMENTO DE GRANADAS, QUE SATISFAZ TANTO PARA A PROVA DE VELOCIDADE E PRECISÃO (1.ª PARTE), COMO PARA A PROVA DE ALCANCE DENTRO DOS LIMITES ACEITÁVEIS DE PRECISÃO (2.ª PARTE.)

Caso contrário, os obstáculos são repartidos conforme as possibilidades, aproximando-se tanto quanto possível das distâncias acima.

5 — Corrida de Resistência: A corrida é disputada em terreno variado e medianamente acidentado num percurso de 8 quilômetros, em andadura livre (marcha ou corrida) entrecortado ou não de paradas, ao sabor do concorrente, sendo a classificação de acôrdo com o tempo.

As equipes são colocadas na linha de saída conforme a ordem sorteada e partirão tôdas ao mesmo tempo.

As regras são as mesmas que para o "cross-country" no atletismo.

CONDIÇÕES DE TRANPOSIÇÃO DOS OBSTÁCULOS DO PERCURSO

A transposição dos diferentes obstáculos da pista obedece as seguintes condições:

Obst. n.º 1 — Escada — Subida livre, travessia por cima do pórtico e descida ou salto do lado oposto.

Obst. n.º 2 — Trave dupla — Saltar a primeira, tomar contato com o solo do outro lado e depois atravessar a seguinte.

Obst. n.º 3 — Rêde a transpor — Passar em estilo livre, sucessivamente por cima dos 6 fios.

Obst. n.º 4 — Rêde para atravessar rastejando — Processo de rastejar à escolha dos concorrentes.

Obst. n.º 5 — Passagem — É proibido tomar contato com o solo entre os cepos no intervalo compreendido entre as duas linhas brancas. Não é necessário utilizar todos os cepos.

Obst. n.º 6 — Barras suecas — Todos os estilos são permitidos, com a condição de transpor a barra superior que se acha a 2m30 do solo.

Obst. n.º 7 — Trave de equilíbrio —

Subir na trave pelo plano inclinado, percorrê-lo, e depois na extremidade tomar contato com o solo atrás da linha branca traçada para isso. Tôda a perda de equilíbrio que leva a tomar contato com o solo entre a linha branca e a linha de chegada é considerada como falta e o concorrente deve recommear.

Obst. n.º 8 — Condições iguais às descritas no obstáculo n.º 1.

Obst. n.º 9 — Barras sucessivas para transpor com o seguinte processo: por cima, por baixo, por cima, por baixo, em estilo à vontade dos concorrentes.

Obst. n.º 10 — Mesa Irlandesa — Todos os estilos são permitidos, com a condição que o concorrente não utilize os suportes.

Obst. n.º 11 — Trave — A atravessar por cima; estilo livre.

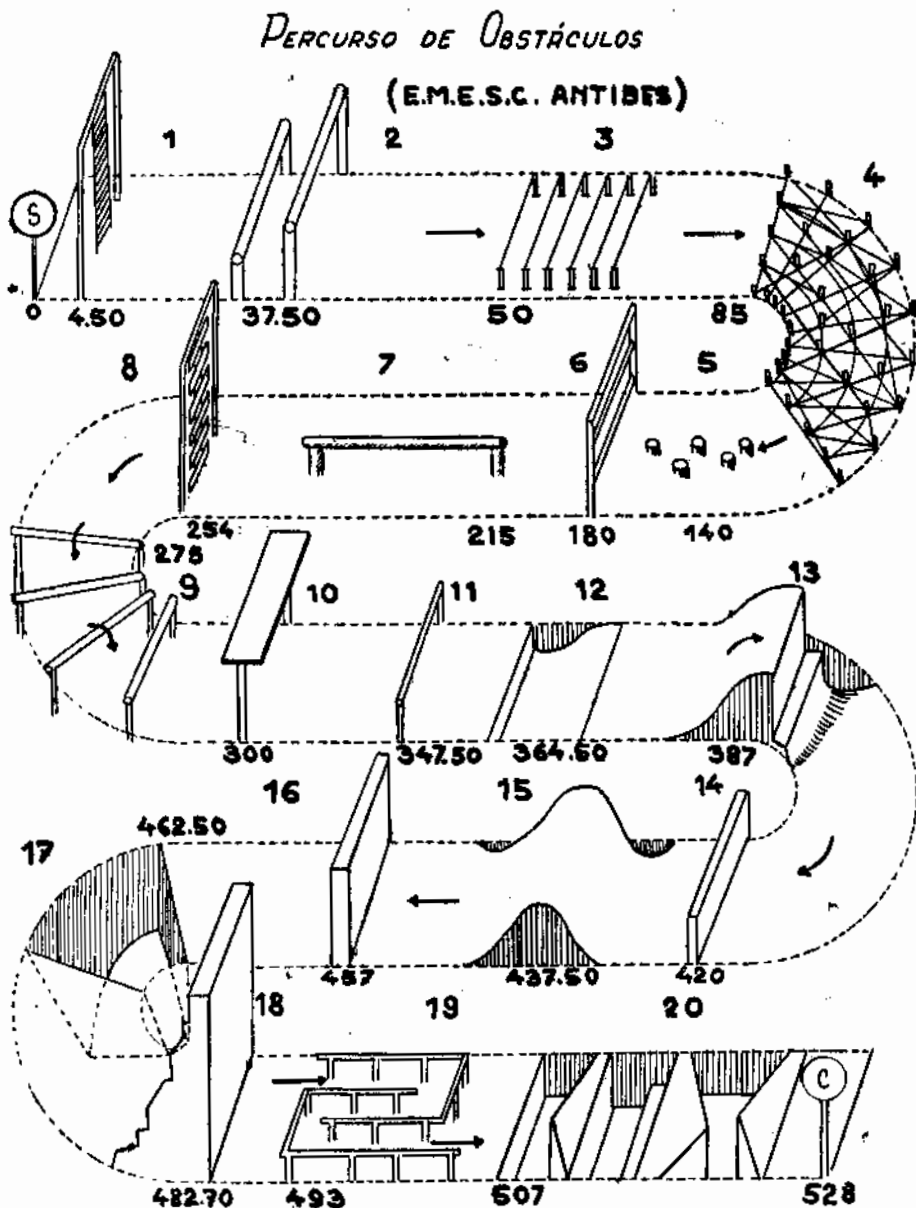
Obst. n.º 12 — 13 — 14 — 15 — 16 — Transposição livre.

Obst. n.º 17 — Fôssô — Salto em profundidade, depois escalar sem utilizar os bancos situados fora do corredor a seguir ou os ângulos.

Obst. n.º 18 — Muro — Muro. Necessidade de passar o obstáculo em sua parte mais alta, enquadrada por linhas brancas, sem tomar apoio nas partes laterais. Possibilidade de saltar na descida.

Obst. n.º 19 — Chicafra — Percurso normal do trajeto da chicana, auxiliando-se ou não do corrimão.

Obst. n.º 20 — Três trincheiras sucessivas a transpor à vontade dos concorrentes.



ESQUEMA DA PISTA DE OBSTÁCULOS, COM OS DADOS PRINCIPAIS NECESSÁRIOS À CONSTRUÇÃO DA MESMA.

CARACTERÍSTICAS DO PERCURSO DE OBSTÁCULOS

N.º do Obstáculo	Tipo de obstáculo	Distância do obstáculo a contar da linha de partida	Características
1	Escada de corda	4,50m	Altura - 5m
2	Traves duplas	37,50m	1ª trave altura: 1m; 2ª trave altura: 1,40m Distância entre as traves: 0,70m
3	Rêde de arame para passar por cima	50m	5 fios lisos a 0,60m de altura e 2m de distância; profundidade da rêde 20m aproximadamente
4	Rêde de arame para atravessar rastejando	86m	Altura máxima da rêde 0,50m
5	Passagem	140m	5 cepos a 1,30m aproximadamente um dos outros
6	Espaldar	180m	3 barras horizontais respectivamente a 0,80-1,60m-2,30m
7	Traves de Equilíbrio	215m	Altura: 1m
8	Escada vertical de trilhos	254m	Altura: 5m
9	Traves horizontais duas a duas	275m	Altura respectiva das traves: 1,20m-0,70m-1,20m-0,70m
10	Mesa Irlandesa	300m	Altura: 2m -Largura 0,45
11	Trave horizontal para saltar	347,50m	Altura: 0,80m
12	Fôssos	364,60m	Largura do fôssos 2m-Profundidade máxima 0,50m
13	Banqueta e fôssos	387m	Altura da banqueta: 1m-Profundidade fôssos 0,50m
14	Pequeno muro	420m	Altura: 1m
15	Fôssos-banqueta-fôssos	438m	Profundidade dos 2 fôssos: 0,70m-altura banqueta: 1,40m
16	Muro de assalto	457m	altura: 2m
17	Fôssos (salto em profundidade e escalada)	462,50m	Profundidade: 2,10m-Comprimento: 4m
18	Muro de escalada	483m	Altura: 4m - Largura da base 2m
19	Chicana	493m	Comprimento: 8m-Percurso na chicana: 18m
20	Três trincheiras sucessivas	507m	Trincheiras, largura máxima: 4m 1ª trincheira-profundidade: 0,85m 2ª trincheira-profundidade: 1,10m 3ª trincheira-profundidade: 0,85m
	Linha de Chegada	528m	

VI JOGOS METROPOLITANOS GINÁSIO-COLEGIAIS

OS JOGOS METROPOLITANOS GINÁSIO-COLEGIAIS efetuados no período de 3 a 18 de setembro do ano passado, dos quais participaram 31 estabelecimentos de ensino secundário com um total de 1901 alunos-atletas que disputaram 87 jogos e 63 provas individuais, inclusive as eliminatórias, foram promovidos e realizados pela DIVISÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO MINISTÉRIO DE EDUCAÇÃO E CULTURA.

Estes jogos na sua 6.^a realização firmaram ainda mais as suas finalidades com o aplauso irrestrito do público que dêse modo premiou os esforços da citada repartição que incrementa os exercícios físicos de nossa mocidade.

Sagrou-se campeão dos VI Jogos Metropolitanos Ginásio-Colegiais, o Colégio Andrews com um total de 59 pontos. Em 2.^o lugar (Vice-campeão) o Colégio Anglo Americano com 49 pontos e em 3.^o lugar o Colégio Mello e Souza com 40 pontos.

O interesse pelo certame é avaliado pela grande presença do público e a colaboração de grandes instituições. O "Diário de Notícias", o grande jornal carioca, instituiu a TAÇA ORLANDO RIBEIRO DANTAS para o Campeão do Desfile. O Colégio M.A.B.E. ofereceu uma corbelha de flores naturais à ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO, estabelecimento de ensino que prima pela integridade do homem para a integridade da Pátria.

A taça oferecida pelo "Diário de Notícias" foi julgada por uma comissão composta de 5 membros, convidados para aquêle fim, cerca de 15 minutos antes da realização do julgamento. As primeiras classificações no desfile foram dadas aos seguintes estabelecimentos de ensino:

- 1.^o lugar: Ginásio Souza Lima;
- 2.^o lugar: Ginásio Pedro II;
- 3.^o lugar: Colégio Anglo Americano.

O movimento do certame foi o seguinte:

- a) Campeonato de Atletismo (Aspirantes): 180 atletas — 22 provas;
- b) Campeonato de Atletismo (Jovens): 186 atletas — 13 provas;
- c) Campeonato de Atletismo (Moças): 99 atletas — 8 provas;
- d) Campeonato de Natação (R. Seniors): 57 nadadores — 8 provas;
- e) Campeonato de Natação (M. Seniors): 29 nadadoras — 5 provas;
- f) Campeonato de Natação (Aspirantes): 39 nadadores — 5 provas;
- g) Campeonato de Natação (Moças): 37 nadadoras — 4 provas;
- h) Campeonato de Basquetebol: 277 jogadores — 24 provas;

i) Campeonato de Futebol: 506 jogadores — 23 provas;

j) Campeonato de Vólibol (M): 517 jogadores — 25 provas;

l) Campeonato de Vólibol (F): 174 jogadoras — 15 provas.

A divisão de Educação Física adquiriu e fez entrega, no dia 3 de outubro, às 10.30 horas, no auditório do Ministério, aos vencedores (educandários e atletas) dos diversos campeonatos e provas, dos seguintes prêmios:

a) Educandários — 10 taças, 1 troféu, 1 estandarte e 20 diplomas;

b) Alunos-atletas — 727 medalhas, para os classificados em 1.^o, 2.^o e 3.^o lugares nos diversos campeonatos e provas.

Apresentamos, a seguir, o Resumo dos Resultados obtidos no decorrer das competições:

DESPORTOS TERRESTRES COLETIVOS

Os jogos dos torneios de futebol, basquete e vólibol (masculino e feminino) foram realizados nas depen-

dências da Escola de Educação Física do Exército e obedecendo ao sistema de eliminatórias simples, apresentando o seguinte resultado:

CAMPEONATO DE BASQUETE

Campeão — Col. Batista;
Vice-Campeão — Col. Andrews;
3.^o lugar — Col. São Bento.

CAMPEONATO DE FUTEBOL

Campeão — Col. Mello e Souza;
Vice-Campeão — Col. Anglo-Americano;
3.^o lugar — Col. Pedro II.

CAMPEONATO DE VOLIBOL (Masculino)

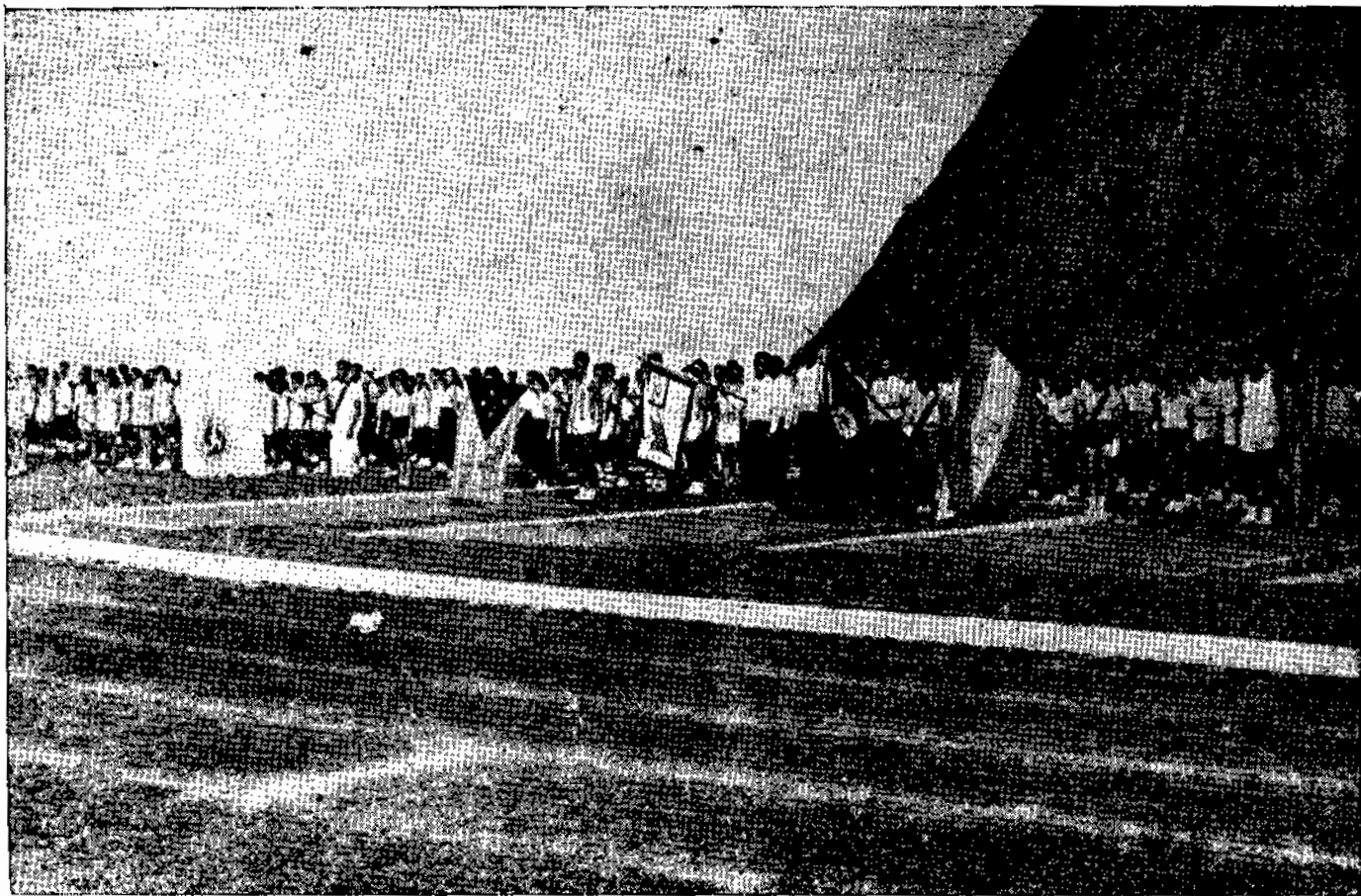
Campeão — Col. Andrews;
Vice-Campeão — Col. Rio de Janeiro;
3.^o lugar — Col. Brasileiro de São Cristóvão.

CAMPEONATO DE VOLIBOL (Feminino)

Campeão — Col. Anglo Americano;
Vice-Campeão — Col. Inst. La Fayette;
3.^o lugar — Col. Mello e Souza.

FLAGRANTE TOMADO NO MOMENTO EM QUE O COMANDANTE DA E. E. F. E. AGRADECIA A UM ALUNO DA M. A. B. E. O OFERECIMENTO DE UMA FLÂMULA





TURMAS REPRESENTATIVAS DE ALGUNS DOS COLÉGIOS PARTICIPANTES NOS VI JOGOS METROPOLITANOS GINÁSIO - COLEGIAIS

***DESPORTOS AQUATICOS**

Tôdas as provas de natação foram realizadas na piscina do Fluminense F. C. gentilmente cedida para este fim e apresentou os seguintes resultados:

CAMPEONATO DE JUNIOR
(Rapazes)

1.^a Prova — 100 metros nado livre — 1.^o lugar — Mario K. dos Santos — Col. Atheneu São Luiz — 1'2"5/10; 2.^o lugar — Marco Antonio C. Oliveira — Col. Anglo Americano - 1'7"5/10.

2.^a Prova — 100 metros nado de peito — 1.^o lugar Sylvio K. dos Santos — Col. Atheneu São Luiz — 1'19"5/10;

2.^o lugar Dario Gabal — Col. Andrews — 1'21"6/10.

3.^a Prova — 100 metros nado de costas — 1.^o lugar — João Gonçalves Filho — Col. Atheneu São Luiz — 1'13"8/10; 2.^o lugar Carlos Ebert — Col. Andrews — 1'22"8/10.

4.^a Prova — Revezamento de 3x100 metros — 1.^o lugar — Turma do Col. Atheneu São Luiz — 3'35"3/10; 2.^o lugar — Turma do Col. Andrews — 3'53"8/10.

CAMPEONATO DE SENIORS
(Moças)

1.^a Prova — 100 metros nado livre — 1.^o lugar — Maria Clementina de Medeiros — Col. Mello e Souza - 1'21"2/10;

2.^o lugar — Maria S. Guimarães — Col. Anglo Americano — 1'22".

2.^a Prova — 100 metros nado de peito — 1.^o lugar — Ana Maria de Carvalho — Col. Mello e Souza — 1'44"7/10; 2.^o lugar — Marly D. da Silva — Col. Atheneu São Luiz — 1'54"8/10.

3.^a Prova — 100 metros nado de costas — 1.^o lugar — Maria Salvadora Guimarães — Col. Anglo Americano — 1'38"2/10; 2.^o lugar — Stella Frelwald — Col. Mello e Souza — 1,50"2/10.

4.^a Prova — Revezamento 3x100 metros — 1.^o lugar — Turma do Col. Mello e Souza — 4'40"3/10; 2.^o lugar — Turma do Col. Anglo Americano — 4'57"6/10.

CAMPEONATO DE ASPIRANTES
(Rapazes)

1.^a Prova — 100 metros nado livre — 1.^o lugar — André R. Bontigue — Col. Andrews — 1'12"9/10 — 2.^o lugar — Luiz Carlos de Sarmiento — Col. Anglo Americano — 1'20"9/10.

2.^a Prova — 100 metros nado de peito — 1.^o lugar — Luiz Carlos V. da Silva — Col. Andrews — 1'31"5/10; 2.^o lugar — Gildo Martins — Col. Atheneu São Luiz — 1'32"8/10.

3.^a Prova — 100 metros nado de costas — 1.^o lugar — Moysés Caboudy — Col. Andrews — 1'27"2/10; 2.^o lugar — Moacyr Eloy de Medeiros — Col. Batista — 1'29"1/10.

4.^a Prova — Revezamento 3x100 metros — 1.^o lugar — Turma do Col. Andrews — 4'11"; 2.^o lugar — Turma do Col. Anglo Americano — 4'39"6/10.

QUADRO RESUMO DA CONTAGEM DE PONTOS DOS 5 PRIMEIROS LUGARES

EDUCANDARIO	ATLETISMO ASPIRANTES	ATLETISMO JUVENIL	ATLETISMO MOÇAS	BASQUETE	FUTEBOL	NATAÇÃO RAPAZES SENIORS	NATAÇÃO MOÇAS SENIORS	NATAÇÃO ASPIRANTES	NATAÇÃO MOÇAS JUVENIL	VOLIBOL MASCULINO	VOLIBOL FEMININO	SOMA FINAL
COL. ANDREWS	10	10	—	6	—	6	3	10	4	10	—	59
COL. ANGLO AMERICANO	—	4	10	—	6	4	6	6	3	—	10	49
COL. MELLO E SOUZA	3	6	—	—	10	—	10	—	10	—	4	43
COL. ATHENEU S. LUIZ	—	—	—	—	—	10	4	3	6	—	—	23
COL. BATISTA	—	—	—	10	—	3	—	4	—	3	—	20

CAMPEONATO DE JUVENIS (Moças)

1.^a Prova — 50 metros nado livre — 1.^o lugar — Emília Clara S. Pereira — Col. Atheneu São Luiz — 36"; 2.^o lugar — Maria Ferreira Mora — Col. Anglo Americano — 36"5/10.

2.^a Prova — 50 metros nado de peito — 1.^o lugar — Leda Maria V. Feijó — Col. Andrews — 42"9/10; 2.^o lugar — Emília Clara S. Pereira — Col. Atheneu São Luiz — 46"4/10.

3.^a Prova — 50 metros nado de costas — 1.^o lugar — Maria Lucia W. C. Leite — Col. Mello e Souza — 41"5/10; 2.^o lugar — Mariza Fernandes — Col. Atheneu São Luiz — 48".

4.^a Prova — Revezamento — 3x50 metros — 1.^o lugar — Turma do Col. Mello e Souza — 2'05"8/10; 2.^o lugar — Turma do Col. Atheneu São Luiz — 2'11".

ATLETISMO (Estádio)

A competição de atletismo teve por local a Escola de Educação Física do Exército e apresentou os seguintes resultados:

ASPIRANTES

1.^a Prova — 100 metros rasos — 1.^o lugar — Pedro Paulo M. da França — Col. Andrews — 11"8/10; 2.^o lugar — Ivan C. Jeobaldo — Escola Técnica Nacional — 11"9/10.

2.^a Prova — 300 metros rasos — 1.^o lugar — Ney Roberto Motta Paes — Col. Andrews — 38"5/10; 2.^o lugar —

Antonio Dias — Col. São Bento — 39"8/10.

3.^a Prova — Corrida de 1.000 metros — 1.^o lugar — Josias Honorio Santos — Escola Técnica Nacional — 2'54"; 2.^o lugar — Ivan Nobrega — Col. Mello e Souza — 3'4".

4.^a Prova — Revezamento 4x100 metros — 1.^o lugar — Turma da Escola Técnica Nacional — 48"; 2.^o lugar — Turma do Col. Andrews — 48"2/10.

5.^a Prova — Salto em altura — 1.^o lugar — Antonio Dias — Col. São Bento — 1m60; 2.^o lugar — Mauro Nunes Gaspar — Col. Andrews — 1m60.

6.^a Prova — Salto em distância — 1.^o lugar — Pedro Paulo M. da França — Col. Andrews — 6m10; 2.^o lugar — Helio José Paschoal — Col. Guanabara — 5m93.

7.^a Prova — Arremêso do disco — 1.^o lugar — Pierluigi Parodi — Col. Guanabara — 35m80; 2.^o lugar — Thales Barroso — Col. Anglo Americano — 31m03.

8.^a Prova — Arremêso do pêso — 1.^o lugar — Pierluigi Parodi — Col. Guanabara — 15m37; 2.^o lugar — Ocy Medeiros Nascimento — Col. Brasileiro de São Cristóvão — 13m60.

9.^a Prova — Lançamento do dardo — 1.^o lugar — Mario Rache — Col. Mello e Souza — 41m24; 2.^o lugar — Flavio Bulhões — Col. Andrews — 37m94.

JUVENIS

1.^a Prova — 75 metros rasos — 1.^o lugar — Charles Gimán — Col. Anglo Americano — 9"; 2.^o lugar — Aldo Rosso. Col. Mello e Souza — 9"1/10.

2.^a Prova — Revezamento 4x75 metros — 1.^o lugar — Turma do Col. Andrews — 38"; 2.^o lugar — Turma do Col. Mello e Souza — 36"2/10.

3.^a Prova — Salto em altura — 1.^o lugar — Ney Filgueiras — Escola Técnica Nacional — 1m65; 2.^o lugar — Charles Gimán — Col. Anglo Americano — 1m55.

4.^a Prova — Salto em distância — 1.^o lugar — Rony Miranda Aviz — Col. Andrews — 6m39; 2.^o lugar — Aldo Rosso — Col. Mello e Souza — 5m95.

5.^a Prova — Arremêso do pêso — 1.^o lugar — Zauny Franco — Escola Técnica Nacional — 13m75; 2.^o lugar — Fernando M. Rocha — Ginásio S. Agostinho — 13m09.

MOÇAS

1.^a Prova — 75 metros rasos — 1.^o lugar — Jenny Hime — Col. Anglo Americano — 10"6/10; 2.^o lugar — Edlla Vitorino — Esc. Técnica Nacional — 10"8/10.

2.^a Prova — Revezamento 4x75 metros — 1.^o lugar — Turma do Col. Anglo Americano — 40"; 2.^o lugar — Turma do Col. Cruzeiro — 43"8/10.

3.^a Prova — Salto em altura — 1.^o lugar — Maria Inês Rocha — Col. Anglo Americano — 1m35; 2.^o lugar — Helga D. Poetzsch — Col. Cruzeiro — 1m30.

4.^a Prova — Arremêso do pêso — 1.^o lugar — Maria Inês Rocha — Col. Anglo Americano — 8m29; 2.^o lugar — Ingeborg I. Crause — Col. Cruzeiro — 7m38.

ALUNAS DO COLÉGIO CRUZEIRO DO SUL, DESFILANDO PERANTE A COMISSÃO DE JULGAMENTO



Técnica Pugilística Básica

Prof. ALBERTO LATORRE DE FARIA

(DA E. N. E. F. DA UNIV. DO BRASIL)

No boxe o braço esquerdo desempenha o papel mais ativo: é ele está na primeira linha, sempre em contato com o inimigo aproveitando todas as ocasiões para atingi-lo. Por esta razão, e, também, porque



toca o solo, voltando depois o braço a sua posição na guarda.

É a força de muito exercício que se aprende esta coordenação de movimentos e respectiva associação, a fim de obter o golpe tão vigoroso quanto súbito.

O direto de esquerda é a chave dos outros golpes. É ele que molesta o adversário, que força-o a descobrir-se; enfim, é o golpe rápido por excelência, aquele que se recebe "sem saber donde vem".

O pugilista que tem boa esquerda desorienta o adversário, surpreendendo-o continuamente. Algumas vezes a potência da esquerda não é omitida, pois há "boxeurs" que empregam-na para preparar uma direita, outros utilizam-na para os golpes decisivos. Serve muito também como golpe de parada. A tendência moderna é para encurtar um pouco a extensão do braço fazendo-o descrever uma trajetória ligeiramente descendente (jab).

Pode-se utilizar o "swing" de esquerda para um golpe de parada ou de ataque.



Neste golpe a força é aumentada pelo balanço do braço que é lançado de lado, com um movimento de curvamento dos joelhos, o punho girado, unhas para fora e o ombro esquerdo vindo muito à frente; o dorso e os "rins" (músculos lombares) participando ativamente, to-

mando o corpo apoio na perna da frente. Este golpe está em desuso devido a sua fácil defesa.

Os "boxeurs" americanos preferem, com razão, o "cross", que é o meio termo entre o "direto" e o



o braço esquerdo é comumente mais desajeitado do que o direito, o iniciante deverá trabalhar, na aprendizagem inicial, quer no "punching-ball", quer no saco de areia, quer no espelho, quer contra um companheiro.

O "direto" de esquerda é sempre o golpe mais empregado para o ataque. Deve ser desferido a partir da posição de guarda por uma brusca contração da espádua que, muito flexível anteriormente, é atirada pelo deltóide e trapézio; o braço se alonga ao mesmo tempo, conservado o cotovelo com uma diminuta flexão, o punho fechado fazendo sistema com o antebraço, e as unhas voltadas para baixo.

Pode ser dado parado ou avançando um braço, dependendo da distância em que se encontra o adversário.

No caso de ser necessário avançar um passo as pernas devem, então, agir como uma mola que se distende; a perna esquerda avança e a direita vem a boa distância.

O punho esquerdo bate no momento em que a perna esquerda

"swing". Não exige ele balanceamento do braço. Parte da espádua como o "direto", mas, durante o seu trajeto, curva-se; o cotovelo ligeiramente dobrado levanta-se, o punho toca com as falanges; o cotovelo em plano superior ao punho.

Para dar-se um bom "cross" de esquerda, o tronco se desloca por uma ligeira rotação de quadril, o joelho e o pé esquerdo, sobre o qual toma-se o ponto de apoio mantém o equilíbrio, girando um pouco para a direita, enquanto o pé direito que está atrás, escora sobre o grande artelho.

Deve-se dirigi-lo ao mento de preferência. Este golpe é a rigor uma variante do "hook", e emprega-se, quase sempre, como golpe.

O "hook" é muito empregado a pequena distância; é um golpe "em ângulo", que faz o punho descrever um arco de círculo cujo raio varia segundo o braço é mais ou menos curvado. O "hook" é apoiado pelo "detente" (impulso) de todo o corpo quer à esquerda ou à direita, fica solidário da espádua e do braço, e acompanha o movimento, se bem que, neste golpe as pernas, por si

mesmas, delineam a manobra dos braços. Se, como é freqüente no corpo a corpo, se quer dar vários "hooks" alternadamente com um braço, a posição de guarda deve ser modificada, encurtando-se a distância entre os pés. Quando em lugar do braço esquerdo é o direito que bate os pés se deslocam rapidamente e a perna direita se aproxima da esquerda. É muito recomendável ao treinar-se sozinho ou no "punching-ball", exercitar-se nesta série de "hooks" de direita e esquerda, erguendo o corpo inteiro numa dança pouco graciosa, mas excelente sob outros pontos de vista; com efeito, este exercício desenvolve os músculos do dorso, das espáduas, peitorais e abdominais. No "hook" o punho apresenta as unhas frente para o corpo ou obliquamente para baixo, segundo uma trajetória quase horizontal.

Difere do "uppercut", porque este é dado de baixo para cima, dirigido principalmente ao mento, como querendo suspender o adversário do solo, sendo o ângulo do braço mais fechado. É de uma grande violência, pois toda a musculatura do "boxeur" participa dele. No "uppercut", o braço fica quase colado ao busto, o antebraço é voltado na sua face interna para o corpo, as unhas voltadas para o corpo. Bem aplicado é um golpe decisivo, principalmente com o punho direito.

O "direto" de direita dá-se avançando a espádua direita num impulso ("detente") brusco.

Como no "direto" de esquerda, o cotovêlo fica em plano inferior ao punho. O punho reto e as unhas para baixo. Este direto será mais eficiente se, na guarda, a espádua direita está bem recuada em relação à esquerda.

Ao contrário o "cross", o "hook", o "uppercut", desferidos a curta distância, muito convêm ao braço direito, devido a sua potência. Estes golpes para serem bem eficientes, pedem do "boxeur" precisão e rapidez que poucos têm.

O iniciante após ter trabalhado separadamente os golpes de cada braço, deve combiná-los (séries). Exemplo: "direto" de esquerda, se-

guido de "direto" de direita; repetir dois "diretos" de esquerda e seguir um "cross" de direita; atirar rapidamente vários "cross" com ambos os braços; após um "direto" de esquerda entrar de novo com um "uppercut" de direita; repetir um "hook" de direita após um "direto" de esquerda, etc. O "punching-ball" se presta excelentemente para este tipo de trabalho.

"Willie Lewis" criou o UM DOIS, isto é, "direto" de esquerda seguido de "cross" de direita. O primeiro golpe abre o caminho, o segundo segue-o logo bem apoiado; o cotovêlo direito se destaca avançando cerca de dez centímetros; mas, neste momento os músculos abdominais dão um "empurrão", avançando a bacia, enquanto



que o ombro esquerdo é jogado para trás. Ao mesmo tempo que os dois pés, aproximados, se elevam sobre as pontas; é em conjunto, um movimento de bascula, no qual o braço direito não tem autonomia, mas, é estreitamente sustentado e guiado por todos os músculos.

O "uppercut" é de colocação difícil. É conveniente não tentá-lo senão no corpo, quando o adversário apresenta o mento descoberto, ou como contragolpe. O desequilíbrio causado poderá ser aproveitado pelo antagonista.

A utilidade do braço esquerdo em nada diminui o papel do direito, pois este tendo mais destreza e força natural, a menos que tenha havido um trabalho igual para os dois, deverá aplicar um golpe mais eficaz.

Como acentuamos, o braço esquerdo, no "box" é mais ativo; está comumente à frente, toca de mais perto, agindo sem expor muito a cabeça e o corpo. Ao contrário, o braço direito na guarda a esquerda para bater, o pugilista descobre-se mais, chega mais perto, donde decorre maior risco: daí os "boxeurs" inexperientes aplicarem-no com mais timidez.

O jôgo do braço direito tem uma importância extrema, pois completa e apóia a ação do esquerdo; este obriga o adversário a se desequilibrar e descobrir-se, e o direito liquida-o.

As séries precisam ser repetidas até a sua automatização. Só experiência própria dirá quais as mais eficientes. O essencial é treinar os músculos e executar indiferentemente os diversos golpes, procurando cada vez mais aperfeiçoá-los. Este objetivo pede longos esforços e perseverança.

Após o domínio completo da arte de golpear, o que é parte substancial nas técnicas modernas, serão introduzidos os elementos da técnica defensiva, de modo a compor um todo harmônico.

É só "boxeando" que se torna "boxeador". Inicialmente o treinamento é feito com exercícios isolados. Posteriormente será preciso coordená-los, a fim de poder deles tirar partido. Só nos assaltos, porém, se aprende a arte de — Ataque e Defesa — a tática a escolher para impor todos os nossos recursos. O professor dará conselhos gerais que deverão ser interpretados e aplicados segundo o temperamento de cada "boxeur".

SEDIMENTAÇÃO SANGUÍNEA E DESPORTO

SENDO muito contraditórias as opiniões acêrca da velocidade de sedimentação no terreno esportivo, resolvemos pesquisar as modificações sofridas pelos indivíduos submetidos a graus variados de esforço muscular.

Consultando a bibliografia existente sobre o assunto, verificamos que enquanto **Luciani** (1) e **Deist** (2) não encontraram nenhuma alteração na velocidade de sedimentação sanguínea, **Shibata** e colaboradores (3) e **Black & Karpovich** (4) notaram ligeiro aumento. **Sueda** (5) acha que as alterações são paralelas ao grau de fadiga, isto é, aumenta a velocidade de sedimentação à medida que a fadiga aparece. Já as observações de **Cassinis** (6) mostram diminuição na velocidade de sedimentação, o que está de acôrdo com as nossas verificações, conforme veremos no fim do presente trabalho.

Baseamos nossos estudos na VELOCIDADE DE SEDIMENTAÇÃO, conforme a modalidade e intensidade do exercício, idade, côr e biotipo. Como não obtivemos um número suficiente de observações, para figurar estatisticamente no tocante a êsses últimos dados — idade, côr e biotipo —, não nos reportaremos a êstes elementos que serão computados mais tarde.

Observamos a sedimentação em indivíduos jovens, em idade compreendida entre 20 e 27 anos, isentos de qualquer moléstia e submetidos diariamente a lições de EDUCAÇÃO FÍSICA, dosadas e administradas por Instrutor especializado.

Para aquilatar do valor da Sedimentação conforme o tipo de esforço empregado, dividimos os nossos atletas em grupos assim constituídos:

1.º grupo — Modalidade de esporte — **Basquetebol** — tempo de duração, (20 minutos).

2.º grupo — Exercício empregado — **Lição de Educação Física**, de grande intensidade com a duração de 30 minutos.

3.º grupo — **Corrida de 1.000 metros** em passo acelerado.

4.º grupo — O exercício consistiu em **Corrida com saco de 50 quilos e Salto** em extensão e altura.

5.º grupo — **Assalto de luta livre**, empregando os contendores a grande movimentação.

Procuramos facilitar o mais possível nossas avaliações, a fim de podermos tirar conclusões, visto sabermos perfeitamente as controvérsias existentes no que diz respeito à Sedimentação sanguínea em várias entidades mórbidas, bem como conhecemos as suas dificuldades técnicas. Em ótimo trabalho do Dr. **Newton Bethlém** (6) vimos mais uma vez elementos de ordem técnica que podem influir no resultado da verificação do tempo de sedimentação, tais como: — A natureza do anticoagulante usado, diâmetro e inclinação do tubo e temperatura ambiente. Nesse trabalho, verificamos que para **Kaminski**, o próprio ato de retirar o sangue poderia alterar o resultado da Sedimentação, também conforme o sangue fosse retirado de um braço ou do outro. Ain-

DR. JOÃO SIQUEIRA SEIXAS

da é elemento importante a estase venosa.

Procuramos seguir a técnica mais razoável e evitar o maior número possível de causas de erro, seguindo uma só técnica, mesmo auxiliar, mesmo aparelho e mesma solução anticoagulante. Empregamos o aparelho **Lizemeyer**, sendo feitas as verificações durante 3 horas a contar da retirada do sangue, e usamos como anticoagulante a solução de citrato de sódio a 5%.

Antes de entrarmos nas apreciações de cada um dos grupos mencionados, passaremos em revista os fatores que influenciam a Velocidade da sedimentação. Para maior simplicidade dividiremos êstes fatores em: **ELEMENTOS DO PLASMA E ELEMENTOS CELULARES**.

ELEMENTOS CELULARES: Na teratologia de **Fallot** com **poliglobulia M. M.** — **Armand** — **Delille**, **R. Tiffeman** e **Mlle. Gysin** mostraram que a velocidade de sedimentação sanguínea está diminuída; para êstes autores esse é um fato notável em Patologia onde as modificações da sedimentação sanguínea se fazem no sentido da aceleração. Seguindo-se a **poliglobulia**, como elemento retardador da velocidade da sedimentação sabemos que a anemia pode pelo contrário aumentar a velocidade da sedimentação. Finalmente dos elementos celulares que influem na sedimentação, considera-se o tamanho das hemátias; é um fato sem contestação que os macrócitos sedimentam mais rapidamente que os normócitos e êstes mais que os micrócitos.

ELEMENTOS DO PLASMA: Aqui parece residir a causa mais evidente para o nosso estudo juntamente com a **poliglobulia**.

Dos elementos plasmáticos temos primeiramente o papel desempenhado pelas proteínas; assim **Tiffeman**, **Mlle. Gysin** e os outros autores já citados, acharam que é a fração protídica, isto é, a fração não ultrafiltrável, que comanda as variações da velocidade de sedimentação. Com efeito, glóbulos idênticos colocados nos resíduos de ultrafiltração de plasmas diferentes sedimentam-se com velocidades diferentes, e estas são tanto maiores quanto o plasma estudado provém de um sangue de sedimentação mais rápida, o que mostra que certas variações da velocidade de sedimentação, são determinadas por modificações da fração protídica do plasma. Êstes autores mostraram ainda que, praticando-se ultrafiltrações sobre membranas de porosidade crescente, os protídeos plasmáticos mostram propriedades aceleradoras tanto mais marcadas quanto maior o volume de suas moléculas.

Como elemento destacado temos o **fibrinogênio**. Provando o seu papel, **Bendien**, **Snapper** e **Ham**, citados pelo Dr. **Bethlém** (7), trabalhando com soro desfibrinado verificaram que a sedimentação se torna mais lenta.

Devemos encarar também as mudanças na tensão superficial, que tornam a superfície das hemátias mais pegajosa, facilitando a aglutinação; assim, o **fibrinogênio** e a **globulina** diminuem a carga elétrica dos corpúsculos e são poderosos desidratantes. Também o aumento do **colesterol** acelera a velocidade de sedimentação, pois já foi verificado que as doenças que determinam uma **hipercolesterolemia** elevam a velocidade de sedimentação.

Feitas essas considerações, passemos a estudar os grupos e as observações sobre eles colhidas.

1.º Grupo — Em dois indivíduos houve diminuição no tempo de sedimentação, após o exercício, voltando ao normal 3 horas depois. Num, não houve alteração no tempo de sedimentação antes, nem depois do exercício. O último observado, indivíduo gordo e que suportou mal o exercício, empregando-se muito, mostrou rápida sedimentação que não voltou às cifras normais decorridas as 3 horas.

2.º Grupo — Lição de Educação Física, de grande intensidade com a duração de 30 minutos. Nessa modalidade de exercício, verificamos os melhores resultados, pois nos cinco indivíduos observados, houve uma diminuição acentuada de sedimentação, após o exercício, e 3 horas após volta ao normal.

3.º Grupo — Neste grupo o exercício escolhido foi uma corrida de 1.000 metros em passo acelerado. Todos os componentes do grupo submetidos a esta prova suportaram perfeitamente o esforço, exceto um, que não apresentou alteração; os demais apresentaram nítida diminuição do tempo de sedimentação na primeira hora que se seguiu ao exercício, voltando depois à normalidade. Como no grupo anterior, êste também apresentou ótimos resultados, isto é, houve nítida reação do organismo e, como consequência, diminuição do tempo de sedimentação.

4.º Grupo — Propositadamente empregamos neste grupo uma modalidade de exercício em que não havia continuidade perfeita; trabalhamos com nove homens, dos quais com exceção de dois em que não houve alteração no tempo de sedimentação, os demais suportaram bem o exercício e houve flagrante diminuição do tempo de sedimentação na primeira, segunda e terceira horas.

5.º Grupo — Assalto de luta livre, exercício de grande intensidade. Êste grupo constou de cinco homens, dos quais, quatro suportaram bem o esforço, havendo diminuição da sedimentação nas verificações realizadas após. Um homem reagiu mal ao exercício, havendo aumento na velocidade de sedimentação nas horas que se seguiram. Devemos ressaltar que esse atleta tem tendência à obesidade e declarou haver comemorado um aniversário na véspera.

CONCLUSÃO — De acôrdo com os resultados verificados, concluímos que os exercícios físicos, de uma maneira

(CONCLUI NA PÁGINA 14)

Sedimentação Sanguínea e Desporto

(CONTINUAÇÃO DA PÁGINA 17)

geral, atuam sobre a velocidade de sedimentação, diminuindo o seu tempo, e que 3 horas após a retirada do sangue a sedimentação volta às cifras iniciais.

A diminuição da velocidade de sedimentação caminha paralelamente com o grau de treinamento dos indivíduos, isto é, quanto mais exercitados e em boas condições físicas, mais lenta é a Sedimentação.

BIBLIOGRAFIA

- 1 — Luciani, P. Riv. di clin pediat. 36:15, 1938.
- 2 — Deist, H. Klin. Wehnschr. 17: 1607, 1938.
- 3 — Shibata, T e al. Jap. J. M. Sc III Biophysics 6:136, 1940.
- 4 — Black & Karpovich. Am. J. Physiol. 144:224-226, July 1945.
- 5 — Sueda, M. Mitt a.d.Med. Akad zu Kioto 20:1294, 1937.
- 6 — Cassinis, V. Boll di Soc. Ital. di biol Sper 3:493, 1928.
- 7 — Bethlem, N. — Jornal dos Clínicos n.º 12 — dezembro 1944.

SALTO COM VARA

DEAN B. CRONWELL

O SALTO com vara requer uma aptidão atlética mais completa que qualquer outra prova de atletismo. No saltador devem estar combinadas a velocidade do corredor de fundo, a robustez de ombros do lançador de pêso, e a habilidade do ginasta, culminando com a mescla do valor de um piloto de aviação.

Há muitos detalhes a assimilar para dominar a técnica do salto com vara, mas o principiante não deve preocupar-se, porque o passar por cima de um sarrafo requer um processo complicado, que logo se converterá em automatismo. Um principiante entusiasmado com a prova e ansioso em praticá-la se fará medianamente eficiente em pouco tempo e se divertirá muito com ela desde o princípio. Um cuidadoso treinamento e uma atenção rígida sobre os detalhes essenciais o levarão a maiores alturas.

Os principiantes devem segurar a vara em um ponto que fique a mesma altura ou ligeiramente superior à do sarrafo. Isso os ajudará, devido ao fato que, no princípio, terão dificuldade em elevar o seu corpo a uma altura superior às suas mãos para passar o sarrafo. Os homens altos, devido a sua estatura, podem sempre segurar a vara mais alto que os baixos.

É uma falta corrente entre os saltadores segurar a vara demasiado alto o que compromete seu limite de sustentação, limite este prejudicado ou favorecido segundo a maior ou menor velocidade empregada na corrida.

Depois que determinar exatamente o seu ponto de salto, deve medir desde êle a sua carreira.

Deve alcançar um passo uniforme nesta carreira a fim de que o saltador com um número conhecido de passos chegue ao ponto preciso para iniciar seu salto. A corrida sobre barreiras baixas em série de dois ou três é um dos melhores meios para desenvolver passadas uniformes.

A distância entre as mãos ao segurar a vara não deve ser demasiado grande. A vara deve ser levada pelo lado exterior, de modo que não produza nenhum estorvo à carreira, apontando para o centro do sarrafo e com a parte dianteira ligeiramente elevada.

O saltador deve procurar manter o estilo do corredor apesar do pêso da vara, e sem apertá-la nas mãos. Os últimos passos antes do impulso devem ser normais, pois se se alongar ou encurtar a passada para atacar a marca de impulsão quebrar-se-á o ritmo, a suavidade da oscilação do corpo e do conjunto. A reversão é sumamente importante. Uma vez o corpo haja sido impulsinado e lançado sobre o sarrafo em um ponto mais alto do que aquêle em que as mãos agarram a vara, os movimentos para elevar os braços e mãos são muito importantes. O levantar-se pelo pulso constitui um dos exercícios mais importantes para os saltadores. O jovem que não tem acesso a um ginásio, pode servir-se do ramo de uma árvore para fazê-lo, pois êste exercício deve ser feito pelo menos seis vêzes, todos os dias do ano. Andar sobre as mãos também é benéfico, devendo suster-se na postura dez segundos pelo menos sem mover-se.

Basquetebol, vólibol, ténis são esportes convenientes no inverno. Não são aconselhados o futebol, o "rugby", que criam pernas pesadas e músculos nos ombros. Tampouco nadar, patinar, dançar ou montar a cavalo são atividades físicas recomendáveis ao atleta.

Como os atletas não podem observar se saltam ou não em forma correta, necessitam de uma observação por parte constante do treinador, que deve ser também aquêle que determina a quantidade de trabalho necessária a efetuar no ginásio e no campo, pois as qualidades individuais variam muito, como é natural.

(Transcrito da Revista de Educação Física do Exército, Peru)

MEDICINA

PROVAS FUNCIONAIS CIRCULATORIAS

DR. MAURÍCIO IGNÁCIO MARCONDES DE SOUZA BANDEIRA

Capitão-Médico Instrutor de Anatomia e Fisiologia
Aplicada da Escola de Educação Física do Exército

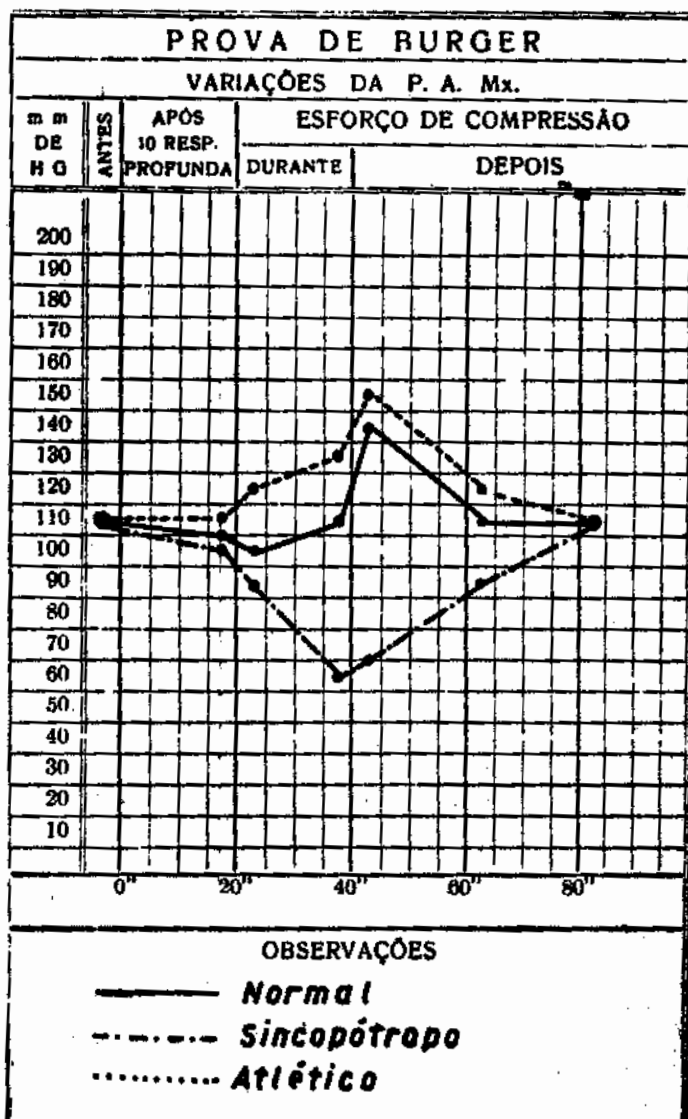
Todo indivíduo antes de ser iniciado nos desportos e em outras atividades físicas, necessita submeter-se a um exame médico rigoroso constando de um exame clínico, exame biométrico, alguns exames de laboratório, radiografias, provas funcionais circulatorias, a fim de evitar acidentes graves e às vezes fatais e irremediáveis envolvendo o aparelho circulatorio, o aparelho respiratório, o aparelho locomotor e o sistema nervoso. O uso do exercício físico, sem ser precedido daquela formalidade, deve ser totalmente condenado como beber uma água qualquer sem saber se está poluída ou não. Mas, desde que o resultado dêste exame seja favorável e o exercício físico seja praticado, há absoluta necessidade de um controle fisiológico do atleta durante o treinamento. Este controle, que pode ser efetuado através de Provas Funcionais Circulatorias, Exames Biométricos, Testes de Fadiga, é indispensável. As delegações desportivas que vão ao estrangeiro sofrem a mudança de "habitat", de clima, de alimentação, que influem decisivamente em todo praticante e é por isso que os records mundiais raramente coincidem com os records olímpicos. Se somarmos a estes fatores: a ausência do estímulo da torcida, a saudade dos entes queridos, as arbitragens, etc., teremos uma sobrecarga que fatalmente influirá no rendimento do atleta, e se não houver um controle fisiológico do médico especializado, podemos ter conseqüências graves. A estafa, o supertreinamento, o destreinamento são fases da vida do desportista que o médico necessita tratar com a máxima atenção, procurando sempre evitar que o atleta atinja às duas fases acima mencionadas. Mesmo que o atleta permaneça sempre no seu país e na sua cidade, competindo em lugares inteiramente familiares, ele não está livre das intercorrências de doenças infecciosas e parasitárias, e de vários problemas domésticos que poderão

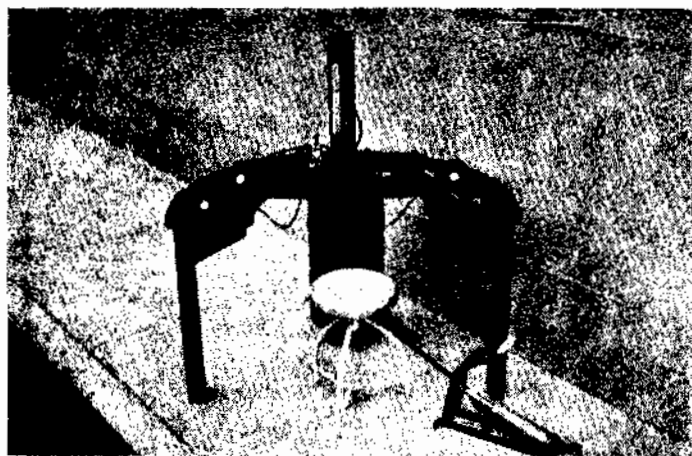
influir no seu treinamento. Por essas razões, expostas de uma maneira sucinta, é que o Departamento Médico da Escola de Educação Física do Exército faz realizar, no exame médico dos candidatos à matrícula e durante o Curso: a) um exame clínico rigoroso; b) um exame biométrico no início e no fim do Curso; c) provas funcionais circulatorias no início e no meio ou no fim do ano letivo; d) exames de laboratório para os candidatos à ma-

trícula a fim de evitar: 1) Candidatos com lesões renais, mesmo pequenas e transitórias; 2) Candidatos com reações sorológicas positivas para a sífilis, o que traria para o praticante conseqüências as mais funestas com acidentes vasculares como é do domínio de todos através de vários trabalhos científicos nesse sentido; e) Testes de Fadiga, no início, no meio e no fim do curso, sendo que os dois primeiros para se evitar sobrecargas de trabalho em organismos já saturados por várias causas, e o último para fins de estudo do comportamento fisiológico das turmas. Podemos até citar um exemplo para comprovar o valor do Teste de Fadiga: Um Oficial-Aluno teve um resultado mau



Manômetro de força expiratória usado na Prova de Bürger.





Tensiómetro coletivo Dr. Aurco de Moraes.

no 2.º Teste de Donaggio, realizado no meio do ano; imediatamente foi convocado para comparecer ao Departamento Médico a fim de se submeter a um exame médico rigoroso para se apurar a causa, e ficou constatado tratar-se de uma pré-estafa motivada por se tratar de pessoa que dormia pouco em virtude de residir muito longe da Escola, ter problemas domésticos de doença em pessoa da família e estar cumprindo rigorosamente o programa de trabalho da Escola.

Dêsses exames já referidos, vamos destacar neste nosso trabalho: As provas funcionais circulatórias e os testes de fadiga.

Inúmeras têm sido as provas circulatórias preconizadas para controle do aparelho circulatório, e julgar se há ou não uma boa adaptação dêste Aparelho ao esforço físico. Na Escola de Educação Física do Exército, as Provas de Lian e Schneider foram de uso corrente e depois abandonadas, sendo que depois de 20 anos de estudos ficamos inclinados a utilizar somente duas provas circulatórias:

a) Prova do Contrôlo **Tênsio-esfigmométrico** realizado sobre um percurso de 200 metros em 1 minuto, para verificar a adaptação do aparelho circulatório aos esforços de respiração livre; b) Prova de Büerger, realizada com o examinando em pé, executando 10 respirações profundas, e em seguida mantendo ao soprar uma coluna de mercúrio a uma altura de 5 centímetros, durante 20 segundos, para verificar a adaptação do aparelho cardiovascular ao esforço de respiração retida.

PROVA DOS 200 METROS

1) — Cuidados especiais:

- A) Realizar a prova longe das principais refeições.
- B) Realizar a prova em temperatura amena, se possível, porque o frio e o calor excessivo podem mascarar o resultado.
- C) Não realizar ao sol, porque poderia haver modificação dos resultados.
- D) Antes da prova os examinandos devem estar em repouso e não ter praticado esforços físicos naquele dia.
- E) Procurar acalmar os que vêm se submeter à prova a fim de evitar que a emotividade possa modificar o resultado. Este fator é importante, e observamos que repetindo esta prova em vários dias em candidatos que haviam obtido maus resultados, houve sensíveis modificações para tender à normalidade.
- F) Realizar a prova em uniforme de educação física ou com uma roupa que não esteja apertada.

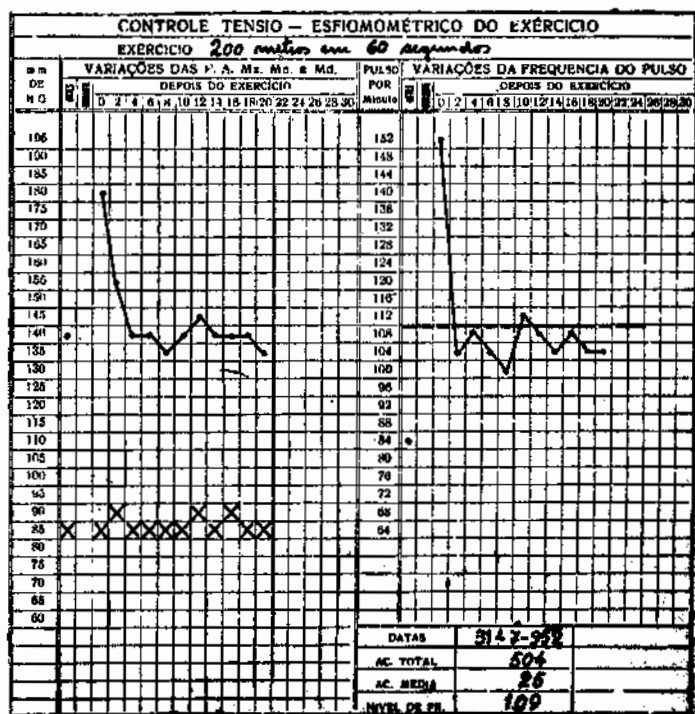
2) — Técnica:

Quatro indivíduos repousados sentam-se em torno de uma mesa semicircular, à qual está prêsso um arteriotensiómetro coletivo. Após os cuidados indispensáveis para excluir a emotividade e outros fatores capazes de adulterar a prova, um médico toma a tensão arterial máxima e média de cada um dos examinandos, enquanto o outro conta as respectivas pulsações em 15 segundos, registrando-se os resultados nas fichas correspondentes. Os examinandos, então, aprestam-se para a corrida. Os sinais de saída são dados sucessivamente para o 1.º, 2.º, 3.º, 4.º, com intervalos de 30 segundos. As chegadas são também sucessivamente com esse intervalo, tempo bastante para que o médico tome a tensão arterial de cada um, enquanto o outro conta o número de pulsações. Tomados tensão e pulso do 4.º examinando, decorreram já 2 minutos. Volta-se então a observar o 1.º, depois o 2.º, em seguida o 3.º e o 4.º examinandos, tal como está referido acima. Cada examinando é observado portanto de 2 em 2 minutos. Essas operações só cessam 20 minutos depois de iniciada a prova, embora os dados sobre o pulso e tensão estejam já iguais ou próximos aos do estado de repouso, o que corresponde a volta à calma.

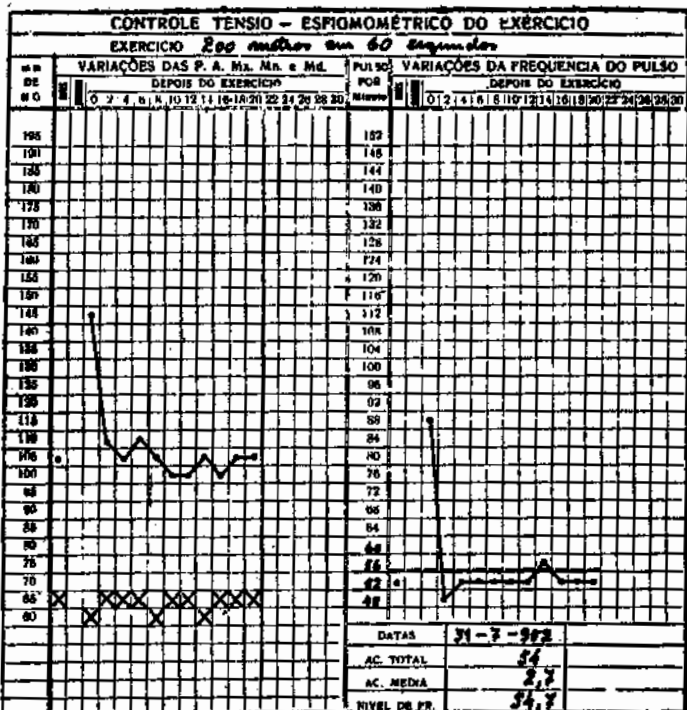
3) — Finalidade — Verificar a eficiência do aparelho cardiovascular em face de exercícios físicos praticados com a respiração livre.

4) — Conclusões: Conclusões a que chegamos em face dos resultados obtidos:

- a) A maior parte dos alunos volta à calma em 6 minutos.
- b) O aluno em forma volta à calma em 2 minutos.
- c) A frequência de repouso compatível para o ingresso na Escola (devem ser excluídos os fatores emocionais) é de 80 batimentos por minuto.
- d) A frequência de exercício não deve se elevar a níveis superiores a 120 batimentos por minuto no treinado.



Contrôle tênsio-esfigmométrico desfavorável.



Ótimo controle tensão-esfigmométrico.

- e) A tensão arterial máxima de repouso não deve exceder a 130 milímetros no candidato à matrícula.
- f) A tensão média habitualmente diminui a níveis abaixo da taxa de repouso, logo após o esforço.
- g) A tensão arterial máxima deve normalmente vir decrescendo ao nível da taxa de repouso, após 6 a 8 minutos da corrida.
- h) As arritmias observadas antes do esforço que desaparecem durante e depois do esforço, não inabilitam o candidato para o exercício físico.
- i) As arritmias observadas antes do esforço e que permanecem assim como as não observadas em repouso e que aparecem após a corrida devem ser diagnosticadas com precisão a que tipo pertencem; as respiratórias e os frenameos de Weckenbach não contra-indicam o trabalho físico, as extra-sístoles porém podem contra-indicar, quando frequentes, e mesmo quando raras, conforme a sua causa, deixando em princípio o candidato sub-júdice até posteriores exames complementares, tais como electrocardiograma, telerradiografia do coração e vasos da base, etc. É conveniente nesses casos repetir a prova em percursos maiores, 400 metros em 120 segundos ou 800 metros em 240 segundos.
- j) O estudo da curva de pulso é baseado nos seguintes elementos:

1.º — Tempo de volta à calma.

2.º — Aceleração total — Técnica: toma-se a frequência logo depois do exercício, e de minuto em minuto até os 19 minutos, tomando-se como frequência dos tempos ímpares as frequências médias entre os tempos pares. Por exemplo, está assinalado na curva: 2 minutos 88 e 4 minutos — 86, a frequência de 3 minutos é 87.

3.º — Nível de Frequência — Calcula-se a aceleração total e divide-se pelo número de tomadas correspondentes a uma frequência média após o exercício.

4.º — Aceleração absoluta — Calcula-se subtraindo o nível de frequência da frequência de repouso. Pois, corresponde a diferença entre a frequência média e a frequência de repouso.

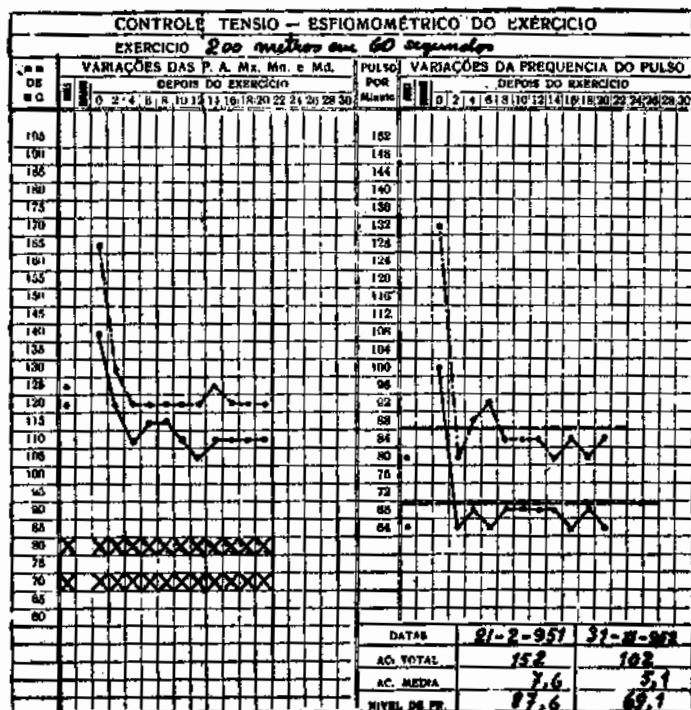
- k) Dêstes dados concluímos que as alterações têm os seguintes limites:

As **acelerações totais** não devem ser superiores a **150**, os **níveis de frequência** não devem ser superiores a **84**, para os candidatos à matrícula na Escola de Educação Física do Exército.

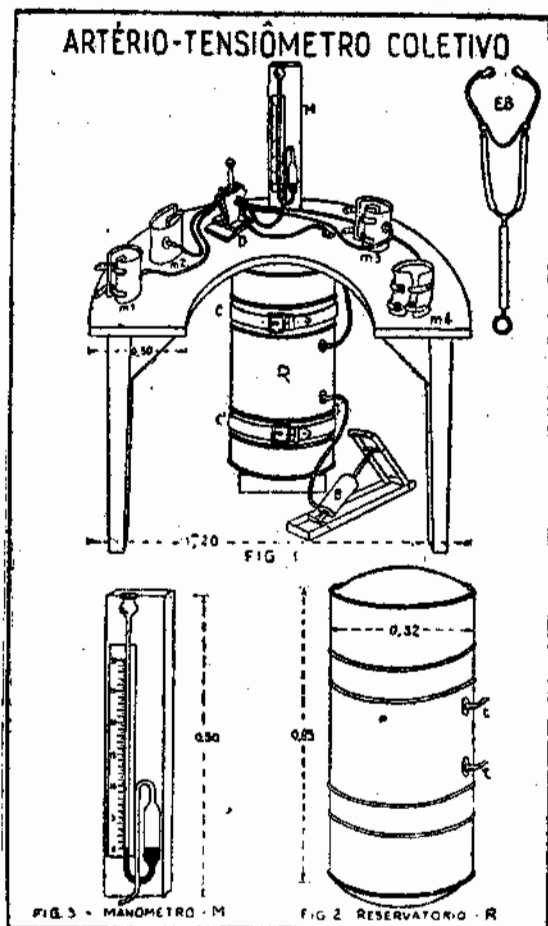
- l) No estudo da tensão arterial levamos em consideração: a tensão de repouso, as cifras máximas após o esforço e o tempo decorrente entre o fim do exercício e a volta da tensão de repouso, o que habitualmente acontece dentro dos primeiros 6 a 8 minutos.
- m) No decorrer do treinamento, portanto, nas provas realizadas no meio ou no fim do ano, observam-se os seguintes fenômenos:

- 1) Diminuição do nível de frequência.
- 2) Diminuição da frequência de repouso.
- 3) Diminuição da aceleração absoluta.
- 4) Menor tempo para a volta à calma.
- 5) Bradicardia.
- 6) Hipotensão.

- n) As provas funcionais circulatórias são o único recurso de que dispõe o médico especializado para aquilatar as possibilidades do aparelho circulatório do atleta.



Efeitos do treinamento sobre a tensão arterial e a frequência do pulso.



Arteriotensiômetro coletivo
Dr. Aureo de Moraes — Esquema.

PROVA DE BUERGER

1) Cuidados especiais:

Os mesmos da Prova de 200 metros.

2) Técnica:

Toma-se a tensão arterial máxima de um indivíduo de pé e em repouso, repete-se após 10 movimentos respiratórios profundos em 20 segundos; nova tomada é feita imediatamente iniciado um esforço de soprar um tubo de um manômetro elevando uma coluna de mercúrio a 5 centímetros, uma quarta tomada é feita 20 segundos depois de iniciado o esforço, uma quinta tomada logo que cessa o esforço e uma sexta tomada 20 segundos depois.

Então recapitulando temos:

- 1.^a tomada repouso;
- 2.^a tomada após 10 respirações profundas;
- 3.^a tomada no início do esforço;
- 4.^a tomada 20 segundos após o esforço;
- 5.^a tomada imediatamente cessado o esforço;
- 6.^a tomada 20 segundos depois.

3) — Finalidades — a) Evidenciar a eficiência do aparelho circulatório nos esforços executados com a respiração retida; b) evitar que o indivíduo com tendência à síncope vá executar levantamento de peso, cor-

rer 100 metros, mergulhar, arremessar, exercícios feitos com a respiração retida e alguns mistos como as lutas, o remo, a ginástica de aparelhos, etc.

4) — Conclusões e interpretação da Prova:

A) Diante dos resultados obtidos classificamos os indivíduos em 3 grupos clássicos: **atlético, normal, sincopótro**.

Atlético — a) Pequena ou nenhuma diminuição da tensão arterial conseqüente aos movimentos respiratórios; b) elevação progressiva da tensão durante o esforço; c) elevação mais acentuada e rápida após a retomada da respiração; d) volta rápida à tensão de repouso.

Normal — a) Pequena diminuição da tensão arterial conseqüente aos movimentos respiratórios; b) acentuação da diminuição no início do esforço; c) elevação da tensão mesmo durante o esforço a um nível mais ou menos idêntico ao encontrado após os movimentos respiratórios; d) elevação acentuada e rápida após a retomada da respiração; e) volta relativamente rápida ao valor de repouso.

Sincopótro — a) Pequena diminuição da tensão arterial, conseqüente aos movimentos respiratórios; b) diminuição progressiva da tensão durante o esforço, podendo chegar à síncope; c) elevação progressiva da tensão após a retomada da respiração a um nível pouco superior ao de repouso; d) volta lenta ao valor normal. Nos casos do sincopótro observa-se midriase, convulsões clônicas da face, síncope e amnésia após recobrar a consciência.

B) Os sincopótro

C) O número de casos de sincopótro

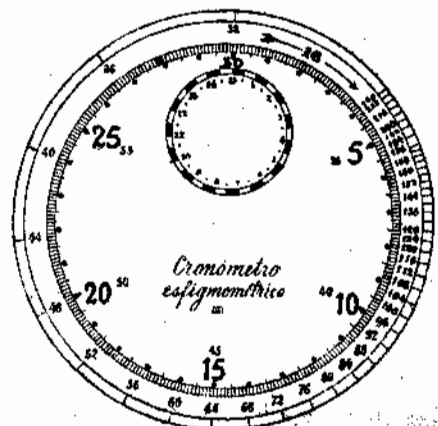
D) É desaconselhável aos sincopótro

APARELHAGEM UTILIZADA PARA ESTAS PROVAS

1) ARTERIOTENSIÔMETRO COLETIVO DR. AUREO DE MORAIS — Consta de uma mesa semi-circular com um reservatório de ar comprimido de 50 litros, uma bomba compressora de pedal, um único manômetro de mercúrio, quatro manguitos de borracha, um estetoscópio biauricular e um distribuidor.

Funcionamento

— Sentam-se 4 mesurandos à mesa, junto a sua curva exterior, cada um com um manguito envôlto no braço e ligados ao distribuidor por um tubo de borracha. O médico senta-se ao centro do arco da mesa, preferivelmente num tamborete giratório. A bomba movida a pé enche o reservató-



Cronômetro especial

rio de ar até 35 ou 40 cm de Hg; d'êste sai um tubo que vai ao distribuidor. Êste, conforme o manejo que se lhe faça, envia ar comprimido ao manguito que se desejar, enchendo-o de um jacto, isola-o em seguida do reservatório e o liga ao manômetro. O próprio distribuidor dá escape gradativo ao ar do manguito, descomprimindo a artéria, enquanto o estetoscópio percebe as pressões. A descompressão pelo escape é feita somente até a pressão diastólica, escapando depois êsse ar restante, livremente para o exterior, quando se trabalhar com o manguito seguinte. Mediante novo manejo, o distribuidor enche outro manguito, isola-o do reservatório, ligando-o ao manômetro, dá escape ao ar, enquanto pelo estetoscópio se medem as pressões. Assim se procede sucessivamente com todos os quatro manguitos. O reservatório, uma vez cheio até 35 ou 40 cm de Hg, dá para se tomar cêrca de 50 pressões, antes que se tenha de enchê-lo de novo. A medida das pressões dos 4 indivíduos ligados ao aparelho pode ser feita, sem grande prática em 1 minuto e 15 segundos. Um médico afeito ao seu funcionamento faz o trabalho em 1 minuto apenas, podendo fazê-lo até em 50 segundos, enquanto os pacientes estão taquicardiâcos.

Vantagens d'êste Aparelho: 1 — Enchimento rápido do manguito pelo reservatório, tornando facilmente exequível a prova de Buerger e dando um rendimento de 8 provas ténzio-esfigmométricas em 50 mi-

nutos por médico e seu auxiliar. 2 — Manômetro único e de mercúrio, não sujeito a transtornos ou desregulações, dando medida sempre certa e uniforme. 3 — O enchimento dos manguitos pelo reservatório torna o trabalho suave para o médico.

2) CRONÔMETRO ESFIGMOMÉTRICO — É um cronômetro com as aferições como na figura ao lado e que funciona da seguinte maneira: Contam-se 16 pulsações e trava-se o cronômetro e faz-se a leitura que nos indicará diretamente a freqüência do pulso por minuto.

3) VANTAGENS DESTA APARELHAGEM E ALGUMAS DIFICULDADES NA REALIZAÇÃO DESTAS PROVAS:

a) Na Prova de Buerger, sendo muito curto o espaço entre as tomadas, é muito difícil a sua realização com os arteriotensiómetros comuns e na Prova dos 200 Metros o rendimento é 4 vezes maior; b) O enchimento manual do manguito por pera insufladora de borracha, feito quase ininterruptamente por uma pessoa, é um trabalho fatigante; c) A contagem do pulso, feita com cronômetros comuns ou com relógio de ponteiro de segundos é mais fatigante porque há necessidade de divisão da atenção.

PREPARAÇÃO FÍSICA DO COMBATENTE

As palavras do Gen. McArthur, gravadas no pórtico da Academia Militar de West Point: "São nos campos de lutas amigáveis que são lançadas as sementes que, em outros campos e outras épocas, produzirão os frutos da vitória", embora referindo-se às pugnas desportivas, traduzem de maneira bastante feliz, o valor do treinamento físico como base da preparação militar.

Sem diminuir, absolutamente, a importância da preparação técnica, do adestramento tático e da formação psicológica e moral do soldado, somos forçados a reconhecer que a sua eficiência no campo de batalha repousa, de maneira notável, no valor do seu treinamento físico. O sucesso no combate, a atitude tomada diante dos imprevistos e a segurança de sua vida dependem, muitas vezes, das qualidades físicas e morais adquiridas através do trabalho físico convenientemente orientado.

Ninguém desconhece as agruras, os sofrimentos e as duras e variadas provas físicas impostas pela guerra. Marchas intermináveis com cargas excessivas, progressões exaustivas em terrenos difíceis para atingir as áreas de combate, ações inauditas durante os ataques, esforços sobre-humanos para desatolar viaturas motorizadas e câmpus de combate em terrenos lamacentos, assaltos fatigantes, corridas e rastejantes demoradas sob o fogo inimigo, transposição de obstáculos variados, transportes de camaradas e materiais pesados e luta pela sobrevivência em casos de naufrágio, entre muitas outras, são atividades físicas que requerem condições excepcionais de treinamento.

Não basta dar ao soldado uma educação física semelhante à do civil. É preciso ir além, e enrijá-lo para enfrentar qualquer situação no cumprimento de missões ou vicissitudes que ele terá que passar.

Os trabalhos incompletos e pouco pesados dos antigos sistemas de educação física militar, exercem uma ação insuficiente sobre os diferentes órgãos e funções e não desenvolvem convenientemente as qualidades necessárias ao combatente. Por isso mesmo, de um modo geral, embora de maneira progressiva, os exercícios devem ser conduzidos de modo contínuo e feitos com bastante energia, procurando-se mesmo, no fim da sessão de trabalho, que os homens apresentem um certo grau de fadiga. É a aplicação do "princípio da sobrecarga de trabalho".

Do exposto, torna-se necessário, para obter combatentes capazes e excepcionalmente robustos, submetê-los a um treinamento constante e intenso, a fim de elevar ao máximo a sua potencialidade física. O êxito na guerra, entre outras coisas, exige que o treinamento juntamente com a manutenção da saúde, desenvolva no soldado qualidades físicas, tais como força, resistência muscular, flexibilidade, resistência orgânica, destreza, velocidade e coordenação. Além disso, através do exercício bem orientado deve ser procurado o seu equilíbrio mental, emocional e moral.

O exercício agindo sobre a inteligência do soldado, facilitará a atividade normal de sua função intelectual e a melhoria de sua capacidade mental. O aumento do seu discernimento se traduzirá por uma clara apreciação da situação, raciocínio rápido, atenção descentrada, espírito de iniciativa, eficiência tática e senso de adaptabilidade.

O equilíbrio emocional resultante de uma educação perfeita do sistema sensorial criará no soldado hábitos de comportamento em face de situações difíceis e perigosas, em que a consciência pouco ou nada intervém. Sem êle, as qualidades físicas e morais do soldado serão mal aproveitadas, diminuindo, por conseguinte, a sua ação no combate.

Os exercícios físicos, cooperando na formação do caráter do soldado e atuando sobre a sua personalidade, exercem um papel importante no desenvolvimento das qualidades morais necessárias ao combatente. Por meio de atividades físicas inteligentemente orientadas, onde o aperfeiçoamento físico e o acréscimo do valor moral do soldado marcham juntos, a energia, a coragem, a audácia, a força de vontade, a solidariedade, o espírito de cooperação, a tenacidade, a predisposição para a luta, o sangue frio, a confiança em si, enfim todas as qualidades que constituem a virilidade são altamente estimuladas.

Enfim, estabelecida a importância e as qualidades que devem ser procuradas através do treinamento físico militar, cumpre-nos ressaltar o papel importante dos oficiais e sargentos e, em particular, dos capitães, no adestramento físico do homem para a guerra. Somente, por meio de uma ação eficaz sobre a totalidade dos soldados, poderemos obter homens capazes de cumprir, nas melhores condições, as diferentes missões no combate e sofrerem com estoicismo todas as vicissitudes de que é cheia a guerra moderna.

Ten. Cel. Jayr Jordão Ramos



ORGANIZAÇÃO DE UM MUSEU DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Prof. MÁRIO GONÇALVES VIANA

1 — CONCEITO DE MUSEU

Quando se fala num museu, surge ao espírito de quase toda a gente — por força de uma irresistível associação de idéias — a visão de uma casa, ou de várias salas atulhadas de objetos velhos e antigos, reunidos sem alma, para gáudio de alguns investigadores ou amadores de antiquilhas. Tal é a força da tradição! Durante longos anos, durante séculos, os museus foram, (como já tivemos ocasião de salientar) tristes necrópoles: sombrias e quase inúteis cidades de "mortos"!

A concepção atual de tais instituições é completamente diferente da concepção passada. Ao organismo morto ou dormente, de outros tempos, contrapõe-se um organismo vivo, que não se limita a reunir espécimes raros ou curiosos, para investigação de alguns poucos sábios ou eruditos, e antes pelo contrário procura proporcionar, a todos os espíritos de boa-vontade, elementos vivos e fecundos de estudo e de cultura. Segundo Gebhard, os museus têm a grande vantagem de serem considerados como fontes imparciais de informação científica, porque, ao passo que o escol erudito pode aproveitar com a leitura de tratados ou de conferências, só os objetos expostos atingem as massas.

Na verdade, a imagem é o elemento mais universal de cultura: para as inteligências simples e medianas, sob o ponto de vista psicológico, ver e crer são duas operações que se confundem. O operário, o camponês, o homem da rua só acredita, verdadeiramente, depois de ver, ou, na melhor das hipóteses, só começa a interessar-se por um problema após tê-lo observado em imagem ou em esquema.

Por isso, no entender geral dos mais abalizados museólogos, entre todos os estabelecimentos de educação (note-se que, hoje, os vocábulos escola e museu não podem já dissociar-se), são os museus os mais qualificados no sentido de formarem a juventude com dignidade e elevação e os mais indicados, também, para educarem as classes populares.

Em face disto, surge, naturalmente, ao nosso espírito, a seguinte interrogação: Mas que deve entender-se por "museu"?

A esta pergunta lógica, responderemos nós com uma tentativa de definição: Museu é um conjunto de espécimes, de documentos, de elementos de estudo, de bibliografia e de publicações, devidamente selecionados, classificados e agrupados (expostos e não expostos), no sentido de esclarecerem, em todos os seus aspectos, o problema à volta do qual gravita a instituição.

O atual conceito de museu perde a sua feição meramente histórica, para evoluir no sentido, mais extenso, de CENTRO DE DOCUMENTAÇÃO; afasta-se (como acentua Molly Harrison) dos velhos métodos académicos, para adotar meios de ensino práticos, mediante o contato com o real.

Pela definição, que apresentamos, se verifica que a velha concepção unilateral de museu, apenas formado de espécimes raros, e isolados de quaisquer outros elementos de cultura geral e especial, já não é de admitir. O museu, para cumprir a sua finalidade precípua, tem de agregar a si todos os elementos suscetíveis de esclarecerem o problema que lhe deu origem: livros, mapas, gráficos, filmes, discos fonográficos, fotografias, etc.

2 — OBJETIVOS DOS MUSEUS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

O museu tende, em nossos dias, a transformar-se, a par do livro e do rádio, num meio, por excelência, de cultura, devendo, por isso, ser, ao mesmo tempo, uma fonte de emoções e de estudo, um espetáculo sugestivo e um conservatório, em suma: o museu deve reunir, sob um mesmo teto e para uso de todos, como defende Georges Salles, aquilo que até há pouco se ia procurar a vários locais — à escola, à biblioteca, ao teatro, ao laboratório e ao gabinete dos estudiosos particulares.

Já dissemos que escola e museu são expressões difíceis, hoje, de dissociar; já demonstramos que não será possível educar, em condições de verdadeira eficiência, sem o concurso de museus dignos de tal nome. Todas as ciências, todas as técnicas e todas as atividades da vida contemporânea têm, como símbolo e paradigma da sua personalidade, como expressão da sua cultura, museus próprios. E é por isso que, em toda parte, surgem os mais diversos e sugestivos museus de Arte, de Música, de Ciências Exatas, de Ciências Abstratas, de Ciências Aplicadas, de Tecnologia, de Etnografia, de Sociologia, de Pedagogia, de Higiene, de História Natural, de Antropologia, etc.

Se é assim, por que não hão de, também, criar-se museus de Educação Física?

Concebem-se ginásios, erguem-se estádios, constroem-se piscinas, criam-se agremiações desportivas ou de ginástica. Por toda parte se praticam, com entusiasmo crescente, exercícios físicos; por toda parte se inauguram campos de jogos... E a par de um número, cada vez maior, de praticantes de desportos, verifica-se um aumento, também ininterrupto, de multidões apaixonadas e entusiastas pelas grandes competições e campeonatos.

A Educação Física é, em toda parte, considerada um elemento essencial do processo educativo. Ela faz parte do currículo escolar, e constitui, em todas as fases da vida, um elemento altamente salubridador, capaz não só de favorecer a higiene física, mas também a própria higiene moral.

Ao contrário, todavia, daquilo que muita gente erradamente supõe, não basta exercitar, no domínio físico, o corpo, para realizar Educação Física digna de tal nome.

Em muitos casos, a exercitação, quando desorientada ou abusiva, torna-se nociva, e degenera em triste deseducação. A prática desregrada dos desportos pode ser altamente prejudicial não só a dignidade humana, mas também à saúde moral, intelectual e física dos indivíduos. Por outro lado, as grandes massas que frequentam os estádios, que acompanham os campeonatos, que aclamam os participantes nas diversas "provas", "voltas" e "competições" criam um ambiente ou uma atmosfera de excitação, de nervosismo e de paixão, que, às vezes, nada possui de desportivo, de dignificador ou de elegante.

Não resta dúvida de que, no domínio da exercitação física, se impõe uma obra acalmadora de educação ou, se quiserem, de reeducação.

Essa obra implica uma ação multiforme, que terá, naturalmente, como pilares a Escola e o Professor.

Mas se nós dissemos, atrás, que Escola e Museu são duas idéias hoje tão afins e próximas que, quase, se confundem, que mutuamente se pressupõem, compreende-se que nesta cruzada de purificação e de dignificação da Educação Física, cuja imperiosa necessidade se experimenta, há que tomar em linha de conta a criação de museus de Educação Física, como instrumentos essenciais para a formação de Professores, de Instrutores, de Dirigentes, de Treinadores e de Monitores, e para a compreensão do fenómeno da Educação Física por parte das classes de ginástica e das grandes massas desportivas. O livro e o jornal não bastam, para o efeito; só um museu poderá coordenar todos os elementos necessários à interpretação e nobilitação deste grande problema humano.

Usando, de modo convergente, todos os meios pedagógicos, ao seu alcance, o museu poderá responder, em imagens fascinantes, a três perguntas fundamentais:

— Como? Como praticar a exercitação física?

— Por quê? Qual as razões por que se pratica a exercitação física?

— Para quê? Quais devem ser os objetivos a atingir com a exercitação física?

A exercitação física, quando realizada sem finalidade, degenera rapidamente, descamba para o excesso ou para a uni-

lateralidade; afasta-se da vida; desintegra-se da civilização; em suma, desumaniza-se.

Os museus de Educação Física procurarão, mediante uma ação concêntrica e de síntese, realizar os seguintes objetivos essenciais:

1.º Esclarecer, através das visões cronológica, espacial, estética, antropocêntrica e nacional, a universalidade e o valor humanístico da Educação Física, concretizando o problema pela imagem, pelo gráfico, pelo diorama, pelo diagrama, ou outros meios igualmente adequados.

2.º Tornar possível a aproximação comparativa dos fatos, no Espaço e no Tempo.

3.º Relacionar a Educação Física com a Biologia, com a Medicina, com a Higiene, com a História Geral, com a História Militar, com a História da Civilização, com a Mitologia, com a Hagiologia e com as Artes plásticas, musicais, gráficas, aplicadas, etc.

4.º Substituir o conhecimento abstrato, verbal e memorizante, pelo conhecimento visual e pela observação direta das imagens.

5.º Completar e esclarecer noções difusas ou insuficientes, as quais constituem a origem dos mais graves erros e excessos.

6.º Tornar o ensino das diversas atividades gímnicas ou desportivas mais persuasivo, mais impressionante e mais estimulador.

7.º Relacionar os problemas da Educação Física com a Psicotecnia.

8.º Relacionar os problemas da Educação Física com a Pedagogia Familiar, Escolar, Profissional e Social.

9.º Integrar os problemas da Educação Física na Cultura Geral da nossa época.

10.º Integrar os problemas da Educação Física na estrutura jurídica e social da vida contemporânea.

3 — ESTRUTURA DOS MUSEUS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Posta a questão desta maneira, nova interrogação ocorre fazer. Para conseguir fins tão vastos e tão transcendentes, como devem ser planejados e idealizados os museus de Educação Física?

E' evidente, a aceitarmos a concepção museológica atualmente dominante no mundo, que um museu desta categoria deverá ser bipartido, isto é: constituído por dois grandes se-

tores: o setor destinado à exibição permanente ou temporária, de espécimes e de elementos suscetíveis de observação visual, e o setor destinado a reunir os elementos de estudo referentes aos objetos expostos e destinados à elucidação e esclarecimentos de todos os problemas respeitantes à Educação Física; o primeiro setor para ver e para observar; o segundo setor, para consulta e para estudo.

Nas salas de exposição deverá, naturalmente, seguir-se a lição da Psicologia, começando por apresentar as cinco grandes visões globais que a Educação Física nos oferece:

1.ª **Visão cronológica.** Apresentará o problema da Educação Física em função das épocas históricas e das civilizações respectivas: Antiguidade Oriental, Antiguidade Clássica, Idade Média, Idade Moderna e Idade Contemporânea. Será uma visão essencialmente histórica.

2.ª **Visão espacial.** Apresentará o problema da Educação Física em função dos climas, das condições mesológicas: de latitude, orográficas, hidrográficas, etc. Será uma visão essencialmente prática.

3.ª **Visão antropocêntrica.** Apresentará o problema em função da Antropologia, da Etnografia, da Indumentária, da Sociologia e da Psicologia dos diversos povos. Será uma visão essencialmente humana.

4.ª **Visão estética.** Apresentará o problema da Educação Física nas suas relações com todas as formas de Arte: Pintura, Escultura, Baixo-Relêvo, Música, Poesia, etc., reunindo as obras de Arte e reproduções inspiradas em motivos gímnicos-desportivos. Será uma visão essencialmente impressiva e educadora da sensibilidade, do bom-gosto e do sentimento do Belo, da Elegância e da distinção das atitudes.

5.ª **Visão nacional.** Apresentará o problema nas suas relações com a História Nacional, em função da sua vida econômica, social, lúdica, escolar, militar, etc. Será uma visão essencialmente interpretativa e explicativa da Educação Física em cada país.

Depois de compreendido o problema da Educação no Tempo, no Espaço, na Humanidade, na Arte e na Pátria, passar-se-ia, então, a observar os outros aspectos, considerados analiticamente:

1.º **Desportos.** Apresentará cada desporto nos seus diversos aspectos, justificando-o pela "imagem", expondo os instrumentos de que ele se utilizou ou utiliza, e mostrando as suas várias modalidades.

2.º **Jogos.** Apresentará os diversos jogos, mediante a exposição do material respectivo, assim como de esquemas ou gráficos representativos das suas fases ou "marcações".

3.º **Ginástica.** Apresentará a evolução dos exercícios gímnicos (Ginástica militar, pedagógica, corretiva, profissional, infantil, adulta, feminina, etc.), mediante todos os meios visuais possíveis: reproduções de gravuras antigas, desenhos, fotografias, miniaturas, etc.

4.º **Trabalhos manuais.** Apresentará os diversos tipos de trabalhos manuais, com as suas técnicas, modelos e possibilidades: trabalhos manuais pedagógicos, trabalhos de acampamento, jardinagem, aviominiatura, naviominiatura, etc.

5.º **Educação integral.** Apresentará as tentativas de formação integral mediante o **Escutismo**, o **Campismo**, etc.

Mas estes aspectos não esgotam ainda o problema e outras seções importantíssimas — algumas delas surpreendentemente sedutoras — se poderiam oferecer à observação dos visitantes, dos desportistas, dos ginastas, dos eruditos e do público em geral.

Primeiro, teríamos a Ciência e a Doutrina:

1.º **Pedagogia gímnico-desportiva:** Apresentação visual das diversas técnicas e métodos adotados sucessivamente em Esparta, em Atenas, em Roma, na Idade Média (com a calavaria feudal, cortesanesca e andante), nas escolas dos Filantropistas, nas Universidades, nos atuais Institutos ou Escolas de Educação Física dos diversos países, etc.

2.º **Medicina e Higiene gímnico-desportivas:** Apresentação de vários problemas nas suas relações com a ginástica médica, com as investigações biométricas e com a atividade dos laboratórios de Fisiologia, Anatomia, Fisioterapia, Cirurgia Plástica, Centros de Medicina Desportiva, etc.

Depois, teríamos os fatos reais e concretos:

1.º **Construções gímnico-desportivas:** Ginásios, palestras, hipódromos, e estádios helênicos; circos, anfiteatros, naumaquias, termas e acampamentos romanos; campos cerrados e de lide medievais; terreiros, salas de jogo da pela, salas de esgrima e de armas; picadeiros, ginásios, piscinas, estádios e Escolas e Institutos de Educação Física contemporâneos, etc.

2.º **Associativismo gímnico-desportivo:** Apresentação através de todos os meios visuais possíveis, das reuniões transitórias ou permanentes, de caráter venatório, desportivo ou militar, desde os jogos gregos e romanos, desde o Campo de Maio e de Outono carolíngios, desde os alardos medievais, até às associações, clubes e federações, etc. Colecionamento de estatutos, regulamentos, estatísticas, etc.

3.º **Aparelhagem gímnico-desportiva:** Aparelhagem usada em ginásios de Escolas, Institutos, etc.

Finalmente, a coroar estas sucessivas visões do problema, surgiriam, por fim, as mais analíticas, as simbólicas, mas nem por isso menos impressionantes:

1.ª **Seção de Mitografia, de Hagiologia e de Imaginária gímnico-desportiva:** Figuração dos deuses mitológicos dos diversos povos, que praticaram atividades gímnico-desportivas; figuração, com os respectivos símbolos, dos Santos do Hagiólogo Católico, que praticaram atividades desportivas, etc.

2.ª **Seção de Emblemática gímnico-desportiva:** Insignias, emblemas, bandeiras, troféus, etc., de Congressos, Reuniões, Institutos, Escolas de Educação Física, Federações, Associações, desportistas, atletas, etc.

3.ª **Seção de Numismática gímnico-desportiva:** Medalhas inspiradas em motivos desportivos, medalhas comemorativas de Congressos ou aniversários, medalhas conferidas a desportistas, etc.

4.ª **Seção de Filatelia Gímnico-desportiva:** Selos, vinhetas, e bilhetes-postais inspirados em motivos gímnico-desportivos, marcas do dia, etc.

Este seria o museu propriamente dito, seria a parte destinada a ser vista, a parte espetacular, constituída por toda a categoria de espécimes, modelos, miniaturas ou imagens: quadros, desenhos, reproduções de obras de arte, esculturas, baixos-relevo, documentos, estampas, caricaturas, gráficos, bandeiras, insignias, dioramas, medalhas, diagramas, emblemas, distintivos, mapas, estatísticas, reconstituições, selos, vinhetas, troféus, material usado nos diversos desportos e no campismo, esquema de jogos, indumentária, manequins, etc.

Anexo a este museu principal, funcionaria o **museu complementar**, constituído por algumas seções, que seriam o cérebro e a alma da instituição:

1.ª **Centro de Documentação.** E' hoje geralmente aceite que os museus devem ser centros de investigação, o que levou Paulo Rivet a afirmar que cada museu deve ser um Centro não só de iniciação popular, mas também de documentação científica.

Este Centro de Documentação visará, fundamentalmente, a reunir, selecionar e sistematizar documentação sobre Educação Física, quer documentação geral de enquadramento, quer documentação particular de caráter específico.

A referida documentação tem de considerar o problema nos seus múltiplos aspectos, avultando entre essa documentação

a seguinte: documentação histórica, documentação biográfica, documentação filosófica, documentação informativa, documentação jurídica, documentação lingüística, documentação técnica, documentação artística, documentação científica, documentação crítica, documentação literária (antologias), documentação gráfica, documentação manuscrita, documentação humorística, etc.

Além disso, competir-lhe-á também:

a) Fornecer aos professores de Educação Física e aos estudiosos todos os elementos teóricos e práticos respeitantes à mesma Educação Física, devidamente inter-relacionados, para que seja possível realizar aquêlê trabalho científico a que se refere Anatole Weber:

"Toda a ciência é formada por um conjunto de noções exatas e raciocinadas resultantes do estudo. Os primeiros dados são fornecidos pelo conhecimento vulgar das coisas; o raciocínio e a observação intervêm, seguidamente, para os pôr em ordem e para os classificar. A partir desse momento, encontra-se em face de um conjunto de descrições e de classificações, mas numa fase provisória. Falando propriamente, a ciência apenas começa a existir no momento em que se estabelecem, enfim, não só as leis específicas que regem os fenômenos observados, mas ainda as relações de dependência destes fenômenos, com as leis que regem as outras ciências conexas".

b) Organizar cursos e formar grupos de estudo para, com base nos elementos compulsados, procurarem novos métodos e técnicas de ensino.

c) Realizar inquéritos junto das entidades com as quais se mantêm relações: estabelecimentos de ensino, museus, bibliotecas, centros de investigação, centro de documentação, etc.

d) Editar publicações onde se arquivem os seus trabalhos.

2.ª **Biblioteca de referência e de especialização,** adjunta ao respectivo centro de documentação, aos quais competiriam as seguintes funções específicas:

a) Recolha e classificação de elementos históricos;

b) Recolha e classificação de elementos científicos;

c) Organização de bibliografias especiais: de livros, revistas, jornais, recortes de jornais, etc.;

e) Organização de coleções e séries de elementos gráficos: músicas, gravuras, fotografias, plantas, reproduções de obras de arte, etc.

3.ª **Filmoteca,** a qual reuniria filmes científicos e técnicos de interesse para a Educação Física, filmes de exibições coreográficas, gímnicas e desportivas (Linguaiadas, Jogos Olímpicos, campeonatos, etc.), filmes de atividades lúdicas (campismo, caça, alpinismo, pesca, etc.), filmes de congressos, de conferências, etc.

Paulo Rivet afirma que todos os museus deveriam possuir

uma sala cinematográfica, na qual a imagem em movimento seria o comentário permanente das exhibições congeladas das vitrinas, e na qual se efetuariam sessões especiais para as crianças, exibindo-se filmes documentários, filmes de viagens, filmes educativos.

Com efeito, o filme, no domínio científico, é considerado hoje um elemento indispensável ao material de ensino dos museus, contribuindo para a formação da sensibilidade visual do público não iniciado e também para o progresso científico, e para a educação do grande público.

Aliás o filme tem grande importância para o estudo dos movimentos e dos micromovimentos, pois a **objetiva da câmara descobre relações imprevistas ou ignoradas, e cria um novo ritmo, próprio do cinema.** Mesmo no que diz respeito à arte, o filme tem grande importância num museu, como acentua Gordan Mirams:

"Eu estou, presentemente, convencido de que a vista humana é incapaz de ver — e com mais forte razão, o espírito do espectador, é incapaz de absorver — uma grande quantidade de pormenores nas obras de arte de certa categoria, porque nunca é possível concentrar suficientemente a atenção: a vista e o espírito distraem-se sempre com os pormenores vizinhos. Pelo contrário, é com facilidade que a vista ultra-sensível da câmara nos obriga a fixar a nossa atenção sobre uma região limitada, de que ela põe em evidência cada uma das qualidades ou dos defeitos. E, certamente, esta é uma utilização legítima do processo cinematográfico, pois que os pormenores em questão encontram-se já no quadro e a câmara apenas impede que eles fiquem ignorados".

4.^a **Fonoteca**, a qual reuniria discos e fitas fonográficas com danças regionais, danças rítmicas, lições-tipo (magistras e radiofônicas), vozes de comando, relatos de jogos, discursos; hinos de atividades desportivas, marchas militares, etc.

5.^a **Fototeca**, a qual reuniria fotografias dos próceres da Educação Física, de desportistas, de grupos de desportistas, de atividades desportivas, de acontecimentos gimnasiais, desportistas, etc.

Paulo Rivet afirma que a fototeca é o complemento da biblioteca, devendo funcionar nas mesmas condições desta, pois constitui o **reportório indispensável de todos os aspectos muitas vezes fugitivos, às vezes desaparecidos, da natureza, da vida ou da arte.** Além disso, pode ser também uma fonte de lucros para a instituição, uma vez que os visitantes gostam sempre de adquirir fotografias, bilhetes-postais, reproduções dos objetos expostos, etc.

6.^a **Mapoteca**, a qual reuniria mapas itinerários, de vias fluviais, marítimas e férreas; piscatórios, venatórios, etnográficos, potâmicos, orográficos, de campismo; cartogramas, etc.

Entre os mapas que, naturalmente, deveriam figurar na mapoteca, avultam as **cartas desportivas dos diversos países**, as quais fornecem elementos valiosos do mais alto interesse, sobre:

- a) Jogos e desportos praticados em tempos antigos e sua localização;
- b) Jogos e desportos mais adaptados à mesologia e às características regionais: planície, montanha, rio, mar, etc.;
- c) Jogos preferidos em cada região;
- d) Jogos e desportos antigos, ainda hoje praticados, e sua localização;
- e) Jogos e atividades físicas praticados todo o ano, ou só em determinadas épocas, em função das estações, das atividades predominantes em determinados períodos, das condições climáticas, etc., e sua localização;
- f) Regiões venatórias, com indicação das espécies respectivas;
- g) Locais próprios para a prática do campismo;
- h) Piscinas e sua localização;
- i) Campos de jogos e sua localização;
- j) Pistas e zonas para desportos náuticos;
- k) Ginásios e sua localização;
- l) Regiões próprias para a pesca.

Estas seções representariam o complemento natural da parte do museu apresentada ao público. Quem visita uma instituição desta categoria, e não é espírito vulgar, não fica, em geral, satisfeito com aquilo que vê exposto, e formula perguntas e quer saber mais. A resposta às suas interrogações, que serão tanto mais numerosas e profundas, quanto mais curioso e ilustrado for o visitante, encontrará-las nestas seções, e em exposições especializadas e cíclicas, em conferências, em cursos doutrinários ou técnicos, e em sessões cinematográficas, que ao museu cumpre levar a efeito, com regularidade, indo, por este meio, ao encontro das inquietações ou necessidades espirituais das massas eruditas, desportivas ou simplesmente curiosas.

É assim o museu moderno: os espécimes que apresenta e os elementos que reúne são **instrumentos de trabalho ou de estudo**, e não simples múmias, sem vida, eternamente a dormir por trás de vitrinas mudas e esfíngicas.

4 — REALIZAÇÃO DO MUSEU DE EDUCAÇÃO FÍSICA

O museu de Educação Física estabelecerá a aliança entre o passado e o presente, entre a aprendizagem visual e a aprendizagem intelectual e física. A par dos objetos reais, proporcionará modelos, maquetas, miniaturas ou reproduções (quando os espécimes não possam ser apresentados); a par das imagens estáticas (dadas pela pintura, gravura, desenho, fotografia, caricatura, etc.), facultará as imagens cinemáticas (dadas pela cinematografia); a par das imagens visuais (dadas pelos livros), fornecerá imagens auditivas (dadas pela música); a par das noções analíticas, fornecerá valiosas visões globais e de conjunto, mediante gráficos, esquemas, estatísticas, dioramas, diagramas, cartogramas, etc.; a par das visões puramente científicas, facultará visões estéticas, por intermédio da apresentação das obras de arte de todas as épocas (ou das suas reproduções), inspiradas em temas gímnico-desportivos; a par da vasta lição histórica, fornecerá a expressiva lição da vida atual, permitindo confrontos e visões globais ou sínteses, que de outro modo seriam impossíveis, ou, pelo menos, difíceis de estabelecer.

Criando museus de Educação Física, com esta amplitude e categoria, salvar-se-ia da dispersão aquilo que ainda existe; realizar-se-ia uma obra de reconstituição e de hierarquização de valores; interessar-se-iam as massas pelos aspectos espirituais, estéticos e higiênicos da Educação Física, e, finalmente, edificar-se-ia um monumento admirável, mais sólido e mais perdurável do que o mais grandioso dos estádios.

Convém não esquecer o seguinte: Se não fossem os artistas gregos, que nos legaram os frisos do Parténon e as maravilhosas estátuas dos atletas e dos jogadores da velha Hélada; se os Poetas e os Filósofos não houvessem descrito ou celebrado, no verso e na prosa, os velhos jogos ístmicos, píticos, nemeus e olímpicos, nós pouco saberíamos do que foi o **milagre da Grécia**: a educação ateniense, que procurava atingir, numa síntese humana admirável, a Força, a Beleza e o Bem.

Se não existissem, nos museus e nas bibliotecas, todos esses documentos, fruto do trabalho intelectual colocado ao serviço da Educação Física, que saberíamos nós daquilo que se fez? Que nos restaria das glórias dos triunfadores de Olímpia e da harmonia dos efebos atenienses? Saberíamos pouquíssimo, e apenas nos restariam algumas ruínas impressionantes, enigmáticas como esfinges — algumas ruínas que alguns sábios e venerandos arqueólogos, recorrendo a hipóteses mais ou menos plausíveis, mal poderiam decifrar e interpretar.

O VOLIBOL MODERNO

Prof. SÍLVIO RASO

O Dr. G. H. McCloy da Universidade de Iowa, no seu trabalho "Técnicas da Investigação em Educação Física", apresenta elementos úteis que servem para esclarecer o que atualmente se passa em relação ao volibol nacional.

Afirma o ilustre professor: — "No campo da Educação Física o progresso se apresenta da mesma forma que o verificado com a curva de aprendizagem, por impulsos e por períodos de calma relativa ou de retôrno aparente. Os precursores de vários movimentos propõem procedimentos e técnicas novas. Algumas dessas inovações possuem de fato valor e permanecem, outras saem logo de uso. A introdução de uma nova técnica em qualquer atividade, dá sempre lugar a controvérsias e a flutuações violentas, que oscilam entre o uso extremo do que é novo por alguns, até o combate violento por parte de outros, resultando assim, numa valorização do novo que, conseqüentemente, alcança o seu nível próprio".

Quando de volta da Europa, em 1949, por gentileza da Revista de Educação Física do Exército, tornei público observações sobre o que acabava de ver em tôrno do volibol europeu. Ao escrever aquelas impressões cumpria com o dever de divulgar o que achava de utilidade para o volibol nacional. Como havia sentido, "in loco", o valor das inovações, não hesitei em afirmar, mantendo entretanto, a convicção de que, somente mais tarde, com exemplos concretos, poderíamos de fato influir na evolução deste novel desporto, já tão divulgado entre nós. Se só me fôsse dado ler informação técnica teria, também, duvidado das informações.

Vem novamente McCloy, com ponderações oportunas, afirmando que "o progresso se realiza pelo menos em quatro etapas. A primeira é a do ensaio e êrro. Os iniciadores relativamente sem experiência — se confundem procurando ensinar uma coisa depois da outra e vão progredindo lentamente do estado de ignorância científica à uma condição, na qual alguns valores efetivos principiam a ser reconhecidos.

"Na segunda etapa, os "líderes" do passado, que estão freqüentemente equivocados, com a visão estreita que possuem, manifestam suas opiniões com a certeza e a convicção de um charlatão de feira. Estas "autoridades", freqüentemente, retêm por décadas o progresso científico.

"A terceira etapa é a da especulação e da argumentação. A solução dos problemas é procurada por meio dos debates. Esta é a etapa de problematização.

"A quarta etapa — é a da hipótese e da experimentação. Etapa esta que poderá estar sujeita às influências e variações pessoais."

Vamos tentar analisar o volibol no Brasil procurando caracterizar as possíveis etapas por que passou esta verdadeira "revolução técnica".

E, ainda de McCloy: — "A adoção de um método em um novo campo de atividades, que não é acompanhado com freqüência de um período de ajuste, seria como cortar um terno velho para adaptar-se a novos usos".

Assim, vamos apresentar a primeira etapa — ensaio e êrro — até 1949, quando os técnicos abalizados presumiam ter atingido o volibol brasileiro o máximo de desenvolvimento possível. A falta de intercâmbio internacional resultou na suposição de que o volibol estava muito desenvolvido.

A segunda etapa — dos técnicos "entendidos" — foi a luta encetada para convencer as vantagens dos novos sistemas de jôgo. A luta foi titânica e por vêzes desanimadora. Se não tivéssemos a convicção do valor e importância dos novos princípios teríamos sido vencidos e não suplantaríamos esta fase difícilíssima, sob todos os aspectos. As palestras, as publicações não lograram convencer os "entendidos" e, somente tendo a sorte de dirigir uma equipe de universitários em 1950, pudemos apresentar, objetivamente, o jôgo de volibol dentro do novo padrão. Num treino com o Minas Tênis Clube a equipe que era constituída de elementos novos pôde apreender rapidamente o exemplo vivo, para logo após abater o Fluminense Futebol Clube do Rio de Janeiro que levantava o Torneio de Cambuquira graças ao emprêgo do novo sistema de jôgo. Devo ressaltar, na oportunidade, dois técnicos por dever de justiça: Adolfo Guilherme e Paulo Azevedo, e o apoio de elementos jovens da imprensa que deram todo o destaque a esta fase, exaltando o valor, a oportunidade e a importância dos novos ensinamentos. O Campeonato Sul-Americano caracteriza a finalização da fase de problematização.

A etapa, que se segue à da especulação e da argumentação foi por demais interessante, por que os "entendidos" aparecem em quantidade, argumentando com os mesmos fatos que combatiam. A doutrinação chegava a ser cômica e a especulação foi usada das mais variadas formas.

A quarta etapa — a da hipótese e experimentação — parece estar iniciada. Os fatos já são aceitáveis; resta agora experimentá-los.

O saque, um dos fundamentos mais importantes no volibol, focalizado e destacado por jogadores e espectadores, parece servir para exemplificar. Foi este fundamento por muito tempo, simples início de jogada. No Campeonato Sul-Americano foi de marcante influência, quando cerca de 50% dos pontos fo-

ram conseguidos de saque, com dois elementos somente, executando-o com força, chegando no jôgo com o Uruguai a constituir uma tática quando da entrada de Cecivaldo (Tite) para terminar o jôgo com o saque, batendo a bola acima dos ombros.

Nos outros certames de caráter nacional, temos observado o valor sempre crescente do saque. Atualmente serve para firmar aquilo que vínhamos supondo — os jogadores brasileiros, salvo raras e honrosas exceções, não sabem bater corretamente a bola. Como podemos afirmar esta triste realidade?

Antes, quando orientávamos a arbitragem do Sul-Americano e Brasileiro, de Pôrto Alegre, sentimos como a reação era tremenda contra os árbitros que puniam as bolas carregadas. Chegamos a Belo Horizonte, este ano, e permitíamos uma liberação do toque. Tivemos então a constatação de que, efetivamente, os jogadores não tinham capacidade para dominar a bola.

A difusão do saque de trajetória alta, denominado "para-quedas", desmoronou por completo o prestígio de elementos consagrados e deixou bem claro a falta absoluta de habilidade para bater a bola. Não eram cortadas violentas, mas um simples saque, sem força, a não ser a da gravidade, mesmo assim atuando de uma altura de oito metros mais ou menos. Importa dizer que estes "astros consagrados" não se sentiam capazes de bater, corretamente uma bola que caísse de uma altura três vêzes à da rede. Assim, no jôgo com o Distrito Federal, a equipe de Minas Gerais consignou oito e depois mais nove pontos, respectivamente, na primeira e segunda partidas, totalizando 17 nos 30 pontos feitos: 56,6%.

Numa análise mais ampla, chegamos à conclusão de que os adversários da equipe de Minas Gerais somente defenderam 30,3% dos saques executados. A porcentagem é muito baixa e vem confirmar, sem dúvida, que o volibol nacional está exigindo uma mudança radical na maneira de bater a bola, que está defeituosa e necessita, urgentemente, de ser corrigida. O confronto com o volibol europeu entristece um pouco, porque presenciamos uma equipe dando saque tipo "para-quedas", trajetória alta e vimos os adversários, até os mais fracos, com atuação bem melhor.

E como trabalho da quarta etapa, segundo "McCloy" — fase de experimentação, tenho o prazer de apresentar no próximo número da Revista, o trabalho do Sr. Lincoln Raso, interessado em dar sua contribuição ao volibol científico, possuindo o mérito de levantar problemas e suscitar discussões, que poderão melhorar o volibol nacional.



O Professor Gonçalves Viana no término de uma das suas conferências na E.N.E.F.D.

VISITA DO PROF. MÁRIO GONÇALVES VIANA

O Professor Mário Gonçalves Viana, Diretor do Instituto Nacional de Educação Física de Portugal, grande autoridade em Pedagogia e Psicologia, a convite da Universidade do Brasil, realizou na Escola Nacional de Educação Física e Desportos e na Escola de Filosofia, um Curso de Conferências, tendo alcançado um grande e justo sucesso.

As conferências, em número de 5, versaram sobre os seguintes assuntos:

1. Acidentes Gimno-Desportivos — Seus aspectos pedagógicos e jurídicos. Causas e maneiras de os evitar. Organização de cursos preventivos da especialidade.

2. O Problema da Aprendizagem nos domínios da Educação Física, considerado à luz da Psicologia e da Pedagogia (3 conferências).

3. A Missão Multidimensional da Universidade — A organização dos centros de investigação pedagógica e dos centros de documentação. O cinema e o rádio a serviço da Universidade.

E' pensamento publicarmos, no próximo número desta Revista, informações mais pormenorizadas sobre os cursos realizados e sobre a presença do Professor Mário Gonçalves Viana, entre nós.

O Professor Gonçalves Viana tendo ao lado o Professor Peregrino Júnior e cercado por professores e alunos da E.N.E.F.D.



V CAMPEONATO SUL-AMERICANO DE PENTATLO MODERNO

Durante os últimos dias do mês de setembro do corrente ano, realizou-se no Rio de Janeiro, o V Campeonato Sul-Americano de Pentatlo Moderno, certame promovido pelo Departamento de Desportos do Exército, sob os auspícios da União Desportiva Sul-Americana. A magnífica competição ardorosamente disputada, contou com a participação do Brasil, Chile, Uruguai, Paraguai e Colômbia, sagrando-se vencedor individual o jovem Tenente Geraldo Cortez, do Chile, com 25 pontos perdidos, tendo o Brasil conquistado o título por equipe, com 130 pontos perdidos.

Cumpra acentuar o esforço da Colômbia que, pela primeira vez, disputou tão importante competição, conquistando pelo cavalheirismo de seus representantes a admiração dos demais concorrentes.

V Campeonato Sul-Americano										
Classificação	Nome	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	TEÑ. CORTÉZ	10	7	12	5	7	6	23	2	25
2	TEÑ. VIGNOLI	9	8	7	8	25	1	26	1	27
3	TEÑ. REZENDE	11	10	21	2	23	3	26	4	30
4	TEÑ. ORTIZ	3	5	8	7	15	8	23	12	35
5	ASP. MALTA	17	6	23	4	27	4	31	5	36
6	CAP. ROCHA MAIA	18	1	19	10	29	2	31	6	37
7	TEÑ. GALLO	14	9	23	1	24	11	35	3	38
7	CAP. CARMORA	2	4	6	12	18	10	28	10	38
9	ALF. BELÉN	6	13	19	5	25	5	30	15	45
10	CAP. FUENTES	19	3	22	3	25	7	32	14	46
11	TEÑ. PARODI	1	12	13	17	30	14	44	9	53
11	TEÑ. A. GONZÁLEZ	12	11	23	13	36	9	45	8	53
13	ALF. SOSA	4	18	23	14	37	12	49	7	56
14	SUB-TEÑ. ESCOBAR	15	7	22	18	40	18	58	11	59
15	SUB-TEÑ. MOSOS	13	13	26	9	35	15	51	18	69
16	CAP. VIDAL	8	16	26	15	41	15	56	15	72
17	TEÑ. PERES BUSTO	15	15	32	11	43	13	56	17	73
17	TEÑ. CENTURION	7	17	24	19	43	17	60	13	73
19	TEÑ. J. GONZÁLEZ	5	15	20	16	36	19	55	19	74



A equipe brasileira.

Os dois primeiros colocados: Tenente Cortez, do Chile, e Tenente Vignoli, do Brasil.

Tôdas as provas desenrolaram-se em ambiente de compreensão e camaradagem e tiveram notável êxito técnico, destacando-se a proeza do representante brasileiro Tenente Breno Vignoli, que na prova de natação, bateu o recorde sul-americano, estabelecendo para a mesma a nova marca de 3m 55,3s, ao passo que os três restantes integrantes da representação brasileira lograram as classificações imediatas na referida prova.

- Os campeões individuais foram os seguintes:
- Hipismo — Tenente Silvio Parodi, do Paraguai;
 - Esrima — Capitão Rocha Maia, do Brasil;
 - Tiro — Tenente Juan Gallo, do Chile;
 - Natação — Tenente Breno Vignoli, do Brasil;
 - Corrida a pé — Tenente Breno Vignoli, do Brasil.

Na classificação coletiva, após o Brasil, colocaram-se o Chile, Uruguai, Colômbia e Paraguai, com 147, 189, 310 e 254 pontos perdidos, respectivamente.

No quadro do resultado geral, ilustrativo do presente artigo, outros pormenores poderão ser analisados.

Para terminar, diremos que mais um tento de amizade acaba de ser assinalado entre os Exércitos Sul-Americanos, integrados num mesmo ideal de boa-vontade, compreensão e camaradagem.



SIGNIFICAÇÃO E IMPORTÂNCIA DA GINÁSTICA FEMININA MODERNA

AS idéias, hoje dominantes tanto no campo da Psicologia como no da própria Medicina, a respeito da unidade inseparável entre corpo e espírito, estão impondo sua influência cada vez mais vivamente na solução dos problemas da Educação Física. O desporto praticado sem motivação e a ginástica destituída de conteúdo psicológico constituem um penoso sacrifício para o executante, um esforço vão, portanto, de resultados nulos ou talvez não raro nocivos. Só se consegue colher do exercício físico o benefício que é capaz de proporcionar, se êle corresponder, não só às exigências orgânicas do corpo, mas também às tendências do temperamento, às necessidades do espírito, às contingências da sensibilidade individual.

Isso é hoje noção corrente em Pedagogia, aceita universalmente em seus postulados básicos, mas no terreno da aplicação tem sido omitido com frequência e teimosia em alguns territórios da Educação.

No terreno da ginástica, mais talvez do que em qualquer outro setor, tem incidido essa indiferença pelo aspecto espiritual da Educação. Na maioria das vezes, sobretudo nos estabelecimentos de ensino secundário, — onde é considerada uma disciplina tediosa e compulsória — a ginástica se ministra friamente, como uma obrigação enfadonha, de forma esquemática, rígida, desinteressante, criando nos alunos e nos pais uma atitude de incompreensão e resistência, que se traduz pelo recurso freqüente ao atestado médico para a sua dispensa. Ninguém a pratica com alegria ou sequer com boa-vontade: todos procuram isentar-se dela por todos os meios e modos.

Ora, a ginástica só pode produzir seus efeitos salutarres, já classicamente evidenciados pela experiência longa dos países onde é utilizada de modo correto e adequado, se constituir não só uma prática sistemática, senão também um exercício espontâneo e um prazer. E para isto é indispensável que, além de atender às exigências físicas do corpo, ela respeite as peculiaridades do espírito e do temperamento, de acôrdo com a idade, o estado cultural, as disposições naturais do espírito e o sexo do educando.

Este último aspecto do problema é de particular importância porque a necessidade de uma ginástica específica para o sexo feminino é aquisição relativamente moderna, que ainda não alcançou a difusão ampla que merece.

Durante muito tempo, e ainda hoje em muitos lugares, submete-se a mulher a uma ginástica de caráter "métrico", artificial e esquemática, incompatível com a natureza feminina, e indiferente às suas peculiaridades físicas e espirituais.

Buscando na Música e na Dança a inspiração de suas idéias, as modernas Escolas de Ginástica Feminina seguem os rumos traçados, no século XIX, por Delsarte, construindo sobre postulados mais lógicos a obra de aperfeiçoamento da mulher por meio da Educação Física. A Ginástica Feminina Moderna, lançada nos Estados Unidos por Genevieve Stebbins, segundo as idéias de Delsarte, que fora seu mestre, está hoje largamente difundida na Alemanha, Áustria, Finlândia, Dinamarca, etc., e procura nas tendências naturais da mulher para a música e a dança, os elementos fundamentais de harmonia e prazer indispensáveis à consecução integral dos seus objetivos. A rigidez, o caráter convencional e "métrico" dos sistemas anteriores, foram substituídos pelo sentido rítmico do exercício, pelos movimentos naturais, suaves e espontâneos, pela participação da alma no esforço do corpo, em suma, pela ginástica integrativa, em que o trabalho muscular seja realmente a

expressão material das necessidades orgânicas, fisiológicas e espirituais.

O critério rítmico, estético e expressionista tornou-se vitorioso sobretudo após a fundação da "Internacional League of Modern Gymnastic", que lhes deu o nome de Ginástica Feminina Moderna.

O ritmo é o segrêdo dessa ginástica. Ela no ritmo se baseia, para a obtenção de resultados plásticos e estéticos. E a adoção desses processos de trabalho físico especificamente femininos teve uma incontestável vantagem: formular métodos de ginástica que falam à sensibilidade da mulher, captando-lhe a adesão interior do espírito — expressão, pois, a um tempo do corpo e da alma feminina. As mulheres executam tais trabalhos físicos com verdadeira alegria — e isto não é coisa que se esqueça e despreze.

Os benefícios decorrentes da Ginástica Feminina Moderna são múltiplos, pois, e são consideráveis. Sendo um sistema em harmonia com o temperamento da mulher, permite alcançar a robustez corporal sem prejuízo da feminilidade das formas e dos movimentos. Fundando-se no senso rítmico da música e da dança, não é apenas uma fonte de saúde, mas também de beleza, pelo aperfeiçoamento estético do corpo e pela graça que imprime aos gestos. Substituindo os exercícios artificialmente ordenados, pela espontânea fluência daquelas artes, a disciplina obrigatória da lição pelo prazer dos movimentos naturais do corpo, estimula a alegria de viver e facilita a definição da personalidade.

A influência da Ginástica Feminina Moderna nos Estados Unidos e na Europa é extensa e profunda. Sabe-se que a Ginástica Feminina ao sôpro renovador das idéias iniciais de Delsarte e Dalcroze e seus seguidores contemporâneos, multiplicou-se em numerosas escolas na Europa: Medan-Schule, Boda-Schule, Lobreland-Schule, H. Wober, na Alemanha; Agnette Bertrand, na Dinamarca; Hübina Jalkanen, Karina Karl, Bertha Reiho, Margarette Froliche, Ilona Peuker, na Áustria.

Tôdas essas concepções modernas procuram tornar a ginástica feminina perfeitamente diferenciada da masculina, tornando-a adequada à defesa e preservação da graça e da harmonia, das peculiaridades dos movimentos, dos gestos, das atitudes da mulher.

A nossa experiência, com a iniciativa criadora de Helena Pabst de Sá Earp, a compreensão inteligente e lúcida de Jacy Vaz e a prática renovadora de Ilona Peuker, resultou numa vitória integral, com grande vantagem para o ensino da Ginástica na Escola Nacional de Educação Física.

Em nosso meio o potencial de benefício dessa ginástica é talvez maior do que em qualquer outro país. A formação da mulher brasileira, marcada profundamente pelos hábitos patriarcais de segregação e sedentarismo, que nos vieram da era colonial e se prolongaram através do Império, pode evoluir rapidamente com o auxílio de uma educação física adequada, capaz de contribuir para a melhora do nosso padrão de robustez e ao mesmo tempo capaz também de facilitar a integração mais perfeita da personalidade feminina, sua adaptação aos ritmos e exigências da cultura do nosso século. A Ginástica Feminina Moderna, agradável, estimulante, atraente, poderá reduzir as resistências apriorísticas contra a Educação Física e certamente nos dará, no futuro, um tipo médio feminino mais belo, mais sadio e melhor adaptado às solicitações da sociedade moderna.

Peregrino Júnior

O PREPARO FÍSICO DA MULHER NO EXÉRCITO

TEN. CEL. JAIR JORDÃO RAMOS

Na preparação do País para a guerra, dentre os planejamentos previstos pelo E.M.E., figura a elaboração do Manual de Educação Física Feminina. Ele visa



predominar na prática das atividades físicas da mulher. As exigências utilitárias constituem um fator secundário, devendo todos os trabalhos serem conduzidos sem rigidez, com graça e beleza.

Ao contrário, por ocasião da guerra, caso em estudo, o utilitarismo deve dominar todo o trabalho, a fim de colocar a mulher chamada para colaborar no seu esforço, nas melhores condições, para enfrentar com vantagem e sucesso todos os embates da luta.

O programa a realizar será rigoroso. As qualidades visadas no seu preparo físico, ultrapassando as exigidas em uma situação normal serão mais ou menos as mesmas da educação física masculina, observando-se apenas, a necessidade de um maior ou menor desenvolvimento de certas e determinadas qualidades, tendo em

visada a aplicação, ginástica acrobática, exercícios de vivacidade, marcha, alguns jogos e desportos coletivos, defesa pessoal, atletismo ligeiro e natação. O rela-



orientar a prática do treinamento físico do Corpo Auxiliar Feminino a ser criado, de maneira semelhante ao "W.A.C.S." do Exército Americano.

Cada sexo, diz Rousseau, possui qualidades apropriadas à sua função na vida. De fato, a mulher é na realidade profundamente diversa do homem. Todo o seu corpo é impregnado de substâncias químicas segregados pelos ovários, tendo cada um dos seus sistemas orgânicos os sinais característicos do seu sexo. Assim sendo, é preciso prescrever para a mulher um método especial de educação física, evitando-se a aplicação desordenada de todos



xamento muscular adequado e a melhoria da postura também devem estar constantemente entrosados nas tarefas realizadas.

Cumprindo o programa traçado, com prudência e inteligência, será atingido o objetivo da preparação da mulher para a guerra. De fato, esta preparação será positiva quando, entre outras qualidades, ela apresentar saúde integral, bom humor constante, musculatura e esqueleto normalmente desenvolvidos, resistência orgânica em ótimas condições e gestos precisos. Além disso, é indispensável que confiante no seu valor físico, tenha adqui-



os exercícios que fazem parte do treinamento físico masculino.

Nos tempos normais, no quadro da educação física geral, o fato estético deve

vista as suas condições fisiológicas, morfológicas e psíquicas. É preciso prepará-la para trabalhos afanosos e vicissitudes, capacitando-a para desempenhar quase todas as funções masculinas, quer nas lides de retaguarda ou nos encargos fatigantes junto às forças combatentes.

O bom êxito no cumprimento das servidões impostas pela guerra, exigirá que o treinamento físico forme e desenvolva na mulher, a fim de fazê-la adquirir a necessária aptidão física, além da saúde, força, resistência muscular, flexibilidade, resistência orgânica, destreza, velocidade e coordenação. A melhoria da capacidade mental, o equilíbrio emocional e o apuro da personalidade serão também procurados.

Assim, o preparo físico da mulher no Exército será feito através da maior parte das atividades musculares convenientemente adaptadas: ginástica básica, ginás-



rido uma personalidade tal, que a torne capaz de cumprir, com coragem e discernimento, todas as missões recebidas, embora cheias de vicissitudes e sofrimentos.

O MÉTODO DE MME. YURÓWSKAYA APLICADO À EDUCAÇÃO FÍSICA

Prof. PEREGRINO JÚNIOR
(Da E.N.E.F.D. da Universidade do Brasil)

A psicometria, cujos progressos têm sido tão consideráveis nos últimos tempos, pode prestar serviços da maior transcendência à Educação Física. Um desses serviços — e o mais importante sem dúvida — é contribuir para a seleção dos que praticam exercícios ou desportos, de acordo com as suas tendências caracteriológicas. É sabido que nada se fez entre nós até agora no sentido de utilizar dados psicológicos, com senso objetivo e adequado, nas fichas de Educação Física. O agrupamento homogêneo, por exemplo, embora teoricamente todos os autores admitam que ele deve se basear também em elementos de ordem psicométrica, tem se limitado até hoje ao emprego puro e simples de dados morfo-fisiológicos. Acreditamos que a utilização da psicometria na formação de grupos homogêneos para a prática da Educação Física e dos Desportos, além de ser extremamente proveitosa, não seria difícil. Dentro dessa ordem de idéias realizamos este ano uma experiência muito interessante na Escola Nacional de Educação Física, classificando todos os alunos de acordo com a psicotipologia de Krestschmer. Adotamos para este fim a técnica, tão simples e tão prática, de Madame Yurówskaya, fornecendo aos alunos uma ficha caracteriológica, que, uma vez preenchida e recolhida, era imediatamente reduzida a resultados quantitativos classificando os indivíduos, segundo Krestschmer, em ciclotímicos e esquizotímicos. O método de Mme. Yurówskaya, porém, diga-se de passagem, tem a vantagem de nos informar até que ponto o indivíduo é ciclotímico ou esquizotímico. O divulgador dessa técnica entre nós, o Professor Joaquim Ribeiro, explica muito bem essa superioridade do processo russo: "Ora, Yurówskaya, sábiamente, apenas tomou a tipologia binária daquele psiquiatra como tipos polares e antagonicos, que servem tão somente como extremos, cuja predominância será dada pela experiência. Não há dúvida que a ciclotímia é o oposto da esquizotímia; o que, porém, convém saber é quanto de esquizotímico e quanto de ciclotímico existe num determinado indivíduo, uma vez que a maioria é representada pelos tipos intermediários. A vantagem de sua técnica vem justamente de favorecer uma medição experimental desses tipos intermediários."

Tendo examinado 102 alunos, sendo 27 do sexo masculino e 75 do feminino, verificamos uma grande predominância dos valores da série ciclotímica, embora em muitos alunos houvesse nítida incidência de uma componente esquizotímica. A utilidade do processo, em Educação Física, é a seguinte: permitir o agrupamento psicológico do aluno, ou do competidor, segundo critério quantitativo, de acordo com a sua maior ou menor tendência ciclotímica ou esquizotímica. Isso, aliás, no terreno da Educação Física, tem a vantagem de permitir a correção e a atenuação, pela indicação de exercícios adequados, dos exageros das suas tendências psicológicas.

No setor do Esporte, já o que o processo permite é, ao contrário, o aproveitamento, no mais alto grau, dessas tendências, uma vez bem estabelecidas, segundo esse diagnóstico psicométrico: os ciclotímicos seriam aproveitados nas competições em equipe (desportos coletivos), enquanto os esquizotímicos seriam encaminhados para os jogos solitários (desportos individuais).

Para exemplo e compreensão da interessante pesquisa que realizamos na Escola Nacional de Educação Física e Desportos, damos aqui uma amostra da utilização da técnica de Mme. Yurówskaya:

N.º	Grau	Frequ.	Fórmula 5.ª	$4^a - 2^d$
43	1	7	$(13 - 7 = \frac{2 - 4}{2}) = (6 = 1)$	2
	2	4		
	3	1		
	4	2		
	5	13		
83	1	6	$(14 - 6 = \frac{3 - 1}{2}) = (8 = - 1)$	2
	2	1		
	3	3		
	4	3		
	5	14		
125	1	7	$(31 - 7 = \frac{4 - 1}{2}) = (1 = - 1)$	2
	2	5		
	3	2		
	4	3		

Devendo explicar mais uma vez que realizei essas investigações no seguinte material humano (27 rapazes e 75 moças num total de 102; indivíduos que são os alunos matriculados em todos os cursos da Escola Nacional de Educação Física):

C. Superior 1.ª Turma A	M.	-
	F.	19
Total.....		19
C. Superior 1.ª Turma M	M.	13
	F.	10
Total.....		23
Curso Médico	M.	2
	F.	2
Total.....		4
Curso Normal	M.	5
	F.	18
Total.....		23
C. Superior 2.ª Série	M.	7
	F.	26
Total.....		33

QUADRO GERAL DA APURAÇÃO ESTATÍSTICA

HOMENS

TENDÊNCIA	Número	Porcentagem
Ciclotímica.....	14	63.6
Interm.....	5	22.7
Esquizotímica.....	3	13.6

MULHERES

TENDÊNCIA	Número	Porcentagem
Ciclotímica.....	44	57.8
Interm.....	12	15.7
Esquizotímica.....	20	26.3

GLOBAL

TENDÊNCIA	Número	Porcentagem
Ciclotímica.....	58	59.18
Interm.....	17	17.34
Esquizotímica.....	23	23.46

Eis aqui o questionário utilizado:

E. N. E. F. D.

Cadeira de Biometria

Aluno..... n.º..... Curso.....

Data.....

QUESTIONÁRIO

- 1.º — Faz, com facilidade, relação com outras pessoas ?
- 2.º — Gosta de andar, freqüentemente, em companhia de muitas pessoas ?
- 3.º — Como se sente entre pessoas desconhecidas ?
- 4.º — Fala muito ?
- 5.º — Gosta de transmitir suas opiniões e impressões ?
- 6.º — Sente-se ofendido facilmente ?
- 7.º — É sensível e compassivo ?
- 8.º — Como julga os atos alheios ?
- 9.º — Pode-se ganhar facilmente a sua confiança ?
- 10.º — Deixa-se facilmente influenciar pelos outros ?
- 11.º — Tem receio, nas suas atividades, de prejudicar os interesses e os direitos dos outros ?
- 12.º — Habitualmente anda de bom ou de mau humor ?
- 13.º — É decidido e resoluto ?
- 14.º — Como se comporta quando obtém êxito ? (isto é, quando triunfa).
- 15.º — E como se comporta quando fracassa ? (isto é, quando derrotado).
- 16.º — É prudente ?
- 17.º — Pensa muito antes de tomar uma decisão ou antes de agir ?
- 18.º — Dá grande valor às formalidades ?
- 19.º — Procura ativamente melhorar suas condições de vida ?
- 20.º — Dá muito valor, em suas atividades, às vantagens pessoais ?
- 21.º — Em que grau possui senso comum ?
- 22.º — É enérgico e ponderado na realização de seus objetivos ?
- 23.º — Como se adapta a novas condições de vida e de ambiente ?
- 24.º — É naturalmente empreendedor ?
- 25.º — Age em público com prazer ? Faz conferências ? Gosta de discursar, recitar, representar ? Prefere provas escritas ou orais ?
- 26.º — Que classe de atividade lhe agrada ? Gosta mais dos estudos teóricos ou dos estudos práticos ? Gosta mais de trabalhar só ou em equipe ?
- 27.º — É constante nas suas afeições e nos seus objetivos ?

CRITÉRIO DE AVALIAÇÃO

É dada uma nota de 1 a 5 a cada resposta correspondente a cada particularidade caracterológica explorada.

O critério é o seguinte:

Nota 5 para as particularidades ciclotímicas.

Nota 1 para as particularidades esquizotímicas.

Notas 2, 3 e 4 para as particularidades intermediárias.

Para facilitar o trabalho de avaliação é construído um quadro-padrão de respostas ciclotímicas (5), neutras (3) e esquizotímicas (1); as notas 2 e 4 são fáceis de avaliar entre as respostas 5 e 3 e 3 e 1, respectivamente. Em apêndice dou a sinopse desse quadro-padrão, de grande utilidade prática no manejo desta técnica.

APURAÇÃO FINAL

A apuração final é dada pela seguinte fórmula:

$$5a + 3b + 2c + d = \frac{5a + 3b + 2c + d}{2}$$

As notas a), b), c) e d) indicam as freqüências das notas 5, 1, 4, 3, 2.

A nota 3 não se indica na fórmula por ser neutra.

Se o resultado for positivo, atesta-se a predominância do tipo ciclotímico no indivíduo.

Se o resultado for negativo, indica que há no indivíduo predominância do tipo esquizotímico.

D) — QUADRO-PADRÃO DE RESPOSTAS (SINOPSE)

Tema I

- 5 — Sou sociável; entro, com facilidade, em relação com qualquer pessoa.
- 3 — Poucas vezes entro em relação com outras pessoas.
- 1 — Evito entrar em relação com outras pessoas. Não sou nada sociável.

Tema II

- 5 — Gosto de andar muito acompanhado.
- 3 — Gosto pouco de andar acompanhado.
- 1 — Gosto de andar sozinho

Tema III

- 5 — Eu me sinto bem e à vontade entre pessoas pouco conhecidas.
- 3 — Nem sempre me sinto bem.
- 1 — Sinto-me profundamente acanhado, retraído e, às vezes, contrariado.

Tema IV

- 5 — Falo demais.
- 3 — Não falo muito.
- 1 — Sou, por natureza, calado. Não gosto de falar.

Tema V

- 5 — Gosto de me expandir com qualquer pessoa.
- 3 — Só me expando com os amigos.
- 1 — Não gosto de me expandir. Até com os amigos evito confidências.

Tema VI

- 5 — Difícilmente me ofendo.
- 3 — Raramente me ofendo.
- 1 — Facilmente me ofendo.

Tema VII

- 5 — Sou sensível e compassivo.
- 3 — Sou mais ou menos sensível e compassivo.
- 1 — Sou frio e indiferente ao sofrimento alheio.

Tema VIII

- 5 — Julgo os atos alheios tais como se apresentam. Julgo-os também com benevolência.
- 3 — Pouco julgo os atos alheios.
- 1 — Não me interessam os atos alheios.

Tema IX

- 5 — Sim. Facilmente confio nos outros.
- 3 — Sou pouco confiante e crédulo.
- 1 — Sou desconfiado. Não confio em ninguém.

Tema X

- 5 — Sinto que me deixo facilmente influenciar pelos outros.
- 3 — Só quando encontro pessoas sugestivas.
- 1 — Não me deixo influenciar pelos outros.

Tema XI

- 5 — Sim. Tenho receio de prejudicar os direitos e interesses alheios.
- 3 — Nem sempre tenho êsse receio.
- 1 — Pouco me importo em prejudicar direitos e interesses alheios.

Tema XII

- 5 — Ando sempre de bom humor.
- 3 — Tenho momentos de bom humor.
- 1 — Ando sempre de mau humor.

Tema XIII

- 5 — Sim. Sou decidido.
- 3 — Às vezes sou decidido.
- 1 — Não gosto de decidir-me.

Tema XIV

- 5 — Sinto-me profundamente alegre.
- 3 — Moderadamente satisfeito.
- 1 — Mantenho-me calmo.

Tema XV

- 1 — Fico irritado, nervoso, inconformado.
- 3 — Fico mais ou menos conformado.
- 5 — Sinto-me abatido, mas logo me conformo.

Tema XVI

- 5 — Sou muito imprudente.
- 3 — Sou mais ou menos prudente.
- 1 — Sou prudente, calculador e conseqüente.

Tema XVII

- 5 — Decido-me logo. Não olho conseqüências.
- 3 — Custo a decidir-me.
- 1 — Calculo friamente a minha decisão.

Tema XVIII

- 5 — Não ligo às formalidades.
- 3 — Pouco ligo às formalidades.
- 1 — Sou formalista e sistemático.

Tema XIX

- 5 — Sou prático; trabalho para melhorar de vida.
- 3 — Mais ou menos, trabalho para melhorar de vida.
- 1 — Dou pouca importância a melhorar de vida, à custa de minha atividade. Sou preguiçoso.

Tema XX

- 5 — A minha atividade é sempre a mesma, quer em assuntos de vantagens pessoais, quer não.
- 3 — As vantagens pessoais, para mim, têm valor relativo.
- 1 — Só intervenho ativamente onde vejo vantagem pessoal.

Tema XXI

- 5 — Tenho em alto grau o senso comum.
- 3 — Mais ou menos tenho senso comum.
- 1 — Não possuo, senão em grau mínimo, o senso comum.

Tema XXII

- 5 — Não sou enérgico, nem conseqüente.
- 3 — Sou mais ou menos enérgico e conseqüente.
- 1 — Sou enérgico e conseqüente.

Tema XXIII

- 5 — Adapto-me facilmente a novas condições de vida.
- 3 — Sofro pouco com novas condições de vida.
- 1 — Sofro profundamente com novas condições de vida, pois tenho dificuldade para me adaptar a novos ambientes.

Tema XXIV

- 5 — Sim. Sou empreendedor. Tenho prazer em estar tomando iniciativas.
- 3 — Mais ou menos sou empreendedor.

- 1 — Não sou empreendedor, mas quando empreendo alguma coisa calculo friamente as conseqüências.

Tema XXV

- 5 — Sim, gosto de enfrentar e de falar ao público.
- 3 — Mais ou menos gosto de enfrentar o público.
- 1 — Tenho horror a enfrentar e falar em público.

Tema XXVI

- 5 — Gosto de atividade prática.
- 3 — Tanto faz, seja prática ou teórica.
- 1 — Aprecio a atividade teórica.

Tema XXVII

- 5 — Não sou constante. Mudo facilmente de afeições e objetivo.
- 3 — Mais ou menos constante.
- 1 — Sou profundamente constante.

CONCLUSÕES

1.º) — O processo psicométrico de Mme. Yurówskaia, que ensaiamos com bons resultados em 102 alunos da Escola Nacional de Educação Física e Desportos, permite uma fácil distribuição dos indivíduos, de acôrdo com o seu grau de ciclotimia e esquizotimia, em grupos psicológicos homogêneos.

2.º) — Seria aconselhável aplicar êsse processo, como elemento complementar, no grupamento homogêneo, para selecionar os grupos que praticam educação física de acôrdo com as suas tendências psicológicas.

3.º) — Na prática da educação física, êsse sistema permitiria a correção das tendências de ordem caracteriológica exageradas, e na prática dos desportos o aproveitamento pragmático dessas tendências.

NOTICIÁRIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Torna-se oportuno o registro, no noticiário desta Revista, do curso experimental de esqui náutico, que se está realizando na E. E. F. E.

O instrutor do referido curso é o Sr. Patrice Philidor, recordista mundial de distância e tempo sobre um só esqui.

O Sr. Philidor solicitou ao comando da E. E. F. E. dez voluntários, que nunca tivessem praticado o esqui e que soubessem nadar. Ele se propôs a, depois de 30 minutos de instrução e treinamento efetivo, transformar os iniciantes em esquiadores eméritos.

Podemos adiantar que dos dez voluntários apresentados, após 15 minutos de treino efetivo, cinco estão esquiando com desembaraço, o que faz pressupor que o Sr. Philidor alcançará o seu objetivo.

Pelo que nos foi dado apreciar e praticar sob a direção do Sr. Philidor, afirmamos, quando aludimos ao esqui náutico, tratar-se de um desporto que exige do praticante, a par de uma boa dose de audácia um senso de equilíbrio perfeito, sem o qual torna-se impraticável o referido desporto.

O pensamento do comando da E. E. F. E. é dar oportunidade, em futuro próximo, a que outros voluntários tenham ensejo de praticar êsse sensacional desporto que é o esqui náutico.

No Congresso Internacional sobre os "Princípios Fundamentais da Educação Física da Juventude", realizado nos Colégios do Vale de Connecticut e nas Escolas Públicas de Springfield, em abril último, sob a direção da professora Miss Dorothy S. Ainsworth, foram discutidos muitos problemas relativos ao melhoramento dos programas de educação física. Como resultado destes debates foram aprovadas duas resoluções:

1.º) — Solicitar à UNESCO, por intermédio de nossos dirigentes, a organização de centros de treinamento para formação de pessoal especializado na educação física da juventude. Acreditamos que êstes centros são necessários especialmente nos países em que os programas de educação física estejam mais atrasados. Esperamos que se possa estabelecer, não um, mas dois ou três centros deste gênero, para o adestramento de dirigentes, e que o corpo docente de tais centros provenham de diversos lugares do mundo e não de uma mesma nação. Se a educação física consiste em melhorar e fazer todo o possível pelo progresso da juventude, tais centros são particularmente importantes.

2.º) — Enviar à Organização Mundial de Saúde uma solicitação pedindo que

se ultimem os estudos básicos, que são muito necessários, no que concerne à educação física, de maneira que os educadores possam trabalhar inteligentemente, tendo em vista obter, assim, melhores resultados, desenvolvendo ao mesmo tempo os mais modernos aspectos do programa. Cremos que a Organização Mundial de Saúde é o organismo mais capacitado para planejar e coordenar os estudos neste sentido. A experiência combinada de diversos ramos da profissão médica, ciências afins e diversos aspectos da educação física devem trabalhar cooperativamente em um plano de conjunto se desejarem obter os melhores resultados. Sabemos que êstes programas são necessários e que só se podem alcançar seus objetivos se concluírem os estudos necessários.

Conforme desejo dos congressistas, tudo o que se fizer para reforçar as recomendações acima, seja individualmente ou através das organizações de educação física, será de bastante valor utilitário.

Os informes sobre as atividades do Congresso poderão ser obtidos por 2 dólares, devendo os pedidos ser feitos à "The American Association for Health, Physical Education and Recreation" — Smith College — Northampton, Massachusetts.

É digno de nota o resultado obtido pela equipe brasileira, nas últimas competições equestres, realizadas em Buenos Aires, onde tomaram parte as representações do Brasil, Chile e Argentina. Das 6 provas realizadas por equipes, nossos representantes venceram 3 — Argentina 2 — Chile 1.

A representação brasileira teve a seguinte constituição: Chefe — General Oswaldo Borba. Cavaleiros — Ten.-Cel. Eloy Menezes, Cap. Aécio Morrot, Cap. Renyldo Ferreira, Tén. Luís Felipe Dick e Sr. Nelson Pessoa Filho. Deve-se destacar, ainda, que a classificação individual dos concorrentes foi a seguinte: 1.º lugar — Cap. Renyldo (Brasil) e 2.º lugar — Ten.-Cel. Eloy (Brasil). Aproveitamos a oportunidade para nos congratularmos com êstes nossos "Ginetes" e desejarmos que tal feito seja repetido pelas nossas representações no exterior.

Na reunião do Conselho de Fundadores da Federação Brasileira de Associações de Professores de Educação Física, realizada em Santos a 8 do corrente, foi eleito Presidente da mesma, para o período 1954-1956, o Professor Manoel Monteiro Soares, presidente da Associação de Professores de Educação Física do Distrito Federal, sita na Rua Presidente

Roosevelt, 39 sala 1.310 — Caixa Postal número 4.978.

A título de experimentação, aplicando as novas atividades do treinamento físico-militar, ora em estudos na Escola de Educação Física do Exército, o Forte Tamandaré e Cia. do 4.º G. A. C. (Rio) e o 2.º B. C. (Santos) alcançaram por ocasião do exame de recrutas de 1953 muito bons resultados em educação física.

O Exmo. Sr. Gen. Osvaldo Ferreira Alves, então Comandante da Artilharia de Costa, pelo seu Bol. número 236, de 15 de outubro de 1953, classificou o Forte Tamandaré com a menção "Excelente", mais alto conceito obtido entre as Unidades sob o Comando do citado Chefe.

Aos Comandantes do 2.º B. C. e Forte Tamandaré, Ten.-Cel. Luiz Franca Oliveira e Cap. Álvaro F. Figueira Galvão Pereira, respectivamente, os agradecimentos da Escola de Educação Física do Exército pela cooperação prestada aos trabalhos experimentais da nova orientação da educação física militar.

Convidado pela FMV, Lincoln Raso acompanhou de perto o desenrolar do campeonato brasileiro de vôleibol, podendo pôr em prática o seu sistema de anotações e gráficos da produção das equipes e dos jogadores, constante do número 77 da Revista. Um método original, evoluído de orientação vinda da França e que obteve, em São Paulo, a melhor repercussão. Comprova isso o convite feito ao jovem técnico mineiro para integrar a representação da CBD ao México como observador.

Um jovem estudante de Medicina inglês entrou no dia 7 de maio último para a história do atletismo, transpondo vitoriosamente a "barreira da milha".

Pela primeira vez no mundo, um homem percorreu a milha em menos de quatro minutos. Essa façanha, que parecia irrealizável, é tão cara ao coração dos ingleses quanto a conquista do Everest.

O vencedor é o estudante Roger Bannister. Na pista da Universidade de Oxford, durante uma competição amistosa êle percorreu a milha — distância exata: 1.609m, 38 em 3 minutos, 59 segundos e 4 décimos, baixando assim o recorde mundial da milha para menos de quatro minutos. O recorde anterior pertencia ao suco Gander Haegg desde 1945, isto é, há nove anos, com 4 minutos, 1 segundo e 4 décimos. Bannister bateu, pois, por dois segundos o recorde anterior.

OS MEIOS AUXILIARES DE INSTRUÇÃO E A EDUCAÇÃO FÍSICA

1.º TEN. VIRGÍLIO DA VEIGA (Instrutor da E. E. F. E.)

O emprêgo dos meios auxiliares, na instrução dos quadros do nosso Exército, já se tornou regulamentar. O uso exclusivo da audição para a fixação da aprendizagem, há muito, foi superada e a capacidade de motivação dos meios auxiliares de instrução compreendida em tôda a sua essência.

O ensino da Educação Física e dos Desportos não pode prescindir, também, do seu concurso. Uma sessão de ginástica americana ou de calesenia ministrada com o auxílio de um quadro-mural, de que conste a seqüência dos exercícios, torna muito mais fácil a sua fixação. Na formação dos Técnicos em Educação Física e Desportos, em particular, o uso racional dos meios auxiliares é imprescindível. A simples ação de um monitor, demonstrando a execução de um exercício, já não satisfaz — não há uma regularidade absoluta nos seus movimentos e a decomposição do exercício, quando possível, nunca é perfeita em todos os seus detalhes. Na exposição de um assunto teórico, a não utilização dos meios auxiliares de instrução constitui um verdadeiro crime pedagógico. No ambiente desportivo, principalmente, onde a fadiga física atua tão diretamente sobre a fadiga mental, a palestra exclusivamente falada é absolutamente ineficaz. Não há aprendizagem sem motivação e a percentagem dos alunos automotivados é insignificante.

Os assuntos ligados à Educação Física e aos Desportos convidam a utilização dos meios auxiliares de instrução. Há um sem número de processos de que o professor ou o instrutor pode lançar mão, para aumentar a eficiência de suas aulas, além do material desportivo de que, normalmente dispõe. Dentre êles, ressaltamos três:

1 — Filmes de Instrução — aliando a visão da imagem à do movimento, pode ser considerado como o mais completo. A câmara lenta, proporcionando uma análise pormenorizada dos movimentos, e a propriedade de se poder repetir, com fidelidade e em todos os seus detalhes, os mesmos exercícios, o justificam. Na sua utilização, é preciso, porém, que o professor ou o instrutor não considere que o filme, por si só, se baste, para a explicação de sua aula. É preciso também que êle ensine ao aluno como assistir ao filme. Êste nunca deverá ser projetado, sem que tenha sido assistido e estudado antes pelo professor, anotados os pontos a ressaltar, sem que a projeção seja precedida de uma explicação dos objetivos do filme e coroada com um comentário e discussão dirigida sobre o assunto de que êle tratou. Fora disso, o filme perde sua característica de filme de instrução, para se tornar um simples filme recreativo, de objetivos pouco definidos, sujeito às mais divergentes conclusões.

Infelizmente, não possuímos, ainda, uma filmoteca especializada em Educação Física e Desportos. Contando, apenas, com a cooperação de companhias e entidades civis, cujos filmes apresentam, em geral, mais uma finalidade ilustrativa, informativa e comercial, do que, pròpriamente instrutiva, torna-se uma necessidade, a organização de uma filmoteca especializada de acôrdo com os objetivos a atingir.

2 — Lanternas-mágicas e Projetores — se a utilização dos filmes de instrução se subordina a uma série de dificuldades, as lanternas-mágicas e projetores podem ser usados em larga escala. Apesar de não contar com a vantagem do movimento das imagens, satisfazem plenamente. Fotografias, diapositivos, desenhos, gravuras, mapas, esquemas, etc. projetados, traduzem, com nitidez, os detalhes a ressaltar.

A preparação de uma aula para a utilização de tais meios, porém, deve ser cuidadosa. Desenrolando-se a sessão em câmara escura, se não houver uma ação motivadora ativa do professor ou instrutor em sua exposição, o sono encontrará ambiente propício para se apoderar da turma. É preciso, por isso, não cansá-la com uma sucessão de quadros projetados apenas; não esquecer que a projeção é um meio auxiliar, não a aula em si.

A organização de um arquivo de fotografias, gravuras, diapositivos, etc. é de fácil execução e o emprêgo dêsse meio auxiliar pode-se tornar de grande eficiência.

3 — Quadros-murais e Cartazes — No nosso Exército, atualmente, nenhuma instrução é dada sem que o instrutor conte com o auxílio de um quadro-mural, desde os mais simples, aos mais aperfeiçoados, dispondo de gravuras e desenhos ilustrativos. Pela facilidade de execução e de emprêgo, sua utilização passou a condição de rotina. E seu valor cada vez mais se acentua no enriquecimento da palestra. Em tôdas as Escolas do Exército existe, hoje em dia, uma seção destinada à confecção de cartazes e quadros murais e um arquivo, com fichário, dos trabalhos existentes, de modo a permitir sua utilização em massa. E seus efeitos têm sido os mais positivos. Realmente, nada é mais oportuno, para tirar a turma de uma letargia passiva, que a apresentação de um cartaz humorístico relacionado com o assunto apresentado, nada mais impressionante e motivador que a apresentação de um quadro-mural bem idealizado e organizado.

O emprêgo dos meios auxiliares de instrução é, portanto, fundamental para a eficiência da aprendizagem. Sua importância é evidente e não constitui, por certo, novidade. O presente trabalho não tem por fim, orientar os companheiros do Exército, tão ambientados com a utilização de tais métodos, mas sim, informar, aos professôres civis, o que realizamos, nesse sentido, na Escola de Educação Física do Exército.

EDUCAÇÃO FÍSICA NA MARINHA MERCANTE

PELO CAPITÃO

HARALD SANDVIK, NORUEGA

CONSELHEIRO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NO MINISTÉRIO DE EDUCAÇÃO

A propósito da comunicação do Sr. Sverre Ditlev-Simonsen, afigura-se-me oportuno acrescentar alguma coisa ao que se afirma na mesma, a fim de dar uma idéia justa acerca dos problemas e das possibilidades da Educação Física na marinha mercante.

No outono de 1949, fui convidado pela Repartição das Obras Sociais, na minha qualidade de Conselheiro da Educação Física, a visitar os portos europeus e norte-americanos mais importantes. Conservei-me ausente do meu país durante quase um ano, e durante esta viagem inspecionei um grande número de navios mercantes do nosso país.

Dois objetivos tinha em vista:

1 -- Organizar a Educação Física a bordo dos navios;

2 -- Estabelecer contato com os nossos marinheiros, nos portos de escala.

Por outro lado, interessava realizar um curso de breve duração, a fim de preparar tripulantes suficientes para que a cada barco fossem atribuídos dois ou três, com a categoria de monitores.

Antes de iniciar esta viagem, elaborei uma série de exercícios físicos adequados, os quais foram gravados em discos e distribuídos por todos os grupos gino-desportivos da nossa marinha mercante. Igualmente se distribuíram filmes dos referidos exercícios, para serem exibidos nos 20 principais portos do mundo.

No decurso da minha viagem, ministrei aos monitores este curso, mercê do qual eles

adquiriram conhecimentos e experiência bastantes para orientarem, a bordo dos navios, a atividade gino-desportiva dos seus camaradas. Atualmente, contam-se por centenas os monitores que atuam a bordo dos navios noruegueses, espalhados por todos os mares.

Para obter resultados favoráveis, torna-se indispensável considerar o problema sob diversos aspectos: As possibilidades da instrução gino-desportiva diferem nos navios-cisternas e nos navios mercantes propriamente ditos. As condições meteorológicas do Atlântico do Norte são muito diferentes das regiões tropicais e equatoriais, de temperaturas mais elevadas. Há navios que navegam no alto mar durante semanas inteiras, apenas estacionando algumas escasas horas nos portos de escala; em compensação, há outros navios que estacionam largos períodos em determinados portos de categoria. Há, portanto, que ter em consideração estes fatos, a fim de organizar o programa da Educação Física e o aproveitamento das horas de lazer de cada tripulação, em função do seu ritmo habitual de trabalho.

As perspectivas que se antolham neste domínio são prometedoras. Um navio devia ser para o marinheiro o seu ginásio e o seu campo de jogos. Há sempre possibilidade de dispor de aparelhagem adequada para a prática de exercícios de suspensão, de equilíbrio e demais atividades físicas. Alguns aparelhos não exigem, para serem

construídos, grande dispêndio; pode improvisar-se, por exemplo, uma barra com uns canos, nos quais se introduz um pau para aumentar a resistência. Por este sistema, podem construir-se sólidas barras paralelas. As cordas são material econômico e os exercícios de saltos à corda proporcionam uma excelente prova de resistência.

Querendo praticar desportos atléticos, poderão realizar-se corridas de velocidade de curtas distâncias, assim como treinos de partidas e de corridas de estafetas. A ponte de um barco-cisterna constitui boa "pista" para corridas de 60 a 70 jardas. O salto em altura é um exercício esplêndido para os marinheiros. Podem, também, organizar-se exercícios com bolas medicinais e com sacos de areia, dos quais os marinheiros muito gostam.

Alguns navios-cisternas dispõem de piscinas provisórias, com uma profundidade de 7 pés e de construção econômica. Estas "piscinas" permitem a realização de competições até 1.000 metros.

Em conclusão: as atividades da Educação Física e de aproveitamento de horas de lazer são sumamente benéficas para as tripulações dos navios, constituindo uma obra social de largo alcance. Seria para desejar que tôdas as nações marítimas realizassem, neste domínio, um esforço colaborante, cada vez mais ativo.

(Da Revista do I.N.E.F. — Portugal.)



Os Desportos Em Todo O Mundo — Adolpho Schermann — Vol. II — Brasil — Edição Revista da A. A. B. B. — Rio de Janeiro — 532 páginas.

Recebemos o 2.º volume do livro do Sr. Adolpho Schermann — “Os Desportos Em Todo O Mundo”. A respeito de tão interessante trabalho, fazemos nossa opinião abalizada do Jornalista José Brígido, publicada no “Diário de Notícias”: “Os Desportos Em Todo O Mundo” é o título de valiosa obra de concatenação, elucidação, estatística e consulta, de autoria do esportista Adolpho Schermann. A respeito do primeiro volume já nos referimos aqui.

Agora, dêle recebemos a valiosa oferta do segundo, que reafirma a importância do trabalho realizado com conhecimento, paciência e dedicação. Trata-se de um complemento magnífico, atestado flagrante da capacidade de seu autor. Nesse segundo volume, que conta 532 páginas, trata pormenorizadamente de todas as entidades desportivas do País e de outras organizações do mesmo gênero, apresentando dados interessantíssimos acêrca de leis e regulamentos tábuas de recordes, relações de atletas de diferentes ramos esportivos.

É, em suma, o maior trabalho que já vimos a respeito, em nosso País. Acreditamos mesmo que poucos existem no mundo com essa amplitude e tão farta minúcia. Sem nenhum favor, podemos dizer tranquilamente que Adolpho Schermann fez obra de real mérito, digna de figurar nas mais adiantadas e completas bibliotecas esportivas de qualquer nação. Merece, por conseguinte, as referências elogiosas que têm sido feitas a “Os Desportos Em Todo O Mundo” e pode ser louvado com um espírito esclarecido, dedicado a um esforço que desafia a tenacidade dos mais ousados. Dizendo isto, parece-nos haver expressado o que sentimos por trabalho de tão alto valor.”

Manual de Esgrima — Espanha — E. E. F. E. — 1954 — Rio de Janeiro — 32 páginas

Baseado no Regulamento de Esgrima do Exército Francês, convenientemente traduzido e adaptado, a E. E. F. E., acaba de publicar o Manual de Espada, que, expondo o assunto de maneira simples, veio facilitar entre nós a aprendizagem da esgrima da referida arma.

Cumpramos agradecer ao Sr. Cel. Horácio dos Santos, que contou com a colaboração do Ten.-Cel. Jair Jordão Ramos e Cap. Higino Borges dos Santos, tão interessante contribuição para engrandecimento e fortalecimento da esgrima nacional.

Integração da Educação Física no Processo Educativo Geral — Mário Gonçalves Viana — 1954 — Lisboa — 24 páginas.

O presente trabalho foi escrito para a Revista “L’Homme Sain”, de Bordéus, e publicado no seu número 2 (6.º Ano), de março de 1954.

Nêle o autor, depois de anotar que a civilização atual atravessa uma fase crítica, assinala que esta crise somente pode ser superada pela Educação praticada em obediência às melhores regras da filosofia eterna.

Formula em seguida os dez princípios segundo os quais deverá ser, em nossos dias, orientada a Educação, para que ela possa cumprir suas diversas funções pedagógicas, moral e social.

A partir dêste decálogo, largamente documentado e reforçado pela opinião de personalidades eminentes, o autor apresenta então os postulados, por meio dos quais êle evidencia a importância da Educação Física, quando ela é praticada sob as formas mais elevadas do humanismo cristão e se integra no processo educativo geral, em vista da indispensável realização do “homem humano”.

Desportos — Inezil Penna Marinho — Cia. Brasil Editora — São Paulo — 1954 — 176 páginas

Este livro do Prof. Inezil Penna Marinho destina-se especialmente aos alunos das Escolas de Educação Física, aos Professores de Educação Física e aos Técnicos Desportivos, apresentando-se com orientação didática que muito o recomenda.

A matéria no mesmo contida está subordinada aos seguintes títulos:

I — Os desportos no quadro geral das atividades físicas. II — Como classificar os desportos. III — Os Desportos como meio de Educação, Recreação e Competição. IV — Metodologia — Sua importância para o treinamento desportivo. V — Fundamentos científicos do Treinamento desportivo. VI — O valor do Desportista. VII — A Preparação do Desportista. VIII — O Contrôlo do Desportista. IX — Verificação do Aproveitamento do Desportista — Competição. X — Formas de trabalho. XI — Elementos de trabalho. XII — Organização do trabalho. XIII — Execução do trabalho. XIV — Contrôlo do trabalho. XV — A atividade desportiva sob o prisma endocrinológico. XVI — O juiz desportivo. XVII — A “torcida”. XVIII — A publicidade desportiva. XIX — A Organização nacional e internacional dos desportos. XX — Técnica de Organização de clubes. XXI — Apontamentos sobre atletismo. XXII — Apontamentos sobre natação. XXIII — Apontamentos sobre futebol. XXIV — Apontamentos sobre vólibol e basquetbol. Bibliografia.

Como vemos, matéria bastante interessante e de indispensável conhecimento a quantos lidam com os desportos.

“História da Educação Física e dos Desportos no Brasil” — Inezil Penna Marinho — Vol. IV — Rio — 1954 — 568 páginas.

Mais um volume dessa importante obra acaba de ser dado à publicidade, contendo documentário e bibliografia do período que o autor denominou de Brasil-República, mais precisamente da 3.ª fase — compreendida entre 1937 e 1945. Após

a exposição do assunto, segue-se uma síntese dessa fase e ainda, no mesmo volume, o autor aprecia a 4.ª fase, que compreende o fim do ano de 1945 e o início do de 1946. Com a síntese da 4.ª fase encerra-se a matéria dêsse volume, de grande importância para quem possui os anteriores.

Vale considerar que esta obra não é de leitura corrente, mas de consulta, portanto, indispensável nas bibliotecas especializadas de Educação Física e Desportos.

Jornal da Associação Americana de Saúde-Educação Física e Recreação — Junho de 1954 — Universidade de Boston — E. E. U. U.

Acabamos de receber dos Estados Unidos da América do Norte o número 6 do Jornal da Associação Americana de Saúde-Educação Física e Recreação, de junho do corrente ano. A presente Revista, impressa em ótimo papel, está ilustrada com belas fotografias e, seus artigos e demais matérias foram compilados com esmero. Do sumário destacamos:

Educação e Saúde — Medicina: “O Mestre Contra o Charlatão”, por Wallace F. Janssen; “Reuniões Para Discussões sobre Problemas de Saúde em Minnessota”, por Joseph G. Neal.

Educação Física — “Fábulas de Ael-Fantasia Filósoficas sobre a Educação Física”, por L. E. Alley; “Como vão as despesas do seu programa de Educação Física?”, por C. O. Jackson.

Recreação e Educação Física ao Ar Livre: “Conselheiros Para Campos Juvenis do Treinamento”, por Leslie S. Clark; “Uma Comunidade de Recreação Supervisora e Guia”, por Thomas S. Yukie; “Caravana de Canoas”, por Ruth Schelberg.

Revista Espanhola de Educação Física — Números 56, 57 e 58, respectivamente maio, junho e julho de 1954 — 44 páginas cada uma

Acusamos o recebimento dos números 56, 57 e 58 da Revista Espanhola da Educação Física, órgão oficial do Colégio Nacional de Professores de Educação Física da Espanha, integrado na “Delegación Nacional de Deportes”, cujos sumários abaixo publicamos:

Número 56 — Editorial: “Psicologia e Responsabilidade nos Desportos”.

“A Lição de Hoje”, por M. Tortosa; “O Nível da Nataçao se Eleva — Americanos e Russos em Busca dos Recordes do Mundo”, por Enrique Ugarte; “A Alimentação do Montanhês”, por A. Fornoza Alonso; “História dos Campeonatos Europeus de Atletismo”, por A. Hoyos de Castro; “Tênis Militar — Regulamentação e Preparação”, por Cirurjano Robledo, Alba Navas e Peres Riveiro; “Como Deve ser uma Chuteira”, pelo Dr. R. de Ozores; “Análise e Valor do Jogador de Basquetebol”, por

J. Perez Riveiro; "Salto com Vara", por Dean B. Cronwell; "Informação do Colégio".

Número 57 — Editorial: "Próxima Assembléa do Colégio Nacional de Professôres de Educação Física":

"Impressões de Minha Missão na Espanha", pelo Dr. P. Seurin; "Como Se Aprende a Nadar — Vantagens e Contra-indicações", por Enrique Uguarte; "Perfis Desportivos — O Basquetebol", Dr. R. de Ozores; "Glicemia e Nível dos Catabolitos Tricarbonados", por Pallardo, Puchol e Neiro; "Pentatlon Militar — Regulamentação e Preparação", por Cirujano Robledo, Alba Navas e Peres Riveiro; "Defesa Pessoal — Meios de Defesa e Ataque", por F. V. del Valle; "A A Educação Física na Escola", pelo Dr. P. Seurin; "Campo duro ou Mole para Treinar Jogadores de Futebol?", pelo Dr. R. de Ozores; Alpinimo: "Acampamentos", por E. Genoves; "O Esporte Espanhol: Verdades e fantasias", pelo Dr. T. A. Puertolas; "Algo Sôbre Estética Feminina", por J. Blasco Castillon; Informações do Colégio.

Número 58 — Editorial: "A VI Assembléa Nacional de Professôres e Instrutores de Educação Física".

"Em Turin — Os VIII Campeonatos da Europa de Natação, Saltos e Water-Polo", por Enrique Ugarte; "A Educação Física e seus Fundamentos Pedagógicos e Psicológicos", pelo Dr. F. Andersen; "Pentatlon Militar — Regulamentação e Preparação", por Cirujano Robledo, Alba Navas e Perez Riveiro; "A Educação Física nas Escolas", por J. C. Thulin; "Atletismo Juvenil", por A. Hoyos de Castro; "Comentários a um Encontro de Aletismo Alemanha — Espanha", por Antônio Cervera; "Quando Deve Treinar Uma Equipe de Futebol?", pelo Dr. R. de Ozores; "A Educação Física e a Arte", L. Fdez. Del Pozo; "Demografia, Educação Física e uma Ligeira Impressão Sôbre os V Jogos Nacionais Escolares", por J. M. C.; "Os Escolares Franceses e a Educação Física", por E. Ruiz Yague; Informação do Colégio.

Revista de Educação Física do Exército Peruano — Número 61, Março de 1954
— Lima — 63 páginas

Acusamos o recebimento de mais um número da excelente Revista de Educação Física do Exército Peruano, órgão oficial da Direção de Educação Física do Exército, com o seguinte sumário:

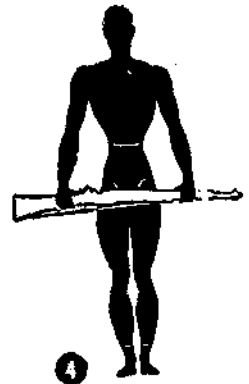
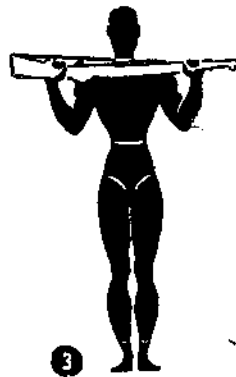
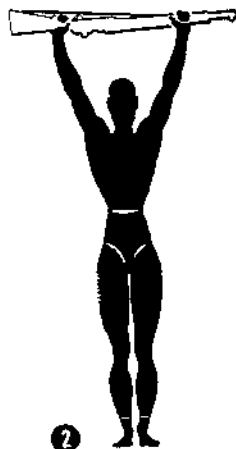
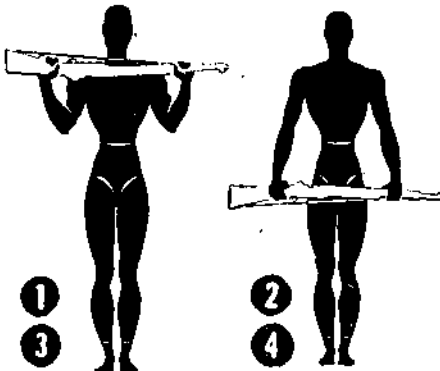
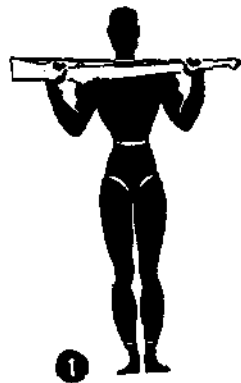
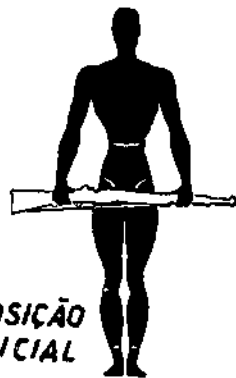
"Editorial": "O 2.º Congresso Latino de Educação Física"; "A 3.ª Dimensão na Educação Física", por Eleonor Metheny da Universidade de Carolina do Sul — "Flagrantes da Educação Física Européia: Dinamarca", pelo Dr. Luís Bisquerit S.; Psicologia da Educação Física: "Psicologia e Desportos", por José Soller y Moncalve e José Maria Sevilla Marcos, Professôres de Educação Física; Administração da Educação Física: "As Ajudas Visuais no Ensino Desportivo", por Carlos Jáuregui — "O Departamento Técnico-Estatístico do Comité Nacional de Gallardo: Concurso de Tiro para Oficiais no B. I.; "La Pedrera" N.º 49 — Reeducação Física: "Manual Técnico de Reeducação Física, cap. 1".

GINASTICA COM ARMA

SUBSÍDIO PARA REORGANIZAÇÃO DO C-21-20

Coordenação do Ten.-Cel. JAYR JORDÃO RAMOS

Exercício n.º 2 — Flexão dos antebraços e elevação vertical dos braços.



Exercício n.º 1 — Flexão dos antebraços.

Exercício n.º 3 — Elevação vertical dos braços.

SÉRIE N.º 3

Esta série é utilizada especialmente para desenvolver a força e a resistência dos braços. Sua realização exigirá 5 a 6 minutos de duração. A cadência dos movimentos será contínua e a execução dos exercícios bastante vigorosa, devendo os braços, ao término da série, ficarem suficientemente cansados. Os homens deverão acompanhar o instrutor ou guia. Cada exercício a ser executado será enunciado e demonstrado, durante os últimos tempos do movimento que está realizando.

Exercício n.º 1 — Flexão dos antebraços.

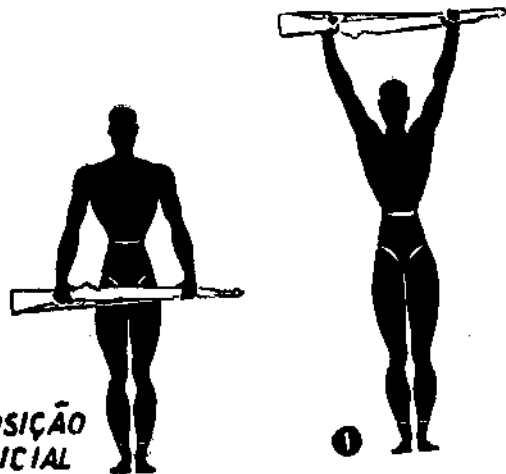
Posição de partida — Posição fundamental, braços estendidos segurando a arma na frente do corpo.

Cadência — Forte.

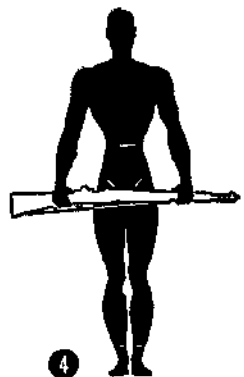
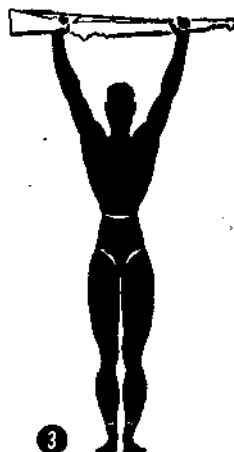
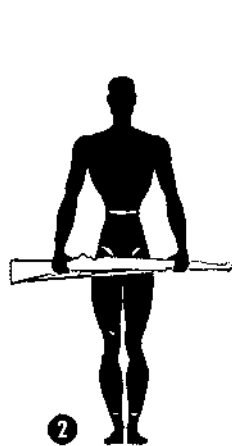
Movimento:

1.º tempo — Flexionar os antebraços, ficando a arma na altura dos ombros.

2.º tempo — Voltar à posição de partida.



1



1.º tempo.

3.º tempo — Voltar à posição do

4.º tempo — Voltar à posição de partida.

Exercício n.º 2 — Flexão dos antebraços e elevação vertical dos braços.

Posição de partida — Como no exercício n.º 1.

Cadência — Forte.

Movimento:

1.º tempo — Flexionar os antebraços, ficando a arma na altura dos ombros.

2.º tempo — Elevar verticalmente braços, ficando a arma acima da cabeça.

3.º tempo — Voltar à posição do 1.º tempo.

4.º tempo — Voltar à posição de partida.

Exercício n.º 3 — Elevação vertical dos braços.

Posição de partida — Como no exercício n.º 1.

Cadência — Forte.

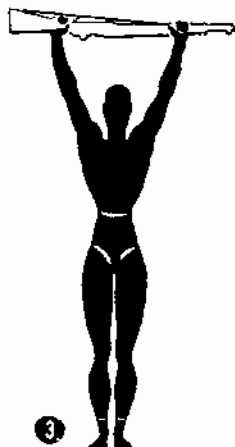
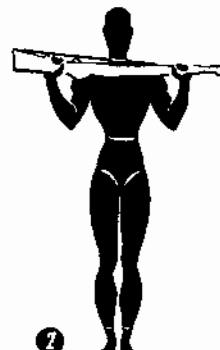
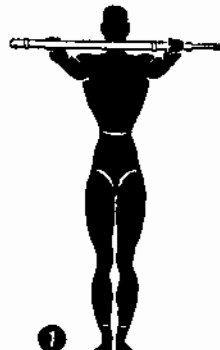
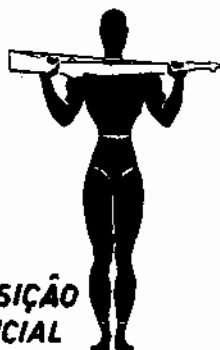
Movimento:

1.º tempo — Elevação vertical dos braços, ficando a arma acima da cabeça.

2.º tempo — Voltar à posição de partida.

3.º tempo — Voltar à posição do 1.º tempo.

POSIÇÃO INICIAL



Exercício n.º 5 — Extensão horizontal e elevação vertical dos braços

4.º tempo — Voltar à posição de partida.

Exercício n.º 4 — Arma para o lado.

Posição de partida — Arma mantida horizontalmente no lado esquerdo, ficando a mão direita na altura do ombro esquerdo e o braço esquerdo es-

tendido para o mesmo lado.

Cadência — Forte.

Movimento:

1.º tempo — Levar a arma para a direita, ficando a mão esquerda na altura do ombro direito e o braço direito estendido para o mesmo lado.

2.º tempo — Voltar à posição de partida.

3.º tempo — Voltar à posição do 1.º tempo.

4.º tempo — Voltar à posição de partida.

Exercício n.º 5 — Extensão horizontal e elevação vertical dos braços.

Posição de partida — Antebraços flexionados segurando a arma horizontalmente na altura dos ombros.

Cadência — Forte.

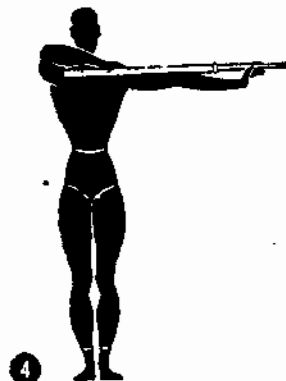
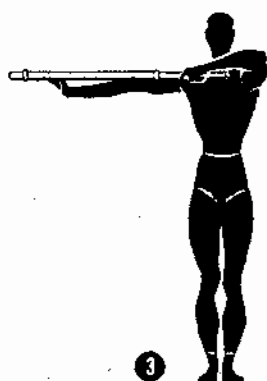
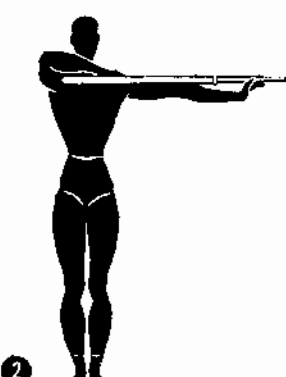
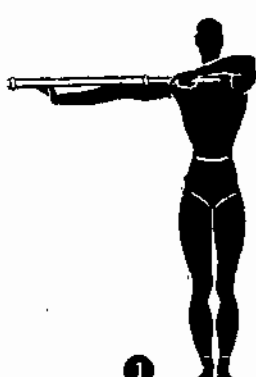
Movimento:

1.º tempo — Extensão horizontal dos braços, ficando a arma na altura dos ombros.

2.º tempo — Voltar à posição de partida.

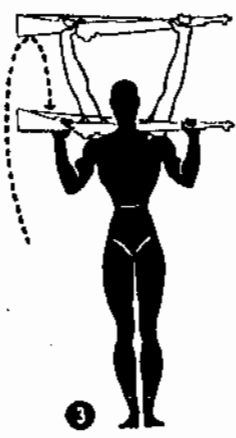
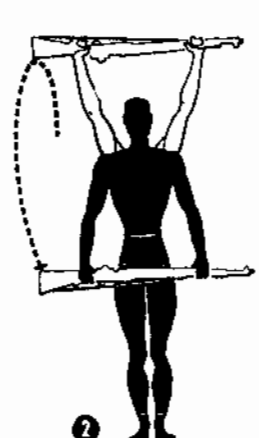
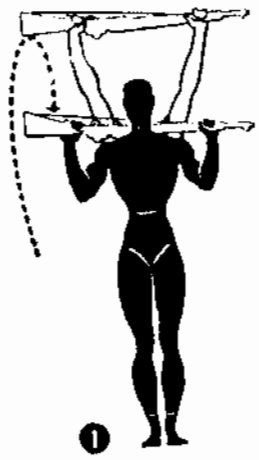
3.º tempo — Elevação vertical dos braços, ficando a arma acima da cabeça.

POSIÇÃO INICIAL



Exercício n.º 4 — Arma para o lado.

POSIÇÃO INICIAL



Exercício n.º 6 — Arma atrás dos ombros

4.º tempo — Voltar à posição de partida.

Exercício n.º 6 — Arma atrás dos ombros.

Posição de partida — Como no exercício n.º 1.

Cadência — Forte.

Movimento:

1.º tempo — Fazer uma elevação vertical dos braços seguindo de uma flexão dos antebraços, ficando a arma atrás dos ombros.

2.º tempo — fazer o movimento inverso, trazendo a arma à posição de partida.

3.º tempo — Voltar à posição do 1.º tempo.

4.º tempo — Voltar à posição de partida.

Exercício n.º 7 — Movimento giratório da arma.

Posição de partida — Braços estendidos para a frente, segurando a arma na posição vertical, cano para baixo.

Cadência — Forte.

Movimento:

POSIÇÃO INICIAL



Exercício n.º 7 — Movimento giratório da arma.

1.º tempo — Mudar a posição da arma, passando o braço direito para baixo e o esquerdo para cima.

2.º tempo — Voltar à posição de partida.

3.º tempo — Voltar à posição do 1.º tempo.

4.º tempo — Voltar à posição de partida.

Exercício n.º 8 — Elevação vertical dos braços e abaixamento à frente.

Posição de partida — Como no exercício n.º 1.

Cadência — Forte.

Movimento:

1.º tempo — Elevação vertical dos braços, ficando a arma acima da cabeça.

2.º tempo — Fazer o abaixamento da arma na frente do corpo, continuando os braços estendidos e executando um afastamento lateral.

3.º tempo — Voltar à posição do 1.º tempo.

4.º tempo — Voltar à posição de partida.

FUTEBOL



Prof. ERNESTO DOS SANTOS

(DA E. N. E. F. DA UNIV. DO BRASIL)

O FERRÔLHO

O "ferrôlho" tão em voga no momento em nosso futebol e no futebol estrangeiro, nada mais é do que um nome moderno para um recurso antigo.

Realmente, em todos os tempos do futebol, têm as equipes lançando mão do recurso de fortalecer suas defesas quando diante de teams tecnicamente superiores, visando a um resultado honroso ou mesmo surpreender o adversário mais forte — o que tem acontecido freqüentes vêzes.

Já nos tempos do futebol antigo, do velho sistema clássico, as equipes se valiam desse processo para conter uma força mais pujante, quer com o fito de anular uma superioridade de equipe, quer com o intuito tolher determinado jogador — o que era mais comum naquele tempo de preponderância do valor individual.

E no futebol moderno, especialmente nos últimos tempos, o recurso tem sido utilizado, mesmo por equipes de alta categoria, de um modo mais ordenado, mais metodizado, como o é, aliás, o futebol de hoje.

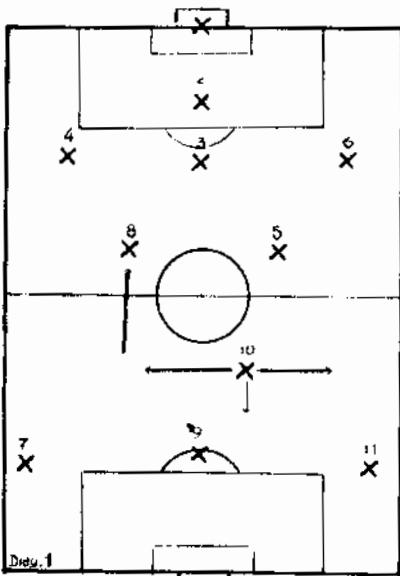
Fundamentos — Consiste o "ferrôlho" em fortalecer a defesa embora com prejuízo do ataque, e é fundamentado em dois princípios básicos.

O primeiro, a "sobra" de um marcador na defesa. O segundo, o congestionamento de defensores na grande área, o que provoca uma mistura de jogadores, em que os atacantes se confundem, tornando difíceis as finalizações.

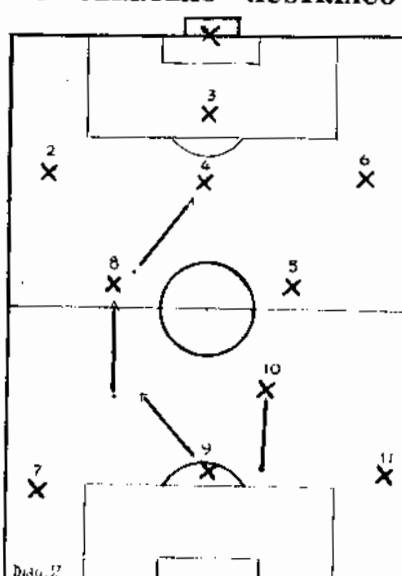
Efetivamente, dentro da rigorosa marcação de homem para homem do futebol moderno, em que cada jogador do ataque é vigiado cuidadosamente mas sempre com possibilidade de bater seu marcador, a "sobra" de um homem na defesa é uma vantagem grande, uma vez que será sempre um socorro imediato para todo aquele que venha a ser superado pelo seu oponente. Este homem de sobra — sempre um zagueiro central — estará a cada momento pronto para cobrir qualquer falha ou deficiência que se tenha verificado no sistema defensivo.

Quanto ao congestionamento, é uma conseqüência imediata da situação. Tirando-se um homem do ataque, — é lógico que a defesa, embora fortalecida, passará a ser dominada. E nesse domínio, o ataque adversário vem se aglomerar dentro da área, limitando o seu terreno de ação, pondo-se mais ao alcance dos marcadores, facilitando, portanto, a ação de quem defende.

O "FERRÔLHO" BRASILEIRO



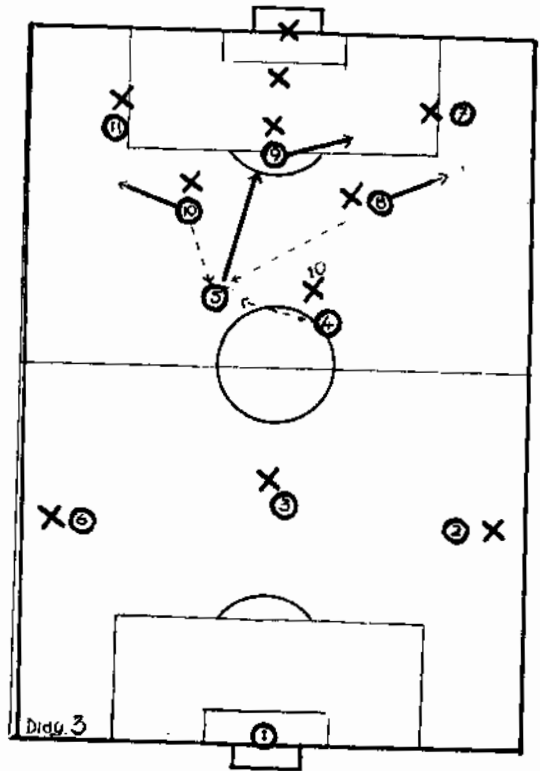
O "FERRÔLHO" AUSTRIACO



As setas indicam o movimento dos jogadores de suas posições originais para a nova função

E não nos devemos esquecer de que o "ferrôlho" é um recurso de quem se quer defender e o faz com "unhas e dentes".

Rappan — Atribui-se a "invenção" do "ferrôlho" ao técnico suíço Karl Rappan, que, utilizando-o ao dirigir o Seleccionado



A linha cheia representa o movimento dos jogadores e a linha pontilhada a trajetória da bola

nado Suíço, num jogo com a Inglaterra, realizado em Zurich, em 18 de maio de 1947, conseguiu surpreender seu poderoso adversário vencendo-o por 1 x 0, vitória que causou sensação na Europa. Não foi ele, porém, o seu inventor. Ele apenas modernizou e metodizou um recurso antigo. Utilizando o WM, colocou dois "backs" centrais, um com a função de marcar o "center-forward" adversário e o outro na "sobra". E as coisas lhe correram bem, obtendo uma vitória com que talvez não contava.

É uma armadilha — Quando bem utilizado, pode ser uma armadilha muito séria em que qualquer grande equipe venha a cair. Realmente, mantendo três homens no ataque — normalmente os dois pontos e o centro — pode uma equipe que utiliza o "ferrôlho" surpreender seu adversário mais forte, pois este, ao dominar o jogo, vai sensivelmente levando seus homens para a frente, agravando a aglomeração e incorrendo do risco de deixar desguarnecido o setor defensivo que se torna, assim, vulnerável num contra ataque rápido.

Os próprios suíços iam surpreendendo a Seleção Brasileira, em São Paulo, no penúltimo campeonato do Mundo, em que, utilizando o "ferrôlho", conseguiram um empate julgado por muitos impossível. E estiveram a ponto de vencer porque a equipe brasileira caiu ingenuamente na armadilha.

Como se arma o "ferrólho" — O processo de armação do "ferrólho" é simples, pois, como já vimos, consiste em colocar um segundo "back" central na "sobra". Varia, porém, de equipe para equipe, a forma de o fazer. Uns técnicos trazem para segundo "back" central um dos marcadores dos pontas, indo um médio para o lugar deste. Outros trazem um dos médios diretamente para a posição de "back" central.

A solução a adotar é particularidade de cada equipe pois cada técnico, conhecendo os jogadores de que dispõe, é que sabe das suas possibilidades de adaptação às novas funções. Pode-se, inclusive, trazer diretamente um atacante para o posto de back-central, desde que ele disponha dos predicados específicos para a função. Todavia, o arranjo se faz normalmente com os elementos da defesa, sendo que o atacante que é trazido para traz é geralmente um meia de ligação, por ser mais fácil de adaptar ao trabalho defensivo. Nos diagramas 1 e 2 damos dois exemplos de "ferrólhos". O primeiro, utilizado pela Seleção da Áustria por ocasião do jogo internacional Inglaterra x Áustria, realizado em Londres, em 28 de novembro de 1951. Nêle vemos os dois backs (2 e 3) dentro da área, os médios (4 e 6) cuidando dos pontas e o centerhalf (5) e um dos meias (8) cuidando dos dois meias adversários. No segundo, vemos o "ferrólho" da A. A. Portuguesa, que fez sensação no início do Campeonato Carioca de 1953, em que foi trazido para segundo back-central o médio direito (4) vindo o meia direita (8) ocupar o lugar daquele. Aliás, "ferrólho" semelhante a este foi utilizado pelo Fluminense F. C. algumas vezes, no Campeonato Carioca de 1951.

Considerações — Vemos que o mecanismo é simples de compreender. Quanto à sua aplicação prática, depende dos jogadores de que se dispõe da sua capacidade de adaptação e da sua disciplina técnica. Praticar o "ferrólho" é executar um plano dentro do qual cada um tem de cumprir à risca a sua parte.

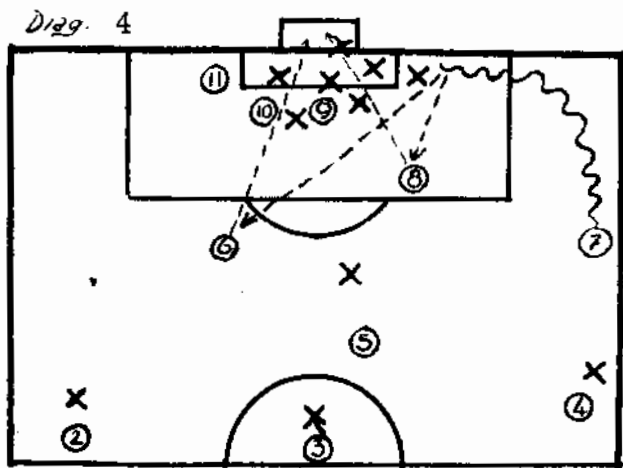
Consideramos porém o "ferrólho", e isto já dissemos mais de uma vez, como simples recurso e não como um sistema tático permanente. É eficiente em face de um adversário mais forte, quando se quer um resultado honroso e mesmo tentar uma surpresa. Mas — este é seu maior mal — estabelece um desequilíbrio grande entre defesa e ataque, prejudicando este em benefício daquela. Em futebol, sendo importantíssima a defesa, é preciso também saber-se atacar; e não pode uma equipe que tem pretensão de vencer jogos, ficar contando somente com as possibilidades de um contra-ataque que pode, facilmente, ser anulado por uma defesa prevenida.

O próprio congestionamento, a própria vantagem do homem de "sobra", podem ser anulados por uma equipe que tenha um orientador capaz e que não perca a cabeça em face das dificuldades.

COMO COMBATER O FERRÓLHO

Já foi dito que o "ferrólho" é uma armadilha. O importante, portanto, é não cair nela. Uma grande equipe pode se ver em sérios embaraços diante de um adversário mais fraco, mas, se mantiver o controle dos nervos e observar determinadas regras, por certo se sairá bem da situação.

Fugir ao congestionamento — Este é o ponto principal. É necessário que a equipe não se deixe levar pela facilidade de dominar o jogo e se adiante demasiadamente. Se isto acontecer, a maioria dos jogadores irá entrando pelo campo do adversário, formando o congestionamento que vai dificultar as próprias ações. É preciso ter em mente que o congestionamento só favorece quem defende.



Abrir espaço — Quando se ataca o "ferrólho", deve-se recuar imediatamente após cada ataque, fazendo com que o adversário desafogue também a sua grande área. Deve-se procurar armar o jogo no meio do campo e progredir então com cruzamentos, provocando o deslocamento do bloco defensivo. Para um lado, ora para o outro. Os cruzamentos de um meia para o outro, de um médio para o meia do outro lado e de um meia para o outro ponta são recursos aconselháveis.

Os pontas devem evitar os centros sobre a área. Vão cair justamente na zona de congestionamento em que a vantagem é da defesa. Devem — como poderemos ver no diag. 4 — progredir até à linha de fundo, aproximando-se do goal e, então, fazer cruzamentos para traz, em diagonal, para o seu meia, ou, para o lado oposto, para um meia recuado ou um médio que se tenha adiantado para o remate.

Tiros à distância — As defesas que se congestionam são bastante vulneráveis contra os tiros à distância. A aglomeração dos jogadores que impede as jogadas da área e as finalizações, tem, por outro lado, o inconveniente de tirar a visão do "goal-keeper", fazendo com que ele seja freqüentemente surpreendido com os remates à distância, que, uma vez vencida a barreira de jogadores, dificilmente lhe deixam tempo para ação. Deve-se, portanto, explorar isto.

O médio livre — Se a equipe para formar o "ferrólho", tira um jogador do ataque em reforço da defesa, resulta que a defesa adversária ficará também com um homem de sobra, pois é um atacante a menos que tem de marcar. Fica, portanto, um médio livre, que, se for para o ataque e tiver arremate fácil, poderá destroçar o "ferrólho".

A marcação do "ferrólho" sobre os cinco atacantes é rigorosamente de homem para homem. E o jogador que sobra não sai da sua área. Ora, lançando-se o médio ao ataque, seu caminho poderá ser aberto graças a um deslocamento inteligente para os lados do campo, dos seus dois meias e do seu centro, que, com certeza, levarão consigo seus marcadores. Desta forma, o médio chegará facilmente à zona de remate — como poderemos ver pelo Diagrama 3 — de onde poderá tentar o "goal". Na pior das hipóteses fará com que um defensor largue seu homem e venha ao encontro dele. Mas, assim, será um companheiro livre.

Marcação ao back "sobra" — Um recurso de que se pode também lançar mão contra o "ferrólho" é destacar um atacante para "apertar" o zagueiro que sobra. Tolvendo-se sua ação, pode-se impedir que ele realize com eficiência a sua função de socorrer os seus companheiros, confundindo e disso tirar vantagem. É verdade que, fazendo isto, manteremos mais um homem permanentemente na zona, que a quem ataca, interessa manter livre. Mas essa marcação sobre o zagueiro por certo o atrapalhará, podendo lhe tirar a serenidade e fazer com que incorra em erros. É um recurso a tentar.

O Contra-ataque — Finalmente, vamos considerar o grande perigo do "ferrólho". É preciso que, pelo menos, os três zagueiros se mantenham dentro da sua posição defensiva. Também eles são atraídos para a frente pela facilidade que o grande domínio de jogo lhes proporciona. Mas esse adiantamento deve ser moderado de modo que a defesa se possa armar repentinamente. Um despejo longo do "ferrólho" pode encontrar estes homens momentaneamente adiantados e isto pode custar um "goal". Todo o cuidado é pouco.

Conclusão — Vemos, pelo exposto, que o "ferrólho" também é vulnerável e pode ser anulado se o combatermos dentro de seus princípios básicos. O que é importante é que as equipes, ao deparar-se com ele, não percam a serenidade em face das incontestáveis dificuldades que ele oferece. Uma equipe cônica do próprio valor, não pode ignorar os recursos aconselháveis em face da situação e se deixar arrastar ao descontrole, que pode levá-la à derrota.

Os exemplos nos mostram que grandes equipes, ao se depararem com um "ferrólho" bem armado, não tiveram a orientação ou calma necessárias e se lançaram cegamente ao ataque, complicando o próprio trabalho e tornando-se presa fácil de um contra-ataque. E amargaram, por isso, derrotas inesperadas.

Cabe aos técnicos se prevenir e prevenir suas equipes contra a armadilha e nela não caírem.

OUTRA MODALIDADE DO FERRÓLHO

Nos capítulos anteriores, estudamos o "ferrólho" como um recurso permanente de uma equipe durante toda uma partida.

Pode ser utilizado, porém, não como uma formação definida de uma equipe, mas apenas em situações no decorrer de um jogo, em que seja conveniente, para o onze que se defende, fortalecer momentaneamente a sua defesa.

O "DOUBLE BOLT"

Os ingleses utilizam muito este recurso a que chamam de "double bolt". Dizem eles: "Double bolt your defense", ou seja "aferrólhe duplamente sua defesa". E consiste no seguinte:

É empregado sempre que uma equipe sofre uma penalidade ou contra ela é tirado um tiro de canto ou um arremesso lateral. Nesta situação, então, um jogador do ataque vem atrás cuidar momentaneamente da marcação de um homem, ficando o respectivo marcador na "sobra" para cobrir qualquer falha.

Conforme salientamos, esta mudança se verifica apenas no momento da execução da penalidade e, uma vez terminada a jogada com a recuperação da bola pela equipe punida ou "bola fora de jogo", voltam os jogadores às suas posições normais.

A título de exemplo, damos a seguir três jogadas em que uma equipe, num tiro de canto, no arremesso lateral e ao ser batida uma penalidade, aferrólha a defesa.

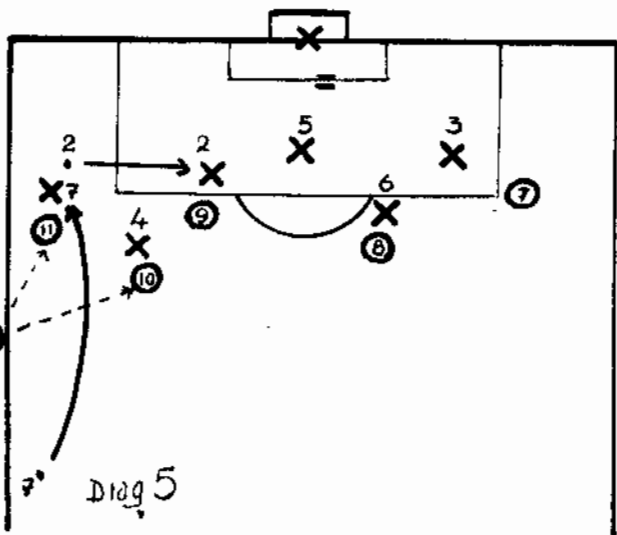


TIRO DE CANTO.

Diag. 4 A

Vemos no diagrama 4 um tiro de canto ser executado contra a equipe X. A defesa adota sua posição característica neste caso, com o goleiro junto ao poste oposto, os dois defesas um em cada poste para cobrirem o goal em caso de necessidade de uma saída do goleiro, e os médios alinhados em meia lua, entre os homens a quem cabe vigiar e o goal. Reparemos, então, que o número 7, ou seja o ponta do lado oposto àquele em que está sendo batido o tiro de canto, foi para a sua defesa e, momentaneamente, cuidou da marcação do seu adversário número 11.

Isto oferece duas vantagens para sua defesa. Dá maior liberdade ao seu companheiro n.º 2 para se ir colocar junto ao poste para cobrir o goal e permite que esse mesmo jogador fique na "sobra", já que não tem que se preocupar com o número 11.



ARREMÊSSO LATERAL

No diagrama 5 vemos um arremesso lateral também executado contra a equipe X. Verificamos, então, que o ponta direita n.º 7 vem fazer a marcação do ponta oposto número 11, deixando o seu companheiro número 2 cuidando do número 9 adversário, ficando o marcador deste número 5 na "sobra".

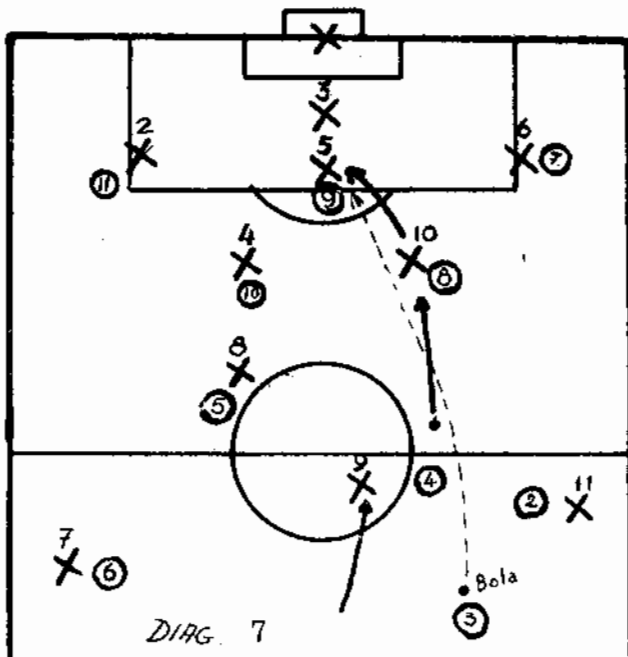
Uma manobra simples mas que realmente aferrólha a defesa, deixando-a em condições de enfrentar com vantagem as manobras em que muitas equipes são hábeis, ao executarem arremessos laterais nas proximidades da área do adversário.

TIRO LIVRE

Vejamos agora, no diagrama 7, o exemplo de uma equipe defendendo-se de um tiro livre decorrente de uma infração no meio do campo.

O zagueiro número 3 da equipe atacante se prepara para executar a penalidade na altura de sua linha média.

Vemos, então, que o número 5 da equipe X recuou para a marcação do número 9 adversário, vindo o X 10 marcar o número 8. Com esta manobra ficou sobrando o número 3, na defesa, formando-se assim o "ferrólho".



DIAG. 7

É interessante notar a movimentação dos jogadores de ataque da equipe X. O número 9 recuou para cuidar do número 4 e o 8 foi marcar o número 5. Estando o 7 e o 11 junto de seus marcadores 6 e 2, marcando-os também nesta situação, a equipe X fica perfeitamente armada para se defender da penalidade, pois, como vemos, nenhum companheiro livre tem o número 3, a quem passar a bola. E outro recurso não lhe restará senão executar um tiro longo sobre o campo adversário, cuja defesa certamente interceptará.

Estes são apenas três exemplos dos muitos que poderíamos dar para ilustrar o nosso estudo. Julgamos desnecessário porém.

O importante é que o assunto tenha sido compreendido e parece-nos que ficou bem claro. Apenas repetimos que os exemplos são de um "ferrólho momentâneo" de que uma equipe pode lançar mão em determinadas situações, com incontestável eficiência, mas, uma vez terminada a jogada, tudo volta à posição normal.

Fatores da Derrota—Virtudes e Defeitos Observados no Jôgo Brasil x Hungria

ANÁLISE FEITA POR UM ASSISTENTE DO JÔGO

Cap. ARLINDO DE ARAÚJO PEREIRA

(INSTRUTOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA)

O jôgo Brasil x Hungria foi um jôgo normal com um resultado lógico. Venceu a Hungria merecidamente, aproveitaram melhor as oportunidades, jogaram muito melhor, e ainda tiveram um pouco mais de sorte. Apresentaram um padrão de jôgo vistoso de belas jogadas combinadas, de passes rápidos, precisos e imediatos; preparando tôdas as jogadas, não para si, mas para os companheiros, abaixando as bolas altas e conservando a bola a uma altura que não subia um palmo do gramado.

Entretanto, pela primeira vez em quatro anos tiveram apreensão sôbre o desfecho de uma partida, quando à custa de muito esforço e combatividade, conseguimos diminuir o placarde para 2 x 1 e para 3 x 2.

Procurarei condensar aqui os fatores que mais pareceram contribuir para a derrota do Brasil. Estava bem colocado, tribuna "STAND" central, lugar numerado, como a maioria dos brasileiros ali presentes, embora êstes colocados surpreendentemente nos quatro lados do Estádio quando poderiam estar melhor juntos. Mesmo assim, aos acordes do hino nacional sem ser para canto, como nos dois jogos anteriores do Brasil, cantamos o hino nacional e se não saiu melhor foi porque nem todos os brasileiros ali presentes o sabiam cantar. Havia abundância de bandeiras brasileiras, de todos os tamanhos e feitios, num aparato de patriotismo inexplicável daqueles compatriotas que para lá se dirigiram. Entre vários milhares de motocicletas a alguns de automóveis estacionados via-se mais de um "CADILAC" com placa do Brasil.

fazendo tôda sorte de exercícios: flexões, alongamentos, distensões, saltos, pequenas corridas e arremessos com bolas das muitas ali existentes. Faziam êstes exercícios com uma disciplina e vontades conscientes, pois apenas os observavam três cidadãos a uma certa distância e pouco atentos. Devem ter aprendido o valor de uma preparatória num dia frio nas Olimpíadas de que foram campeões.

fesa. Os nervos abalados do conjunto se refletia no arqueiro nacional.

1. 3 — PENALTI DESNECESSÁRIO

— Pinheiro ao escorregar procurou colocar com a mão a bola mais perto de si, arrependendo-se imediatamente, mais tarde. Era desnecessário embora tivesse a defesa brasileira, segundos antes, desfeito perigoso ataque húngaro como o



Um ataque húngaro

OS 4 FATORES PRINCIPAIS DA DERROTA

1. 1 -- O POUCO AQUECIMENTO PREPARATÓRIO DOS BRASILEIROS

— Êstes surgiram em campo com sinais de pouco ou nenhum aquecimento, quer pelo movimento do esfregar de mão, do de levantar rápido o pé do chão ou de encolher o ombro como quem está com frio. Daí uma porta aberta a serem traídos pelos nervos como realmente o foram.

Em contraposição os húngaros fizeram um notável aquecimento, conforme observei num magnífico gramado à esquerda e atrás da arquibancada principal. Nunca vi, nem em preparatória de atletas de saltos e velocidade, tamanho aquecimento. Cheguei meia hora antes do início do jôgo e lá se encontravam os jogadores húngaros, de camisas totalmente vermelhos com calções brancos,

Por isto ficaram imóveis na posição de sentido para escutarem o hino nacional. Os brasileiros não conseguiram ficar imóveis, mesmo para tirar o retrato.

1. 2 — "GOALS" INICIAIS ACIDENTAIS

— Os dois "goals" aos primeiros minutos não foram resultantes de uma combinação coordenada ou de um ataque bem concebido ou executado, mas meramente acidentais, em que a nossa defesa desbaratada e surpresa pelo aparente poderio húngaro, como crianças, favoreceram o tremendo "handicap" concedido à Hungria. Um quadro que vence de 6 ou 8 a zero, normalmente não faz dois "goals" em oito minutos. A resistência inicial é maior com defesas sucessivas de arqueiro, zagueiro e etc. O Brasil poderia suportar até um bombardeio, mas não esboçam uma reação organizada. Até para os tentos havia de-

cram os demais. Aquêl gol emudeceu o ânimo brasileiro e só um quadro de alta classe ainda igualaria a luta. Foi um dos grandes azares da partida.

1. 4 -- A BOLA NA TRAVE DE DI-

DI — Perto do fim do jôgo o meia nacional atirara fortemente no ângulo superior direito da trave. Esta bola era o coroamento não de um ataque mas de vários ataques, embora descoordenados como todos os ataques brasileiros. Aquela altura o desfecho seria outro, caso entrasse a bola. Senti que aí é que o Brasil perdeu a partida.

FATORES SECUNDÁRIOS

2. 1 — O TEMPO — A tarde estava fria depois de fazer um calor quase brasileiro pela manhã. A chuva também foi adversa ao nosso jôgo mais individual e

cheio de arabesco, muitas vezes desnecessário, mas que é contudo o nosso jogo. O gramado terrivelmente encharcado prejudicava a velocidade que poderíamos imprimir à partida.

2. 2 — A CONSTITUIÇÃO — Não parecia o maior poderio do futebol brasileiro. Enfraquecido no centro e meia-esquerda do ataque onde qualquer dos quatro ocupantes (Baltazar, Índio, Pinga e Humberto) não fizeram jus a uma representação do Brasil e nem mantiveram as tradições dos artilheiros dos campeonatos a que fomos em 38 e 50. Não tínhamos na Suíça o que se chama comumente de ponta de lança. Eram lentos, demorados e lerdos, no passar e pensar e ainda precipitados no arremessar à meta.

FATOR ESPECIAL

3. 1 — O JUIZ — Foi conivente com o jogo de ganhar tempo da Hungria. Poderia ter sido mais enérgico. Não teve ânimo para marcar uma penalidade máxima em Julinho. Esta a assistência reclamou. Mas, é preciso que se diga, daquelas que estamos acostumados aos juizes brasileiros deixarem passar. Os brasileiros, irritadiços e extrospectivos deram visíveis demonstrações de insatisfações comuns a um quadro brasileiro que perde ou está perdendo. A falta de energia para marcar uma ou outra falta que passam comumente num jogo importante, fizeram com que os brasileiros se prejudicassem e não gostassem da atuação do juiz, que não chegou a truncar o desfecho da partida.

VIRTUDES HUNGÁRAS

Afora o disciplinado aquecimento individual que a nossa educação física já ministra e adota, citarei os que pude observar:

4. 1 — PASSES IMEDIATOS AO RECEBER UMA BOLA QUANDO TEM UM ADVERSÁRIO QUE LHE DISPUTA A MESMA — Seja de cabeça ou por baixo um lance em que o jogador brasileiro disputaria o domínio da pelota a um húngaro, este não procurava dominá-la, ou enganar o adversário, mas preparar para o companheiro que estava sempre atento e em condições de receber a bola. Assim, não se preparando para dominar a bola, mas para dar um toque de amortecimento, lhe era mais fácil alcançar a bola que um outro jogador que procurava dominá-la.

4. 2 — DESMARCAÇÃO POR ANTECIPAÇÃO — Procuravam os avanços húngaros se desmarcar por antecipação da jogada. Assim o meia ia passar para a frente, ao ponta, digamos, este último ficava atrasado, na altura da linha média adversária, e seu marcador próximo, é claro. O meia dava o passe adiantado para o ponta que, previamente, sabia que ia receber a bola e seu marcador atordado ficava indeciso se avançava ou não com o jogador.

4. 3 — JOGO DE EQUIPE — Apresentaram um conjunto harmonioso cujo ritmo era conduzido pelo médio-direito (na ausência de Puskas) com jogadas parecendo previamente combinadas pela



Um lance da pejeja

precisão e freqüência das mesmas. Os dois "goals" de cabeça de Kocis foram bem parecidos, com centros do pontadireita de trás, para frente (o comum é da frente para trás como no tiro de canto) recebidos magistralmente pelo atléctico avante húngaro. Enquanto isto nosso conjunto passava mau e após ter dominado demasiado a bola, alguns até pareciam que queriam agradecimento pelos passes que fizeram. Os húngaros praticavam o verdadeiro futebol "association".

DEFEITOS DA HUNGRIA

5. 1 — PRENDER A BOLA AO SE DESLOCAR. Quando em deslocamento com a bola não têm domínio absoluto da mesma, prendem demasiado. Os brasileiros têm mais desenvoltura. Aparentam os húngaros em fase de experimentação quando fazem deslocamento com a bola, sobretudo os laterais. Mas, tão logo sejam hostilizados soltam a mesma.

5. 2 — UMA EQUIPE SUPERTREINADA. Não têm a espontaneidade que estamos acostumados a ver cujas jogadas, mais eficientes e belas, são as improvisadas numa situação diferente que se apresenta. É um conjunto cujos substitutos têm que ser escolhidos como peças sobressalentes de uma máquina. Em alguns momentos mostram sinais de monotonia no conjunto.

CONCLUSÃO

Tem a Hungria uma grande experiência internacional. Souberam aproveitar o pânico inicial que costumam causar, jogaram duro, mas de uma respi-

dez calculada e fria, desapercibida ao juiz e à assistência. Por isto vimos Nilton Santos caído, logo no início, com o gesto indicando que recebeu um murro. Assim vimos o zagueiro central húngaro irritar o jovem Humberto logo no começo da partida. O mesmo jogador que cobrou a penalidade máxima, calmo e descontraído. Fizeram um jogo de ganhar tempo, à altura dos 3 x 1, semelhante ao de bola ao cesto, sem "dribles" e somente de passes.

Por outro lado tivemos logo no começo do jogo um avante húngaro agarrado e seu calção totalmente rasgado com a perna direita desprendida. Por sinal o jogador que fez o primeiro gol.

Tivemos o mérito de equilibrar uma partida dura e ingrata, adversa no tempo e no ambiente. Somente um quadro de alta classe com tamanha combatividade poderia fazê-lo. Poderia também assinalar um gol em penalidade máxima, quando eram precários os nervos de todo o conjunto. Somente de um quadro de onze ases poderia surgir um para cobrar um pênalti, mesmo quando não quiseram os que deveriam fazê-lo, consignar um tento que se não se positivasse provavelmente sofreríamos maiores dissabores.

À altura dos 3 x 1, após o terceiro gol húngaro, quando o desânimo tomava conta de todos, um uruguaio dos muito ali presentes, colocado na arquibancada da direita do campo, dá um grito: AR-RIBA BRASIL! Era o grito da solidariedade sul-americana que constituiu o toque de alvorada à assistência brasileira. O quadro do Brasil mostrou-se rico de valores individuais, pobre de conjunto, mas respeitável como adversário.

ERNEST IDLA E SUA OBRA

Sob a direção da Ernst Idla, cognominado o mago da ginástica, realizaram-se nos primeiros dias do mês de agosto último, na sede nova do C. R. Flamengo e no Ginásio do Colégio Anglo-Americano, encantadoras exibições de moderna ginástica feminina. A Associação de Professores de Educação Física em primeiro plano, ao pessoal da Legação da Suécia, do C. R. Flamengo, do

ra beleza e harmonia. Era como que um jôgo de luzes, sombras e sons. O gênio criador de Idla soube, com intuição, sentido seguro e verdadeiro de artista, combinar tudo numa unidade, fundindo a música com o movimento.

O nome de Idla desde então adquiriu repercussão mundial. De tôdas as partes da terra vieram-lhe ofertas e seu grupo

Em 1950, após uma demonstração em Colônia, assim se exprimiu um órgão da imprensa local: "...um ambiente de sofreguidão caiu sobre a sala ao ser anunciado o grupo de ginástica de Idla. Sabíamos que íamos admirar as estonianas que, seguramente, em face dos sucessos obtidos haviam sido qualificadas na Lingiada de 1949 como a melhor equipe de ginástica do mundo. Sem dúvida, o que vimos, ultrapassou tôdas as nossas previsões. Nada de elogios exagerados, mas as simpáticas componentes do grupo Idla merecem verdadeiramente que se reconheça a sua elevada capacidade realizadora. Quando elas corriam, abraçadas pela cintura, com desembaraço e facilidade, davam a impressão que assim poderiam correr indefinidamente, tal era a descontração e flexibilidade com que moviam as suas pernas. As estonianas são realmente algo especial. Com as fisionomias tranqüilas, quase sérias, como se estivessem recordando a triste situação de sua Pátria, executam os movimentos como se fôsse a coisa mais natural do mundo, executam, pela ação de vontade, a impulsão lenta dos braços e pernas. Talez o segredo dessa execução perfeita e graciosa esteja no fato de cada descontração ser seguida imediatamente de uma contração. Seja como fôr, para o espectador foi um prazer completo, sem nenhuma falha na execução.

Dentre muitos outros elogios colhidos pelo grupo de Ernst Idla, vale transcrever a opinião de Illona Penker, da famosa Escola Federal de Macolin, cuja existência os brasileiros conhecem, graças à Copa do Mundo de 1954: "O Diretor de Ginástica Idla é



O Professor Idla com o Professor Manoel Monteiro Soares, Presidente da Associação dos Professores de Educação Física e alguns Professores de Educação Física.

Colégio Anglo-Americano, da Cia. de Transportes Aéreos Cruzeiro do Sul, da Escola de Educação Física do Exército e do Consulado da Suécia em Santos, entre outras instituições, se deve a possibilidade da apreciação do grupo Idla durante a sua curta estada no Rio de Janeiro.

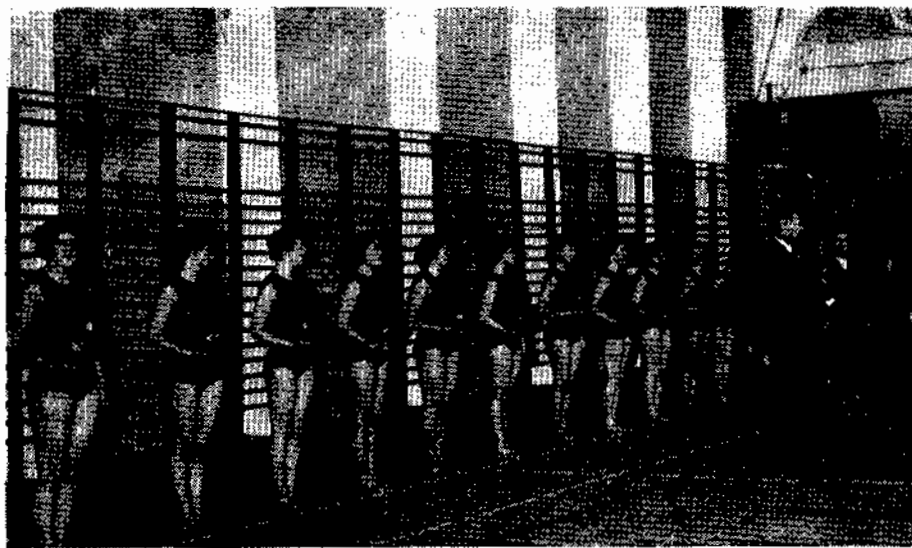
Foi em 1928, em Helsinki, que Idla, dirigindo uma equipe estoniana, fez a sua primeira aparição fora de sua Pátria, num Festival Internacional de Ginástica. Depois da guerra, Idla com algumas de suas alunas, fugindo à dominação soviética, refugiou-se na Suécia, transformando aos poucos o seu conjunto, com o ingresso de jovens de outros países, especialmente suecas, no mais importante e perfeito do mundo, tornando-o sinônimo de beleza ginástica.

A Segunda Lingiada de Estocolmo, em 1949, ofereceu a Idla a oportunidade de demonstrar a sua capacidade excepcional. Como era esperado, a sua equipe obteve êxito mundial, entusiasmando o público com as suas admiráveis demonstrações noturnas à luz de poderosos refletores. Quarenta mil espectadores ficaram estupefatos e encantados diante de um espetáculo de ra-

fez exibições em vários países, entre os quais a Dinamarca, Noruega, Alemanha e Suíça, colhendo sempre o máximo de aplausos. Sempre oferecia algo de novo e com energia incansável dava provas de seu espírito criador, e suas vitórias pouco a pouco se foram acumulando, não poupando as críticas e elogios a êle e ao seu grupo de alunas.

O Professor Idla e Sra. com o Sr. Cônsul da Estônia e o Sr. Ten- Cel. Jayr Jordão Ramos.





O Grupo Idla antes da demonstração técnica no Colégio Anglo-Americano.

conhecido depois de seu grande sucesso da Lingíada em 1949. Mas superou todas as nossas previsões, com o que nos apresentou durante o curso realizado na Suíça. Seu método e sua arte são únicos. Descobrimos cada dia de aula novos pontos de vista referentes à técnica e às idéias fundamentais sobre ginástica rítmica. Todo nosso ser ficou cativado por esta extraordinária síntese de movimentos”.

Dentro de uma infinidade de demonstrações, a maior, a mais deslumbrante feita ginástica dirigida por Idla, teve lugar, sem dúvida, em setembro de 1953. Em comemoração ao Sétimo Centenário de Estocolmo, na citada cidade, mais de 3.000 dos melhores ginastas suecos, homens e mulheres, demonstraram de maneira inofismável, numa exibição verdadeiramente notável, o valor estético da ginástica de Idla, representado pela graça e beleza dos movimentos.

Entretanto, Idla não chegou sem esforço à posição que hoje ocupa. Primeiro estudou Medicina, porém seu interesse pela Educação Física sempre predominou e o levou finalmente a dedicar-se exclusivamente ao estudo da ginástica.

Idla é um dos grandes conquistadores na esfera da cultura. É um pioneiro da ginástica feminina moderna, tendo conseguido converter suas alunas em escravas do ritmo, ao qual se dedicam sem restrições. Ele criou novos conceitos para os exercícios físicos, não se deixando prender aos antigos cânones da ginástica, mesmo dentro das últimas modificações revolucionárias da arte de Ling.

Entre nós, confirmando o conceito já firmado, Idla e seu grupo proporcionaram ao público carioca duas exibições inesquecíveis, cheias de encanto, graça e beleza. Grande foi o interesse despertado e acreditamos, fazendo nossas palavras do Exmo. Sr. K. R. Thyberg, digníssimo Ministro da Suécia, que seria bastante oportuno “...que lhes seja feito um convite para uma estada mais longa no Brasil, pois estou certo de que com grande satisfação voltariam a este belo País, que lhes proporcionou tão amável acolhida”.

DA SUÉCIA

SEGUNDA LINGÍADA

ENTREGA DE MEDALHAS AOS MEMBROS DA DELEGAÇÃO BRASILEIRA

No dia 6 de agosto último, sob a presidência do Exm.^o Sr. K. R. Thyberg, digníssimo Ministro da Suécia acreditado junto ao Governo Brasileiro, realizou-se no Salão Nobre da Reitoria da Universidade do Brasil a cerimônia da entrega das medalhas comemorativas da II Lingíada. Foram agraciados os professores, militares e médicos abaixo discriminados, membros da Delegação Brasileira a tão importante certame, realizado em Estocolmo, em 1949:

Major João Barbosa Leite, Dr. Paulo Frederico de Figueiredo Araújo, Cel. Jerônimo Bastos, Prof. Alfredo Colombo, Dr. Manoel Monteiro Soares, Ten.-Cel. Jair Jordão Ramos, Dr. Humberto Ballariny, Ten.-Cel. Araldo Lopes Fontenele Bezerril, Prof. Carlos Alberto Landi de Brito, Prof. Dr. Guilherme Souza Gomes, Prof. Otacílio Braga, Prof. Dr. Inezil Pena Marinho, Sr. Joaquim da Costa Borges, Professora Maria Jaci Nogueira Vaz, Major Sílvia Magalhães Padilha, Prof. Vicente Caselli de Carvalho, Ten.-Cel. Arrison de Souza Ferraz, Prof. José Benedicto de Aquino, Prof. Sílvia Raso, Prof. Antônio Boaventura da Silva e Dr. Luis Maluf.

Ao fazer a entrega o Exm.^o Sr. Ministro Thyberg, pronunciou as palavras abaixo, que dizem de perto, dos laços de amizade entre o nosso país e a grande nação nórdica, estreitados cada vez mais, nos últimos tempos, devido a ação social e o dinamismo do seu ilustre representante no Brasil.

Disse o Exm.^o Sr. Ministro Thyberg:

"O Rei Gustavo Quinto da Suécia, falecido em 1950, que du-

rante o seu reinado sempre mostrou grande interesse pela educação física da juventude, tendo sido ele próprio, até avançada idade, um ativo desportista, instituiu em comemoração à Segunda Lingíada uma medalha que traz o seu nome e efígie e que se destina a ser conferida, entre outros, aos delegados de nações estrangeiras à Lingíada, que se mostrarem merecedores de tal distinção.

A Federação Sueca de Ginástica resolveu agradecer com a medalha de Gustavo Quinto os delegados brasileiros, não somente pela sua atuação na própria Lingíada, mas também pelo trabalho que continuam a desempenhar em prol da educação física da juventude do seu País, seguindo as diretrizes que, há mais de cem anos, foram traçadas pelo criador da ginástica moderna, Per Henrik Ling. Ao que me consta, é o Brasil o único país cujos delegados, na sua totalidade, foram assim distinguidos.

Na qualidade de Ministro da Suécia no Brasil, fui incumbido de fazer entrega ao Major João Barbosa Leite, Chefe da Delegação Brasileira, à Professora Maria Vaz, única senhora, e aos outros senhores delegados, da medalha de Gustavo Quinto para a Lingíada, assim como dos respectivos diplomas. Desejo, nesta ocasião, salientar que, durante os anos em que tive a honra e o prazer de desempenhar minhas funções neste País, os laços de amizade entre o Brasil e a Suécia foram estreitados cada vez mais, e isto igualmente no campo da ginástica e do desporto, e estou convencido de que todos vós, cada qual no seu campo de ação, concorrerdes para este desenvolvimento. É, para nós suecos, motivo de orgulho

O Exmo. Sr. Ministro Thyberg cercado do Major Barbosa Leite, Professora Maria Jacy, Sr. Aerne Woldemar, Adido Cultural à Legação da Suécia e demais membros da Delegação Brasileira à II Lingíada.



que uma nação tão grande e vital como a Nação Brasileira tenha adotado as idéias de Ling, julgando-as uma boa base para a educação física deste grande povo, em cujos futuros empreendimentos se podem basear tão altas esperanças.

Com estas palavras peço-vos, pioneiros da educação física no Brasil e valorosos seguidores do grande Per Henrik Ling, que vos dignéis receber vossas medalhas."

Finalizada, tão encantadora reunião, o Sr. Major João Barbosa Leite pronunciou algumas palavras de agradecimento, expressando, além disso, de maneira bem positiva o conceito da Suécia entre nós, como país admirável de beleza e progresso.

Dirigindo-se ao Excelentíssimo Senhor Ministro Thyberg, disse o orador:

"Na qualidade de Presidente do Comitê Brasileiro Pró Lingüada, cabe-me a honra de apresentar, pelo alto intermédio de V. Excelência, nossas respeitadas homenagens a S. M. o Rei Gustavo VI, com a efusão dos agradecimentos de todos os membros da Delegação Brasileira à II LINGÜADA, realizada em 1949, na Cidade de Estocolmo, pela valiosa oferta que V. Excelência acaba de transmitir-nos, a medalha comemorativa daquele notável certame, outorgada por S. M. o Rei Gustavo V, cuja memória reverenciamos.

Nesta oportunidade, pedimos-lhe, Exm.^o Senhor Ministro, que, ao dar contas a seu Governo da maneira pela qual se desincumbiu desse encargo, o faça de forma que seja bem salientado o grande apreço em que temos esse delicado brinde e a extensão de seu significado que, para todos nós, transcende do simbolismo intrínseco e explícito em seu próprio cunho, exaltante da obra imortal de Ling, o "Pai da Ginástica Sueca".

Ele não nos lembra, apenas, uma reunião de ginastas, bem sucedida como tantas outras a que temos assistido; nem, tão sômen-



Flagrante tomado na ocasião que falava o Chefe da Delegação, Major Barbosa Leite.

te, como o foi, de fato, um excepcional congresso ginástico que conseguiu aproximar, durante sua impecável realização, um avultado número de representantes de diferentes nações de todos os continentes, nem, simplesmente, um exemplo de capacidade organizadora ou um rico programa de atividades, cumprido à risca, cronometricamente; nem só uma série magistral de demonstrações de ginástica de todos os gêneros, inclusive de requintada cultura física, cada qual mais brilhante, mais atraente e quase tôdas espetaculares, tanto pela quantidade de participantes, multiplicidade de exercícios e técnica de execução, como pela harmonia dos conjuntos, graça e beleza de movimentos, pela assistência interessada do povo e pelo estímulo das autoridades a dar-lhes sentido de solenidades tipicamente nacionais.

Contemplando essa pequena medalha, Senhor Ministro, revemos o suntuoso monumento que a sensibilidade de nossa imaginação, sintetizando os principais fatos e acontecimentos que a feriram, durante rápida passagem por aquela formosa metrópole, conseguiu erigir, num preito, íntimo e espontâneo, de admiração por esse maravilhoso país que é a Suécia; monumento em cujos contornos consagra-se, nitidamente, expressivos relevos, vistosas alegorias consagradores do respeito à pessoa humana, da ordem, da paz, reveladores do mais avançado grau de civilização até hoje alcançado pela educação, pela cultura e pelo trabalho probo e fecundo, da mais perfeita organização social de que temos conhecimento e da indefectível preocupação do Chefe Supremo da Nação pelo bem-estar e pela felicidade de seu Povo.

Com os nossos corações abertos pela expansão de cordialidade que nos envolve neste momento, dedicamos-lhe, Senhor Ministro, esta modesta lembrança, esperançados de que ela possa significar quanto de simpatia nos conquistou V. Excelência com o atencioso acolhimento que nos tem dispensado e de que, em toda sua singeleza, ela possa traduzir a sincera afeição que nos liga a sua nobre Pátria."

A NATAÇÃO NA GUERRA MODERNA

CARLOS DE CAMPOS SOBRINHO

(DA ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE MINAS GERAIS)

Além de ser pacificamente aceita como um dos mais completos exercícios físicos e um dos mais educativos esportes, a natação sempre foi, para o homem, uma das habilidades mais úteis, pela sua múltipla aplicação prática.

Embora a mais antiga documentação gráfica da prática da natação por entes humanos data apenas de cerca de onze mil anos, pode-se deduzir, facilmente, que em quase todas as épocas o homem primitivo deve ter feito grande uso da natação, não só como meio de defesa contra seus inúmeros inimigos naturais, mas, principalmente, como um dos únicos recursos que permitiam, na época, a pesca; se é que podemos considerar como pesca, as verdadeiras caçadas aquáticas de então, em que os pelxes eram, quase sempre, apanhados a mão, como fazia Seth, filho de Adão, mergulhando para tapar com o corpo os ninhos dos peixes, que apanhava enfiando o braço nos vãos das "rocas".

A medida que se iam acumulando os conhecimentos e os recursos técnicos através dos anos, estruturando o que chamamos de civilização, até os nossos dias, era incoerente das maravilhas nucleares e das balizas morais, a natação foi sendo empregada com objetivos os mais diversos, porém, sua utilidade prática sempre persistiu.

Depois de usar a natação como meio de obter alimento e como meio de defesa as feras, o homem fez dela uso nas guerras para transportar cursos de água nos ataques ou nas retiradas; para manobras auxiliares da navegação, nos difíceis embarques e desembarques praticados nos primitivos e inseguros ancoradouros da antiguidade, construídos, também, com o auxílio da natação; para fins bélicos aquáticos, cortando amarras ou colocando mechas incendiárias, à noite, nos cascos dos navios inimigos e, finalmente, nos nossos dias, quando os progressos da tecnologia nos fornecem verdadeiros milagres de engenharia, volta, ou melhor, continua a natação a ser indispensável como arma auxiliar de guerra.

A natação, exercício agradável, saudável e altamente educativo como esporte quando praticado em ambiente sadio e com regras claras e rígidas, não pôde fugir aos paradoxos da nossa época e também foi usada para fins destrutivos.

Como a posição de indiferença é insustentável na época atual, desde que não podemos evitar as guerras, temos que nos preparar para elas, e assim, é interessante saber as estranhas e arrojadas proezas realizadas por combatentes aquáticos na última Grande Guerra.

Mas, ao falarmos do emprego da natação com fins destrutivos, cumpre lembrar também sua utilidade como meio de defesa nas próprias guerras.

Deixando a antiguidade, em que, como sabemos, inúmeras vidas se salvaram tanto nas guerras terrestres como nas navais, graças a natação, vejamos o que ocorreu somente na última conflagração.

Inicialmente deveremos registrar o fato lamentável de que nessa conflagração o número de brasileiros mortos, vítimas de afogamento, nos naufrágios por torpedeamentos, foi superior ao das perdas verificadas em toda a campanha terrestre, não obstante os numerosos e sangrentos combates travados! E o que mais nos entristece, é que a grande maioria dessas preciosas vidas perdidas no mar poderiam ter sido salvas, se esses nossos patriotas soubessem nadar.

Infelizmente, a percentagem dos que sabem se manter com desembarço sobre a água entre nós é reduzi-díssima. Mas, mesmo entre os americanos do norte, que é o povo mais dedicado aos esportes aquáticos as estatísticas mostraram que entre os recrutados para a última guerra, apenas quarenta por cento sabia nadar. Assim, muitos dos nossos aliados do norte também pereceram afogados, como se constatou na catástrofe de "Pearl Harbour", quando ficou provado que grande número dos que pereceram poderiam ter sido salvos, se tivessem apenas modestos conhecimentos de flutuação.

Os japoneses no início da última Grande Guerra se apossaram de algumas ilhas do Pacífico fazendo uso de batalhões de "metralhadores aquáticos", os quais, à noite, nadavam silenciosamente para as ilhas, levando

armamento que usavam de surpresa, quando já em posições protegidas em terra. Para esses empreendimentos dispunham eles de pelotões de homens especialmente preparados, constituindo o que alguns denominaram "Infantaria-anfíbia". Aliás, a natação já fazia parte do preparo militar dos "Samurais" em época muito remota. O emprego da natação como complemento do preparo militar entre os japoneses, data de tempos imemoriais e vários dos numerosos métodos de natação tradicionais desse povo, são tipicamente militares, como, por exemplo, o "Kobori Ryu", próprio para quem usa armaduras ou precisa ter as mãos livres para manejar armas. Esse método é ainda hoje usado e se presta ótimamente para quem precisa manejar armas de fogo.

Os soldados aquáticos japoneses da última guerra, portanto, não constituíam, propriamente, uma novidade. Eram apenas um prolongamento ou um aperfeiçoamento de uma prática tradicional, cujos primórdios alguns situam no tempo de Izamagi-no Mikoto, isto é, aproximadamente 1.360 anos antes de Cristo.

Um dos mais notáveis feitos dessas "infantarias-anfíbias" na última conflagração foi a inutilização de grande número de minas submarinas, praticada por um pelotão chefiado pelo ex-campeão olímpico de nado de peito, Reizo Koike, para facilitar, assim, o ataque das forças armadas japonesas contra o baluarte inglês de Hong-Kong.

Os norte-americanos também realizaram proezas extraordinárias com os seus "homens-rãs", que geralmente ocupavam pequenas e velocíssimas lanchas para serem transportados.

Os soldados mergulhadores, de um modo geral, eram equipados com as conhecidas nadadeiras ("Swim-fins") que entre nós vulgarmente são denominadas "pés de pato" e de máscara de borracha com visor de vidro. Pequenos aparelhos capazes de fornecer oxigênio eram por algumas vezes usados, permitindo, assim, uma longa permanência sob a água.

Os japoneses chegaram a estudar meticulosamente um tipo de alimentação líquida, especial para os seus "homens-rãs", a ser ministrada por meio de tubos, permitindo, assim, que esses homens permanecessem até 15 horas sob a água.

Os alemães também compreenderam a utilidade que poderiam ter nadadores especialmente preparados para fins bélicos, tendo organizado alguns pelotões deles. A existência desses soldados aquáticos alemães foi descoberta casualmente pelos ingleses, quando numa noite alguns deles desceram vários quilômetros pelo Rio Reno, conduzindo três grandes cargas flutuantes de explosivos, destinadas a destruir uma ponte. Devido a um pequeno erro, a forte correnteza

arrastou os explosivos para além da ponte, o que exigiu dos doze "nadadores de combate" um grande esforço para vencer a correnteza e colocar as bombas no lugar desejado. Esse grande esforço suplementar fez com que esses soldados alemães procurassem descansar nas margens, onde foram surpreendidos e aprisionados pelos ingleses. Usavam esses nadadores "maillots" especiais de borracha, "Swim-fins" e capacetes especiais com câmaras abastecedoras de oxigênio.

Os japoneses no final da guerra que sustentaram com os norte-americanos, temendo a invasão de seu território, prepararam "planos especiais de defesa de portos" que se baseavam principalmente nos três seguintes tipos de atividades aquáticas:

a) Batalhões de mergulhadores-suicidas que, devidamente equipados, deveriam submergir até cerca de 15 metros de profundidade, para então, montados em torpedos dirigíveis, procurar vasos inimigos e atirar-se contra eles, como fizeram muitas vezes os "camikases" com aviões;

b) grandes ninhos de metralhadoras, equipados com metralhadores, em instalações aquáticas cujas entradas de acesso eram submersas, tornando-as, assim, quase imperceptível ao inimigo;

c) instalações subaquáticas fixas, para lançamento de torpedos, construídas em cascos de navios especialmente afundados, as quais seriam também ocupadas por mergulhadores.

Para essas difíceis tarefas projetaram os japoneses, segundo dados colhidos, preparar 40.000 guerreiros aquáticos, mas essa cifra foi posteriormente reduzida para menos de 5.000.

Foram inumeráveis as tarefas executadas pelos "homens-rãs" de ambas as facções litigantes na última Grande Guerra, tanto para defesa como para ataque.

Assim, a natação, esporte altamente educativo, exercício essencialmente saudável e recreativo, além de ser, como sempre, um completo indispensável da educação geral, torna-se cada vez mais útil, também, como meio de defesa e de ataque nas terríveis mas infelizmente frequentes guerras modernas.



Flagrante das equipes dos navios "Panamá" (sueco) e "Norma" (norueguês). A 1.ª foi campeã da Copa Rio de Janeiro, troféu disputado no Estádio da Escola de Educação Física, pelas equipes dos navios mercantes escandinavos que tocam na Capital brasileira.

A equipe do navio "Atlanta" (finlandês), outro concorrente à Copa Rio de Janeiro — 1953.

A EDUCAÇÃO FÍSICA E AS ATIVIDADES RECREATIVAS NA MARINHA MERCANTE

PELO ARMADOR

SVERRE DITLEV-SIMONSEN, NORUEGA

PRESIDENTE DO COMITÊ CENTRAL DO REAL CONSELHO NORUEGUÊS DAS OBRAS SOCIAIS NA MARINHA MERCANTE

TRADUÇÃO DO PROF. HANNS LIPKA (D. I. N. E. F. - PORTUGAL)

Durante a última guerra, a administração da marinha mercante norueguesa esteve sob a fiscalização do Governo exilado, com sede em Londres. A direção da marinha mercante julgou conveniente criar um vasto programa social e recreativo, consagrado aos marinheiros noruegueses espalhados por todos os mares. Quando, após a guerra, os navios mercantes foram restituídos aos seus legítimos proprietários, o Parlamento norueguês promulgou uma lei, no sentido de as obras sociais e recreativas continuarem a ser aplicadas para o futuro.

Foi, então, criado o Conselho Real Norueguês das Obras Sociais na marinha mercante, o qual começou a funcionar numa sede própria.

Deste Conselho fazem parte representantes dos armadores, representantes dos

marinheiros e representantes dos organismos públicos interessados. Contribuem, financeiramente, para a manutenção do referido Conselho, os armadores e os marinheiros, com cota igual para ambos, de 60 oere (cerca de Cr\$ 3,00), mensalmente, *per capita*. O Governo contribui com 1 coroa (Cr\$ 5,00), por homem e por mês.

O Conselho trata de muitos assuntos, mas atribui maior importância ao trabalho desportivo dos marinheiros.

Após a criação do atrás citado Conselho, organizou-se, com o mesmo objetivo, um Comitê Central dos Desportos para marinheiros, no qual estão representados os armadores, associações desportivas, repartições públicas e os próprios marinheiros.

O Comitê Central organizou um programa, que implica: criação de grupos despor-

tivos nos navios, criação de comitês desportivos nos portos de escala mais importantes, com a missão de estabelecerem contato com as entidades desportivas destes portos.

São atribuições do Comitê Central: organizar os programas mais adequados à prática das diferentes modalidades desportivas; orientar as atividades, tendo em consideração as condições especiais de cada caso. A bordo dos navios e nos diversos portos organizar-se-ão treinos e competições; procurar-se-á estabelecer contato entre os grupos desportivos dos navios e os marinheiros estrangeiros, assim como entre aqueles grupos desportivos e os clubes e desportistas dos diversos países.

O movimento desportivo norueguês tem-se desenvolvido de uma forma impressionan-

O time do navio "Oregon" (dinamarquês), que demonstrou, durante o campeonato, elevado valor combativo.

Atividades recreativas: uma excursão a Petrópolis. No Rio de Janeiro as atividades recreativas e desportivas estão a cargo do Pastor sueco Erik Alund, auxiliado pelo Pastor norueguês Einar Eriksen.



tamente rápida. Este fenómeno pode attribuir-se a razões psicológicas profundas e a motivos de ordem prática. Foi por se verificar o valor moral e utilitário das actividades gino-desportivas que o povo norueguês se orientou nesta direcção.

O isolamento a que se vêem forçadas as tripulações dos navios da marinha mercante gerou, nos marinheiros, um psiquismo especial, que convém modificar, no sentido de fazer triunfar, mesmo nestas tripulações, as modernas concepções do trabalho em grupo.

Existia separação entre oficiais e marinheiros, entre o pessoal do convés e o das máquinas, da qual resultava, por vezes, um mal-estar real, embora nem sempre êle se pateliasse.

Durante as actividades gino-desportivas deixa de haver desigualdade entre oficial e marinheiro. Cada um encontra, nesta actividade, uma excelente oportunidade para a descarga nervosa dos seus complexos e no decurso de qualquer competição tem oportunidade de manifestar as suas aptidões ou a sua personalidade. A realidade dos fatos tem confirmado o valor das afirmações teóricas atrás enunciadas. Como fruto directo da actividade gino-desportiva, já começou a revelar-se, na vida dos navios, um ambiente novo e mais amigável nas relações mútuas dos superiores com os inferiores. Na marinha mercante norueguesa, podem já hoje citar-se exemplos de capitães de navios terem sido escollidos para chefes dos respectivos grupos desportivos. Não é possível apresentar um exemplo mais concludente acerca das relações amistosas estabelecidas entre a marinhagem e os seus superiores. Quando os subordinados têm esta confiança nos seus superiores, a disciplina sobe de nível. Também há exemplos de capitães de navios e de oficiais que são sócios de grupos desportivos, cuja direcção pertence a subordinados seus. É isto não prejudica, de modo algum, as relações entre a tripulação do navio.

A experiência tem demonstrado que as actividades gino-desportivas contribuem para "prender" o marinheiro a bordo dos navios. Quando nêles se forma uma boa equipagem, passa haver mais permanência nos navios e nas respectivas empresas de navegação. A princípio, receava-se que os exercícios físicos afetassem o bom rendimento dos trabalhos de bordo. Felizmente, parece que não há motivo para tais apreensões, pois a queixas até agora apresentadas neste sentido são muito reduzidas.

Até ao presente, organizaram-se a bordo dos navios 680 grupos gino-desportivos, com o total de 20.000 sócios aproximadamente. É claro que êstes grupos têm uma actividade por vezes irregular, em virtude da mudança das tripulações dos navios.

O Conselho das Obras Sociais instalou secretarias em doze portos de mar, importantes para a navegação norueguesa. Nos portos de mar menos importantes existem comités locais, que colaboram com as atrás indicadas secretarias. Os sacerdotes que acompanham a vida dos marinheiros também colaboram, activa e valiosamente, no desenvolvimento da Educação Física.

A secção desportiva do secretariado e os seus respectivos comités orientam a actividade gino-desportiva dos navios, em função da vida de bordo, mas sempre mantendo contacto com as diversas federações desportivas da Noruega.

Um membro do Governo foi encarregado de efectuar uma extensa viagem e de visitar os portos mais importantes, a fim de nêles efectuar a propaganda desta idéa. Gravaram-se discos e filmaram-se exercícios físicos apropriados ao fim em vista. Distribuíram-se cópias dêstes filmes por mais de 20 portos de mar, as quais são frequente-

mente exibidas em sessões, destinadas às tripulações dos navios. Nos dois últimos anos, realizaram-se, na Noruega, cursos de verão com o objetivo de formar instrutores para os grupos desportivos dos navios.

Dedica-se atenção muito especial às competições gino-desportivas, realizadas a bordo dos navios ou durante a sua estadia nos portos de escala. Estas provas são, em geral, disputadas apenas por marinheiros noruegueses, mas em alguns casos excepcionais realizaram-se, também, em colaboração com os outros dois países escandinavos, nos quais existem organizações idênticas.

Tem-se procurado despertar cada vez maior interesse pela "Insignia Desportiva", prova, esta, cujos resultados a Federação norueguesa de atletismo se propôs apreciar. O navio que, durante cada um ano, receber maior número de insignias desportivas em relação ao número dos seus tripulantes, receberá uma taça criada por S. M. o Rei Haakon. Tudo isto tem feito com que o interesse pelas actividades físicas aumente sempre. Em Nova York organiza-se todos os anos um grande certame norueguês gino-desportivo, o qual é muito popular e se efectua em quatro fins de semana. Este tipo de competição está a generalizar-se em outros portos e em muitos navios.

O futebol é um dos desportos que mais entusiasma as tripulações. O regulamento permite que se realizem jogos dêstes em qualquer parte do mundo onde os navios estejam. Êstes jogos despertam grande interesse, e nêles intervêm várias equipas. A sua organização alargou-se aos outros países nórdicos. Em 1952, participaram 379 equipas: 96 suecas, 80 dinamarquesas e 203 norueguesas.

Uma das grandes dificuldades a resolver é a dos campos de treino. Como os barcos demoram, em geral, pouco tempo nos portos de escala, surgem, por vezes, dificuldades, quando se trata de conseguir, em prazos curtos, locais que permitam a realização dos respectivos jogos. Actualmente, a marinha mercante norueguesa já possui, no entanto, campos desportivos de jogos, privados, em alguns portos estrangeiros de escala dos navios: Rotterdam, Antuérpia, Baltimore, São Pedro. Em São Pedro e Rotterdam também já existem instalações para clubes próprios.

Em alguns portos de escala, têm-se realizado acordos para a utilização, por parte dos marinheiros, das instalações desportivas de organizações locais e continuam a efectuar-se diligências no sentido de conseguir iguais facilidades para as tripulações norueguesas, noutros portos de mar.

Como já salientamos, o movimento desportivo exerce uma acção importante sobre as nossas tripulações. Uma grande parte de jovens que não tinham, até agora, possibilidades de praticar actividades físicas salutaras, tanto sob ponto de vista moral como social, está agora, mercê da organização do Conselho Real das Obras Sociais, a beneficiar das vantagens inerentes a toda e qualquer prática gino-desportiva sistematicamente orientada.

Êstes benefícios, colhidos pelas tripulações da marinha mercante norueguesa, podem sintetizar-se nos seguintes itens:

1.^o — Colocar os marinheiros ao nível dos seus concidadãos da mãe-pátria, dando-lhes possibilidades de utilizarem frutuamente as suas horas de lazer;

2.^o — Libertar os marinheiros do isolamento em que geralmente vivem a bordo dos navios;

3.^o — Estreitar as relações entre os marinheiros e a mãe-pátria, no decurso das suas viagens através dos oceanos e mares, estejam ou não longe dela.

(Da Revista do I. N. E. F. — Portugal.)

A CAÇA SUBMARINA NO BRASIL E NO MUNDO

Por **BRUNO HERMANNY**

Fotos de **ABEL CAZIO**

Até 1930, o mergulho natural do homem era praticado exclusivamente por profissionais da pesca de ostras, esponjas e corais. Os nativos da Polinésia, África e Ásia também praticavam a captura de peixes e pequenas prêsas. Não possuíam, entretanto, qualquer equipamento que lhes facilitasse a natação ou melhorasse a visão submarina, a não ser uma lança, com a qual fispavam os peixes.

O aparecimento de lunetas (óculos com duas lentes), supõe-se datar de 1922. Foram idealizadas e executadas por um criador de pérolas, no Japão. Em 1924 o invento foi tornado conhecido pelos ocidentais, na Exposição de Indústrias de Barcelona.

Cabe aos polinésios a invenção das nadadeiras, que eram, primitivamente, tecidas em palha. Facilitavam, grandemente, a locomoção dentro d'água, na pesca de ostras. Os americanos, mais tarde, copiaram e moldaram em borracha este engenho. O segundo passo estava dado no desenvolvimento da pesca submarina.

As atividades profissionais da pesca subaquática deram origem a um desporto que rapidamente ganhou grande número de adeptos em todo o litoral, onde as condições de temperatura e transparência das águas fôssem favoráveis.

Iniciou-se, então, o desenvolvimento dos aparelhos. Possuindo a máscara aperfeiçoada (1), a nadadeira e a lança com tridente, pôs-se o ocidental a imaginar meios que lhe facilitassem a permanência e segurança dentro d'água. A necessidade de respirar em curtos espaços de tempo, obrigava o nadador a emergir o rosto, frequentemente. Isto não só cansava como permitia à presa sair do seu campo visual. O "Schnorchel" (2) dos submarinos alemães foi a inspiração dos nadadores. Fabricou-se um tubo curvo que, saindo da boca do mergulhador, se dirigia para fora d'água, permitindo, desta maneira, a respiração com o rosto submerso, e permitindo também melhor observação da presa. O invento, além do mais, facilitou a natação por conservar a cabeça dentro d'água, oferecendo assim, o corpo, menor resistência à progressão. Estava equipado o caçador, então, com elementos que lhe facultavam grandes possibilidades no ambiente submarino. A locomoção estava simplificada e tornou-se menos cansativa.

A simples lança dos polinésios não era eficiente para a caça submarina. Faltava um instrumento que lhes facilitasse a captura dos peixes maiores, superiores aos pescadores em força e velocidade, por se encontrarem em seu próprio elemento.

Cabe aos italianos a invenção e construção de armas que atiravam arpões, impulsionados por fortes molas ou tiras de borracha.

Paralelamente ao desporto, desenvolveram-se a fotografia e filmagens e, conseqüentemente, os meios de estudo de ambientes e da fauna subaquática.

Em alguns centros mais avançados apareceu a modalidade de excursionismo submarino, possibilitado pelos aparelhos de respiração que vêm sendo aperfeiçoados, como o escafandro autônomo.

Os cientistas e historiadores da atualidade contam, assim, com modernos meios de investigação científica no setor da arqueologia submarina. Graças ao escafandro autônomo, foram devolvidos à superfície tesouros que o mar guardou, avaramente, durante centenas de anos.

Na Europa, por volta de 1946, já era grande o desenvolvimento deste desporto quando foi observado e apreendido por pilotos das linhas aéreas comerciais brasileiras. Entusiasmados, trataram de adquirir o equipamento necessário e o trouxeram até as praias cariocas. Os resultados foram surpreendentemente bons em vista dos grandes exemplares aqui capturados.



(1) — Abrangendo os dois olhos e o nariz.

(2) — Respirador inventado pelos alemães, para o escape do motor Diesel dos submarinos, quando navegando a meia profundidade.

Teve a caça submarina grande aceitação no nosso meio desportivo. Entretanto, os grandes portes dos peixes em nossas costas, demonstraram, para surpresa nossa, que o armamento europeu era deficiente.

Outras inovações então foram adicionadas ao desporto, desta vez por brasileiros, que fabricaram uma arma de gás, poderosíssima. Começou-se a usar também, aqui, uma bóia independente que ficava ligada ao arpão por intermédio de um forte cabo de aço. Tal sistema, mesmo quando o peixe arrancasse da mão do pescador a arma, pouca oportunidade teria de escapar.



Em nosso litoral existem grandes e variadas espécies de peixes, isso devido ao fundo rochoso e à transparência da água. Como resultado, graças a esses fatores favoráveis e também à capacidade e adaptabilidade de nossos desportistas, podemos assegurar que já possuímos renome internacional como líderes do sensacional desporto submarino.

O advento da caça submarina veio destruir as crenças ingênuas e errôneas criadas pela imaginação de nossos pescadores do litoral. Mas não ficou aí. Os precursores subiram os rios, iniciando, assim, um novo capítulo na história do desporto da caça submarina.

A princípio, julgou-se que tal desporto fôsse prejudicial à saúde e mesmo que oferecesse perigos de acidente. Verifica-se que, se os há, perfazem um total tão reduzido que não se pode levar em consideração. Não foi ainda constatado no Brasil nenhum caso de acidente grave. Até mesmo a possibilidade de uma agressão



pelo tubarão ou qualquer outro peixe tido como agressivo é considerada como improvável. Sempre que estes se deparam com o homem, evitam a sua proximidade. Quando surpreendidos, fogem rapidamente.

Baseados nos exames médicos efetuados em diversos praticantes e nas opiniões de vários técnicos, podemos afirmar que a pesca submarina não oferece prejuízo para a saúde. Os órgãos que mais poderiam se ressentir, são os do aparelho circulatório e os das vias respiratórias. Em pessoas saudáveis, não há risco de surgirem lesões oriundas dos mergulhos, desde que sejam respeitados os limites da moderação.



Possui o Brasil uma organização controladora deste desporto, chamada Associação Brasileira de Caça Submarina. Trata-se de uma entidade que regulamenta e promove competições, julga e registra os possíveis recordes. Note-se que algumas dessas marcas constituem verdadeiras proezas, talvez ainda não superadas no mundo.

Na última conflagração mundial, tivemos oportunidade de admirar as sensacionais atividades dos homens-rãs, recrutados entre os caçadores submarinos. Páginas de heroísmo e eficiência foram escritas nas águas do Mediterrâneo e nas invasões das ilhas do Pacífico.

Podemos adiantar que possui o Brasil uma verdadeira reserva de sapadores submarinos em boas condições físicas, dentre os praticantes da caça submarina.



A Antiga e a Moderna Ginástica Feminina

MARIA JACY NOGUEIRA VAZ

PROFESSORA DA E. N. E. F. D.

A ginástica do passado preocupava-se exclusivamente com o simples adestramento corporal, olvidando, assim, os preciosos ensinamentos de Woodworth: "o conteúdo da consciência consiste em grande parte em sensações produzidas pelos movimentos do corpo, e, por outro lado, toda sensação, todo pensamento ou emoção tem uma tendência para se exprimir em movimentos corporais" e que "os fenômenos dos movimentos do corpo desempenham um grande papel nas teorias da percepção do espaço e do tempo, da memória e do julgamento, da atenção e da vontade, das emoções, das apreciações estéticas e, enfim, da constituição da consciência como uma unidade".

Apresentava-se, em sua aplicação, indiferenciada para os dois sexos, embora contrariando aquilo que teoricamente era preconizado.

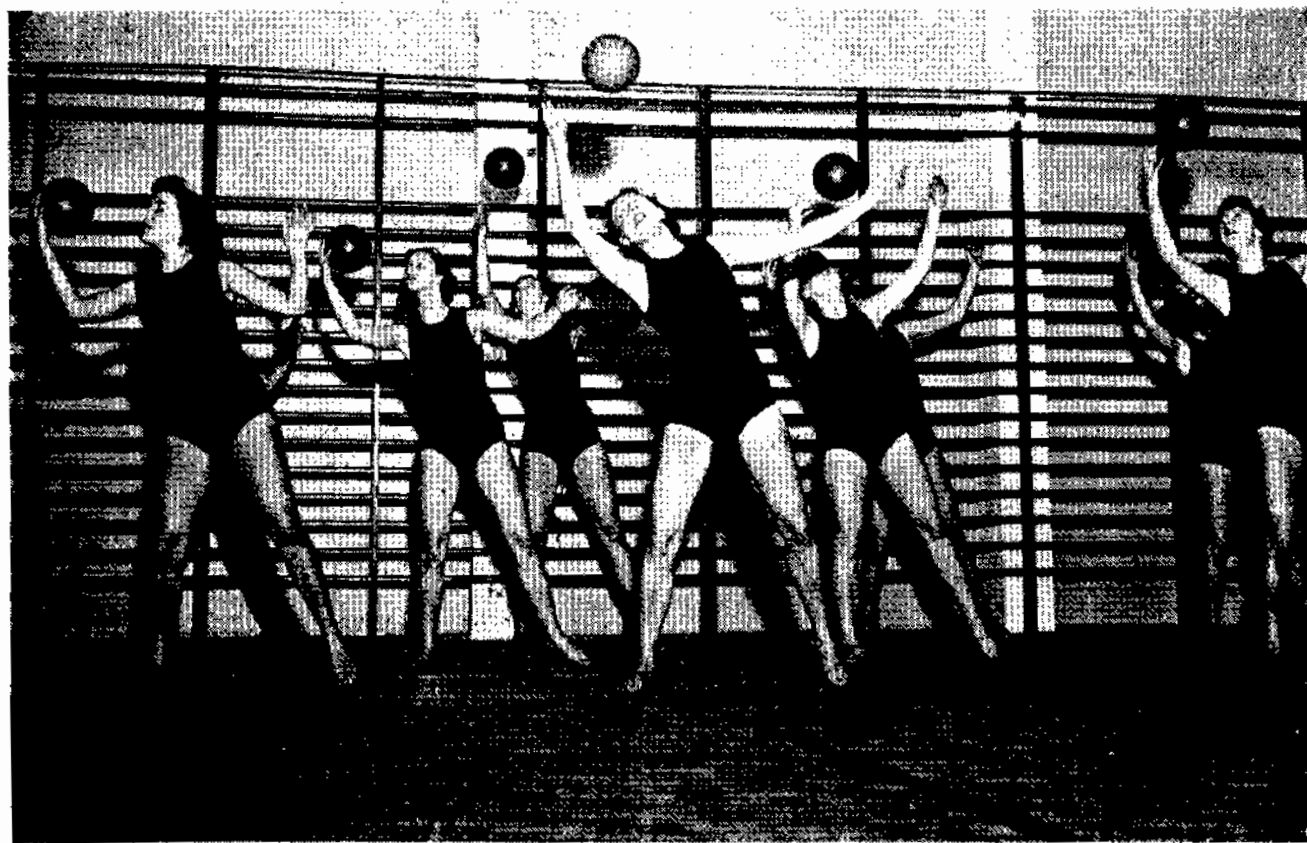
Os exercícios utilizados eram analisados, classificados, aceitos ou rejeitados de acordo com as suas características anatômicas (exercícios de braços, tronco, dorsais, etc.), fisiológicas (exercícios de desgaste fiogênicos, pneumogênicos, etc.), utilitárias (exercícios de nadar, de defesa, de levantar e transportar, etc.) ou segundo as qualidades físicas suscetíveis de serem desenvolvidas pelos mesmos (exercícios de flexibilidade, de destreza, de força, etc.)

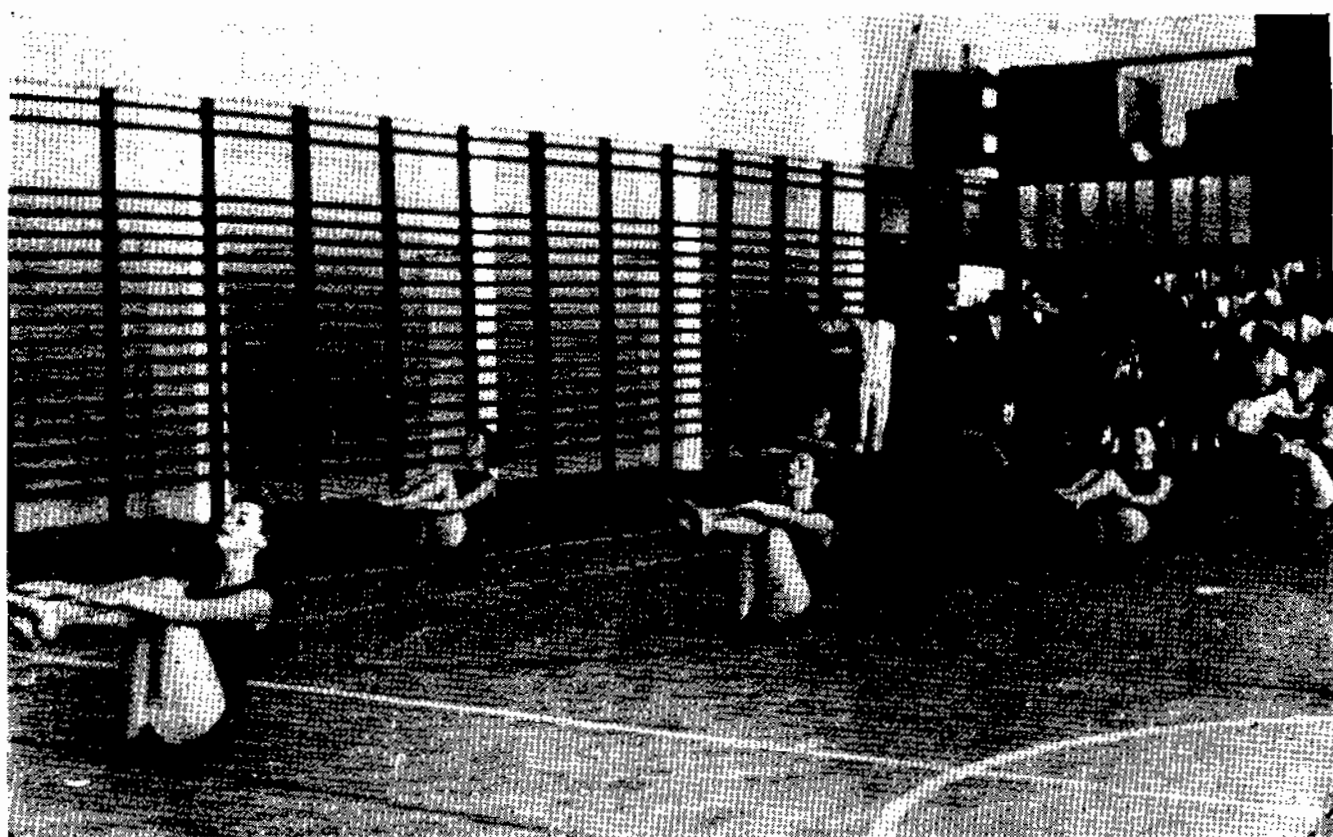
A ginástica moderna, que se caracteriza por sua preocupação em educar através do movimento, procura não somente levar ao mais alto grau de eficiência e segurança nos movimentos, mas, também, exercer uma ação educativa sobre o indivíduo total, como uma unidade, dando-lhe maior independência na capacidade de expressar-se em movimentos e desenvolvendo o senso de sociabilidade, adaptabilidade e participação na comunidade. Procura auxiliar o indivíduo a encontrar a expressão adequada para o seu dinamismo interno, levando em consideração, particularmente, o prazer, o equilíbrio e a expansão que o movimento pode proporcionar.

Específica para a mulher, com técnicas peculiares que a afastam completamente da ginástica masculina.

Os exercícios são adotados de acordo não só com suas características anatômicas e fisiológicas, mas, também, psicológicas e daí a importância do estudo da evolução da expressão do movimento da infância à idade adulta. Particular atenção é dedicada ao movimento como meio de expressão natural ao homem e que antecede mesmo à expressão verbal.

A expressão é uma das características da ginástica moderna





As características da ginástica feminina são completamente diferentes das da ginástica masculina

Predominava o trabalho localizado, de caráter preventivo e ortopédico ou o trabalho total, mas, nitidamente utilitário.

Preponderavam os exercícios de caráter métrico, os únicos que podem ser submetidos a uma contagem.

Dominavam os exercícios de caráter individual.

O movimento era prêso dentro de limites estritos.

O movimento era realizado tendo em vista proporcionar determinado trabalho aos músculos e articulações.

A progressão do simples para o complexo era estabelecida pela execução simultânea de exercícios elementares ou pela realização de séries.

Voltava sua atenção apenas para a realização mecânica do movimento.

Preocupava-se apenas com a "lexeologia" do movimento, já que os exercícios eram realizados isoladamente.

Considerava os exercícios como um fim.

Preocupava-se, exclusivamente, em adestrar movimentos.

Predominância de trabalho total, para o qual todo o corpo participa, mas, buscando harmonia, beleza e perfeição estética.

Preferência absoluta pelos exercícios de caráter rítmico, através dos quais se chega ao fluir rítmico do movimento.

Larga e constante utilização do trabalho de grupo, de caráter mais socializador.

O movimento é sempre ilimitado, tendendo ao infinito, preocupação essa que conduz a um domínio cada vez mais amplo do espaço.

Os músculos e articulações são colocados a serviço do movimento.

Não existem, de um modo geral, exercícios simples nem complexos e o progresso consiste na gradativa desinibição do movimento.

Preocupa-se, principalmente, com a vivência do movimento.

Preocupação com a "sintaxe" do movimento que deve desenrolar-se num encadeamento natural, à semelhança do que ocorre nos desportos. Ligam-se, assim, o andar e o correr, o correr e o lançar, o correr e o girar, etc.

Considera os exercícios como um meio.

Preocupa-se em cultivar movimentos.

Os exercícios apresentavam caráter mais de trabalho.

Caráter mais lúdico, o que é conseguido dos chamados jogos de movimento.

Os movimentos preconizados eram rigidamente padronizados.

Não há preocupação de padronização porque o movimento total é sempre de caráter muito pessoal.

Adotavam-se séries padronizadas de movimentos com o fim de unificar condutas.

Liberdade para criação e composição de movimentos. Preocupação em dar ao educando tarefas sempre novas, conforme seu grau de maturidade, permitindo a plena eclosão de tôdas as suas qualidades.

O treinamento da atitude era realizado por meio de exercícios especiais, com o objetivo de atuar sobre certos grupos musculares.

A aquisição de uma boa atitude é conseguida pela alegria, pelo prazer proporcionado pelo movimento, já que a mesma depende fundamentalmente do influxo nervoso que está em relação direta com as condições psicológicas do indivíduo.

Utilizava o material com o objetivo de localizar ou aumentar os efeitos do exercício ou reproduzir obstáculos, acidentes etc. encontrados na vida natural.

Utilização do material como auxiliar precioso para a desinibição do movimento já que sua liberdade reforça as emoções enquanto sua repressão as atrofia.

Adotavam-se formas de execução mais ou menos constantes no decorrer de uma sessão.

Varia ao máximo não só o ritmo como o compasso, o andamento, o dinamismo e a trajetória do movimento.

Os movimentos eram adaptados à música.

A música é composta especialmente ou adaptada ao movimento, não podendo impedir seu desenvolvimento integral.

Os exercícios realizados caracterizavam-se pela predominância da fase de contração.

Aconselha atividades nas quais as fases de contração e relaxamento se alternam.

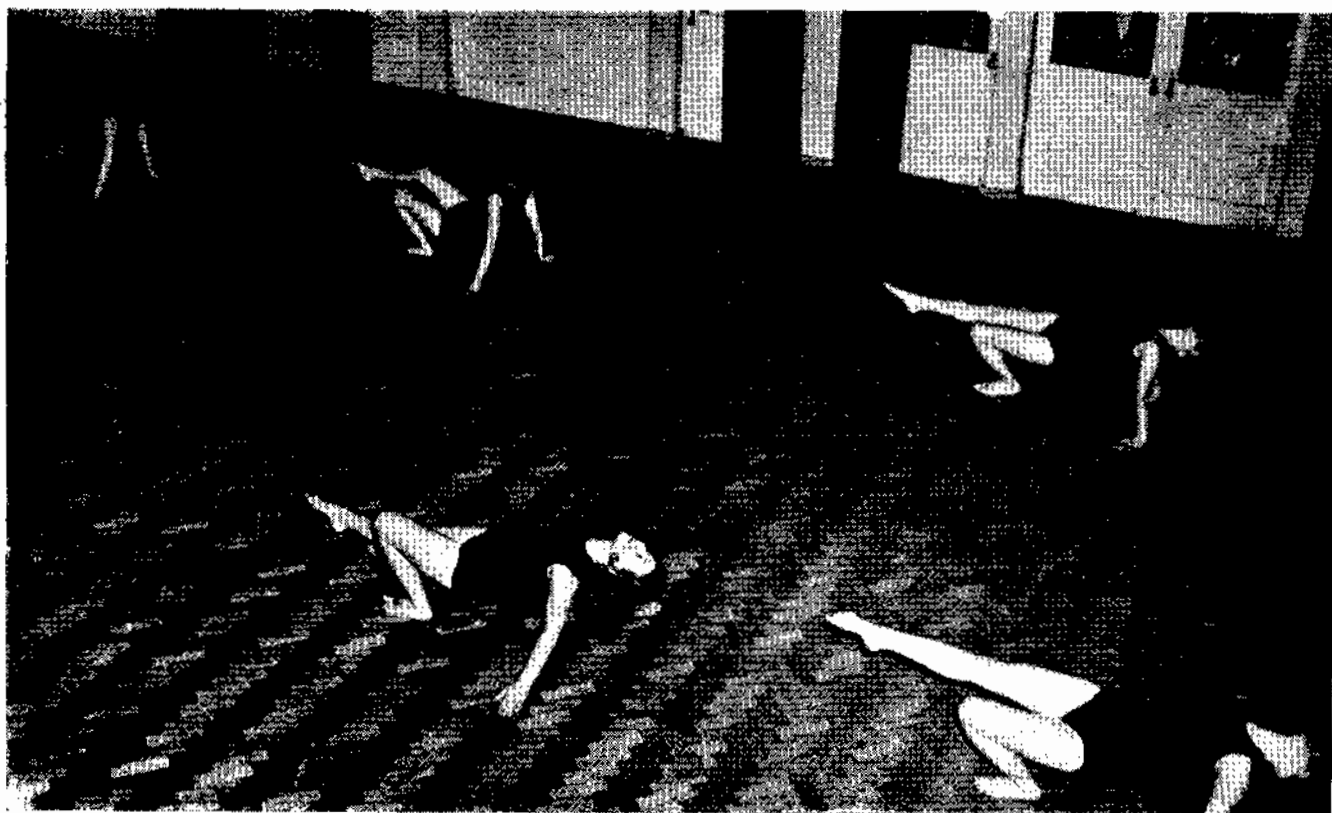
Sensível influência militar em certas formações, comandos, exercícios de ordem, etc.

Nenhuma influência militar.

Não apresentava qualquer côm local, tendo, portanto, seus exercícios e movimentos um caráter universal.

Influenciada pela música, folclore, etc., da região em que se difundiu.

Os músculos e articulações são colocados a serviço do movimento



O TREINAMENTO FÍSICO NO EXÉRCITO QUALIDADES E AÇÃO DO INSTRUTOR

SUBSÍDIO PARA REORGANIZAÇÃO DO C-21-20

Coordenação do TEN.-CEL. JAYR JORDÃO RAMOS

GENERALIDADES

As qualidades e a ação do instrutor são imprescindíveis na obtenção de resultados satisfatórios na execução de um programa de treinamento físico. O conhecimento do assunto por si só não é o bastante. O instrutor deve ser capaz de despertar o interesse dos soldados, estimulando-os para se entregarem de uma maneira integral e com ardor às atividades físicas. Somente uma boa liderança pode incentivar a cooperação e o entusiasmo na prática dessas atividades.

QUALIDADES

Além das qualidades próprias a qualquer instrutor, o oficial encarregado do treinamento físico deve, em particular, ser bastante hábil, enérgico e entusiasta. As atividades físicas, para terem êxito, devem ser conduzidas de maneira enérgica e persistente, dependendo muito da ação do instrutor. Os homens, quase sempre, refletem a sua atitude entusiástica ou indiferente.

O instrutor deve compreender a importância da sua missão e ter perfeito conhecimento das suas funções. Deve ser capaz de preparar, dirigir ou executar com eficiência, qualquer modalidade de trabalho físico. O domínio do assunto constitui o primeiro passo para desenvolver-lhe confiança, decisão, segurança e equilíbrio. O instrutor bem preparado e confiante, obtém, rapidamente, o respeito e a cooperação de seus homens. Ao contrário, quando sem preparo, hesitante e perturbado perde sempre a confiança e a cooperação dos instruídos, pouco ou quase nada produzindo em consequência.

A condução do treinamento físico nas melhores condições impõe por parte do instrutor o conhecimento da natureza humana. Ele deve saber avaliar as diferenças físicas, mentais e emocionais dos seus homens para conseguir um alto rendimento no trabalho. Quanto maior for a sua ação nesse sentido, melhores serão os resultados que alcançará.

Nenhum instrutor poderá obter sucesso no seu trabalho se não adquirir a confiança de seus homens, expressa pelo respeito que inspirar. Este, por sua vez, é resultado da experiência, personalidade, decência, dignidade, dedicação, paciência, sinceridade, determinação, senso de justiça, energia e caráter.

A aparência pessoal e as possibilidades físicas do instrutor estão intimamente ligadas à sua capacidade de comando. Além de uma apresentação primorosa, ele deve ser capaz de executar tudo que exigir de seus homens, necessitando, por conseguinte, de boa postura, porte adequado dos uniformes e largo desenvolvimento de suas qualidades físicas e morais.

MOTIVAÇÃO

O êxito de um programa de treinamento físico exige uma cooperação total dos homens. As diferentes modalidades de trabalho físico para atingirem seus objetivos, devem ser executadas de maneira metódica, cuidadosa e intensa. Os pretextos para não realização dos exercícios devem ser evitados, cabendo ao instrutor, por conseguinte, procurar por todos os meios trazer os homens convenientemente motivados. Os processos mais eficientes para isso são abaixo indicados:

a) Todo o soldado deve estar convencido da necessidade da sua manutenção em ótimas condições físicas. O instrutor deve convencê-lo que um alto nível de preparo físico constitui um fator de sucesso e de sobrevivência no combate. Quando ele se convence que o trabalho físico lhe pode ser vantajoso, não será difícil conseguir a sua cooperação total.

b) Os jogos e desportos, pela atração que despertam, constituem as modalidades mais indicadas para obrigar o homem a perseverar na prática dos exercícios físicos. Assim, as demais formas de trabalho do treinamento rotineiro, sempre que for possível, devem ser associadas a elas. Ainda que compreendam perfeitamente o alto valor das diferentes formas de ginástica, dos exercícios de vivacidade, de corrida

rústica, de atacar e defender e de percurso na pista de obstáculos, os homens necessitam de um incentivo suplementar, tendo em vista estimulá-los no emprêgo dos seus esforços, dentro de um âmbito de sã recreação.

c) As competições devem ser bastante exploradas, colocando-se em confronto os homens, turmas ou frações de tropa. Fora das horas de treinamento físico propriamente dito cumprir ao Serviço Especial organizá-las com regularidade, procurando fazer todos os homens competirem.

d) Os oficiais devem tomar parte nos exercícios físicos, pois a sua participação constitui um incentivo para a tropa. Quando os soldados sentem que seus instrutores acreditam na necessidade de se manterem em boas condições físicas, acompanham invariavelmente essa maneira de proceder.

e) Para certas modalidades de trabalho, a repetição dos exercícios é um bom recurso. Quando os homens sabem quantas vezes terão de repetir cada exercício por eles executados, são tentados a igualá-los ou aperfeiçoá-los em seguida. A contagem acumulada serve, então, como um meio para um auto-teste na qual os homens competem com seus próprios exercícios.

f) O emprêgo freqüente de homens como guias ou monitores auxiliares serve de estímulo para muitos deles. Empenham-se com alma pela deferência e geralmente correspondem à confiança nêles depositada.

g) O emprêgo de uma determinada cadência para o conjunto de executantes constitui, também, um meio proveitoso de estímulo. Quando possível e for o caso, a música desempenha um importante papel na motivação.

h) A verificação periódica do treinamento é um processo valioso de motivação. Os homens devem ser constantemente postos a par de seus programas e deficiências. Isto permitirá um interesse geral: uns sentem-se fortemente estimulados procurando alcançar o máximo do resultado, outros se esforçam para melhorar seus resultados nas verificações sucessivas ou competirem com seus camaradas para demonstrar melhor aproveitamento. Cabe ao instrutor lançar mão de todos os recursos possíveis para estimular o interesse e a participação no programa de treinamento físico.

i) Não existe meio mais eficaz para obter uma participação ativa e completa dos homens no treinamento físico, do que lhes dar um instrutor entusiasta e capaz. Um instrutor admirado e respeitado pelos seus instruídos, não tem dificuldade em obter deles uma cooperação total. Ele lhes deve expor o valor militar das diferentes atividades e as razões da sua inclusão no programa, a fim de despertar nêles o desejo da máxima aptidão. Deve tratá-los com consideração e não exigir deles esforços acima de suas possibilidades. Quando os trabalhos são conduzidos de maneira violenta e excessiva, mata o interesse, criando nos homens uma atitude antagônica para o instrutor e o programa, passando eles a olhar apreensivos para os trabalhos e simulando doenças em tôdas as oportunidades.

TÉCNICAS DE DIREÇÃO

O instrutor deve conhecer por experiência a técnica de execução dos diferentes exercícios, a fim de conduzir o trabalho nas melhores condições. É preciso que saiba aquilatar quais os movimentos mais fatigantes e difíceis, onde é provável a ocorrência de erros e qual a cadência apropriada para serem executados.

O instrutor deve saber elogiar um bom desempenho da mesma maneira que censurar um mau. Quando um soldado executar de maneira excepcional um determinado movimento, a título de estímulo é aconselhável mandá-lo executar perante a turma. É preciso aproveitar a oportunidade para louvar os menos hábeis, quando assim o merecerem. Deve saber distinguir, também, uma execução má, causada pela incapacidade do executante, de outra motivada pela indiferença ou falta de

esforço. No primeiro caso, deve ter paciência e compreensão, e no segundo, agir com firmeza e severidade. Jamais deve aplicar o sarcasmo e o ridículo, mas é útil, algumas vezes, empregar um prudente senso de humor.

O instrutor deve estar sempre senhor do assunto que vai ensinar. Mesmo que já tenha bastante experiência, deve analisar e estudar os pontos do programa a ministrar, preparando cuidadosamente o seu plano de trabalho, dentro de uma seqüência lógica e objetiva. Durante a execução do trabalho, não deve recorrer a lembretes que possam prejudicar a continuidade do trabalho. Por isso mesmo, deve o instrutor se preparar convenientemente antes de assumir a responsabilidade de uma turma.

Nos exercícios que exigem a marcação da cadência é aconselhável a utilização de um auxiliar experimentalmente para marcála. Ela também poderá ser feita por todos os praticantes.

Os homens não devem permanecer por muito tempo em uma determinada posição, principalmente quando ela for muito forçada. Nenhum exercício deve ser repetido de maneira exagerada, a fim de não perder a sua forma adequada de realização. O instrutor deve ser intransigente quanto à maneira de execução dos exercícios, pois, mesmo a mais leve variação reduzirá grandemente o seu valor.

A continuidade no trabalho é uma necessidade, devendo ser evitadas as explicações demoradas. Via de regra, é preciso um esclarecimento completo somente quando da apresentação de exercícios ainda não conhecidos. Mesmo assim, nada de pormenores, pois estes são capazes de confundir mais do que auxiliar. Relativamente a correção dos erros, quando se tornar necessário, o instrutor deve corrigi-los imediatamente e em voz alta, empregando uma fórmula breve e imperativa. Se necessário, chamará a atenção do executante que necessitar de correção. Além disso, os monitores completam a sua ação, circulando entre as filas e corrigindo, com uma indicação preciosa e um gesto oportuno, os erros cometidos. No entanto, se qualquer homem exigir uma atenção especial, deve ser-lhe dada uma instrução à parte, por um dos monitores, a fim de não prejudicar o trabalho do restante da turma.

Ao corrigir o instrutor deve empregar uma fórmula mais positiva do que negativa. Maior resultado é obtido quando se diz — "consERVE seus joelhos unidos" do que "não dobre seus joelhos". É sempre melhor chamar a atenção para a forma correta do que para a incorreta de um exercício.

O instrutor deve sempre se colocar num ponto donde possa facilmente observar cada um dos seus homens. No entanto, é de grande valor psicológico que, de quando em quando, participe dos exercícios, a fim de demonstrar as suas possibilidades, tendo em vista aumentar a confiança dos seus homens.

Neste caso, é preciso que seu auxiliar imediato dirija os trabalhos, porque é difícil fazê-lo enquanto estiver participando dos exercícios.

ASPECTO DISCIPLINAR

Sem perda da disciplina, é preciso que os exercícios sejam acompanhados de prazer e os homens a eles se entreguem com vigor, entusiasmo e satisfação. Por isso, não devem ser conduzidos como as sessões de ordem unida, de modo rígido e formal. De um modo geral, os exercícios feitos na posição parada ou marchando exigem uma certa ordem, ao passo que os executados correndo devem ser conduzidos sem rigidez, com ampla liberdade de movimentos e sem idéia de formação.

EFETIVO DAS TURMAS

Para possibilitar um trabalho eficiente, a turma deve ter o efetivo máximo de um pelotão, isto é, cerca de 40 homens, a fim de permitir o máximo controle por parte do instrutor. A utilização de um só instrutor dirigindo um batalhão ou um regimento inteiro não conduz a resultados positivos. Os benefícios dos exercícios diminuem quando o número de homens exceder ao de um pelotão. Assim, numa subunidade melhores resultados serão alcançados se cada pelotão ou grupamento de trabalho equivalente executar os exercícios separadamente.

PAPEL DOS MONITORES AUXILIARES

Qualquer que seja o número de componentes de uma turma, torna-se necessário que o instrutor disponha de um certo número de monitores auxiliares. Eles cuidarão da preparação material, ajudarão na supervisão geral, marcarão a cadência quando necessário, dirigirão o trabalho da turma quando subdividida momentaneamente e assumirão a direção geral na falta do instrutor. Normalmente, a função será exercida por sargentos e cabos qualificados, mas qualquer elemento do pelotão convenientemente selecionado e preparado poderá exercê-la. Em princípio, no quadro do pelotão, para uma sessão de ginástica básica, por exemplo, será necessário um monitor para servir de guia, outro para fazer a contagem acumulada e um ou dois para a supervisão geral. Quando for o caso, um rodízio deve ser feito entre eles para não prejudicar os seus treinamentos.

Aos monitores auxiliares são extensivas tôdas as prescrições do presente artigo, dado o papel que desempenham no quadro do desenvolvimento do treinamento.

Bibliografia:

F. M. 21-20 do Exército dos Estados Unidos.

Manual C-21-20.

Manual C-21-5.

Pedagogia Científica de Aguayo.

Noticiário de Educação Física

ATLETISMO SUL-AMERICANO

Na Cidade de São Paulo, promovidos pela Confederação Brasileira de Desportos, realizaram-se, no mês de abril do corrente ano, os Campeonatos Sul-Americanos de Atletismo Masculino e Feminino. Decorreram os mesmos num ambiente alegre e amigável, tendo concorrido grandemente para o aumento da sã união entre os povos sul-americanos. A "Federación Venezolana de Atletismo" participou somente no setor masculino, enquanto que nos setores masculino e feminino participaram a "Confederación Atlética del Uruguay", a "Federación Atlética de Chile", a "Federación Peruana de Atletismo", a "Asociación Nacional de Atletismo de Colombia" e a Confederação Brasileira de Desportos. O Estádio do Pacaembu foi sede de brilhantes "performances", muitas à altura dos Jogos Olímpicos. Sagrou-se o Brasil Campeão em ambos os setores, tendo o Chile se destacado logo em seguida, alcançando os títulos de Vice-Campeão. Todas as equipes se destacaram pelo elevado padrão de disciplina desportiva, o que concorreu grandemente para o sucesso dos certames.

Foram os seguintes os resultados obtidos pelos novos campeões:

XVIII CAMPEONATO MASCULINO

100 METROS RASOS

Campeão: Paulo Cabral da Fonseca, do Brasil, com o tempo de 10,6 segs.

200 METROS RASOS

Campeão: José Teles da Conceição, do Brasil, com o tempo de 21,2 segs., igualando o recorde sul-americano do brasileiro J. Bento de Assis.

400 METROS RASOS

Campeão: Mário do Nascimento, do Brasil, com o tempo de 48,3 segs.

800 METROS RASOS

Campeão: Ramon Sandoval, do Chile, com o tempo de 1 min. 50,9 segs., obtendo um novo recorde sul-americano, sendo seu também o recorde anterior, com 1 min. 52,3 segs.

1.500 METROS RASOS

Campeão: Jaime Corrêa, do Chile, com o tempo de 3 mins. 56,5 segs.

3.000 METROS COM OBSTACULOS

Campeão: Edgard Mitt, do Brasil, com o tempo de 9 mins. 14,9 segs., melhor resultado brasileiro.

5.000 METROS RASOS

Campeão: Jaime Corrêa, do Chile, com o tempo de 15 mins. 00,6 segs.

10.000 METROS RASOS

Campeão: Jaime Corrêa, do Chile, com o tempo de 31 mins. 41,0 segs.

MEIA-MARATONA (21.097,5 METROS)

Campeão: Geraldo Faustino Alves, do Brasil, com o tempo de 1 hora 13 mins. 01,8 segs., sendo a primeira vez que um atleta brasileiro vence tal prova. Ressalta-

mos a atuação do atleta brasileiro Joaquim Gonçalves da Silva, o mais velho atleta brasileiro militante, que, com seus 46 anos de idade, sagrou-se vice-campeão da prova.

4 x 100 METROS RASOS

Equipe Campeã: a do Brasil, com Francisco Antônio Kadlec, Benedito Ferreira, Paulo Cabral da Fonseca e José Teles da Conceição, com o tempo de 40,8 segundos, novo recorde sul-americano, superior em 6 décimos de segundo ao que se achava em poder da equipe argentina, constituída por M. Acosta, E. Beckles, G. Bonnhoff e A. Zapata. O novo tempo fica exatamente a um segundo do recorde mundial.

4 x 400 METROS RASOS

Equipe Campeã: a do Brasil, com Arge-miro Roque, Ulisses Laurindo dos Santos, Armando da Silva e Mário do Nascimento, com o tempo de 3 mins. 15,6 segs., ficando a um décimo de segundo do recorde sul-americano, pertencente à equipe brasileira, constituída dos atletas acima, substituindo Armando da Silva por Wilson Gomes Carneiro.

110 METROS COM BARREIRAS

Campeão: Wilson Gomes Carneiro, do Brasil, com o tempo de 14,3 segs., obtendo um novo recorde brasileiro, que já lhe pertencia.

400 METROS COM BARREIRAS

Campeão: Jaime Aparício, da Colômbia, com o tempo de 52,2 segs., novo recorde colombiano, já pertencente ao mesmo atleta.

SALTO EM ALTURA

Campeão: José Teles da Conceição, do Brasil, com a altura de 2,00 metros, novo recorde sul-americano, que já lhe pertencia, com 1,98 metros.

SALTO EM EXTENSÃO

Campeão: Firmino Donazar, do Uruguai, com a distância de 7,51 metros, obtendo um novo recorde para o Uruguai, que era de 6,98 metros.

SALTO TRIPLIO

Campeão: Ademar Ferreira da Silva, do Brasil, igualando o seu recorde olímpico e sul-americano de 16,22 metros, estando a um centímetro do recorde mundial.

SALTO COM VARA

Campeão: Brígido Iriarte, da Venezuela, com 3,90 metros, melhorando o seu recorde venezuelano de 3,81 metros. Competindo no Decatlo, o mesmo atleta obteve 4,00 metros no salto com vara, melhorando ainda mais o seu recorde.

ARREMÊSSO DO DISCO

Campeão: Eduardo Julve, do Peru, com 47,44 metros.

ARREMÊSSO DO DARDO

Campeão: Carlos Monges, do Peru, com 61,33 metros, melhorando seu próprio recorde peruano.

ARREMÊSSO DO PÊSO

Campeão: Alcides Dambrós, do Brasil, com 15,32 metros.

ARREMÊSSO DO MARTELO

Campeão: Walter Arnaldo Kupper, do Brasil, com 50,65 metros.

DECATLO

Equipe Campeã: a do Brasil, constituída por Francisco de Assis Moura ("Chicão"), campeão, com 6.047 pontos, novo recorde brasileiro, Aldo Ribeiro, 3.º lugar, com 5.767 pontos, e Luiz Caetano Fernandes, 6.º lugar, com 5.546 pontos. Foi magnífica a demonstração de fibra do jovem cearense Francisco de Assis Moura, ao decidir na última prova, os 1.500 metros rasos, a classificação individual a seu favor, num esforço sobre-humano. No final da 9.ª prova o atleta Brígido Iriarte, da Venezuela, se achava a 21 pontos à frente de Francisco. Nos 1.500 metros Iriarte fez 300 pontos, com o tempo de 4 mins. 54,6 segs., sendo necessário ao "Chicão" fazer tempo inferior a 4 mins. 51 segs. aproximadamente. Sabia-se que "Chicão" tinha dificuldade de fazer menos de 5 minutos, daí a grande expectativa da torcida brasileira; esta o animou, durante toda a prova, conseguindo "Chicão" o tempo de 4 mins. 45,8 segs., sagrando-se assim campeão individual do Decatlo com 45 pontos à frente do valoroso atleta venezuelano Brígido Iriarte.

VIII CAMPEONATO FEMININO

100 METROS RASOS

Campeã: Benedita de Sousa Oliveira, do Brasil, com o tempo de 12,3 segs.

200 METROS RASOS

Campeã: Deise Jurdelina de Castro, do Brasil, com o tempo de 25,7 segs.

REVESAMENTO DE 4 x 100 METROS

Equipe Campeã: a do Chile, com Aurora Bianchi, Elda Salamé, Eliana Gaete e Betty Kretschmer, com o tempo de 48,4 segundos.

80 METROS COM BARREIRAS

Campeã: Wanda dos Santos, do Brasil, com o tempo de 11,4 segs.

SALTO EM ALTURA

Campeã: Délia Diaz, do Uruguai, com a altura de 1,55 metros, novo recorde uruguaio.

SALTO EM DISTANCIA

Campeã: Lisa Peter, do Chile, com 5,75 metros, novo recorde chileno, ficando a um centímetro do recorde sul-americano, em poder da atleta argentina Noemi Simonetto.

ARREMÊSSO DO PÊSO

Campeã: Elizabeth Clara Muller, do Brasil, com 11,79 metros.

ARREMÊSSO DO DISCO

Campeã: Erica Tromel, do Chile, com 39,84 metros, novo recorde chileno.

ARREMÊSSO DO DARDO

Campeã: Anneliese Schmidt, do Brasil, com 42,07 metros, novo recorde brasileiro.

Como podemos observar pelos resultados obtidos, foi repleto de recordes a Festa Máxima do Desporto Base Sul-Americano.

Congratulamo-nos com o Departamento de Desportos do Estado de São Paulo e com a Federação Paulista de Atletismo, pela valiosíssima cooperação prestada à C. B. D., na organização e execução deste certame, que, podemos dizer, foi uma verdadeira "Olimpiada Sul-Americana".

— * —

O Sr. Gen. Antônio Pires de Castro Filho, Presidente do Conselho Técnico do Pentatlo Moderno da C. B. D., acaba de receber do Ten. Cel. Sven Thofelt, Secretário da U. I. P. M., uma carta expondo os inconvenientes do método de classificação por colocações, propondo substituí-lo por um outro mais justo, qual seja o de classificação por pontos. Vejamos a carta:

"Em 1912, quando o decatlo foi introduzido, no programa dos Jogos Olímpicos, a I. A. A. F. (Federação Internacional de Atletas Amadores) substituiu o método de classificação por colocações pelo método de classificação por pontos, para esta prova. Em todas as provas olímpicas combinadas, é usado o método de classificação por pontos (skí, patinação, equitação, etc.), sendo única exceção o pentatlo moderno.

Sendo o pentatlo constituído de provas tão heterogêneas, daí, talvez, a grande dificuldade em achar-se um método de classificação por pontos e o fato de ainda usar-se o método de classificação por colocações para ele. Entretanto, como a Finlândia e a Suécia, há mais de 10 anos empregam um método todo de classificação por pontos para o pentatlo, com resultados excelentes, parece haver chegado o momento exato de difundir-lo e adotá-lo.

Tem por fim esta primeira carta procurar mostrar os grandes defeitos do método de classificação por colocações, que são os seguintes:

- a — resultados injustos;
- b — preponderância do fator sorte;
- c — os resultados não dependem unicamente do valor pessoal do concorrente. Se A ganha ou perde de B, isto depende apenas de A e B, mas também do concurso de C, D e E;
- d — possibilidade de emprego de meios desonestos.

Os exemplos abaixo esclarecerão a justiça destas observações.

EXEMPLO 1 — Na prova de natação do pentatlo, estes resultados foram obtidos: 1—4' 09"3; 2—4' 18"6; 3—4' 53"1; 4—4' 53"3 6; 7—4' 53"8; 8—4' 54"0; 9—4' 54"3; 0—5' 04"7. Pode-se constatar que o número 3 foi colocado em quase igualdade ao número 2, apesar da grande diferença de tempo. O número 2 poderia ter nadado tranquilamente sem se empenhar a fundo durante por exemplo 4' 50"0. O mesmo esforço feito para reduzir o tempo de 4' 50" 0 para 4' 18" 6, foi inútil, visto que na prova de natação do pentatlo a classificação é decidida pelo tempo. Sua classificação final no pentatlo, talvez seja prejudicada pelo fato de se haver esforçado em obter este bom tempo, porque se não o houvesse feito restar-lhe-iam mais forças para a prova de corrida, onde poderia obter melhor resultado. Do mesmo modo o número 9, cujo tempo foi quase igual ao de número 3, é classificado 6 lugares abaixo. Vê-se que se

o número 9 houvesse nadado 1" 3 mais rápido, teria ganho 6 pontos acima, enquanto que, se o número 3 houvesse nadado 34 segundos mais rápido, não teria melhorado seu resultado de nenhum ponto. Exemplos deste gênero encontram-se em quase todos os pentatlos. Mas, coisas ainda piores podem acontecer.

EXEMPLO 2 — No pentatlo, se não há diferença no número de vitórias, a classificação é dada pelos resultados obtidos: 1.º em corrida a pé, 2.º em natação, 3.º em tiro, 4.º em esgrima e 5.º na prova equestre.

A no pentatlo estava colocado logo após B, porém A é melhor que B na corrida. Quase no fim da prova de esgrima, A havia obtido tantas vitórias que sua colocação como primeiro estava garantida mesmo que perdesse os assaltos restantes, dos quais um seria contra C.

Antes deste assalto, A constata que se perder para C, este será colocado antes de B, que terá assim uma colocação pior na esgrima e tornar-se-á menos perigoso na classificação final do pentatlo.

A decide então deixar C vencer o assalto (malgrado a vergonha que sente) e se deixa tocar fortemente no ventre, tendo sempre o cuidado de esgrimir o ar. Mas os juizes incorretamente atribuíram a vitória a A; consequentemente C foi colocado depois de B em esgrima. O resultado final do pentatlo foi que B saiu vencedor com 20 pontos contra os 21 de A. Por conseguinte A perdeu o pentatlo pelo fato de haver obtido uma vitória a mais na esgrima. Se C houvesse ganho de A, B teria recebido um número a mais, portanto, também 21 em classificação final, mas então A ganharia, segundo o regulamento, por causa de uma vitória de prova. Pode-se assim perder um pentatlo obtendo-se bons resultados. Será necessário apresentar-se mais exemplos a fim de se compreender que o método da classificação por colocações é incorreto?

EXEMPLO 3 — Vejamos o pentatlo olímpico moderno em Berlim, no ano de 1935. Vamos supor que alguns países de capacidade média ou mesmo insuficiente para o pentatlo, resolvessem não participar do mesmo, de modo que o número de concorrentes fôsse de 25 e não de 42 como o foi. Se eliminarmos estes países que não tinham chances no final do concurso, achar-se-á, com surpresa, um outro vencedor olímpico e uma outra lista de prêmios, ainda que os resultados dos participantes fôssem exatamente os mesmos.

Resultados oficiais:

- 1 — Handrich — Alemanha
- 2 — Leonard — U. S. A.
- 3 — Abba — Itália
- 4 — Thofelt — Suécia
- 5 — V. Urban — Hungria
- 6 — Lempis — Alemanha
- 7 — Stabird — U. S. A.
- 8 — V. Bartha — Hungria
- 9 — Weber — Suíça

Resultados sem a participação de certos países:

- 1 — Leonard — U. S. A.
- 2 — Handrich — Alemanha
- 3 — Abba — Itália
- 4 — V. Urban — Hungria
- 5 — Lempis — Alemanha

- 6 — Thofelt — Suécia
- 7 — V. Bartha — Hungria
- 8 — Weber — Suíça
- 9 — Stabird — U. S. A.

Portanto, a vitória em um pentatlo olímpico moderno pode então depender da decisão de participantes de capacidade média ou abaixo, de integrarem ou não o pentatlo.

EXEMPLO 4 — No concurso internacional de Estocolmo, em outubro de 1947, 15 suecos e 1 húngaro, ou sejam 16 pessoas tiveram permissão de participar com máx. de 4 pessoas por nação (7 nações, 28 pessoas), as quais haviam sido convidadas. Por esta razão, uma súmula foi elaborada tendo em vista o número total, então: 28 mais 16 = 44 atletas, e uma súmula especial para os 28 participantes das nações. Para surpresa geral, segundo uma das súmulas (a dos 44), Grut, da Suécia, foi o vencedor indiscutível, enquanto pela outra Karacsan, da Hungria, conquistara a vitória, apesar das duas súmulas terem sido feitas com os mesmos resultados das provas de tiro, natação, etc.

A conclusão que se tira desta é que com o método de classificação por colocações a vitória depende do fator sorte. Neste caso, como no precedente, do número e da qualidade dos participantes.

EXEMPLO 5 — Quantas vezes não terá o público se surpreendido vendo pentatletas na prova de corrida chegarem antes daqueles que depois de 4 provas encabeçavam o pentatlo. Se os 2 concorrentes principais encontram-se no seu máximo de treinamento, como é geralmente o caso, a decisão entre os dois depende do treinamento dos outros participantes, isto é, depende de circunstâncias contra as quais nem A nem B nada podem fazer. Se C, D e E, e outros, estão em boa forma, eles chegam antes de A na corrida e dão a vitória do pentatlo a B.

No caso de não apresentarem boa forma, alguns chegam depois de A e portanto a vitória do pentatlo cabe a A. Assim sendo, a decisão entre A e B depende do esforço dos outros. Possibilidades terão C, D, E, etc., de trapacear. Por exemplo, os compatriotas de A serão tentados a contribuir para a vitória de A correndo lentamente, visto que já não existe para eles importância pessoal, pois perderam toda oportunidade de ganhar. Mesmo que a possibilidade de trapacear seja posta de lado, o fator sorte desempenhará um papel decisivo. Se, por exemplo, a luta pela vitória estiver equilibrada, ela pode ser decidida bastando para isso classificar-se um homem (C) entre A e B durante a corrida. Se C falseia e cai na pista ou torce um pé, A ganha o pentatlo; ao contrário, se tal não acontecer, B ganha. Pergunta-se se A e B, que talvez tenham se exercitado diariamente durante anos, podem aceitar o fato como razoável. Também pode-se perguntar quais os sentimentos de B ao perceber que C, D, M, etc., que ele sabe são melhores corredores que A, se esforçam tão pouco (propositadamente) que obterão tempos inferiores ao de A, dando deste modo a vitória do pentatlo a A, C, D, M, podem ser patricios ou amigos de A. Sua ação pode também ser resultado de um certo trabalho de bastidores, um trabalho que não pode vir à luz.

A questão é saber-se se o resultado final dos nossos pentatlos deve ser decidido pelos resultados dos melhores atletas ou pelo trabalho hábil e sorrateiro nos bastidores?

EXEMPLO 6 — A I. A. A. F. considera nosso método de classificação fora de moda e risível. Um exemplo evidenciará o que aconteceria se fôsse este usado em um

decatlo e aplicado a prova "corrida a pé de 1.500 m".

Vamos supor, por exemplo, que os resultados fôsem:

A — 4' 10" 0	- seria colocado em:	1
B — 4' 40" 2	- " " "	2
C — 4' 40" 8	- " " "	3
D — 4' 41" 5	- " " "	4 etc.

Assim como se dá ao vencedor o número de classificação mais baixo, se lhe pode dar o mais alto (10 se há 10 participantes). Neste caso decide-se que aquêle que tem o total mais elevado deve ganhar o concurso. Matematicamente vem dar no mesmo. Ter-se-ia então multiplicando por 100 (o que não modificamos nada):

A = 4' 10" 0	- obteria	10	-	1000	pontos
B = 4' 40" 2	- "	9	-	900	"
C = 4' 40" 8	- "	8	-	800	"
D = 4' 41" 5	- "	7	-	700	"
E = 4' 43" 8	- "	6	-	600	"

O princípio é sempre o de classificação por colocações.

Não é justo que *A* correndo 30" 2 mais rápido que *B*, só possa melhorar seu resultado de 100 pontos, ao passo que *B* correndo apenas 0" 6 mais rápido que *C* obtém 100 pontos sobre o resultado dêste.

Suponha-se agora que a luta final no decatlo seja entre *A* e *D*. Que pensa *A* se *B* e *C* decidem correr lentamente para que *D* receba 200 pontos gratuitos. *C* pode, por exemplo, torcer o pé, o que favoreceria *D* de 100 pontos gratuitos, o que talvez seja suficiente para vencer *A*, o fim da luta entre *A* e *D* pode ser decidido pelo fato de um terceiro participante haver machucado o pé. Será isto justo?

Depois de um decatlo ou de um pentatlo moderno onde a classificação foi feita pelo método de classificação por colocações não é possível saber-se se os três primeiros vencedores foram classificados por seus esforços despendidos ou pela sorte ou por efeito de combinações desonestas.

Com a aplicação de um método de classificação por pontos, todos êstes pontos fracos, acima mencionados, seriam eliminados, os resultados seriam justos e não dependeriam de sorte. Assim tôda desonestidade seria excluída.

Uma outra carta explicará os princípios fundamentais do método de classificação por pontos."

* —

Comemorando o 8.º ano de sua fundação, a Associação de Professôres de Educação Física do Distrito Federal realizou uma série de festividades. Na sessão solene realizada, o Professor MANOEL MONTEIRO SOARES, Presidente em exercício, fêz um discurso claro e objetivo, finalizando com um apêlo aos Professôres de Educação Física em geral:

- 1 — Tenham orgulho de ser Professor de Educação Física;
- 2 — Trabalhem para o engrandecimento e o prestígio da nossa especialização;
- 3 — Não acomodem com as direções dos colégios, em detrimento da Educação Física;
- 4 — Pratiquem Educação Física;
- 5 — Elevem o nível cultural do Professor de Educação Física e, finalmente,
- 6 — Congreguem-se em tôrno da A. P. E. F. do Distrito Federal, instituição livre, independente, apolítica e de atitudes definidas.

Aos associados da A. P. E. F. os cumprimentos do pessoal da nossa Revista.

NOTICIÁRIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

A respeito do Pentatlo Moderno Mundial, realizado em Rocas de Santo Domingo (Chile), em dezembro de 1953, temos a publicar os informes abaixo, que vêm a ser, em última análise, um excerto do Relatório apresentado ao Exmo. Sr. Presidente da C. B. D. pelo Exmo. Sr. General Antônio Pires de Castro Filho, chefe da Delegação Brasileira nas competições do supracitado Pentatlo:

"A) — Antes de entrarmos propriamente no relato do Pentatlo Moderno Mundial, realizado no Chile, é mister recordar que

sileiros não se acostumaram com a comida finlandesa. No Chile, no entanto, efetuou-se um verdadeiro milagre. Alimentação sadia, forte e da melhor, estava à escolha do participante, no restaurante da piscina, exclusivamente reservado aos pentatletas. Um ambiente de sadia camaradagem e uma alegria contagiante dava ao local um aspecto sempre festivo. Era um verdadeiro mundo de paz, onde todos se entendiam.

D) — *Transporte.*

Outro setor de grande importância e que

de hoje, pode fazer uma comparação e indicar o Chile como o país que melhor se desincumbiu da sua realização. Todos colaboraram. Governo e povo. Povo à altura de suas tradições, sabia receber e estimular, aplaudir e incentivar a todos, mesmo quando estava em jogo o nome de sua pátria. Trabalho ingente devem ter tido os organizadores do Pentatlo.

E) — *Locais de treinamento.*

Todos os locais ofereciam fácil acesso e estavam situados uns perto dos outros, não acarretando problemas para as equipes. Além disso, um horário preestabelecido permitia aos pentatletas tirar o máximo proveito para o preparo final, bem como conhecer os locais de competições.

F) — *Abertura do Pentatlo Moderno Mundial.*

A abertura do Campeonato Mundial de Pentatlo Moderno foi assistida pelo Presidente da República e Ministros de Estado. Houve ainda a formatura da Escola Militar, números de orquestra sinfônica e do coro orfeônico e um "ballet" aquático. Tendo sido encerrada esta solenidade com um coquetel oferecido às pessoas presentes.

Disputaram o Pentatlo as seguintes nações:

1.º — Argentina: Tenente Alberto Velasquez, Tenente Jorge Arguindegui e Subten. Luiz Riera.

2.º — Brasil: Cap. Eric Tinoco Marques, 1.º Ten. Oswaldo Uchôa de Rezende e civil Bruno de Otero Hermann.

3.º — Chile: Cap. Nilo Floody, Cap. Luís Carmona e Ten. Geraldo Cortés.

4.º — Estados Unidos: Ten. Hearlen W. Johnson, Ten. Daniel Alfred e Ten. William J. André.

5.º — Hungria: Gaabor Benedek, Istvan Szondi e Karoli Tasnadi.

6.º — Inglaterra: Ten. Jack Lumsdaine.

7.º — Suécia: Lars Hall, Olof Nilssen e Torsten Lindqvist.

8.º — Suíça: Tenente M. Werner Votterli.

9.º — Uruguai: Ten. Alberto Ortiz, Ten. Américo González e Ten. Oscar Olivera.

G) — *Congresso da União Internacional do Pentatlo.*



OS TRÊS PRIMEIROS COLOCADOS NO "CROSS A CAVALLO": — BENEDECK (HUNGRIA), LUMSDAINE (INGLATERRA) E HERMANNY (BRASIL).

o Pentatlo vem evoluindo no Brasil e que os resultados nas competições internacionais já são satisfatórios e seriam ainda melhores se houvesse competições internas no nosso país. Assim é que em Berlim, entre 16 nações fomos o 12.º colocado. Em Londres, concorrendo 16 nações, fomos o 11.º colocado.

Em 1952, no 1.º Pentatlo Pan-Americano, realizado em Buenos Aires, um brasileiro, Cap. Eric Tinoco Marques, sagrou-se campeão do Pentatlo. Em Helsinque, entre 19 nações, fomos o 6.º colocado, obtendo ainda um brasileiro (Cap. Leal) o 10.º lugar entre 51 concorrentes. Agora, em Rocas de Santo Domingo, um brasileiro, Bruno de Otero Hermann, bateu o recorde mundial do Pentatlo, na prova de natação.

B) — *Local onde se realizou o Pentatlo.*

O General-de-Brigada Eduardo Yañez Zavala, Presidente da Federação do Pentatlo Moderno do Chile, com a cooperação direta do Exército, escolheu Rocas de Santo Domingo, distante 108 quilômetros de Santiago, para local da competição. Neste local, verdadeiramente encantador e repousante foram concentrados os pentatletas. As delegações foram alojadas em lindas casas com todo o conforto e gentilmente cedidas por seus proprietários.

C) — *Alimentação.*

Este foi um grande problema para os pentatletas brasileiros na Finlândia. Tendo o Pentatlo se realizado em Hamaelina, distante 120 quilômetros de Helsinque, os bra-

estêve sempre à altura da sua necessidade foi o do transporte. Além de ônibus especiais para as equipes, havia ainda um automóvel para cada chefe de delegação.

Quem como nós tem acompanhado o Pentatlo Moderno no seu desenvolvimento, assistindo de perto ou de longe, quem como nós, o tem vivido desde 1947, até os dias



OS VENCEDORES DA PROVA DE "NATAÇÃO": — HERMANNY (BRASIL), HALL (SUÉCIA) E K. TASNADI (HUNGRIA).

RESULTADO FINAL INDIVIDUAL

Colo- cação	Nomes	Nação	Cross a cavalo				Esgrima			Tiro			Natação		Corrida a pé		Soma das colo- cações	
			Tempo	Penalidades		Colo- cação	Vitórias	Golpes Duplos	Colo- cação	Impac- tos	Pon- dos	Colo- cação	Tempo	Colo- cação	Tempo	Colo- cação		
				Tempo	Obs- táculo													Pon- tos
1	G. Benedeck	Hungria	8.41.3	0	0	100.0	1	14	1	4	20	182	8	4.31.1	8	13.50.4	1	22
2	I. Szendi	Hungria	10.06.2	3.5	6	90.5	15	14	—	5	20	190	2	4.25.7	6	15.04.3	12	40
3	W. André	U.S.A.	9.27.4	0	8	92.0	11	13	1	7	20	184	5	5.13.5	19	13.54.6	2	44
4	A. Velásquez	Argentina	9.41.2	0	8	92.0	12	13	1	7	20	189	3	4.57.5	14	15.03.7	11	47
5	T. Lindqvist	Suécia	9.15.0	0	8	92.0	10	12	1	10	20	184	6	4.39.7	10	15.19.4	13	49
6	W. Vetterli	Suíça	8.59.2	0	3	97.0	7	12	—	11	19	172	15	4.30.0	7	14.48.6	10	50
7	H. Johnson	U.S.A.	12.25.0	72.5	203	175.5	22	15	1	2	20	183	7	4.19.8	4	15.25.0	15	50
8	N. Floody	Chile	9.24.3	0	14	86.0	16	15	1	2	19	180	16	4.58.4+	15	14.28.6	4	53
9	L. Riera	Argentina	10.37.1	19	3	78.0	17	11	—	13	20	180	10	4.24.4	5	14.37.4	8	53
10	O. Nilssen	Suécia	11.00.2	30.5	14	55.5	19	17	—	1	20	195	1	4.47.6	12	15.52.0	20	53
11	L. Hall	Suécia	9.29.0	0	9	91.0	14	11	1	13	19	177	17	4.04.7	2	14.47.2	9	53
12	G. Cortés	Chile	8.55.2	0	3	97.0	6	9	—	15	20	177	13	5.11.7	18	13.55.4	3	55
13	E. Tinoco	Brasil	9.20.1	0	0	100.0	5	11	—	13	19	177	18	4.35.6	9	15.29.8	16	61
14	A. Ortíz	Uruguai	10.15.0	7.5	0	92.5	9	8	—	18	20	181	9	5.50.0	23	14.34.4	6	65
15	K. Tamadi	Hungria	13.42.1	111.5	34	-45.5	23	13	—	9	18	157	23	4.14.3	3	14.35.0	7	65
16	O. Rezende	Brasil	9.22.1	0	3	97.0	8	9	—	15	20	184	4	4.58.9	16	16.18.8	22	65
17	J. Lumsdaine	Inglaterra	8.46.2	0	0	100.0	2	9	—	15	19	162	21	4.45.1	11	15.49.4	18	67
18	B. Hernany	Brasil	8.58.0	0	0	100.0	3	7	—	22	19	170	19	3.57.9	1	17.28.0	23	68
19	J. Arguindegui	Argentina	9.50.3	0	8	92.0	13	13	2	6	19	162	20	4.56.2	13	15.33.6	17	69
20	L. Carmona	Chile	11.43.2	52	111	-63.0	21	7	1	20	20	180	11	5.04.4	17	14.29.4	5	74
21	Ó. Olivera	Uruguai	9.07.2	0	0	100.0	4	7	1	20	19	161	22	5.33.7	20	16.05.2	21	87
22	A. González	Uruguai	11.02.0	31	9	60.0	18	6	2	23	20	180	12	5.41.8	22	15.23.2	14	89
23	D. Allred	U. S. A.	11.28.1	44.5	8	47.5	20	7	2	19	20	172	14	5.38.5	21	15.51.0	19	93

Na reunião do Congresso foram tomadas as seguintes decisões:

a) que o próximo Campeonato Mundial do Pentatlo Moderno será realizado em Budapeste, em agosto de 1954; b) que o idioma oficial do Pentatlo continua a ser o francês; c) por serviços prestados à U. I. F. M. foi concedido o título de membro de honra ao Sr. Albert Pape, da Bélgica.

O Congresso foi presidido pelo Gen. Gustav Dyrssen, tendo como secretário o Ten.-Cel. Sven Thofett e como delegados o Ten.-Cel. Enrique Barros (Chile); Ten.-Cel. Raul Fait (Argentina); Gen. Antônio Pires de Castro (Brasil); Cel. Júlio Moreno (Chile); Christian Plsetner (Dinamarca); Jack Lumsdaine (Inglaterra); Paal Londvai (Hungria); Tortens Lindqvist (Suécia); Hung Vetterli (Suécia); A. Ponomarev, Oleg Legefet e N. Lozutenko (Rússia); Alberto Lorena (Uruguai); Major Robert Ingle (USA).

H) — *Júri de Apelação.*

Foi constituído das seguintes autoridades:

Gen. Gustav Dyrssen, Suécia; Ten.-Cel. Sven Thofett, Suécia; Gen. A. Pires de Castro, Brasil; Cel. Júlio Moreno, Chile; Ten.-Cel. Enrique Barros, Chile; Major Robert Ingle, USA.

Reuniu-se apenas uma vez para discutir e decidir como interpretar os artigos 111, 121, 133, etc., no caso em que um componente de uma equipe for desclassificado.

Decidiu por unanimidade, que os primeiros prêmios são inseparavelmente ligados ao título de Campeão do Mundo; que um participante desclassificado ou uma equipe que tem um componente desclassificado ocupa seu lugar na classificação geral, mas, tal componente e tal equipe não podem obter o título de Campeão do Mundo, nem prêmios correspondentes; que as outras equipes disputam entre si o título de Campeão do Mundo e os prêmios que na classificação geral é necessário acrescentar as palavras desclassificada ou desclassificado, depois dos resultados obtidos por uma equipe desclassificada ou por um componente desclassificado.

CONCLUSÃO

Concluindo o nosso relatório, pedimos atenção especial para os pontos que explanaremos em seguida e que reputamos dos mais importantes como medidas preliminares:

a) Não pensar que o Pentatlo é uma prova exclusiva para militares. Não é tal. Ocorre que, nos países onde o esporte não está suficientemente desenvolvido, os militares têm mais facilidades para a prática do tiro, da equitação e esgrima. Em Helsinque, e agora em Rocas de Santo Domingo, foram civis, tanto o campeão individual, como os campeões por equipe; b) O Pentatlo é constituído de cinco provas fortíssimas e de naturezas antagônicas, e exige um treinamento prolongado e um contrôlo

médico constante; c) Assim sendo, é preciso que a C.B.D. dê toda a ajuda, não só moral como material, à sua Comissão do Pentatlo, para que ela possa selecionar e treinar pentatletas para as próximas competições; d) Para isso é necessário que C.B.D. adquira: revólveres, munição e material de esgrima; e) Se tal acontecer, o Brasil poderá sagrar-se Campeão Mundial do Pentatlo Moderno, pois elementos possui, faltando apenas maior assistência, não só moral como material, por quem de direito."

A Confederação Sul-americana de Associações de Professores de Educação Física, sob a presidência do Sr. Ten. Cel. Jacinto Targa está funcionando à Rua Coronel André Belo, 603 — Pórtio Alegre — Rio Grande do Sul.

Destinado a professores diplomados nas Escolas de Educação Física, promovido pelo Departamento de Atividades Gimno-Recreativas e sob a responsabilidade dos Professores Alfredo Colombo e Maria Jacy Nogueira Vaz, teve início na Escola Nacional de Educação Física e Desportos, os cursos de verão de Ginástica Feminina e Ginástica Acrobática (cama elástica), sendo que o último para ambos os sexos.

Dirigem os cursos de Ginástica Feminina Moderna e Cama Elástica, respectivamente a Professora Ilona Perker, líder da equipe de ginástica feminina da Austria nos Jogos Olímpicos de Helsinque e o Professor Charles Astor, introdutor no Brasil dessa atividade acrobática.

Graças a uma iniciativa americana foi criado, em princípios de 1946, o "CONSELHO DE DESPORTOS DAS FORÇAS ALIADAS", que grupou cerca de doze nações, sob a presidência dos Estados Unidos.

Após o início muito brilhante o referido Conselho conheceu uma fase de declínio, devido em particular a demissão de alguns de seus membros. Abandonando seu caráter inter-aliado, esta organização tomou um novo rumo em 1948, tornando-se o "CONSELHO INTERNACIONAL DE DESPORTO MILITAR", cuja presidência foi confiada ao Ten.-Cel. Henri Debrus (França).

O "C.I.S.M." reúne atualmente dezessete nações e espera aumentar este número com novas adesões. Cada ano ele organiza os campeonatos internacionais militares, não somente da maioria dos desportos inscritos nos programas olímpicos, mas também nas partes desportivas que lhes são próprias: os pentatlos militares, aeronáutico e naval. Essas competições se desenrolam nos diferentes países, segundo um calendário fixado anualmente.

Também o "C.I.S.M." dedica um lugar cada vez mais importante às

questões do treinamento físico e patrocina a realização de jornadas de estudos, de congressos médicos e de estágios de informações.

Recebendo largo apoio dos Governos e dos Estados-Maiores, essas manifestações estão abertas a todas as Forças Armadas filiadas. E, acredita-se que, dentro em breve, outras Forças Armadas darão a sua adesão.

Em resumo, o "C.I.S.M." visa criar um ambiente desportivo internacional, mantendo entre os diferentes países os laços de amizade que existam, reforçando-os, ou criando outros bastante sólidos e indestrutíveis.

Dentro do Conselho inúmeros estudos têm sido abordados sob o ponto de vista militar, considerando-se os casos específicos do soldado, do aviador e do marinheiro; e sob o ponto de vista mais geral, visando-se mais os caracteres médico-utilitários e sociais do problema do treinamento físico.

Até o presente momento, os trabalhos abaixo especificados constituem um manancial precioso de ensinamentos:

- O Congresso Médico de Arcachon (1950), de Namur (1951) e de Soesterberg (1952), que acompanharam o Pentatlo Aeronáutico, ressaltando a importância da educação física adaptada ao aviador.
- As jornadas de estudo em Mônaco (1952), que constituíram a primeira realização prática internacional no domínio da natação utilitária, do salvamento, da reanimação e da sobrevivência no mar.
- Os concursos militares de verão em Aarau (1952) e Nancy (1953), que permitiram precisar sob uma forma sintética, um sistema de treinamento desportivo mais completo para o soldado.
- O estágio de informação de Nancy (1952), que apresentou o ponto de vista da escola francesa, concernente à formação de instrutores de treinamento físico e físico-psicológico da aviação.
- Os trabalhos seguintes estão em cogitação ou serão abordados dentro em breve:
 - Comparação dos métodos de treinamento físico e desportivo em vigor atualmente nos diferentes países.
 - Estágio de informação concernente ao treinamento físico geral.
 - Congresso médico desportivo aeronáutico.

Como vemos o programa ao qual se consagrou o "C.I.S.M.", é particularmente vasto e digno de interesse.

Foi em fevereiro de 1946, em Francfort-sur-Mein, no Quartel-General Americano do Teatro Europeu, no decorrer de trocas de idéias para a criação do Conselho Desportivo das Forças Aliadas, que a atenção foi desviada pela primeira vez, para a interessante forma de treinamento militar, então em uso nas tropas aero-transportadas do Exército Holandês.

Uma competição simplificada teve lugar, a título de ensaio, no Centro de Treinamento Físico Militar de Fribourg, em agosto de 1947, entre as equipes belgas, holandesas e francesas.

O Conselho Internacional de Desporto Militar interessou-se pelo Pen-

RESULTADO POR EQUIPES

Colocação	Nação	Número de pontos					Total dos pontos
		Cross a cavalo	Esgri-ma	Tiro	Nata-ção	Corrida a pé	
1	Suécia	37	22	23	21	39	142
2	Argentina	36	24	32	28	34+	154
3	Chile	38	34	39	44	12	167
4	U.S.A.	47	29	26	40	33	175
5	Brasil	12	46	39	23	56	176
6	Uruguai	26	54	41	59	38	218
7	Hungria	35	15	31	16	19	116 (Descl.)

tatlo Militar e esforçou-se em criar um ambiente de competição, nos diferentes Exércitos, tendo em vista a organização de um campeonato internacional.

Após uma disputa modesta em 1950 — três Nações concorrentes — o Pentatlo Militar Internacional se impôs, obtendo um sucesso que está aumentando gradativamente. As provas são as seguintes:

- TIRO: fuzil a 400 metros — 10 cartuchos em um minuto.
- PERCURSO DE OBSTÁCULOS: 20 obstáculos distribuídos em 528 metros.
- LANÇAMENTO DE GRANADA: 1) acertar num mínimo de tempo, com um mínimo de granadas, quatro círculos de 2 metros de diâmetro, distantes respectivamente 20 metros, 25 metros, 30 metros e 35 metros do lançador. 2) lançar à maior distância 3 granadas em três minutos.
- NATAÇÃO: percurso de 50 metros com obstáculos.
- CORRIDA DE RESISTÊNCIA: 8 quilômetros em terreno variado e acidentado.

O Pentatlo Aeronáutico, outra modalidade de competição militar, comporta primeiro uma Posta Aérea, que qualifica os aviadores para a competição. Essa Posta tem uma classificação própria. As provas desportivas do P.A.I.M. são especialmente adotadas para aqueles que estão mais adaptados ao treinamento do aviador, visando um melhor rendimento profissional. São as seguintes:

- Uma prova de esgrima, com o objetivo de determinar a precisão das reações motoras dos executantes.
- Algumas provas de destreza com uma bola de basquete, indicando o valor da coordenação de movimentos, e a dosagem do esforço muscular.
- Uma prova de tiro de revólver ou pistola, permitindo a apreciação completa da rapidez de julgamento e atenção.
- Um percurso de nado livre, com um mergulho na partida e nado embaixo d'água, exercício este que exige fortes reações das funções respiratórias, circulatórias e também da função do equilíbrio.
- Um percurso especial, pondo em evidência as qualidades de força muscular e psíquica, resistência, iniciativa e engenhosidade, assim como espírito de equipe dos participantes.

Promovido pela Itália, encontram-se atualmente em estudo os estatutos do Pentatlo Naval. Uma competição desta natureza teve lugar na Itália e as provas realizadas foram as seguintes:

- AGILIDADE (percurso de 300 metros com vinte obstáculos).
- NATAÇÃO UTILITÁRIA (percurso de 150 metros incluindo 8 exercícios diferentes).
- SALVAMENTO.
- TÉCNICA NAVAL (percurso de 300 metros com 14 exercícios).
- COMPETIÇÃO DE REMO.

Realizar-se-á no período de 11 a 16 de abril do corrente ano, no Vale Connecticut, nos Estados Unidos da América do Norte, um Congresso sobre a Essência da Educação Física para a Juventude. Este Congresso será patrocinado pela Associação Americana de Saúde, Educação Física e Recreação e terá lugar em cinco colégios situados no Vale Connecticut.

É plano do Conselho de Conexão de Assuntos Internacionais Relacionados com Saúde, Educação Física e Recreação, organizador do referido Congresso, obedecer ao seguinte programa:

a) *Pela manhã* — Reunir-se um dia em cada um dos cinco Colégios e discutir trabalhos escritos e informes sobre os temas: — Investigação sobre Educação Física; Programas de Educação Física para meninos e adolescentes; Desportos para adolescentes e sua importância na Educação; O baile na Educação; Postura e movimentos básicos, que inclui não somente posturas mas também as maneiras de realizar as diferentes tarefas diárias de uma maneira mais eficiente; Programas de Educação Física no desenvolvimento psicológico e sociológico da Juventude; A preparação de professores; e outros temas que apresentem ou queiram discutir os representantes que assistam ao Congresso.

b) *A tarde* — Exibições e visitas às cinco Universidades e às Escolas Públicas de Springfield, Massachusetts.

Os vários países foram convidados oficialmente, por intermédio de cartas dirigidas não só aos seus embaixadores ou ministros em Washington como também aos seus respectivos ministros da Educação. Assim sendo, cada país convidado a enviar ao Congresso dois representantes — de preferência um de cada sexo — os quais ficarão hospedados em casa de professores durante os cinco dias de duração do dito Congresso. Serão providenciadas outrossim, hospedagem e comida a baixo preço, para todos aqueles que desejarem assistir ao Congresso e que não sejam os delegados oficiais de seus países.

Todos os representantes estão também convidados a comparecer e participar da 58.^a Reunião Nacional da Associação Americana de Saúde, Educação Física e Recreação que será realizada em New York, de 19 a 23 de abril.

Idioma — No Congresso do Vale Connecticut (11 a 16 de abril) haverá intérpretes que traduzirão os discursos para o francês e para o espanhol. Na reunião de New York haverá guias — intérpretes, porém seria muito facilitado se todos os representantes tivessem um conhecimento de inglês.

Os interessados devem se comunicar o mais brevemente possível com as seguintes pessoas:

Srta. DOROTHY S. AINSWORTH
— SMITH COLLEGE
NORTHAMPTON, Massachusetts ou

Srta. RACHEL E. BRYANT
— 1201 Sixteenth Street N. W.
Washington 6. D. C.

A primeira é a Presidenta do Conselho de Conexão de Assuntos Internacionais Relacionados com Saúde, Educação Física e Recreação e a segunda, é a Secretária de Relações do mesmo Conselho.

Marcante acontecimento desportivo e motivo de júbilo para a aquática nacional, constituíram as duas últimas inaugurações: a piscina de água aquecida em Água Branca, São Paulo, e o estádio aquático do C. R. Vasco da Gama. A primeira irá permitir a prática da natação no inverno e a segunda dota o Distrito Federal de um local digno de grandes competições não só pelas dimensões do tanque, como pela capacidade das arquibancadas.

Para maior brilhantismo e graças ao Departamento de Desportos de São Paulo e ao C. R. Vasco da Gama, tivemos em ambas a participação de "ases" famosos da natação internacional, tais como o alemão Herbert Klein, recordista mundial dos 100 metros nado borboleta, os japoneses Hiroshi Suzuki e Katsuji Yemashita, os norte-americanos Wayne Moore, John Dudeck e Clark Scholes, este campeão olímpico dos 100 m nado livre, os franceses Alex Jauny, a revelação francesa de 1953, Gilbert Bozon, recordista mundial dos 100 metros nado de costas e Maurice Lusien recordista do "Medley", os argentinos Pedro Galvão e Izaguirre e os nacionais Okamoto, Aram, Willy Jordan, Mobiglia e outros. Ainda devemos assinalar a presença do saltador norte-americano Robert Clotworthy, terceiro do mundo nas Olimpíadas de 52 e a "estrela" argentina Ana Maria Schultz.

Não tivemos "performances" excepcionais, de vez que alguns não estavam em plena forma, mas mesmo assim marcaram bons resultados. Podemos assinalar o recorde sul-americano de Pedro Galvão na piscina de 25 metros em Água Branca, com o tempo de 1 min. 4 seg. e 7,10.

Desenrolou-se no dia 15 de novembro último na pista do C. R. Tieté, sob os auspícios da Confederação Brasileira de Desportos, a competição de atletismo entre o Brasil e a Itália, que estava sendo aguardada com vivo interesse pois nela tomaram parte consagrados atletas tanto europeus como nacionais. Apesar de nossas poucas possibilidades nas provas de arremesso, excessão feita a Alcides Dambrós, conseguimos levar a melhor marcando um total de 97 pontos contra 69 dos italianos. As más condições do tempo influíram bastante, mas mesmo assim tivemos "performances" dignas de nota como o recorde sul-americano de Alcides Dambrós arremessando 16 metros e 28 centímetros e os records brasileiros dos 5.000 metros rasos obtido por Luis Gonzaga Rodrigues com 15 min. 14 seg. 6/10 e do revezamento 4x100 que com Kadlec, Hélio Coutinho, Paulo Cabral e Teles da Conceição marcou 41 seg. 5/10. É interessante salientar ainda que das provas de pista só perdemos os 10 mil metros.

Na tentativa de recorde sul-americano pela turma feminina do revezamento 4x200, o êxito foi completo, pois que Luci Godói Geni Lopes, Benedita de Oliveira e Daise de Castro, estabeleceram a marca de 1 min. 45 seg. e 8/10.

Notas sobre o III Congresso Mundial de Educação Física realizado em Istambul

Prof. INEZIL PENNA MARINHO

(CATEDRÁTICO DA E. N. E. F. D. E REPRESENTANTE DO BRASIL NESTE CONGRESSO)

O I Congresso Mundial de Educação Física teve lugar na cidade de Estocolmo, no ano de 1939, quando da 1.^a Ligiada, festa internacional de ginástica em homenagem a Ling, por ocasião das comemorações do 1.^o centenário de sua morte. No ano de 1949, ainda na cidade de Estocolmo, foi levado a efeito o II Congresso Mundial de Educação Física, enquanto, simultaneamente se processava o desenvolvimento da II Ligiada, à qual compareceram 64 nações, inclusive o Brasil com uma delegação de observadores. O III Congresso Mundial de Educação Física, sob os auspícios da Federação Internacional de Ginástica de Ling e o patrocínio do Governo da Turquia, desenvolveu-se de 2 a 9 de agosto do ano passado na cidade de Istambul.

COMITÊ INTERNACIONAL

A organização internacional do Congresso esteve a cargo do seguinte Comitê:

Presidente — Major J. G. Thulin — Suécia
Vice-Presidente — Dr. Louis Bisquet — Chile
Secretário-Geral — Major O. Kragh — Suíça

Membros:

Cel. L. d'Oliveira — Portugal
Miss P. C. Colton — Inglaterra
Dr. R. Fournié — França
Dr. E. Jokl — África do Sul
Nizametin R. Kisan — Turquia
Dr. A. Smithells — Nova Zelândia

Membros consultantes:

Dr. A. Govaerts — Bélgica
E. C. Romero Brest — Argentina
Miss Doris W. Flewes — Canadá
Dr. E. Simon — Israel
F. N. Punchard — Escócia

NAÇÕES PARTICIPANTES

Fizeram-se representar oficialmente 29 países, por intermédio dos 119 delegados que compareceram ao Congresso. Os países representados foram os seguintes: — Alemanha, Estados Unidos, Argentina, Austria, Bélgica, Brasil, Dinamarca, França, Índia, Países Baixos, Irã, Israel, Suécia, Itália, Japão, Canadá, Cuba, Líbano, Madagascar, Egito, Moçambique, Noruega, Paquistão, Portugal, Tailândia, Uruguai, Grécia, Iugoslávia e Turquia.

Além dos delegados oficiais, muitos membros aderentes compareceram, cumprindo destacar a delegação do Estado do Rio Grande do Sul, integrada por cinco professores e chefiada pelo Ten.-Cel. Jacinto Francisco Targa, diretor da Escola de Educação Física do Rio Grande do Sul.

TEMÁRIO

1. O tema principal do Congresso foi: "Educação Física escolar e a posição da ginástica — Educação Física da juventude post-escolar".

2. Os trabalhos referentes ao assunto foram tratados:

- em conferências de introdução, com duração máxima de 30 minutos;
- em conferência de debates, com duração máxima de 10 minutos;
- em contribuição à discussão, com duração máxima de 5 minutos.

3. As conferências de introdução tinham por objetivo ilustrar o tema, do ponto de vista científico ou pedagógico:

a) científico:

I — Pontos de vista gerais sobre a atitude da ciência frente à Educação Física e sobre sua significação para esta última.

II — Investigação científica sobre a Educação Física da juventude do ponto de vista fisiológico.

III — Idem do ponto de vista anátomo-ortopédico.

IV — Idem do ponto de vista pedagógico e psicológico.

V — Idem do ponto de vista pedagógico e psicológico.

b) pedagógico:

I — Pontos de vista gerais sobre as diferentes formas e maneiras de emprego do exercício físico a serviço da educação, sobretudo, da Educação Física.

II — Etapa pré-escolar (3 a 6 anos).

III — Experiências práticas e pedagógicas em face da obrigatoriedade da Educação Física para a juventude escolar:

— com ginástica, como parte fundamental, profilática e em caso de necessidade corretiva na Educação Física;

— sem ginástica, para crianças e adolescentes, do sexo masculino e feminino.

IV — A idade escolar de 6 a 14 anos aproximadamente.

V — A idade de 14 a 19 anos aproximadamente, se prosseguem estudos escolares.

VI — Importância e emprego da cultura física para a juventude post-escolar e propostas práticas, para a solução desta questão, destinadas à juventude que tenha deixado a escola — idade de 14 a 19 anos.

PRINCIPAIS TRABALHOS

Os trabalhos mais importantes apresentados no III Congresso Mundial de Educação Física foram:

1 — "Quelques aspects psychologiques et sociaux de l'Education Physique", do Prof. Arthur H. Steinhilber, de George Williams College — Illinois. — U.S.A.

2 — "L'Education Physique à l'École avec Gymnastique (exercice construit on de forme définie) pour les garçons de 6 à 19 ans" — par P. Serin, de Centre Régional d'Education Physique de l'Académie de Bordeaux — France.

3 — "Causes et effets sociologiques de l'Education Physique" par Carl Diem, de l'École Supérieure d'Education Physique Cologne — Allemagne.

4 — "Examens physiologiques de la capacité de travail physique chez les enfants et les adultes" par P. O. Astrand de l'Institut Central de Gymnastique — Stockholm-Suède.

5 — "Travaux d'Education Physique Post-Scolaire dans la ville Stockholm" par Hugo Soderholm-Suède.

6 — "La recherche scientifique dans le domaine de l'Education Physique à partir de bases psycho-pédagogiques", par le docteur Frode Andersen de l'Institut d'Education Physique de l'Université de Copenhague — Danemark.

7 — "L'Education Physique et la science" par Erling Asmussen, du Laboratoire de la gymnastique-théorique, Université de Copenhague — Danemark.

8 — "Application des principes de mécanique de l'enseignement des techniques sportives et athlétiques" par C. H. McCloy, de l'Université de l'Etat de Iowa — U.S.A.

9 — "Demonstration de l'application de principes de mécanique à l'enseignement des techniques sportives et athlétiques" par C. H. McCloy, de l'Université de Iowa.

10 — "A new way to increase range of movement and problem of muscle boundness" by Arthur H. Steinhilber, Thomas Potts and Deno Denill, of the George Williams College — Illinois — U.S.A.

11 — "Experiences and conclusion from practical teaching in connection with the physical education of school-girls" by Jorunn Ulltveit — Moe of Oslo Norway.

12 — "Physical Education during the pre-school (stage 3-6 years) and for school children (girls 6-18

years) natural methods" by Liselott Diem of Sporthochschule, Köln, Germany.

13 — "Physical Education in this respect" by H. U. Bhatti of the Government College of Physical Education, Walton, Lahore, Pakistan.

14 — "Est-ce que les buts que l'on assigne à l'Éducation Physique de la jeunesse peuvent être atteints efficacement pas des exercices corporels sans recourir à la gymnastique?" par le docteur H. Groll, de l'Institut d'Éducation Physique de l'Université de Vienne, Autriche.

Esse trabalhos provocaram as seguintes conferências de debate:

1 — "Après la conférence d'introduction de Madame Diem" par Major Thulin de la F.I.G.L.

2 — "Après la conférence d'introduction du Dr. Groll" par Major Thulin de la F.I.G.L.

3 — "Après la conférence d'introduction de M. Alvar Thorson, par Major Thulin de la F.I.G.L.

4 — "Après la conférence d'introduction du Dr. Serin", par Major Thulin de la F.I.G.L.

5 — Conférences de débat sur la conférence d'introduction du Dr. Groll", par Antonio Leal d'Oliveira, de Portugal.

Cabe ainda acrescentar o trabalho de autoria de Zehra Alagoz, professora do Instituto de Ghazi em Ankara, intitulado "Le développement méthodique de l'Éducation Physique en Turquie.

DEMONSTRAÇÕES

Numerosas demonstrações ao ar livre foram levadas a efeito, no Açık havia Tiyatrosu, por equipes de elite, de cujo trabalho poderemos apresentar as seguintes observações:

a) Groupe Turc (lycées de garçons) sous la direction de Orhan Okay.

Lição dentro do Sistema Sueco, excluídos os exercícios finais, execução dos exercícios sob comando, com marcação dos tempos.

b) Groupe Turc (jeunes filles) — Institut d'Éducation Physique d'Ankara sous la direction de Zehra Allagoz et Pakize (Gokay).

Lição dentro do Moderno Sistema Sueco, sendo a maior parte dos exercícios fundamentais A, realizados com massas; grande predominância de exercícios de equilíbrio nos fundamentais B, inclusão de pirâmides em substituição aos clássicos exercícios finais.

c) Groupe Hindou (garçons) — Hanuman Vijayam Prasaralk Mandal.

Esta foi a mais curiosa de todas as demonstrações e também a mais longa, tendo durado 1 hora e 10 minutos. Primeiramente foram realizados exercícios de notável coordenação neuromuscular e admirável destreza, usando apenas um pau na posição vertical, pouco mais grosso que um mastro comum de bandeira. Em seguida, foi apresentada uma demonstração de defesa pessoal, em combate com adagas, arma branca de uso comum, e depois uma sessão de ginástica calçada no sistema logue chela de misticismo, cujos exercícios de flexibilidade e deslocamento pareciam verdadeira preparação ao faquirismo; os praticantes se concentravam profundamente para a realização de cada movimento. Outra demonstração de defesa pessoal em que os adversários empunhavam machados característicos de cabo longo, constituiu magnífico espetáculo de agilidade e sangue frio. O número seguinte, verdadeiramente de circo, apresentou exercícios de suspensão, progressão e destreza em cabos metálicos. Ao som de uma flauta, cuja melodia era bastante monótona, foram realizados exercícios, sobretudo com passos de dança, fazendo cada participante o seu acompanhamento com um instrumento característico, que poderíamos descrever como um bastão no qual tivessem sido fixados os pratos de um pandeiro; o som emitido assemelhava-se ao de um chocalho. A monotonia da música impregnava o ambiente de misticismo verdadeiramente religioso. Seguiram-se ainda vários números dentre os quais cumpre destacar os realizados com um objeto muito parecido com as boleadeiras dos nossos gaúchos, exercícios de flexibilidade com ritmo bastante marcado em dois tempos e trabalho com archotes e marombas flamejantes, de grande efeito cênico. Esta demonstração agradou muitíssimo ao público, que nela viu, sobretudo, um espetáculo inédito.

d) Groupe Norvégien (jeunes filles) des écoles d'Oslo.

Danças folclóricas norueguesas.

e) Groupe Turc.

Danças folclóricas turcas — "Bars d'Erzouroum e "Karayilam" de Kastanmoni, estas danças são másculas, viris e devem, por certo, ter origem guerreira.

f) Groupe Turc (jeunes filles) — Lycées Turcs sous la direction de Neclâ Aray.

Lição dentro do espírito do Moderno Sistema Sueco, com fundo musical; exercícios fundamentais A, realizados com um bola de borracha, cujas batidas rítmicas no solo auxiliavam a marcação dos tempos finais de cada movimento; balanceios acentuados; fundamentais B, constituídos em sua maior parte de exercícios de balanceios sobre traves (evidenciando equilíbrio excepcional), saltos sobre o plinto e cambalhotas.

g) Groupe de jeunes filles de l'Institut d'Éducation Physique du Caire (Egypte).

Conjunto de 10 alunas, com túnicas gregas; movimentos a mão livre, demonstrando notável influência de Ellis Bjorksten e, nos passos de dança de Isadora Duncan. Esta demonstração foi posteriormente repetida, quando agradou mais em face de melhor harmonia do conjunto.

h) Groupe Allemand (jeunes filles et garçons). École Supérieur d'Éducation Physique de Cologne.

A demonstração começou com danças mistas, em que tanto as moças como os rapazes estavam descalços; a seguir, danças exclusivamente masculinas, mas sem caráter guerreiro, identificando-se mais com as danças naturais. A parte ginástica feminina fundamentou-se em exercícios de relaxamento e pequenas corridas compo diferentes figuras. A ginástica masculina apresentou exercícios de balanceamento com clavas, primeiramente apenas uma e depois duas, combinados com saltos e volteios. Novamente as moças apresentaram uma série de exercícios, usando uma bola presa à mão por alça e realizando balanceios combinados com pequenos saltos e volteios, a exemplo do que anteriormente haviam feito os rapazes; o acompanhamento musical era feito por um instrumento de percussão (tamborete). Em seguida os rapazes realizaram numerosos e interessantíssimos exercícios com medicine-ball, em trabalho individualizado, dois a dois e em conjunto. Depois, as moças primeiro exibiram um número musical, com a sua banda característica, muito semelhante à que existe na E. N. de Educação Física e Desportos; três alunas, ao acompanhamento dessa banda, apresentaram alguns números de dança, aos quais outros se seguiram, em solos, com auto-acompanhamento, cada qual, de um instrumento distinto. Finalizando a parte masculina, os rapazes apresentaram ginástica com um bastão de 80 cm, com saltos, lançamentos, equilíbrios, exercícios de notável coordenação neuromuscular. Com outro número de dança natural as moças concluíram essa demonstração, também bastante longa (1 hora) e fartamente aplaudida.

i) Groupe Turc.

Danças folclóricas turcas (masculinas) — Balikesir-Pamuken Bengisi.

j) Groupe Turc — Garçons de l'Institut d'Éducation Physique d'Ankara, sous la direction de Ihsan Tdli.

Lição dentro do Moderno Sistema Sueco, bem executada, demonstrando apuro físico; grande número de pirâmides e supressão dos chamados exercícios finais.

l) Groupe autrichien — jeunes filles des écoles supérieure de Vienne sous la direction de Margaret Frolich.

Foi este o principal trabalho realizado na parte feminina e que arrancou da assistência, de pé, os mais destacados e prolongados aplausos. Constou a demonstração de seis números e impossível se torna descrevê-los, pois nunca poderiam as palavras dar uma idéia por mais pálida que fosse, do magnífico espetáculo de graça, beleza e estética a que tivemos a felicidade de assistir. Cumpre destacar, sobretudo, a feminilidade que se sente em cada movimento, evidenciando, que, realmente, essa é a forma de atividade física que melhor interpreta a natureza da mulher, traduzindo por gestos suaves, cheios de encanto, a sensibilidade, a elevação de sentimentos, a doçura da expressão, a alegria do semblante que fazem da companheira do homem o verdadeiro motivo de sua existência. A exibição iniciou-se com uma série de exercícios a mão livre, acentuadamente ritmados, em que a flexibilidade, o balanceio, o molejo, o relaxamento evidenciavam descontração muscular e soltura de movimentos, preparando as alunas, física e psiquicamente, para o trabalho fundamental a realizar. O número seguinte foi exe-

estado por conjunto de seis moças tendo em cada mão uma bola de borracha; na realização dos movimentos, os piques da bola no solo serviam para marcar os tempos principais dos exercícios; uma destreza excepcional dominava o manejo das bolas, permitindo que, por exemplo, a quatro piques sucessivos de uma das bolas correspondessem os quatro tempos do exercício mesmo quando estes tinham duração distinta. As combinações levadas a efeito não poderão, em hipótese alguma, ser descritas e evidenciaram a fertilidade de imaginação de sua idealizadora. Obedecendo às mesmas linhas gerais foram feitas séries de exercícios com cordas, pequenas claves e arcos, tendo este último trabalho agradado muitíssimo, principalmente pelo contraste de movimentos. Cabe ainda assinalar a magnífica série de exercícios realizados, em solos, por algumas das alunas, com o auto-acompanhamento de um pandeiro, em uma perfeita sincronização de ritmos.

Nos demais números o acompanhamento foi feito ao piano sempre pela própria Prof. Margaret Frolich.

m) Groupe Egyptien — Garçons de l'Institut d'Éducation Physique du Caire.

Lição dentro das linhas gerais do Moderno Sistema Sueco, com notável influência americana nos exercícios fundamentais B, caracterizados por saltos acrobáticos, sobre tapete ou aparelhos, sem e com o trampolim sueco; outros exercícios demonstram também um pouco de influência da V parte da lição de Niels Buks.

A demonstração terminou com uma seqüência de pirâmides, confirmando a influência americana que se faz sentir cada vez mais forte. É interessante ressaltar como os exercícios de destreza e equilíbrio (saltos acrobáticos e paradas) estão constituindo a parte fundamental da lição de ginástica sueca. Seria isto o resultado da disseminação das idéias de Klas Thorrenson? O produto da difusão de sua obra "Acrobacias e movimentos rápidos e Exercícios de agilidade"? Infelizmente a ausência de uma equipe sueca masculina nos privou de comprovar o estado atual como se apresenta a lição do Real Instituto Central de Ginástica, de Estocolmo; tudo, porém, nos faz crer que a mesma já não é mais aquela com a qual o Prof. Curt Johanson nos havia familiarizado.

n) Groupe Danols de l'Ollerup — Garçons.

Esta demonstração, levada a efeito com impecável técnica, reproduziu exatamente os espetáculos a que já havíamos assistido em 1938, aqui no Rio, quando Niels Buks nos visitou, e em 1949 na cidade de Estocolmo, por ocasião da 2.^a Linglada. Nada mudou, apenas a IV parte, na ausência de espaldares, tinha os exercícios que a compõem realizados dois a dois, e algumas vezes três a três. A sucessão de irrepreensíveis saltos acrobáticos faziam ressonar em nossos ouvidos, concretizando-as magnificamente, as palavras de Niels Buks, quando, muitas vezes, afirmava que "imensa é a satisfação do homem que consegue dominar os movimentos de seu corpo enquanto no espaço". Por outro lado, as paradas rigorosamente perfeitas, com todos os movimentos comandados, evidenciavam o império de uma férrea vontade sobre o corpo, o preciso controle de uma poderosa força muscular e o perfeito domínio de complexos influxos nervosos. O melhor trabalho masculino, verdadeiramente másculo, traduzindo a natureza do homem em todo o esplendor de sua pujança, acentuando-lhe inconfundivelmente os traços viris, foi, sem dúvida, o da equipe dinamarquesa aplaudida prolongada e merecidamente por uma assistência heterogênea, em que técnicos e leigos se confundiam nas suas estrepitosas palmas e manifestações de admirativo júbilo.

A GINÁSTICA MODERNA

Concluindo as minhas observações, não seria possível deixar de fazer uma referência ao extraordinário desenvolvimento, que se está verificando na Europa, da chamada "ginástica moderna". Os cultores deste tipo de ginástica, que apresenta características inteiramente próprias, romperam com os tabus estabelecidos pelos célebres sistemas e métodos, inclusive com a ginástica sueca. Em julho de 1955, será realizada, na cidade de "Frankfurt sobre o Main", o II Congresso e Festival Ginástico da Liga Internacional de Ginástica Moderna, a respeito do qual já se iniciou a respectiva propaganda.

Nota — Por motivo de falta de espaço, fomos obrigados a cortar alguns trechos do excelente artigo do Professor Marinho.

Necessidade de assistência física e psíquica ao convalescente

Para o soldado convalescente de um ferimento ou inativo por causa de prolongada doença, na obtenção de uma restauração rápida e eficaz, torna-se necessário associar aos exercícios de condicionamento físico as práticas benéficas do condicionamento educacional, da terapêutica ocupacional e do serviço especial.

O Recondicionamento Físico visa manter e restaurar a eficiência física e psíquica do soldado, durante a sua convalescença, através de sua participação em atividades físicas progressivamente graduadas. A sua parte principal será constituída pelas diferentes modalidades de trabalho físico, convenientemente adaptadas, tendo por fim restituir ao convalescente a condição física geral. Por conseguinte, o seu programa de trabalho incluirá ginástica, corridas, jogos, atletismo e atividades especiais no ginásio. A outra parte será constituída por exercícios médicos, executados com ou sem aparelhos especiais, visando promover a recuperação dos tecidos feridos ou doentes que estiveram imobilizados para tratamento e restaurar o funcionamento dos músculos atrofiados. Além disso, o trabalho físico exercerá importante papel no reajustamento psicológico e social do soldado, dando-lhe oportunidade para adquirir personalidade e livrar-se de suas emoções, conflitos psicológicos, recalques e complexos de inferioridade. As atividades físicas, principalmente os jogos e desportos, produzem nos participantes uma certa euforia, traduzida por uma sensação de bem-estar físico e de relaxamento das tensões físicas e nervosas, fazendo-lhe adquirir um elevado sentimento de seu valor e de suas possibilidades, restaurando assim a confiança em si.

O Recondicionamento Educacional é o processo pelo qual a eficiência psicológica do soldado convalescente é mantida, modificada ou restaurada, através de atividades educacionais, orientadoras e informativas. O trabalho de excitação, estímulo e atuação exercida sobre o seu espírito, criará nele uma atitude mental que facilitará a recuperação da sua saúde e de suas atividades normais. O trato dos seus problemas pessoais e de ajustamento, a apresentação e discussão dos assuntos palpitantes do momento, os conselhos e classificações vocacionais e a preparação, se fôr o caso, de novas atividades de acôrdo com os seus interesses, necessidades e capacidades constituirão, em resumo, as práticas benéficas do condicionamento educacional.

A Terapêutica Ocupacional constitui outra forma de condicionamento de largo emprêgo na medicina moderna. Nela, por meio de atividades mentais e fi-

sicas, inteligentemente orientadas, o convalescente esquecido de suas tensões é levado ao restabelecimento. Pode ser empregada para restaurar certas partes afetadas do sistema muscular e articular, para controlar qualquer distúrbio nervoso ou mental, para treinar os mutilados em certas funções, para reeducar algumas habilidades perdidas e, quando indicada, para afastar do convalescente as suas preocupações pessoais e ansiedades. Diga-se de passagem, que o maior valor da terapêutica ocupacional reside na motivação que acompanha a sua prática, expressa pela realização do simples ofício de cada paciente até trabalhos mais complexos de carpintaria, metalurgia, pintura, etc.

O Serviço Especial cuida do bem-estar do convalescente, por meio de atividades agradáveis, procurando mantê-lo em uma atitude mental sadia e recuperadora. As atividades desportivas, o excursionismo ligeiro, os jogos de salão, a música, os "shows", a leitura, o cinema, o teatro, os trabalhos manuais, já citados na terapêutica ocupacional, a fotografia, os trabalhos de encadernação e a pintura constituem, entre muitos outros, uma gama de afazeres adequados e especialmente indicados.

De acôrdo com as idéias assentadas sobre o assunto e ventiladas no último número desta Revista, cabe ao médico especializado em educação física, chefe da equipe do condicionamento do Hospital, integrar tôdas as formas do condicionamento físico e educacional, da terapêutica ocupacional e das atividades do serviço especial. Cada forma de condicionamento constitui um contingente precioso no programa estabelecido, tendo em vista prestar a cada convalescente a mais perfeita assistência.

Mas, para que as idéias acima se tornem realidade, necessário se torna que o Serviço de Saúde, além da previsão do pessoal adequado aos trabalhos citados, procure dotar os nossos Hospitais do material e instalações imprescindíveis. Estádios ou locais para a prática atlético-desportiva, ginásios ou galpões cobertos, material móvel para a prática da ginástica e dos desportos, equipamento para exercícios especiais e ortopédicos, pequenas oficinas para trabalhos manuais, bibliotecas recreativas e educacionais, palcos, salões de música, cinemas, câmaras escuras e muitas outras iniciativas materiais estão se impondo no moderno equipamento dos nossos Hospitais, tendo em vista a manutenção, nas melhores condições, do potencial humano militar e a exploração de uma nova terapêutica assentada na alegria e no movimento.

Ten. Cel. Jayr Jordão Ramos

NATAÇÃO SINCRONIZADA

CRISCA JANE COTTON

(DA E. N. E. F. D. DA UNIVERSIDADE DO BRASIL)

A NATAÇÃO sincronizada é comparativamente um novo campo em atividades rítmicas através de movimentos natatórios. Não é difícil o seu ensino ou utilização nos programas aquáticos, desde que seus princípios básicos sejam compreendidos.

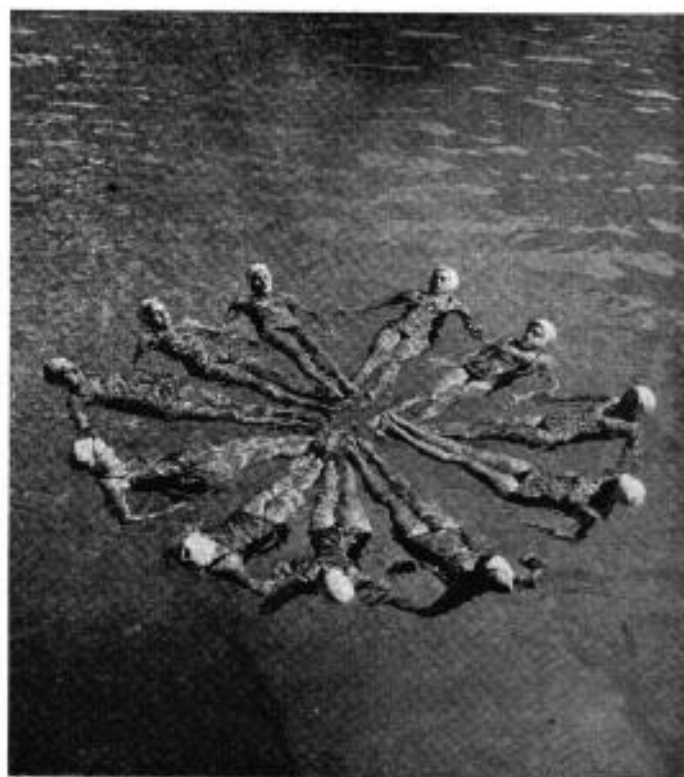
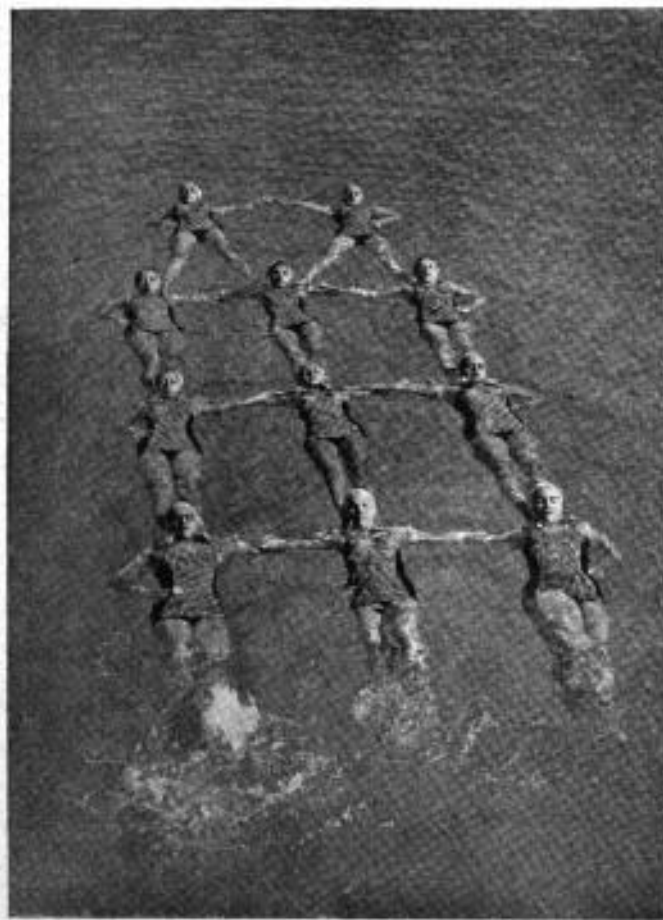
O termo "natação sincronizada" é usado quando dois ou mais nadadores coordenam entre si seus movimentos e também com o acompanhamento seja ele vocal, de percussão ou instrumental.

Natação sincronizada não é natação em grupo, na qual a música é tocada como um simples fundo musical e não há um esforço para a coordenação do movimento com o tema e frases da música. Os nadadores na sua movimentação na água e o acompanhamento estão juntos, intimamente ligados e a locomoção é baseada na música ou na forma de acompanhamento usada.

O valor da natação sincronizada está no interesse que desperta nas pessoas com habilidade para a natação, mas que não têm o tempo necessário ou os requisitos necessários para a natação competitiva, e que nesta nova modalidade recreativa encontram a oportunidade para continuar a nadar e desenvolver as habilidades adquiridas e aprender novas.

Meninos, meninas, adultos de ambos os sexos,

UMA OUTRA FORMAÇÃO MUITO INTERESSANTE EXECUTADA PELA EQUIPE NA QUAL VEMOS 8 COMPONENTES EM PLENA FLUTUAÇÃO ENQUANTO QUE AS 3 "BASES" ESTÃO EM VIGOROSA "BATIDA DE PERNAS"



ES AÍ UMA BELA E CURIOSA "FORMAÇÃO FLUTUANTE," APRESENTADA PELAS GRACIOSAS NADADORAS, QUE COMPOEM O CORPO DE NATAÇÃO SINCRONIZADA BRILHANTEMENTE LIDERADO PELA ENTUSIASTA DESPORTISTA CRISCA JANE COTTON

principiantes ou adiantados, das mais várias idades, dela podem participar. A idade e habilidade são fatores que limitam a participação, mas não a impedem.

Esta nova modalidade de nadar teve a princípio o nome inadequado de "ballet", que em si consiste, na sua maioria, de flutuações artísticas com um pouco de natação para permitir a mudança de uma figura para outra, com um fundo musical. A natação sincronizada introduziu a movimentação em grupo usando figuras acrobáticas ("stunts"), braçadas e formações flutuantes. Os elementos musicais do acompanhamento, composição da rotina, estilo, interpretação da rotina e os graus de dificuldades das figuras acrobáticas ("stunts") são elementos de grande importância na contagem dos pontos.

Eis aqui as razões por que devemos utilizar a natação sincronizada:

1. Aumenta a resistência do nadador;
2. Aumenta a habilidade nas braçadas e figuras acrobáticas ("stunts");
3. Aumenta o interesse do nadador no conhecimento do ritmo e composição da rotina;
4. Age como motivação para a prática da natação;
5. Proporciona diversão e alegria durante a prática;
6. Proporciona oportunidades para que o nadador ou nadadora que já deixou de competir por vários motivos continue a prática da natação.

NATAÇÃO PARA PENTATLETAS

LUIZ CARLOS CARDOSO DE CASTRO

(TÉCNICO DE NATAÇÃO DO FLUMINENSE FUTEBOL CLUBE)

O treinamento de pentatletas na natação, deve obedecer à orientação que comumente utilizamos no preparo dos nadadores de meia distância, pois a prova de 300 metros do pentatlo requer o mesmo treinamento que a de 400 metros para os crawladores.

Procura-se desde o início, todos os dias, nadar lentamente percursos longos, em etapas progressivas, atingindo 800, 1000 ou 1500 metros, a fim de corrigir defeitos na respiração e bem assim conseguir um estilo adequado à natureza da prova. Adquirido este estilo procura-se melhorá-lo da seguinte maneira:

- a) Nadando lentamente (800, 1000 ou 1500 metros).
- b) Fazendo um treinamento de pernas (200 a 400 m).
- c) Fazendo um treinamento de braços (200 a 400 m).

Neste treinamento que pode ser feito após o treinamento de outras provas do pentatlo, procura-se também obter passagens certas e razoáveis nas diferentes etapas do percurso.

Para melhorar a velocidade os pentatletas darão "tiros" curtos (25 ou 50 m) e atingido um estilo mais firme e mais cômodo nestes tiros, começa-

rão então os "esticções" de 100 a 200 metros (este de muita importância), até ficarem em condições de chegar à etapa final que compreenderá os esticções de 300 metros, estudando e melhorando as "passagens".

Nesta etapa o pentatleta precisa conhecer bem a distância para nadá-la sem referência dos demais competidores, pois não adianta vencer somente os componentes da sua série e sim fazer um tempo melhor do que o dos outros componentes das outras séries.

Num programa de três meses de treinamento, a divisão das etapas estará subordinada principalmente ao preparo técnico que já possuir o pentatleta.

Entretanto, o primeiro mês dedicaríamos ao preparo básico nadando distâncias longas (400, 800, 1000 e 1500 metros) e fazendo treinamentos isolados de braços e pernas.

No segundo mês continuaríamos ainda este treinamento e mais os tiros curtos (25 e 50 metros).

No terceiro mês entraríamos com os esticções de 300 metros.

Antes da natação os pentatletas devem fazer uma sessão preparatória de ginástica, compreendendo os exercícios já conhecidos e mais ainda as extensões forçadas do pé, circundações dos ombros, etc.



REGULAMENTO PARA PROVAS DE ESGRIMA — FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE ESGRIMA — 1954 — 52 PAGINAS

A Escola de Educação Física do Exército realizou um grande trabalho em prol da Esgrima nacional, fazendo imprimir o "REGULAMENTO PARA PROVAS DE ESGRIMA" da Federação Internacional que se achava esgotado, desde de longa data. É uma obra bem apresentada, com uma tradução bem feita e foi atualizado com tôdas as correções e modificações dos Congressos de 1950-1951 e 1952.

Este regulamento consta dos seguintes capítulos:

Capítulo I — Organização dos torneios.

Capítulo II — Armamento — Equipamento — Indumentária.

Capítulo III — Terreno.

Capítulo IV — Do assalto.

Capítulo V — Julgamento dos golpes.

Capítulo VI — Regulamento especial para o emprêgo da espada elétrica.

Capítulo VII — Ordem.

Capítulo VIII — Disciplina.

O presente Regulamento acha-se a venda na Revista de Educação Física da E.E.F.E.

Ao Cap. Higino Borges dos Santos se deve tão útil contribuição.

REGULAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO — PARTE III — EXERCÍCIOS DE APLICAÇÃO MILITAR — MINISTÉRIO DO EXÉRCITO — PORTUGAL — 1953 — 286 págs.

O Ministério do Exército de Portugal, acaba de publicar a 3.ª parte do seu Regulamento de Educação Física, constituída pelos exercícios de aplicação militar que completam a preparação para a guerra e constituem a finalidade essencial no treinamento físico militar. Compreendem a aplicação militar das qualidades adquiridas através da ginástica educativa, às atividades tais como a marcha forçada, a corrida, as passagens de obstáculos semelhantes aos que se encontram praticamente no campo de batalha e nos combates de ruas, os lançamentos, as escaladas, os levantamentos, os exercícios de levantar e transportar e muitos outros.

Constam do índice de tão útil trabalho os seguintes capítulos:

I — Exercícios de preparação direta para o tiro.

II — Exercícios de preparação direta para lançamentos de granadas de mão.

III — Exercícios de preparação direta para levantar feridos e objetos pesados.

IV — Exercícios de preparação direta para a progressão em combate.

V — Exercícios de transposição de obstáculos.

VI — Exercícios de preparação para evitar acidentes nas quedas.

VII — As lições.

Anexo I — Exercícios assemelhados às aplicações militares.

Anexo II — Os meios.

Ao Prof. Mário Gonçalves Viana, Diretor do Instituto Nacional de Educação Física de Portugal e Presidente da Comissão designada para estabelecer as Bases da Reorganização da Educação Física Portuguesa, pela gentileza da oferta, os nossos sinceros agradecimentos.

MANUAL DE SABRE MODERNO — E.E.F.E. — 1954 — RIO DE JANEIRO — 36 PAGINAS

Baseado em uma publicação da Federação Francesa de Esgrima, convenientemente traduzida e adaptada, a E. E. F. E. acaba de publicar o Manual de Sabre Moderno que, expondo o assunto dentro de uma técnica moderna, veio sanar uma grande falha existente no nosso meio esgrimista. No número 75 da nossa Revista, o Sr. Cel. Horádio dos Santos, sem favor o maior mestre de esgrima nacional, traçou em linhas gerais e de maneira esquemática o novo método, cujo jôgo é baseado na mobilidade e na aplicação judiciosa da distância.

Para terminar esta apreciação, cumpre agradecer ao Sr. Cel. Horádio dos Santos que contou com a colaboração do Ten.-Cel. Jair Jordão Ramos, Capitão Higino Borges dos Santos e 1.º-Ten. Hélio de Araújo Vieira, tão interessante contribuição para engrandecimento e fortalecimento da esgrima nacional.

REVISTA ESPANHOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA — NÚMEROS 51, 52, 53 e 54, RESPECTIVAMENTE, DEZEMBRO DE 1953, JANEIRO DE 1954, FEVEREIRO DE 1954 e MARÇO DE 1954 — MADRI — 44 PAGINAS CADA

Acusamos o recebimento dos números 51, 52, 53 e 54 da Revista Espanhola de Educação Física, órgão oficial do Co-

légio Nacional de Professôres de Educação Física da Espanha, integrado na "Delegación Nacional de Desportes", cujos sumários abaixo publicamos:

NÚMERO 51 — "Editorial"; "Ficha-Médico-Ginástico-Desportiva para Estudantes de Curso Universitário e Escolas Especiais", pelo General Villalba; "Características Mundiais 1953 — Os Cinco Melhores em Piscina Olímpica", por Enrique Ugarte; "Brilhantíssimo Ano Atlético na Europa", por Hoyos de Castro; "A Respiração Profunda Vale Algo", por Fabian V. del Valle; "Notas de Minha Experiência — O Estilo", por Dr. R. de Ozores; "Manual de Tênis para Uso de Treinadores e Professôres", por Stanley Singer; "Ontem e Hoje da Educação Física — Há progresso Desportivo?", por A. Cruz y Martin; "Informação do Colégio".

NÚMERO 52 — "Editorial: 2.º Congresso Latino de E. Física"; "Ficha Médico-Ginástico-Desportiva, para Estudantes de Ensino Universitário e Escolas Especiais", pelo General Villalba; "Coisas da Água — Fantasias Aquáticas de todos os Estilos", por Brique Ugarte; "Medicina-Desportiva — A Fadiga no Esfôrço, Respiração". "Manual de Tênis para Uso de Treinadores e Professôres" por Stanley Singer; "Ontem e Hoje da Educação Física".

NÚMERO 53 — "Editorial — O General Villalba, Inspetor Nacional de Educação Física"; "Ficha-Médico-Ginástico-Desportiva para Estudantes de Ensino Universitário e Escolas Especiais (conclusão)", pelo General Villalba; "A Nataçãõ Espanhola, no Melhor Momento, por Enrique Ugarte; "Psicologia e Desporto — O estudo dos temperamentos em Educação Física", por Sellaer e Sevilla; "Notas de Minha Experiência — Alguns Princípios Básicos para uma Perfeita Direção Esportiva", por Dr. R. de Ozores; "O Movimento na Ginástica Fundamental Danesa segundo Nils Bukh e Kristián Kregshede", por A. Langlade; Escolares de Todo o Mundo em Dertraund", por L. Sanchez Lopes; "A Alimentação dos Atletas por Upjhon, Shea, Stare e Little"; "É Necessário Manter o Futebol nos Jogos Olímpicos", por M. Pefferkern; "Pirie Ameaça os Recordes Mundiais de 5 e 10 Km.

NÚMERO 54 — Editorial: "Reflexos da temporada 1953" — "As Melhores Marcas Mundiais", por Enrique Ugarte; "Atletismo Húngaro e Tcheco em 1953", por Hoyos de Castro; "Ginástica Aplicada ao Desporto", por Rafael Chaves; "Notas de Minha Experiência — Alguns Princípios Básicos para uma Perfeita Di-

ração Esportiva", pelo Dr. R. de Ozores; "Acidentes por Imersão — Meios de Evitá-lo e Tratamento Médico", pelo Ten. Cel. Lartigue; "A Esbeltez — Como Conservar a Linha", por F. Chico Jimenez; "Ensaio Poético — Desperta Juventude... Desperta!", pelo Dr. R. de Ozores; "Desportos", pelo Dr. César Juarres; "O Desportista", por R. Taibo Rouco.

REVISTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO — Órgão oficial da Direção de Educação Física do Exército Peruano — Quartel San Martin — Miraflores — Lima — Peru — Números: 58 — de dezembro de 1953; 57 de novembro de 1953; 59 de janeiro de 1954, respectivamente com 70 páginas cada um.

As excelentes edições de sempre cuidada e científica Revista de Educação Física do Exército Peruano, que ora com prazer acusamos o recebimento, obedecem ao seguinte sumário:

Atletismo: "As Corridas de Meio Fundo", por Pedro Ramis; Informações Desportivas: "O Exército Ganhou Brilhantemente o Campeonato de Futebol Entre as Escolas Militares dos Institutos Armados", "A mulher Peruana e os Esportes Hípicos", "Os Jogos Esportivos Militares em Juiaca", "Atividades Desportivas no Batalhão de Infantaria n.º 15", "Notícias Desportivas", Variedades: "Como vi uma Corrida de "Abono", "El Ajedrez".

NÚMERO 59 — Editorial: "O 50.º Aniversário da Escola Superior de Guerra; Atletismo: "Como Triunfar no Atletismo"; "Progresso Atlético no Mundo

nos Últimos Anos", por António Hoyos de Castro; Medicina da Educação Física: "O Exercício Físico, a Postura Correta", pelo Dr. Marcelo A. Hamnerly; Apreciação Sobre a Adaptação do Soldado Serrano e Costeiro à Vida da Selva"; Lições Conseqüentes às Corridas de Velocidade e de Fundo, pelo Dr. Eduardo Saunders; "Futebol: "Os Três Estilos Básicos de Ataque que Usam os Húngaros", por Edmundo L. Benitez; Educação Física: "Princípios de Educação Física Desportiva Generalizada", por Augusto Listello, Professor do Instituto de Desporto de Paris; Informações Desportivas: "Notícias Desportivas", "A Revista Espanhola de Educação Física Organiza o 2.º Congresso Latino de Educação Física.

REVISTA CHILENA DE EDUCAÇÃO FÍSICA — Órgão do Instituto de Educação Física e Técnica da Universidade do Chile — Número 79 de janeiro de 1954 — Santiago do Chile.

Acusamos com satisfação o recebimento do número 79 da Revista Chilena de Educação Física, assim sumarizada em seus artigos atuais e criteriosos: Editorial: "A Educação Física e o Novo Reitor", "Segundo Congresso Universitário", por António Ruiz U.; "Do Congresso de Educação Física de Istambul", por Charles Mac-Cley, Arthur Steinhaus, Frede Andersen; "Alguns Aspectos do Ensino da Educação Física", por António Leal de Oliveira; "O Tratamento Kinésico da Hemiplegia nas Crianças", por Sílvia Cordal C.; "Novos Estudos Sobre a Suplementação da Ração Nacional",

por Raquel Nieves Leon; "O Esporte na Suécia", por Milton Cofre; "Esquema para uma Metodologia Desportiva por Eduardo J. Lambierte; "A pesca e seu Comércio em Valparaíso", por Clarisa Lara C.; "Futebol", por Gustave Graef; "A Fisiologia e o Treinamento Atlético", por Dr. Arthur Steinhaus; Crônica: "Novos Professores do Instituto" — "Curso para Professoras" — "Apresentação de Ginástica Feminina e Folklore no Estádio Nacional" — "A Eleição do Decano da Faculdade" — "Visita de Budget Patty", "Jogos Desportivos Secundários", "Audições Radiais do 4.º Ano"; "Morreu o Dr. Raul Furnier"; Revista de Revista.

NACIONALES OLYMPICHES KOMITEE DER DEUTSCHEN DEMOKRATISCHEN REPUBLIK

Berlin — República Democrática Ocidental da Alemanha — 32 páginas

Recebemos do Comitê Olímpico Nacional da República Democrática Alemã, corporação responsável pelos assuntos Olímpicos na República Democrática Alemã, um folheto admirável de composição gráfica que, colocando-nos à par do movimento desportivo do novo mundo alemão é acima de tudo um apelo e uma exposição dos justos motivos que faz com que o Comitê Olímpico Nacional pleiteie reconhecimento oficial pelo Comitê Olímpico Internacional, baseado no próprio regulamento dos Jogos Olímpicos: Nenhuma distinção é admitida a um país ou a uma pessoa por motivo de cor, de religião, e de política.



ENSINO DA NATAÇÃO — PROF. AMÉRICO R. BENÍTEZ — 18 PÁGINAS — MONTEVIDÉU — URUGUAI

Do URUGUAI recebemos um trabalho do Professor Américo R. Benítez, catedrático de Natação da Comissão Nacional de Educação Física. É de se notar o valor do mesmo, não só pela maneira como expõe o ensino da natação, onde ressalta a primeira vista e como ponto principal a utilização de aparelhos acessórios de flutuação, como também pela organização dessa aprendizagem. Não há dúvida que pela maneira como procura difundir a natação e pelos objetivos de difusão em vista, reconhece-se no trabalho do Professor Benítez uma interessante obra de caráter utilitário.

NOTIONS DE PSYCHOLOGIE ET DE PEDAGOGIE APPLIQUEE AUX EXERCICES PHYSIQUES — GYMNASTIQUE — JEUX — SPORTS — Prof. Marcel Beaujean.

Esta obra do Prof. Beaujean, Inspector Principal da Administração da Educação Física, dos Desportos e da Recreação do Ministério da Saúde Pública e da Família da Bélgica, constitui por certo uma das mais completas obras sobre essa especialização publicadas em francês nos últimos tempos.

Compõe-se a obra dos 19 capítulos seguintes: — Generalidades. Elementos de psicologia em relação com a Educação Física. Exame de algumas proposições clássicas relativas aos efeitos da prática dos exercícios físicos. Objetivos da Educação Física. Bases científicas da Educação Física. Educação Física para as diferentes idades. Especialização. Situação da Educação Física num programa geral de Educação. Organização pedagógica do ensino da Educação Física. O jogo. Os agentes físicos: ar, luz e água. O desporto. Rodas e danças populares. Movimentos da juventude. Albergues da juventude. Camping.

Pelo desenvolvimento interessante de seus capítulos e pela maneira prática como exemplifica suas afirmações esse livro se torna uma fonte de consulta recomendável a todos os professores e educadores, bem como aos alunos das Escolas de Educação Física.

Os editores do mesmo são — Dup Imprimeur — Rue Bois-l'Évêque, 32 — Liège — Bélgica.

EDUCACION FISICA FEMININA — Prof.^a Stella F. M. Guérios — São Paulo — 1952 — 212 páginas.

Utilizando uma vasta bibliografia, a Prof.^a Stella F. M. Guérios coletou, em forma simples e compreensível, uma gama enorme de exercícios que deverão constituir as diferentes sessões de educação física da mulher.

Além de uma citação bibliográfica que poderá servir de roteiro aos estudiosos, consta o livro de sete capítulos, assim especificados:

- I — Educação física feminina: considerações.
- II — Exercícios formais: glúteos e abdominais.
- III — Exercícios de equilíbrio.
- IV — As imperfeições do corpo humano: seus exercícios preventivos ou corretivos.
- V — A importância do "saber relaxar": exercícios de relaxamento.
- VI — A arte de bem comandar: exercícios de ordem.
- VII — Os "exercícios livres" da ginástica sueca contemporânea.

A autora está de parabéns, pois seu trabalho constitui, sem dúvida, um valioso contingente para o planejamento prático e adequado da educação física feminina.

REVISTA ESPAÑOLA DE EDUCACION FISICA — Ns. 45, 46, 47, 48, 49 e 50 — 1953 — Madrid — 44 páginas cada.

Acabamos de receber os números 45, 46, 47, 48, 49 e 50 da Revista Espanhola de Educação Física, órgão oficial do Colégio Nacional de Professores de Educação Física da Espanha, integrado "en la Delegacion Nacional de Desportes", cujos interessantes assuntos são abaixo sumarizados:

Número 45 — Editorial: "Ante um relêvo"; "Utilidade da natação. Nadadores de guerra", os "Homens-rãs", por Henrique Ugarte; "Treinamento e super-treinamento", por Wilhelm Knoll; "A ginástica e outras formas de Educação Física obrigatória e voluntária", por Joseph G. Thulin; "Comentário da atualidade futebolística", por Santiago Grassa; "Primeira preparação para a passada de pista", por F. Quintana; "Legislação sobre Educação Física", por F. V. del Valle; "Desde meu ponto de vista. Profissionalismo desportivo", J. Juarez Blanco; "Participação da Ciência e da Arte Pedagógica na Educação Física", por Dr. P. Seurin; "Os princípios fundamentais no futebol", por Horacio Carter; "Saúde e Educação Física nos Estados Unidos", pela Dra. Louise S. Cobb; "Resultados dos Jogos Escolares Nacionais".

Número 46 — Editorial: "O Major Thulin na Espanha"; "Um recorde fantástico: 4,93 metros. O ABC da Natação: "As rãs", por Henrique Ugarte; "O "Lendit" de Bayonne", por L. Sanchez Lopes; "As provas de Atletismo", por F. W. Dickens; "Natação. Exercícios de aplicação", por R. J. H. Kiphuth; "Manual de jogo de Lawn — Tênis para uso de treinadores e professores", por Stanley Singer; "Comentário da atualidade futebolística", por Santiago Grassa; "Progresso atlético no mundo nos últimos anos", por Hoyos de Castro; "Notas de minha experiência. Alguns princípios básicos para uma perfeita direção desportiva", por Dr. R. de Ozores; "Saúde e Educação Física nos Estados Unidos", pela Dra. Louise

S. Cobb; "Alguns aspectos científicos do trabalho muscular", por E. Saunders.

Números 47 e 48 — Editorial: "Ficha Médico-Ginástico-Deportiva para Estudantes de Enseñanza Universitaria y Escuelas Especiales" pelo General Villalba; "El futbol es el deporte donde mejor encajan los diferentes tipos constitucionales" pelo Dr. Neira Herrero; "Entrenamiento y superentrenamiento" por Wilhelm Knoll; "Historiografía Natación castellana. El "Canoe" y sus Bodas de Plata" por Enrique Ugarte; "Algo sobre el assalto de Florete" por "Passata di Sotto"; "La Educación Física en la Escuela con o sin Gimnasia formativa" por J. G. Thulin; "Natación. — Ejercicios de aplicación" por R. J. H. Kiphuth; "Baloncesto. — La moderna concepción del entrenamiento" por Emile Frezot; "Desde mi atalaya. — Cuando el futbol se jugaba a campo raso" por J. Juarez Blanco; "El Mayor Thulin visita España".

Número 49 — Editorial: "Ficha Médico-Ginástico-Deportiva para Estudantes de Enseñanza Universitaria y Escuelas Especiales" pelo General Villalba; "Disciplina y condiciones. — Gilbert Bozón, el mejor espadista" por Enrique Ugarte; "Tragedia en Mojte Perdido" por "Un viejo compañero nuestro"; "Comentario a los XXXIII Campeonatos de España de Atletismo" por Hoyos de Castro; "Comentario de la Actualidad Futbolística" por Santiago Grassa; "Ejercicios utilitarios. — Motores musculares" por F. Quintana; "Ayer y hoy de la E. F. — La Ficha" por F. del Valle; "Entrenamiento y superentrenamiento" por Wilhelm Knoll; "Manual de juego de Lawn — Tennis para uso de entrenadores y profesores" por Stanley Singer; "Información del Colegio".

Número 50 — Editorial: "Ficha Médico-Ginástico-Deportiva para Estudiantes de Enseñanza Universitaria y Escuelas Especiales" pelo General Villalba; "El "crawl" en las travesías. — De Gertrude Ederle a Florence Chadwich" por Enrique Ugarte; "Respiración" por Wilhelm Knoll; "Esfuerzo y fatiga" por Gonzalez Palazon; "Influencia de los ejercicios físicos sobre los diferentes órganos del cuerpo" por M. Castresana; "Ayer y hoy de la E. F. — Prejuicios deportivos" pelo Dr. Juarros; "Manual de juego de Lawn — Tennis para uso de entrenadores y profesores" por Stanley Singer; "Información del Colegio".

REVISTA CHILENA DE EDUCACION FISICA — Órgão do Instituto de Educação Física e Técnica da Universidade do Chile — Ns. 76, 77 e 78 — 1953 — Santiago do Chile.

Acabamos de receber os números 76, 77 e 78 da Revista de Educação Física, cujos interessantes assuntos são abaixo sumarizados:

N.º 76 — Editorial: "De Educação Física e não somente de Desporto é nosso problema"; "A Federação Internacional de Ginástica Ling (FIGL)", por Luiz Bisquert S.; "Nas classes do Prof. Curt Johanssen", por

Manuel Valenzuela; "Ensaio de um planeamento total do problema da Educação Física", por Henrique C. Romero Brest; "Princípios da Educação Física Desportiva generalizada", por Augusto Listello; "Sobre a fundação do nosso Instituto", por Eliana Echenique; "Relação entre a postura e as competências desportivas", por C. L. Lowman; "Estudos de Educação Física", por Luiz Bisquertt S.; "Danças folclóricas do Chile", por Eneida Gonell M.; "Os 20 anos do Instituto Nacional de Educação Física do Peru", por Santiago Vidal.

Número 77 — Editorial: "La Educación Física y un Memorial a S. E."; "Miradas a la Educación Física Europea: Dinamarca" por Luis Bisquertt S.; "La alimentación de los atletas" por Harold Upjohn, J. Shea, F. Stare e L. Little; "En el Instituto Central de Gimnasia" por Milton Cofre; "Carreiras de medio fondo" por Pedro Ramis; "Metabolismo del agua" por Hugo Garcia U.; "El Movimiento en la Gimnástica Fundamental danesa, según Niels Bukh y Kristian Kros-hede" por Alberto Langlade; "Crónicas de un Congreso" por Jose Faravelli M.; "Un curso de esquí en Riksgraasen" por Milton Cofre.

Número 78 — Editorial: "Un paso adelante en Educación Física"; "Miradas a la Educación Física europea: Holanda" por Luis Bisquertt S.; "Deporte y lúes", por José Faravelli M.; "El boxeo y el cerebro" por Arthur Steinhaus; "Os hago entrega de la Universidad que es el alma mater del país" (Discurso) por Juvenal Hernandez; "Contribución experimental al tratamiento de las roturas musculares" por Cerardo Cornejo; "Valor nutritivo de la dieta media estadística nacional" por Natividad Segovia; "Natación: — Partida y vuelta en los diferentes estilos" por Gerta Hoeffler; "Fútbol: — Plan de enseñanza para la juventud" por Gustavo Graff.

REVISTA DE EDUCACIÓN FÍSICA DEL EJERCITO — Órgão oficial da Direção de Educação Física do Exército Peruano — Cuartel San Martín — Miraflores — Lima — Peru. N. 56 — Outubro, 1953 — 70 páginas.

Recebemos recentemente o n. 56 da Revista de Educação Física do Exército Peruano, cujo conteúdo pode ser assim sumariado: — Editorial: "8 de Octubre"; Educação Física Militar: "Manual de Entrenamiento Especializado", "La Docena Americana"; Basquetebol: "Diferentes actos ofensivos"; Administração e Técnica da Educação Física: "Princípios de Educación Física Deportiva Generalizada"; Boxe: "Consejos a nuestros boxeadores"; Natación: "Características de una piscina rápida"; Medicina Desportiva: "Traumatología deportiva"; Informações de ordem desportiva: "La Escuela Militar Campeón en el Torneo de Basquetbol entre Escuelas de Oficiales por el Trofeo 'FUERZAS ARMADAS DEL BRASIL', 'Primer Campeonato de Box Amateur entre representativos de los Institutos Armados y Fuerzas Auxiliares de Gobierno y Policía, por el Trofeo 'GENERAL DE DIVISION MANUEL A. ODRÍA', 'Genma Costa venció en el Concurso Hípico organizado por el C. I. M. P.', 'Actividades deportivas en el B. Ing. 'Tnte. Crnl. La Rosa' N. 4', 'Actividades deportivas en la IIIª. División Ligera', 'El Secreto de Zatopek', 'El Comité Nacional de Deportes, cierra con broche de oro, la actividad deportiva de Teodoro (Lolo) Fernandez'".

É interessante constatar neste n. 56 da nossa congénere peruana, a transcri-

ção de trabalhos da nossa Escola já publicados na nossa Revista, bem como de trabalhos organizados pela Revista Brasileira de Educação Física.

BOLETIM DO INSTITUTO NACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA — Números 1 e 2 — 1953 — Lisboa — 218 páginas.

Correspondendo aos dois primeiros trimestres do corrente ano, recebemos o Boletim do Instituto Nacional de Educação Física de Portugal, dirigido pelo Prof. Dr. Mário Gonçalves Viana, insigne professor e pedagogo emérito. Contém o Boletim em apêço os seguintes assuntos: — "A Função Inspetoral em Educação Física Considerada à Luz da Pedagogia", pelo Dr. Mário Gonçalves Viana; "A Reeducação Física das Perturbações Neuro-Psíquicas", pelo Dr. João dos Santos; "As Marchas Especiais na Lição de Ginástica Educativa Feminina", pela Prof.^a Ingrid de Figueiredo; "Instrução Elementar de Natación", por Lipka; "Lições de Ginástica Educativa de Desenvolvidos Gerais", por João Infante; "Medicina Desportiva", pelo Dr. Manuel de Mesquita Guimarães; "O Exército Físico em Ginecologia", pelo Dr. Tiberio Barreira Antunes; "A Ginástica a Serviço da Profissão, do Desporto e da Vida", pelo Dr. Mário Gonçalves Viana; "A Educação Física Através do Mundo", pelos Professores Dr. Mário Gonçalves Viana, Hanns Lipka e Júlio dos Santos; "Recensão Bibliográfica", pelos Professores Dr. Mário Gonçalves Viana, Hanns Lipka e Júlio dos Santos.

Interessantes são todos os artigos, sendo dignos de nota os pensamentos e reflexões do Prof. Gonçalves Viana em seus dois trabalhos do presente número.

Outrossim, cumpre registrar o elevado número de vezes que a Revista é citada

como fonte bibliográfica, fato que constitui, para nós, motivo de orgulho e satisfação.

Pela importância e utilidade dos assuntos, recomendamos aos nossos leitores a sua leitura.

TERAPÊUTICA OCUPACIONAL

- TM 8 — 291 do Exército Americano — 1951 — 77 páginas.

Manual destinado a cooperar na cura completa de doentes e feridos, visando a um tratamento especializado, tomando como base, empregar o doente já em vias de convalescença numa série variada de atividades que vão permitir a sua rápida recuperação, sob um aspecto utilitário e recreativo. Vazado em linguagem singela e utilizando métodos de trabalho de fácil manejo, constitui realmente uma monografia digna de ser lida, meditada e aplicada.

O Manual está dividido em 9 capítulos:

Capítulo 1: Generalidades.

Capítulo 2: Organização geral do serviço.

Capítulo 3: Organização de uma seção de terapêutica ocupacional.

Capítulo 4: Terapêutica ocupacional para pacientes traumatizados.

Capítulo 5: Tratamento de amputados.

Capítulo 6: Terapêutica ocupacional nos distúrbios neuropsiquiátricos.

Capítulo 7: Seleção e estímulo pela terapêutica ocupacional.

Capítulo 8: Terapêutica ocupacional para pacientes tuberculosos.

Capítulo 9: Projeto de direção.

Além do seu valor utilitário, o Manual em apêço integra a série de publicações indispensáveis no Recondicionamento em geral — T-8-290 — Recondicionamento Educacional, T-8-292 — Recondicionamento Físico e T-21-205 — Oficial do Serviço Especial.

BOLETIM DA FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. F. I. E. P. de 2-III-1953 — LUND — SUÉCIA — 47 PÁGINAS

Acabamos de receber um exemplar do Boletim da Federação Internacional de Educação Física, correspondente ao mês de março de 1953. Tendo como redatores o Major J. G. Thulin e o Major Osvald Kragh. Contém o Boletim acima citado artigos de real interesse, dentre os quais, com destaque, assinalamos: "O Congresso Mundial de Educação Física de Istambul", redigido pelo Coronel A. Leal de Oliveira; "O controle nervoso da postura", pelo Sr. Erling Azussen; "A influência das diversas formas de cultura física sobre as posturas das crianças em idade escolar", pelo Prof. Dr. Bo E. Ingelmark; "Ginástica nos locais de trabalho", pela Professora Sra. Volborg Gieseke; "O problema do canto na ginástica", pelo Professor J. G. Thurin.

Há ainda uma apreciação sobre o verão de 1953, sob o ponto de vista da Educação Física, na Espanha, Bélgica, Holanda, França e Turquia. Enfim, bem documentado e interessante está o último número do Boletim, aliás com uma boa apresentação e com a atual designação da antiga Federação Internacional de Ginástica de Lina, que passa a denominar-se Federação Internacional de Educação Física.

A IMPORTÂNCIA DO SERVIÇO ESPECIAL

Nosso Exército começa a sentir a necessidade do Serviço Especial. A publicação do C-21-205 é um sintoma e a criação do Oficial do Serviço Especial nos efetivos dos Corpos de Tropa, uma confirmação.

Depois que as leis trabalhistas estabeleceram o direito ao repouso semanal remunerado, às férias anuais e à limitação das horas de trabalho, os Estados Modernos passaram a contar com uma nova preocupação: a do preenchimento dos lazers dos seus trabalhadores, orientando sua recreação, a fim de afastá-los da exploração de doutrinas extremistas.

Alarmados com os efeitos da "contra-informação", aplicada pelos nazistas no último conflito mundial, os Exércitos Aliados não puderam deixar de levar também em consideração esse problema e de sentir a necessidade da criação de um Serviço que centralizasse todos os meios materiais e psicológicos capazes de salvaguardar o moral da tropa e de orientar suas horas de folga, de modo a afastá-los dos malefícios da ociosidade.

Em tempo de paz, a função do Serviço Especial não decresce de importância. O perigo da ação dos ideologismos nocivos permanece. O soldado não pode manter-se alheio ao descontentamento social de nossos dias. A ordem-unida não tira, do soldado, sua capacidade de pensar.

O Serviço Militar, atualmente, encontra nosso soldado ainda numa idade de transição, entre a adolescência e a maturidade, expostos aos vícios, na encruzilhada de vários caminhos, suscetível de ser, facilmente, levado por qualquer um deles. Isto, se de um lado, constitui um perigo, por outro lado, apresenta uma grande vantagem, porquanto a sua mentalidade poderá, também, ser facilmente moldada em benefício do Exército. A instrução técnico-militar dar-lhe-á a consciência de suas obrigações de soldado, lhe dará a sua formação militar. Mas isso não é tudo. E' preciso também que ele se sinta satisfeito com a sua condição de soldado e é aí que a ação do Serviço Especial se fará sentir. O soldado é, apenas, um civil, a quem o Estado impõe o uso da farda. Suas necessidades são as mesmas. Trabalhar, repousar, divertir-se e ganhar o suficiente para satisfazer suas necessidades de aquisição, são aspirações primitivas de todo ser humano. Do mesmo modo que é obrigação do Exército orientar o trabalho do soldado, a orientação de suas diversões não é menos importante, a fim de que elas não venham a prejudicar esse trabalho.

Por tudo isso, os Exércitos Modernos não podem

prescindir, hoje, de um Serviço Especial bem organizado e bem orientado. Na China Nacionalista, "Unidades de Política" utilizam o Serviço Especial com a finalidade intrínseca de manter o Exército da Ilha Formosa protegido da infiltração dos ideais do continente chinês. O Exército Americano possui, também, na sua organização, Unidades do Serviço Especial, que, com seções de atletismo, explorando os desportos, seções de diversões, explorando o rádio, o cinema, o teatro e a televisão, seções de informação e educação, explorando o livro e a música e seções de cantina e agência de câmbio, explorando o estômago e o poder de aquisição do soldado além de suas fronteiras, conseguem desfazer a tensão psicológica que a dúvida sobre as limitações do poder soviético é capaz de produzir no moral de seus soldados. Tais Unidades Especializadas, percorrendo as diferentes frações de tropa situadas na sua zona de ação, orientando e incentivando sua recreação, completam a ação do Oficial do Serviço Especial.

No nosso Exército, enquanto não são criadas tais Unidades Especializadas, o Serviço Especial está sob a responsabilidade única do Oficial do Serviço Especial. De seu entusiasmo, da importância que ele dê ao seu trabalho, de sua dedicação, depende a eficiência de sua aplicação. O T-21-205 é o seu guia e o pessoal de sua Unidade, seus auxiliares. E' preciso que ele tenha sempre em mente que "a ociosidade é a origem de todos os vícios". A importância do Serviço Especial, quer como auxiliar na manutenção da disciplina, quer na elevação do moral da tropa, quer como meio para melhor integrar o soldado na vida militar, pode ser sintetizada nesse provérbio, que só agora vem sendo considerado em toda a sua essência.

HOMENAGEM

O ANO de 1954 vem sendo, no concernente aos desportos, de uma maneira quase que geral, um ano de excepcional êxito e brilhantismo para nós brasileiros...

Com efeito, neste meio ano, que ora acaba de se completar, já foram realizados vários campeonatos desportivos de âmbito internacional e, em todos êles tivemos a grata satisfação de ver o Brasil se projetar no cenário desportivo continental como o vencedor destacado e leal nos mais diferentes ramos do desporto.

Foi assim que, por ocasião do Campeonato Sul-Americano de Natação, que se desenrolou na piscina do Pacaembu em São Paulo, tivemos o prazer de ver os nossos nadadores, moças e rapazes, vencerem de maneira inequívoca quase que a totalidade das provas, fazendo desta maneira com que o Brasil se sagrasse campeão absoluto do certame.

Quase na mesma época, realizava-se aqui no Rio de Janeiro o Campeonato Sul-Americano de Remo, e tivemos igualmente a alegria de ver as guarnições patricias chegarem na liderança de todos os páreos, à exceção de um, no qual, ainda se garantiu a segunda colocação, conquistando, desta forma, mais um título máximo sul-americano no ramo dos desportos náuticos.

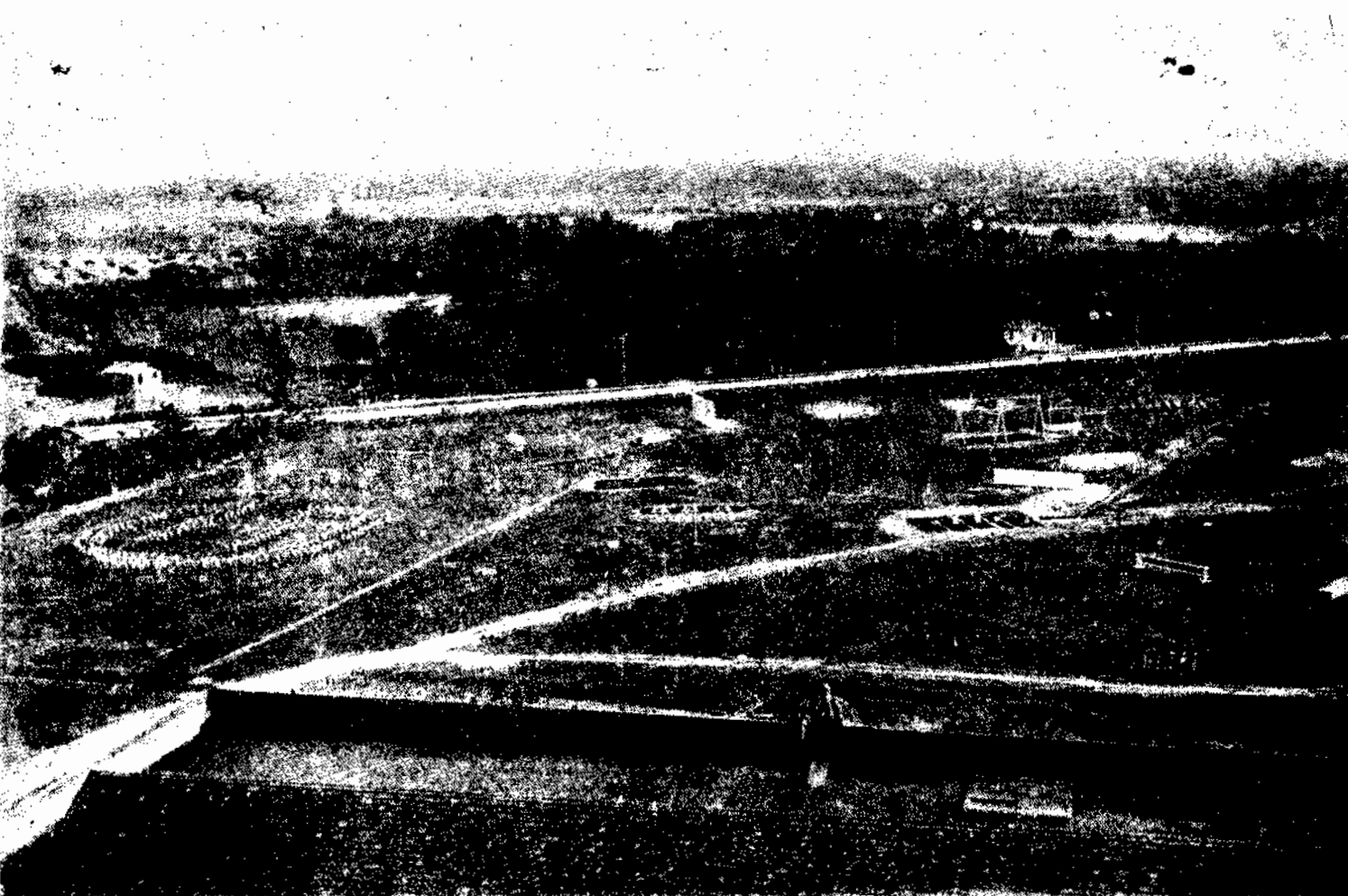
Algumas semanas mais tarde, já na segunda quinzena de abril, o público desportivo brasileiro teve novamente a oportunidade de vibrar de emoção e alegria com os feitos gloriosos de nossas moças e rapazes no desenrolar do Campeonato Sul-Americano de Atletismo, que se realizou também no Estádio Municipal do Pacaembu, na capital bandeir-

rante. Nesta ocasião, como muito bem salientou a "Gazeta Esportiva": "entre a trena e o cronômetro, Brasil, Chile, Colômbia, Peru, Uruguai e Venezuela escreveram uma das mais lindas páginas do atletismo sul-americano". Com efeito, a festa máxima do Atletismo Sul-Americano foi em tudo e por tudo um dos mais empolgantes espetáculos de técnica, espírito de luta, organização, educação desportiva e, sobretudo, sã e sadia compreensão do supremo ideal do Barão de Coubertin, segundo o qual o que importa não é vencer, mas sim competir com cavalheirismo e lealdade.

Não poderíamos, contudo, finalizar êste rápido comentário sem ressaltar o feito dos nossos jogadores profissionais de futebol que, embora não tendo conseguido o título máximo na "Taça Jules Rimet", por motivos que não nos compete aqui analisar, muito fizeram e produziram nas eliminatórias sul-americanas, sobrepujando os adversários — selecionados chileno e paraguaio — conquistando, desta forma, o direito de ir à Suíça onde junto com os jogadores uruguaios puderam demonstrar com denôdo e galhardia o alto padrão técnico e a fibra do futebol sul-americano.

Assim sendo, não nos resta senão congratularmo-nos com os nossos desportistas — nadadores, remadores, atletas e jogadores de futebol integrantes das representações brasileiras — aos quais felicitamos e homenageamos, nesta singela página, pelo muito que fizeram em prol do renome do nosso desporto, dentro e fora de nossas fronteiras, augurando-lhes novos louros e vitórias nas pugnas que o Futuro e os adversários se encarregarem de apresentar.

Parabéns pois, desportistas do Brasil!



Vista geral da pista de Obstáculos do 1.º Btl. de Engenharia (Sta. Cruz)

FUTEBOL



COLHENDO EXPERIÊNCIA ALHEIA

Como deve ser uma chuteira

A chuteira do jogador de futebol, como o calçado do atleta, deve reunir as melhores qualidades para favorecer o rendimento físico e técnico do jogador.

DR. ROBERTO R. OZORES

PREPARADOR NACIONAL DE FUTEBOL

Tradução do Cap. Dr. JOSÉ CIRIACO DO NASCIMENTO

Permita-nos começar esta dissertação, com uma pequena citação pessoal, que tem relação íntima com o assunto acima, e que traz recordações antigas com sabor de triunfo, depois de muitos anos de cepticismo e oposição nos meios futebolísticos.



Éramos ainda adolescentes, mas já tínhamos rasgado muitos calçados chutando bolas, quando certo dia recebemos, como prêmio, por nossa destacada atuação como jogador, um par de chuteiras.

Era o primeiro êxito desportivo, por isso sentíamos-nos momentaneamente cheios da satisfação que acompanha a tóda vitória; mas bem logo, essa impressão nos decepcionou ao comprovarmos o resultado deficiente que obtínhamos com o seu emprêgo, já que, antagônicamente às idéias daquela época, a chuteira regulamentar para a prática do futebol nos havia criado um problema técnico, físico e médico importantíssimo que era necessário remediar perfeitamente.

Observamos experimentalmente que aquêlo tipo de "chuteira" dura, rígida, pesada, pouco acomodável a função mecânica e articular, dificultando sobremaneira a transmissão dos estímulos originados no talão do pé, prejudicava o nosso rendimento técnico, capacidade física e defesa natural contra as lesões. Em consequência desta observação, abandonamo-la sumariamente e voltamos a usar os nossos calçados

flexíveis, moles, leves e adaptáveis à mobilidade do pé e sensíveis ao contato do membro com a bola.

Desconhecíamos naquela época os fundamentos científicos em que basear as causas que provocavam tais malefícios, contudo, não abandonamos a idéia que aquêlo fato, tão estranho e demonstrativo, nos sugerira. Algumas vezes animado por espírito de curiosidade, outras vezes, por intuição desportiva, quisemos estudar o assunto até esclarecer a questão focalizada, esclarecimento que trouxemos à baila com pouca sorte, porque reinava, então, o conceito errôneo, extremamente arraizado, de que a força do chute e a proteção do tornozelo dependiam exclusivamente da dureza e rigidez da chuteira.

Este juízo mais que pueril e contraproducente pôde ser defendido durante tantos anos, por não se compreender que: — A intensidade do contato da bola não está ligada à dureza da chuteira, mas sim, influenciada por um preciso e rápido golpe seco dado na bola com a "ceifada" do pé, conduzido ao ponto ideal por um veloz e enérgico movimento distensivo do joelho, uma perfeita ação de equilíbrio basculante



dos quadris, com a cooperação de todos os efeitos mecânicos do exercício, sem necessidade de força e sob a dependência da coordenação psico-motora voluntária e reflexa imprescindíveis.

E' o que se chama em gíria futebolística possuir: — "Ótima gíngua de chute".

Se a tudo isto juntarmos o melhor contrôle que se exerce sobre a bola, e o melhor domínio que sobre ela se têm, não só para travá-la como para rebatê-la, passá-la ou chutá-la, teremos demonstrado a superioridade das vantagens técnicas da chuteira flexível sobre a dura.

A proteção do tornozelo contra as lesões é menor no calçado duro que no flexível, porque no caso da chuteira rígida os movimentos do pé cairiam forçosamente sobre sua articulação, a qual sofrerá maiores e mais fortes prejuízos funcionais e traumáticos; por tornar-se essa região único ponto fulcro de qualquer ação mecânica do pé devido a ausência da valiosa mobilidade do tarso, metatarso e dedos, que simbolizam a fase tão desportiva e atlética dos movimentos futebolísticos da articulação.

Contudo, existem ainda outros inconvenientes em torno desse modelo de chuteira tão apreciado antigamente pelos futebolistas espanhóis.

Eram os prejuízos de ordem física ou de natureza mecânica, como a fadiga geral, câibras do tornozelo, conseqüentes ao prolongado uso de um calçado pesado durante uma partida, como também as inflexuras da sua sola, e traves altas no seu calcâneo, que dificultam a capacidade de resistência, a fisiologia do salto e da corrida, a facilidade dos giros e a estabilidade nos outros deslocamentos.

Resumindo, diremos que a chuteira de futebol

deve ser: mole, suave, flexível, leve, simples, com traves baixas, solas curtas, nunca rígidas, bem ajustáveis ao pé, sem contudo apertá-lo, e que não mude a direção do eixo normal do pé, nem prejudique a função elástica da articulação, reunindo, deste modo, as melhores condições técnicas possíveis, colaborando ativamente nas ações físicas e desportivas do jogador.

Aquêle que isto tenha comprovado, poderá nos dar razão e sentir como se aproxima, depois de tanta indiferença, o triunfo daquele juízo, que nós, na nossa juventude, emitimos após muito meditar sobre o problema criado fortuitamente por um par de chuteiras presenteadas.

(Extrato da Revista Espanhola de Ed. Física)

A Educação Física no Estado do Espírito Santo

Estágio de Aperfeiçoamento Técnico-Pedagógico de Professores de Educação Física

Foi levado a efeito pela Escola de Educação Física do Estado, no período de 20 de maio a 8 de junho, com pleno êxito, o Estágio de Aperfeiçoamento Técnico-Pedagógico de Professores de Educação Física, que contou com a cooperação do professor suéco Curt Johansson, tendo participado do mesmo 121 elementos da Capital e do interior,

namentos ministrados, especialmente no que diz respeito à moderna ginástica sueca.

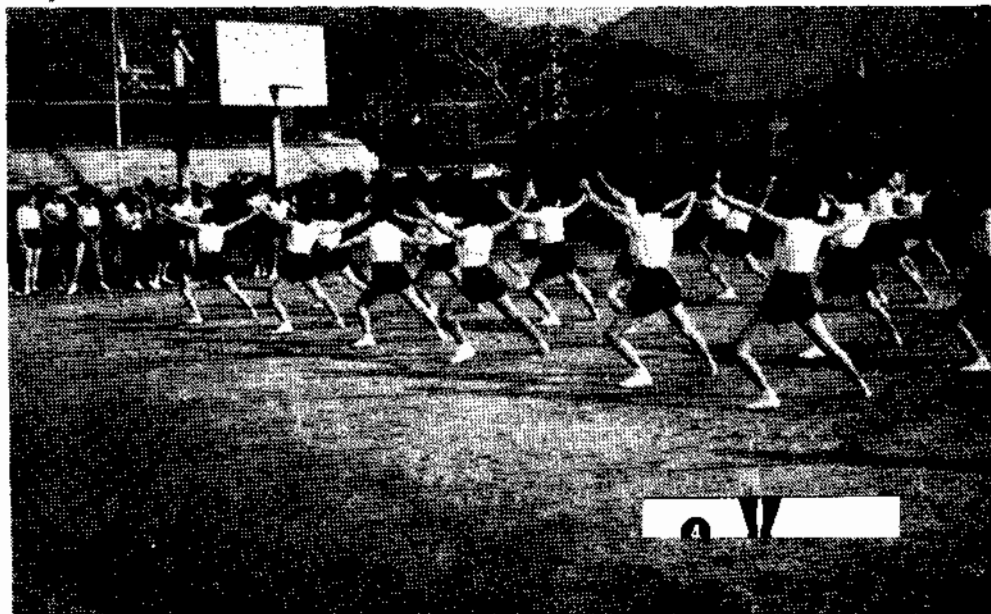
A aula inaugural foi ministrada pelo Professor Aloyr Queiroz de Araújo, Diretor da Escola de Educação Física, versando a mesma sobre o tema "**Contribuição do Estado do Espírito Santo para a Edu-**



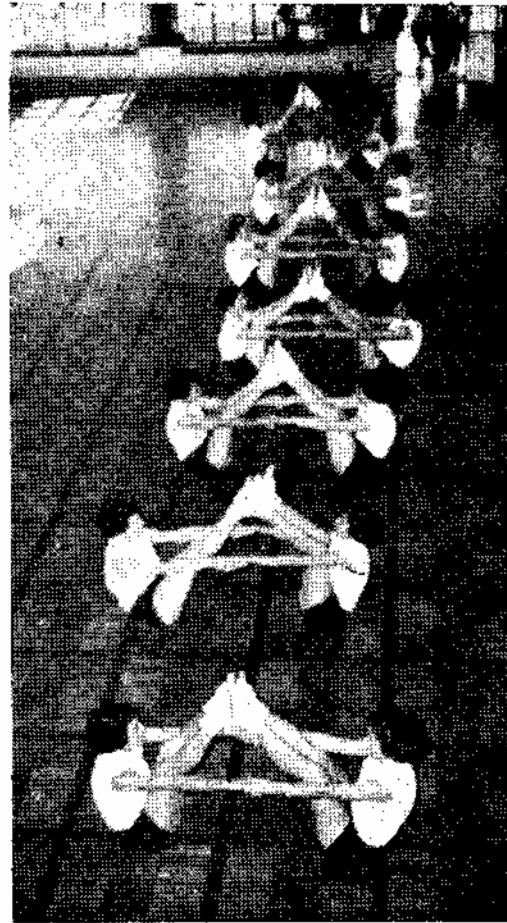
UMA AULA DO PROFESSOR CURT JOHANSSON.

assim especificados: 87 professores de Educação Física, 3 Oficiais da Polícia Militar, 2 Diretores de Estabelecimentos de Ensino Primário e Pré-Primário, 3 professores primários, 3 desportistas e 23 alunos da Escola de Educação Física.

As atividades pedagógicas elevaram-se a 92, compreendendo sessões de ginástica, recreação e jogos, desportos e palestras, muito tendo os estagiários lucrado com os ensi-



OUTRO FLAGRANTE DE UMA SESSÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA FEMININA.

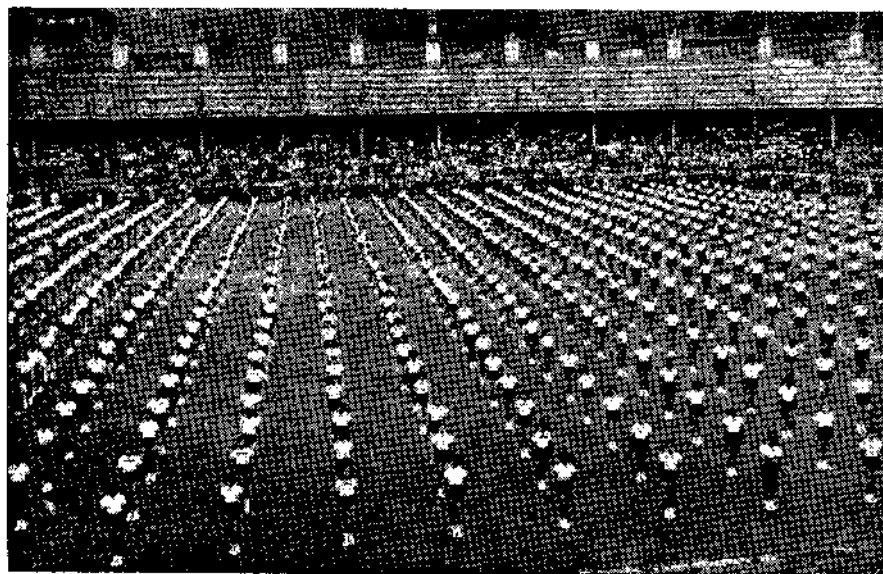


INTERESSANTE ASPECTO DE UMA SESSÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA FEMININA REALIZADA NO CURSO.

cação Física Nacional", palestra esta que será publicada em um dos próximos números desta Revista.

O Professor Curt Johansson, que tão apreciável colaboração tem prestado à modernização da prática da ginástica no Brasil, visitou o Espírito Santo por especial gentileza do Departamento de Educação Física de São Paulo, que em boa hora tem proporcionado a presença entre nós dos mais destacados especialistas nesse setor educacional.

EDUCAÇÃO FÍSICA NO DISTRITO FEDERAL



DEMONSTRAÇÃO DE GINÁSTICA RÍTMICA
PELAS ALUNAS DAS ESCOLAS SECUNDÁ-
RIAS E NORMAIS.

Nesta página, focalizamos alguns aspectos sugestivos do **FESTIVAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA** realizado no dia 31 de outubro do ano passado pelos alunos das **ESCOLAS DA PREFEITURA DO DISTRITO FEDERAL**, sob a orientação técnica do **SERVIÇO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E RECREAÇÃO DO DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO COMPLEMENTAR**.



„CAMPTOWN RACES” (QUADRILHA AMERICANA) — A CADEIA DE GINÁSTICA.



ARRANJO DE DANÇAS BRASILEIRAS: —
O MARACATU.



ATLETISMO



COMO TRIUNFAR NO ATLETISMO

Por GEOFFREY DYSON, chefe de treinadores da seleção dos Estados Unidos

Tradução do Cap. Carlos Tinoco Ribeiro Gomes

Qualquer atleta jovem que deseje ser um campeão, não deve deixar passar a oportunidade, sempre que tenha vontade de trabalhar intensamente, de empregar sua inteligência e de fazer muitos sacrifícios. Aquêlê dito: "Treinar saltos, corridas ou arremessos quando tiver um tempinho", é o argumento sôbre o qual se apóiam aquêles que crêem que o atletismo sômente se pratica quando se conta com um tempo extra. A história atlética é muito rica em casos de campeões que foram capazes de conciliar os sacrifícios do treinamento com as responsabilidades comerciais e domésticas. Muitos têm tido tempo para se dedicarem a outros afazeres. Admito que o tipo de treinamento, que o atletismo moderno exige, algumas vêzes interfere com certos hábitos que já chegaram a formar parte da vida normal do atleta, embora isto seja questão de opinião. Assim por exemplo há pouco tempo, um grupo de jovens entusiasmados saiu do que se chama "vida normal", para conquistar o Monte Everest; da mesma forma, milhares de jovens atualmente fazem sacrifícios e se esforçam por correr mais rápido, saltar mais alto e arremessar mais longe. Cada um valoriza o que faz. Em qualquer caso, com um treinamento regular e paciente de vários anos um atleta não sômente obtém sua melhor habilidade natural como também seu espírito se beneficia com o gôsto pelas práticas atléticas. Em outras palavras, o atleta se forma nos meses do outono, inverno e primavera, e no verão em plena temporada atlética, êle compete para recrear-se e para polir os detalhes de sua especialidade, polimento êste que só a competição pode proporcionar-lhe. Sem dúvida, para o futuro campeão, o atletismo é um desporto para todo o ano. Dedicar-lhe umas quantas semanas, é muito pouco para esperar um melhoramento físico e um progresso nos princípios essenciais, nem tampouco um desenvolvimento (pelo menos na proporção exigida por cada especialidade atlética) da força, velocidade, resistência e flexibilidade. Qualidades essas que são tão importantes quanto a própria técnica.

No treinamento, o atleta tem que preparar todo o seu corpo. Isto porque, se os movimentos básicos da corrida são o das pernas e dos braços, muitos músculos poderosos do tronco, também intervêm no trabalho, já que suportam, guiam e geralmente contribuem para a força e equilíbrio do corredor.

Por outro lado, no arremêso do pêso, quase tôdas as partes do corpo

contribuem para dar velocidade à pesada esfera, desde os dedos do pé até os dedos da mão. Isto acontece em tôdas as provas atléticas; nenhuma parte do corpo de um atleta, nem um só músculo trabalha isoladamente. Portanto, o treinamento deve contribuir para o desenvolvimento de todo o corpo. O atleta moderno deve ser forte, especialmente os que se dedicam às provas de arremessos, porém, isto não quer dizer que os saltadores, os velocistas ou os fundistas não necessitam também da força.

Seria errôneo dizer que um treinador pode fazer um Zatopek (campeão de fundo da Tcheco-Eslováquia) ou um Pirie (campeão britânico das 5 milhas), realizando sômente um trabalho de pesos ou exigindo exercícios de ginásio.

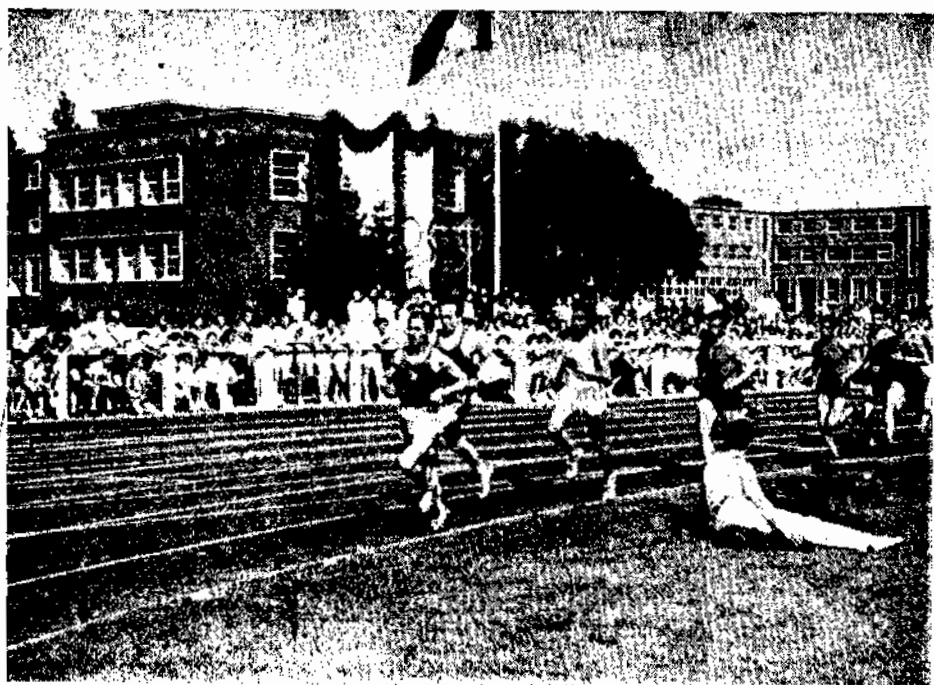
E' certo que qualquer atleta com

ambição de correr, tal como fazem êsses dois campeões, têm que cobrir milhares de quilômetros durante seu treinamento, ano após ano, sendo "correr" seguramente a base de sua preparação.

Porém, estou plenamente convencido que sômente isto não basta, já que a força (e consequentemente a resistência) nunca se desenvolve completamente através da prática exclusiva da mesma prova. Isto é algo de que devemos recordar-nos no treinamento de qualquer especialidade, seja de pista ou de campo. Muitos dos famosos corredores do mundo incluindo Zatopek, Whitfield e Barthel, não se conformam exclusivamente em correr para se fortalecerem, pois incluem em seus treinamentos o trabalho regular com pesos. O grande saltador americano Lester Steers, cos-



ADEMAR FERREIRA DA SILVA, RECORDISTA OLÍMPICO E SUL-AMERICANO DE SALTO TRIPLO, EM AÇÃO.



PASSAGEM EM UMA CORRIDA DE FUNDO. EM PRIMEIRO LUGAR MIVOUN (2.º DOS JOGOS OLÍMPICOS EM 5.000 E 10.000 METROS.) EM 3.º LUGAR EL MADROUK (FINALISTA OLÍMPICO.)

tumava fortalecer suas pernas saltando com pesos nos pés e Bob Richards, o melhor saltador de vara do mundo, é outro partidário do treinamento com pesos. Fortune Gordien, atribui seu reaparecimento no arremesso do disco ao fato de haver incluído em seu treinamento o levantamento de pesos. Parry O'Brien (atleta americano) começou a treinar com pesos depois da última olimpíada e desde então, melhorou consideravelmente, sendo atualmente campeão mundial. Dentre os atletas por mim treinados, Disley (corredor de Steeplechase), Elliot (vara e decatlo) e Savidge (pêso e disco), são entusiastas do trabalho regular com pesos. Outro detalhe a considerar no treinamento é a progressividade e com isto quero dizer: Treinamento diário. Não é suficiente ir de vez em quando à pista e copiar ao pé da letra o que os outros fazem. A força e a resistência, não se desenvolvem somente quando o atleta trabalha com grande intensidade ou por um período bastante longo em um determinado exercício. Elas devem ir um pouco além do que se considera seu limite.

É de capital importância para o treinador incentivar o atleta que sempre treina, para que ele ambicione superar seu limite, pois somente assim haverá a esperança de engrossar a fila dos "quebra-records". É necessário haver variedade no treinamento e o atleta deve sentir que está perseguindo uma meta valiosa e que pode ser alcançada. Somente assim, ele apreciará o trabalho duro e até desejará mais.

Especialmente nas corridas de meio fundo e fundo, o atleta tem que aprender a guiar-se para que possa ir além do que se chama "limite psico-

lógico", isto é, quando seu corpo parece gritar pedindo descanso, quando aproximar-se o limite físico real.

Os atletas sem treinamento sentem prematuramente a falta de ar, e a única coisa que desejam é parar. Os campeões, porém, são capazes de correr muito mais à custa de seu autodomínio e de seu treinamento consciente. Eles rompem a barreira psicológica e mais tarde, a multidão se maravilha já que admira a capacidade de resistência, a beleza da passada, tal como sucede com Zatopek, Pirie, Peters e outros.

Hoje em dia vivemos a era da velocidade atlética, velocidade não menor do que a exigida em outras fases da vida. Hoje em dia os corredores são treinados na vertiginosidade já que com isto se obtém um efeito tanto fisiológico como psicológico. Verdaderamente o problema fisiológico consiste em melhorar a habilidade do corpo para que possa atuar com sua capacidade máxima de oxigênio e a maneira de se obter isto é correr rápido, recuperar-se, e assim sucessivamente. Alguns corredores, tal como o soberbo Zatopek, preferem realizar este tipo de trabalho. Nunca param, preferem intercalar as corridas lentas com as rápidas.

Fui informado, e de muito boas fontes, que os corredores tchecos realizam um treinamento em que cobrem as seguintes distâncias: cinco vezes 200 metros, quarenta vezes 400 metros, cinco vezes 200 metros e por último encerram todo este trabalho com corridas suaves de 200 metros em retas. Todo este treinamento é realizado em uma tarde e de forma intensa. Para estes corredores a monotonia do treinamento não é problema, pois são capazes de conservar este ritmo de treinamento dia após dia e

semana após semana. Isto é o que eles denominam "intervalo de corrida" já que o corredor decide de antemão qual a distância que vai correr, o número de vezes e a distância do pique. O sistema sueco chamado "FARTLEK" ("Fart" significa velocidade e "Lek" jôgo) ou seja "exercícios com troca de velocidade", focaliza o problema dentro de outro ângulo; embora o resultado fisiológico seja o mesmo. Este sistema como o nome indica, emprega uma mistura de corrida em ritmo lento e em ritmo rápido, porém, sem controle do tempo e sem escolher previamente a velocidade e a distância a percorrer. Este sistema dos suecos deve-se ao fato deles procurarem evitar a monotonia do trabalho em pista e por esta razão seu treinamento é feito em bosques, campos, montanhas, e estradas. Este é o tipo de trabalho que nos deu o famoso Gunder Hagg e tantos outros corredores suecos. Todavia, falta muito a dizer sobre estes dois sistemas, o "Tcheco" e o "Sueco", mas possivelmente a melhor solução está na mistura dos dois, não nos devemos esquecer de uma dose de trabalho de pista para desenvolver a passada.

Tal mistura é seguida aproximadamente pelos corredores ingleses, e sem sombra de dúvida, qualquer atleta de pista e campo pode beneficiar-se enormemente se aplicar certa quantidade deste trabalho em seu treinamento.

Aos records das provas de campo no futuro só poderão almejar os atletas que empregarem maior velocidade nos movimentos preliminares, melhores ritmos e giros, quer sejam saltadores ou arremessadores.

Devo advertir aos principiantes que, não executem os movimentos de forma muito rápida, isto é, a uma velocidade que não possa ser controlada. Por este poderoso motivo, nas primeiras etapas da aprendizagem das provas de campo, o atleta deve racionar sua velocidade.

Tudo isto é muito certo, mas, não se esqueçam os campeões de amanhã da importância que se deve dar à velocidade.

O atleta moderno, especialista em prova de campo deve treinar convencido de que a velocidade é uma parte essencial da TÉCNICA e não algo que se possa introduzir nela, uma vez que todos os movimentos tenham sido aperfeiçoados em forma lenta. Recorde que quando se muda a velocidade também muda a técnica e até certo ponto, o próprio processo de aprendizagem.

Em conclusão, devo dizer que o novato necessita sempre de um guia, porque, se emprega demasiada velocidade, nunca poderá aperfeiçoar os movimentos essenciais de sua prova e custará a aprender ou então acostumar-se-á a trabalhar em ritmo lento o que dificultará a ação veloz no momento preciso.

(Extraído da Revista Espanhola de Educação Física.)