

Novos rumos para a ginástica no Exército

Pelo Prof. TEN.-CEL. PEREIRA LIRA

- *Atual Comandante, Diretor de Ensino e Chefe das Cadeiras de Ginástica Geral e Pedagogia da Escola de Educação Física do Exército;*
- *Ex-Diretor da Escola Nacional de Educação Física e Desportos da Universidade do Brasil e Professor Catedrático da Cadeira de Metodologia da Educação Física da mesma Escola;*
- *Diplomado pelo Reich — Academie de Berlim;*
- *Introduzidor no Brasil de várias formas de trabalhos físicos, onde se destacam a ginástica metodizada e a ginástica de balanceio;*
- *Professor Emérito do Instituto de "San Fernando" na Argentina;*
- *Pioneiro da ginástica pela Televisão;*

Atleta biolímpico, campeão sul-americano, brasileiro e carioca do arremesso do peso.

A ESCOLA de Educação Física do Exército, através das cadeiras de Ginástica Geral e de Pedagogia, está trabalhando, ativamente, a fim de propor ao Estado-Maior do Exército a renovação dos processos de trabalho físico adotados na tropa.

Tomou esta resolução a Escola pelo fato de seu regulamento interno, no artigo primeiro, letra e, determinar que lhe cabe: "estudar as modificações a serem introduzidas nos regulamentos de educação física, a fim de provocar o aperfeiçoamento do método em prática no Exército".

No número anterior fizemos uma série de considerações sobre a ginástica americana sem arma adotada no Exército dos USA e concluímos que a referida ginástica é excelente para preparar, em curto prazo, o soldado para as necessidades urgentes da guerra, pois tem a ação direta no desenvolvimento da sua resistência orgânica. Ao nosso pensar para o tempo de paz, o soldado precisa é de praticar, na SESSÃO PREPARATÓRIA, uma ginástica que atue diretamente sobre as suas articulações e sobre os músculos que as comandam, a fim de obter, particularmente, correção da postura e flexibilidade articular e muscular, qualidades obtidas através das marchas corretivas e dos exercícios de efeito localizados, que constituem a chamada ginástica pura.

Possuidor de flexibilidade articular e muscular, o soldado adquire a destreza, que é uma das qualidades essenciais para o combatente.

A resistência orgânica e a força muscular devem ser procuradas através de outras modalidades de trabalho físico ministradas na Sessão Própriamente Dita, conforme veremos a seguir.

A Sessão Preparatória, a Própriamente Dita e a Volta à Calma, constituirão a Sessão de Trabalho Físico do Dia.

As modalidades de trabalho físico que constituirão a Sessão Própriamente Dita podem ser de fundo ginástico ou desportivo:

1) — De fundo ginástico:

- *Ginástica com massas;*
- *Ginástica americana com arma;*
- *Ginástica com toros de madeira (individual e coletiva);*

- *Ginástica com pesos alçados (10 quilos);*
- *Ginástica com pesos redondos (7 quilos);*
- *Ginástica com medicine-ball (10 quilos);*
- *Ginástica de solo (série e paradas, individuais e coletivas);*
- *Ginástica sobre a cama elástica;*
 - (— cavalo
- *Ginástica clássica de aparelhos*
 - (— barra fixa
 - (— paralela
 - (— argola
 - (— saltos livres
- *Ginástica acrobática com e sem trampolim*
 - (— cambalhotas.
 - (— cavalo com e sem alça
 - (— carneiro
- *Ginástica acrobática com e sem trampolim*
 - (— plinto
 - (— paralela com barras em planos
 - (— inclinados
 - (— outros obstáculos
- *Ginástica em espaldares;*
- *Ginástica utilitária (exercícios de marchar, trepar, saltar, equilíbrio, levantar e transportar, lançar, atacar e defender e correr).*

2) — De fundo desportivo:

- *Pequenos jogos (reunidos em sessões);*
- *Jogos militares;*
- *Corrida através campo, fora do quadro de atletismo;*
- *Natação utilitária, fora do quadro dos desportos aquáticos.*

Quanto a constituição da Sessão Própriamente Dita não haverá dúvida pois os Métodos de ginástica são unânimes em introduzir nela, seja uma modalidade de fundo ginástico, seja de fundo desportivo, conforme já mostramos. A questão no momento, está em se escolher qual a ginástica pura que deve constituir a Sessão Preparatória. Ao nosso ver, uma das ginásticas mais atraentes e apropriadas para o soldado brasileiro é a calistênica de Strstrom e de Wood, adotada, com modificações, pelas ACM da América do Sul.

Somos partidário da ginástica calistênica, porque constitui forma de trabalho já experimentada e consagrada no mundo inteiro.

É a mais atraente das ginásticas puras, pois pode ser praticada com as mãos livres, com bastões ou com halteres de madeira. Ambos os aparelhos pesando apenas 250 gramas e de preços baratíssimos.

É um prazer, para quem pratica e para quem assiste, uma aula de calistenia com bastões e com halteres.

A batida coletiva dos halteres comanda o ritmo, favorecendo aos praticantes na execução perfeita e simultânea dos movimentos.

Para o Exército, uma das grandes vantagens da calistenia é poder ser ministrada sem a música do clássico piano encontrado nos ginásios das ACM.

Outra grande vantagem da calistenia é poder ser praticada, por homens, mulheres e crianças. Nestas condições, o Exército, que prepara seus instrutores e monitores para ministrar ginástica aos três grupos de instruendos citados, poderá matar, com uma só cajadada, três coelhos de uma só vez.

Nenhum método localiza melhor no corpo os exercícios do que o calistênico. As massas musculares são abordadas de per si, de acordo com a seqüência dos exercícios. Dez regiões do corpo foram eleitas para serem trabalhadas separadamente a saber:

- I — Marchas;
- II — Exercícios de braços e pernas;
- III — Exercícios para a parte póstero-superior do corpo;
- IV — Exercícios para a parte póstero-inferior do corpo;
- V — Exercícios laterais do tronco;
- VI — Exercícios de equilíbrio;
- VII — Exercícios abdominais;
- VIII — Exercícios gerais de ombros e costas;
- IX — Pequenos saltos;
- X — Acelerado e marcha final.

Com a prática dos dez grupos de exercícios acima enumerados, teremos uma Sessão Preparatória completa com exercícios de correção da postura, exercícios de aquecimento, exercícios de efeitos localizados sobre tôdas articulações e massas musculares e, finalmente, exercícios de efeitos gerais para as grandes funções, principalmente a circulatória e respiratória.

Na Sessão Própriamente Dita o Método Calistênico preconiza a prática de um desporto qualquer.

Nestas condições, nós da Escola — que pretendemos seguir a doutrina geral de que na Sessão Preparatória deve-se cuidar, particularmente, da parte morfológica do corpo e na Sessão Própriamente Dita, principalmente, da parte fisiológica — encontramos no Método Calistênico o método ideal para o soldado brasileiro.

Naturalmente precisaremos fazer algumas adaptações do método ao regime militar, bem como introduzir os exercícios respiratórios que é uma das tradições da nossa Escola, pois somos da escola que preconiza estes exercícios para fazer voltar à calma.

No próximo número apresentaremos as adaptações já introduzidas com grande sucesso no Método Calistênico.

Novos rumos para a ginástica no Exército

Pelo Professor TEN.-CEL. PEREIRA LIRA

- Atual Comandante, Diretor de Ensino e Chefe das Cadeiras de Ginástica Geral e Pedagogia da Escola de Educação Física do Exército;
- Ex-Diretor da Escola Nacional de Educação Física e Desportos da Universidade do Brasil e Professor Catedrático da Cadeira de Metodologia da Educação Física da mesma Escola;
- Diplomado pelo Reich — Academie de Berlin;
- Introdutor no Brasil de várias formas de trabalhos físicos, onde se destacam a ginástica acrobática metodizada e a ginástica de balanceio;
- Professor Emérito do Instituto de "San Francisco", na Argentina;
- Pioneiro da ginástica pela Televisão;
- Atleta biolímpico, campeão sul-americano, brasileiro e carioca do arremesso do peso.

A Escola de Educação Física do Exército, através das Cadeiras de Ginástica Geral e de Pedagogia, está trabalhando, ativamente, a fim de propor ao Estado-Maior do Exército a renovação dos processos de trabalho físico adotados na tropa.

Tomou esta resolução a Escola pelo fato de seu regulamento interno, no artigo 1.º, letra e, determinar que lhe cabe: "estudar as modificações a serem introduzidas nos regulamentos de educação física, a fim de promover o aperfeiçoamento do método em prática no Exército".

Antes, porém, da Escola apresentar oficialmente ao Estado-Maior do Exército as formas de trabalho consideradas, ao meu ver, mais apropriadas para prática na tropa, faremos através desta Revista uma série de comentários sobre os diferentes métodos de ginástica universalmente consagrados, com a finalidade de orientar aqueles que desejam aliar-se à campanha de atualização da educação física no Exército e no País.

Iniciaremos o nosso trabalho comentando a ginástica americana lançada pelo FM 21-20 — PHYSICAL TRAINING — Department of the Army Field Manual — adotado no Exército Americano e que tem no Brasil alguns adeptos, que a consideram capaz de poder ser adotada, com vantagens, pelo Exército brasileiro, em substituição à ginástica pura francesa e com preferência sobre as demais ginásticas metodizadas de uso universal. Os partidários da ginástica americana deram-lhe a denominação de "ginástica básica".

Preliminarmente sustentamos, até que alguém prove em contrário, que a ginástica americana sem arma nada mais é do que duas séries de exercícios escolhidos para atuar especialmente sobre a função respiratória e circulatória, de modo que se obter a resistência orgânica do praticante em curto prazo, o que vem provar ter sido idealizada para preparar o soldado americano para as necessidades urgentes da guerra.

No que respeita às bases fisiológicas, a ginástica americana foge ao que preceituam os métodos universais de educação física ou seja uma curva de esforço físico crescente.

A ginástica americana inicia o trabalho físico por um exercício de efeito geral, colocando muito alto o ponto inicial

da curva de esforço; em seguida passa para um exercício de efeito localizado e assim por diante, de modo que a curva de esforço físico, durante todo tempo da aula, se caracteriza por uma série de pontos altos e baixos, obrigando o organismo do praticante, desde o início do trabalho físico, a grandes e pequenos esforços, o que vem contrariar ao velho princípio de que todo esforço físico deve ser sempre progressivo.

A ginástica americana revoluciona as bases fisiológicas dos demais métodos universais de ginástica, razão por que, ao nosso ver, não deve ser adotada entre nós, por não obedecer ao fundamento biológico básico que consiste na graduação dos exercícios em ordem de intensidade e dificuldade crescentes.

Por se tratar de uma ginástica cuja maioria dos exercícios tem a finalidade de atuar sobre a função respiratória e circulatória, é, por isso mesmo, composta de exercícios sufocantes muito intensos, chegando aos limites da violência. O soldado americano que praticou ginástica ou jogos no ciclo primário, secundário e superior ou que não sofreu, como o homem brasileiro de condição modesta, as doenças de carência e os efeitos da má alimentação, está em condições de praticá-la, mas não o nosso soldado, principalmente levando-se em consideração a idade atual de recrutamento, em que, na maioria dos casos, o organismo do recruta ainda se encontra em estado de evolução, não apresentando condições de receptividade para trabalhos físicos intensos e desordenados, como é o caso da ginástica americana do FM 21-20, americano, e que não sabemos por que foi chamada de "ginástica básica".

As experiências realizadas na Escola com tropa de elite provaram, sobejamente, o quanto tem de intenso e quase violento, em matéria de esforço físico, a ginástica em aprêço. Com soldados de tropa os resultados seriam ainda mais convincentes, conforme foi constatado com as experiências já realizadas na Escola, em tempos atrás.

A ginástica americana não aquece progressivamente o organismo do praticante, de modo a evitar uma distensão muscular ou as dores naturais que se apresentam nas arti-

culações dos homens mais velhos (oficiais, graduados, engajados, etc.).

A ginástica americana não cuida especialmente da flexibilidade articular e muscular, fatores indispensáveis para a obtenção da destreza, agilidade e velocidade, qualidades que devem ser desenvolvidas no soldado.

A ginástica americana não prescreve exercícios especiais para a correção da postura.

A ginástica americana não trabalha por parte as articulações e os músculos que as comandam, bem como as demais massas musculares do corpo. Com a sua prática dificilmente poder-se-á descrever quais as massas musculares e as sinergias que estão sendo trabalhadas de cada vez, através dos diferentes exercícios.

A ginástica americana não preconiza exercícios especiais para o aquecimento corporal. Para aquecimento do corpo prevê unicamente uma corrida para o local onde vai ser realizada a sessão diária de trabalho físico, sem entretanto dosá-la no tempo ou no percurso.

A ginástica americana não segue um esquema de intensidade crescente na prática do trabalho físico de modo que os exercícios sufocantes sejam dados no fim da aula; ao contrário, ferindo tôdas as regras até então adotadas, êstes exercícios são dados logo no início da aula e intercalados.

A ginástica americana não segue o princípio da dificuldade e intensidade crescente, de modo que encontramos exercícios mais intensos e mais difíceis antes de outros mais fáceis e mais fáceis.

A ginástica americana, pela sua intensidade, torna-se até perigosa para os homens de idade madura, mesmo com a pre-

conização de que os homens desta idade farão a ginástica tendo-se o cuidado de diminuir o número de repetições.

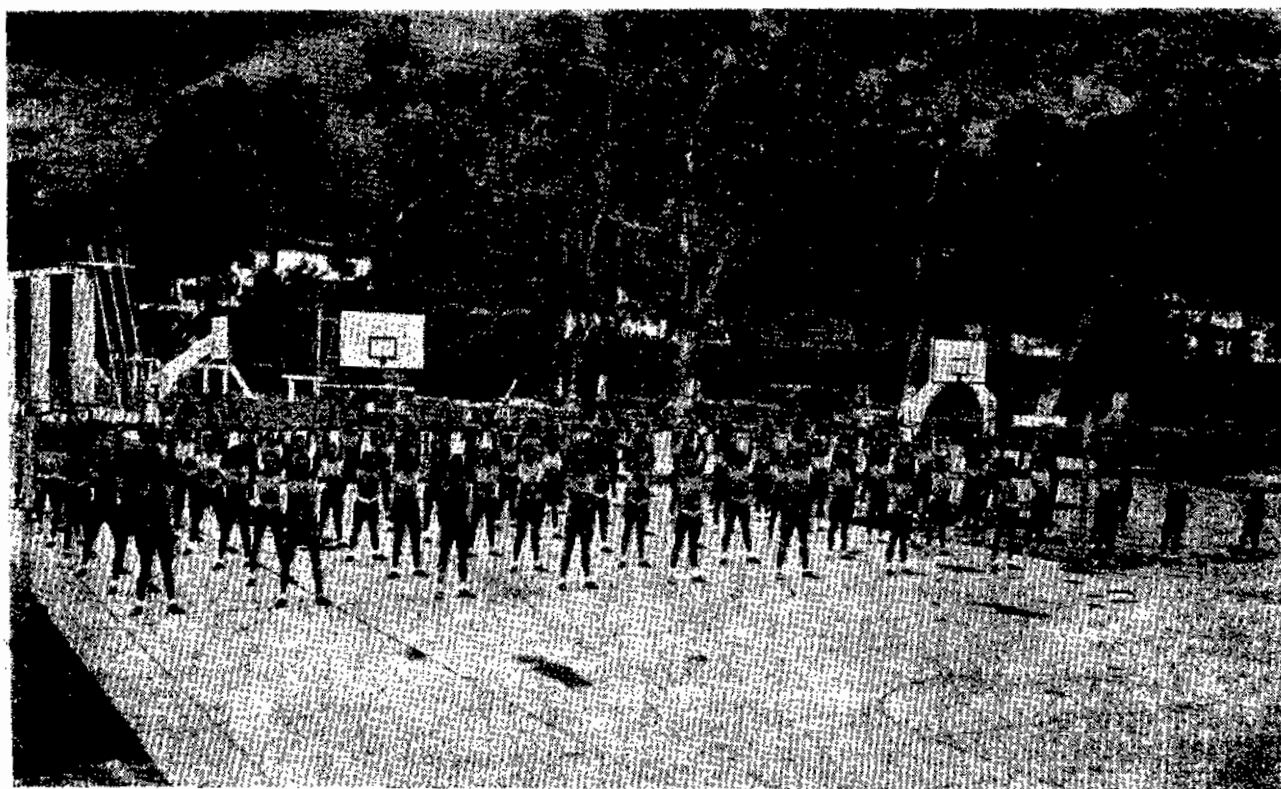
A ginástica americana não visa, em especial, o trabalho articular tão indispensável aos homens de idade madura, que normalmente, com o tempo, vão "enferrujando" as articulações.

A ginástica americana não preceitua os exercícios respiratórios com a finalidade de desenvolvimento do campo pulmonar e trabalho dos músculos respiratórios, resultando o aumento da capacidade pulmonar, ou mesmo com caráter de "volta à calma".

A ginástica americana dá preferência ao desenvolvimento da resistência orgânica, quando nos demais métodos universais o cuidado primordial diz respeito à correção da atitude, ao aquecimento progressivo do corpo, ao trabalho articular e muscular, à coordenação de movimentos, tudo pela prática de exercícios de dificuldade e intensidade crescentes. A resistência orgânica nos demais métodos é procurada através da prática das atividades complementares.

Reconhecemos que os Estados Unidos da América se encontram na vanguarda das grandes invenções e dos aperfeiçoamentos no campo de tôdas as ciências, mas em matéria de ginástica temos que render homenagem ao mundo europeu e particularmente nórdico. Nestas condições, ao abandonar a ginástica "pura" francesa, teremos o dever de tomar por paradigma os métodos universalmente adotados e não duas séries de exercícios ginásticos especialmente escolhidos para atender as necessidades bélicas do povo americano.

NOTA: No próximo número comentaremos o método calistênico, adotado nas A. C. M. do mundo inteiro.



Ginástica Calistênica com halteres em experiência na ES. E. F. E.

Treinamento físico do pessoal da Marinha e os fundamentos do Triatlo marinho sob o ponto de vista médico-desportivo

Ten.-Cel. GIACINTO TATARELLI

(Das Forças Armadas Italianas)

Durante os últimos anos, as bases e as necessidades das Marinhas de Guerra foram rapidamente transformadas pela adoção de novos técnicos e pela formação de numerosos especialistas. No entanto, ainda a pouco tempo, a determinação do valor físico de cada militar-determinação tendo por objetivo o aproveitamento de suas aptidões gerais ou de suas habilidades particulares, mais ou menos especializados — era ainda determinado por sistemas empíricos, tradicionais e arcaicos.

Depois o último conflito, as Nações que nos estão mais próximas, seja geograficamente, seja por interesses ou ligações, sentiram a necessidade de transformar os métodos que foram levados a esta transformação pela experiência adquirida durante a guerra e elas chegaram, por uma série de tentativas e experiências, por etapas mais ou menos longas, havendo uma revisão completa e renovação radical dos métodos de formação militar.

Somos orgulhosos de afirmar, que este vigoroso impulso de transformação nasceu no seio das FORÇAS ARMADAS pela ação do Conselho Internacional de Esporte Militar (C.I.S.M.) que vitoriosamente se impôs, com suas novas energias e suas concepções aparentemente ousadas.

Esta atmosfera de renovação se faz sentir em menor profundidade nas Marinhas de Guerra nas outras I.I.A.A., por questões que não é necessário aqui se enumerar.

Basta citar as inovações de formação do Exército Francês e da Aeronáutica Belga.

Desde o 1º de janeiro de 1944, a M.M. italiana tem igualmente sua nova Formação Esportiva que, seguindo o programa do C.I.S.M. nas suas linhas gerais e aprovada pelo Estado Maior, entrou agora, sob forma de experiência, na realização prática.

O novo sistema está baseado sobre o controle individual e coletivo e sobre o princípio de unidade de ação entre oficiais, instrutores de educação física e médicos. A fórmula do Triatlo marinho que, nestes dias, se desenvolverá sob os nossos olhos, se baseiam nos princípios do novo Regulamento.

A fórmula do Triatlo, criado pelo Cap. de navio G. Vocaturro, é a síntese do novo Regulamento e, neste caso, nós a submeteremos a vossa atenção, rogando-vos de analisar e julgar si ela é ou não orgânica, sim ou não eficiente e se responde aos justos princípios de instruções do pessoal da M.M. de maneira que, após os necessários retoques, ela chegue a fórmula tipo do Triatlo da Marinha e de todas as Marinhas que aderiram ao C. I. S. M.: Hoc est in Votis.

Não tenho a intenção de exaltar, nem de as provas do concurso: trata-se somente de as ilustrar de maneira que apareçam aos espectadores claramente, na sua significação e dentro do espírito de seus preparadores.

Após a experiência — dizemos geral de Veneza em 1952, é a primeira vez que o C.I.S.M. se reúne uma tal manifestação, confiando a Itália a honra de organizá-la.

E' importante assinalar que a fórmula atual

nasceu através duma grande experiência sobre os campos de percurso. Nos Campeonatos Marinhos nacionais, em setembro último em Taranto, fez-se a prova de 3 percursos com 9 equipes compreendendo um total de 36 homens. Os percursos foram atingidos por quase todos os participantes sem dispensar energia excessiva e sem esforço demasiado.

As competições suscitaram bastante interesse nos concorrentes e espectadores.

Os atletas foram também controlados, sob o ponto de vista médico, antes e depois da competição e notou-se, em alguns, o mínimo desgaste orgânico.

Em seguida a estas provas e após a reunião do Flaning Committee em Novembro último em Roma, levou-se algumas modificações aos percursos que foram, em consequência, passados por vários crios antes de se chegar a definição atual.

Qual foi o ponto de partida para estabelecer a seqüência dos diferentes exercícios do Triatlon?

Os efetivos da Marinha foram divididos em 4 grupos e para cada um as qualidades particulares foram previstas.

Primeiro grupo: equipagens de manobra de bordo e companhias de desembarque: marinheiros não especializados.

Canhoneiros . . . , foguistas . . . : 3/10 do pessoal. As qualidades exigidas são:

de categoria: força, resistência a fadiga pelos membros superiores e inferiores;

de navegação: estabilidade, tolerância as variações atmosféricas dos movimentos;

em combate: Confiança na força, desprêso ao perigo, sentimento de disciplina, esporte de combate;

em situação imprevista: nado de salvamento.

Segundo grupo: torpedeiros, artifices, foguistas A, , enfermeiros, foguistas navais e habilitados, mecânicos: 4/10 do pessoal. Trata-se de operários especialistas utilizando particularmente os membros superiores e o sentido do tato. Em geral exercem suas tarefas em recintos fechados. Qualidades e disciplinas profissionais exigidas para as atribuições:

Categoria: Rapidez de reflexos, atenção, precisão, destreza não automática, desenvolvimento da percepção e da reação rápida aos sinais acústicos e de visão, percepção da posição e da orientação;

navegação: sentimento de estabilidade;

combate; domínio dos nervos;

em situações imprevistas: nado de salvamento, capacidade de remar.

Terceiro grupo: radiotelegrafistas, radaristas (?), , canhoneiros P.S., telemetristas, S.D.T.P.M.P., sinaleiros: 2/10 do pessoal. Trata-se de operários especialistas utilizando particularmente os sentidos da visão e da audição.

Exercem geralmente suas tarefas em locais fechados.

Qualidades e disciplinas exigidas para as atribuições de:

Categoria: rapidez de reflexos, atenção, precisão, destreza não automática, desenvolvimento da

percepção e da reação rápida aos sinais acústicos e ópticos, percepção constante da posição e da orientação;

navegação: sentimento de estabilidade;

combate: domínio dos nervos;

em situações imprevistas: natação de salvamento; necessidade de muita ginástica respiratória.

Quarto grupo: pilotos, combatentes especializados e escafandristas: 1/10 do pessoal. Esta categoria é composta de especialistas que devem se servir muito dos membros inferiores e superiores e se requer boas qualidades de preparação física.

Qualidades e disciplinas profissionais exigidas para as atribuições de:

Categoria: agilidade, destreza não automática, equilíbrio, percepção constante da posição e da orientação, força, rapidez de reflexos, resistência a fadiga, coordenação dos movimentos;

Navegação: estabilidade, resistência aos agentes atmosféricos;

Combate: confiança nas próprias forças, desprezo ao perigo, domínio dos nervos, esporte de combate (exceto pilotos);

em situação imprevistas: remar, nado de salvamento pessoal e salvamento em geral, trabalhos em superfície e em imersão.

Para cada grupo, exercícios profissionais foram fixados, que têm por objetivo desenvolver as qualidades particulares previstas para cada categoria ou grupo de categorias.

Examinando o conjunto de qualidades próprias e cada grupo de categorias, pode-se fazer um resumo daquelas que são comuns a todos os grupos.

O que ressalta em primeiro lugar é que o primeiro e o quarto grupo têm afinidade, como categorias que pedem sobretudo força e resistência; e que o segundo e o terceiro grupo, ao contrário, pedem sobretudo agilidade, destreza e rapidez nas reações psíquicas.

Entretanto, se se quer bem examinar o espírito programá, é fora de dúvida que os quatro grupos devem possuir, ainda que em posição diferente, certos dados fundamentais: a agilidade, a destreza, a força, a resistência e a rapidez dos reflexos.

Esta conclusão é para nós da maior importância pois daí deduziremos que cada homem médio da Marinha deve possuir, uma média, as qualidades fundamentais que vimos de enumerar.

E' baseando-se nestes princípios que se chegou a síntese Triatlética tendo como ponto de partida que todo homem médio da Marinha (considerando médio o indivíduo normal e, em consequência, fará da agonística, competição, atletismo) deve preencher tôdas as atribuições contidas nas 3 provas do Triatlon.

Isto representa o objetivo final, o máximo a atingir.

Por esta razão, pode-se compreender que as provas devem ser "Simples", de maneira a estar ao alcance de todos; mas, simultaneamente, devem ser composta de movimentos empregados na atividade própria da gente do mar. Este ponto de vista denominamos movimentos "fisiológicos".

Os movimentos têm também sido estudados em particular, de tal forma que, sucessivamente, eles exercem e colocam em ação todos os músculos e articulações do corpo de maneira uniforme e medida, com o jôgo harmônico dos agonistas e antagonistas e com solicitação gradual e controlada de uma parte ou de tôdas as principais funções.

Estudou-se também a maneira de resumir, nos

diferentes exercícios, tôdas as ações e tôdas as eventualidades que um militar é chamado a cumprir em tempo de paz, com mais razão em tempo de guerra, seja em terra, seja embarcado, limitando evidentemente o emprêgo àqueles homens do mar em particular e não do militar em geral.

Eis os diferentes percursos:

o percurso de agilidade, onde são reproduzidos ações de bordo as mais complexas e onde são postas em evidência as qualidades físicas e psíquicas necessárias ao marinheiro; isto é, a qualidade, destreza, e equilíbrio, vivacidade de reflexos, sentimento de orientação, força, desprezo ao perigo;

o percurso técnico — naval, que responde aos principais trabalhos dos marinheiros exigindo esforço físico e agilidade. Em resumo: Trabalhos (em suspensão), transportar material das embarcações, lançamentos, tiros, remar, rebocar por meio de cabos, trabalhos com cabos ou com correntes.

o percurso de nado utilitário, que compreende cada gênero de nado útil e precisamente: natação de salvamento pessoal e de salvamento geral, natação submersa e natação em superfície e em imersão, mergulhos, transporte em superfície e submerso.

Esta exposição sumária das provas do Triatlon, permite-nos concluir que tudo que propusermos está suficientemente demonstrado; isto é, que tôdas as ações expostas são adaptadas e adaptáveis a qualquer categoria de pessoal da Marinha. Donde se leva a outra afirmação, (saber-se), que não importa qual grupo ou qual categoria de pessoal possa se encontrar, nas provas do Triatlon, em determinado número de exercícios que o interessam dumã maneira particular.

Por exemplo, o piloto achará, no percurso técnico-naval, a expressão das melhores qualidades que êle deve possuir; igualmente, o pessoal do primeiro grupo se identificará de maneira particular com o pessoal os exercícios do Triatlon que visem especialmente a rapidez dos reflexos, a atenção, a precisão, a destreza, a percepção rápida e a noção aos sinais, a orientação, como o tiro, a passagem de obstáculos, as passagens em aberturas estreitas, os percursos difíceis, os lançamentos, os percursos com mudança de direção.

Enfim, todo pessoal dos 4 grupos encontrará, no percurso de nado utilitário, um campo comum de formação.

Tentamos demonstrar qual foi o ponto de partida da preparação triatlética e como quisermos basear a formação do marinheiro sôbre a fórmula do Triatlon.

Resta uma dúvida a eliminar: nesta fórmula, conseguimos prever as exigências de estrutura e situações de tempo, de lugar e de contingências das outras Nações que aderiram ao C.I.S.M.? Esta fórmula satisfaz, seja como concepção unitária e base de princípio, seja como adaptação aos efetivos de outras Marinhas?

E' o que se torna necessário demonstrar e decidir no decorrer dos dias que se seguirão.

Sob o ponto de vista médico, existe um terceiro problema: os movimentos, os gestos, os exercícios dinâmicos que compõem os diferentes exercícios do Triatlon são êles fisiológicos, isto é, são tais que não influenciam negativamente ou de maneira prejudicial ao organismo humano?

Isto aparecerá num estudo mais aprofundado, que propomos a vossa benevolente atenção e a vossos cuidados esclarecidos.

O Salto em Altura

Pelo Cap. JORGE SMERA

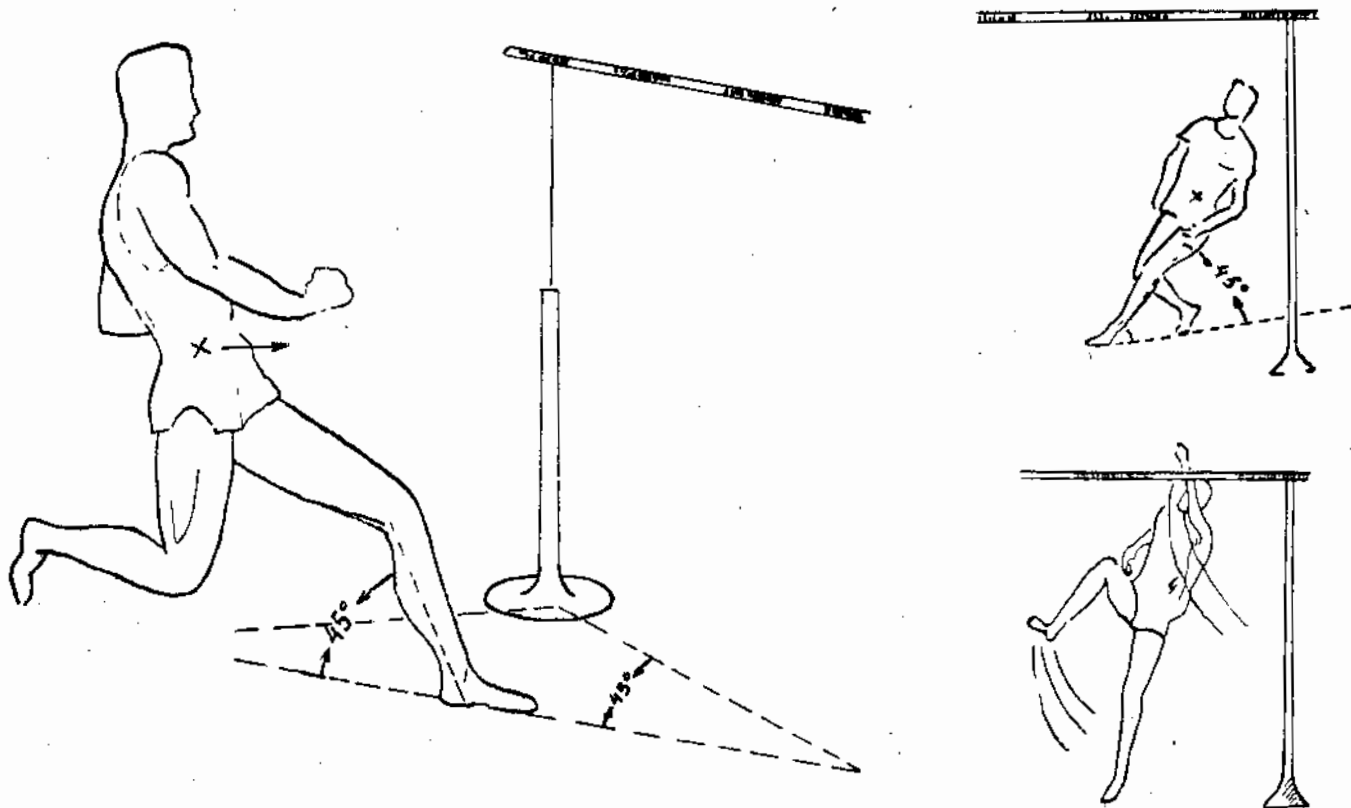
O SALTO EM ALTURA vem sendo praticado desde os primeiros tempos como atividades normal do corpo humano. A simplicidade característica dos primeiros movimentos ao demonstrar insuficiência para as grandes alturas impôs, com o decorrer dos tempos, a criação do estilo.

O ESTILO visa fazer com que o atleta atinja o seu resultado máximo em determinada prova, com o mínimo de desperdício de energia possível. Com êsse intuito, podemos adaptar o estilo ao atleta ou o atleta ao estilo.

AO LEVARMOS em consideração os princípios norteados pelas leis mecânicas, o estilo pode parecer inútil, visto saber-se que para determinada velocidade

e ângulo de projeção, a altura atingível é sempre a mesma e que um corpo no espaço não pode exercer sobre si qualquer propulsão. Estas leis são referentes à trajetória do centro de gravidade (no homem colocado ao nível da 11.^a vértebra dorsal) assim sendo, a aplicação do estilo visa exclusivamente colocar o corpo, por meio de movimentos coordenados, em posição tal que o vértice da trajetória do centro de gravidade corresponda ao plano vertical do sarrafo e passe o mais próximo possível d'êste.

O CORPO HUMANO é solicitado por uma série de forças interiores representadas pela ação dos músculos. São forças iguais e opostas de resultantes nulas.

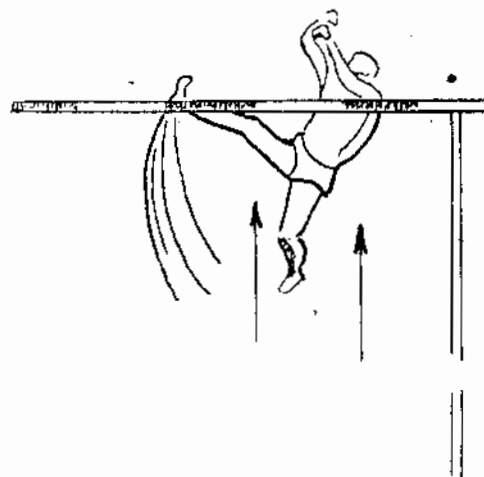
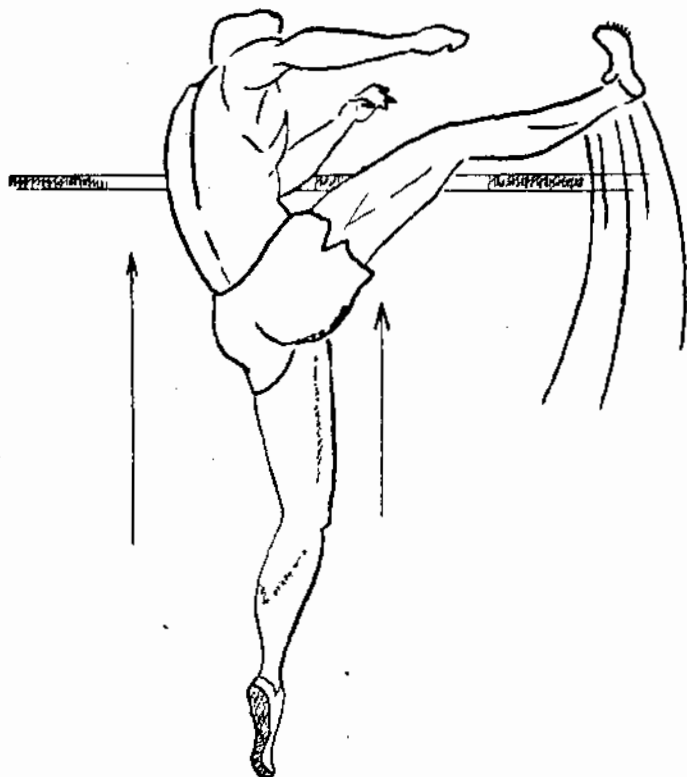


- 1) Perna de impulsão: 45° com o solo — 2) Centro de gravidade abaixado — 3) Coordenação braço e perna —
- 4) Corrida num ângulo de 45° — 5) Pé para a frente na direção da corrida

Assim é que, quando o saltador eleva a perna direita abaixa a esquerda; levanta um braço, e mergulha o outro etc. Cabe portanto ao atleta o aproveitamento inteligente dessas forças, procurando coordená-las no sentido do total rendimento.

AS NORMAS que regem os saltos são gerais e sofrem grandemente a influência das características pessoais. Portanto o atleta deve estudar a si próprio procurando o caminho que realmente lhe convém e **nunca limitar-se a copiar o campeão de sua preferência.**

ANÁLISE DO SALTO



Perna de elevação quase totalmente estendida — salto para cima. — Ombros encolhidos — olhos e cabeça para frente

CONSIDERAÇÕES GERAIS: — Podemos levar em conta para o salto quatro fases distintas: **PREPARAÇÃO — IMPULSO — ELEVAÇÃO E QUEDA.**

A **PREPARAÇÃO** podemos dividi-la em duas (2) outras fases a **posição de partida e a corrida de aproximação.**

a) **Posição de partida:** O **SALTADOR** coloca-se na pista obliquamente à direita ou à esquerda do sarrafo, de acôrdo com a perna de impulsão, pés ligeiramente afastados e paralelos, braços caídos naturalmente, olhar fixo no sarrafo.

b) **Corrida de aproximação:** deve ser iniciada com o pé de impulsão.

O **ATLETA** tem a liberdade de se aproximar do sarrafo num campo de 180.º Se a aproximação é realizada num ângulo muito fechado, a passagem por cima do sarrafo será muito demorada chegando quase a ser um salto em extensão. Se ao contrário, o ângulo for muito aberto (tendendo para os 90.º) isto é, quanto mais de frente for a corrida, tanto mais rápida será a passagem por sobre o sarrafo. De qualquer modo, de uma ou de outra maneira, haverá dificuldades no momento crítico em que o saltador se encontra sobre o sarrafo, de serem executados os movimentos do estilo. Pelas razões acima, o ângulo de aproximação previsto como sendo o ideal é o **mediano de 45.º.**

VELOCIDADE DA CORRIDA: — A luz da mecânica o atleta deveria fazer a aproximação à máxima velocidade. Entretanto, dada a fraqueza da perna de impulso, nem todos os atletas conseguem no ponto de

impulsão (ponto de conversão da corrida em impulsão vertical), um aproveitamento total. Então, se o atleta entra nesse ponto com 60% de velocidade ele só está em condições de converter esses 60% para o salto. Entretanto, se sua energia física e transposição do sarrafo são perfeitas ele deverá aumentar gradativamente a velocidade até atingir os 100%. Cumpre acrescentar que poucos atletas têm logrado atingir esse resultado de máximo rendimento.

Um dos problemas relacionados com o fato, está no momento em que o atleta se encontra com a perna de impulso flexionada, inclinado para trás, centro de gravidade baixo, projetado atrás da impulsão. Como podemos notar, é preciso uma perna extremamente forte para possibilitar ao atleta usar 100% de seu esforço de corrida e absorvê-lo com a perna flexionada no ponto de impulsão.

ESTAS considerações, aliadas às características pessoais de cada atleta, dão margem a uma série de indiferenças nas corridas de aproximação de cada um deles. Se dissessemos que o saltador deve correr uma distância de 10 metros com 60% de velocidades incorreríamos em erro. Frisando bem esta idéia, temos como exemplo, o salto de 2,09m do americano EILSON numa corrida de 8m e o salto de 2,08m de ALBRITTON, numa corrida de 20 metros. Por outro lado, a maioria dos saltadores de sucesso fazem a aproximação numa **corrida descontrada, elástica, acelerando o ritmo das 2 ou 3 últimas passadas.** A aceleração final visa geralmente colocar os músculos em prontidão para o salto

e tem a tendência de aumentar o comprimento da última passada facilitando a entrada da perna de impulsão no **ângulo ideal de 45.º** para a conversão da corrida em impulsão vertical. Comprovando a maleabilidade do que foi dito, o saltador americano ERNIE SHELTON, de reais méritos, tem a corrida semelhante a do salto em extensão. Nas três últimas passadas êle corta a energia e não mais usa o máximo de velocidade; por maior que seja a velocidade, êle usa apenas a velocidade crítica, isto é, aquela que lhe vai proporcionar maior rendimento. Há outros atletas que além da distância e velocidade, variam também, durante o salto, o ângulo de aproximação.

CONCLUÍMOS ENTÃO, que a distância e velocidade ideais, estão diretamente ligadas às características individuais do atleta. Deve-se levar em consideração, é claro, **um ponto de referência que tenha demonstrado maior eficiência**, para assim podermos, inteligentemente o ápice.

MARCAS

NO QUE SE REFERE AS MARCAS podemos observar que há atletas que usam 2 ou 3 marcas e outros que nem utilizam (o recordista mundial Walter Danis não usava marcas e variava o ângulo de aproximação). Entretanto vejamos o que há mais certo sobre o assunto. No caso do atleta novo, duas marcas devem ser estabelecidas para experimentação: **uma no ponto de partida e outra a 4 ou 5 passadas da inicial**. Esse trabalho deve ser realizado no sentido da regularização das passadas, que uma vez conseguida, enseja ao atleta a extinção da segunda marca. Com o decorrer dos ten-

pos, como resultado da prática intensa o saltador poderá, também, abolir a primeira marca.

IMPULSÃO

IMPULSÃO, pode-se dizer, é o bloqueio que o atleta, transformando a impulsão horizontal (corrida) em impulsão vertical (elevação). O bloqueio deve ser o mais rápido possível para que se, aproveite no máximo toda a energia criada na corrida e o aproveitamento total será conseguido (quer para o estilo rôlo quer para o rã) se forem conhecidas as seguintes condições: 1) centro de gravidade baixo e atrás do pé de impulsão. 2) A perna de impulsão em ângulo de 45.º com o solo. 3) Sempre na direção da corrida, o pé de impulsão toca o solo pelo calcanhar e se desenrola pela planta. 4) Os movimentos da perna de impulsão **coordenados** com os da outra perna que faz a **elevação quasi de totalmente estendida** num movimento pendular de grande amplitude. 5) Coordenação, também, dos movimentos da perna de elevação com os do braço contrário.

NOTAS: É preciso cuidado para que o chute, pode se dizer assim, da perna de elevação **não mate a impulsão**.

Em virtude das dificuldades que se apresentam, muitos atletas encolhem um pouco a perna de elevação para melhor coordená-la com a de impulsão.

ELEVAÇÃO E QUEDA

SENDO AMBAS partes características de cada estilo serão estudadas particularmente.

Reminiscências do Pentatlo Militar Internacional realizado em Bruxelas

Trecho do Relatório do Ten.-Cel. Antônio Pereira Lira, Chefe da Delegação, ao Cel. Pedro Geraldo de Almeida, Presidente da C.D.E

PARTE CIVICO-MILITAR

O Pentatlo Militar Internacional é a competição do C.I.S.M. (Conseil International du Sport Militaire) de maior interesse para os Exércitos disputantes, por ser nela que realmente cada Nação tem oportunidade de demonstrar o **valor** e o **preparo físico** dos seus combatentes.

As demais competições da notável organização militar internacional são materializadas pela prática dos desportos destinados, em parte, a demonstrar mais as **qualidades desportivas** do que mesmo as **atléticas** dos soldados.

Ao nosso ver, tivemos a impressão de que cada um dos seis soldados das equipes representava um corpo de Exército em luta, onde os teatros das batalhas eram locais das cinco provas do Pentatlo.

Pela razão acima exposta, pode-

se conceber o preparo físico e o treinamento a que foi submetido cada homem das diferentes Delegações.

A equipe francesa vem disputando a prova, há quatro anos, com os mesmos homens, o mesmo treinador e o mesmo chefe de embaixada.

A equipe sueca vinha também há três anos disputando com os mesmos homens. Este ano apareceu com alguns elementos novos e foi batida espetacularmente pela França. Não perdeu o 2.º lugar porque já conseguiu "classe" na prova, sendo dificilmente sobrepujada por outra equipe que não seja a francesa.

Em resumo, o Pentatlo Militar é patrimônio da França e da Suécia, países que lutam todos os anos para manter, seja o 1.º, seja o 2.º lugar. A Holanda, a Bélgica, a Norue-

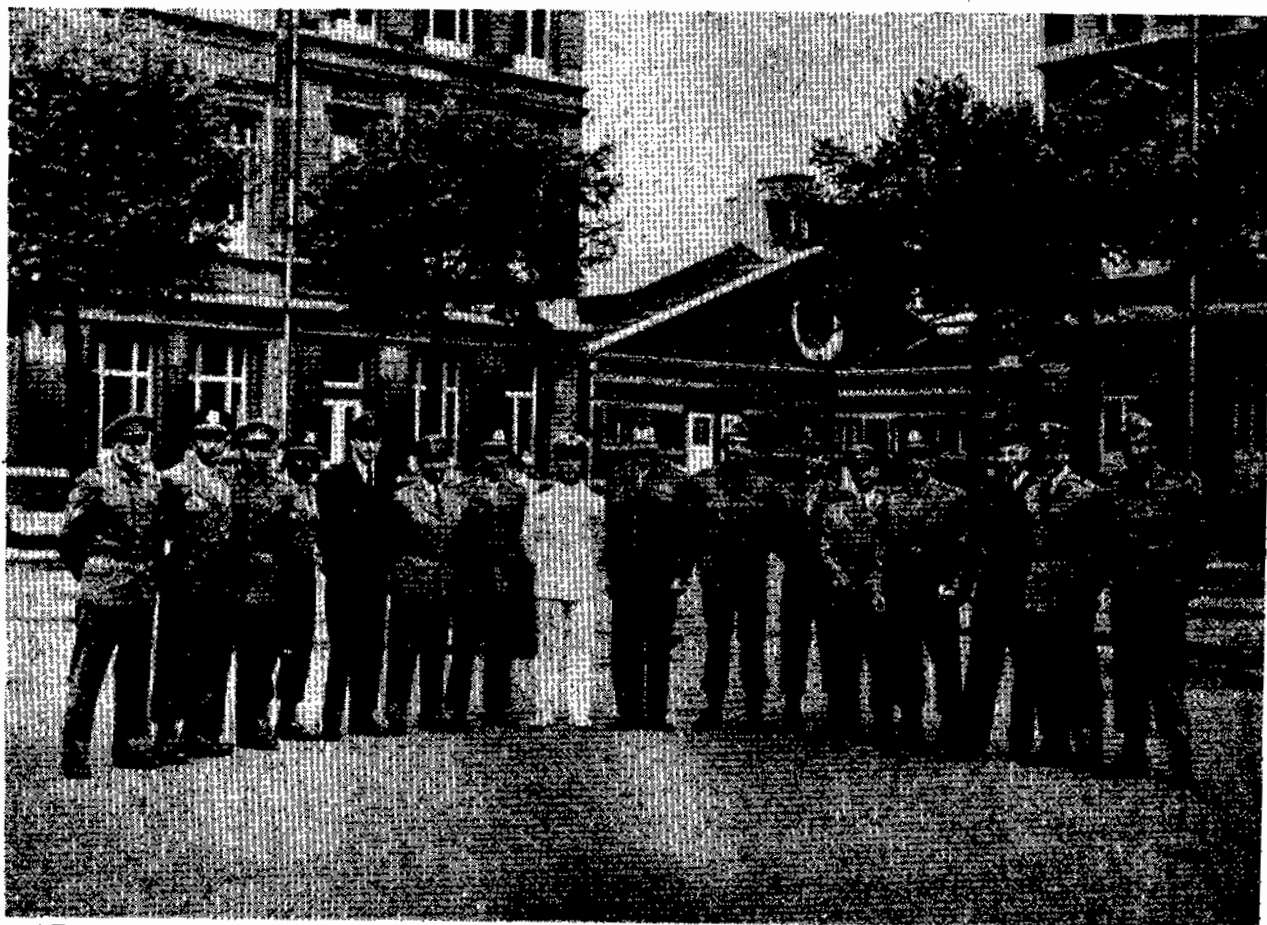
ga, a Itália, etc, lutam sempre pelo 3.º, 4.º e 5.º lugares. As demais colocações sobram para as restantes Nações participantes.

Acredito que se o Brasil levar o Pentatlo a sério, como fazem os países acima referidos, poderemos, perfeitamente, lutar para um 5.º ou 4.º lugar, no ano próximo.

Creio que voltamos em condições, de apoiados pelas autoridades, preparar uma boa equipe. Estudamos prova por prova e estamos senhor da melhor técnica usada pelas melhores equipes. Estou certo mesmo que nos apoderamos de todos os segredos técnicos, podendo melhorar, sensivelmente, os nossos resultados, mesmo com a equipe atual.

Tenho, entretanto, a impressão que facilmente poderemos descobrir valores novos para enriquecer tecnicamente a nossa representação.

Caso tenhamos o apoio da



C.D.E. e das autoridades militares, precisaremos de dois meses para a escolha dos novos elementos através de seleção e de quatro meses, no mínimo, para treinamento intensivo, ficando cada homem em concentração rigorosa. O técnico da equipe francesa nos ensinou estes e muitos outros ensinamentos.

Não comporta neste relatório assuntos técnicos, entretanto, poderemos adiantar, por ser oportuno, que para se escolher o atleta, levase em consideração, primeiramente, suas qualidades de corredor de fundo e nadador. As demais provas poderão ser treinadas eficientemente em quatro meses. As duas primeiras demandam anos de treinamento para a preparação de um bom atleta.

É muito difícil encontrar-se homens cujas qualidades físicas atendam a tão variadas e heterogêneas provas. Creio, entretanto que, caso me seja dada carta branca, poderei dentro do Exército selecionar e preparar uma equipe à altura de representar o combatente brasileiro. Claro está que necessitarei dos serviços do Capitão Armindo Carvalho, oficial que chefiando a equipe demonstrou excepcionais qualidades para a difícil tarefa.

O mais importante, e faceta para qual peço a atenção de V.S. e das autoridades militares é aquela que diz respeito ao apoio dado pelas Nações às suas representações. Dado o interesse militar pelo Pentatlo, constatei que vários generais dos países disputantes apareceram para visitar suas Delegações; até um Príncipe — o do Irã — veio trazer sua solidariedade aos seus soldados. É de impressionar o apoio que os diferentes Exércitos procuram dar aos Pentatletas.

As Forças Armadas Belgas, através do Estado Maior do Exército, tomaram a direção da competição, demonstrando assim a importância que foi dada pelas autoridades militares a prova do Pentatlo Militar.

O Ministro da Defesa compareceu às cerimônias de abertura e encerramento e vários generais estiveram presentes nas diferentes provas.

A cerimônia das bandeiras emociona o menos patriota. A prova, toda ela, tem cunho individual e, por isso, todas as vezes que um atleta faz melhor resultado numa prova

do que o até então registrado, sobe, no mastro da vitória, colocado nos diferentes locais de disputa, a bandeira da Nação cujo atleta realizou o grande feito. É emocionante! É belo! É sublime, a cerimônia. Tivemos a honra de ver a nossa bandeira subir uma vez, quando o 1.º Sgt. ELIAS COLARES DE OLIVEIRA conseguiu vencer uma das séries da Prova de Tiro, com o melhor resultado até aquele momento. Um "frenesi" patriótico eletrizou nosso corpo!.. Era o Brasil pujante, forte, atlético que dominava 15 Nações na Prova de Tiro!.. Como sentimos ver descer a nossa Bandeira, para não mais voltar ao mastro da vitória, naquela prova!.. Como sofremos por não mais ter a oportunidade de ver o nosso pavilhão retornar ufano ao mastro da vitória nas demais provas do Pentatlo!.. Pudera! Com apenas 36 dias de treinamento, outra coisa não se poderia esperar da nossa equipe.

Mas o Brasil não decepcionou, ao contrário, brilhou, apareceu obtendo galhardamente o 7.º lugar entre 15 Nações. Mesmo os Estados Unidos da América do Norte, com seu poderio atlético, ficaram à nossa retaguarda, Viva o Brasil!..

A prova do nosso destaque está no fato de termos ouvido, nas alocações de boas vindas, algumas Nações felicitarem o Brasil pelo seu comparecimento ao Pentatlo, fazendo ressalvas, porém, quanto aos resultados a serem alcançados, deixando mesmo a perceber que, por ser a primeira vez que o nosso país participava da grande competição, deveria classificar-se nos últimos lugares.

É preciso esclarecer que na grande batalha tivemos os flancos descobertos, pelo fato de só termos levado 4 homens para combater atléticamente, enquanto todas as outras Nações competiram com 6 homens. Pagamos, porém, o tributo; na prova de natação tivemos um homem péssimamente classificado e não podemos substituí-lo por outro que tivesse obtido melhor tempo, porque nossa Delegação era composta de 4 atletas. Caso tivéssemos o 5.º e o 6.º homem, o resultado seria outro na prova e talvez mesmo tivéssemos obtido a 6.ª classificação.

Quanto ao fato de termos levado somente 4 homens bem sabemos

dos motivos justos que levaram V.S. a assim decidir e só o citamos para fins de ensinamento.

Na prova de tiro tivemos um caso interessante. As armas que aqui sempre atiraram muito bem, falharam com a munição da Fábrica Nacional da Bélgica (F.N.). Chamado pelo telefone interrurbano o técnico da Fábrica, todas as armas foram recolhidas a Herstal-lez-Liége e com prontas providências postas em funcionamento. Tornou-se necessário o empréstimo de um fuzil para substituir uma das nossas armas que apresentou defeito mais grave e que, por isso, não pode ser recuperada em 24 horas, como foram as outras.

A arma cedida por empréstimo ficou sob a responsabilidade do Major Wanderlaine e Comandante Mollet para ser entregue à Fábrica Nacional.

Na prova de granada tivemos grande surpresa, pois encontramos todas as Nações atirando granadas redondas. Tomamos uma emprestada aos nossos amigos portugueses e vamos pedir ao Arsenal da Urca para fabricá-la. A nossa granada tinha forma alongada e, por isso, apresentou dificuldade principalmente no que respeita aos lançamentos em precisão.

Na prova de obstáculo muito aprendemos porque não tínhamos no Brasil uma pista regulamentar. Hoje somos conhecedores da melhor maneira de abordar os obstáculos.

Por ser oportuno, informo que de acordo com as suas ordens já contratei um pedreiro e já dei início à construção da nova pista, no local onde se encontrava a velha pista de aplicações militares da nossa Escola.

Na prova de natação também muito aprendemos no que respeita à passagem dos obstáculos e mesmo com relação às técnicas a serem postas em prática no percurso.

Nas provas de cross e de tiro, pouco tivemos que aprender.

RECEPÇÃO

Fomos muito bem recepcionados e alojados. Acreditamos mesmo que o Brasil tocou o coração dos belgas, pois fomos alvos de perenes e especiais carinhos.

As Delegações foram oferecidas belos passeios e excursões.

Na nossa despedida fomos beijados fortemente, gesto com que os belgas expressam sua manifestação de agrado.

LÍNGUA OFICIAL

As línguas oficiais do C.I.S.M. são o Francês e o Inglês. Os Chefes de Delegações devem obrigatoriamente falar as duas línguas.

SUBSTITUIÇÃO DE VALORES

O Chefe de Delegação é o homem que tem entrada nos diversos locais esportivos para conferir resultados, tomar conhecimento de resoluções, discutir, apresentar sugestões, fazer a escala dos atletas por prova e, finalmente, defender o interesse de sua equipe. Caso não seja ele veterano e não fale bem as línguas oficiais, nada poderá fazer a favor da sua Delegação.

O Chefe de Equipe é considerado orientador e não tem assenti-

mentos a determinados lugares, daí a importância do Chefe de Delegação.

As demais Nações quando preveem substituição para o Chefe da Delegação levam outro, com antecedência de um ano, para interessar-se dos segredos da grande competição. Nunca são substituídos, ao mesmo tempo, o Chefe de Equipe e o Chefe de Delegação.

Somente por este fato, poderemos atentar para a importância dada ao Pentatlo.

UNIFORME

O nosso uniforme de campanha para a pista de obstáculo é muito pesado, e por isso, precisaremos modificá-lo, para que o homem fique com movimentos livres.

Torna-se indispensável levar sapatos com pregos e sem pregos para o cross, a fim de usar, uns ou outros, conforme o piso, o terreno

ou as condições atmosféricas do dia.

MATERIAL PARA A COMPETIÇÃO

Além da pista de obstáculo que está sendo construída dentro da técnica, precisaremos construir também uma pista de granada, obstáculos móveis para a piscina, marcadores especiais, quadros demonstrativos para suporte das taboletas, alvos, enfim, um sem número de pequenos meios materiais, a fim de que possamos organizar, sem falhas, um Campeonato de Pentatlo Militar.

Esclareço a V.S. que, caso nos sejam dadas as verbas necessárias, estaremos em condições de fazer construir os meios materiais acima descritos, de modo a realizar uma competição dentro de condições ideais.

REGRAS INTERNACIONAIS DE VOLIBOL

Aprovadas pela Comissão de Leis de Jogo da Federação Internacional de Volley-Ball, e adotadas pelo Congresso de Florença, em 27 de novembro de 1955.

Nota Preliminar:

Estas regras são válidas para todas as equipes masculinas e femininas, com exceção da regra 2, artigo segundo "Altura da rede".

CAPÍTULO I

Campo, dimensões e instalações de jogo.

Regra I — Campo e linhas de jogo

Art. 1.º — CAMPO — 18 x 9 metros livre de qualquer obstáculo até a altura mínima de 7 metros a partir do solo;

Art. 2.º — LINHAS — LIMITES — O Campo é limitado por linhas de 5 cms. de largura, traçadas na sua parte interna. Elas serão traçadas a (1) um metro, pelo menos, de qualquer obstáculo em quadras cobertas, e a (3) três metros em quadras ao ar livre. Em todos os casos recomenda-se um mínimo livre de (3) três metros;

Art. 3.º — LINHA CENTRAL: — É a linha que corre em baixo da rede, com 5 cms. de largura, dividindo a quadra em dois campos iguais, e que está limitada pelas linhas laterais;

Art. 4.º — LINHA DA ZONA DE ATAQUE — Em cada campo, a três (2) metros da linha central, e paralela a esta, se traçará uma linha de 9 metros de comprimento por 5 cms. de largura. A largura de 5 cms. da linha de ataque deve estar compreendida dentro da zona de 3 metros. A zona de ataque está limitada pela linha central e a linha de ataque que se supõe *prolongada indefinidamente*;

Art. 5.º — ÁREA DE SAQUE — A área de saque se limitará pelas linhas de 15 cms. de comprimento e 5 cms. de largura que se traçarão a 20 cms. atrás da linha de fundo, perpendicularmente a esta, uma no prolongamento da linha lateral direita, e a outra (3) três metros à esquerda da primeira. A área de saque terá, no mínimo, dois (2) metros de profundidade.

REGRA II — A RÊDE

Art. 1.º — Dimensões — Um (1) metro de largura e 9,50m de comprimento; malhas de 10 cms. de lado; com bainha de pano branco, dobrada, de 5 cms. de largura e cozida na borda superior, e um cabo flexível que corre através da bainha para manter esticada a rede;

Art. 2.º — Altura — No centro, 2m e 43 cms. para as equipes masculinas e 2m e 24 cms. para as equipes femininas. Para juvenis e infantis, há liberdade de resolução para as Federações Nacionais. A C. B. V. determina 2,40m para juvenis masculinos e 2,20m para juvenis femininos. Os dois extremos da rede devem estar na mesma altura do sólo, não devendo exceder em mais de 2 cms. da altura regulamentar;

Art. 3.º — Marcos laterais — Em ambos os lados da rede, se colocará uma faixa móvel de tecido branco de 5 cms. de largura. Os pontos destinados a sustentar a rede devem estar colocados pelos menos a 50 cms. das linhas laterais, e não devem perturbar o árbitro e o fiscal no acompanhamento do jogo.

REGRA III — A BOLA

Art. 1.º — A bola — Deverá ser esférica, composta de um envólucro de couro flexível de cor uniforme, levando em seu interior uma câmara ou bexiga de borracha ou material similar; em campo coberto a bola deve ser de cor clara.

Circunferência: de 65 a 68,5 cms.;

Pêso: de 250 a 300 gramas;

Para partidas Internacionais as características se reduzirão, para:

Circunferência: de 65 a 67 cms.;

Pêso: de 250 a 300 gramas;

Para partidas Internacionais as características se reduzirão para:

Circunferência: de 65 a 67 cms.;

Pêso: de 250 a 280 gramas.

CAPÍTULO II

Os participantes às competições

Regras IV — Obrigações e direitos dos jogadores

Art. 1.º — Os jogadores devem conhecer as Regras do jogo e acatá-las, estritamente;

Art. 2.º — Durante as interrupções do jogo, somente o capitão da equipe tem o direito de dirigir-se ao árbitro; os demais jogadores poderão fazê-lo unicamente por seu intermédio. O Capitão pode dirigir-se ao Fiscal, mas somente para pedido de tempos;

Art. 3.º — *Conduta dos jogadores, substitutos e treinadores* — Qualquer dos atos seguintes será passível de punição:

- a) — Dirigir-se reiteradamente aos Oficiais da partida para observar suas decisões;
- b) — Fazer observações desrespeitosas aos Oficiais;
- c) — Cometer atos ou gestos desrespeitosos e que tenham a influenciar as decisões dos Oficiais;
- d) — Fazer observações desrespeitosas ou pessoais aos adversários;
- e) — Dar, desde que esteja fora do campo, instruções deliberadas a um jogador ou a uma equipe;
- f) — Abandonar o campo sem autorização do árbitro, durante uma interrupção de jogo. Com exceção do intervalo entre os “Sets”.

Art. 4.º — *Penas:*

- a) — Uma falta leve (discussão com um adversário, o público ou os Oficiais, gritos no campo, demora intencional do jogo), corresponde a uma advertência. Em caso de reincidência, o jogador será penalizado com advertência pessoal constando da súmula, perdendo sua equipe o Saque ou o ponto;
- b) — Uma falta grave, corresponde a advertência constante da súmula; esta advertência implica automaticamente na perda de um ponto ou na troca de saque. Em caso de reincidência o árbitro pode desclassificá-lo jogador pelo resto da partida. O árbitro deve eliminar, sem advertência prévia, todo jogador, que dirija termos injuriosos aos Oficiais, ao adversário ou ao público.

Regra V — Os jogadores

Art. 1.º — *Uniforme dos jogadores;*

- a) — O Uniforme dos jogadores consiste em uma camiseta, um calção curto e calçado leve flexível, salto, de borracha ou couro. É proibido aos jogadores levar qualquer objeto que possa ocasionar lesões durante o desenrolar do jogo;
- b) — Os jogadores de cada equipe devem levar sobre o peito e as costas números de 15 cms. de comprimento; a largura dos algarismos deve ser de 2 cms. Ademais, em partidas internacionais, o Capitão levará sobre o peito um distintivo de 8 (oito) centímetros por 1,5 cms. (Um centímetro e meio) de cor diferente ao da sua camiseta.

Art. 2.º — Os integrantes de uma equipe devem apresentar-se em campo vestidos com sua indumentária, limpa, cuidada e de cor uniforme. Em caso de baixa temperatura, é permitido jogar com roupa de abrigo numerada.

Art. 3.º — *Constituição das equipes e substituição de jogadores:*

- a) — *Número de jogadores* — As equipes jogarão obrigatoriamente com seis jogadores em qualquer circunstância. A constituição de uma equipe completa, incluindo-se os substitutos, não de-

verá exceder de doze jogadores. Antes do início da partida, os nomes de todos os jogadores e substitutos são inscritos na súmula do jogo. Os jogadores não inscritos não podem participar da partida.

- b) — *Substitutos* — Os reservas e treinadores devem colocar-se em frente ao árbitro, no lado oposto do campo. Os substitutos podem fazer exercícios de aquecimento fora do campo, devendo voltar depois a colocar-se na forma acima indicada;

- c) — *Substituição de jogadores* — A substituição de jogadores se efetua durante as interrupções do jogo, a pedido do capitão ou do treinador da equipe, que poderá ser feito ao árbitro ou ao fiscal, indistintamente. Ao solicitar substituição do capitão ou treinador devem indicar ao árbitro ou aos apontadores jogadores que vão entrar e sair. Para substituir um ou mais jogadores a equipe dispõe de 1 minuto, no máximo. Se a substituição solicitada não foi efetuada dentro deste limite se considerará que a equipe fez uso de 1 (um) minuto para descanso.

Se a equipe não tiver direito a tempo de descanso o jogo estará suspenso até que transcorra o minuto concedido para a substituição do jogador, mas se a substituição não se efetivar dentro dos limites do minuto, a equipe será penalizada com a perda do saque ou de um ponto.

Quando se substituir um jogador, sua equipe não pode, depois de transcorrido o tempo máximo previsto de um minuto, solicitar imediatamente uma nova substituição de jogadores. Para fazê-lo deve esperar o reinício do jogo e que se produza uma interrupção normal do jogo;

- d) — Qualquer jogador que inicie jogando um “Set” pode ser substituído *uma só vez* por qualquer suplente; e pode voltar ao jogo, mas unicamente no mesmo lugar que ocupava anteriormente e com caráter definitivo.

O jogador que tenha feito uma substituição e que haja saído do jogo, não pode voltar a entrar uma segunda vez durante o mesmo “Set”, exceto no caso de sua equipe ficar incompleta por causa de acidente ou ferimento de um jogador, e tenha esgotada a possibilidade de substituições regulamentares; nestas condições pode substituir o jogador ferido ou acidentado, qualquer que seja o lugar ocupado pelo dito jogador. Se uma das equipes ficar incompleta devido a expulsão de um dos jogadores, determinada pelo árbitro, e tenha esgotada a possibilidade de uma substituição regulamentar, perderá o “Set” em disputa, mas conservará a seu favor os pontos que havia conquistado.

Art. 4.º — *Posição dos jogadores:*

- a) — *No momento de efetuar-se o saque* — Os jogadores de ambas as equipes devem encontrar-se em seu respectivo campo, formando duas linhas de três jogadores cada uma; podendo estas linhas ser quebradas.

Os três jogadores que se encontram na rede são os jogadores de ataque, os outros três jogadores, são os da defesa. Os jogadores de ataque

ocupam da direita para a esquerda paralelamente a rede, as posições, 2, 3 e 4 e os da defesa, 1, 6 e 5.

4	3	2
5	6	1

A colocação dos jogadores deve estar de acordo com a ordem de rotação registrada na súmula; perpendicularmente à rede, cada atacante deve encontrar-se à frente da defesa correspondente (4 à frente do 5, 3 a frente do 6 e, 2 à frente do 1); e paralelamente à rede, 2 estará à direita do 3, e a esquerda de 2 e a direita do 4, 4 à esquerda do 3, 5 à esquerda de 6, e 6 à esquerda de 1 e à direita de 5.

- b) — Uma vez efetuado o saque os jogadores podem ocupar livremente qualquer posição na quadra. A ordem de rotação registrada na súmula deve ser respeitada até o término do "set". Antes de começar cada "set", pode ser modificada a ordem de rotação, sempre que esta modificação seja previamente registrada na súmula.

Regra VI — Treinadores, dirigentes e capitães das equipes.

Art. 1.º — Os treinadores, dirigentes e capitães têm a responsabilidade de manter a disciplina por parte de suas respectivas equipes;

Art. 2.º — O treinador tem direito de solicitar tempos para descanso ou para substituição de jogadores. Durante as interrupções do jogo, o treinador pode falar aos jogadores, mas sem entrar na quadra;

Art. 3.º — O capitão é o único jogador na quadra que pode dirigir-se ao árbitro e ao fiscal durante as interrupções de jogo.

CAPÍTULO III

Atribuições dos Árbitros

Regra VII — Composição de Colégio de Árbitros

Art. 1.º — O jogo é dirigido pelo Colégio dos Árbitros que compreende:

- Um primeiro árbitro (juiz)
- Um segundo árbitro (fiscal)
- Um apontador
- Dois juizes de linhas.

Regra VIII — O primeiro Árbitro (acima da rede)

Art. 1.º — O primeiro árbitro é o dirigente do jogo, e suas decisões são inapeláveis.

O primeiro árbitro exerce sua autoridade sobre todos os demais oficiais e jogadores, desde o início da partida até seu término, incluindo os períodos em que o jogo suspenso momentaneamente por qualquer causa.

Tem atribuições para resolver qualquer questão que apareça, mesmo aquelas não previstas no regulamento; e pode revogar as decisões dos demais oficiais quando considerar que tenham se equivocado.

Deve colocar-se de maneira que sua vista se encontre aproximadamente 50 cms. por cima da borda superior da rede, em uma das suas extremidades.

O primeiro árbitro sanciona as faltas cometidas pelos jogadores de acordo com o que dispõe a Regra IV.

Nota I — Toda jogada se considera terminada com o apito do árbitro.

Nota II — Imediatamente ao apitar indicando a paralisação do jogo o árbitro deve indicar com um sinal da mão, a equipe que deve atuar o saque, e com o sinal da outra mão a natureza da infração cometida.

Regra IX — O Segundo Árbitro

(auxiliar do primeiro árbitro — Fiscal)

Art. 1.º — O segundo árbitro (fiscal) se coloca em frente ao primeiro árbitro, na parte oposta da quadra e deverá:

- I) — Decidir acerca das infrações que se cometam na linha central em baixo da rede, e nas linhas de ataque;
- II) — Assinalar toda passagem de bola por cima da rede, mas por fora da faixa vertical de seu lado;
- III) — Controlar a duração das "interrupções do jogo";
- IV) — Vigiar a conduta dos treinadores e substitutos que permanecem ao lado da quadra;
- V) — Autorizar a substituição de jogadores, a pedido do capitão ou do treinador de uma equipe;
- VI) — Julgar as infrações cometidas na rede, exceto as que se efetuem por sobre ou na faixa horizontal da mesma;
- VII) — Vigiar a posição de partida dos jogadores de uma equipe que deve receber o saque, no momento de efetuar-se este;
- VIII) — Chamar a atenção do primeiro árbitro para qualquer gesto antidesportivo;
- IX) — Cooperar com o primeiro árbitro em tudo quando for solicitado.

Regra X — O Apontador

Art. 1.º — O apontador se coloca em frente ao primeiro árbitro, detrás do fiscal e deverá:

- 1.º) — Registrar na súmula da partida, antes do início do jogo, os nomes dos jogadores e substitutos, e as assinaturas dos capitães e treinadores de cada equipe autorizados a efetuar substituições de jogadores;
- 2.º) — Anotar a súmula da partida, durante o jogo de acordo com as normas exigidas, registrando em particular o número de interrupções do jogo solicitadas e as substituições de jogadores. Cada vez que se solicita um novo minuto de descanso, (timeout) deve anunciar o número de tempos de descanso solicitados por cada equipe;
- 3.º) — Registrar na súmula do jogo, depois de efetuado o sorteio e antes de cada "set", a posição dos jogadores na quadra (ordem de rotação).

A colocação da equipe que efetuará o primeiro saque é inscrita em primeiro lugar na súmula.

O apontador não deve comunicar as formações das equipes, exceto ao árbitro e ao fiscal que as podem solicitar;

- 4.º) — Vigiar, durante o jogo, para que o rodizio se efetue corretamente;
- 5.º) — Indicar a mudança de quadra ao final de cada "set" e no "set" decisivo quando uma das equipes haja obtido o oitavo ponto;
- 6.º) — Avisar aos árbitros, durante as interrupções de jogo, quando haja pedido tempo.

Regra XI — Juizes de linha

Art. 1.º — Os juizes de linha são dois, e se colocam nos dois ângulos da quadra, opostos em diagonal, de modo a não coincidir com as áreas de saque, a uma distância mínima das linhas limite de um metro em quadras cobertas e de três (3) metros ao ar livre.

Cada um controla a queda da bola ao longo da linha lateral e da linha de fundo próxima aonde êle se encontra.

Estão a disposição do primeiro árbitro, devendo levantar uma bandeira quando a bola cair "fora", e abaixar quando a bola cair dentro da quadra.

O primeiro árbitro deve pedir aos Juizes de linha que indiquem com ajuda de uma bandeira, se uma bola "fora" foi tocada previamente por algum jogador da equipe que deveria devolvê-la. O Juiz de linha pode chamar também, a atenção do árbitro sobre as faltas cometidas pelos jogadores que efetuam os saques assim como sobre a passagem da bola por fora das faixas verticais da rêde.

CAPÍTULO IV

Rgras de Jôgo

Regra XII — Duração da partida e escolha de quadra

Art. 1.º — *Número de "Sets" em um jôgo* — As partidas se decidem em dois ou três "sets" vencedores, de acôrdo com a decisão do comitê organizador ou na falta dêste, por acôrdo das duas partes.

Tôdas as partidas internacionais devem decidir-se em três "sets" vencedores;

Art. 2.º — *Escolha da quadra* — Os capitães tiram a sorte para determinar a quem corresponde a escolha da quadra ou efetuar o primeiro saque, o vencedor do sorteio pode optar entre efetuar o primeiro saque ou escolhêr a quadra;

Art. 3.º — *Escolha da quadra para o "set" decisivo* — Antes de iniciar-se o "set" decisivo, o árbitro deverá efetuar um novo sorteio para a escolha do saque ou quadra;

Art. 4.º — *Troca de quadra* — Será feita depois de cada "set", exceto ao iniciar o decisivo;

Art. 5.º — *Troca de quadra em meio ao jôgo* — Se as duas equipes venceram igual número de "sets", e se encontram disputando o "set" decisivo, trocarão automaticamente de quadra quando uma das

duas equipes obtiver oito pontos; o saque continuará sendo executado pelo jogador que o fazia no momento da troca da quadra.

Em caso da troca de quadra não ter sido feita no momento regulamentar, deverá ser efetuada assim que o árbitro ou um dos capitães der pela falta. O escore continuará tal como se encontrava no momento de realizar-se efetivamente a troca da quadra;

Art. 6.º — *Interrupções de Jôgo:*

a) — O árbitro ou o fiscal poderão conceder uma interrupção de jôgo, unicamente quando a bola estiver "morta".

Quando o capitão ou o treinador de uma equipe solicitar uma interrupção de jôgo, deve indicar se se trata de *Tempo para descanso*, ou de uma *substituição de jogador*.

Se não houver indicação alguma, o árbitro considerará que se solicita tempo para descanso;

b) — Durante uma interrupção de jôgo, é proibido aos jogadores abandonar a quadra, conversar com qualquer pessoa, podendo unicamente receber instruções do treinador, não podendo êste entrar na quadra.

c) — Cada equipe pode solicitar dois tempos para descanso, em cada "set". A duração dessa interrupção de jôgo será de um minuto;

d) — Se por inadvertência, uma equipe solicitar um terceiro tempo para descanso no mesmo "set", não será concedido e o treinador ou o capitão que o solicitou deverá ser observado.

Em caso de reincidência durante a partida, a equipe infratora será punida com a perda do saque, ou de um ponto;

e) — Em caso de substituição de um jogador, o jôgo reiniciará imediatamente depois de efetuada a mesma. É terminantemente proibido, inclusive ao treinador, dar instruções aos jogadores durante a substituição;

f) — Em caso de ferimento, será concedida uma interrupção de três minutos, que não será considerada como tempo de descanso. Esta interrupção de três minutos só terá lugar no caso do jogador acidentado não poder ser substituído.

Assim que o árbitro constate o acidente, deve suspender imediatamente a partida e fazer jogar novamente o ponto em disputa;

g) — Será concedido um intervalo máximo de dois minutos entre cada "set". Êste intervalo será de cinco minutos entre o quarto e o quinto "set". A duração dos intervalos compreende a troca de quadra e o registro das duas formações na súmula.

Art. 7.º — *Interrupção da partida* — Se em uma partida internacional quaisquer circunstâncias (mau tempo, material, etc.) impedirem sua terminação na mesma quadra, poderá ser continuada dentro de um prazo de quatro horas.

a) — Se fôr continuada na mesma quadra, serão mantidos os resultados do "set" suspenso prosseguindo a contagem da partida do momento da interrupção;

b) — Se fôr continuada em outra quadra, será anulado o resultado do “set” suspenso, mantendo-se os resultados dos “sets” já disputados. A partida se reiniciará nas mesmas condições que o “set” anulado.

Se o prazo para o reinício de uma partida exceder de quatro horas, anular-se-á a parte jogada, reiniciando-se a partida em qualquer que seja a quadra indicada.

Regra XIII — Início do Jôgo e saque

Art. 1.º — *Saque* é o ato de colocar em jôgo a bola pela defesa direita que deve golpear-a com uma das mãos (aberta ou fechada) ou com qualquer parte do braço, para enviá-la por sôbre a rêde ao campo contrário.

O jogador que efetua o saque deve colocar-se na área de saque, êste considera o mesmo executado quando o jogador golpeia a bola. A bola deve ser golpeada depois de haver sido lançada no ar, ou depois de haver sido solta pelo jogador. É proibido golpear a bola se esta se encontra apoiada na outra mão.

Depois de haver efetuado o saque o jogador pode retomar contato com o solo dentro da quadra, com a condição de que haja sido seu golpe feito detrás da linha de fundo e entre as duas marcas que limitam lateralmente a área de saque.

Se depois de haver sido lançada a bola, esta cai ao solo sem ser tocada, o saque deve ser reiniciado. O árbitro não deve permitir que o jôgo se retarde por êste motivo.

O saque se considera correto se a bola passa por cima da rêde sem tocá-la entre as duas faixas verticais que limitam a longitude da rêde.

O saque deve ser executado imediatamente depois que o árbitro haja feito soar o apito.

Se um jogador executa um saque antes que o árbitro haja apitado, o saque será anulado e deverá efetuar-se novamente.

Art. 2.º — *Troca de saque* — O jogador que efetua o saque continuará fazendo até que a equipe cometa uma infração punida pelo árbitro.

Art. 3.º — *Infrações no saque* — A bola de saque é má, e o Árbitro ordenará “troca de saque”.

- 1 — Quando a bola toca a rêde;
- 2 — Quando passa por baixo da rêde;
- 3 — Quando passa por cima da rêde, mas inteiramente fora das faixas verticais que limitam a longitude da rêde;
- 4 — Quando toca um jogador ou um objeto qualquer antes de ser recebida pelo adversário, ou de tocar no solo;
- 5 — Quando cai fora dos limites da quadra.

Art. 4.º — *Falta do sacador* — Os jogadores da equipe infratora deverão voltar imediatamente à posição que deveriam ocupar normalmente.

Art. 5.º — *Saque nos “sets” seguintes ao primeiro* — Cada novo “set” será iniciado pela equipe que não executar o primeiro saque do “set” precedente, salvo no “set” decisivo, para a qual deverá realizar-se um novo sorteio.

Art. 6.º — *Retardar o jôgo* — Todo jogador que execute qualquer ato que a critério do Árbitro venha retardar o jôgo, deve ser punido.

Regra XIV — Troca de saque

Art. 1.º — O Árbitro ordenará troca de saque quando a equipe que está sacando comete uma infração.

Art. 2.º — *Troca* — O saque deve ser executado pela outra equipe quando a mudança de saque fôr anunciada.

Regra XV — Rodizio

Art. 1.º — A equipe que deve executar o saque realizará previamente um movimento de rotação na direção dos ponteiros de um relógio.

Art. 2.º — *Troca de posição no início de um “set”* — Os jogadores podem trocar totalmente de posição com relação ao “set” anterior contanto que as modificações sejam comunicadas ao Apontador antes de ser iniciado o “set”.

Regra XVI — Batida na bola

Art. 1.º — *Durante o jôgo* — A bola pode ser golpeada com qualquer parte do corpo da cintura para cima.

Art. 2.º — A bola pode tocar em várias partes do corpo, acima da cintura, com a condição de que os toques sejam simultâneos, e que a bola não seja prêsã, mas golpeada e que rebata claramente.

Art. 3.º — *Toque de bola* — Quando um jogador toca a bola, ou é tocado, considera-se sempre como tendo o jogador tocado na bola.

Art. 4.º — *Bola prêsã* — Quando a bola pausa momentaneamente nas mãos ou entre os braços de um jogador, êste deve ser considerado como segurando ou prendendo a bola. A bola deve ser batida. Se ela é conduzida, levantada, empurrada ou carregada, será considerada “prêsã”.

As bolas batidas com as duas mãos por baixo são boas, desde que não hajam as infrações previstas acima.

Art. 5.º — *Toque duplo* — Quando um jogador toca a bola mais de uma vez com qualquer parte do corpo, sem que nenhum outro jogador o haja feito, será considerado como tendo executado “toque duplo”.

Regra XVII — Jogada de dois jogadores

Art. 1.º — Se dois jogadores adversários golpeiam simultaneamente a bola quando esta se encontra sôbre a rêde, considera-se que a bola foi tocada por último pelo jogador do campo contrário à direção tomada pela bola. Depois do golpe simultâneo da bola por dois jogadores adversários, a equipe sôbre cuja quadra cai a bola tem direito novamente a três toques da bola.

Se depois do golpe simultâneo da bola por dois jogadores adversários, a bola cai ao solo dentro dos limites da quadra, estará em infração a equipe sôbre cuja quadra cair a bola; em caso contrário, se a bola cai fora da quadra, estará cometendo infração a outra equipe.

Quando a bola é "prêsa" simultaneamente, por dois jogadores adversários, se considera "falta dupla" (jogada anulada).

Art. 2.º — *Bola tocada por dois companheiros* — Quando vários jogadores da mesma equipe disputam uma mesma bola, mas esta não é tocada senão por um deles, se considera um só toque de bola.

Um jogador pode devolver uma bola empurrada ou tropeçando num companheiro, mas sem utilizá-lo como ponto de apoio para alcançar a bola alta. É permitido sustentar ou conter a um companheiro que está a ponto de incorrer em infração.

Ao contrário se dois jogadores da mesma equipe tocam *simultaneamente* a bola, se consideram dois toques de bola, exceto na jogada de bloqueio.

Art. 3.º — *Falta dupla* — Quando os jogadores adversários cometem simultaneamente uma falta se anula a jogada e se joga de novo o ponto em disputa.

Art. 4.º — *Bloqueio* — Ação que consiste em tentar deter o adversário depois que a bola passou por cima da rede, utilizando qualquer parte do corpo situada acima da cintura.

O bloqueio pode ser executado por todos os atacantes. Se a bola toca em um ou mais jogadores que efetuam o bloqueio, se considera *um só toque na bola*, mas, neste caso, nenhum dos bloqueadores poderá voltar a tocar a bola antes que outro jogador que não tenha participado efetivamente do bloqueio, haja feito o segundo toque da bola.

O bloqueio será considerado como tal, se os jogadores que nêle intervêm, estão bem agrupados, e se a bola tenha sido realmente tocada por um deles.

Em conseqüência, um bloqueador colocado a um metro pelo menos de um ou dos outros dois bloqueadores que tenham tocado na bola, têm direito de jogá-la.

É proibido aos defesas saírem para efetuar um bloqueio na rede.

Se em curso de um bloqueio, a bola é tocada por um dos bloqueadores, e as mãos do outro bloqueador passam por cima da rede, se comete infração, mesmo sem tocar a bola; mas, se um jogador situado a uma distância *maior* de um metro dele ou dos outros bloqueadores passa as mãos por cima da rede sem tocar a bola, não comete falta.

Art. 5.º — Quando a bola, depois de haver tocado o bordo da rede e no bloqueio adversário, volta ao campo atacante, os jogadores dêste campo têm direito novamente a três toques de bola.

Regra XVIII — Jôgo vindo da rede

Art. 1.º — *Bola que toca a rede durante o jôgo, entre as faixas laterais, é boa exceto no saque.*

Art. 2.º — *Devolução de bola* — Uma bola que passa, mesmo em parte, por cima das linhas exteriores, é boa.

Art. 3.º — *A bola que bata na rede entre as linhas laterais* — Pode ser recobrada (salvo no saque) em jôgo, contanto que o jogador não toque na rede.

Se a bola foi batida três vezes por uma equipe e ela toca na rede (sem passá-la), o árbitro não deve apitar interrupção do jôgo senão depois do quarto toque ou que a bola tenha tocado o solo.

Art. 4.º — Se a bola é atirada contra a rede com tal força que a rede chegue a tocar em um adversário colocado do outro lado, êste contato não constituirá falta para êste último.

Art. 5.º — Se dois adversários tocam *simultaneamente* na rede, isso constituirá uma "falta dupla".

Regra XIX — Passar a mão por cima da rede

Art. 1.º — Passar as mãos por cima da rede, tocando a bola sôbre o campo contrário, constitui falta.

Art. 2.º — Ao contrário, não constitui falta: passar as mãos por cima da rede sem tocar a bola no momento da execução de um bloqueio por inércia, na terminação do movimento, *depois de haver golpeado a bola.*

Regra XX — Invasão da linha central

Art. 1.º — *Invasão da linha central* — O contato de uma parte qualquer do corpo com o solo da quadra contrária e com a linha central assim como, a passagem do plano vertical da rede por baixo com qualquer parte do corpo, com a finalidade atrair a atenção do adversário ou de perturbá-lo, constitui falta.

Art. 2.º — A passagem do plano vertical da rede, sem tocar a quadra ou um jogador adversário, não constitui falta.

Art. 3.º — Não se considera falta penetrar na quadra adversária depois que o árbitro apitar.

Regra XXI — Jogadores da defesa

Art. 1.º — Os defesas não podem devolver a bola da zona do ataque à quadra contrária, a menos que se encontrem a menor altura que a borda superior da rede. Em compensação dentro de sua zona, os defensores podem enviar a bola à quadra adversária de qualquer modo permitido. Um jogador que de sua zona de defesa haja efetuado uma "cortada" pode cair sôbre a linha de ataque, sempre que ao iniciar a jogada não haja ultrapassado nem tocado a dita linha.

Art. 2.º — Os defesas não podem intervir no bloqueio.

Art. 3.º — Se um defesa se encontra fora da quadra, mas no prolongamento da zona de ataque, considera-se como se estivesse dentro desta zona, e não lhe será permitido "cortar" a bola que esteja mais alta que o bordo superior da rede.

Regra XXII — Bola fora

Art. 1.º — *Bola que toca a rede por fora dos limites* — Uma bola que toca a rede por fora das faixas laterais não é boa.

Art. 2.º — *Bola fora* — (out) — A bola está fora (out) quando toca o solo ou um objeto fora dos limites da quadra. A bola que toca a linha "lateral" ou de "fundo" é boa.

Art. 3.º — Bola "morta" — O jogo termina com o apito do árbitro. Dir-se-á então que a bola está "morta".

Regra XXIII — Perda do ponto ou do saque

Art. 1.º — Uma equipe perde o saque, ou seu adversário ganha um ponto quando:

- a) — a bola toca o solo;
- b) — uma equipe toca a bola mais de três vezes consecutivas;
- c) — a bola é prêsã ou conduzida;
- d) — a bola toca um jogador abaixo da cintura;
- e) — um jogador toca a bola duas vezes consecutivas;
- f) — uma equipe comete infração na colocação no momento do saque;
- g) — um jogador toca a rãde;
- h) — um jogador toca ou ultrapassa a linha central;
- i) — um jogador toca a bola na quadra do adversária por cima da rãde;
- j) — um defesa que se encontra na zona de ataque envia incorretamente a bola à quadra contrária;
- k) — a bola toca a rãde por fora das faixas laterais verticais que determinam a longitude da rãde;
- l) — a bola está "fora" ou ultrapassa a rãde por baixo, ou tocou um objeto fora da quadra, ou foi devolvida por um jogador com ajuda de um objeto qualquer, ou ajudando-se intencionalmente com um jogador de sua equipe utilizando-o notoriamente como ponto de apoio.

Entretanto um jogador pode tocar no poste, depois de haver golpeado a bola, sem que isto constitua falta;

- m) — um jogador é advertido pessoalmente;
- n) — depois da primeira observação do árbitro, a equipe recebe instruções deliberadas de seus dirigentes, treinadores ou reservas;
- o) — uma falta foi cometida por 2 adversários, mas só levará em conta a falta cometida em primeiro lugar. Se as faltas foram cometidas simultaneamente se iniciará a jogada outra vez;
- p) — um jogador passou por baixo da rãde e tocou na bola ou em jogador adversário, estando a bola em jogo na quadra contrária. (Não constitui infração a passagem do plano vertical por baixo da rãde, sem tocar o solo, nem molestar ao adversário);
- q) — retardar deliberadamente o jogo;
- r) — substituir jogador irregularmente;
- s) — solicitar segunda vez um terceiro tempo para descanso no mesmo "set";
- t) — prolongar o pedido de tempo por mais de um minuto. No caso da substituição de um jogador se prolongar por mais de um minuto, o árbitro computará automaticamente à equipe infratora um tempo para descanso. Se esta equipe já tiver utilizado seus dois pedidos de Tempo, será penalizada com a perda do saque ou de um ponto;

u) — um jogador abandona a quadra sem autorização do árbitro exceto nos intervalos entre os "sets";

v) — um jogador bate os pés no solo, ou faz grandes gestos inúteis com o fim de assustar o adversário. O movimento de braços, assim como os saltos executados para ocultar o saque, não constitui infração;

w) — se efetuar um bloqueio de forma irregular.

Além dos casos enumerados no parágrafo anterior a equipe que tenha o saque o perde nos seguintes casos:

- a) — se o saque não se efetua no lugar correspondente;
- b) — se no momento de executar o saque, o jogador toca a linha final ou a ultrapassa;
- c) — se o saque passa a rãde com a ajuda de um companheiro;
- d) — se o saque não se efetua na ordem de rotação;
- e) — se o saque não foi executado corretamente.

Regra XXIV — Contagem e resultado da partida

Art. 1.º — Cada "set" será ganho pela equipe que com pontos de vantagem pelo menos, obtenha um mínimo de 15 pontos.

Se o escore chegar a 14 — 14, deve continuar o jogo até alcançar um dos seguintes escores: 16 — 14, 17 — 15, 18 — 16, 19 — 17, etc.

Art. 2.º — Quando a equipe que recebe a bola do saque não puder devolvê-la corretamente por cima da rãde à quadra contrária, se adjudicará um ponto à equipe que esteja com o saque.

Art. 3.º — *Negar-se a jogar* — (*Forfait*) — Quando uma equipe se recusa a jogar depois de haver recebido intimação do árbitro, será declarada ausente. (Com o escore de 0-15 em cada "set", e 0-3 para a partida.

Regra XXV — Decisões

Art. 1.º — As decisões dos oficiais são inapeláveis.

Art. 2.º — Toda divergência referente a uma interpretação das Regras de jogo devem ser decididas de imediato.

Sõmente o capitão da equipe poderá reclamar.

Art. 3.º — *Reclamação* — Quando a explicação do árbitro, à reclamação do capitão, não fôr considerada satisfatoriamente, êste poderá apelar a uma autoridade superior. O árbitro continuará dirigindo a partida e fará posteriormente, um relatório sobre a referida reclamação.

Observações:

- 1) — Traduzidas diretamente do original francês pelo Vice-Presidente das Relações Exteriores, Adolfo Schermann;
- 2) — Em anexo, segue a padronização das arbitragens de VOLLEY-BALL no Brasil (Aprovado pela Comissão de Regras da C. B. V.)

PROGRAMA DE RECONDICIONAMENTO FÍSICO

EIS aqui os princípios básicos de um bom programa de recondicionamento físico, que pode ser seguido por todos sem dificuldade. Não requer aparelhamento especial nem proezas de atletismo.

1 — Faça exercícios que ativem a circulação do sangue, como caminhar e nadar; os músculos maiores das pernas e das espáduas ativam a circulação até o coração, fortalecendo-o de grande número de capilares. Ao ativar-se a circulação, abrem-se novos capilares e a pressão sanguínea baixa, uma vez que o sangue encontra menos resistência ao circular.

2 — Exponha-se, regularmente, à luz solar natural ou artificial, ao menos três vezes por semana.

3 — Banhe-se ou nade regularmente numa água à temperatura de 22 graus C. A água quente faz com que o sangue circule na pele, a qual pode conter até a metade do sangue existente no organismo, evitando assim que

uma quantidade suficiente do mesmo deixe de passar pelo coração, fígado, pâncreas e outros órgãos vitais que tanto necessitam dele.

4 — Caminhe, pelo menos, 4 a 5 quilômetros por dia e nade de duas a três vezes por semana. Outros bons exercícios rítmicos são: escalar montanha, andar de bicicleta, remar, andar a cavalo, dançar, correr moderadamente e patinar. O tênis ajuda a manter o corpo em boas condições, mas pode ser um tanto violento para aqueles de pouca resistência física.

5 — Não coma demasiado, evitando muitas toxinas, álcool e nicotina.

6 — Durma somente o necessário, mas não deixe de descansar normalmente, após um forte exercício.

7 — Mantenha suas atividades normais e aquelas que estimulam suas emoções. Como V. pode ver, tal programa não é nada difícil. Siga-o fielmente, e gozará de uma vida mais larga e proveitosa.

Pentatlo Militar Internacional

Capitão ARMINDO DE CARVALHO
INSTRUTOR DA E. E. F. E.

1 — Realizou-se em Agosto último o 9.º Campeonato Mundial de Pentatlo Militar com sede em Bruxelas, sob os auspícios do (Conselho Internacional Do Esporte Militar). O conjunto de provas seria apenas por sua natureza, difícil e árduo, não fôsse ainda agravado pela alta qualidade técnica e física das demais Nações concorrentes aliadas a um perfeito conhecimento de quem, há nove anos se empenha em tão duro embate.

2 — A atuação do Brasil foi magnífica, sendo a sua primeira vez, fêz vibrar de emoção, todos que lá se encontravam, pela disciplina, pelo seu entusiasmo e pelo seu gesto patriótico, fazendo tremular o pavilhão nacional no mastro da Vitória, com um brilhante resultado alcançado, no tiro, pelo Sargento Colares.

3 — Concorrentes:

Áustria — Brasil — Canadá — Egito — Estados Unidos — França — Grécia — Irã — Itália — Noruega — Holanda — Portugal — Suécia — Síria e Bélgica.

4 — Constituição da Delegação do Brasil:

Chefe da Delegação: Ten.-Cel. ANTÔNIO PEREIRA LIRA da Es. E. F. Ex.

Chefe da Equipe e Técnico: Capitão ARMINDO CARVALHO da Es. E. F. Ex.

Pentatletas: 1.º Ten. Nilo Jaime Ferreira da Silva do 1.º R. O. 105.

1.º Sgt. Elias Colares de Oliveira da Es. E. F. Ex.

3.º Sgt. Valdomiro Monteiro da Es. E. F. Ex.

3.º Sgt. Ruy Moreira da Silva do Nú D. AeT.

5 — Resultado do 9.º Campeonato.

Prova de Tiro:

Local: Tiro Nacional.

1.º Lugar: Ten. Elman — Estados Unidos — 182 pontos



2.º Lugar: Sgt. Aneli — Itália — 179 pontos

3.º Lugar: Sd. Groves — Estados Unidos — 175 pontos

7.º Lugar: Ten. Nilo — Brasil — 168 pontos

26.º Lugar: Sgt. Colares — Brasil — 151 pontos

38.º Lugar: Sgt. Valdomiro — Brasil — 145 pontos

66.º Lugar: Sgt. Ruy — Brasil — 103 pontos

85.º Lugar: Cadete Jalaie — Irã — 20 pontos.

Prova Pista de Obstáculo:

Local: Campo de Manobras

1.º Lugar: Sgt. Akki — França — 2'43" 3

2.º Lugar: Sgt. Sahli — França — Suécia — 2'45" 9

3.º Lugar: Sgt. Sarr — França — 2'46" 4

20.º Lugar: Ten. Nilo — Brasil — 3'07" 4

35.º Lugar: Sgt. Valdomiro — Brasil — 3'20" 4

38.º Lugar: Sgt. Colares — Brasil — 3'22" 0

54.^o Lugar: Sgt. Ruy — Brasil — 3'33" 3

85.^o Lugar: Soldado Allard — Canadá — 6'40".

Prova Lançamento de Granada

Local: Plaine des Sports de 1^e Ecole Royale Militaire.

1.^o Lugar: Cabo Abass — Siria — 190,14 pontos

2.^o Lugar: Sgt. Sahli — França — 184,09 pontos

3.^o Lugar: Ten. Solberg — Noruega — 184,18 pontos

37.^o Lugar: Ten. Nilo — Brasil — 142,61 pontos

39.^o Lugar: Sgt. Valdomiro — Brasil — 141,36 pontos

47.^o Lugar: Sgt. Colares — Brasil — 134,86 pontos

58.^o Lugar: Sgt. Ruy — Brasil — 127,05 pontos

85.^o Lugar: Cadete Salimvard — Irã — 60,10 pontos

Prova de Natação

Local: Solarium de Schaerbeek

1.^o Lugar: Sgt. Sarr — França — 28" 5

2.^o Lugar: Cabo W. de Wijn — Holanda — 31" 6

3.^o Lugar: Sold. Groves — Estados Unidos — 31" 7

14.^o Lugar: Ten. Nilo — Brasil — 34" 1

24.^o Lugar: Sgt. Colares — Brasil — 36" 4

30.^o Lugar: Sgt. Valdomiro — Brasil — 38" 4

77.^o Lugar: Sgt. Ruy — Brasil — 51" 3

85.^o Lugar: Ten. Chassemi — Irã — 1'50" 1

Prova de Cross-Country.

Local: Parc de Tervueren.

1.^o Lugar: Sgt. Sahli — França — 26'48" 2

2.^o Lugar: Soldado Malerud — Noruega — 26'49" 8

3.^o Lugar: Sgt. Collondes — Suécia — 27'13" 6

19.^o Lugar: Sgt. Ruy — Brasil — 28'56" 4

23.^o Lugar: Sgt. Valdomiro — Brasil — 29'06" 8

38.^o Lugar: Ten. Nilo — Brasil — 30'10" 2

63.^o Lugar: Sgt. Colares — Brasil — 33'07" 4

85.^o Lugar: Cabo Baril — Canadá — 40'08" 2

Classificação Geral Individual

1.^o Lugar: Sgt. Abdesslen — França — 57 pontos

2.^o Lugar: Sgt. Akki — França — 62 pontos

3.^o Lugar: Cabo Romei — Itália — 70,5 pontos

4.^o Lugar: Sgt. Sarr — França — 72 pontos

5.^o Lugar: Sgt. Sahli — França — 73 pontos

12.^o Lugar: Ten. Nilo — Brasil — 116 pontos

30.^o Lugar: Sgt. Valdomiro — Brasil — 165 pontos

39.^o Lugar: Sgt. Colares — Brasil — 198 pontos

62.^o Lugar: Sgt. Ruy — Brasil — 269 pontos

85.^o Lugar: Sold. Allard — Canadá — 401 pontos

Classificação Final entre as Nações.

1.^o Lugar: França — 264 pontos

2.^o Lugar: Suécia — 401 pontos

3.^o Lugar: Itália — 523 pontos

4.^o Lugar: Holanda — 571 pontos

5.^o Lugar: Bélgica — 573 pontos

6.^o Lugar: Noruega — 659 pontos

7.^o Lugar: Brasil — 748 pontos

8.^o Lugar: Estados Unidos — 763 pontos

9.^o Lugar: Portugal — 788 pontos

10.^o Lugar: Siria — 839 pontos

11.^o Lugar: Áustria — 907 pontos

12.^o Lugar: Irã — 1039 pontos

13.^o Lugar: Canadá — 1171 pontos

14.^o Lugar: Egito — 1236 pontos

A Grécia não se classificou.

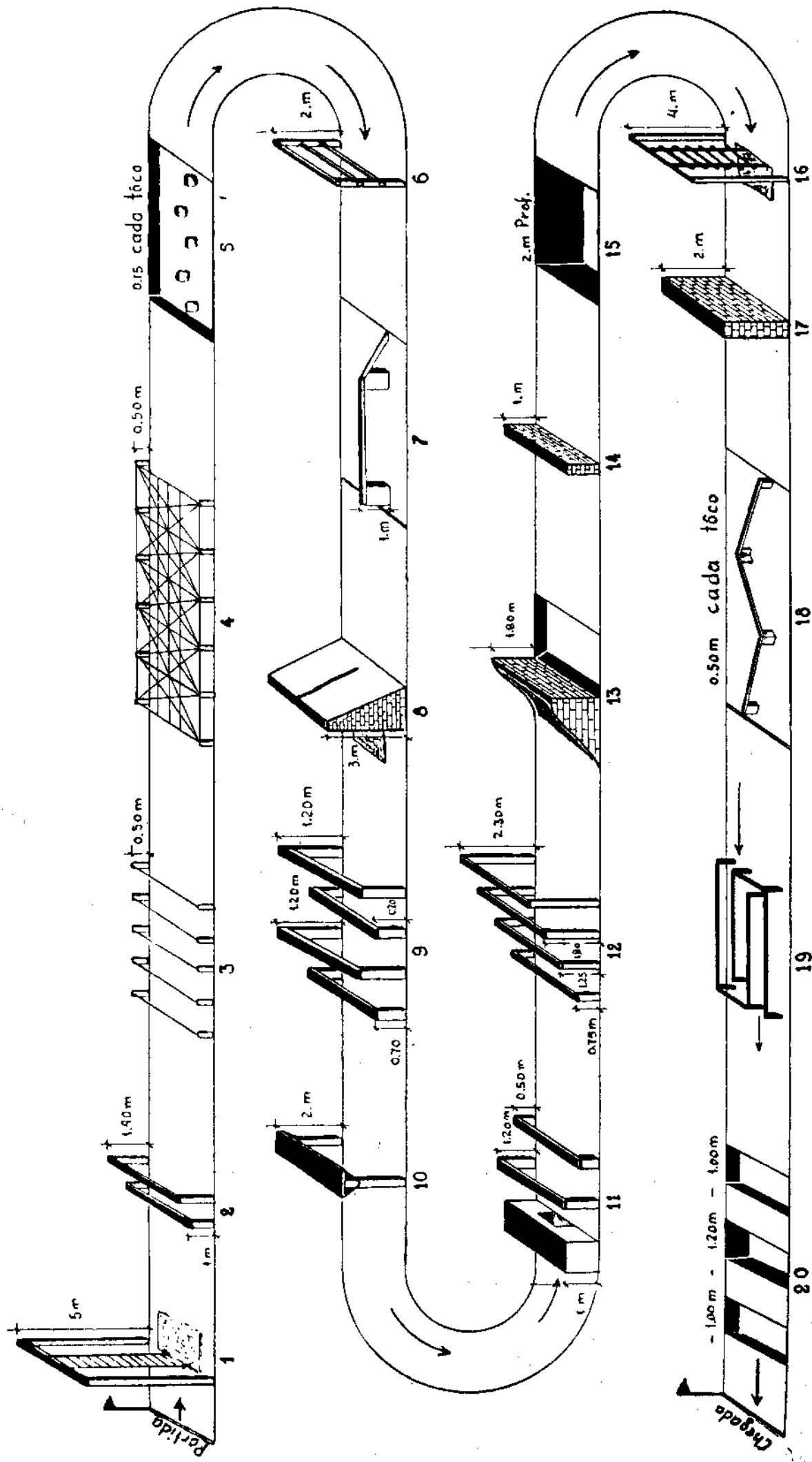
6 — No atual campeonato, tôdas as provas desenrolaram-se em ambiente de entusiasmo, destacan-

do-se o Ten. Nilo Ferreira da Silva, pela classificação obtida lutando de igual para igual, com os mais renomados pentatletas do mundo.

Devemos salientar inicialmente, a dedicação da Comissão de Desportos do Exército, que em pouco tempo de treinamento, soube prestigiar ao máximo a representação brasileira, colocando-na em igualdade de condições, no que diz respeito à apresentação, com as outras nações européias. Nesta fase preliminar, deveremos agradecer a cooperação da AMAN, colocando a sua Seção de Educação Física à nossa disposição, onde ficamos 20 dias concentrados, sendo no meu ver, a razão do nosso sucesso. Ao Ten. Sierbert, instrutor de tiro do Corpo de Fuzileiros Navais, outro construtor de nossos louros, dedicou-se a fundo, no preparo de nossos pentatletas, ministrando cotidianamente lições que muito proveito tivemos. A Escola de Educação Física do Exército, colaborou na realização das eliminatórias, colocando à nossa disposição todo material necessário, proporcionando assim, uma seleção criteriosa.

Para competições futuras, onde o Brasil tornou-se figura de relêvo no cenário do Pentatlon Militar, é mister, organizar campeonatos preparatórios, afim de selecionar com antecedência em todo os 4 Exércitos, uma equipe capaz de ofuscar as melhores do Mundo. A Escola de Educação Física do Exército na pessoa de seu Comandante, procurará ao máximo incentivar esta nova modalidade de desporto, e já iniciou a construção de uma pista de Obstáculos básica, o campo de lançamento de granada e local para a prova de natação com obstáculo, visando o 10.^o Campeonato a realizar-se em Atenas — Grécia, para que o Brasil possa ver mais vezes o pavilhão nacional tremular no mastro da vitória.

PENTATLO INTERNACIONAL MILITAR — PISTA DE OBSTÁCULOS



A forma da pista fica a critério dos organizadores, segundo as disponibilidades do terreno. Comprimento — 500 metros; Obstáculos — 20; Distância mínima entre obstáculos — 5 metros.

PENTATLO MODERNO

Coordenação do Gen. ANTONIO PIRES DE CASTRO FILHO

A nova edição do Regulamento do Pentatlo, aprovada em Congresso e publicada pela União Internacional de Pentatlo Moderno em 1957, estipula:

ARTIGO 119

O resultado da prova — a classificação entre os participantes — será determinada pelo método de pontos.

ARTIGO 120

Na classificação por pontos, um certo número de pontos será atribuído a cada concorrente, em seguida será feito o cômputo total. O concorrente que obtiver o cômputo mais elevado será o primeiro colocado, o que vier em seguida o segundo e, assim, sucessivamente.

Em caso de igualdade de classificação por pontos, o número de vitórias constitui o fator decisivo.

Se a igualdade persistir, a posição respectiva dos concorrentes será determinada pela colocação obtida em cada uma das cinco provas, na seguinte ordem: corrida a pé, — natação, — tiro, — prova de espada e prova equestre.

ARTIGO 121

O concorrente que abandona ou é desclassificado em uma das cinco provas não é excluído da classificação geral, mas lhe será atribuído zero ponto na prova que houver abandonado ou em que houver sido desclassificado.

Para obter colocação numa prova o concorrente deverá iniciá-la.

Transcritos estes artigos da nova edição do Regulamento para melhor elucidação dos pentatletas, passemos agora à instrução para cálculo dos pontos.

I — PROVA EQUESTRE

Distância

	2.500 m Pontos	5.000 m Pontos
--	-------------------	-------------------

Para um percurso sem faltas, na velocidade 500m/min., recebe-se	1.000	1.000
Para cada segundo acima (abaixo) deste tempo, diminui-se (soma-se)	5	2,5
Para cada falta nos obstáculos, diminui-se:		
— Ao primeiro refugio ou desvio ..	60	60
— Ao segundo refugio ou desvio ..	80	80
— Ao terceiro refugio ou desvio ..	100	100
— Queda do cavaleiro ou do cavalo com o cavaleiro ou do cavalo somente ..	80	80

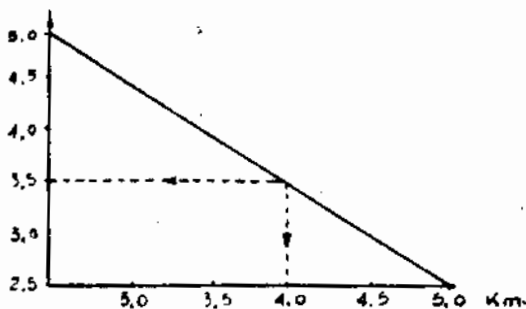
Cumpra observar que as faltas nos obstáculos devem ser sempre somadas. Por exemplo: Se um concorrente refugou três vezes um obstáculo é necessário diminuir sua soma de 60 + 80 + 100 = 240 pontos.

Toda fração inferior a 0,5 pontos é desprezada.

Se a distância está compreendida entre 2.500 m e 5.000 m é necessário mudar os números citados por outros números que são encontrados por uma interpolação.

Exemplo:

Distância 4.000 m
Pontos



Em consequência, diminui-se (soma-se) para cada segundo 3,5 pontos.

II — ESGRIMA

Para 75% de vitórias obtidas sobre o total de assaltos realizados por cada participante, recebe-se 1000 pontos
Para cada vitória abaixo (acima) deste número, diminui-se (soma-se) 13x100 pontos onde "A" repre-

A

senta o número de assaltos.

NOTA — Cada participante deve disputar pelo menos 20 assaltos. Se o número de participantes for inferior a 21, a "poule" deve ser repetida uma, duas ou três vezes.

— A prova de espada será realizada no interior de um recinto coberto ou ao ar livre

— O dispositivo de toque elétrico deve ser empregado.

— A duração do assalto será de cinco minutos de combate efetivo. (Reg. pág. 27).

— O presidente do júri ou o diretor de assalto deve avisar aos competidores dois minutos e um minuto antes da expiração do tempo limite fixado para o combate (Reg. pág. 27).

— Quando, ao finalizar o tempo fixado nenhum dos atiradores foi tocado, cada um deles é declarado tocado e se conta uma derrota a cada um (Reg. pág. 27).

— Na espada em um toque o golpe duplo é uma derrota para cada um (Reg. pág. 10).

— A U. I. P. M. pediu, porém, a F. I. E. para cancelar esta regra nos seus concursos, substituindo-se pela seguinte:

— Se durante o assalto há um golpe duplo, cada atirador é declarado tocado (1-1) mas o combate continuará até o término do tempo.

— No quadro de classificação será anotado:

- Em caso de decisão direta: (V/o) (D/1);
- Em caso de decisão com golpes duplos: (V/1 ou V/2 etc.); (D/1 ou D/2 etc.);
- Em caso de decisão pelo tempo esgotado (D/1 ou D/2 etc.)

Se por uma razão qualquer (por exemplo para designar o vencedor da prova) tenha-se que separar muitos concorrentes que tenham obtido o mesmo número de vitórias, a classificação far-se-á pelo número de toques recebidos; se houver igualdade de vitórias e toques recebidos, decidirá-se-á pelo número de toques dados; se houver igualdade de vitórias e de toques recebidos e dados haverá então, barragem.

III — TIRO

Para um resultado de 195 pontos no alvo, recebe-se 1.000 pontos

Para cada ponto no alvo abaixo (acima) deste resultado, diminui-se (soma-se) 20 pontos

NOTA — Na contagem de pontos não se leva em conta o número de impactos.

IV — NATAÇÃO — 300 m

Para um tempo de 4 min. O seg. recebe-se 1.000 pontos

Para cada segundo acima (abaixo) deste tempo, diminui-se (soma-se) 5 pontos

V — CORRIDA A PÉ — 4.000 m

Para um tempo de 15,00 min., recebe-se 1.000 pontos

Para cada segundo acima (abaixo) deste tempo, diminui-se (soma-se) 3 pontos

NOTA — Não há pontos de penalidades.

ORIGENS DOS JOGOS OLÍMPICOS

Coordenação do Cap. BERTHOLDO FRÈRES



HÁ bem pouco tempo, tivemos o ensejo de assistir — graças à cinematografia — as Olimpíadas de Melbourne, na Austrália — a XVIII Olimpíada dos Tempos Modernos.

Não podemos falar em Olimpíadas, sem fazermos menção, sem prestarmos com justiça, verdadeira homenagem ao povo formidável que habitou a península do Peloponeso.

Foi esta Grécia imorredoura que nos legou essa instituição monumental que, venceu séculos e séculos; — as OLIMPIADAS.

Observando minuciosamente a história dos gregos, dificilmente poderemos separar a verdade da lenda, para determinarmos a origem dos fatos com precisão.

O apogeu atlético grego foi um dos resultados da crença popular, pois, êles se julgavam descendentes diretos dos deuses, e que êstes desciam das nuvens para competirem com os atletas gregos.

Uma das crenças mais antigas do aparecimento dos Jogos Olímpicos, entre os gregos, mencionava a planície de Élida (Olimpia), no bordo oriental do

Peloponeso, como o local escolhido pelos deuses para a sua arena, e ali, resolviam as suas pelejas.

Importunados porém, com a presença curiosa dos homens, abandonaram-na, deixando-a porém para os gregos como presente dos deuses, com o prestígio que faria com que esta região se tornasse a séde das maiores competições desportivos do mundo antigo — OS JOGOS OLÍMPICOS.

Conta-nos ainda a lenda que, as primeiras competições surgiram ainda em Élida, com o episódio heróico-desportivo da corrida de carros entre Genemaus e Pelópidas.

O rei Genemau tinha uma filha que reunia, à sua beleza esplêndida, os maiores dotes morais. Dos inúmeros pretendentes, obteria a mão da linda princesa, o candidato que conseguisse derrotar o rei numa corrida de carros, o que se tornava uma proeza difficilima, já que o rei era habilissimo nesta prova. Um a um eram os candidatos derrotados.

Eis que surge, porém Pelópidas, e consegue a força de subornar o zelador

do carro do rei, preparar o carro de tal maneira que, durante a corrida, o mesmo sofre um acidente e em consequência do mesmo o rei morre.

Conta-se ainda que, mais tarde, Hércules depois de muito viajar, retornando à planície de Élida, onde passara sua infância, resolve instituir uma prova, que seria uma corrida, durante a qual o competidor não poderia tomar fôlego. Para tal, marcou uma distância, em linha reta, colocando seus pés 600 vèzes na frente um do outro, determinando com tal a medida chamada "stadium" (192,27 metros).

Essa corrida, caracteristicamente de velocidade, teve como seus primeiros concorrentes Hércules e seus 5 irmãos, motivo pelo qual, êle determinou que a prova se realizasse de 5 em 5 anos, em homenagem aos seus primeiros concorrentes.

Determinou ainda que os vencedores fôssem coroados com ramos de oliveiras plantadas por êle, devendo o ramo ser cortado por uma foice de ouro.

Os jogos olímpicos, instituídos segundo uma das lendas por Hércules, fo-

ram, depois de longa interrupção, restabelecidos, segundo os conselhos de Licurgo, pelo rei Ifitos, mas, foi somente com a primeira Olimpíada (776 A. C.), que os jogos Olímpicos se tornaram realidade histórica.

Jamais, espetáculo algum se revestiu no mundo, ao esplendor e a grandeza que na Antiga Grécia tiveram os Jogos Olímpicos. A festa que durante mil anos congregava quadriualmente em Olímpia aquêlo povo incomparável, que por alguns dias era capaz de esquecer suas questões e rancores, para consagrar-se inteiramente ao culto da raça, representada pela flor de seus atletas, foi algo de inédito e imorredouro na história.

De quatro em quatro anos, partiam os mensageiros de Zeus, que recorriam tôdas as cidades gregas, desde os confins do Ponto Euxino até as colunas de Hércules, anunciando o comêço das grandes festas nacionais e proclamando a trégua sagrada e inviolável. Ficou estabelecido que a região de Élida, durante a realização das festas, tornar-se-ia um Estado neutro e seria inacessível às tropas armadas. No sentido estrito da palavra, Olímpia não constituía uma cidade. Era um vasto recinto sagrado constituído por um aglomerado de templos e altares dedicados a diversas divindades e de um conjunto de monumentos e de edifícios de tôdas classes; estava situada no Peloponeso, sôbre uma esplanada rodeada por colinas baixas e dominada por uma montanha compacta e redonda, o monte Croniôn (de Kronos, pai de Zeus), chamado também o Olimpo de Élida.

Olímpia, somente adquiria vida intensa por ocasião das grandes festas, pois, durante os intervalos das mesmas, nela residiam somente sacerdotes e magistrados.

A importância dos jogos na vida do povo grego era tanta, que culminava com as tréguas que tinham lugar para permitir a participação na disputa dos jogos, das cidades empenhadas em guerra. Para que tenhamos uma idéia da magnificência dos jogos, vemos Esparta e Atenas serem impedidas de competir; a primeira, por ter violado a trégua sagrada e a última, por ter se recusado a pagar um tributo de praxe; bem como, estar acima das ambições das cidade aguerridas e da própria guerra, como demonstrou o episódio dos 300 espartanos sacrificados com o rei Leônidas nas Termópilas, à sanha do exército persa, enquanto num supremo desafio, a Grécia disputava a 75.^a Olimpíada, na pequena cidade de Olímpia.

Nas proximidades do mês de Hecatombiôn (julho), um arrepio de entusiasmo corria por tôda Élida, quando os mensageiros partiam de Olímpia e per-

corriam as cidades e os campos para anunciar a data dos jogos e proclamar a trégua sagrada.

Na ocasião oportuna, os candidatos às competições, se apresentavam aos Helanódios, suas credenciais, a fim de que êstes julgassem os seus méritos e as possibilidades de sua participação. Os Helanódios, cujo número oscilava de 8 a 12, eram homens que se impunham por sua grande envergadura moral e que tinham como funções: o treinamento dos atletas, a organização das provas, o julgamento dos vencedores, o policiamento da cidade, e tôda a administração de Olímpia por ocasião dos Jogos Olímpicos.

As normas dos Jogos Olímpicos, verificadas pelos Helanódios, eram as seguintes:

1 — Não podiam participar dos jogos os escravos e os bárbaros.

2 — Ficavam também excluídos os condenados por crimes infamantes, os homicidas, mesmo por imprudência, os sacrílegos e os que, multados pelo Estado, não se tivessem desobrigado da mesma.

3 — Todos os concorrentes deviam inscrever-se dentro do prazo legal, fazer um estágio da Élida e prestar o juramento.

4 — Quem chegasse atrasado seria desclassificado.

5 — As mulheres não podiam comparecer no Altis ou nos campos de corrida enquanto durassem os jogos.

6 — Era proibido matar o adversário, voluntariamente ou não, na luta ou no pugilato, sob a pena de ficar perdida a coroa do triunfo e de pagar uma multa.

7 — Era proibido usar manobras desleais para vencer.

8 — Era proibido intimidar o adversário ou lhe oferecer dinheiro ou qualquer outra vantagem para se deixar bater.

9 — Seria açoitado quem procurasse corromper os juizes.

10 — Era proibido qualquer manifestação contra a decisão dos juizes.

11 — Os descontentes poderiam apelar, por sua conta e risco, da decisão dos juizes para o Senado Olímpico, cabendo-lhe fazê-los condenar caso culpados.

Os jogos se desenrolavam na seguinte ordem:

1.^o dia — Cerimônia religiosa.

Ante a imagem de Zeus Orkios (protetor dos juramentos), se celebrava a solene cerimônia do juramento olímpico.

2.^o dia — Competições atléticas disputadas no estádio.

Iniciavam por uma corrida simples, (o "stadium" — 192,27 metros), seguida pelo diaulio (duas vezes o stadium). A seguir vinha uma corrida de fundo, era o dólico (4.500 metros ou 24 vezes o stadium).

As carreiras à pé, seguia-se a luta. A luta seguia-se o pugilato. Vinha em continuação o pancrácio, que tinha fases de luta e de pugilato, e, apaixonava sempre a multidão.

3.^o dia — Competições disputadas no hipódromo.

O hipódromo, com 770 metros de comprimento por uns 200 metros de largura, era o palco para o terceiro dia dos Jogos.

As corridas de carros do hipódromo, se constituíam no esporte favorito da aristocracia grega. Sucediavam-se às corridas de carros, as de cavalos e com estas, terminavam os concursos do hipódromo.

4.^o dia — Competições disputadas no estádio.

No quarto dia se celebravam os concursos de pentatlo; êste, compreendia cinco provas variadas e sucessivas, e vinha a ser como o coroamento dos Jogos.

Para dar um final espetacular, havia, uma corrida com os concorrentes armados, para a qual se inscreviam numerosos competidores (hóplitōs).

Esta corrida, com seu desfile final, recordava ao povo que a suprema virtude do cidadão, consiste em dedicar tôdas suas forças ao serviço da pátria.

5.^o dia — Encerramento e desfile.

A quinta e última jornada estava reservada a distribuição de prêmios.

Os olímpicos, recebiam diante do templo de Zeus, a coroa de louros e o ramo de oliveira, a consagração de suas ressonantes vitórias.

Ao terminar a distribuição de coroas, se formava uma procissão que, precedida pelos arautos, recorria o Altis. A seguir, os banquetes da Vitória, por vezes, oferecidos a tôda multidão.

Êstes jogos se mantiveram, quase doze séculos. Nos dois últimos, que correspondem aos terceiro e quarto da nossa era, Olímpia, já estava despojada de seu prestígio político e religioso, e os Jogos, desprovidos de todo significado nacional, só se mantiam, pela força de rotina.

Os Jogos, completamente decadentes, são suprimidos finalmente pelo imperador romano Teodósio, no ano 394 D. C.

Desde sua instituição no ano 776 A. C. foram realizadas 293 Olimpíadas.

Normas comuns para o adestramento e treinamento Físico Militar — Exército espanhol

NÃO poderá, a Revista de Educação Física deixar de fazer uma referência toda especial à orientação seguida no Exército Espanhol através das "Normas Comuns a Todas as Armas e Corpos para o Adestramento e Treinamento Físico Militar", aparecido no ano passado. Assim sendo, solicito ao Ten.-Cel. Jacinto Targa, recentemente chegado da Espanha, onde representou o Brasil no Congresso Latino de Educação Física, uma ligeira apreciação sobre o trabalho. São seus os conceitos abaixo: Em seu Primeiro Livro, trata do programa de adestramento físico-militar com os seguintes capítulos: Conceito geral — Constituição dos programas — Objetivos dos diferentes Grupos de exercícios — Métodos de aprendizagem — Pequenos jogos (descrição) — Sessões de adestramento físico militar (seis sessões).

Em seu Segundo Livro trata no Título I da Ginástica utilitário-corretiva (exercícios de correção postural e exercícios posturais), no Título II estão descritos os Exercícios de Aplicação (exercícios localizados e livres), o Título III refere-se ao Combate e Defesa Pessoal, (generalidades, princípios de instrução, técnica e Exercícios preparatórios), e no Título IV, são dadas as prescrições para o "Desenvolvimento da Instrução (generalidades, sessões de ginástica de combate, programa das sessões especiais de endurecimento e Programa de desportos militares e recreativos).

Na impossibilidade de aqui analisar, em pormenores essa apreciável obra do Exército Espanhol, passo a reproduzir algumas partes mais interessantes do Programa de Adestramento Físico-Militar.

I — CONCEITO GERAL — As necessidades reais da preparação do soldado, para que possa cumprir a sua missão no combate, impõem, em razão da rapidez de sua passagem pelas fileiras do Exército e da complexidade de sua instrução tática e técnica, certa urgência de efetuar a transformação do recruta em soldado.

E' indubitável que quando se efetua a incorporação às fileiras, os recrutas carecem em geral de uma verdadeira Educação Física, cujo desenvolvimento deveria ter lugar nas escolas primárias, porém não é menos certo que o tempo é insuficiente para corrigir esse defeito educativo no período de sua passagem pelas fileiras e o fato é que se trata de receber os homens assim como chegam nas Unidades, procurando adaptá-los à sua missão de combatente no mais breve prazo possível e, mais tarde, mantê-los em estado de eficiência para que possam cumprir sua missão de combatente.

Orientada, assim, a preparação física da tropa, trata-se em resumo, de dotar ou desenvolver nos indivíduos as características ou qualidades físicas que podem ser resumidas em:

- Fôrça.
- Resistência e endurecimento.
- Agilidade, habilidade e velocidade.

A isso é indispensável ajuntar conhecimentos de defesa pessoal, tanto pelo que ela tem de influência no moral do indivíduo, como também por suas qualidades utilitárias tendo em vista o combate aproximado.

II — CONSTITUIÇÃO DOS PROGRAMAS — Os programas ou grupos de sessões que são descritos nesse livro, foram previstos para o adestramento físico dos recrutas, tendo sido confeccionados de modo que possam desenvolver as qualidades físicas acima citadas de fôrça, resistência, endurecimento, agilidade, habilidade e velocidade e para melhorar a aptidão e a apresentação do soldado.

III — PROGRESSÃO DO TREINAMENTO — Todo treinamento racional deve ser progressivo. As sessões de adestramento físico, confeccionadas conforme as possibilidades físicas dos recrutas a que se destinam, crescerão gradualmente, de semana em semana e de mês em mês, com o fim de assegurar uma progressão contínua e sistemática durante todo o período de instrução. Deve-se acentuar que os planos não são propriamente sessões, pois nelas estão incluídos exercícios suficientes para doze dias úteis, variando-os diariamente com o fim de manter a atenção e o bom espírito dos recrutas, podendo assim evitar a monotonia de uma repetição sistemática. Para que se possam obter os resultados convenientes é essencial que o adestramento se desenvolva de modo regular e contínuo até o seu fim, sem que esta continuidade seja comprometida por interrupções;

sem ela a progressão é impossível e, em consequência, não se poderá alcançar um elevado nível de desenvolvimento.

IV — COMPOSIÇÃO DOS PROGRAMAS — Os planos e, em consequência, as sessões de que eles se compõem, compreendem três partes:

1. Exercícios localizados.
2. Exercícios utilitários livres.
3. Exercícios finais ou calmantes.

A distribuição do tempo em uma sessão de 40 minutos de duração será feita aproximadamente como se segue:

1. Exercícios localizados:

Flexibilidade e descontração 8 minutos

2. Exercícios livres:

- a) Fôrça 10 minutos
 - c) Endurecimento 6 minutos
 - c) Agilidade, habilidade e velocidade. 12 minutos
3. Exercícios calmantes 4 minutos

V — OBJETIVO DOS DIFERENTES GRUPOS DE EXERCÍCIOS

1. Exercícios Localizados — A maior parte dos recrutas quando incluídos apresenta-se com movimentos amarrados, falta de flexibilidade e com jôgo limitado de suas articulações. Tal rigidez provoca uma má coordenação muscular e impede ao sistema muscular de desenvolver toda sua potência, uma vez que limita a natural amplitude dos movimentos dos membros e do tronco.

Por outro lado a rigidez vem quase sempre acompanhada de deformações corporais.

Os exercícios localizados pretendem obter a flexibilidade com a qual o movimento ganha em equilíbrio e ritmo, tornando o trabalho mais econômico. Todos os exercícios desta parte da sessão têm um caráter essencialmente ritmado pelo professor e instrutor e a fim de que se possam obter efeitos ótimos, devem os mesmos ser realizados de uma maneira fácil, contínua e igual.

Corretamente executados permitem o uso racional da fôrça, da inércia e da elasticidade muscular, aumentam a mobilidade das articulações, favorecem e ativam uma respiração profunda e livre, ao mesmo tempo que estimulam a circulação e a digestão.

Contudo para que tais movimentos sejam corretamente executados é essencial aprender a relaxar e não se utilizar senão dos músculos indispensáveis ou necessários para o movimento.

2. Exercícios Livres:

a) Fôrça — Para que o corpo possa obter o seu máximo de eficácia é necessário um certo grau de fôrça, cuja quantidade e desenvolvimento varia muitíssimo conforme os indivíduos. Em consequência o grupo de exercícios livres compreende exercícios e atividades destinados a desenvolver os principais grupos musculares dos braços, pernas e tronco. Além dos exercícios de suspensão e de tronco, compreende jogos de fôrça, exercícios de tração e repulsão, transporte de pesos e exercícios com fuzil ou projetis pesados.

b) Endurecimento — O endurecimento é uma qualidade essencial na guerra e depende não só do estado físico do indivíduo como também de sua vontade. Portanto os instrutores ao aplicar os programas e o desenvolvimento do ensino devem levar em conta tanto o aspecto fisiológico como o físico da questão. E' necessário despertar nos recrutas a confiança em si mesmos, o que poderá ser obtido mostrando ao soldado que pode aperfeiçoar consideravelmente seu endurecimento pelo conhecimento e prática da técnica adequada.

A parte da sessão destinada ao "endurecimento" compreenderá portanto o treinamento da marcha e corrida.

c) Agilidade destreza e velocidade. — A agilidade exige a vivacidade mental e física, requer habilidade para mover-

se e transpor qualquer tipo de obstáculos com rapidez e facilidade. No combate o soldado deve ter suficiente agilidade para passar por um cano estreito, atravessar um fôssco ou uma trincheira, escalar um muro ou um talude, trepar numa corda ou numa árvore, etc. A agilidade requer um grau suficiente de endurecimento, mobilidade, força, velocidade e autodomínio.

A destreza supõe tanto a habilidade manual como também um sentido táctil profundamente desenvolvido. A habilidade em alto grau compreende o sentido táctil, assegura o bom manejo das armas e engenhos e também previne os acidentes devidos à falta de coordenação. Sua aquisição interessa muito a qualquer soldado seja condutor de veículos ou manejador de armas, como para o lançamento de granadas ou o manejo de um detector de minas.

A velocidade exige a existência ou criação de reflexos. Os recrutas, cujas reações mentais são lentas, podem conseguir bons reflexos mediante o treinamento e prática de corridas de velocidade e arrancadas curtas. Esta parte compreende exercícios de salto, transposição, lançamento, equilíbrio, velocidade, aproveitamento individual do terreno e, também, a passagem de obstáculos. A corrida de obstáculos com que termina a sessão constitui um final vigoroso, interessante e divertido que proporciona a oportunidade de introduzir uma sã competição entre os diferentes grupos de recrutas.

3. Exercícios Finais.

Esta parte da sessão é destinada:

— a fazer voltar à calma a respiração e a circulação;
— a contribuir para a aquisição de uma atitude militar correta;

— permitir ao instrutor de ter seu pelotão na mão, uma vez que ele foi fraccionado para a realização da sessão.

VI — MÉTODOS DE ENSINO — Deixamos de resumir e comentar esta parte visto suas regras serem conhecidas, havendo apenas algumas peculiaridades que citaremos neste trabalho muito superficialmente.

Inicialmente chamam a atenção que a preocupação do instrutor deve ser o adestramento por meio do interesse, isto que ele deve ser, acima de tudo, um entusiasta e que deve dominar perfeitamente a matéria que ensina esforçando-se em variar o ensino em função dos progressos realizados pelos recrutas.

Por outro lado recomendam além de dividir os recrutas em grupos homogêneos, cada um ainda deve ser subdividido em equipes cujos componentes trabalharão em conjunto durante todo o período. Desta maneira a prática dos pequenos jogos e dos "jogos reflexos" ficará simplificada, ao mesmo tempo que se despertará o espírito de equipe, tão importante na formação do combatente.

Por sua vez aguçam a necessidade de intercalar durante os exercícios localizados e de força, o desenvolvimento dos reflexos rápidos, com objetivo de tornar atraente a sessão, animando-a e de modo a deixar o recruta em estado de receptividade para os exercícios seguintes. Devem os mesmos ser variados, curtos e fáceis, executados com entusiasmo (e não negligentemente), em caráter de competição, procurando empregar sistematicamente a totalidade ou a maior parte dos homens. "Podem ser introduzidos em qualquer parte da sessão, sempre que seja necessário, estimular a tropa a fim de pô-la "em tensão" física e mentalmente.

Recomendam que a descontração deve ser uma das preocupações fundamentais do instrutor, pois, quanto maior for a descontração inconsciente dos músculos, tanto maior será a economia da energia muscular e nervosa. "A habilidade para descontrair-se permite executar os movimentos com a máxima economia do esforço".

Chamam a atenção dos instrutores para as precauções que devem ser tomadas para evitar os acidentes, procurando observar uma progressão rigorosa e cuidadosamente graduada, fazendo a revisão dos aparelhos, estando prontos a prestar o auxílio no momento preciso de modo a despertar a confiança em si mesmos, etc.

Seguem-se depois prescrições detalhadas e interessantes a observar na conduta dos exercícios de força, de tronco, de agarramento, levantamento e transporte de pesos, de suspensão e abdominais, com fuzil e com projetis pesados, e dos exercícios de endurecimento.

Terminam com algumas observações sobre a conduta dos exercícios de agilidade, destreza e velocidade, recomendando que para os mesmos a turma seja dividida em três ou quatro grupos, segundo o efetivo, espaço e material disponíveis. O instrutor escolherá um número de atividades igual ao número de grupos e a tropa passará de uma atividade a outra, cada três ou quatro minutos, por rodízio. A passagem de uma atividade a outra, isto é, a mudança de grupos ou rodízio, se fará em forma de competição, deslocando-se os homens rapidamente de um a outro lugar pelo caminho mais

curto. Ao alcançar esse lugar cada homem tomará a posição de descanso e começará em seguida a sua nova atividade. Os dois últimos minutos serão dedicados a uma prova de substituição (relevos).

(NOTA) — "É necessário indicar que no seio de cada grupo se podem realizar simultaneamente duas atividades; por exemplo, trepar e aproveitamento do terreno ou equilíbrios e trabalhos no solo".

VII — GINÁSTICA UTILITARIO-CORRETIVA

A orientação das sessões de ginástica utilitária será procurar alguns exercícios corretivos posturais que mostrem como se possa compensar uma atitude viciosa adquirida no estudo ou no trabalho, ou ainda uma atitude congênita que não chegue a adquirir caracteres patológicos.

A correção postural constitui uma das mais importantes fases da educação dos soldados. Poucos são, com efeito, os que não apresentam algum defeito postural mais ou menos acentuado, produto da atitude viciosa adquirida ou empregada no banco escolar, no banco da oficina ou com a ferramenta de trabalho. Se o defeito postural é primário, isto é, se não chegou a deixar traço permanente na ossificação dos indivíduos ou na posição relativa dos seus segmentos; se ainda não se criou o verdadeiro hábito vicioso, cabe ao educador físico a responsabilidade dessa compensação da atitude viciosa. Se já tem caráter permanente, congênito ou patológico, qualquer grau, compete então ao médico intervir.

É difícil saber quando se toma uma atitude viciosa, se não se foi antes previamente instruído. A grande maioria das pessoas desconhece o que seja uma boa ou má postura e quando tentam adotar uma posição ultracorreta, contraem o pescoço e a cabeça, projetam exageradamente o peito para a frente, retraem os ombros exageradamente e levam os joelhos para trás, mantendo o organismo rígido e empertigado. É necessário, pois, ao realizar os exercícios de correção postural, explicá-los inteligentemente e fazer sua aplicação, não só ao grupo que recebe a lição, como também de acordo com a compreensão a cada um dos indivíduos.

Depois de citar alguns princípios que se devem observar no ensino, frisando, por exemplo, que o objetivo é criar no indivíduo o desejo de estar sempre em postura correta, seguem-se as características e os processos de ensino da boa postura, assim como uma série de exercícios posturais muito interessantes.

Mais adiante, já no capítulo dos Exercícios de Aplicação se recomenda ainda: "As sessões periódicas serão iniciadas por alguns exercícios de correção postural e por alguns dos exercícios localizados, servindo este conjunto como exercícios preliminares ou introdução à sessão propriamente dita, semelhantemente ao papel que em Ginástica Educativa fazem os exercícios preparatórios. Contudo, no decorrer da sessão, no momento oportuno, porém sem subordinação a tempo ou lugar, o instrutor deve ordenar a execução de qualquer exercício de correção postural com finalidade de automatização já antes referida".

VIII — EXERCÍCIOS DE APLICAÇÃO

Sob este título são incluídos todos aqueles exercícios que têm, de modo mais ou menos direto e imediato, condições úteis ou que possam aplicar-se à resolução de determinados casos concretos da vida; é o movimento em campo aberto, solução de problemas práticos em que seja necessário o emprego de esforços físicos ou que, em geral, fazem do indivíduo um agente útil a si mesmo e aos seus camaradas.

Ainda que seja sempre recomendável que os exercícios de aplicação sejam realizados nas condições as mais reais possíveis, por razões didáticas apenas foram divididos em grupos: exercícios localizados e exercícios livres.

1) — Exercícios localizados — Como dissemos acima estes são exercícios preliminares que, junto com os de tônus postural antes descritos, podem servir como introdução aos exercícios utilitários de caráter geral ou livres. Segue-se uma interessante série de 73 exercícios, em sua maioria semelhantes às aplicações do Método Francês, predominando os exercícios de 2 a 2, sob a forma de luta, ou de oposição e resistência.

2) — Exercícios livres — Podem se destinar a diversos fins, tais como o emprêgo e desenvolvimento da força, resistência, agilidade, habilidade, rapidez, decisão e espírito de equipe. São divididos nos 4 grupos seguintes: 1.º — força; 2.º — resistência e endurecimento — 3.º — agilidade, habilidade e velocidade; 4.º — combate.

As sessões de ginástica de combate têm uma duração de 50 minutos.

A instrução da tropa será ministrada por unidade (tipo seção) com cerca de 30 a 35 homens aproximadamente, sob o comando de seu respectivo chefe. Será inspecionada po-

los comandantes de companhia e obedecerá à orientação única do Corpo, segundo as mesmas técnicas estabelecidas pelo Professor de Educação Física.

Se o trabalho a se desenvolver numa sessão compreende vários grupos de exercícios, em certos casos será interessante empregar o método chamado "concursos múltiplos", no qual se praticam ao mesmo tempo várias atividades. O tempo disponível será dividido entre os grupos de tais atividades e os homens passarão de um a outro, mudando cada dez minutos. Neste caso far-se-ão em conjunto somente os exercícios de endurecimento e resistência, realizando-se em último lugar, assim como os de combate e defesa. As passagens de um grupo a outro devem ser feitas em competição, reiniciando-se o trabalho imediatamente. Os jogos não tem lugar fixo na sessão, podendo ser executados a qualquer momento.

A sessão termina com os clássicos exercícios finais.

O livro apresenta ainda uma série interessante de sessões de ginástica de combate, com alguns capítulos bastante desenvolvidos como p. ex. na parte referente à resistência e endurecimento onde se lê:

A técnica do endurecimento fundamenta-se no ritmo e na descontração e compreende os seguintes grupos de exercícios:

a) Marchas — A marcha seja de velocidade ou de resistência, em traje leve ou de esporte, com equipamento, armamento ou grande carga, exige equilíbrio, descontração, respiração ampla e profunda e perfeita coordenação de movimentos.

b) Corridas — Para conseguir que o soldado adquira o sentido do ritmo da corrida, isto é, para que chegue a adquirir a noção da distância corrida e da velocidade de andadura que é no final das contas função de tempo e de distância, são empregados os chamados "cross de precisão".

c) Cross de precisão — Depois de aprender como regular a passada na marcha e na corrida, isto é, adquirida a noção de distância e do tempo fazem-se percursos de precisão. Estes têm lugar em um terreno variado, através do campo, com espaços planos, subidas e descidas e, se possível, através de bosques ou arvoredos, com um percurso bem demarcado e inconfundível de cerca de 1.500 m de comprimento. Determina-se um tempo exato a empregar a cada um, segundo as condições físicas pessoais (em minutos e segundos) que o mesmo deverá realizar com a maior precisão possível. Estes percursos são feitos em caráter de competição levando-se em conta a precisão e exatidão. As saídas são dadas individualmente, de minuto em minuto, não devendo ser feita do pior ao melhor ou vice-versa e sim intercalando as diferentes categorias de bons, médios e fracos. A classificação levará em conta a maior aproximação ao tempo determinado, isto é, ganhará quem se afaste menos do tempo previsto.

d) Passeio-crosso — Como seu nome indica o passeio-crosso consiste em um percurso através do campo, em terreno variado, procurando ambientes agradáveis e aprazíveis, bosques, beiras de lagos e rios, prados ou terrenos próprios para a corrida, cujo percurso possa ser feito em marcha ou corrida, adaptando-se cada uma dessas andaduras ao perfil do terreno, ao treinamento dos homens e conseqüentemente à velocidade a alcançar.

Seguem-se depois diversas recomendações, explicando como conduzir esse treinamento, onde se prescreve que não devem ser adotadas formações rígidas, pois os homens devem se sentir à vontade e chegar em boas condições, de modo a estar prontos a entrar em combate depois de um percurso dessa natureza. Para evitar excessos por parte de elementos que não queiram mostrar-se fracos recomenda-se que saiam em primeiro lugar os grupos mais treinados, isto é, em ordem decrescente de velocidade e resistência.

e) Percurso natural — Consiste em cobrir um trajeto mais ou menos longo, durante o qual se marcha, se arrasta, se trepa, se escala, se lançam pesos leves, se transportam objetos pesados ou pessoas, se luta, etc. É, em resumo, uma sessão de treinamento físico de combate, levada a cabo ao imprevisto, realizando cada atividade em um lugar diferente, aproveitando os recursos naturais que o lugar oferece, improvisando, obrigando a pôr à prova o engenho e a imaginação, saindo do âmbito mais que conhecido do terreno de instrução, para dar a este trabalho um sabor de novidade e de interesse. Tudo depende do zelo do instrutor e de seu engenho, podendo dar a tais percursos naturais não só um caráter de absoluta realidade e utilidade, como mesmo torná-los amenos e afastados da rotina dos exercícios repetidos de modo sistemático.

Seguem-se recomendações sobre os processos a empregar para conduzir esse interessante treinamento que, a nosso ver, parece ter-se inspirado no percurso em plena natureza de Herbert.

Nesta parte o livro em referência apresenta um bem desenvolvido estudo da questão com os golpes de boxe, judô, etc., mais aplicáveis às situações militares.

X — DESENVOLVIMENTO DA INSTRUÇÃO

No título IV do livro estão expostas as seguintes diretrizes gerais da instrução:

Da instrução física dos Corpos da Tropa e de seu grau de treinamento para o combate são responsáveis os comandantes de Unidade, da mesma maneira que o são pela disciplina, polícia, instrução tática, de tiro, etc.

Os professores de Educação Física dos Corpos são os encarregados de adaptar os programas gerais às possibilidades reais dos mesmos, atendendo às disponibilidades em material, terreno e meios em geral, cumprindo as ordens do Comando do Corpo e assessorando-o quando solicitado em tôdas as questões de caráter técnico de sua especialidade.

Porém não podem ser os únicos executores da instrução física da unidade, nem dirigir ou encarregar-se de todos os efeitos da mesma. A responsabilidade direta da instrução física da tropa cabe aos Comandantes de Sub-Unidade, auxiliados pelos Comandantes de Pelotão ou fração correspondente. Para a instrução dos recrutas e durante o período de preparação de instrutores, monitores e auxiliares, serão executadas por todos eles as Sessões do Programa de Adestramento Físico, sob a direção do Professor de Educação Física do Corpo. Iniciada a instrução dos recrutas, o Professor de Educação Física, semanalmente e com a devida antecedência, fará exposição aos quadros de instrução, sobre as vidas existentes, lembrando os preceitos ou exercícios e ainsessões a realizar na semana seguinte, esclarecendo as dúvidas uniformizando critérios. Este mesmo sistema se observará no decorrer dos diversos períodos de instrução.

Ao Professor de Educação Física corresponde diretamente a organização das sessões ou torneios desportivos, tanto seja de desportos militares, ou de desportos recreativos, realizando estes preferentemente nas tardes de sábado ou nas jornadas dominicais e enquadrando-os nas atividades de Recreação Educativa do Soldado, realizando competições desportivas internas no Corpo ou então com outras Unidades da Guarnição ou tomando parte em competições promovidas pelas Federações Desportivas. Dentro das atividades desportivas, terão preferência as de caráter militar.

PROGRAMA DESPORTIVO

O programa de desportos compreende duas partes: uma militar e outra recreativa.

I — Desportos militares:

- 1) Concurso de patrulhas;
- 2) Corrida através do campo.
- 3) Natação militar;
- 4) Tiro;
- 5) Pentatlo ou tetratlo militar
- 6) Concurso de "Golpes de mão".

II — Desportos recreativos:

- 1) Basquetebol;
- 2) Handbol (de preferência com 7 jogadores);
- 3) Natação;
- 4) Pelota espanhola.

O Concurso de patrulhas consiste numa competição de equipes. Cada uma precisa fazer um percurso em terreno variado, com velocidade livre, cuja extensão depende da importância e do objetivo da prova. Nos casos de Concurso Nacional ou Regional será de 10 a 12 km reduzindo-se para 8 km ou menos nos Concursos organizados pelos Corpos da Tropa.

São os seguintes os exercícios realizados nesta prova:

- Marcha com ajuda de uma carta.
- Marcha com auxílio de uma bússola.
- Tiro.
- Lançamento de granadas
- Avaliação de distâncias

Exercício de observação.

Cada patrulha constitui-se de um chefe e 3 patrulheiros.

O presente trabalho não nos permite dar os detalhes interessantes dessas provas, as quais mereceriam uma transcrição.

A prova de corrida através do campo efetua-se sobre um terreno variado e em distância até 6 km.

A prova de Natação Militar compreende as aplicações da natação às necessidades militares:

- Braçada com uniforme;
- Travessia de cursos d'água;
- Organização de balsas para travessia de cursos d'água com equipamento e armamento;
- Natação com imersão ou mergulho;
- Auxílio a não nadadores;
- Salvamento de acidentados.

A prova de Tiro compreende o emprêgo do fuzil ou mosquetão, metralhadora de mão (sub-fuzil) e de pistola. Constituem provas executadas independentemente as quais se realizam na instrução de tiro.

A prova de Pentatlo (ou Tetratlo) Militar compreende lançamento de granadas, natação utilitária e corrida de fundo a pé (através do campo).

No caso de não ser possível realizar a prova de natação por dificuldades de instalações ou em razão do clima, realiza-se o tetratlo, isto é, as quatro provas restantes. As provas são realizadas na ordem acima, em três dias consecutivos.

A competição de "Golpe de Mão" talvez seja a mais interessante e a mais original das provas militares. Como exemplo — tipo de uma das mesmas o livro apresenta um conhecido com o nome "percurso de fuga".

O percurso de fuga é um jogo de orientação em que figura a fuga do indivíduo ou de uma patrulha que se encontra em território inimigo por qualquer razão: ou porque fez uma incursão para fazer voar uma ponte ou uma usina, ou porque se trata de uma tripulação de avião que foi derrubado ou teve que fazer uma aterrissagem forçada, ou ainda um golpe de mão de paraquedistas ou simplesmente porque se encontra em um campo de concentração do qual trata de evadir-se para alcançar de novo as linhas amigas. Este jogo

reúne as condições de orientação, iniciativa, espírito de equipe, espírito de sacrifício, observação, astúcia, resistência e velocidade. Para despertar interesse entre os participantes do jogo, para estimulá-los, convém que se crie a "situação" explicando as diferentes fases ou etapas de uma fuga, que são justamente aquelas compreendidas pelo jogo. Em qualquer dos casos acima expostos aparece:

1.^a Parte: transpor rapidamente uma série de obstáculos para fugir do ponto de origem, seja este o campo de concentração, o lugar do golpe de mão ou o ponto de aterrissagem, antes de que se apercebam do intento de fuga, para evitar a captura imediata.

2.^a Parte: Superada esta situação afastar-se do ponto em que possa ser reconhecido ou perseguido. Isto implica em velocidade para afastar-se do ponto de origem.

3.^a Parte: Aproximar-se das linhas iludindo a vigilância dos patrulhas que percorrem a retaguarda. Neste caso não se trata de ir com pressa e sim ocultar-se e continuar a fuga.

4.^a Parte: Cruzamento das linhas evitando as cortinas mais densas de patrulhas, com um esforço intenso e breve, porém que necessita maior iniciativa e decisão.

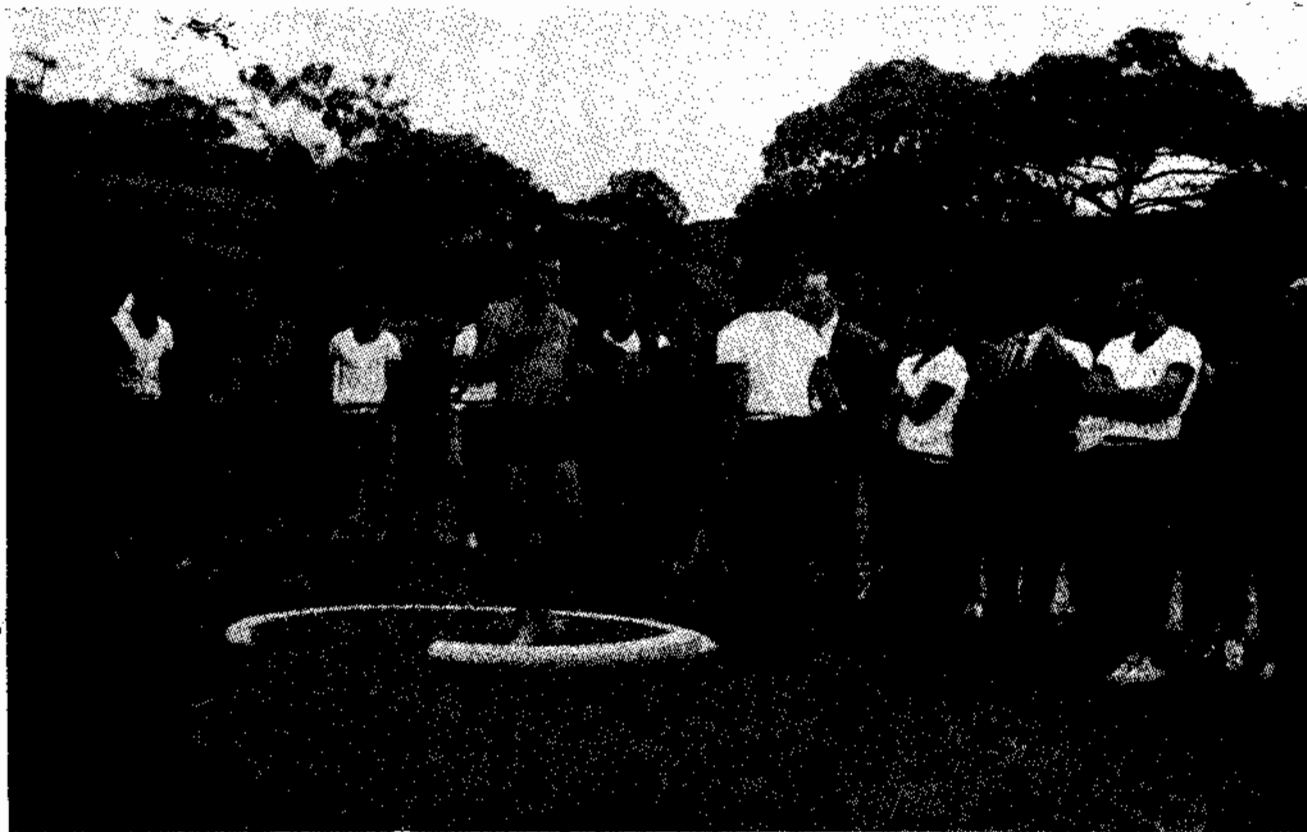
A estas quatro partes do "percurso de fuga" correspondem as quatro fases seguintes:

- a) percurso de urgência;
- b) percurso de ida;
- c) percurso de volta;
- d) transposição de linha.

O percurso de fuga é organizado por equipes de 4 elementos e a extensão do mesmo depende da natureza do terreno, podendo ser de 10 a 14 km. Fixa-se uma hora de fechamento do controle, que pode ser de 5 a 7 horas depois da saída. Cada participante levará um braçal com um número e uma ficha individual de controle conforme o modelo.

Segue-se depois a regulamentação interessante prova que deixaremos de transcrever em razão da limitação do presente trabalho.

Para terminar, cumpre informar, que a oferta deste trabalho deve-se à gentileza do Diretor de Estudos da Escola de Toledo, Tenente-Coronel Frederico Inglês Telles.



Visita à E. E. F. E., feita pelo Bi-campeão Olímpico do Decatlo, o Norte-Americano BOB MATHIAS, que demonstra sua técnica no arremesso do Pêso.



PENTATLO MILITAR — Comandante Leonard — Editora Lavauzelle — Paris. — 1953 — 94 páginas.

Estão de parabéns os adeptos do Pentatlo Moderno, com a nova orientação e conselhos práticos sobre o treinamento da especialidade, impressos em uma obra de autoria do Comandante Leonard e que acaba de ser lançada na França.

Entre outras coisas, diz o General Molle, prefaciador do trabalho: "O Pentatlo possui o mérito de constituir um belo compromisso entre o desporto propriamente dito e a educação física militar. As suas atividades estimulam o entusiasmo na competição, sendo ideal torná-lo um desporto popular".

Os ensinamentos e os conselhos práticos constantes da obra constituirão uma ajuda preciosa para os pentatletas, motivo por que ela não deve faltar na Biblioteca dos técnicos e atletas estudiosos.

A Revista de Educação Física está recebendo, normalmente, as seguintes publicações congêneres.

Arquivos da Escola Nacional de Educação Física e Desportos — Rio de Janeiro — Brasil.

Associação Brasileira de Técnicos de Natação — Boletim Mensal Técnico — Informativo — Minas Gerais — Brasil.

Amateur Athlete — Órgão Oficial da União de Atletas Amadores — E. Unidos.

Boletim do Instituto Nacional de Educação Física — Lisboa — Portugal.

Boletim da Diretoria de Desportos de Minas Gerais — Belo Horizonte — Brasil.

Boletim de Educação Física — Divisão de Educação Física — M. E. C. — Rio de Janeiro — Brasil.

Edufísica — Órgão da Comissão Nacional de Educação Física — Montevideu — Uruguaí.

Boletim da Divisão Técnica — Superintendência de Educação Física e Assistência Educacional — Porto Alegre — Rio Grande do Sul.

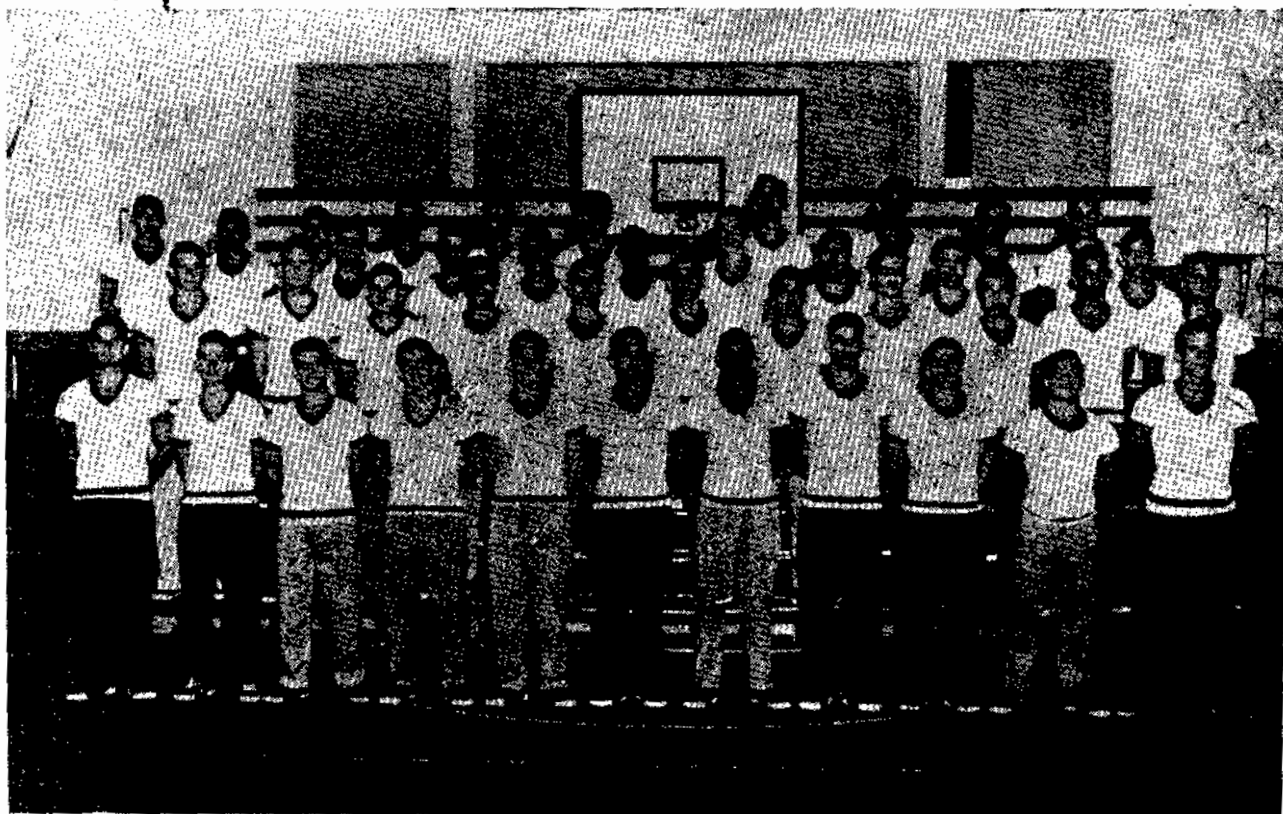
Ginastique Educative — Publicação da Federação Belga de Ginástica Educativa — Bruxelas — Bélgica.

Education Physique et Sport — Órgão do Comité de Estudos e de Informações Pedagógicas de Educação Física e Desportos — França.

F. I. E. P. — Órgão da Federação Internacional de Educação Física — Lund — Suécia.

Gymnastikk Og Turn — Órgão da Associação Norueguesa de Ginástica — Oslo — Noruega.

Journal Of Health — Physical Education — Recreation — Órgão da Associação do mesmo nome — Washington — Estados Unidos.



Turma de Alunos do Curso de Instrutor do corrente ano

L'Esgrime Française — Órgão Oficial da Federação Internacional de Esgrima e da Federação Francesa de Esgrima — França.

L'Education Physique — Órgão do Curso Normal de Educação Física e, da Associação de Professores de Educação Física de Hainaut — Bélgica.

Revue de l'Education Physique — Órgão da Liga Belga de Educação Física e dos Grupamentos dos Professores de Educação Física — Bélgica.

Os Desportos em Todo o Mundo — Seleções Desportivas — Brasil.

Revista de Educación Física Del Ejercito — Órgão da Direção de Educação Física do Exército — Lima — Peru.

Revista Espanhola de Educação Física — Órgão do Colégio Nacional de Educação Física — Madri — Espanha.

Revista Chilena de Educación Física — Órgão do Instituto de Educação Física e Técnica da Universidade do Chile — Santiago — Chile.

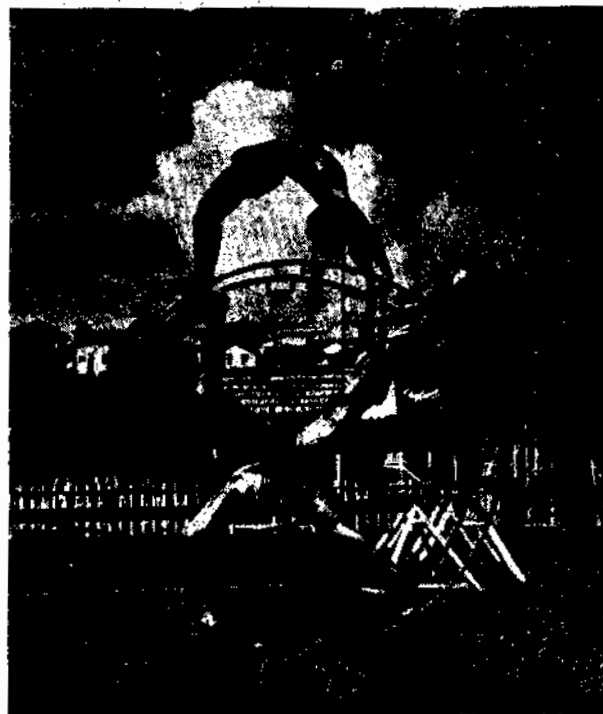
Revista de A. P. E. F. — Associação dos Professores de Educação Física do Estado de São Paulo — São Paulo — Brasil.

The Physical Educator — Órgão da Phi Epsilon Kappa Fraternity — Estados Unidos.

Revista de Judô — Rio de Janeiro — Brasil.

The Journal Of The Canadian Association for Health, Physical Education and Recreation — Montreal — Canadá.

World Sports — Revista Oficial da Associação Olímpica Britânica — Inglaterra.



FUTEBOL



FUTEBOL NA E.E.F.E.

Campeonato entre as turmas CI-1 e CI-2

Coordenação do Cap. DARCY BLANCO GARCIA

Os esportes coletivos ultimamente estiveram em evidência no âmbito escolar. Torneios de vôlei e basquete foram realizados entre as turmas, patrocinados pelos oficiais da Marinha, Aeronáutica e Fôrças Públicas estaduais que labutam com seus colegas do Exército, em busca dos mesmos ideais.

Na qualidade de esporte mais popular do Brasil, o futebol ocupou um lugar de destaque na preferência dos oficiais que freqüentam o curso da Escola. Sempre que grupos são separados, nasce espontânea a rivalidade — em nosso caso — sadia e leal. Assim, a turma dos mais leves empenhou-se com a dos mais pesados: as tradicionais CI-1 e CI-2. O resultado desse jogo encerrou simbolicamente o 2.º período de instrução. Foi mais significativo no que concerne ao espírito cavalheiresco dos disputantes do que na simples tradução numérica.

Vamos aos fatos: Sob as ordens do juiz, Sgto. Ary, e com a presença do Ten.-Cel. Ruy Pinto Duarte, comandante interino; Cap. Otávio Teixeira, chefe da cadeira de esportes coletivos, mais alguns oficiais e sargentos, as equipes pisaram o tapete verde com a seguinte formação:

CI-2 (Vermelhos): Tenentes: Barros, Ulisses e Becker; Cardoso, Rezende e Amaral; Valdir, Salles, Ivandir, Pacheco e Paz.

CI-1 (Azuis): Tenentes: Carneiro, Cezetti, Helio e Ludolf; Costa Júnior e Osiris; Rogério, Manoel, Cap. Renato, Tenentes Gonzales e Bordin.

Sob forte aguaceiro foram iniciadas as ações, caracterizadas por velocidade, bola para frente e certo indisfarçável nervosismo. Dava a impressão que nenhum dos jogadores em liça desejava prender a "esférica". O futebol apresentado se não pode ser qualificado como de primeira, é bem verdade que a disposição para a luta contrabalançava aquela nuance. Os dois "onzes" vinham de uma jornada de remo e ginástica com arma, além de outros trabalhos físicos, na parte da manhã, situação que sem dúvida ia de encontro ao desempenho dos conjuntos e de cada um em particular. Entretanto, a forma geral adquirida através dos trabalhos normais, se fazia sentir pela movimentação do prélio que, vez por outra, adquiria matizes dramáticos, frutos do ardor e do solo escorregadio.

O prélio chegava ao 24.º minuto da 1.ª fase, quando Bordin frente ao guarda-barros, atirou desviado, próximo à pequena área, depois de um "cochilo" da de-

fesa "Rubra". Em situação de grande perigo para a retaguarda dos Vermelhos, surgiu o tento de abertura do marcador, por intermédio de Gonzales que atropelou Barros depois de um chute de Bordin, já redimido de seu lance sem sorte. Dessa jogada, junto à linha demarcatória da baliza, saiu lesionado o goleiro Barros que com grande arrôjo havia feito uma intervenção no canto esquerdo de sua meta. Transcorriam 38 min. de jogo. Houve a interrupção necessária para o socorro e o prélio prosseguiu animado. Ao apagar das luzes do 1.º período (43 min.), Renato chutou livre e a bola foi encontrar o poste direito, sendo recuperada pela defensiva.

Ao iniciar o 2.º Tempo notou-se que Salles e Paz haviam sido substituídos por Arnaut e Noli. A equipe Azul continuava a mesma. Ainda sob condições atmosféricas desfavoráveis, prosseguiu a refrega, notando-se grande disposição dos Vermelhos que procuravam a todo custo descontar a diferença. Rezende, pelo alto, Cardoso principalmente, no vai e vem, executavam bom trabalho de meia cancha, alimentando o ataque que encontrava uma defesa sólida, bem plantada no terreno.

Aos 4 minutos, Valdir na corrida recebeu em condições de marcar. Carneiro precipitou-se e saiu da meta indo ao encontro da bola que cobriu-o, bem impulsionada por Valdir, em tiro cruzado próximo ao bico da pequena área. Estava empatada a peleja.

Com as defensivas predominando, de um lado a parede Cezetti-Helio-Ludolf, de outro, Ulisses e Becker, bem coadjuvados pelos companheiros, as linhas avançadas encontravam sério obstáculo.

O jogo seguro de Pacheco, a velocidade de Valdir, os arremates de Arnaut, não encontravam o objetivo, o mesmo acontecendo com a impetuosidade de Renato, Gonzales e Bordin.

Sempre parelho o jogo parecia chegar ao final com igualdade no marcador, quando aos 43 min., falhando na rebatida, Helio, e na sobra, Cezetti, Pacheco, célere e com oportunismo, entrou na jogada para com um tiro seco e rasteiro, dar cifras definitivas ao escore:

Vermelhos 2 x Azuis 1

Tanto uma como outra equipe poderia vencer. E venceu quem teve melhor sorte para aproveitar as falhas do adversário. Uma apreciação individual nos esquivamos de fazer por estar sujeita a falhas e por ser opinião pessoal. Cada um tem o seu modo de apreciar e esse é o melhor julgamento.

FUTEBOL



FUTEBOL MODERNO

Cap. Med. MAURICIO BANDEIRA

A OPORTUNIDADE feliz de apreciar os jogadores de futebol da equipe húngara do Honvéd trouxe-nos à mente várias reflexões. A primeira é a condenação formal da prática de desportos da intensidade do futebol nos meses de verão, no Rio de Janeiro. Praticar um exercício físico durante 90 minutos, submetido a uma temperatura superior a 30 graus, é completamente desaconselhável. A desidratação intensa sofrida em tempo curto, a sobrecarga sobre o nosso sistema termo-regulador, desgastam o indivíduo, e tendem a influir sobre o seu comportamento psíquico, fato que poderemos comprovar pelo aumento exagerado da irritabilidade dos atletas neste período. Se acrescentarmos a estes fatores a inadaptação a um clima tropical, o ambiente diferente, e o trauma emocional decorrente dos acontecimentos desenrolados em Budapeste, podemos aquilatar como deve ser diferente o rendimento técnico destes "players" húngaros em outra situação mais favorável.

A segunda reflexão é que apesar dos fatores negativos expostos na primeira, houve uma série de coisas interessantes por eles apresentadas que nos impressionaram:

Em primeiro lugar, o nítido, real e positivo sentimento de equipe, espírito associativo, disciplinando as atitudes em prol de jogadas de conjunto, cumprindo a verdadeira finalidade deste desporto, "Football Association".

Em segundo lugar, a simplicidade na jogada, a tendência a não dificultar o prosseguimento de uma ação conjuntiva, por uma exibição de talento individual.

Em terceiro lugar, o inegável talento individual da maioria dos jogadores revelados em oportunidades que se fizeram necessárias.

Em quarto lugar, a ausência do jogo violento nas disputas normais da bola, evitando o corpo a corpo.

Em quinto lugar, a idéia de fazer correr mais a bola do que os jogadores.

Em sexto lugar, o jogo rápido, não pela exagerada rapidez dos praticantes (característica brasileira), mas pela rapidez do passe.

Em sétimo lugar, os maravilhosos passes no pé ou em locais onde não há marcadores (passes nas costas do marcador), com perfeito sentimento da melhor jogada individual.

Em oitavo lugar, as jogadas obedecendo a planos técnicos previamente traçados.

Em nono lugar, os ataques executados pelos cinco atacantes com a melhor possível precisão nos arremessos ao "goal".

Em décimo lugar, a tendência a procurar a vitória pela conquista de tentos e não por um jogo puramente defensivo, consagrando como habitualmente estamos fazendo, as defesas; para as quais procuramos, sempre, meios de fortalecer.

A terceira reflexão é a necessidade que temos, de manter constante contato com outros centros desportivos, para apurar a nossa técnica futebolística. Possuímos um grande número de jogadores de futebol que são individualmente tão ou mais brilhantes que os húngaros, mas precisamos corrigir a nossa tendência ao individualismo, com sacrifício do conjunto.

Futebol é desporto coletivo e como tal deve ser praticado.



Física Infantil

A EDUCAÇÃO FÍSICA NA IDADE ESCOLAR

Dr. JOSÉ DE ALMEIDA NEVES

Ten.-Cel. Chefe do Departamento Médico da Escola
de Educação Física do Exército

A EDUCAÇÃO, de um modo geral, é definida como o conjunto de ensinamentos pelos quais se promove a formação e o desenvolvimento das faculdades intelectuais, morais e físicas do ser humano visando a sua felicidade e bem-estar, bem como o seu papel social. Educação integral e completa, compreende o preparo intelectual, moral e físico. A educação intelectual concebe, prepara e dirige as demais. A educação moral ajuda o ser humano a orientar os seus esforços para um fim elevado, útil, nobre e construtivo. A educação física por um desenvolvimento racional e progressivo proporciona à máquina humana a potência necessária para a completa e perfeita execução de todas as suas atividades.

A educação física está cada vez mais integrada no quadro da educação geral. O equilíbrio constitucional, fisiológico e psíquico, imprescindível ao ser humano só poderá ser conseguido com o desenvolvimento paralelo e proporcional do cérebro e do corpo.

A educação motora, educação física propriamente dita deve ser orientada e seguida paralelamente à evolução biológica individual e compreende um conjunto de exercícios cuja prática racional e metódica é suscetível de fazer o homem atingir o mais alto grau de aperfeiçoamento físico compatível com a sua natureza e a sua constituição, no desenvolvimento de suas qualidades naturais; de um lado, qualidades físicas: velocidade, força, resistência, dextreza, harmonia de formas e de proporções; de outro lado, qualidades morais que se associam frequentemente às manifestações do potencial físico: audácia, sangue-frio, tenacidade, sentimento de disciplina, cooperação social, solidariedade humana, coragem, determinação e espírito de iniciativa. Estes pois os objetivos primordiais da educação física. E como atingir estes objetivos sem prejuízo para o organismo? Orientando a instrução de educação física sob bases fisiológicas seguras, ou em outras palavras, proporcionando ao organismo exercícios compatíveis com a evolução constitucional e com a idade do instruendo.

Apoiados nos dados da fisiologia e da experiência as correntes científicas atuais adotam para os indivíduos aos quais se destina a educação física uma classificação racional distribuída para grupos de valor fisiológico sensivelmente equivalente. É a base primordial do chamado grupamento homogêneo regra essencial de qualquer método de educação física. Estes grupos são os seguintes e correspondem, aproximadamente, aos ciclos da educação intelectual:

- 1) Educação Física Elementar: para pré-escolares e escolares, ou em outras palavras, para crianças de idade compreendida entre os 4 e os 12 anos.

- 2) Educação Física Secundária: como o nome está indicando para adolescentes, rapazes e moças, de idade compreendida entre os 12 e os 18 anos.

- 3) Educação Física Superior: para adultos de ambos os sexos, de idade compreendida entre os 18 e os 40 anos.

Procuramos esclarecer, pois, como deve ser conduzida a Educação Física Elementar e analisar as principais circunstâncias que com ela cooperam para o alcance dos objetivos gerais já mencionados; e vamos encarar esta análise sob dois aspectos principais: o aspecto constitucional e o aspecto psíquico. A educação física elementar, no ponto de vista constitucional, tem um único objetivo a atingir que é: assegurar o desenvolvimento normal da criança numa fase em que o organismo precisa, mais do que em nenhuma outra, ser devidamente cuidado; poucas são as funções tão transcendentais como as que dizem respeito a crescimento e desenvolvimento; é um assunto de grande importância; de acordo com doutrina já estabelecida nos domínios da Puericultura e da evolução constitucional, o futuro do indivíduo depende em grande parte, do conhecimento geral que se deve ter dos fenômenos que presidem às diversas manifestações de crescimento e de desenvolvimento, manifestações estas que se caracterizam por períodos alternados de crescimento em altura e crescimento em largura, de acordo com o seguinte esquema:

1.º Período: que corresponde ao primeiro ano de existência: pouca diferenciação entre as principais dimensões do corpo que são a altura e a largura. O lactente evolui dentro de um determinado equilíbrio entre a altura e o peso como pode ser observado através das clássicas tabelas.

2.º Período: do 2.º ao 5.º ano de existência, correspondente ao primeiro e preponderante crescimento em largura; nesta fase o tecido muscular se acentua, a marcha se torna mais segura, os dentes, a mastigação e a diferenciação facial se desenvolvem. O peso é, proporcionalmente, mais acentuado que a estatura.

3.º Período: do 5.º ao 7.º ano de existência, correspondente à primeira crise de alongamento; nesta fase o corpo se alonga e se adelgaça e há um certo emagrecimento constitucional; neste período a diferenciação morfológica é mais acentuada que o aumento de peso. Nesta fase a silhueta já dá uma impressão aproximada do que será o indivíduo quando atingir a idade adulta.

4.º Período: dos 7 aos 11 anos no homem e dos 7 aos 9 anos na mulher: é o segundo período em que prevalece o crescimento em largura; como já se nota, começa-se a se perceber nesta fase um desenvolvimento geral mais

acentuado na mulher que já leva praticamente uma vantagem fisiológica de dois anos em relação ao homem, ou em outras palavras: uma menina de 9 anos equivale constitucionalmente a um menino de 11 anos.

5.º Período: dos 11 aos 16 anos no homem e dos 9 aos 14 anos na mulher: é o segundo período de crescimento em altura, crise da adolescência propriamente dita, caracterizado por um rápido e brusco crescimento em altura. O organismo como que sente os seus alicerces abalados em consequência do grande estímulo glandular que então se verifica; é considerada a "fase infeliz" da evolução do indivíduo, caracterizada por uma grande instabilidade em todos os domínios orgânicos: nutritivo, circulatório e nervoso; o despertar para a vida acarreta o romantismo, as fantasias, as crises sentimentais, as inclinações artísticas, as vocações profissionais e na quase totalidade dos casos é neste período que se define o futuro social do indivíduo.

6.º Período: dos 16 aos 18 anos no homem e dos 14 aos 16 anos na mulher: é a terceira fase em que prevalece o crescimento em largura; observa-se um maior desenvolvimento muscular; nota-se um crescimento acentuado do tronco e o peito e as espáduas se alargam. Até esta fase a mulher continua levando vantagem sobre o homem, pois tanto no princípio como no fim do período, continuam, em regra, sendo mais precoces; neste período ainda se mantém a grande instabilidade no funcionamento orgânico observada na fase precedente.

7.º Período: dos 18 aos 25 anos no homem e dos 16 aos 21 anos na mulher: é a fase em que se completa a constituição e onde se define o biotipo. Tanto o homem como a mulher tornam-se adultos; as funções orgânicas estabilizam-se. No ponto de vista constitucional são caracterizados 3 tipos: o longilíneo, que corresponde ao tipo esguio; o brevilineo, que corresponde ao tipo macço, e o normolíneo, que corresponde ao tipo intermediário.

De modo que, como se vê, os fenômenos biológicos que controlam o crescimento e o desenvolvimento do indivíduo assim se processam, mas, para que tudo corra normalmente, para que a evolução se faça sem obstáculos ou sem prejuízo para o organismo, há necessidade que se conheça, de um modo geral, as principais circunstâncias que podem influir no sentido de prejudicar tão importante manifestação biológica.

Dentre estas circunstâncias, cito, em primeiro lugar, como a mais importante, a que diz respeito à alimentação; nunca será demais insistir que uma alimentação defeituosa, incompleta ou mal orientada, que não proporciona ao organismo os recursos indispensáveis a sua formação, conservação e proteção, reflete diretamente sobre a evolução individual, trazendo, como consequência, uma série de perturbações localizadas ou generalizadas, com graves prejuízos para a consolidação do esqueleto e dos sistemas muscular e nervoso e predispondo o organismo para toda série de enfermidades.

Mas, além deste fator principal, que é a alimentação, devo citar outros, que, embora não tão importantes, concorrem em grande parte para modificar o ritmo de segurança na evolução constitucional. Entre estes fatores citam-se como os mais importantes: a) influência de taras hereditárias: alcoolismo e, hoje, felizmente em menor escala, a sífilis e a tuberculose, todas concorrendo para perturbar a evolução constitucional, sendo que a sífilis e a tuberculose acarretam, na maioria dos casos, não somente perturbações, mas, também, lesões, às vezes, irreparáveis; aliás, as lesões pré-tuberculosas pulmonares são hoje desvendadas com muita segurança, através de exames radiológicos periódicos (abregrafias) cuja prática se faz, feliz-

mente, cada vez com mais frequência; b) a presença de focos de infecção, localizados com maior frequência nas amígdalas, focos estes que devem ser eliminados prontamente, pois a sua existência, constituindo uma fonte permanente de envenenamento no organismo, diminui consideravelmente as defesas naturais, influenciando, pois, consideravelmente no desenvolvimento geral do indivíduo; c) a existência de anomalias nas vias aéreas superiores, tais como o desvio do septo nasal, a existência de polipos, a hipertrofia dos cartuchos, a presença de vegetações adenóides, anomalias estas que dificultam os movimentos respiratórios, causando transtornos à entrada e à saída do ar, prejudicando seriamente a oxigenação do sangue e dificultando em consequência o cumprimento da mais importante das funções orgânicas; d) as intoxicações medicamentosas, frequentemente encontradas em crianças que tomam remédios sem a necessária prescrição médica, receitados pelos jornais, revistas, estações de rádio e por pessoas curiosas ou inexperientes, remédios estes que na maioria dos casos são contraindicados, uma vez que somente o médico pode ajuizar com segurança sobre a oportunidade de se indicar este ou aquele medicamento; todos os médicos sabem que muitos casos de crescimento e de desenvolvimento retardados são devidos ao fato de que crianças, adolescentes e jovens fazem uso de medicamentos em cuja composição existem substâncias tóxicas e descalcificantes, ou que provocam distúrbios glandulares ou mesmo sérios prejuízos na composição do sangue com reflexos negativos no equilíbrio constitucional; e) a inadaptação da criança às condições climáticas e atmosféricas: a relação entre estes fatores e o corpo se exerce principalmente sobre a pele. É necessário que sobre esta atuem com suficiente liberdade o ar, a luz solar, as mudanças de temperatura e, às vezes mesmo, a própria chuva, porque esta ação resulta sem dúvida alguma os melhores benefícios para o organismo. Um excesso de proteção da pele que se consegue por meio do agasalho e do mal compreendido conforto da habitação, faz com que seja diminuído o caudal da circulação sanguínea deste órgão, por falta de uma dose adequada daqueles estimulantes naturais, o que reduz a um mínimo a sua capacidade funcional; ou em outras palavras, dificultando a respiração através da pele, a eliminação de certas substâncias tóxicas para facilitar o trabalho dos rins, a elaboração de um determinado princípio ativo que se dá pela ação dos raios solares que fixam a Vitamina D introduzida no organismo pelos alimentos que a contêm; vitamina esta que concorre decisivamente na proteção dos ossos e consequentemente na evolução normal do crescimento e ao mesmo tempo que age como uma verdadeira vacina contra as doenças infecciosas em geral, pelo aumento considerável das defesas naturais; f) a existência de certas doenças parasitárias que trazem como perturbações secundárias a anemia e as fraquezas orgânicas, das quais o tipo principal, são as verminoses encontradas com grande frequência na idade escolar.

São estas, pois, as principais circunstâncias que agem como se fossem elementos de desagregação no sentido de criar dificuldades aos nobres e elevados objetivos que a instrução de educação física procura atingir na idade escolar; é a razão precípua pela qual a existência de um médico nos estabelecimentos de ensino primário se impõe com a finalidade de, por meio de exames periódicos, verificar e surpreender a tempo a existência destas anomalias, lesões e perturbações e em consequência, indicar o tratamento de correção ou de recuperação aconselhados e restituir a criança à posse de si mesma, proporcionando-lhe usufruir a maior dádiva da natureza ao ser humano que é a alegria de viver. De modo que, escoimadas estas causas de erro e outras que não foram citadas porque

ocorrem com menor frequência, pode o instrutor ou instrutora de educação física cumprir conscientemente as suas atribuições.

Uma vez analisado, em suas linhas gerais, o aspecto constitucional visado pela instrução de educação física na idade escolar, vejamos agora o aspecto psíquico. A psicologia de hoje não separa o pensamento da ação; a educação de hoje não pode separar também o exercício do corpo, da disciplina dos valores mentais e do caráter; a educação é uma só, ou não é educação. Para ela estará concorrendo o professor de matemática, o professor de educação moral e cívica, tanto quanto a diretora da escola, como o professor de ginástica; e, ainda mais, o professor ou professora de ginástica estarão fazendo educação intelectual, pois nas suas aulas são exigidos precisão de movimentos, justeza de observação, correção de atitudes, agudeza de raciocínio bem assim como, educação moral, pela aceitação das regras dos jogos, compreensão social, disciplina de sentimentos, solidariedade de classe e aperfeiçoamento da conduta. Em síntese, podemos dizer que a finalidade principal será o fortalecimento da vontade, baseada na educação do corpo.

A psicologia da infância se traduz na educação física, com as preferências peculiares a cada sexo. Os interesses que nas crianças mais novas, sem distinção de sexo, são idênticos, quando se atinge a fase dos interesses especiais vão se diversificando paulatinamente. Assim as meninas a partir dos 8 anos repelem instintivamente os jogos violentos e os exercícios de força; enquanto nos meninos persistem as inclinações naturais para estes exercícios até depois da adolescência. Se prestarmos bem atenção notaremos que os meninos são naturalmente inclinados a todos os exercícios em que há disputa de força, supremacia física, luta corporal; os seus brinquedos de iniciativa própria são preferencialmente de guerra, polícia e ladrão, mocinho e bandido; e na prática dos jogos de bola preferem os mais violentos aos mais calmos. Entre os jogos, as meninas se adaptam melhor aos jogos recreativos de bola e peteca, e entre as demais atividades físicas, patinação, bicicleta e natação. É na transição da infância para a adolescência que o psiquismo sofre as diferenciações impostas pelo sexo já mencionadas anteriormente e é precisamente neste período que a educação física deve exercer a sua influência a fim de plasmar o caráter do indivíduo incutindo-lhe atributos sadios.

Como já foi dito acima, o escolar tem, sobretudo, necessidade de uma saúde tanto quanto possível perfeita e será, pois, alvo de cuidados constantes e de atenta vigilância, principalmente por parte dos pais. Repetindo, mais uma vez, o objetivo da educação física será, antes de tudo, higiênico, visando, em primeiro plano, à boa marcha do crescimento e do desenvolvimento, e, em segundo plano, a desenvolver as funções orgânicas e aperfeiçoar a coordenação dos movimentos. Na idade escolar são absolutamente contraindicados os exercícios visando ao desenvolvimento muscular, e isto porque, antes da puberdade, o crescimento é, sobretudo, ósseo; isto não quer dizer que a criança não tenha músculos; é claro que o escolar precisa marchar, saltar, correr, brincar, mas é preciso evitar exercícios de força porque os músculos de uma criança ainda estão em fase de desenvolvimento natural que deve prosseguir sem serem excessivamente solicitados.

De um modo geral os exercícios a serem ministrados são os seguintes:

a) dos 4 aos 9 anos: período no qual a criança tem dificuldade em executar gestos precisos e no qual ainda é inapta aos esforços prolongados. Neste período são os seguintes os exercícios indicados: exercícios de mímica, pequenos jogos recreativos, marchas com canto, ginástica respiratória. O professor visará a atitudes corretas, em outras palavras, uma boa estática base necessária de uma boa dinâmica;

b) dos 9 aos 12 anos: flexionamentos, exercícios educativos simples com as mãos livres. Pequenos jogos de imitação. Desportos coletivos em áreas limitadas e com utilização de bolas e material reduzido em tamanho; ginástica respiratória, cumprimento de pequenos percursos com obstáculos fáceis, visando a educação sensorial. A natação pode e deve ser iniciada, em regra, a partir dos 6 anos.

São estas, pois, em linhas gerais as principais circunstâncias ligadas à educação física na idade escolar que deve continuar sempre e cada vez mais a ser devidamente amparada e prestigiada pelos órgãos superiores responsáveis, com a elevada finalidade de aperfeiçoar cada vez mais as características da eugenia brasileira. Nestes últimos 30 anos, quando se fez sentir com mais eficiência a divulgação dos métodos de Educação Física, iniciada pela Escola de Educação Física do Exército e posteriormente pela organização e funcionamento da Divisão de Educação Física do Ministério da Educação, pela Escola Nacional de Educação Física e Desportos e pela contribuição inestimável dos grandes órgãos especializados da imprensa desportiva na Capital do País e nos grandes centros, estimulando a realização de jogos e torneios desportivos para a infância e adolescência, tem se observado um notável desenvolvimento constitucional nos escolares e jovens de ambos os sexos o que é facilmente constatado pela simples observação visual e que seria muito mais expressivo se pudessemos comparar tabelas de crescimento e desenvolvimento de 30 anos atrás com as de hoje. Sendo de se notar, outrossim, que, com a divulgação e a aplicação das regras de higiene escolar, tem havido uma queda notável na incidência dos vícios de conformação do esqueleto, nos defeitos de postura, perturbações ligadas a acuidade visual e auditiva, fraquezas orgânicas de causas variadas, crianças portadoras de complexos e recalques e muitas outras manifestações negativas. Não há mais a menor dúvida que neste particular, o porvir da nacionalidade é cada vez mais promissor, o que será para todos nós brasileiros, motivo de justo orgulho e que se refletirá de maneira cada vez mais favorável nas gerações futuras.

NOÇÕES SÔBRE FADIGA MUSCULAR

IVANIR MARTINS DE MELLO — 1.º TEN. MÉDICO



A REAÇÃO mecânica de um músculo isolado à excitação não é acompanhada de um aumento no consumo de oxigênio; o oxigênio extra só é consumido depois de terminarem a contração e o relaxamento. Há duas fases no ciclo de contração do músculo, uma anaeróbia onde o glicogênio vai se transformar em ácido láctico passando pelos elementos intermediários e uma aeróbia correspondente à recuperação, quando o músculo volta ao seu estado inicial. Entretanto quando se estimula repetidamente o músculo, numa atmosfera com deficiência de oxigênio, êle se contrai fortemente de início, porém fadiga logo, porque não pode obter o oxigênio necessário a sua recuperação entre as contrações individuais.

A concentração do ácido láctico no qual ocorre a fadiga varia de 0,3 a 0,6 %.

Na fase de recuperação o oxigênio é consumido e cerca de um quinto do ácido láctico se oxida, presumivelmente para fornecer energia e ressintese do restante para glicogênio.

Durante exercícios extenuantes os músculos contraem-se e permanecem nesta situação, até adquirirem o oxigênio exigido. Portanto... durante o trabalho físico forçado, os músculos se comportam do mes-

mo modo do músculo isolado que se contrai isoladamente como foi descrito acima.

O ácido láctico excessivo tampornado pela proteína do músculo, pelos fosfatos e bicarbonatos produz uma alteração suficiente do sangue para estimular poderosamente o centro respiratório, grandes quantidades de gás carbônico são eliminados pelos pulmões e portanto exigindo maior quantidade de oxigênio.

O aumento da exigência do oxigênio requer maior capacidade vital (respiratória).

Sabe-se que um atleta durante um grande esforço, tal como uma corrida rasa, somente inala uma fração de oxigênio exigido, contraindo um deficit de oxigênio que será amortizado durante o período aeróbio, portanto é necessário que o atleta possua uma boa capacidade vital e que faça o repouso necessário precedido de movimentos respiratórios amplos.

Nos casos de corredor de velocidade, há o chamado exercício de respiração retida devido a grande capacidade do músculo em contrair-se quando privado de oxigênio exterior, revelando-se assim o grande valor da fase anaeróbia da contração muscular, neste tipo de exercício é necessário uma grande capa-

cidade vital. Considerando-se os princípios elementares os autores descobriram que os glicídios são os principais elementos no trabalho muscular, outros princípios alimentares especialmente as gorduras podem servir em certas circunstâncias para beneficiarem o trabalho muscular.

A administração de açúcar no início de um exercício mais violento, trará uma ação benéfica para um maior trabalho muscular.

No exercício violento e profundo, os recursos de glicídios se esgotam, a gordura é então largamente utilizada para mover a máquina muscular.

As necessidades calóricas do indivíduo normal, variam de acôrdo com os tipos de trabalho físicos, assim aumentarão paralelamente com o esforço físico.

Se empregamos persistentemente uma dieta com valor calórico abaixo das necessidades do indivíduo atleta teremos em consequência a predisposição à fadiga muscular, com incidência maior de doenças carenciais e infecciosas.

Conseqüentemente à fadiga muscular haverá menor produção do atleta e maior exposição aos acidentes verificados durante os exercícios físicos.

A E. E. F. E. E AS FORÇAS AUXILIARES

COMENTÁRIO DO ALUNO ALFREDO LEFFE BORDIN

2.º TEN. DA POLÍCIA MILITAR
DO ESTADO DO PARANÁ

DIGNIFICANTE é o gesto do nosso glorioso Exército, que por intermédio de sua conceituada Escola de Educação Física, convida anualmente oficiais e sargentos da Marinha, Aeronáutica, Polícias Militares e Militares estrangeiros, para que nesta escola modelo, recebam e aperfeiçoem conhecimentos inestimáveis sobre todas as modalidades de atividades físicas.

Com este gesto de Exército vemos claramente que ele é desprovido de egoísmo, pois ao mesmo tempo que procura melhorar o seu soldado, intelectual, moral e fisicamente, não esquece das suas congêneres, para que alcancem também os citados propósitos.

Desde 1933, ano em que foi fundada esta modelar Escola, que

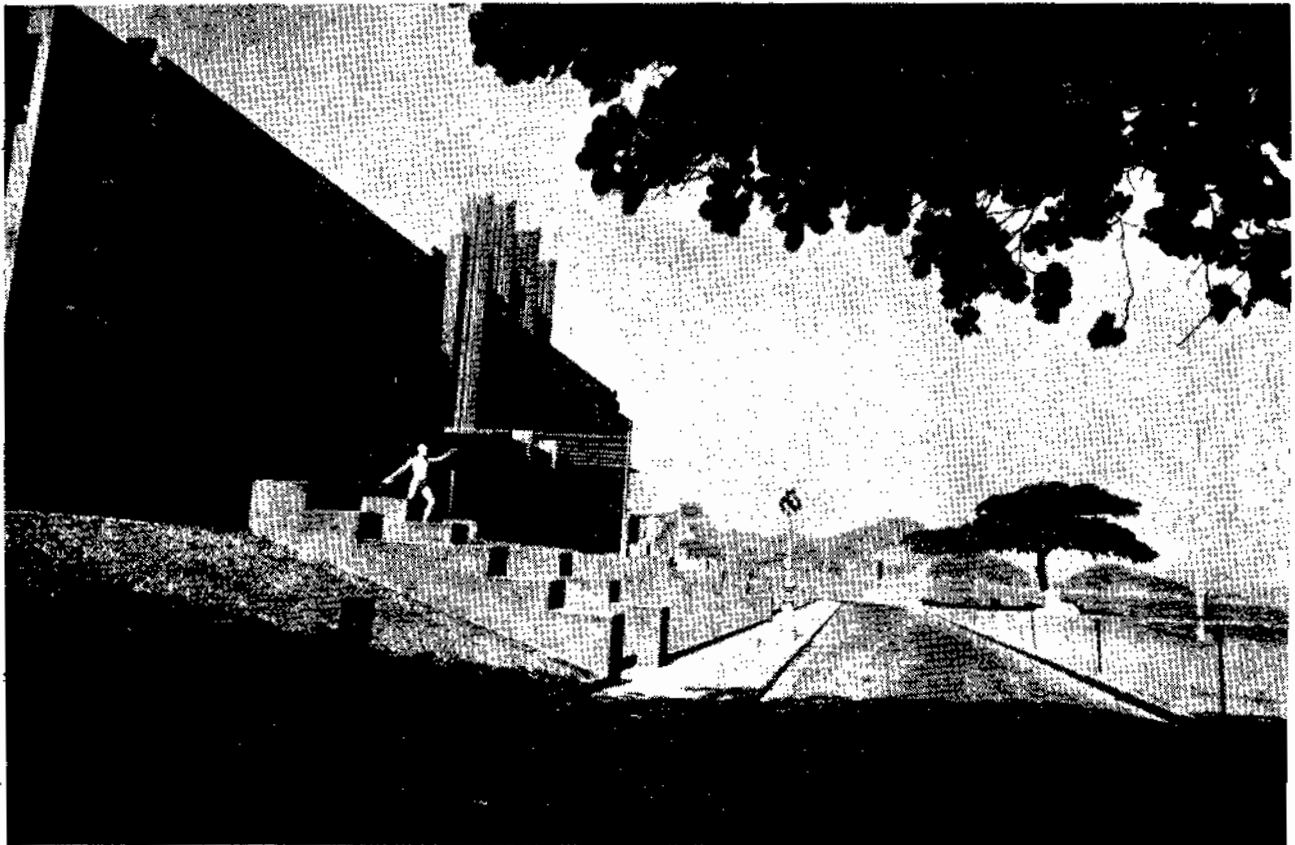
está situada entre as melhores do nosso país, vem o Exército trabalhando incessantemente para colocar o Brasil no cenário mundial no que tange aos desportos e se analisarmos os feitos ultimamente obtidos pelos nossos atletas, deduziremos que grande parte das glórias conquistadas, deve-se ao Exército.

É esta Escola que coloca ao dispor do Brasil, elementos com grande bagagem de conhecimentos, relativos ao desporto. São os homens que se dirigem a todos os Estados da União, com a nobre missão de pregar o amor pelo desporto, incentivar aqueles que nunca tiveram as vistas voltadas para o benfeitor trabalho físico, estimular atletas com dotes inatos que pode-

rão por meio de um treinamento dosado se tornarem mundialmente conhecidos, estes são alguns dos inúmeros deveres do educador físico.

A grande bagagem de conhecimentos adquiridos pelo seu corpo de alunos, é em função desta Escola ter ao seu alcance instrutores e monitores competentes e que estão em contínua atualização, acompanhando a evolução dos diferentes esportes.

Na qualidade de Policial, sinto profundamente que nem todas as Polícias Militares se façam representar nesta excepcional Escola, a fim de receberem ensinamentos de alto valor, não encarando como devem esta ocasião em que o Exército nos proporciona.



VISTA DO GINÁSIO DA E. E. F. E.

Escola Central de Educação Física do Exército Espanhol

Ten.-Cel. JACINTHO F. TARGA

CONVIDADO a participar do Congresso Internacional Latino de Educação Física, que se realizaria em Madrid de 15 a 19 de junho de 1956, tive a honra de ser designado para representar o Rio Grande do Sul e o Brasil nesse importante conclave.

Tendo chegado à Capital da Espanha alguns dias antes do Congresso, tratei de conhecer tudo que se relacionasse com a educação física, os desportos, os acampamentos, colônias de férias, etc.

Assim, numa linda manhã dirigi-me a Toledo, localizada cerca de 100 km. de Madrid, onde está sediada a Escola Central de Educação Física do Exército Espanhol.

A cidade está contruída sobre uma área estreita em forma de ferradura, rodeada pelo Rio Tejo e por muralhas antiquíssimas, obstáculos que lhe ofereceriam grandes vantagens para a defesa. A cidade tinha oito portas no seu perímetro, porém hoje restam apenas quatro que conservam as lembranças do grande passado dessa histórica cidade dominada tantas vezes por estrangeiros. Como resultado dessas invasões aparecem obras culturais e estilos os mais diversos: árabe, mourisco, gótico espanhol, rococó, em vários monumentos espalhados pela cidade, quase que escondidos em suas estreitas e tortuosas ruas. Lá estão as monumentais obras como o Mosteiro de San Juan de los Reyes, as sinagogas de Santa Maria la Blanca e do Tránsito, a célebre casa do grande pintor espanhol El Greco, onde hoje está instalado o museu das obras desse grande artista.

Na pequena igreja de Santo Tomé encontra-se o monumental quadro del "Entierro del Conde de Orgaz".

Outra grande preciosidade em Toledo é a sua grande Catedral, Primada, que encerra em seu museu jóias valiosíssimas e de grande valor artístico. Toda a Catedral é um sucessivo encadeamento de maravilhas de obras de arte, trazendo diversas épocas com histórias que dão maior encanto às mesmas.

Por fim, como uma sentinela que vela por toda a cidade, destaca-se o velho castelo em ruínas do Alcazar de Toledo, cuja resistência heróica durante a guerra civil de Espanha trouxe o mundo suspenso durante 75 dias, pois nêle abrigaram-se mais de 1.500 pessoas, entre homens, mulheres e crianças, que passaram as maiores provações, até a sua libertação pelas forças nacionalistas de Franco, quando lhes restava menos de um saco de trigo para sua subsistência. Suas vetustas e enormes paredes que constituem o alicerce dessa monumental fortaleza, pode-se dizer que podem contar toda a história da Espanha, pois que por elas passaram os romanos, os godos e os muçulmanos. Afonso VI, após reconquistar Toledo aos mouros, que dominaram durante mais de 800 anos, fez erigir o famoso Alcazar. As quatro torres nos cantos do mesmo foram erigidas por Afonso X. Durante muito tempo foi a sede da corte de Espanha, até que esta transferiu-se para Madrid, quando foi convertido em prisão. Foi incendiado por duas vezes, primeiramente pelos austríacos na guerra de Sucessão e posteriormente pelos franceses na guerra da Independência. Depois de reconstituído foi nêle instalada a Academia Militar de Infantaria e nessa situação viveu uma das maiores epopéias pelo heroísmo de seus defensores, que mesmo depois de quase com-

pletamente destruído pelos bombardeios dos vermelhos. É verdadeiramente impressionante a história dos 76 dias dessa heróica resistência que honra a história militar da Espanha.

A sublimidade do desprendimento do Coronel Moscardó quando o filho lhe diz ao telefone que se ele não entregar o Alcazar seria fuzilado pelos vermelhos, dos quais era prisioneiro, é algo tocante e grandioso, pois lhe diz categoricamente que então, antes de morrer, desse um grito de Viva a Espanha e que Deus o abençoasse!... E, de fato, seus dois filhos foram fuzilados pelos comunistas espanhóis.

À porta da Escola fui gentilmente recebido pelo Capitão Riviero que me acompanhou até o Gabinete do Diretor do Estudos, Ten. Cel. Inglês, o qual por sua vez me apresentou ao Comandante da Escola, que gentilmente pôs-se à disposição para tudo que interessasse conhecer nela.

A Escola Central de Educação Física de Toledo, apesar de pertencer ao Exército, destina-se também a formar professoras civis, como fazia aqui no Brasil a Escola de Educação Física do Exército até o ano de 1939. No corrente ano, porém, não haviam sido reservadas vagas para os civis. Estes passaram a frequentar escolas próprias organizadas pela "Frente de Juventudes" da Falange Espanhola. Durante o ano escolar de 1955-56 funcionaram os Cursos de Professores de Educação Física e de Instrutores de Educação Física, destinados respectivamente a Oficiais Subalternos e Sargentos, de 3 de outubro de 1955 a 28 de junho de 1956, portanto 9 meses, divididos em dois períodos: a) Período Preparatório de 3 de outubro a 22 de dezembro de 1955; b) Período Fundamental de 8 de janeiro a 28 de junho de 1956. Entre os dois períodos há as férias de Natal. As grandes férias começam em fins de julho, quando inicia lá o verão.

Por ocasião do ingresso, o candidato é submetido a exame médico e às provas ergográfica, eletrocardiográfica e de metabolismo basal, exame de sangue e de urina, psicotesta e provas práticas. Estas provas são repetidas em fins de novembro, março e no começo de junho.

Durante o período de exames são feitas três palestras:

1.ª Sobre objetivos, normas e doutrina da Escola Central de Educação Física;

2.ª Sobre a apreciação do valor biométrico do indivíduo e seu controle periódico;

3.ª Sobre os objetivos, épocas, características, influência da vontade, condições, etc. das provas práticas.

Para o primeiro período foram previstos 59 dias úteis, com duas sessões teóricas diárias e três teórico-práticas, assim distribuídas:

Anatomia	65 sessões
Psicologia	28 "
Técnica de Ginástica Educativa	25 "
Ginástica Educativa	59 "
Ginástica de Aplicação	38 "
Jogos Desportivos	30 "
Atletismo	23 "
Esgrima de florete	12 "
Natação	20 "

Para o segundo período foram previstos 131 dias úteis com uma a duas sessões teóricas e três a quatro teórico-práticas, assim distribuídas:

Fisiologia e Higiene	81 sessões
Mecânica Humana	34 "
Pedagogia	52 "
Técnica da Ginástica Educativa	61 "
Técnica de Aplicação Militar	21 "
Ginástica Educativa	131 "
Massagens e Acidentes Desportivos ...	15 "
Ginástica de Aplicação	20 "
Desportos de Combate	20 "
Jogos Desportivos	50 "
Aletismo	55 "
Natação	35 "
Esgima (florete, espada e sabre) ...	80 "

O esquema seguido nas sessões de Ginástica Educativa compreende os grupos:

I — EXERCÍCIOS DE ORDEM — (Formação, alinhamentos, numeração, voltas, deslocamentos e evoluções).

II — EXERCÍCIOS PREPARATÓRIOS — (Posições e movimentos simples de pernas, braços, cabeça e tronco).

III — EXERCÍCIOS FUNDAMENTAIS:

1. Exercícios de pernas.
2. Exercícios de suspensão.
3. Exercícios de equilíbrios.
4. Exercícios dorsais.
5. Exercícios de locomoção (marcha, corridas, cantos).
6. Exercícios abdominais.
7. Exercícios laterais.
8. Saltos (livre e com apoio).

IV — EXERCÍCIOS FINAIS: (derivativos, calmanetes, etc.).

A duração destas sessões varia de 30 a 40 minutos no começo, indo depois de 40 a 50.

Dentre as 93 sessões de ginástica educativa do programa, 60 são empregados para aprendizagem da direção das sessões pelos alunos, sob as vistas do professor da cadeira.

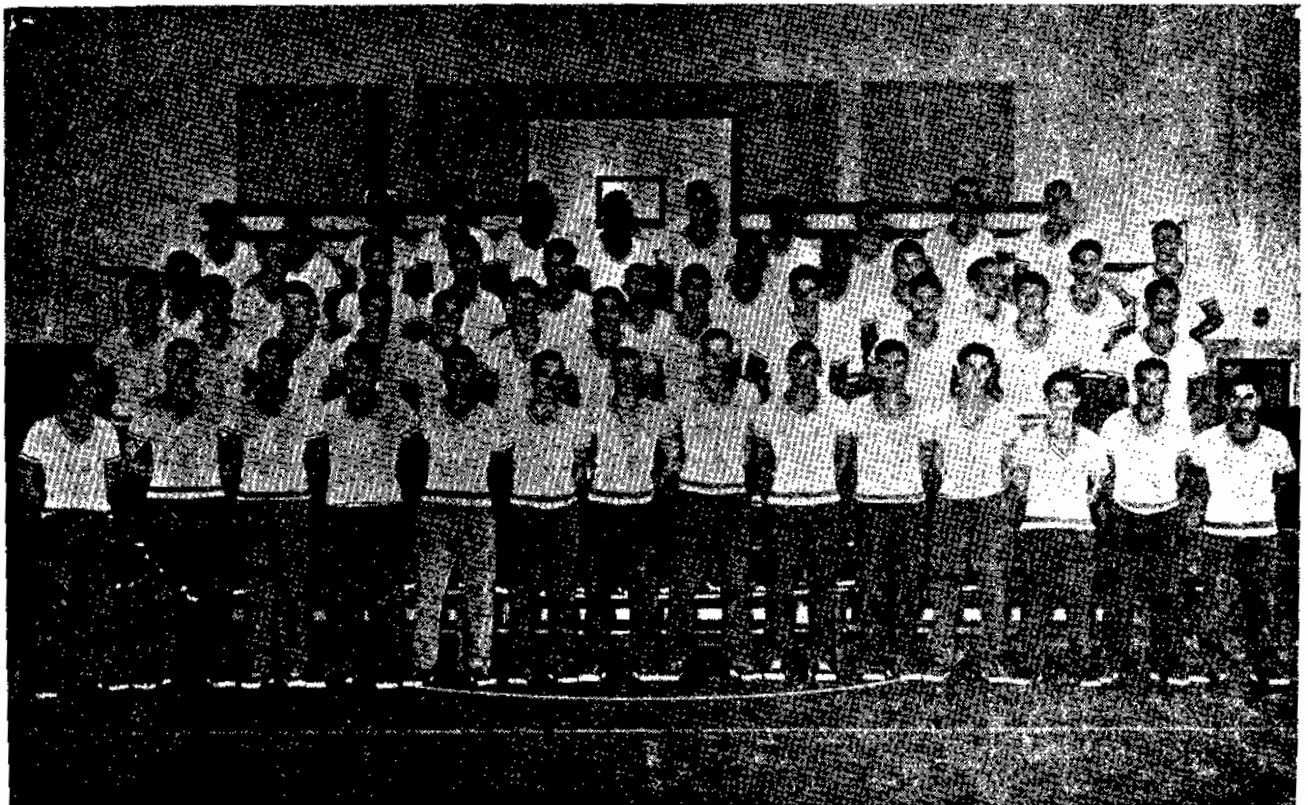
Acompanhado pelo simpático e cavalheiresco colega Ten. Cel. Inglês, percorri tôdas as instalações da Escola, como o estádio, as salas de ginástica, a piscina, as salas de aulas, o laboratório, o gabinete médico e psicotécnico, as salas de esgrima e de lutas, a biblioteca, etc.

Como o regime é de internato obrigatório, tanto para os solteiros como para os casados, os mesmos são acomodados em quartos para dois e alguns individualmente, conforme o número de matriculados. É permitida a saída dos casados diariamente, durante cerca de três horas, a fim de visitarem seus familiares que, geralmente moram na cidade. Todos percebem ajuda de custo, diárias e uma certa importância mensal para comprar material de ensino e ainda certos equipamentos esportivos, de acôrdo com as verbas existentes.

Podem também freqüentar a Escola oficiais e sargentos da Aeronáutica, da Marinha, dos Corpos de Guarda Civil e do Exército de Marrocos.

Impressionou-me sobremaneira o perfeito entrosamento dos diversos setores da Escola, assim como a limpeza e boa ordem da aparelhagem e das instalações, modestas e simples, mas muito bem conservadas. Como nós, eles também lutam com a escassez de verbas, mas com muito engenho vão suprindo essas deficiências. A êsse propósito convém acen-tuar um aparelho chamado "OPTO-KINELOCALIZADOR", de invenção do Cap. Méd. Alfredo Escalante Roldon, destinado a averiguar a capacidade de perceber a ordem de chegada de corredores representados por um jôgo prévio de luzes que se movimentam numa pista de atletismo. Sômente o operador sabe previamente a ordem de chegada pois que êle mesmo a estabelece no aparelho.

Guardo as mais gratas recordações dêsse belo dia que passei em Toledo junto aos oficiais daquela importante Escola.



Turma de alunos do Curso de Monitor do corrente ano

Do treinamento técnico individual, êsse grande esquecido...

Octávio Teixeira

Cap. Inst. Futebol

O FUTEBOL é o desporto que foi inventado, cremos, para o homem brasileiro. E, ao escrevermos isso, nos baseamos no fato de que o brasileiro, como jogador de Futebol, é o maior individualista do mundo!...

As virtudes do nosso jogador são, entre outras, malícia, agilidade, repentismo, elegância, velocidade, plasticidade, malabarismo, domínio de bola, etc. Dizemos isso, certos de que haverá sempre alguém a discordar da nossa opinião. No entanto, apressamos-nos a provar o que foi dito, explicando que o brasileiro é jogador que, praticamente, *nasce jogando o Futebol*, enquanto os outros povos aprendem a jogá-lo...

O que acontece, a nosso ver, é que a *técnica dos outros é melhor do que a nossa*, ou então, e preferimos esta última hipótese, *os outros ensinam melhor do que nós*...

Para materializarmos as nossas afirmações lembraremos apenas alguns nomes como Fausto, Da Guia, Leonidas, Nilo, Jair, Zizinho, etc. (e são muitos mais!...) como verdadeiros "demônios" quando de posse da bola. Individualismo perfeito, sem contestação!... Contudo, toda vez que reunimos elementos de categoria para formar uma seleção, não nos saímos como desejávamos... Conseqüência: Mais um Vice-Campeonato!...

Por quê?... Culpa de alguém?... De organização?... De direção?... Dos jogadores?...

Não há dúvida que algumas vezes a culpa se divide, ou melhor se multiparte. É organização falha, é má direção, é má atuação... Mas, um grande fator esquecido em todas as seleções e abandonado na quase totalidade das equipes, o maior e, talvez, o mais simples, é *sempre* o responsável pelas falhas do conjunto. E qual é ele, dirão os que nos lêem?... Mostrem-nos para acabarmos então com essa onda de Vice-Campeonatos!...

Respondemos: — Muito simples e, no entanto, pouco lhe dão importância... Qual?... *Apenas o treinamento técnico individual!*...

A preparação de uma equipe não exclui o preparo técnico individual do jogador. Quem deseja triunfar na direção de um plantel tem de começar de baixo, do início. Tem de preparar o homem física, técnica e moralmente!...

Quem inicia um elemento qualquer na prática do Futebol, isto é, tem de dar-lhe a conhecer o campo de jogo, suas dimensões e seus pormenores. Há necessidade de mostrar e falar do equipamento do jogador, do uniforme obrigatório e de seus acessórios (o que muita gente boa desconhece!...). Em resumo, um técnico de Futebol deve ser um profundo conhecedor do que vai ensinar, um estudioso do assunto, a fim de orientar os elementos a ele subordinados, a fim de transmitir-lhes os seus conhecimentos.

Para treinar os seus pupilos um técnico deve utilizar palestras em salas e práticas no campo.

O treinamento de uma equipe compreende:

1) *Treinamento físico* — enfeixando o treinamento do iniciante e a preparação do jogador.

2) *Treinamento técnico* — de: arremesso lateral, tiro de meta, tiro de canto, tiro máximo, travagem e domínio de bola, dribles, passes, chutes à meta, cabeceio, corrida com a bola, etc

3) *Treinamento tático* — o Ataque e a Defesa.

4) *Estudo das Regras Oficiais de Futebol*.

O treinamento técnico é também conhecido com o nome de treinamento individual ou bate-bola! Ai, se leva em conta, o apuro técnico de cada jogador, as suas diferentes posições dentro do quadro, de maneira que ele pratique mais aquilo em que se mostre menos apurado ou as jogadas que sejam, por ele, utilizadas com mais freqüência. (DO MANUAL DE FUTEBOL).

Mas dirão os leitores: — Então, se o jogador brasileiro é o maior individualista do mundo, como foi dito acima, o fator treinamento técnico individual pode ser abandonado para o nosso caso. Eis o erro!... O erro em que têm caído muitos preparadores de equipes!...

Não se pode abandonar o treinamento técnico individual. É pela sua repetição, bem ornamentada, que se chega à perfeição. Como conseguir uma percentagem elevada de goals, nos chutes dados à meta senão pelo treinamento do chute?... O jogador brasileiro, individualista, ímpar, quando chega numa equipe de primeira categoria *ainda precisa do dedo do técnico*.

Todos nós sabemos que nossos jogadores não sabem chutar à meta. E por quê? Apenas pelo fato de que nunca lhe ensinaram a fazê-lo!... E no resto é tudo igual... Podemos comparar o jogador brasileiro ao diamante bruto, cheio daquelas qualidades todas de individualismo que conhecemos. O que é preciso é que o lapidador (técnico) bufile, lapide êsse diamante para que surja todo o seu esplendor!... Ao fato do jogador brasileiro ser um individualista nato tem se atribuído uma série de hipóteses e, entre elas, salientamos a que explica êsse "fenômeno" como redundante da prática da "pelada" pela nossa garotada. Nesse caso, aparece-nos, como principal fator, o tamanho dos "campos" improvisados em qualquer local.

Como suas reduzidas dimensões agem sobre os "futuros astros?" Muito simples!... Qualquer elemento que pratique o futebol em campo reduzido sente a necessidade de um controle de bola muito grande a par da não menos grande necessidade de driblar bem a fim de fazer as jogadas e manter a bola em jogo. Daí, dizem os que assim se definirem, aparecem-nos mais tarde os jogadores com características de verdadeiros malabaristas... É, fora de dúvida, uma boa explicação para o fato...

O que, em verdade, se fez no individualismo do jogador brasileiro é que ele *aprendeu vendo os outros fazerem!*... Ou melhor, *aprendeu sozinho*, sem ninguém para orientá-lo, e, portanto, cheio de vícios e imperfeições que carrega até ser um profissional. Vícios que perduram durante sua vida adulta de futebol e que os técnicos não ou pouco se esforçam para fazer desaparecer!... E que outros, mais

desonestos, classificam como "estilo" do jogador!... Ora, qualquer um sabe que o "estilo é o homem"... Logo, se o "estilo" (como alguns chamam) é imperfeito, o homem é imperfeito!...

É, pois, necessário mostrar-lhe os vícios, as incorreções que também observou e, por meio da técnica individual, ensinar-lhe os processos de correção a fim de bem executar. É preciso iniciar e iniciar certo!... Aos que já são "astros", é preciso corrigir, pois não há aquele que não tenha seus defeitos...

O treinamento técnico individual é uma prática que deve ser dirigida pelo técnico. Não deve haver cerimônia por parte deste em chegar a um "craque" e mostrar-lhes os seus pontos fracos e, portanto, o que ele necessita ensaiar para corrigir suas deficiências. O técnico que não age desse modo, por medo ou cuidado de melindrar um "astro", não estará agindo honestamente!... Não são nomes, cartazes ou medalhões que levam uma equipe à vitória, mas a perfeita noção de trabalho, responsabilidade, disciplina, orientação, direção e, principalmente, trabalho conjugado de técnica individual e conjunto.

O jogador que entra numa equipe, ou dizendo melhor, uma equipe que se constitua de jogadores que saibam regras e técnicas das posições, que executem corretamente: travagem e domínio da bola, chute passe, condução de bola, drible, tiradas, cabeceio, pegação, etc, tem todas as probabilidades de ser um conjunto perfeito, pois facilitará ao técnico mais da metade do seu trabalho no treinamento tático ou treinamento de conjunto.

Da soma de observações feitas na tela panorâmica do futebol brasileiro cabe trazer até aqui um fato interessante que nos chamou atenção por ocasião da preparação de uma de nossas últimas seleções...

Combateu-se a mais não ver o individualismo do nosso jogador e pretendeu-se abolir a sua principal característica!... E, nos treinamentos para os jogos, só se mandava executar a tal "bola de primeira"... Resultado: — Nem uma coisa nem outra!... Quiseram matar a maior arma do jogador brasileiro: o individualismo... Por que, ao invés de reclamarem contra o individualismo... e pregarem a morte do drible, não ensinaram ao jogador o seu emprego no momento propício?... Coisas de orientação!...

Tudo isso somado e para provar a nossa afirmação inicial de que os outros ensinam melhor do que nós, nos propusemos afazer uma análise da cobrança da penalidade máxima...

O que vai em seguida, é apenas para citar um exemplo, pois são muito mais, e para reforçar a finalidade da nossa exposição: — de que o treinamento técnico individual do jogador brasileiro é relegado a um plano completamente inferior e na maior parte das vezes, esquecido!

O nosso estudo é fruto de uma série de observações em partidas disputadas por equipes pertencentes a diversas categorias, do estudo profundo das Regras Oficiais de Futebol e Técnica de Futebol.

Vimos milhares de jogadores, da mais variada gama, cobrarem penalidades máximas... Vimos muitos tentos resultantes de muitas cobranças, mas tivemos oportunidade de ver, e em muito maior escala, penalidades máximas serem chutadas para fora ou nas mãos de goleiro!...

É admissível que a tão curta distância, bola parada, chute potente, um jogador perca um pênalti, com a Regra só permitindo ao goleiro mover os pés após ser chutada pelo jogador encarregado da cobrança?...

A velocidade da bola após um chute forte é sempre muito maior do que a do deslocamento do jogador que de-

fende a meta, portanto... E dizemos isso baseados em que a bola sempre corre mais do que o jogador...

Como então se explica a perda dessa oportunidade única de se conseguir um tento?... Como se justifica, se é que justifica é o termo, o que estamos cansados de ver: profissionais (onde a responsabilidade é maior) perderem a chance da conquista de um tento, chance que lhes tinha sido tirada ou a um companheiro e lhes foi dada novamente por um juiz que faz cumprir a lei?...

O que deveria ser um descanso para o torcedor de uma equipe contemplada com a cobrança de uma pena máxima contra uma adversária, para o brasileiro, é uma verdadeira tortura, um suplício, pois não se tem certeza de que o jogador transformará em tento essa cobrança...

Um jogador penetra na área adversária, de posse da bola, e tem todas as possibilidades de fazer o tento... É derrubado por um oponente... Pênalti!... O juiz permite, com a aplicação da Regra, que a oportunidade perdida lhe seja restituída, e, por seu intermédio ou de outro jogador de sua equipe, consiga-se o tento... E cabe lembrar aqui que a segunda oportunidade é dada em melhores condições do que a primeira onde o jogador penetrou na área adversária perseguido e, na qual o arqueiro podia sair da meta e arrojar-se a seus pés... Na segunda, na cobrança do pênalti, são eliminados esses fatores... Então, mais uma vez, por que não transformamos todas as penas máximas em goal?...

Apenas pela falta de treinamento técnico e pela inobservância dos seguintes pontos:

1) — DESCONHECIMENTO DAS REGRAS OFICIAIS

É alarmante, é incrível, é inconcebível, porém realidade, o desconhecimento das Regras Oficiais de Futebol pelo jogador brasileiro!... Isso para não subirmos na nossa afirmativa a níveis mais elevados de técnicos e dirigentes!...

Um elemento que atua como jogador ou outro que oriente uma equipe, não pode, absolutamente, prescindir do conhecimento da Lei que rege o desporto!

O jogador que não sabe o teor das Regras que orientam a sua conduta em campo, só pode prejudicar a equipe...

Citemos um exemplo clássico: — Copa do Mundo de 38!... É o próprio Domingos da Guia quem fala por nós numa reportagem publicada no jornal "Última Hora", intitulada "O pênalti negro", no dia 26 de junho deste ano: "Se agredi o centroavante foi porque era um analfabeto em regras esportivas"... (o centroavante era Piola do scratch italiano). E mais adiante: "Já falei, aqui, mais de uma vez, na total ignorância dos nossos dirigentes e jogadores. (O grifo é nosso.) Durante todo o jogo, fomos advertidos pelo árbitro. Algumas vezes as "bolas laterais", "os tiros de meta", "os escanteios", etc. O árbitro não compreendia que pudéssemos ignorar detalhes tão elementares do esporte que serviria para projetar o nome do Brasil. No "match" Brasil X Tcheco-Eslováquia já acontecera o diabo. Por ignorar o regulamento, Zezé Procópio e Machado criaram situações difíceis para o nosso selecionado. Lembro-me, ainda, do pontapé de Nilton Santos, por ocasião do jogo com a Hungria, em 54 e muitos outros "baixos" que poderiam ter sido evitados. Naquele momento, contra a Itália, jamais poderia aceitar a hipótese do pênalti. Admitia, quando muito, uma advertência do juiz. Para minha surpresa, fomos condenados com a pena máxima".

E finaliza: "Findo o capítulo sôbre a Copa do Mundo de 38, que revelou de maneira indiscutível tôda a nossa ignorância em matéria de regras, cabe a pergunta: E os verdadeiros culpados? Quem perdeu o jôgo? Fomos nós, jogadores, ou os homens que nos conservam cegos e não parecem interessados em nos livrar das trevas?..."

A essas últimas perguntas, que respondam os que nos lêem, após meditem um pouco...

Enquanto isso, continuemos com as observações sôbre as regras. A regra 14 é: Tiro de pênalti. Entre outras, extraímos:

"O arqueiro deverá postar-se (sem mover os pés), sôbre a sua linha de fundo, e entre os postes da meta, até que a bola seja chutada".

"A bola estará em jôgo assim que fôr chutada, isto é, depois que houver percorrido uma distância igual à sua circunferência, e desse tiro de pênalti pode ser marcado um goal direto."

"Recomendações aos juizes:

e) Tenham em mente que, se a bola bate num dos postes de meta ou no travessão e volta para o campo, o jogador que executou o tiro de pênalti não pode chutá-la novamente sem que ela seja tocada antes por outro jogador".

Disso que transcrevemos e que não é tôda a Regra 14, já cansamos de verificar o desconhecimento. Já vimos, arqueiros tirarem os pés do chão antes da bola ser chutada e o tiro ir para fora... Em virtude daquela infração por parte do arqueiro, o jogador adversário teve nova chance de chutar e conseguir o goal. Mas, para orientação do jogador que faz a cobrança, interessa é saber que o arqueiro não pode mover os pés até que a bola seja chutada. Então, não há pressa!... A distância é pequena, ao juiz cabe verificar as irregularidades, e a bola sempre chegará ao fundo das rédes antes do arqueiro conseguir tocá-la... O que é preciso é saber dirigi-la para o fundo das rédes!...

Quanta gente ignora que no pênalti, a bola está em jôgo assim que percorrer uma distância igual à sua circunferência?...

E os jogadores que após cobrarem o pênalti, a bola bater na trave e voltar a campo, tiraram a oportunidade do gol de companheiros de equipe por chutarem novamente?...

Isso são exemplos!... Uns poucos...

Todo técnico deve ensinar aos jogadores o que dizem as Regras e, no nosso caso particular, o que diz a Regra 14 sôbre o tiro máximo, o que prescrevem os seus diferentes períodos, para que um pênalti seja chutado sem infrações, seja convertido sem violações... Deve mostrar aos seus pupilos o que se faz para evitar a pena máxima, o que deve ser obedecido para a equipe não ser vítima da ignorância de seus jogadores... E, por outro lado, deve mostrar aos seus companheiros que se um adversário, dentro de sua área de pena máxima, levanta o pé para intimidar, na esperança derradeira de ser punido apenas por "jôgo perigoso", um jogador esperto aproximando-se dêle, nesse momento, fará com que êle o atinja e caracterizará a pena máxima...

2) — DESCONHECIMENTO DA TÉCNICA DO CHUTE

O pênalti faculta a um jogador um chute, sem interferência de outros, numa bola parada, colocada num ponto a 11 metros de um arqueiro que defende sua meta medindo 7,32 metros...

Ora, é o chute mais fácil de ser executado!

Senão, vejamos:

a) -- CHUTE COM A BOLA PARADA — Diz-nos a teoria que, nesse tipo de chute, o jogador deverá tocar a bola com o lado interno ou externo do pé, estando os dedos para baixo e para a direita (esquerda), conforme o pé e o lado a utilizar. (MANUAL DE FUTEBOL)

b) — PÉ DE APOIO — Outro fator de grande importância na execução do chute é a posição do pé de apoio. Assim, se estiver muito atrás e afastado da bola, o jogador, forçosamente, ficará projetado para trás de modo que a batida na bola será de baixo para cima, e teremos, então, um chute alto.

Se, agora, o pé de apoio estiver muito à frente, porém, ao lado da bola, o corpo estará, forçosamente, para à frente e, como consequência, teremos um chute rasteiro e curto.

Conclui-se, então, que, para um bom chute, o pé de apoio deverá estar um pouco atrás e ao lado da bola. (MANUAL DE FUTEBOL)

E podemos acrescentar ainda, que a ponta do pé de apoio deve estar voltada na direção da meta...

c) — PONTO IDEAL — Para obter um bom chute é necessário que o jogador toque a bola no ponto ideal, que varia segundo a sua intenção e com o modo da bola se apresentar. Assim, quanto à altura:

I) — Se o jogador desejar um chute em que a bola descreva uma trajetória mais ou menos tensa deverá tocá-la na altura do eixo AB (Fig 1)

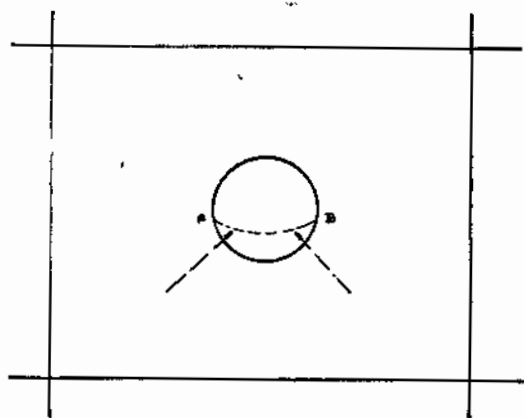


Fig 1

II) — Para um chute alto, basta tocá-la num ponto abaixo do citado eixo (Fig 2)

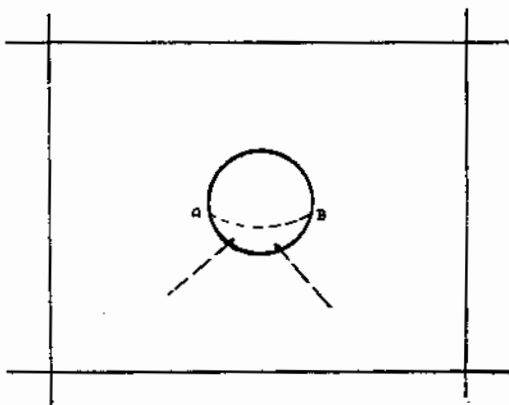


Fig 2

Quanto à direção, o ponto ideal varia com a posição do objetivo. Assim:

I) — Para um chute em que o objetivo esteja à frente, o jogador deverá tocar num ponto da linha CD (Fig 3)

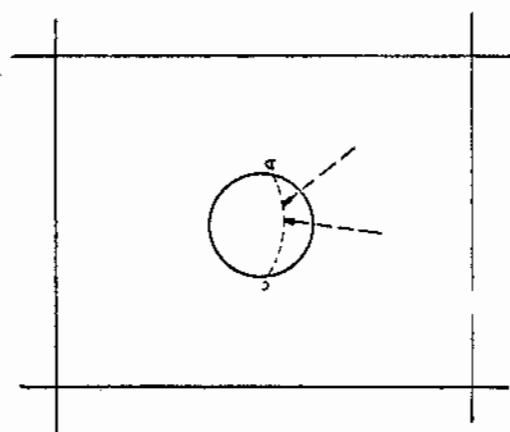


Fig 3

II) Objetivo à esquerda: tocar à direita da linha CD (fig. 4)

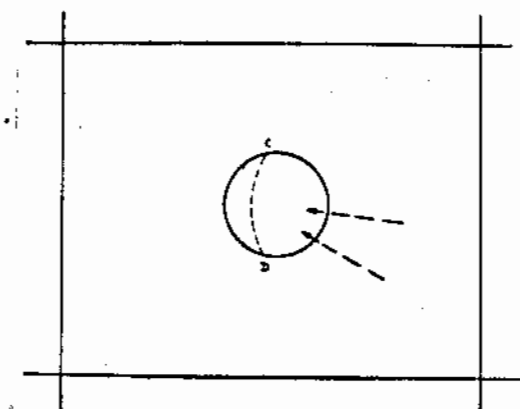


Fig. 4

III) Objetivo à direita: tocar à esquerda da linha CD (fig. 5)

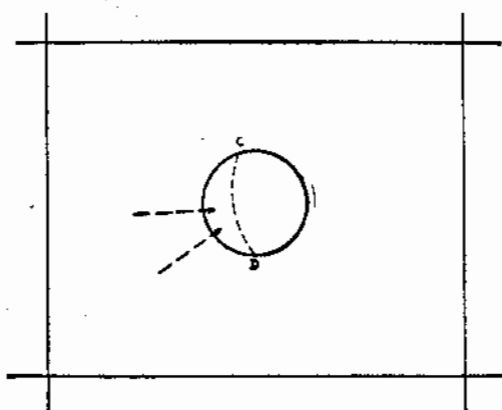


Fig. 5

O pênalti é, então, um chute com a bola parada, a ser feito com o pé melhor, sem nenhuma interferência... Se o jogador estiver de posse desses conhecimentos, ou melhor, se um técnico transmite esses conhecimentos técnicos ao jogador, ele saberá como tocar a bola, saberá colocar o seu pé de apoio voltado para a meta, um pouco atrás e ao lado da bola, e saberá eleger o ponto ideal para conseguir uma determinada direção e uma determinada altura no seu chute...

O que acontece, em verdade, é que os jogadores nada sabem disso... E os técnicos não se preocupam com esses pontos... Esses e outros... E na hora da cobrança, na ho-

ra do sofrimento do torcedor, ou se dá o milagre de tudo sair certo, ou o jogador fere todos os princípios da técnica do chute... e a bola vai aonde ele não queria!...

Acresce que os jogadores, na sua maioria, são movidos de sadismo tal que sentem a necessidade de verem a bola entrar no goal e "gozarem" o arqueiro!... Resultado: o pé de apoio entra mais avançado ou mais atrasado em relação à bola e o ponto ideal em relação ao local da meta que eles desejam colocar a bola, é muito diferente na hora em que se dá o chute... Ninguém consegue colocar o pé de apoio onde e como deve ser na realidade, nem tocar a bola no ponto ideal exato, se não estiver olhando para a bola!

É preciso que os técnicos expliquem aos jogadores que na hora da cobrança o local da meta já deve estar eleito e que, em função desse local, o jogador, ao efetuar o chute, toque a bola no seu ponto ideal para ter o resultado que deseja. E que os jogadores deixem para olhar a meta depois da bola chutada e no momento em que ela esteja no fundo das rês!...

3) — TENDÊNCIA DA INCLINAÇÃO DO CORPO

Pela observação dos impulsos do corpo humano, podemos tirar uma série de conclusões e, entre elas, a simples idéia de que existe uma série de movimentos que executamos melhor do que outros. Assim, temos um grau de facilidade de execução de certos movimentos para um determinado lado, muito maior do que para outro. Ora, partindo daí, e entrando no terreno do Futebol, na parte que estamos analisando, chegamos à conclusão de que os arqueiros não fogem a isso. São humanos também...

Logo, um arqueiro que seja direito, terá muito maior facilidade de atirar-se numa bola que seja chutada a sua direita. Em consequência, o grau de dificuldade que ele terá para atirar-se numa bola chutada à sua esquerda é, também, muito grande. O inverso acontece com um arqueiro canhoto ou esquerdo.

Pondo tudo num quadro demonstrativo e em porcentagens aproximadas, teremos o esquema abaixo:

	FACILIDADE		DIFICULDADE	
	DIREITA	ESQUERDA	DIREITA	ESQUERDA
ARQUEIRO DIREITO	80%	20%	20%	80%
ARQUEIRO ESQUERDO (Canhoto)	20%	80%	80%	20%

Se um jogador, ao cobrar uma penalidade máxima, deseja transformá-la em tento, tem de procurar o lado de mais dificuldades do arqueiro que defende a meta. Então, olhando somente o grau de dificuldade, teremos que para um arqueiro direito, a bola deverá ser chutada à sua esquerda e o contrário deverá ser feito para um arqueiro canhoto.

Um estudo das tendências do corpo é interessante ser feito e é uma necessidade. É rápido em sua execução. Nos primeiros momentos de uma partida consegue-se isso, sem falar nas observações técnicas dêsse teor sobre um goleiro já conhecido, que já devem ter sido feitas por intermédio do orientador de uma equipe.

4) — ZONA IDEAL PARA A COBRANÇA DA PENALIDADE MÁXIMA

Vamos supor, de acôrdo com a figura 6, a meta com suas medidas previstas pela Regra :

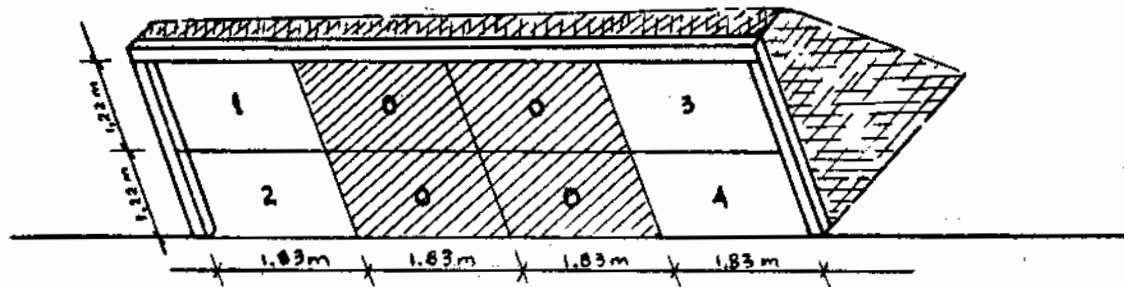


Fig. 6

Se passarmos eixos de forma que ela fique dividida como na figura, poderemos determinar, após uma série de considerações, a zona ideal para a cobrança de qualquer penalidade máxima. Dêsse modo teremos :

ZONAS 0 — São zonas defensáveis em função da posição inicial do goleiro no ato da cobrança e de acôrdo com o que a Lei manda; nessas zonas o arqueiro fará, provavelmente, a defesa do pênalti.

ZONA 1 — Zona de relativa facilidade, pois o arqueiro tem a sua tendência para êsse lado e como é um chute alto, torna-se ainda mais fácil.

ZONA 2 — Zona de maior dificuldade que a anterior, pois, apesar de ser na direita do goleiro, é uma bola baixa.

ZONA 3 — Maior dificuldade do que nas outras duas por ser à esquerda do goleiro; mas é ainda um chute alto.

ZONA 4 — Zona de maior dificuldade para o arqueiro, por ser à sua esquerda e uma bola baixa. É, praticamente impossível a defesa em virtude da grande dificuldade de um goleiro em saltar para esquerda e para baixo. (Não se esqueçam de que o goleiro estará de pé e sem mover os pés, até a bola ser chutada.) Esta é, portanto, a zona ideal para a cobrança de uma penalidade máxima.

NOTA: — Para um arqueiro canhoto ou esquerdo é só inverter e tem-se como a zona ideal a zona 2.

5) — TREINAMENTO DA COBRANÇA

De posse dêsses conhecimentos a tarefa de um treinador torna-se extremamente simples. Basta que êle chame o elemento ou elementos que deseja sejam os cobradores das penas máximas e, após mostrar-lhes o que foi explanado, inicie nos treinos uma série de cobranças orientadas. Cobrança orientada é aquela que é dirigida pelo técnico e onde êle mostra os defeitos e corrige...

É preciso que o jogador, no momento do jôgo, ao ser encarregado da cobrança de um pênalti, sinta-se perfeitamente à vontade e dono de uma coordenação que só o repetido treinamento técnico permitir-lhe-á ter.

No Basquetebol só se consegue uma percentagem quase ideal de lances livres convertidos, pela prática orientada e sistemática da cobrança dos mesmos. Comparativamente, para se conseguir transformar em tentos tôdas as penas máximas, só com prática de cobranças...

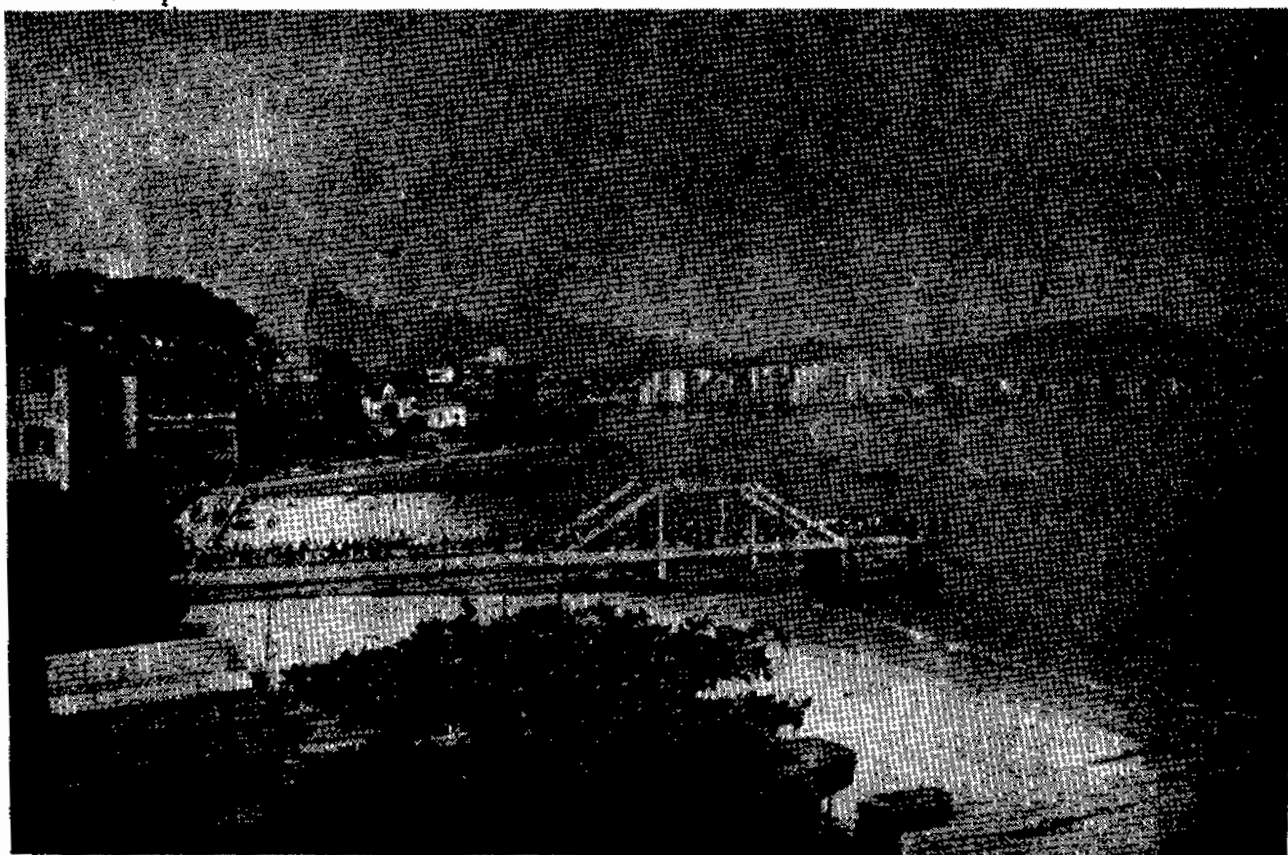
E, para finalizar esta exposição, fica o nosso apêlo aos orientadores de equipes: — Vamos tornar uma realidade a prática individual!... Não deixemos continuar o Treinamento Técnico Individual como... êsse grande esquecido!...

Treinamento de natação para pentatletas, que já tenham 5 minutos para os 300 ms nado livre

De HÉLIO LÔBO — Técnico de natação do C. R. V. G.

PERÍODO DE 3 MESES — (AGÔSTO - SETEMBRO - OUTUBRO)

1.ª semana				SETEMBRO (21 dias de treinamento)			
Distância	Tiros	Pernas	Braços	1.ª semana			
1.º Dia - 800 ms.	-	200 ms.	200 ms.	1.º Dia - 1200 ms.	- 4 de 25 ms.	400 ms.	400 ms.
2.º " - 800 ms.	-	200 ms.	200 ms.	2.º " - 1200 ms.	- 2 de 50 ms.	400 ms.	400 ms.
3.º " - 800 ms.	-	200 ms.	200 ms.	3.º " - 1400 ms.	- 4 de 50 ms.	400 ms.	400 ms.
4.º " - 800 ms.	-	200 ms.	200 ms.	4.º " - 400 ms.	- 6 de 50 ms.	400 ms.	400 ms.
5.º " - 1000 ms.	-	400 ms.	400 ms.	5.º " - 800 ms.	- 2 de 100 ms.	400 ms.	400 ms.
2.ª semana				2.ª semana			
1.º Dia - 800 ms.	- 2 de 25 ms.	400 ms.	400 ms.	1.º Dia - 1200 ms.	- 4 de 25 ms.	400 ms.	400 ms.
2.º " - 1000 ms.	- 2 de 25 ms.	400 ms.	400 ms.	2.º " - 1400 ms.	- 4 de 50 ms.	600 ms.	600 ms.
3.º " - 1000 ms.	- 2 de 25 ms.	400 ms.	400 ms.	3.º " - 1600 ms.	- 4 de 50 ms.	600 ms.	600 ms.
4.º " - 1200 ms.	- 2 de 25 ms.	400 ms.	400 ms.	4.º " - 1800 ms.	- 4 de 50 ms.	600 ms.	600 ms.
5.º " - 1200 ms.	- 4 de 25 ms.	400 ms.	400 ms.	5.º " - 200 ms.	- 1 de 200 ms.	600 ms.	600 ms.
3.ª semana				3.ª semana			
1.º Dia - 1000 ms.	- 2 de 25 ms.	400 ms.	400 ms.	1.º Dia - 1800 ms.	- 2 de 50 ms.	600 ms.	600 ms.
2.º " - 1200 ms.	- 4 de 25 ms.	400 ms.	400 ms.	2.º " - 600 ms.	- 1 de 200 ms.	600 ms.	600 ms.
3.º " - 1200 ms.	- 2 de 50 ms.	400 ms.	400 ms.	3.º " - 2000 ms.	- 4 de 50 ms.	600 ms.	600 ms.
4.º " - 1400 ms.	- 2 de 50 ms.	400 ms.	400 ms.	4.º " - 2000 ms.	- 6 de 50 ms.	600 ms.	600 ms.
5.º " - 1400 ms.	- 4 de 50 ms.	400 ms.	400 ms.	5.º " - 200 ms.	- 1 de 300 ms.	600 ms.	600 ms.
4.ª semana				4.ª semana			
1.º Dia - 1400 ms.	- 4 de 25 ms.	400 ms.	400 ms.	1.º Dia - 1800 ms.	- 2 de 50 ms.	600 ms.	800 ms.
2.º " - 1400 ms.	- 2 de 50 ms.	400 ms.	400 ms.	2.º " - 2000 ms.	- 4 de 50 ms.	600 ms.	800 ms.
3.º " - 1600 ms.	- 2 de 50 ms.	400 ms.	400 ms.	3.º " - 400 ms.	- 2 de 100 ms.	600 ms.	800 ms.
4.º " - 1600 ms.	- 4 de 50 ms.	400 ms.	400 ms.	4.º " - 200 ms.	- 1 de 200 ms.	600 ms.	800 ms.
5.º " - 1600 ms.	- 4 de 50 ms.	400 ms.	400 ms.	5.º " - 200 ms.	- 1 de 300 ms.	600 ms.	800 ms.
6.º " - 400 ms.	- 2 de 100 ms.	400 ms.	400 ms.				



OUTUBRO (23 dias de treinamento)

1.ª semana

1.º Dia	- 1800 ms.	- 2 de 50 ms.	- 600 ms.	- 800 ms.
2.º "	- 2000 ms.	- 4 de 50 ms.	- 600 ms.	- 800 ms.
3.º "	- 2000 ms.	- 2 de 50 ms.	- 600 ms.	- 800 ms.
4.º "	- 2000 ms.	- 4 de 50 ms.	- 600 ms.	- 800 ms.
5.º "	- 2000 ms.	- 6 de 50 ms.	- 600 ms.	- 800 ms.

2.ª semana

1.º Dia	- 2000 ms.	- 4 de 50 ms.	- 400 ms.	- 600 ms.
2.º "	- 2000 ms.	- 4 de 50 ms.	- 400 ms.	- 600 ms.
3.º "	- 400 ms.	- 2 de 100 ms.	- 400 ms.	- 600 ms.
4.º "	- 200 ms.	- 1 de 200 ms.	- 400 ms.	- 600 ms.
5.º "	- 200 ms.	- 1 de 300 ms.	- 400 ms.	- 600 ms.

3.ª semana

1.º Dia	- 2000 ms.	- 2 de 50 ms.	- 400 ms.	- 400 ms.
2.º "	- 2000 ms.	- 4 de 50 ms.	- 400 ms.	- 400 ms.
3.º "	- 200 ms.	- 2 de 200 ms.	- 400 ms.	- 400 ms.
4.º "	- 2000 ms.	- 6 de 50 ms.	- 400 ms.	- 400 ms.
5.º "	- 1600 ms.	- 2 de 50 ms.	- 400 ms.	- 400 ms.
6.º "	- 200 ms.	- 1 de 300 ms.	- 400 ms.	- 400 ms.

4.ª semana

1.º Dia	- 2000 ms.	- 2 de 50 ms.	- 400 ms.	- 400 ms.
2.º "	- 1800 ms.	- 4 de 50 ms.	- 400 ms.	- 400 ms.
3.º "	- 1400 ms.	- 6 de 50 ms.	- 400 ms.	- 400 ms.

4.º "	- 400 ms.	- 1 de 200 ms.	- 400 ms.	- 400 ms.
5.º "	- 1000 ms.	- 2 de 50 ms.	- 400 ms.	- 400 ms.
6.º "	- 200 ms.	- 1 de 300 ms.	- 400 ms.	- 400 ms.

OBSERVAÇÕES: — Depois de tiros de 100, 200 e 300 metros, nadar mais 600 ms. devagar. Durante os meses de setembro e outubro, após o treino, diariamente, os nadadores deverão realizar diversas sessões de treinamento de viradas e saídas em velocidade. Não permitam, sob hipótese alguma, que os praticantes dêem preferência a uma das mãos para as viradas. Ensaios devem ser realizados, no sentido de que cada pentatleta efetue as viradas com qualquer uma das mãos, com o máximo de eficiência.

Os tempos obtidos nos tiros curtos e nas distâncias de 100, 200 e 300 ms., devem ser anotados, para as devidas comparações.

O treinamento deverá ser cumprido rigorosamente e os pentatletas deverão se submeter a controle médico pelo menos uma vez em cada 15 dias.

Os pentatletas, além de alimentação conveniente, devem observar todos os preceitos de higiene física e mental.

Um dia por semana, os pentatletas devem se abster de qualquer atividade física.

Recomendamos o máximo de repouso possível, especialmente durante o mês de outubro, quando o treinamento atinge maior intensidade.

SÉRIES DE GINÁSTICA BÁSICA DO C-21-20

(AMERICANO)

DIA.....
HORA.....
LOCAL.....
DURAÇÃO.....
Ano — 1957

Série n.º 1

Sessão Preparatória

I — EXERCÍCIOS DE CORREÇÃO DA POSTURA

- N.º 1 - P.I. - Mãos na nuca
Exec. - Marcha na ponta dos pés com as pernas retesadas
- N.º 2 - P.I. - Mãos nos quadris
Exec. - Marcha com elevação alternada dos joelhos

II — EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

- N.º 1 - P.I. - Mãos nos quadris
Exec. - Molejo
- N.º 2 - Corrida do atleta (pequena elevação dos joelhos, corpo na vertical)

III — EXERCÍCIOS DE EFEITOS LOCALIZADOS

Exercícios típicos da Ginástica Básica Americana do Novo C-21-20

- N.º 1 - **Busto para cima** (Exercícios de efeito geral)
P.I. - Boa base (1)
- Braços para trás, tronco flexionado (2)
Exec. - Pequeno salto levando os braços à frente (1)
- Pequeno salto levando os braços para trás (2)
- Grande salto para cima distendendo o tronco com os braços para cima e caindo com o tronco flexionado, braços para a frente (3)
- Pequeno salto levando os braços para trás (4)
P.F. - Tronco na vertical (1)
- Pernas unidas (2)
- N.º 2 - **O Alá** (Pernas e região póstero-inferior)
P.I. - Afastamento lateral (1)
- Braços para cima (2)
Exec. - Agachado, mãos bem atrás, por entre as pernas (1)
- P.I. (2)
- Novamente agachado, mãos bem atrás (3)
- P.I. (4)

- P.F. - Pernas unidas (1)
- Braços ao longo do corpo (2)

N.º 3 - **Apoio de frente no solo** (Exercício para ombros e costas e de efeito geral)

P.I. - Posição fundamental

- Exec. - Agachado, mãos ao solo por entre os joelhos (1)
- Pernas distendidas e unidas para trás (2)
- Novamente agachados, mãos no solo (3)
- P.I. (4)

N.º 4 - **O remador** (Exercício abdominal)

P.I. - Por salto, sentar cruzando os pés e apoiando as mãos no solo atrás das costas (1)

- Deitar esticando as pernas unidas e distendendo os braços atrás da cabeça, mãos se defrontando (2)

Exec. - Sentar flexionando os joelhos com os braços para a frente (1)

- P.I. (2)
- Novamente sentado, braços à frente (3)
- P.I. (4)

P.F. - Sentar cruzando os pés com as mãos atrás das costas (1)

- Por salto, de pé (2)

N.º 4-A - **O Canivete** (Região póstero-inferior e ombros e costas)

P.I. - Agachado, mãos ao solo por entre os joelhos (1)

- Pernas distendidas e unidas para trás (2)

Exec. - Flexionar o tronco recolhendo as pernas distendidas (1)

- P.I. (2)
- Novamente recolher as pernas distendidas (3)
- P.I. (4)

P.F. - Agachados, mãos no solo (1)
- De pé (2)

N.º 5 - **Flexão alternada das pernas e do tronco** (Pernas e póstero-inferior)

P.I. - Boa base (1)

- Mãos nos quadris (2)

Exec. - Pernas flexionadas, joelhos abertos, mãos à frente se defrontando (1)

- P.I. (2)
- Tronco flexionado, pernas retesadas, mãos tocando o solo (3)
- P.I. (4)

P.F. - Pernas unidas (1)
- Braços ao longo do corpo (2)

N.º 6 - Flexão dos braços por apoio de frente no solo (Exercícios de braços, ombros e costas)

P.I. - Agachados, mãos ao solo, por entre os joelhos (1)

- Pernas distendidas e unidas para trás (2)

Exec. - Flexão dos braços (1)

- Extensão dos braços (2)

- Novamente flexão dos braços (3)

- Extensão dos braços (4)

P.F. - Agachado, mãos no solo (1)

- De pé (2)

N.º 7 - Inclinação lateral do tronco (Laterais do tronco)

P.I. - Afastamento lateral (1)

- Braços para cima, polegares entrelaçados, palma das mãos para a frente (2)

Exec. - Tríplice inclinação lateral do tronco (1, 2, 3)

- P.I. (4)

P.F. - Pernas unidas (1)

- Braços ao longo do corpo (2)

N.º 8 - O leque (Exercício abdominal e laterais do tronco)

P.I. - Por salto, sentar cruzando os pés, apoiando as mãos no solo atrás das costas (1)

- Braços em cruz, palma das mãos tocando o solo e pernas distendidas na vertical (2)

Exec. - Girando os quadris para a esquerda (1)

- P.I. (2)

- Girando os quadris para a direita (3)

- P.I. (4)

P.F. - Sentar cruzando os pés, com as mãos apoiadas atrás do corpo (1)

- Por salto, de pé (2)

N.º 8-A - Rotação do tronco (Laterais do tronco)

P.I. - Afastamento lateral (1)

- Braços em cruz, palmas das mãos para cima (2)

Exec. - Tríplice rotação do tronco (1, 2, 3)

- P.I. (4)

P.F. - Pernas unidas (1)

- Braços ao longo do corpo (2)

N.º 9 - O Canguru (Exercícios de efeito geral)

P.I. - Pequeno afastamento do pé esquerdo para a frente (1)

- Agachado, mãos atrás da cabeça, dedos entrelaçados (2)

Exec. - Salto para cima, trocando a posição dos pés ao agachar-se

- Salto para cima novamente, trocando a posição dos pés ao agachar-se (2)

- Novamente primeiro salto (3)

- Novamente segundo salto (4)

P.F. - De pé, braços ao longo do corpo (1)

- Pernas unidas (2)

N.º 10 - Flexão e rotação do tronco (Região do pósterio-inferior e laterais do tronco)

P.I. - Afastamento lateral (1)

- Mão na nuca, dedos entrelaçados (2)

Exec. - Flexão do tronco (1)

- Rotação para a esquerda (2)

- Rotação para a direita (3)

- P.I. (4)

P.F. - Pernas unidas (1)

- Braços ao longo do corpo (2)

N.º 11 - Corrida no mesmo lugar (Exercício de efeito geral)

P.I. - Boa base (1)

- Braços flexionados (2)

Exec. - Corrida lenta com elevação dos joelhos e com movimento sincrônico dos braços (1, 2, 3, 4)

- Aumentando o ritmo (1, 2, 3, 4)

- Aumentando mais (1, 2, 3, 4)

- Diminuindo o ritmo (1, 2, 3, 4)

- Cessar (1, 2, 3, 4)

P.F. - Pernas unidas (1)

- Braços ao longo do corpo (2)

N.º 12 - Flexão e extensão dos braços com apoio no solo (Exercício para braços, ombros e costas e de efeitos gerais)

P.I. - Posição fundamental

Exec. - Agachados, mãos ao solo por entre os joelhos (1)

- Pernas distendidas e unidas para trás (2)

- Flexão dos braços (3)

- Extensão dos braços (4)

- Flexão dos braços (5)

- Extensão dos braços (6)

- Pernas recolhidas (7)

- P.I. (8)

IV — EXERCÍCIOS DE EFEITOS GERAIS

Saltitamentos variados

V — EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

A vontade

NOTA

1. Os exercícios 4-A e 8-A substituirão os de números 4 e 8, nos dias de chuva.
2. A Ginástica Básica (Americana) tem por escopo desenvolver concomitantemente a resistência orgânica e a flexibilidade articular e muscular e, por isso, atua fortemente sobre as funções circulatória e respiratória. As demais ginásticas metodizadas procuram desenvolver, especialmente, a flexibilidade articular e muscular, deixando o desenvolvimento da resistência orgânica para a 2.ª PARTE da sessão do Trabalho do Dia, pela prática de uma atividade qualquer de caráter desportivo ou mesmo de uma ginástica especializada, como, por exemplo, a ginástica acrobática ou a utilitária de HERBERT.
3. Cinco repartições de cada exercício, de 4 ou 8 tempos, constitui a dosagem inicial. A proporção que a força e a resistência do soldado crescem, o número de repetições é aumentada à razão de uma por semana até alcançar o máximo de 12. Ao mesmo tempo se eliminam progressivamente os pequenos intervalos entre os exercícios. Inicialmente, faz-se uma ligeira parada de 2 em 2 exercícios, depois de 3 em 3, de 4 em 4, na metade da série e, finalmente, toda ela é feita sem nenhuma interrupção.

OS PERIGOS DA ÁGUA

Hidrocussões e Afogamentos

Por G. Lartigue da "Revue du Particien"

Tradução do Maj. Médico Dr. Paulo Pinho

Introdução

MILHARES de cidadãos já sonham, com as próximas férias em pleno ar, ao sol, perto da água. Quantos prazeres em perspectiva! particularmente o dos banhos. E, no entanto, quantos dias começados com alegria terminarão trágicamente?

No último verão, com efeito, o número de acidentes mortais da água atingiram em várias ocasiões a 25 por dia. Ora, a quase totalidade dos acidentes poderia ser facilmente evitada, se cada um se interessasse em conhecer um pouco melhor os perigos possíveis da água e, em consequência, tomasse um mínimo de precauções.

Quais são esses perigos? Além dos acidentes próprios ao mergulho submarino, além dos acidentes excepcionais por traumatismos no curso de um mergulho, seja na superfície, seja em profundidade sobre um obstáculo submarino, além das mortes súbitas, ainda mais excepcionais, devidas, por exemplo, no adulto, a uma embolia ou a uma ruptura de aneurisma, os acidentes mortais no decorrer dos banhos se produzem praticamente de duas maneiras: ou o banhista se debate voluntariamente na superfície da água, ou ele afunda.

Se se aceitam as causas e as modalidades do primeiro acidente, o afogamento asfíxico, não acontece o mesmo para o afundamento que continua a ser objeto de opiniões tão diversas quanto errôneas.

O banhista sabendo nadar, ou tendo ainda pé, afunda bruscamente sem pedir socorro e sem se debater. Esse drama brutal espanta com razão os espectadores, porque o acidente é muito diferente do afogamento. Por sua ausência de explicações satisfatórias, o público e os jornalistas, procurando diferença entre esses dois acidentes, inventaram para o segundo uma causa, variável segundo os países: por exemplo, a câibra nos anglo-saxões e a congestão na França.

O que se traduz pela frase habitual dos jornais: "Vítima de congestão o banhista afunda". Esta explicação não tem nenhum valor, porque:

1 — A Congestão não existe

Por ocasião dos Congressos Médicos Internacionais de Mônaco, em 1947, e de Cannes, em 1951, consagrados à "Congestão" e às "Mortes Súbitas por Imersão", os médicos presentes foram unânimes em reconhecer que esse termo era impróprio e que ele devia ser suprimido.

Essa palavra congestão não possui nenhuma significação nem valor científico, porque quem diz congestão diz afluxo de sangue localizado em determinado órgão e nenhum médico pôde jamais estabelecer que a congestão de um órgão qualquer pudesse ser a causa do afundamento. O Dr. Brandt, de Genebra, relator da Comissão médica do Congresso de Cannes, concluía em 1951: o termo congestão tem escandalizado os mé-

dicos. Isso não é espanto para nós. O termo é universalmente reconhecido como impróprio. É um termo "medieval", e em nossos tempos modernos, nos é lícito substituí-lo. Mas chegou a vez de nos surpreendermos de não ver nesse Congresso traço nenhum de uma proposta qualquer para fixar uma terminologia conforme nossos conhecimentos atuais.

Para aquilo seria preliminarmente indispensável estabelecer o mecanismo e a causa real dos afogamentos brutais por afundamentos, porque as causas invocadas eram muito diversas.

2 — Nenhuma das causas invocadas explica o afundamento

A digestão é de tal forma admitida na França que muito se acredita que se evita qualquer acidente não se tomando banho após a refeição. O resultado mais claro é que muitos dentre eles, sem outras precauções, afundam apesar de estarem em jejum. A digestão não explica então nada, e acontece o mesmo para outras causas invocadas, particularmente por: medo, fadiga e esgotamento, porque muitas vítimas, após a reanimação, declaram não haver provado nenhuma emoção nem qualquer sensação de fadiga antes de afundar.

O frio não pode ser invocado quando os banhistas afundam a 25°C, seja em mar ou rio, seja em piscina.

3 — É a ação da água que provoca o afundamento.

Por outro lado, é possível recolher observações de banhistas jovens, em boa saúde, em jejum não tendo sofrido nenhum choque emocional, etc... afundamento no entanto sem que possa descobrir um motivo qualquer. Forçoso é então reconhecer que nesses casos, somente a ação da água pode ser posta em causa, tanto nos banhistas como nos mergulhadores submarinos.

Conclui-se que as outras causas invocadas, pelo fato de sua inconstância, não podem ser senão causas suplementares suscetíveis de agravar a ação da água.

4 — Ação análoga da água e da eletricidade

O raio ou a corrente elétrica podem provocar, tanto simples queimaduras como uma fulguração ou uma eletrocussão mortais; da mesma maneira a água pode provocar efeitos também extraordinários indo de um simples calafrio a um afundamento brutal.

Diante da obrigação de suprimir o termo congestão e diante das analogias clínicas apresentadas pelos acidentes mortais da água fria e da eletricidade, parece lógico criar duas palavras novas análogas à eletrocussão e eletrocutado, a fim de caracterizar a causa real constante do afundamento assim como a vítima do acidente.

A criação do termo hidrocussão ou "a execução pela água" por analogia com eletrocussão ou "eletrocussão pela electricidade" é justificada pelos seguintes motivos: analogias de forma em ginástica e de processo patológico; vulcanização no domínio higiênico e médico da raiz grega "hidro" de preferência à raiz latina "aqua".

Os dois termos: hidrocussão e hidrocutado foram adotados pelas diferentes Federações de Salvamento assim como pela "Federação Médica Desportiva Internacional". O termo hidrocussão foi traduzido em língua inglesa por "Water Shock" e em língua alemã por "Wassershock": palavras caracterizando "choque pela água".

6 — Vantagem do emprêgo dos termos "hidrocussão e hidrocutado

São as seguintes:

1 — Suprimir definitivamente o termo "congestão", que jornalistas e público continuam a utilizar apesar do conselho contrário dos médicos.

"O hidrocutado, vítima da água é tanto vítima de uma congestão como o eletrocutado, vítima da corrente elétrica".

2 — Utilizar termos lembrando a todos que contrariamente às aparências, a água pode ser também perigosa, em certas condições, como a electricidade; porque obrigará os banhistas a tomarem um certo número de precauções indispensáveis, se eles não querem afundar.

"Afundar é ser hidrocutado". "A Hidrocussão está para a água como a eletrocussão está para a corrente elétrica".

3 — Diferençar nitidamente a hidrocussão do afogamento, assim como o bom senso popular ensaiou fases: "O afogado é vítima de uma asfixia devido à insuficiência técnica do nadador, então, de um afogamento, o hidrocutado é vítima da água, então de uma hidrocussão".

A confusão existente entre essas duas categorias de acidentes parece responsável por muitos acidentes mortais devida à confusão das diversas precauções a tomar. Por isso é que o estado clínico comportará a princípio o estudo do asfíxico, depois aquêle dos acidentes da água e enfim o dos acidentados necessitando uma reanimação: os afogados e os hidrocutados.

Estudo clínico

A — O Afogamento asfíxico

O banhista vítima de sua imprudência, não sabendo nadar, ou talvez nadador mediocre, de valor técnico insuficiente, arrastado pela corrente, embrulhado por uma onda, grita e chama por socorro; êle se debate voluntariamente na superfície da água, sem respirar ou efetuando violentas inspirações espaçadas, a fim de evitar a submersão; mas êle se asfixia rapidamente e num intervalo variável, de cerca de 3 minutos, êle perde finalmente os sentidos e afunda.

Trata-se de uma asfixia banal, terminando por uma perda de conhecimentos idêntica à de um enforcado ou de uma sufocação qualquer por obturação accidental das vias respiratórias.

O único fato essencial é que, na submersão, a perda do conhecimento se acompanha quase sempre de movimentos agônicos arrastando a penetração mais

ou menos abundante de água nas vias digestivas e respiratórias.

Depois de um intervalo mais ou menos longo, a parada respiratória secundária se acompanha da parada clinica das contrações cardiacas que, por si só, ocasiona num intervalo variável, duma parada definitiva e irreversível.

A asfixia do afogamento é conhecida de todos.

Por outro lado, os efeitos perigosos da água o são muito menos e necessitam de um estudo mais detalhado.

B — Os Acidentes da Água

Se foi fácil demonstrar e estudar as ações da corrente elétrica, é por outro lado difícil provar que é a causa de tôdas as hidrocussões, porque o choque da água sobre o corpo humano é normalmente muito menos brutal que o choque elétrico, o que torna possível a intervenção de numerosos fatores individuais ou exteriores.

As hidrocussões se produzirão, em consequência, sob aspectos de tal forma diversos e em condições de tal modo várias, que estas últimas fazem incriminar certos fatores aparentes, não exercendo entretanto senão papel agravante.

Para melhor aquilatar a ação da água, há interesse em examinar a totalidade dos acidentes da água na sua ordem de gravidade crescente e grupá-los em: acidentes ligeiros, acidentes graves e hidrocussões, eliminando dêste estudo tôdas as causas que se prestem à discussão, tais como o medo ou a digestão, por não interessar senão aos acidentes devidos unicamente à água.

Antecipadamente é bom precisar que o aspecto clínicos dêsses diversos acidentes não dependem do momento de seu aparecimento, momento que se pode definir pelos seguintes qualificativos:

- a) precoce, desde o contato ou a entrada na água;
- b) tardio, após um certo intervalo de contato, seja de imersão sem sair da água, seja depois de entradas e saídas sucessivas no decorrer de um mesmo banho;
- c) de retardamento, após cessação do contato, então em terra, após a saída do banho.

1.º Os acidentes ligeiros

a) O contato da água provoca imediatamente uma sensação mais ou menos viva, de frio, com aceleração do pulso e sensação de contração torácica abdominal acompanhando-se de palidez na face. A isso se ajuntam às vêzes sensações desagradáveis variadas, como dor de cabeça, ânsia de vômitos, etc... As mais das vêzes êsses acidentes precoces desaparecem espontaneamente após alguns instantes de imersão, e dão lugar a uma sensação agradável de aquecimento. Depois de um certo tempo de imersão, as mesmas sensações desagradáveis podem ou bem reaparecer ou bem surgir, embora a entrada na água não tivesse provocado nenhum fenômeno normal. Às vêzes, o banhista não apresentou nenhum mal-estar durante tôda a duração do banho, mas apresenta êsses acidentes ligeiros, desde que saiu da água, por retardamento.

b) Nas formas mais sérias, o mal-estar e as perturbações circulatórias são acentuadas com aceleração importante do pulso, palidez da face, cianose dos lábios, calafrios, vômitos, batimentos dos dentes, dores de cabeça violentas etc. e depois da saída da água aparecem às vêzes, bruscamente, placas cutâneas de urticária.

2.º — Os acidentes graves

As perturbações vasomotoras são muito mais intensas e obrigam o banhista a sair da água; este perde em seguida a consciência e desmaia ao bordo da praia ou sobre a praia, o que evita a submersão. Estes acidentes graves caracterizados pela associação de um estado de choque, com o aparecimento de urticária e de um estado sincopal, em geral transitório. Nas formas mais graves, o banhista afunda mais perto da praia, de sorte que ele é instintivamente trazido pelos espectadores a terra, onde ele retorna à consciência, as mais das vezes com o aparecimento de placas de urticária.

Se ele afunda a distância da borda e se o salvamento demora um certo tempo, é curioso constatar que a urticária não aparece mais.

Numerosas observações clínicas parecem então estabelecer que entre acidentes graves, a síncope é um sinal "complementar" dos sinais de grupo-alergia traduzindo um estado de sensibilização particular a água fria enquanto que, nos acidentes mais brutais, ela permanece como único sintoma clínico substituindo as perturbações vasomotores e a urticária, traduzindo então um estado de não-adaptação a água.

Esta então tem a causa de uma longa cadeia de acidentes muito variados indo de um simples calafrio desde a entrada na água até a um afundamento.

3.º A Hidrocussão

— **Definição:** A hidrocussão aparece então como o acidente brutal, devido à ação da água sobre o corpo humano, e caracterizado por um estado sincopal fazendo afundar o banhista sem que este último possa lutar voluntariamente para evitar a submersão.

2 — Condições de aparecimento:

As diversas formas clínicas de hidrocussão são independentes tanto do momento do acidente como das causas suplementares que hajam podido intervir.

Por exemplo, o aspecto clínico de um hidrocutado não pode, em nenhum caso, estabelecer se ele estava em jejum ou em período digestivo, e se a hidrocussão foi precoce ou tardia. O estudo clínico da hidrocussão é muito simplificado e as diversas variedades podem ser classificadas em dois grupos, segundo existem sinais anunciadores ou que o afundador não seja precedido de algum sinal anunciador.

3 — Formas clínicas com aviso prévio

O banhista apresenta bastante bruscamente os sinais anormais que precedem de várias dezenas de segundos, mas ignorando sua aplicação, fica na água e afunda.

A importância desses sinais anunciadores é tal que parece interessante de qualificá-los como sinais de alarma a fim de atrair sobre eles a atenção de todos os banhistas.

SINAIS DE ALARMA

1.º Vermelhidão e calor da pele

O banhista prova bruscamente uma sensação anormal de calor, as mais das vezes localizada na face interna das coxas, na região abdominal ou nos braços.

Neste último caso, se se coloca o braço fora da água,

constata-se o aparecimento de uma coloração vermelha vivo.

2.º Coceiras cutâneas localizadas ou generalizadas.

Elas acompanham às vezes o aparecimento do calor e da vermelhidão, enquanto que em outros casos elas constituem o único sintoma.

Sua localização eletiva é a mesma: face interna das coxas ou nos braços, assim como a região abdominal, em particular ao nível da cintura do afundado.

3.º Sensações anormais mais ou menos acentuadas de fadiga ou de água gelada

Bruscamente e sem motivo, na ausência de natação intensa, o banhista sente uma forte lassidão ou experimenta uma sensação de que a água está se tornando gelada.

4.º Sensação de vertigens, de zumbidos nos ouvidos, de enxaquecas frontais "impressão de golpe de bastão"

5.º Perturbações oculares

Trata-se, as mais das vezes, de "vista turva" ou de "móscas luminosas", às vezes de "véu negro".

6.º **Aparecimento de dores** cuja sede é variável. Por ordem de frequência decrescente. Essas dores aparecem sob a forma:

— de "entumescimento intenso" na região abdominal;

— de câibras musculares dando mais uma sensação de paralisia mais ou menos localizada que de dor... As câibras não são então de forma alguma a causa de uma hidrocussão assim como pensam os anglo-saxões, mas um sinal avisador de uma hidrocussão;

— de dores articulares, em particular ao nível dos joelhos e cotovelos.

7.º Mal-estar geral acentuado.

As categorias precedentes de sinais de alarma podem aparecer isoladamente e alternativamente, bem como se agrupar por dois ou três, mas em geral escolhe-se sempre uma dezena de segundos pelo menos entre o primeiro sinal de alarma e a síncope da hidrocussão, o que permite ao banhista prevenido sair da água e evitar uma hidrocussão.

Existem entretanto casos muito mais raros nos quais o banhista sofre bruscamente um estado de choque com angústia de tal modo intensa que ele clama "socorro" ou "me salve", mas esse mal-estar geral é seguido imediatamente da síncope, resultando um afundamento. A hidrocussão não é evitada, mas o chamado angustiante permite aos salvadores presentes proceder a um salvamento imediato, o que não é sempre o caso nas formas clínicas seguintes caracterizadas pela ausência de qualquer sinal anunciador.

8.º — Formas clínicas sem aviso prévio

O banhista, sem ter sentido o menor mal-estar, afunda, em silêncio, sem um grito e sem efetuar o menor gesto voluntário para evitar a submersão.

As constatações clínicas e sobretudo os ensinamentos fornecidos pelos hidrocutados após reanimação, permitem classificar essa hidrocussão em três grupos:

1.º Hidrocussões acompanhadas de movimentos inconscientes.

Estas formas são relativamente raras mas devem ser conhecidas, porque elas enganam facilmente os espectadores.

a) por vezes o nadador, sem chamar por socorro, levanta duas ou três vezes os braços no ar ou se debate alguns segundos na superfície efetuando movimentos desordenados como se ele apresentasse uma crise epiléptica.

Os espectadores acreditam erradamente num afogamento asfíxico enquanto se trata de uma hidrocussão.

b) por vezes a cabeça e a face do banhista desaparecem duas ou três vezes sob a água depois reaparecendo na superfície de modo que os vizinhos, em lugar de agarrar logo o banhista, acreditam numa brincadeira, não dando atenção deixando o banhista afundar.

2.º Hidrocussões acompanhadas de estado de estupor.

O banhista afunda bruscamente, não perde a consciência senão depois de um certo tempo de submersão. Estudando ele não se dá conta do perigo existente porque ele se encontra num estado de "estupor" ou de "inibição psicomotora" tal que ele não tem a idéia nem a possibilidade de efetuar um gesto voluntário qualquer para retornar à superfície.

3.º Hidrocussões normais.

O banhista afunda sem nenhum aviso prévio, por hidrocussão precoce ou tardia de tal forma silenciosa que muitas vezes ele afunda no meio dos camaradas sem que um só dentre eles perceba o acidente.

Isso pode se produzir tanto em mar, como lago ou rio, e mesmo excepcionalmente em piscina, então em presença de monitores responsáveis pela vigilância o que acarreta problemas jurídicos sobre as responsabilidades eventuais.

Essas hidrocussões são de tal modo freqüentes que parece inútil citar exemplos. Parece mais interessante precisar que ao lado das hidrocussões durante os banhos, cujo estudo foi feito acima, existem hidrocussões particulares menos conhecidas e entretanto não excepcionais.

5.º Hidrocussões particulares.

1.º Hidrocussões após entradas e saídas sucessivas na água durante um mesmo banho. Essas são as mais perigosas porque são as mais difíceis de prevenir.

Com efeito, o banhista entrou várias vezes na água. Saiu para repousar um pouco, sobre a praia: o que constitui um dos grandes prazeres do banho que não se pode pensar em proscrever. E, entretanto, embora nenhuma anormalidade houvesse sido pressentida, é somente no terceiro ou no quarto mergulho ou durante a última imersão que o banhista afunda bruscamente, o que traz dificuldade ao problema do mecanismo dessa variedade de hidrocussão.

2.º Hidrocussões de retardamento depois da saída da água

Esta última se efetuou normalmente e entretanto, alguns segundos ou alguns minutos depois, o banhista

apresenta uma síncope violenta, em geral transitória, que nunca é ligada a sua causa real: o banho.

É somente na ocasião de um banho ulterior e em intervalos extremamente variáveis, indo um dia a dois anos, que aparecem sinais indiscutíveis de alergia com urticária ou de hidrocussão clássica.

3.º Hidrocussões durante imersão incompleta

Em casos excepcionais mais indiscutíveis banhistas são hidrocutados logo que penetram na água ou antes mesmo que estejam completamente imersos.

As mais das vezes a síncope se produz no momento do contato da água com a região abdominal.

4.º Hidrocussão durante duchas frias

Em casos excepcionais, a simples ducha fria pode provocar hidrocussões alternadas, com perda de conhecimento mais ou menos prolongada.

Radvon, de Bucareste, realizou entre outros, umas experiências muito completas em um indivíduo que se submeteu voluntariamente. Uma simples ducha fria a 18º durante dois minutos era suficiente para provocar uma perda da consciência brutal comparada respiratória, urticária edema duro generalizado e doloroso, elevação do pulso de 72 a 120 e queda da pressão arterial de 13 por 7,5 a 9 por 8.

5.º Hidrocussão durante banhos quentes ou duchas quentes

Raros exemplos de hidrocussão desse gênero, ocorrendo aliás sempre em mulheres, mostram que, contrariamente a certas opiniões, o afundamento não é devido unicamente à temperatura mais ou menos baixa da água fria, mas à própria água.

6.º Conclusões

O estudo clínico das diversas variedades de acidentes mortais da água confirma a necessidade de diferenciar o afundamento asfíxico por insuficiência técnica em natação, da hidrocussão por ação anormal brutal da água sobre o corpo humano e por consequência diferenciar o afogado do hidrocutado.

C — Estudo clínico do afogado

Retirado da água o afogado apresenta o aspecto característico de todos os asfixiados: coloração azul mais ou menos intensa acompanhando-se a maior parte do tempo ao nível dos lábios e das narinas de substância esbranquecida ou rósea: a espuma.

Este afogado apresenta um estado de morte aparente com perda da consciência e parada dos movimentos respiratórios. Em um primeiro período o pulso e os batimentos cardíacos são ainda perceptíveis. Num segundo período, há síncope clínica com parada respiratória e cardíaca, mas esse estado é reversível.

Enfim, após um intervalo muito variável e desconhecido, a parada cardíaca torna-se definitiva e irreversível, o que constitui a morte real.

A coloração do afogado se modifica durante essa evolução cujo aspecto clínico é azul-violeta com espuma, mas existem casos em que a morte parece sobrevir antes do aparecimento bucal da espuma. O aspecto e a evolução clínicas do afogado não sofrem nenhuma modificação; a situação é inversa no que concerne ao hidrocutado.

D — Estudo clínico do Hidrocutado

O aspecto clínico é independente do momento da hidrocussão, assim como diversos fatores exteriores suscetíveis de o haver favorecido.

1.º — Os resultados da hidrocussão: estado de morte aparente.

O hidrocutado apresenta o mesmo estado de morte aparente que o afogado com a mesma evolução cardíaca. Apesar da brutalidade do afundamento, não se pode falar normalmente de "morte súbita" mas unicamente de "morte aparente se acompanhando de modificações da coloração da vítima.

2.º — A coloração dos hidrocutados.

A maior parte dos livros, mesmo muito recentes, consagrados ao afogamento, ao mergulho submarino ou ao socorrismo continuam a opor o asfixiado **azul** ao sincopado **branco**.

Ora, o hidrocutado vítima de uma síncope, contrariamente aos clássicos, não é nunca branco e os salvadores podem constatar que, muitas vezes, o hidrocutado retirado logo da água, apresenta entretanto uma coloração **azul** e mesmo às vezes **azul-violeta** com espuma.

É o caso particular das hidrocussões que sobrevêm na ocasião das festas de 14 de julho e 15 de agosto durante imersões de banhistas em período digestivo, tendo absorvido uma refeição copiosa e alcoólica.

Foi aliás esta variedade clínica que motivou a criação da "congestão", em face da brutalidade do acidente e do aspecto congestionado do rosto **azul-violeta**. Na realidade, o público havia bem observado os fatos clínicos mas se enganara considerando como **causa** do afundamento o que na realidade era **resultado** aliás inconstante, de forma alguma característica do período digestivo nada tendo a ver com uma asfixia. Com efeito a síncope da asfixia não sobrevêm senão três minutos depois da anoxia. Toda a perda de consciência sobrevindo em menos de um minuto não provém de uma asfixia, porque a parada respiratória voluntária da duração de um minuto é muito normal num adulto. O recorde mundial de apnéia sob a água é aliás atualmente de 4 minutos e 45 segundos.

No caso de aparecimento muito rápido da coloração azul-violeta no hidrocutado, esta não pode provir de um fenômeno asfíxico químico, mas de um fenômeno reflexo de origem cerebral como em certos traumatismos do cérebro com comoção dos centros diencefálicos que se acompanham de cianose violenta da face. Por outro lado, certos hidrocutados vítimas de vários acidentes, apresentam um estado sincopal violeta. Parece então que as colorações de um hidrocutado não dependem nem do momento da hidrocussão, nem das causas que a favorecem, nem do tempo de submersão, mas unicamente das reações individuais da vítima. O estudo clínico de numerosos hidrocutados conclui nas seguintes constatações:

— O aspecto branco céreo é excepcional, menos de 10% dos casos;

— o aspecto azul-violeta com espuma é observado em cerca de 20% dos casos; por outro lado, em cerca de 70% dos casos é muito difícil definir a coloração exata do hidrocutado no momento do salvamento e esta coloração se modifica durante as manobras de reanimação.

3.º — Colorações indefinidas e variações de coloração.

Sem falar dos banhistas de raça negra, de raça amarela ou de milhares de freqüentadores de praia fortemente pigmentados pelos raios solares, a maior parte dos hidrocutados apresenta em realidade tonalidades indefiníveis mais ou menos azuladas constituindo uma gama de colorações muitas variadas intermediárias entre o branco céreo e o azul-violeta. Por outro lado, a coloração do hidrocutado muda durante a reanimação, quer essa dê ou não resultados, exceto na maior parte dos casos brancos céreos que parecem estas em relação com uma parada primitiva cardíaca irreversível, idêntica à das eletrocussões branco-céreas com fibrilação ventricular.

Contrariamente, o azul-violeta com espuma, reanimado pelas manobras terapêuticas: sangria e respiração artificial, passa por uma gama de colorações cada vez menos intensas.

Essas variações de coloração são mais e correspondem às outras constatações clínicas, pois que o estado sincopal com parada respiratória primitiva se complica com uma asfixia envolvida como as outras asfixias para um estado terminal **azul-violeta** com espuma, enquanto que o hidrocutado retirado logo da água apresenta as mais das vezes uma tonalidade sensivelmente normal ou azulada.

4.º — A coloração azul-pálida caracteriza o hidrocutado

Pareceu-me lógico agrupar e caracterizar a grande maioria dos hidrocutados e letrocutados em um grupo novo intermediário entre os dois grupos externos **branco** e **azul**: o grupo **azul-pálido**. O nome "**pálido-azul**" respeitaria a ordem cronológica da coloração e seria mais lógico, mas menos eufônico.

A expressão **azul-pálido** apresenta duas outras vantagens:

— Impedir os salvadores de opor os dois grupos externos **branco** e **azul** e de classificar à vontade como **branco** um grande número de hidrocutados, na realidade **azul-pálido**.

— Lembrar a coexistência no hidrocutado de um estado de asfixia.

E — Condições clínicas

1.º — O afogamento é uma asfixia particular devida a uma insuficiência técnica em natação. O afogado é um asfixiado em estado de morte aparente cuja síncope é a consequência da asfixia. Esse estado de morte aparente envolve para um estado de morte real com coloração azul cada vez mais intensa.

2.º — A hidrocussão é um fato clínico tão indiscutível como a eletrocussão.

3.º A hidrocussão é caracterizada por uma síncope primitiva devida à ação da água e complicada com uma asfixia secundária. O hidrocutado apresenta em consequência, um estado sincopo-asfíxico evolutivo azul-pálido, evoluindo uma direção única, salvo reanimação ou parada cardíaca primitiva irresistível para um estado de morte real com coloração azul cada vez mais pronunciada, análoga então à do asfixiado.

Estudo profilático

O estudo clínico mostra a necessidade de distinguir nitidamente as precauções que se devem tomar

contra os perigos da água segundo se trate de afogamentos ou de hidrocussão.

A — Prevenção dos afogamentos

Os afogados sendo devido a imprudência e à insuficiência técnica em natação, deveriam ser facilmente evitáveis pois que dependem unicamente do banhista, sem que a água possa ser responsável... As diretrizes devem se ligar a:

1.º — A denunciar as diversas causas de imprudência como apostas, banhos em locais não fiscalizados, ignorâncias das marés e das correntes etc...

2.º — A mostrar a milhares de banhistas que se consideram nadadores, sua insuficiência técnica extraordinária em natação. Quantos milhares de banhistas pensam ser bons nadadores porque são capazes de nadar em superfície e em água calma sobre algumas centenas de metros, enquanto que são incapazes de nadar 10 segundos sob a água, com os olhos abertos, ou mergulhar ou trazer à terra um vizinho em dificuldade. Eles estão na realidade à mercê do menor incidente.

“A melhor prevenção dos afogamentos é o ensino sistemático não somente da natação mas também do salvamento”

O problema se apresenta sob dois ângulos diferentes:

a) Fazer cessar a situação atual que deixa a liberdade a cidades de várias centenas de milhares de habitantes de não ter ao menos uma piscina fechada permitindo em toda a estação o ensino da natação e que não prevê ao menos uma prova obrigatória de natação para os numerosos exames ou concursos tendo a vista em-

pregos nos quais a ignorância da natação pode conduzir a afogamentos.

b) Incitar numerosos pais a fazer aprender a natação a seus filhos em tôdas as cidades dispendo de piscinas ou de planos de água organizados e sob a fiscalização de mestres-nadadores-salvadores diplomados pelo Estado apresentando tôdas as qualidades necessárias.

As diretrizes detalhadas relativas à prevenção dos afogamentos não suficientemente conhecidas para que seja necessário um estudo particular. Por outro lado, as medidas preventivas a adotar para evitar as discussões são ignoradas por um grande número de banhistas.

B — Prevenções das hidrocussões

O estudo clínico permite concluir que: O menor mal-estar, a menor perda de conhecimentos, mesmo transitório, que não apresenta em terra nenhum inconveniente, se traduz na água por um afundamento que constitui uma condenação à morte se um banhista vizinho não fôr capaz de efetuar um salvamento rápido para trazer o hidrocutado à superfície.

Parece então indispensável difundir aos banhistas “slogans” capazes de atrair sua atenção sobre os numerosos riscos das hidrocussões facilmente evitáveis e isso tendo em conta a opinião perfeitamente justificada de G. Hébert:

“O conhecimento que se tem de um perigo permite evitá-lo, pará-lo ou atenuar os seus efeitos”. Eis alguns dos “slogans” ensinados aos monitores militares e mestres de natação salvadores, formados pela Escola Nacional de Treinamento Físico Militar de Antibes: “Tôda a perda de consciência reversível em terra não é mais em imersão, salvo ajuda exterior imediata”.

“Na água, aprenda-se e é preciso menos de um segundo para ser hidrocutado senão se tomam um certo número de precauções”. “As causas de hidrocussões são tão numerosas quanto os fatores capazes de criar uma perda de consciência. É então um erro de graves conseqüências, atribuir exclusivamente a hidrocussão a tal ou qual fator como a digestão ou o mêdo ou frio. Na realidade a hidrocussão é provocada as mais das vezes pela ação simultânea de vários fatores cuja ação separada não teria nenhum efeito nocivo”.

“O fato de se banhar numerosas vezes sem o menor incidente não coloca mais ao abrigo de uma hidrocussão, em caso de não observação das prescrições relativas aos banhos como o fato de conduzir um automóvel durante anos não põe ao abrigo de um acidente mortal por simples esquecimento das prescrições do regulamento e das vias de trânsito”.

“Prevenir banhistas e nadadores de perigos possíveis da água é um dever e o melhor meio é evitar numerosas hidrocussões”.

“O conhecimento das diversas variedades de hidrocussões e seu mecanismo permite tomar um grande número de precauções, em geral ignoradas pela maior parte dos banhistas, e por conseqüência evitar cada ano centenas de hidrocussões mortais.” “A facilidade com a qual pode sobrevir uma hidrocussão não deve “fazer temor”, a percentagem das hidrocussões é relativamente baixa em relação ao número de banhistas; por outro lado, a quase totalidade das hidrocussões é fácil de evitar. Com efeito é excepcional que o interrogatório de um hidrocutado, depois de sua reanimação, não faça descobrir a ação de um fator desconhecido do banhista ou o aparecimento de sinais avisadores, dos quais o interessado não tinha o menor conheci-

mento, pelo fato de não ter sido prevenido de sua significação. As precauções a tomar são tão numerosas quanto as causas, mais o estudo de cada uma destas notícias necessitaria a apresentação de observações clínicas. Não é o caso de estudá-las aqui, mas somente assinalar as cinco diretivas gerais.

I — Adaptação progressiva individual ao choque termomecânico da água.

A ação agressiva da água sobre o organismo é em geral muito menos violenta que a da corrente elétrica, mas ela é compreensível se se considera que a água age sobre toda a superfície imersa do corpo humano.

Todo banhista pelo fato de sua imersão com supressão dos efeitos da gravidade unicamente sobre a parte imersa e não sobre a cabeça, é objeto de perturbações circulatórias mecânicas. A isso se juntam perturbações circulatórias térmicas devidas à diferença de temperatura entre a água e o corpo humano. A água provoca então um choque "termomecânico" que o organismo recebe com mais ou menos facilidade. Tudo é questão de treinamento e de adaptação individual progressiva, principalmente ao fato capital que comanda as reações do organismo "vis-a-vis" a todos os outros fatores: a temperatura da água, cujo estudo foi apresentado em 1953, por ocasião do Congresso Médico Internacional das Marinhas Militares em Livourne.

Eis as conclusões:

Cada banhista deve conhecer perfeitamente a temperatura da água à qual ele se adapta muito facilmente sem a menor reação desagradável. Para muitas crianças essa temperatura é de cerca de 23°C; para numerosos adultos é de 20°C.

A temperatura de 18°C representa a temperatura normal de imersão para grande maioria dos banhistas. É aliás a temperatura mínima de todas as piscinas, o que explica em grande parte a variedade das hidrocussões em piscinas ou em mar quente como o Mediterrâneo cuja água em julho e agosto apresenta normalmente uma temperatura de 23 a 27°C. Ao contrário, toda a temperatura da água abaixo de 18°C necessita uma adaptação progressiva para os banhos frequentes para que se possa banhar em água cada vez mais fria ou com duração de imersão progressivamente aumentadas. A adaptação individual varia em tal proporções que não é possível fixar regras seguras, porque certos banhistas apresentam acidentes graves à hidrocussão na água a 18°C.

Da mesma forma, cada temperatura da água, correspondente para cada banhista uma duração máxima possível de imersão.

A temperatura da água e a duração correspondente da imersão são fatores essenciais que todo banhista deve conhecer e especialmente o mergulhador submarino no mar e o mergulhador "speleologue", pelo fato de que a temperatura da água em profundidade é por vezes nitidamente inferior à temperatura da superfície.

II — Perturbações da adaptação devidas a certas doenças.

As perturbações circulatórias do choque termomecânico trazem obrigatoriamente em jogo o funcionamento reflexo dos centros vasomotores do cérebro que comandam a adaptação a esse choque particular.

Ora o funcionamento normal desses centros é perturbado permanentemente por numerosas doenças das quais importa assinalar as principais porque o banhista apresentando essas afecções são particularmente sensíveis ao choque termomecânico e verdadeiramente "predisposto e sensíveis as hidrocussões". Pela ordem de gravidade decrescente, pode-se citar:

— As crises de epilepsia assim como todas as crises epiléptiformes ou convulsivas que seja a natureza, pelo fato da predisposição à perda da consciência.

— As doenças alérgicas: asma, reumatismos do feno, urticárias, e eczemas de sensibilização, reações senicas, etc.

Essas diferentes alergias põem em ação os mesmos centros diencefálicos que a cujo-alergia se agravam consideravelmente o choque termomecânico da água.

— As disfunções do sistema neuro-Endócrino, em particular o desequilíbrio vago-simpático com crises de vagotonia mais ou menos violentas...

— As seqüelas de afecções nervosas ou de traumatismo craniano com acompanhamento de instabilidade vasomotora.

— As perturbações vasculares acompanhadas de alternâncias de vasoconstricção ou de vasodilatação ou de espasmos.

— As insuficiências hepáticas acompanhadas de enxaquecas ou perturbações digestivas, etc.

— As convalescenças de doenças infecciosas ou febris prolongadas tendo perturbado recentemente o funcionamento dos centros termo-regulares. — Os sinais de alarma, aparecidos depois de um banho precedente: urticária depois da saída da água, síncope de retardamento de uma só dessas perturbações de adaptação deve impedir formalmente uma imersão no mesmo dia. O banho seguinte deve ser com precauções muito rigorosa: entrada progressiva, água com temperatura elevada, duração limitada de imersão, etc. Os banhistas que apresentam as afecções acima correm mais riscos que os outros; eles devem ser especialmente prevenidos dos perigos possíveis da água e da necessidade de ter sempre diante deles uma larga margem de segu-

rança. É prudente lhes interditar a entrada na água para mergulho assim como a imersão abaixo de 18°C e eles devem evitar especialmente os fatores ocasionais suplementares indicados no programa seguinte.

III — Adaptação aos fatores ocasionais suplementares que acarretam perturbações vasomotoras.

Tôda a causa suscetível de provocar perturbações vasomotoras aumentando-as do choque termomecânico constitui um fato agravante. Em numerosos casos esse fator: "coup de ponce" vasomotor tem um papel de tal forma evidente que aparecerá como sendo a própria causa de hidrocussão. Esta noção importante permite fazer compreender aos banhistas que fatores diferentes como por exemplos o medo ou a digestão são capazes de favorecer nitidamente uma hidrocussão pelo mesmo mecanismo, isto é, a produção de perturbações circulatórias reflexas mais ou menos intensas facilitando a síncope da hidrocussão. Ainda, tudo é questão de adaptação individual para cada um desses fatores tomados isoladamente, porque um deles pode provocar reações vasomotoras individuais muito variadas segundo os banhistas e, para cada banhista, muito variadas conforme os dias. Os principais fatores ocasionais que favorecem as hidrocussões são as seguintes:

1.º — Antes da imersão

- Uma exposição estática muito prolongada ao sol;
- Um exercício físico muito intenso;
- Uma circulação cutânea anormal (seja sudação, sejam calafrios).

2.º — Na ocasião da entrada na água

- O mergulho sem nenhuma adaptação prévia por entradas progressivas na água.

3.º — Durante imersões ou nado submarino:

- O período digestivo;
- O choque emocional;
- O esforço físico muito intenso;
- As entradas e saídas sucessivas na água, provocando oscilações vasomotoras repetidas tanto mais fortes quanto a pele molhada fôr submetida a diferenças de temperatura mais sensíveis entre a água e o ar exterior. Cada um desses fatores justificaria a apresentação de observações clínicas numerosas para estabelecer sua importância respectiva assim como as precauções a tomar vis-a-vis dada uma delas.

IV — Paradas temporárias de adaptação: os sinais de alarma

Todo banhista em boa saúde treinado e adaptado progressivamente à ação vasomotora da água e dos diversos fatores ocasionais, pode, entretanto, por um motivo qualquer perder sua adaptação e se arriscar a uma hidrocussão. A adaptação é para cada banhista muito variável de um dia para outro, em relação com fenômenos exteriores tais como por exemplo a fadiga de uma noite completa em trem de ferro ou a interrupção de banhos durante várias semanas, etc...

O banhista deve então levar em conta esta possibilidade que se traduz quase sempre pela ausência de desejo de se banhar. Cada ano observações de hidro-

cussões são relativas a banhistas que foram estimulados a se banhar por sua família ou seus amigos, enquanto eles não tinham vontade em tal ocasião.

Além disso é indispensável que o banhista conheça perfeitamente os sinais de alarma anunciadores de uma síncope que ele poderia a maior parte das vezes evitar pela saída imediata da água; mas a benignidade aparente desses sinais é tal que ele não pode acreditar na proximidade de um acidente às vezes mortal. A descrição clínica dos sinais de alarma deixa pensar que todos são a tradução de um estado particular de cujo-alergia transitória, com manifestações alérgicas variadas entrando no quadro das alergias, principalmente cutâneas, que foram objeto de um número da Revue du Praticien... Essas manifestações cujo-alérgicas de imersões se integram aliás normalmente no quadro da síndrome geral de adaptação de Selye.

V — As hidrocussões imprevisíveis

Quaisquer que sejam as precauções tomadas e as qualidades técnicas do nadador, este pode ser, no entanto, vítima de uma hidrocussão imprevisível. Estas últimas são relativamente excepcionais mais indiscutíveis e sobrevêm às vezes mesmo em piscina. Elas provam que estamos ainda longe de conhecer o mecanismo de hidrocussão e sobre o poder de prevenir a totalidade dos acidentes mortais. É o que Rylan exprimiu sob a seguinte forma "Se se tenta por um treinamento adequado, por uma reparação psíquica conveniente, de adaptar o homem à água, de lhe dar um domínio perfeito de seu aparelho locomotor qualquer que sejam as circunstâncias de esferas assim uma quase certeza estatística que nenhum acidente maior possa comprometer a vida, a angústia persiste de um desfalecimento imprevisível, principalmente vasomotor, secundariamente locomotor, e que aniquila brutalmente todo o benefício da preparação".

Sobre um plano mais geral G. Laurence pôde escrever: "O risco imprevisível por parte integrante da clínica como os acidentes da estrada fazem parte da circulação automóvel. Seguem as mesmas regras do probabilismo indetermindado... As ameaças indeterminadas, irreparadas pela sua natureza, se produzem em seu lugar, em sua hora, com "l aplomb" desconcertante do que não é lógico nem acreditável nem aplausível. Não se pode melhor resumir a possibilidade de hidrocussão excepcionalmente imprevisíveis, o que leva à conclusão prática seguinte:

Todo banho isolado deve ser formalmente proscrito

Encontra-se cada ano cadáveres de vários excelentes nadadores vítimas de uma hidrocussão inexplicável que não teria tido provavelmente nenhuma seqüência funesta se esses nadadores não estivessem se banhando isoladamente e fora da vista de um salvador eventual.

Conclusões gerais

O estudo clínico e o estudo profilático dos acidentes da água permitem concluir: Se todos os banhistas fossem prevenidos das diversas variedades de hidrocussões, de suas múltiplas causas e das múltiplas precauções que eles deveriam tomar, numerosas hidrocussões mortais poderiam ser facilmente evitadas.

Novos rumos para a ginástica no Exército

Pelo Prof. TEN.-CEL. PEREIRA LIRA

— *Atual Comandante, Diretor de Ensino e Chefe das Cadeiras de Ginástica Geral e Pedagogia da Escola de Educação Física do Exército;*

— *Ex-Diretor da Escola Nacional de Educação Física e Desportos da Universidade do Brasil e Professor Catedrático da Cadeira de Metodologia da Educação Física da mesma Escola;*

— *Diplomado pelo Reich — Academie de Berlim;*

— *Introdutor no Brasil de várias formas de trabalhos físicos, onde se destacam a ginástica metodizada e a ginástica de balanceio;*

— *Professor Emérito do Instituto de "San Fernando" na Argentina;*

Atleta biolímpico, campeão sul-americano, brasileiro e carioca do arremêso do péso.

— *Diplomado com Menção Honrosa pela Es. Ed. Fis. do Ex.*

A ESCOLA de Educação Física do Exército, através das cadeiras de Ginástica Geral e de Pedagogia, está trabalhando, ativamente, a fim de propor ao Estado-Maior do Exército a renovação dos processos de trabalho físico adotados na tropa.

Tomou esta resolução a Escola pelo fato de seu regulamento interno, no artigo primeiro, letra e, determinar que lhe cabe: "estudar as modificações a serem introduzidas nos regulamentos de educação física, a fim de provocar o aperfeiçoamento do método em prática no Exército".

No primeiro número saído na nossa gestão de comandante fizemos uma apreciação sobre a ginástica americana.

No segundo número, analisamos a calistenia de Skarstron e Wood adotada, com modificações, nas A.C.M. da América do Sul, concluindo que, com novas modificações nas suas bases pedagógicas, poderia tornar-se a ginástica mais apropriada para o soldado brasileiro.

Neste número deveríamos apresentar as modificações que foram realizadas pela Escola para tornar a ginástica calistênica ideal para a tropa.

Acontece que em virtude do número de pedidos, resolvemos publicar, primeiramente, as diferentes sessões de trabalho organizadas e praticadas pelos alunos, a título de experiência, durante o corrente ano letivo. Assim sendo, deixaremos para o próximo número o nosso compromisso de apresentar as inovações realizadas pela Escola no método calistênico.

Durante o próximo ano, publicaremos, em separata e com figuras, todas as sessões de trabalho neste número publicadas.

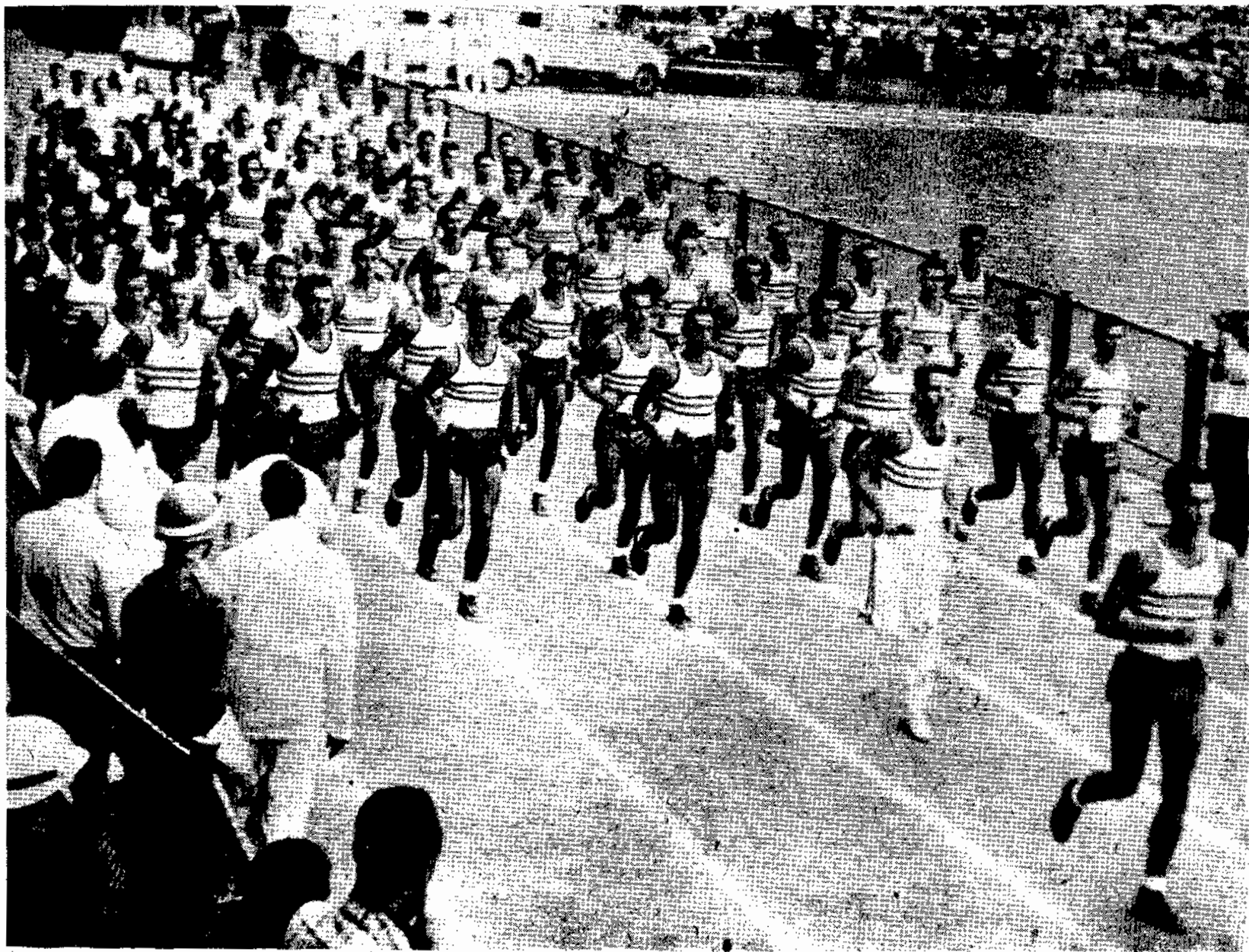
JOGOS DA PRIMAVERA

DEMONSTRAÇÃO COLETIVA DE GINÁSTICA CALISTÊNICA

Direção Geral - Ten.-Cel. PEREIRA LIRA

Direção da Aula - PROFESSOR TATTI

- 1 — **Marcha** (correção)
 - a) — P.I. - Halteres ao peito
Exec. - Marcha na ponta dos pés com extensão dos antebraços para o lado
 - b) — P.I. - Halteres aos ombros
Exec. - Marcha na ponta dos pés com extensão vertical dos braços
- 2 — **Evolução** (aquecimento)
Corrida moderada em coluna por um e entrada em formação..... (10, 5, etc.).....
- 3 — **Braços e pernas**
P.I. - Firmes, halteres à retaguarda
Exec. - Halteres acima, perna esquerda para o lado (1)
P.I. (2)
Para o outro lado...
- 4 — **Pósterio-Superior**
P.I. - Firmes (halteres atrás)
Exec. - Perna esquerda para o lado, halteres ao peito (1)
- Halteres acima da cabeça na ponta dos pés (2)
- Novamente o n.º 1 (3)
- P.I. (4)
- Para o outro lado...
- 5 — **Pósterio-inferior**
P.I. - Firmes (halteres atrás)
Exec. - Perna esquerda para o lado, braços em cruz, unhas para cima (1)
- Flexão do tronco, halteres batendo rente ao solo (2)
- Novamente o n.º 1 (3)
- P.I. (4)
- Para o outro lado...
- 6 — **Pósterio-inferior**
P.I. - Firmes (halteres atrás)
Exec. - Flexão frontal do tronco, halteres batendo rente ao solo (1)
- Corpo flexionado, halteres batendo atrás das costas (2)
- Corpo flexionado, halteres batendo rente ao solo (3)
- P.I. (4)
- 7 — **Laterais do tronco**
P.I. - Firmes (halteres atrás)
Exec. - Perna esquerda para o lado, halteres acima da cabeça (1)
- Torção e flexão do tronco com batida por entre as pernas (2)
- Novamente o n.º 1 (3)
- P.I. (4)
- Para o outro lado...
- 8 — **Laterais do tronco**
P.I. - Firmes (halteres atrás)
Exec. - Afastamento da perna esquerda, halteres acima da cabeça (1)
- Inclinação lateral do tronco para a esquerda, com batida dos halteres (2)
- Tronco na vertical, com batida dos halteres acima da cabeça (3)
P.I. (4)
- Para o outro lado...
- 9 — **Laterais do tronco**
P.I. - Firmes (halteres atrás)
Exec. - Perna esquerda para o lado, halteres nos ombros (1)
- Rotação do tronco para a esquerda, com extensão dos antebraços (2)
- Desfazendo a rotação, halteres nos ombros (3)
- P.I. (4)
- Para o outro lado...
- 10 — **Equilíbrio**
P.I. - Firmes (halteres atrás)
Exec. - Flexão das pernas, halteres à frente na horizontal (1)
- Halteres à vertical (2)
- Halteres à frente na horizontal (3)
- Extensão das pernas, halteres atrás (4)
- 11 — **Equilíbrio**
P.I. - Firmes (halteres atrás)
Exec. - Elevação do joelho esquerdo batendo os halteres pela frente dos joelhos (1)
- P.I. (2)
- Para o outro lado...
- 12 — **Abdominais**
P.I. - Por salto, sentar cruzando as pernas e distendê-las em seguida, levantando os braços à posição de cruz, com as unhas para cima
Exec. - Flexão das pernas, batendo os halteres, com as unhas para baixo, na frente dos joelhos (1)
- P.I. (2)
- 13 — **Abdominais**
P.I. - Afastamento lateral, halteres aos ombros
Exec. - Flexão e torção do tronco para a esquerda, batendo os halteres na altura do pé esquerdo distendido (1)
- P.I. (2)
- Para o outro lado...
- 14 — **Abdominais**
P.I. - Decúbito dorsal, halteres ao peito
Exec. - Elevação da perna esquerda com batida dos halteres atrás da mesma (1)
- P.I. (2)
- Para o outro lado...
- 15 — **Ombros e costas**
P.I. - Deitado em decúbito ventral, halteres à altura dos ombros
Exec. - Extensão dos braços (1)
- Flexão das pernas (2)
- Extensão das pernas (3)
- P.I. (4)
- 16 — **Pequenos saltos**
P.I. - Saltos para cima (pés juntos)
- Saltos para frente e para trás (pernas alternadas)
- Saltos para cima (pés juntos)
- Saltos abrindo e fechando
- Saltos para cima (pés juntos)
- Polichinelo
- 17 — **Aceleração e entrada em formação por 3**
- 18 — **Marcha final**



Demonstração Coletiva de Ginástica Calistênica, feita pelos alunos da E.E.F.E. e A.C.M., no Campo do Fluminense, por ocasião da abertura dos Jogos da Primavera, sob a direção geral do Ten. Cel. Lira e professor Tatti.

HOMENAGEM AO PROFESSOR LATORRE



OX PASCHOAL FILHO
Cap.-Chefe da Cadeira de Lutas



Aspecto da aula de encerramento do curso de Boxe, com a presença do magnífico reitor da Universidade do Brasil, Dr. Pedro Calmon.

EM boa hora resolveu o Sr. Ten.-Cel. Comte. Antônio Pereira Lima colocar ao nível das demais atividades praticadas na Escola de Educação Física do Exército, a "Cadeira de Lutas".

Para tanto, teve a feliz iniciativa de convidar o insigne mestre, Alberto Latorre De Faria, catedrático da Escola Nacional de Educação Física, para ministrar um curso de boxe. Desnecessário dizer dos resultados alcançados, pois o nome do Professor Latorre é um atestado de comprovada eficiência.

Conhecedor profundo da nobre arte, estudioso de todas as questões ligadas ao boxe, a par de invejável cultura geral, suas aulas foram paradigmas de metodologia e objetividade. Apresentou-nos um boxe simples, racional, básico, eliminando tudo o que poderia ser supérfluo ao principiante: um boxe ao "alcance de todos".

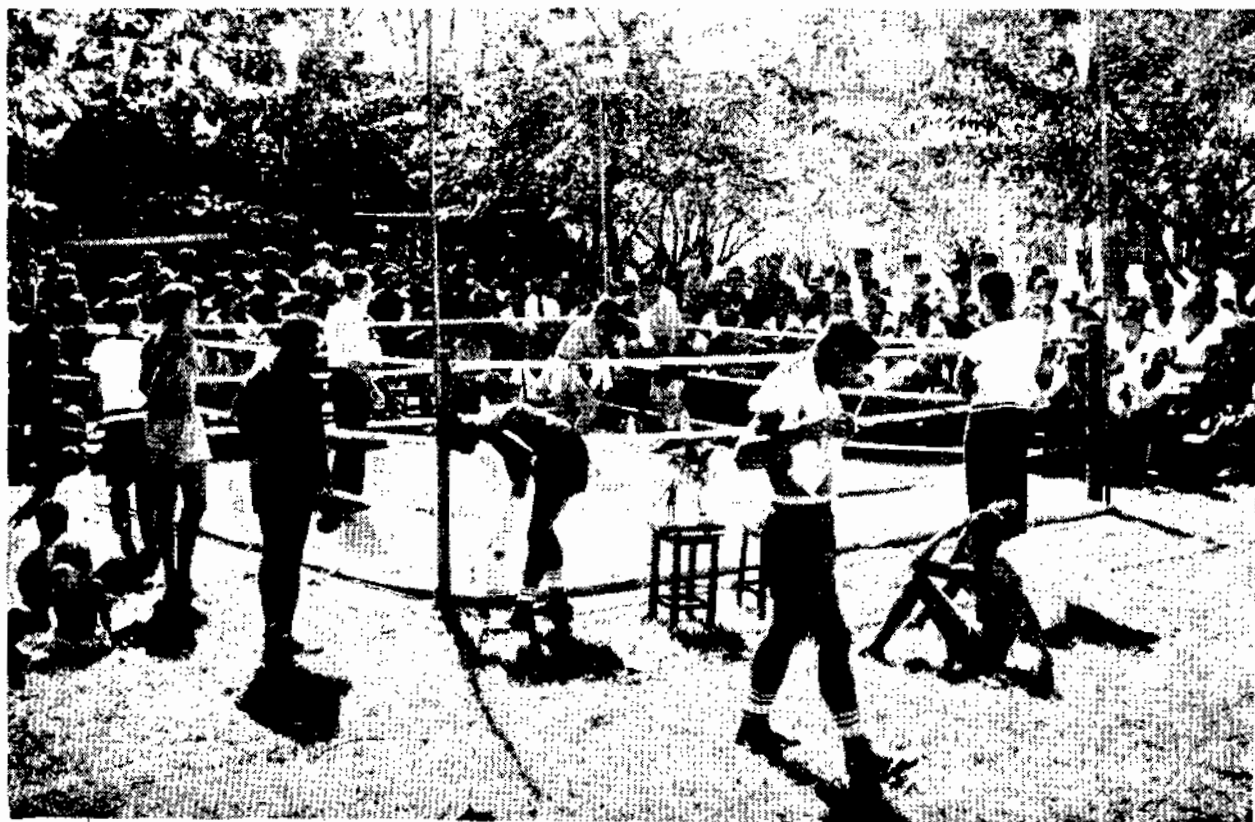
Com seu espírito jovial e facilidade de expressão cumpriu o velho lema de Platão, pois transformou suas aulas em momentos de prazer. As vezes, esquecendo seus cabelos grisalhos, cal-

çava as luvas para melhor confraternizar conosco e transmitir a imagem motriz da sua execução primorosa.

"O técnico não tem o boxe no bolso para transmitir ao pugilista", costumava dizer; protestamos. Pelo caso nos neste caso o técnico esvaziou seus bolsos, conforme atestou o excelente aproveitamento alcançado.

E', pois, com satisfação, que detemos consignados nestas linhas o nosso reconhecimento e admiração pelo Professor Latorre e seu prestimoso assistente, Professor Benedito Peixeiro.

Um aspecto do preparo técnico do pugilista: o "shadow-boxing".



GINÁSTICA COM TOROS DE MADEIRA

(TRABALHO COLETIVO)

PEREIRA LIRA — Ten.-Cel.
Chefe da Cadeira de Ginástica Geral

Sessão n.º 1

DIA.....
HORA.....
LOCAL.....
DURAÇÃO.....
Ano — 1957

Sessão Preparatória

I — EXERCÍCIOS DE CORREÇÃO DA POSTURA

- N.º 1 - P.I. - Agachado, joelhos abertos, mão direita internamente, mão esquerda externamente (1)
- De pé, esquerda volver, toro no ombro direito (2)
Exec. - Marcha com elevação alternada dos joelhos
- N.º 2 - P.I. - Toro acima da cabeça, braços na vertical
Exec. - Marcha na ponta dos pés

II — EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

- N.º 1 - P.I. - Toro no ombro direito
Exec. - Corrida em andadura moderada (passo certo)

III — EXERCÍCIOS DE EFEITOS LOCALIZADOS

Braços

- N.º 1 - P.I. - Toro nos ombros
Exec. - Toro acima da cabeça (1)
- Toro no ombro esquerdo (2)
- Toro acima da cabeça (3)
- Toro no ombro direito (4)

Braços

- N.º 2 - P.I. - Direita volver com afastamento lateral (1)
- Flexão frontal do tronco, toro abaixo fora do chão (2)
Exec. - Puxando ao peito sem mexer o o tronco (1)
- Esticando os braços (2)
- Puxando ao peito, continuando com o tronco flexionado (3)
- Esticando os braços (4)

Braços

- N.º 3 - P.I. - Extensão do tronco, toro à frente e abaixo (1)
- Esquerda volver, afastamento lateral, toro no ombro direito (2)
Exec. - Extensão dos braços com lançamento do toro para cima (1)

- Colhendo o toro no ombro esquerdo (2)
- Extensão dos braços com novo lançamento do toro (3)
- Colhendo o toro no ombro direito (4)

Braços

- N.º 4 - P.I. - Direita volver (1)
- Pé direito por trás do esquerdo (2)
- Sentado, pernas esticadas (3)
- Deitado, mão direita por baixo pela frente (4)
Exec. - Extensão dos braços (1)
- Flexão dos braços (2)
- Extensão dos braços (3)
- Flexão dos braços (4)
P.F. - Sentado, pernas flexionadas e cruzadas, mão direita por baixo (1)
- De pé (2)
- Esquerda volver, toro no ombro direito (3)

Tronco

- N.º 5 - P.I. - Mão esquerda aparando o toro por baixo, direita volver com afastamento lateral (1)
- Aparando o toro nos antebraços (2)
Exec. - Flexão do tronco (1)
- Extensão do tronco (2)
- Flexão do tronco (3)
- Extensão do tronco (4)

Tronco

- N.º 6 - P.I. - Mão esquerda aparando o toro por cima e mão direita por baixo (1)
- Esquerda volver, afastamento lateral, toro no ombro direito (2)
Exec. - Inclinação do tronco para a direita (1)
- Inclinação do tronco para a esquerda (2)
- Inclinação do tronco para a direita (3)
- Inclinação do tronco para a esquerda (4)

Pernas

- N.º 7 - P.I. - A do exercício anterior (Toro no ombro direito)
Exec. - Pernas flexionadas (1)
- Pernas estendidas (2)
- Pernas flexionadas (3)
- Pernas estendidas (4)

Abdômen

- N.º 8 - P.I. - Pé direito por trás do esquerdo (1)
- Sentado, pernas estendidas e afastadas com o toro continuando no ombro direito (2)

- Exec. - Flexão do tronco (1)
- Extensão do tronco (2)
- Flexão do tronco (3)
- Extensão do tronco (4)

Abdômen

N.º 9 - P.I. - A do exercício anterior (Toro no ombro direito)

- Exec. - Deitado (1)
- Tronco na vertical (2)
- Deitado (3)
- Tronco na vertical (4)

Abdômen

N.º 10 - P.I. - Perna esquerda flexionada (1)
- Direita volver com extensão das pernas (2)

- Exec. - Deitado (1)
- Tronco na vertical (2)
- Deitado (3)
- Tronco na vertical (4)

IV — EXERCÍCIOS DE EFEITOS GERAIS

N.º 1 - P.I. - Pernas flexionadas e cruzadas (1)
- De pé (2)
- Esquerda volver, toro acima da cabeça (3)

- Exec. - Saltitamentos variados

N.º 2 - P.I. - Toro no ombro direito

- Exec. - Polichinelo

GINÁSTICA DE BALANCEIO

Pereira Lira — Ten.-Col.
Chefe da Cadeira de Ginástica Gera

DIA.....
HORA.....
LOCAL.....
DURAÇÃO.....
Ano — 1957

Sessão n.º 1

Sessão Preparatória

I — EXERCÍCIOS DE CORREÇÃO DA POSTURA

- N.º 1 - P.I. - Marchando na ponta dos pés, braços acima da cabeça, mãos se de-frentando
Exec. - Braços à frente, ao lateral, nova-mente à frente e finalmente acima da cabeça
- N.º 2 - P.I. - Braços em cruz, palmas das mãos para cima.
Exec. - Elevação alternada das pernas dis-tendidas, tocando com as mãos cada pé

II — EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

- N.º 1 - P.I. - Mãos nos quadris
Exec. - Molejo
- N.º 2 - P.I. - Mãos na nuca
Exec. - Corrida com as pernas retezadas

III — EXERCÍCIOS DE EFEITOS LOCALIZADOS

• Espáduas

- N.º 1 - P.I. - Boa base (1)
- Braços à frente, na horizontal, pu-nhos cerrados, unhas para baixo (2)
Exec. - Lançamento dos braços para baixo e para vertical, passando pelo lado, com meia flexão das pernas (1)
- Lançamento dos braços para baixo, passando pelo lado e voltando à po-sição inicial, com meia flexão das pernas (2)
- Novamente o n.º 1 (3)
- Novamente o n.º 2 (4)
P.F. - Pernas unidas (1)
- Braços ao longo do corpo (2)

Braços (Repetir)

- N.º 2 - P.I. - Agachado, mãos ao solo, por entre os joelhos (1)
- Pernas distendidas para trás (2)
Exec. - Tríplex flexão dos braços (1, 2, 3)
- P.I. (4)
P.F. - Agachado, mãos no solo (1)
- De pé (2)

Tronco (Flexão frontal)

- N.º 3 - P.I. - Por salto, grande afastamento la-teral (1)
- Braços em cruz, punhos cerrados e unhas para cima (2)
Exec. - Dupla flexão frontal do tronco com os punhos tocando os respectivos pés (1, 2)
- Dupla extensão do tronco com incli-nação da coluna para trás (3, 4)

Tronco (Torsão e flexão)

- N.º 4 - P.I. - A do exercício anterior
Exec. - Torsão e tríplex flexão, agarrando a coxa, com as pernas retezadas (1, 2, 3)
- P.I. (4)
P.F. - Por salto, pernas unidas (1)
- Braços ao longo do corpo (2)

Tronco (Inclinação)

- N.º 5 - P.I. - Afastamento lateral (1)
- Braços na vertical, punhos cerrados, unhas para dentro (2)
Exec. - Dupla inclinação para a esquerda (1, 2)
- Dupla inclinação para o outro lado (3, 4)
P.F. - Pernas unidas (1)
- Braços ao longo do corpo (2)

Tronco (Rotação)

- N.º 6 - P.I. - Afastamento lateral (1)
- Braços em cruz, punhos cerrados, unhas para a frente (2)
Exec. - Dupla rotação para a esquerda (1, 2)
- Dupla rotação para o outro lado (3, 4)
P.F. - Pernas unidas (1)
- Braços ao longo do corpo (2)

Pernas

- N.º 7 - P.I. - Por salto, grande afastamento la-teral (1)
- Braços em cruz, com os punhos cer-rados, unhas para baixo (2)
Exec. - Dupla flexão da perna esquerda com balanceio dos braços no sentido do fiel de balança (1, 2)
- Dupla flexão das pernas para o ou-tro lado com o mesmo movimento dos braços (3, 4)
P.F. - Por salto, pernas unidas (1)
- Braços ao longo do corpo (2)

Pernas

- N.º 8 - P.I. - Boa base (1)
- Mãos nos quadris (2)

- Exec. - Tríplice flexão das pernas (1, 2, 3)
- P.I. (4)
- P.F. - Pernas unidas (1)
- Braços ao longo do corpo (2)

Abdômen (Sentado)

- N.º 9 - P.I. - Por salto, sentar cruzando os pés e apoiando as mãos no solo atrás das costas (1)
- Braços na vertical, punhos cerrados, unhas para a frente, com as pernas distendidas e unidas (2)
- Exec. - Tríplice flexão do tronco, tocando com os punhos a ponta dos pés (1, 2, 3)
- P.I. (4)

Abdômen (Sentado)

- N.º 10 - P.I. - Partindo do exercício anterior, mãos na nuca (1)
- Grande afastamento lateral (2)
- Exec. - Torsão e tríplice flexão do tronco, tocando com as mãos a ponta do pé (1, 2, 3)
- P.I. (4)

Abdômen (Decúbito dorsal — Ação das pernas)

- N.º 11 - P.I. - Partindo do exercício anterior, deitar de dorso unindo as pernas (1)
- Braços em cruz, palmas das mãos tocando o solo (2)
- Exec. - Dupla flexão das pernas, trazendo os joelhos ao peito (1, 2)
- Extensão das pernas para cima (3)
- Abaixamento lento das pernas distendidas (4)

Abdômen (Decúbito dorsal — Ação das pernas)

- N.º 12 - P.I. - Partindo do exercício anterior, mãos sob o quadril (1)
- Elevação das pernas distendidas (2)
- Exec. - Dupla flexão das pernas (1, 2)
- Dupla abertura das pernas distendidas (3, 4)

Abdômen (Decúbito dorsal — Ação do tronco)

- N.º 13 - P.I. - Partindo da posição anterior, baixar as pernas distendidas (1)
- Braços acima da cabeça, costas das mãos tocando o solo (2)
- Exec. - Dupla flexão do tronco sobre as pernas, mãos tocando a ponta dos pés (1, 2)
- Volta à posição inicial (3, 4)

Dorso e Lombo (Decúbito ventral — Ação das pernas e tronco)

- N.º 14 - P.I. - Partindo da posição anterior, sentar com as pernas distendidas, mãos atrás das costas (1)

- Fazendo "pivot" no braço esquerdo entrar em decúbito ventral com os braços estendidos para a frente, mãos abertas (2)

- Exec. - Tríplice flexão do tronco e concomitante elevação das pernas distendidas (1, 2, 3)
- P.I. (4)

IV — EXERCÍCIOS DE EFEITOS GERAIS

- N.º 1 - P.I. - Partindo do exercício anterior, mãos à altura do peito (1)
- Extensão dos braços e flexão das pernas, sem cruzamento (2)
- Por salto, mãos nos quadris (3)

- Exec. - Saltitamentos variados

V — EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

- N.º 1 - P.I. - Afastamento lateral
- Exec. - Respiratórios individuais. (Com os ombros para diante e para trás, 2 vezes, e com circundação dos braços flexionados, 2 vezes)

GINÁSTICA DE BALANCEIO

(AULA FEMININA)

Ten.-Cel. PEREIRA LIRA
Chefe da Cadeira de Ginástica Geral

Dia
Hora
Local
Duração
Ano — 1957

Exec. — Queda do tronco com flexão total das pernas e balanceio dos braços;
— Ombros arredondados para frente e para trás, com meia flexão das pernas;
— Tronco e pernas imobilizados, ondulação dos braços para frente e para o lado.

Sessão Preparatória

I — EXERCÍCIOS DE CORREÇÃO DA POSTURA

N.º 1 — P.I. — Mãos em arco sôbre a cabeça.
Exec. — Marcha com elevação da perna no 4.º tempo.

N.º 2 — P.I. — Mãos entrelaçadas atrás da costas.
Exec. — Caminhando fixando o busto para trás.

N.º 3 — P.I. — Braços acima da cabeça, na ponta dos pés.
Exec. — Movimento de ombros:
— Braços acima da cabeça
— Braços à frente
— Braços no lateral

II — EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

N.º 1 — P.I. — Braços para trás, fixando o busto.
Exec. — Correndo curto (ligeira elevação dos joelhos, tronco na vertical).

N.º 2 — P.I. — Em círculo, correndo no mesmo lugar, mãos nos quadris.
Exec. — Molejo.

N.º 3 — P.I. — Em filas de 4, 5, etc., pernas unidas e braços para o lado esquerdo.
Exec. — Balanceio dos braços pela frente do corpo, com meia flexão de pernas, paradas.
— Giro dos braços pela frente do corpo, com meia flexão de pernas; paradas;
— Giro dos braços pelo lado do corpo com meia flexão de pernas, paradas.

P.I. — Afastamento lateral.
Exec. — Giro dos braços pela frente do corpo, com meia flexão de pernas e salto para o lado;
— Balanceio dos braços e do tronco com meia flexão de pernas no plano horizontal seguido de giro do corpo;
— Passeio gracioso com balanceio dos braços e do tronco.
P.I. — Pernas unidas.

III — EXERCÍCIOS DE EFEITOS LOCALIZADOS

Espáduas

N.º 1 — P.I. — Braços no lateral, pés unidos.
Exec. — Cruzamento dos braços à frente com adução e abdução das mãos e afastamento horizontal para trás, combinado com supinação das mãos.

Pernas (Flexão e extensão)

N.º 2 — P.I. — Braços ao longo do corpo e afastamento para frente de um pé.
Exec. — Dupla flexão das pernas com balanceio dos braços para frente e flexão e extensão das mãos.

Tronco (Torção e flexão)

N.º 3 — P.I. — Afastamento lateral, ombros e braços para trás, fixando o busto.
Exec. — Torção e flexão do tronco, com as costas retas.

Tronco (Torção e flexão)

N.º 4 — P.I. — Afastamento lateral, braços ao longo do corpo.
Exec. — Torção e flexão do tronco com as costas curvas, mãos tocando o solo.

Tronco (Flexão frontal)

N.º 5 — P.I. — Pés unidos, braços para frente na horizontal.
Exec. — Dupla flexão do tronco com giro dos braços e mãos tocando o solo.

Tronco (Torção e inclinação)

N.º 6 — P.I. — Afastamento lateral, braços acima da cabeça.
Exec. — Dupla inclinação, torção com as costas retas, seguidas de nova inclinação, com a cabeça entre os braços.

Tronco (Ajoelhada inclinação).

- N.º 7 — P.I. — De joelhos, braços para o lado, pela frente do corpo.
Exec. — Giro dos braços, abertura da perna distendida para o lado, com inclinação do tronco para o lado da perna distendida e cabeça entre os braços.

Bacia (Sentada rotação dos quadris)

- N.º 8 — P.I. — Sentada, pernas recolhidas.
Exec. — Tombar as pernas para um lado e para outro, livrando os pés do solo.

Bacia (Decúbito dorsal, rotação dos quadris).

- N.º 9 — P.I. — Decúbito dorsal, pernas recolhidas, braços em cruz, palmas das mãos tocando o solo.
Exec. — Tombar as pernas para um lado e para outro, joelhos unidos.

Bacia (Trabalho dos quadris).

- N.º 10 — P.I. — Decúbito lateral, cabeça sobre um braço e mão do outro braço à altura do peito, apoiada no solo para firmar o tronco.
Exec. — Dupla flexão e extensão da perna, ora com abertura, ora com torção.
— *Câmbio.*

Bacia (Trabalho dos quadris)

- N.º 11 — P.I. — Decúbito lateral, cabeça sobre um braço e mão do outro braço à altura do peito apoiada no solo para firmar o tronco.
Exec. — Balanceio e circundação da perna distendida.
— *Câmbio.*

Bacia (Trabalho de quadris)

- N.º 12 — P.I. — Decúbito ventral, com apoio sobre os antebraços.
Exec. — Cruzando uma perna sobre a outra, tocar o solo 2 vezes e elevá-la e baixá-la lentamente.

Abdome (Sentada)

- N.º 13 — P.I. — Sentada, pernas unidas, braços na vertical.
Exec. — Dupla flexão do tronco, tocando com as mãos a ponta dos pés, seguida de extensão do tronco com golpe de ombro para trás.

Abdome (Ação das pernas)

- N.º 14 — P.I. — Decúbito dorsal, mãos na nuca,
Exec. — Dupla flexão dos joelhos, extensão das pernas para cima e abaixamento lento das mesmas.

Abdome (Ação do tronco)

- N.º 15 — P.I. — Decúbito dorsal, braços acima da cabeça, costas das mãos tocando o solo.
Exec. — Dupla flexão do tronco sobre as pernas, mãos tocando a ponta dos pés e voltando lentamente o tronco e braços para a posição inicial.

Dorso e lombo (Ação das pernas e tronco)

- N.º 16 — P.I. — Posição de engatinhar.
Exec. — Flexão e extensão de uma perna.
— *Câmbio.*

Dorso e lombo (Trabalho geral)

- N.º 17 — P.I. — De joelhos, mãos nos quadris.
Exec. — Flexão e extensão do tronco.

IV — EXERCÍCIOS DE EFEITOS GERAIS.

- N.º 1 — P.I. — Mãos nos quadris.
Exec. — Saltitamentos variados.
N.º 2 — Polichinelo.

V — EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

- N.º 1 — P.I. — Afastamento lateral.
Exec. — Respiratórios individuais (com os ombros para diante e para trás, 2 vezes e com circundação dos braços flexionados, 2 vezes).

Chefe da Cadeira de Ginástica Geral
Ten.-Cel. — Pereira Lira

GINÁSTICA. COM. TOROS DE MADEIRA

PEREIRA LIRA — Ten.-Cel.
Chefe da Cadeira de Ginástica Geral

Sessão n.º 1

Sessão Preparatória

I — EXERCÍCIOS DE CORREÇÃO DA POSTURA

- N.º 1 - P.I. - Toro acima da cabeça
Exec. - Marcha na ponta dos pés
N.º 2 - P.I. - Toro na nuca
Exec. - Marcha com elevação alternada dos joelhos

II — EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

- N.º 1 - P.I. - Toro na nuca, com os braços estendidos e apoiados no mesmo
Exec. - Corrida em andadura e corrida do atleta (molejo)

III — EXERCÍCIOS DE EFEITOS LOCALIZADOS

Espáduas

- N.º 1 - P.I. - Toro a frente e abaixo
Exec. - Braços acima da cabeça (1)
- P.I. (2)
- Braços acima da cabeça (3)
- P.I. (4)

Braços

- N.º 2 - P.I. - Toro no peito
Exec. - Toro acima da cabeça, com meia flexão das pernas (1)
- P.I. (2)
- Toro acima da cabeça, com meia flexão das pernas (3)
- P.I. (4)

Pernas

- N.º 3 - P.I. - Toro na nuca, com os braços estendidos e apoiados no mesmo
- Afastamento lateral
Exec. - Triplíce flexão das pernas (1, 2, 3)
- P.I. (4)
N.º 4 - P.I. - Toro acima da cabeça, com os braços na vertical
- Grande afastamento lateral
Exec. - Flexão lateral da perna esquerda (1)
- Flexão lateral da perna direita (2)
- Novamente flexão lateral da perna esquerda (3)
- Novamente flexão lateral da perna direita (4)

Tronco

- N.º 5 - P.I. - Toro na nuca, com os braços estendidos e apoiados no mesmo
- Grande afastamento lateral
Exec. - Flexão do tronco com as costas retas (1)
- Extensão do tronco (2)
- Novamente flexão do tronco (3)
- Novamente extensão do tronco (4)
N.º 6 - P.I. - Toro nos rins com torção do tronco para a direita (posição de lança para o molinete a pé)
- Grande afastamento lateral
Exec. - Girando o toro no plano horizontal pela frente do corpo com torção do tronco para a esquerda em posição semelhante à inicial (1)
- Girando da mesma forma novamen-

te para a direita (2)

- Girando novamente para a esquerda (3)
- Novamente para a direita (4)
N.º 7 - P.I. - Toro na nuca, com os braços estendidos e apoiados no mesmo
- Grande afastamento lateral
Exec. - Flexão e torção do tronco para a esquerda (1)
- Extensão do tronco (2)
- Flexão e torção do tronco para a direita (3)
- P.I. (4)
N.º 8 - P.I. - Toro na nuca
- Grande afastamento lateral
Exec. - Inclinação lateral do tronco para a esquerda (1)
- Inclinação lateral do tronco para a direita (2)
- Novamente inclinação para a esquerda (3)
- Novamente para a direita (4)

Abdome

- N.º 9 - P.I. - Sentado, pernas afastadas, toro no peito
Exec. - Flexão e torção do tronco sobre a perna esquerda (1)
- P.I. (2)
- Flexão e torção do tronco sobre a perna direita (2)
- P.I. (4)
N.º 10 - P.I. - Decúbito dorsal
- Toro acima da cabeça
Exec. - Flexão do tronco sobre as pernas (1)
- P.I. (2)
- Novamente flexão do tronco sobre as pernas (3)
- P.I. (4)
N.º 11 - P.I. - Decúbito dorsal
- Toro ao peito
Exec. - Extensão dos braços na vertical com elevação da perna esquerda (1)
- P.I. (2)
- Extensão dos braços na vertical com elevação da perna direita (3)
- P.I. (4)

Dorso e Lombo

- N.º 12 - P.I. - Decúbito dorsal
- Toro na nuca, braços distendidos e apoiados no mesmo
Exec. - Afastamento lateral com extensão do tronco (1)
- P.I. (2)
- Novamente afastamento lateral com extensão do tronco (3)
- P.I. (4)

IV — EXERCÍCIOS DE EFEITOS GERAIS

- N.º 1 - P.I. - Toro na nuca, braços estendidos e apoiados no mesmo
Exec. - Saltitamentos variados

V — EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

- N.º 1 - P.I. - Toro no chão
Exec. - Respiratórios individuais

GINÁSTICA COM PESOS ALÇADOS

PEREIRA LIRA - Ten.-Cel.

Chefe da Cadeira de Ginástica Geral

Sessão n.º 1

DIA.....
HORA.....
LOCAL.....
DURAÇÃO.....
Ano — 1957

Sessão Preparatória

I — EXERCÍCIOS DE CORREÇÃO DA POSTURA

- N.º 1 - P.I. - Braços na vertical
- Pêso caído e apoiado nos antebraços
Exec. - Marcha na ponta dos pés
- N.º 2 - P.I. - Braços flexionados
- Pêso caído e apoiado nas costas
Exec. - Marcha com elevação alternada dos joelhos

II — EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

- N.º 1 - P.I. - Pêso atrás das costas seguro com ambas as mãos
Exec. - Molejo e corrida no mesmo lugar

III — EXERCÍCIOS DE EFEITOS LOCALIZADOS

Espádua

- N.º 1 - P.I. - Pêso à frente e abaixo seguro pelas duas mãos
- Grande afastamento lateral
Exec. - Elevação vertical dos braços com giro do pêso para trás (1)
- P.I. (2)
- Novamente pêso acima da cabeça (3)
- P.I. (4)

Braços

- N.º 2 - P.I. - Empunhadura com ambas as mãos nos ramos laterais da alça
- Pêso à frente e abaixo
- Afastamento lateral
Exec. - Flexão dos braços com giro do pêso para trás (1)
- Giro do pêso para frente com extensão dos braços (2)
- Novamente flexão dos braços (3)
- Novamente extensão dos braços (4)

Tronco

- N.º 3 - P.I. - Grande afastamento lateral
- Braços na vertical
- Pêso tombado para trás
Exec. - Flexão frontal do tronco com queda do pêso para baixo (1)
- P.I. (2)

- Novamente flexão do tronco (3)
- P.I. (4)

- N.º 4 - P.I. - Grande afastamento lateral
- Braços na vertical
- Pêso tombando para trás

- Exec. - Flexão frontal do tronco com meia flexão das pernas e queda de pêso para baixo pela mão esquerda com a mão direita no quadril (1)

- P.I. (2)
- Flexão frontal do tronco com meia flexão das pernas e queda do pêso para baixo pela mão direita com a mão esquerda no quadril (3)
- P.I. (4)

- N.º 5 - P.I. - Grande afastamento lateral
- Pêso à frente e abaixo, seguro pelas duas mãos

- Exec. - Giro do tronco e das pernas distendidas para a esquerda com elevação vertical dos braços
- Giro do tronco e das pernas estendidas para a direita com elevação vertical dos braços
- Novamente n.º 1 (3)
- Novamente n.º 2 (4)

- N.º 6 - P.I. - Afastamento lateral
- Pêso à frente e abaixo seguro pelas duas mãos

- Exec. - Giro para direita por cima da cabeça (giro do martelo)
- Giro para a esquerda por cima da cabeça (giro do martelo)

Pernas

- N.º 7 - P.I. - Empunhadura com ambas as mãos nos ramos laterais da alça
- Afastamento lateral

- Exec. - Flexão das pernas com elevação vertical dos braços (1)
- P.I. (2)
- Novamente flexão das pernas e elevação vertical dos braços (3)
- P.I. (4)

- N.º 8 - P.I. - Empunhadura com ambas as mãos nos ramos laterais da alça
- Grande afastamento lateral

- Exec. - Giro do tronco e das pernas para a esquerda com elevação vertical dos braços (1)
- Flexão a fundo da perna esquerda (2)
- Extensão da perna esquerda e giro do tronco e das pernas para o lado direito com elevação vertical dos braços (3)
- Flexão a fundo da perna direita (4)

Abdômen

N.º 9 - P.I. - Decúbito dorsal

- Pêso acima da cabeça, empunhadura com ambas as mãos nos ramos laterais

Exec. - Elevação das pernas estendidas (1)

- Elevando o tronco com impulsão das pernas para baixo e levando o pêso aos pés (2)

- Deitando o tronco com impulsão das pernas para cima e do pêso para trás (3)

- Baixando somente as pernas (4)

N.º 10 - P.I. - Decúbito dorsal

- Pêso sobre as coxas, empunhadura com ambas as mãos nos ramos laterais da alça

Exec. - Elevação e flexão do tronco aproveitando a impulsão do pêso para a frente com afastamento lateral (1)

- P.I. (2)

- Novamente elevação e flexão do tronco (2)

- P.I. (4)

Dorso e Lombo

N.º 11 - P.I. - Decúbito dorsal

- Pernas recolhidas e flexionadas
- Pêso sobre as coxas, empunhadura com ambas as mãos nos ramos laterais

Exec. - Extensão do tronco (1)

- Pêso acima da cabeça com hiper-extensão do tronco (2)

- Pêso novamente nas coxas (3)

- P.I. (4)

IV — EXERCÍCIOS DE EFEITOS GERAIS

N.º 1 - P.I. - Pêso à frente e abaixo, seguro pelas duas mãos

Exec. - Saltitamento nas duas pernas com giro do pêso em torno do corpo pela esquerda e pela direita, de acordo com a contagem do guia

N.º 2 - Saltitamento na perna esquerda com pêso na mão esquerda e a perna direita afastada lateralmente, de acordo com a contagem do guia e vice-versa

V — EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

N.º 1 - P.I. - Pêso no chão

Exec. - Respiratórios individuais.

GINÁSTICA COM MASSAS

PEREIRA LIRA — Ten. Cel.
Chefe da Cadeira de Ginástica Geral

DIA.....
HORA.....
LOCAL.....
DURAÇÃO.....
Ano — 1957

Sessão Preparatória

I — EXERCÍCIOS DE CORREÇÃO DA POSTURA

- N.º 1 - P.I. - Massas na vertical com os braços estendidos
Exec. - Marcha na ponta dos pés.
- N.º 2 - P.I. - Braços na lateral com as massas nos seus prolongamentos
Exec. - Braços na horizontal e à frente com elevação alternada das pernas estendidas

II — EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

- N.º 1 - P.I. - Braços caídos ao longo do corpo.
Exec. - Molejo.
- N.º 2 - P.I. - Braços na posição de corrida
Exec. - Corrida em andadura moderada

III — EXERCÍCIOS DE EFEITOS LOCALIZADOS

- N.º 1 - P.I. - Braços caídos ao longo do corpo
Exec. - Balanceio dos braços para a frente e para trás com molinete por fora e por dentro (1, 2, 3, 4)
- N.º 2 - P.I. - Braços caídos ao longo do corpo com afastamento lateral
Exec. - Balanceio lateral para o lado esquerdo (1)
- Para o lado direito (2)
- Para o lado esquerdo (3)
- Para o lado direito (4)
- N.º 3 - P.I. - Braços ao longo do corpo
- Afastamento lateral
Exec. - Duplo giro dos braços pela frente do corpo e para o lado esquerdo (1, 2)
- Duplo giro dos braços pela frente do corpo e para o lado direito (3, 4)
- N.º 4 - P.I. - Braços ao longo do corpo
Exec. - Giro das massas atrás das costas (1, 2, 3, 4)
- N.º 5 - P.I. - Braços ao longo do corpo
Exec. - Giro dos braços pelo lado do corpo, de trás para a frente com flexão e extensão do tronco (1, 2, 3, 4)
- N.º 6 - P.I. - Braços ao longo do corpo
- Grande afastamento lateral
- Empunhadura firme

- Exec. - Tríplice giro dos braços pela frente do corpo com inclinação lateral para a esquerda (1, 2, 3, 4)
- Tríplice giro dos braços pela frente do corpo com inclinação lateral para a direita (1, 2, 3, 4)

N.º 7 - P.I. - Braços ao longo do corpo, afastamento lateral

- Exec. - Movimento pendular dos braços girando o corpo para o lado esquerdo (1, 2)
- Girando o corpo para o lado direito (3, 4)

N.º 8 - P.I. - Braços ao longo do corpo
- Grande afastamento lateral

- Exec. - Balanceio das massas pela frente do corpo para o lado esquerdo, levando os braços à vertical com giro do tronco e flexão da perna esquerda (1, 2)

- Balanceio das massas pela frente do corpo para o lado direito, levando os braços à vertical com giro do tronco e flexão da perna direita (3, 4)

N.º 9 - P.I. - Braços ao longo do corpo

- Exec. - Balanceio dos braços para a frente com abertura para a frente da perna esquerda (1)

- Giro do braço esquerdo de baixo para cima (2)

- Giro do braço direito de baixo para cima (3)

- Balanceio dos braços para baixo (4)
- Para o outro lado (1, 2, 3, 4)

N.º 10 - P.I. - Braços ao longo do corpo
- Afastamento lateral

- Exec. - Cruzando as massas à frente e abaixo (1)

- Descruzando as massas atrás da cabeça e com molinete vertical (2)

- Novamente o n.º 1 (3)

- Novamente o n.º 2 (4)

IV — EXERCÍCIOS DE EFEITOS GERAIS

N.º 1 - P.I. - Massas à frente (1)

- Massas aos ombros, com elevação dos cotovelos (2)

- Exec. - Saltitamentos variados.

V — EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

N.º 1 - P.I. - Massas no solo

- Afastamento lateral

- Exec. - Respiratórios individuais

GINÁSTICA COM ARMA DO C-21-20

PEREIRA LIRA — Ten. Cel.
Chefe da Cadeira de Ginástica Geral

Sessão n.º 1

DIA.....
HORA.....
LOCAL.....
DURAÇÃO.....
Ano — 1957

Sessão Preparatória

I — EXERCÍCIOS DE CORREÇÃO DA POSTURA

- N.º 1 - P.I. - Arma acima da cabeça
Exec. - Marcha na ponta dos pés
N.º 1 - P.I. - Arma na nuca
Exec. - Marcha com elevação alternada dos joelhos

II — EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

- N.º 1 - P.I. - Arma na nuca
Exec. - Molejo
N.º 2 - P.I. - Arma cruzada na frente do corpo
Exec. - Corrida em andadura moderada

III — EXERCÍCIOS DE EFEITOS LOCALIZADOS

- N.º 1 - P.I. - Arma à frente e abaixo
Exec. - Arma à frente do corpo, braços na horizontal (1)
- Braços flexionados, arma no eixo do corpo, na vertical, com inclinação lateral do tronco (2)
- Arma na frente do corpo (3)
- P.I. (4)
- Para o outro lado (1, 2, 3, 4)
N.º 2 - P.I. - Arma à frente e abaixo
Exec. - A fundo lateralmente sobre a perna esquerda, arma ao peito (1)
- Flexão do tronco introduzindo a boca da arma entre as pernas (2)
- Novamente o n.º 1 (3)
- P.I. (4)
- Para o outro lado introduzindo entre as pernas a coronha da arma (1, 2, 3, 4)
N.º 3 - P.I. - Na ponta dos pés (1)
- Afastamento lateral (2)
Exec. - Arma acima da cabeça (1)
- Flexão das pernas com arma na frente, braços na horizontal e na ponta dos pés (2)
- Novamente o n.º 1 (3)
- P.I. (4)
N.º 4 - P.I. - Na ponta dos pés (1)
- Pernas unidas (2)
Exec. - Arma acima da cabeça, braços na vertical (1)
- Inclinação do tronco para trás (2)
- Novamente o n.º 1 (3)
- P. I. (4)

- N.º 5 - P.I. - A do exercício anterior
Exec. - A fundo sobre a perna esquerda, arma na frente do corpo com os braços na horizontal (1)
- Rotação do tronco para a esquerda (2)
- Novamente o n.º 1 (3)
- P.I. (4)
- Para o outro lado (1, 2, 3, 4)
N.º 6 - P.I. - A do exercício anterior
Exec. - Afastamento lateral com arma na vertical ao lado do corpo, braço direito estendido e esquerdo flexionado (1)
- Inclinação lateral do tronco para a esquerda (2)
- Novamente o n.º 1 (3)
- P.I. (4)
- Para o outro lado (1, 2, 3, 4)
N.º 7 - P.I. - A do exercício anterior
Exec. - Arma acima da cabeça (1)
- Elevação da perna esquerda no plano horizontal com abaixamento dos braços estendidos para a frente na horizontal (2)
- Novamente o n.º 1 (3)
- P.I. (4)
- Para o outro lado (1, 2, 3, 4)
N.º 8 - P.I. - Arma à frente do corpo, braços na horizontal (1)
- Arma ao peito, braços flexionados (2)
Exec. - Flexão das pernas, armas à frente do corpo, braços na horizontal (1)
- P.I. (2)
- Flexão do tronco, costas curvas, pernas estendidas (3)
- P.I. (4)
N.º 9 - P.I. - Arma à frente, braços na horizontal (1)
- Arma à frente e abaixo (2)
Exec. - Afastamento lateral, arma ao peito com os braços flexionados (1)
- Rotação e flexão do tronco para o lado esquerdo (2)
- Novamente o n.º 1 (3)
- P.I. (4)
- Para o outro lado (1, 2, 3, 4)
N.º 10 - P.I. - A do exercício anterior
Exec. - Por salto, arma acima da cabeça com afastamento simultâneo das pernas (1)
- Por salto, posição inicial (2)
- Novamente o n.º 1 (3)
- P.I. (4)
N.º 11 - P.I. - Arma ao peito (1)
- Mão esquerda por baixo (unhas para cima), cruzando a arma na frente do corpo (2)

Continua na página 21

GINÁSTICA COM ARMA DO C-21-20

(CONCLUSÃO DA PÁGINA 18)

Exec. - Corrida no mesmo lugar, correndo em câmara lenta, acelerando e voltando a câmara lenta (segundo o guia)

N.º 12 - P.I. - Mão esquerda segurando a arma normalmente (1)

- Arma à frente e abaixo (2)

Exec. - Arma ao peito (1)

- Tronco flexionado, costas retas, braços estendidos (2)

- Novamente o n.º 1 (3)

- P.I. (4)

IV — EXERCÍCIOS DE EFEITOS GERAIS

N.º 1 - P.I. - A do exercício anterior

Exec. - Saltitamentos variados

V — EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

N.º 1 - P.I. - Arma ao solo (1)

- Afastamento lateral (2)

Exec. - Exercícios respiratórios individuais

GINÁSTICA CALISTÊNICA

COM AS MÃOS LIVRES

Pereira Lira — Ten.-Cel.
Chefe da Cadeira de Ginástica Geral

DIA.....

HORA.....

LOCAL.....

DURAÇÃO.....

Ano — 1957

dos para trás com supinação das
mãos e extensão dos pés (3, 4)

Braços (repetir)

N.º 3 - P.I. - Agachado, mãos ao solo por entre
os joelhos (1)

- Pernas estendidas para trás (2)

Exec. - Flexão dos braços (1)

- Extensão dos braços (2)

- Novamente o número 1 (3)

- Novamente o número 2 (4)

P.F. - Agachados, mãos no solo (1)

- De pé (2)

Tronco (flexão frontal, costas retas)

N.º 4 - P.I. - Posição fundamental

Exec. - Mãos na nuca, afastamento lateral
(1)

- Flexão frontal do tronco, costas re-
tas (2)

- Extensão do tronco (3)

- P.I. (4)

- Para o outro lado: 1, 2, 3, 4

Tronco (flexão frontal, costas curvas)

N.º 5 - P.I. - Posição fundamental

Exec. - Perna esquerda estendida à frente,
braços na vertical (1)

- Flexão do tronco tocando com as
pontas dos dedos no solo, enqua-
drando o pé esquerdo (2)

- Extensão do tronco, braços na ver-
tical (3)

- P.I. (4)

- Para o outro lado: 1, 2, 3, 4

Tronco (rotação)

N.º 6 - P.I. - Posição fundamental

Exec. - Afastamento lateral e mãos nos
quadril (1)

- Rotação do tronco para a esquerda
e braço esquerdo estendido, com o
punho cerrado (2)

- Mão esquerda novamente no qua-
dril (3)

- P.I. (4)

- Para o outro lado: 1, 2, 3, 4

Sessão n.º 1

Sessão Preparatória

I — EXERCÍCIOS DE CORREÇÃO DA POSTURA

N.º 1 - P.I. - Mãos na nuca

Exec. - Marcha com elevação alternada dos
joelhos

N.º 2 - P.I. - Braços na vertical, marcha na pon-
ta dos pés

Exec. - Braços à frente, abaixo, novamente
à frente e finalmente a vertical

I — EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

N.º 1 - P.I. - Mãos nos quadris

Exec. - Molejo

N.º 2 - Braços flexionados em posição de corrida

Exec. - Corrida do atleta (tronco na verti-
cal)

III — EXERCÍCIOS DE EFEITOS LOCALIZADOS

Espáduas

N.º 1 - P.I. - Posição fundamental

Exec. - Braços e perna esquerda à frente (1)

- Braços e perna esquerda ao lateral
(2)

- Braços e perna esquerda à frente (3)

- P.I. (4)

- Para o outro lado: 1, 2, 3, 4

Espáduas

N.º 2 - P.I. - Afastamento lateral (1)

- Braços flexionados horizontalmente
na frente do peito, dedos das mãos
se defrontando com as unhas para
cima (2)

Exec. - Dupla projeção dos cotovelos para
trás (1, 2)

- Dupla projeção dos braços estendi-

Tronco (inclinação)

N.º 7 - P.I. - Posição fundamental

- Exec. - Afastamento lateral, mãos na nuca (1)
- Inclinação do tronco para a esquerda (2)
- Tronco na vertical (3)
- P.I. (4)
- Para o outro lado: 1, 2, 3, 4

Pernas (flexão)

N.º 8 - P.I. - Afastamento lateral (1)

- Mãos nos quadris (2)

- Exec. - Flexão das pernas, braço na frente e na horizontal (1)
- Extensão das pernas, mãos nos quadris (2)
- Novamente o n.º 1 (3)
- Novamente o n.º 2 (4)

Pernas (flexão)

N.º 9 - P.I. - Grande afastamento lateral (1, 2)

- Exec. - Flexão máxima da perna esquerda (1)
- P.I. (2)
- Flexão total da perna direita (3)
- P.I. (4)

- P.F. - Por salto, pernas unidas (1)
- Braços ao longo do corpo (2)

Abdômen (sentado)

N.º 10 - P.I. - Por salto, sentar cruzando os pés e apoiando as mãos no solo, atrás das costas (1)

- Mãos na nuca, pernas afastadas (2)

- Exec. - Braços estendidos tocando o pé esquerdo (1)
- P.I. (2)
- Braços estendidos tocando o pé direito (3)
- P.I. (4)

Abdômen (sentado)

N.º 11 - P.I. - Braços estendidos para a frente, punhos cerrados (1)

- Pernas flexionadas, joelhos unidos, pés fora do solo (2)

Exec. - Extensão das pernas e flexão dos braços com os cotovelos para trás e para cima (1)

- P.I. (2)
- Novamente o n.º 1 (3)
- P.I. (4)

Abdômen (deitado, ação das pernas)

N.º 12 - P.I. - Mãos e cotovelos apoiados com o corpo inclinado para trás (1)

- Pernas fora do solo (2)

Exec. - Afastamento das pernas (1)

- Pernas unidas (2)
- Flexão das pernas (3)
- Pernas estendidas (4)

Abdômen (deitado, ação do tronco)

N.º 13 - P.I. - Decúbito dorsal (1)

- Braços acima da cabeça, costas das mãos no solo (2)

Exec. - Sentar separando as pernas de modo a tocar o solo com as mãos bem à frente (1)

- P.I. (2)
- Novamente o n.º 1 (3)
- P.I. (4)

Dorso e Lombo

N.º 14 - P.I. - Pernas cruzadas (1)

- De pé, por salto (2)

Exec. - Flexão das pernas e apoio no solo (1)

- Apoio estendidos (2)
- Flexão dos braços com o corpo retesado (3)
- Extensão dos braços com o corpo retesado (4)
- Nova flexão dos braços (5)
- Nova extensão dos braços (6)
- Flexão das pernas (7)
- Posição inicial (8)

Dorso e Lombo

N.º 15 - P.I. - Posição fundamental

Exec. - A fundo, perna esquerda, braços na vertical (1)

- P.I. (2)

- A fundo, perna direita, braços na vertical (3)

- P.I. (4)

IV — EXERCÍCIOS DE EFEITOS GERAIS

N.º 1 - P.I. - Braços na lateral (1)

- Mãos nos quadris (2)

Exec. - Saltitamentos variados

V — EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

N.º 1 - P.I. - Afastamento lateral

Exec. - Respiratórios individuais (com os ombros para diante e para trás, 2 vezes e com circundação dos braços flexionados, 2 vezes).

GINÁSTICA CALISTÊNICA COM HALTERES

Pereira Lira — Ten.-Cel.
Chefe da Cadeira de Ginástica Geral

DIA.....

HORA.....

LOCAL.....

DURAÇÃO.....

Ano — 1957

I — EXERCÍCIOS DE CORREÇÃO DA ATITUDE

N.º 1 - P.I. - Halteres ao peito

Exec. - Marcha na ponta dos pés com extensão dos antebraços para o lado

N.º 2 - P.I. - Halteres nos quadris

Exec. - Marcha com elevação dos joelhos alternadamente, tocando as halteres debaixo da perna e atrás

II — EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

N.º 1 - P.I. - Halteres nos quadris

Exec. - Molejo

N.º 2 - P.I. - Halteres nos ombros

Exec. - Corrida com as pernas retesadas

III — EXERCÍCIOS DE EFEITOS LOCALIZADOS

Espáduas

N.º 1 - P.I. - Halteres atrás, pés unidos

Exec. - Perna esquerda para o lado, halteres ao peito (1)

- Halteres acima da cabeça, na ponta dos pés (2)

- Novamente o n.º 1 (3)

- P.I. (4)

Braços (repetir)

N.º 2 - P.I. - Agachado, mãos ao solo, por entre os joelhos (1)

- Pernas distendidas para trás (2)

Exec. - Flexão dos braços (2)

- Extensão dos braços (2)

- Novamente

P.F. - Agachado, mãos no solo (1)

- De pé, halteres atrás (2)

Tronco (flexão frontal)

N.º 3 - P.I. - Halteres atrás, pés unidos

Exec. - Perna esquerda para o lado, braços em cruz, unhas para cima (1)

- Flexão do tronco, halteres batendo rente ao solo (2)

- Novamente o n.º 1 (3)

- P.I. (4)

Tronco (torção e flexão)

N.º 4 - P.I. - Halteres atrás, pés unidos

Exec. - Perna esquerda para o lado, halteres acima da cabeça (1)

- Torção e flexão do tronco com batida dos halteres por entre as pernas (2)

- Novamente o n.º 1 (3)

- P.I. (4)

Tronco (inclinação)

N.º 5 - P.I. - Halteres atrás, pés unidos

Exec. - Afastamento da perna esquerda, halteres acima da cabeça (1)

- Inclinação lateral do tronco para a esquerda, com batida dos halteres (2)

- Tronco na vertical, com batida dos halteres, acima da cabeça (3)

- P.I. (4)

Tronco (rotação)

N.º 6 - P.I. - Halteres atrás, pés unidos

Exec. - Perna esquerda para o lado, halteres nos ombros (1)

- Rotação do tronco para a esquerda, com extensão dos antebraços (2)

- Desfazendo a rotação, halteres nos ombros (3)

- P.I. (4)

Perna

N.º 7 - P.I. - Halteres atrás, pés unidos

Exec. - Flexionamento das pernas, halteres acima da cabeça (1)

- P.I. (2)

- Flexionamento das pernas, halteres à frente (3)

- P.I. (4)

Perna

N.º 8 - P.I. - Halteres nos quadris, grande afastamento lateral

Exec. - Meia ou total flexão da perna esquerda, halteres à frente (1)

- P.I. (2)

- Meia ou total flexão da perna direita, halteres à frente (3)

- P.I. (4)

Abdômen (sentado)

N.º 9 - P.I. - Por salto, sentar cruzando as pernas e levando os halteres à frente para equilíbrio (1)

- Pernas distendidas, halteres ao lateral em cruz, unhas para cima (2)

Exec. - Flexão das pernas, batendo os halteres, com as unhas para baixo, na frente dos joelhos (1)

- P.I. (2)

- Novamente o n.º 1 (3)

- P.I. (4)

Abdômen (sentado)

N.º 10 - P.I. - Partindo do exercício anterior, halteres nos ombros (1)

- Afastamento das pernas (2)

Exec. - Flexão e torção do tronco para a esquerda, batendo os halteres na altura do pé esquerdo flexionado (1)

- P.I. (2)

- Flexão e torção do tronco para a direita, batendo os halteres na altura do pé direito flexionado (3)

- P.I. (4)

Abdômen (Decúbito dorsal — Ação das pernas)

N.º 11 - P.I. - Partindo do exercício anterior, halteres ao peito, pernas unidas (1)

- Deitar o tronco (2)

Exec. - Elevação lenta das pernas para cima, com batida dos halteres atrás das mesmas (1)

- Abaixamento lento das pernas, halteres ao peito (2)

- Novamente o n.º 1 (3)

- Novamente o n.º 2 (4)

Abdômen (Decúbito dorsal — Ação das pernas)

N.º 12 - P.I. - Partindo do exercício anterior, braços em cruz, unhas para baixo (1)

- Pernas unidas e elevadas para cima (2)

Exec. - Flexão das pernas (1)

- Extensão e abertura das mesmas (2)

- Joelhos unidos, pernas flexionadas (3)

- Novamente o n.º 2 (4)

P.F. - Pernas unidas e abaixadas (1)

- Braços acima da cabeça com unhas para cima (2)

Abdômen (Decúbito dorsal — Ação do tronco)

N.º 13 - P.I. - A do exercício anterior.

Exec. - Sentar, halteres ao peito (1)

- Flexão do tronco à frente batendo os halteres na altura da ponta dos pés (2)

- Halteres ao peito (3)

- P.I. (4)

Dorso e Lombo (Decúbito ventral)

N.º 14 - P.I. - Sentar, mãos atrás das costas (1)

- Mãos para a esquerda em posição para o "pivot" (2)

- "Pivot" (3)

- Halteres à frente (4)

Exec. - Batendo os halteres atrás das costas com abertura das pernas (1)

- Braços à frente, união das pernas (2)

- Novamente o n.º 1 (3)

- Novamente o n.º 2 (4)

IV — EXERCÍCIOS DE EFEITOS GERAIS

N.º 1 - P.I. - Partindo do exercício anterior, mãos à altura do peito (1)

- Extensão dos braços e flexão das pernas sem cruzamento (2)

- Por salto, halteres nos quadris (3)

Exec. - Saltitamentos variados e polichinelos

V — EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

N.º 1 - P.I. - Afastamento lateral

Exec. - Respiratórios individuais (com os ombros para diante e para trás, 2 vezes, e com circundação dos braços flexionados, 2 vezes)

GINÁSTICA CALISTÊNICA COM BASTÃO

Ten. Cel. - PEREIRA LIRA
Chefe da Cadeira de Ginástica Geral

DIA.....
HORA.....
LOCAL.....
DURAÇÃO.....
Ano — 1957

Sessão Preparatória

I — EXERCÍCIOS DE CORREÇÃO DA POSTURA

- N.º 1 - P.I. - Bastão à nuca
Exec. - Marcha com elevação alternada dos joelhos
- N.º 2 - P.I. - Bastão à nuca
Exec. - Marcha na ponta dos pés, com bastão acima da cabeça

I — EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

- N.º 1 - P.I. - Bastão à nuca
Exec. - Molejo
- N.º 2 - P.I. - Bastão à nuca
Exec. - Corrida com as pernas retesadas

III — EXERCÍCIOS DE EFEITOS LOCALIZADOS

Espáduas

- N.º 1 - P.I. - Pés unidos, bastão à frente e abaixo
Exec. - Bastão ao peito, perna direita ao lado (1)
- Extensão dos braços para cima da cabeça (2)
- Flexão dos braços (3)
- P.I. (4)

Braços (Repetir)

- N.º 2 - P.I. - Agachado, mãos ao solo, por entre os joelhos (1)
- Pernas distendidas para trás (2)
Exec. - Flexão dos braços (1)
- Extensão dos braços (2)
- Novamente o n.º 1 (3)
- Novamente o n.º 2 (4)
- P.F. - Agachado, mãos ao solo (1)
- De pé, bastão à frente e abaixo (2)

Tronco (Flexão frontal com as costas retas)

- N.º 3 - P.I. - Pés unidos, bastão à frente e abaixo
Exec. - Afastamento lateral, bastão na nuca (1)

- Flexão frontal do tronco com as costas retas (2)
- Extensão do tronco (3)
- P.I. (4)

Tronco (Flexão frontal com as costas curvas)

- N.º 4 - P.I. - Pés unidos, bastão à frente e abaixo
Exec. - Afastamento lateral, bastão acima da cabeça (1)
- Flexão do tronco à frente introduzindo a ponta esquerda do bastão entre as pernas (2)
- Extensão do tronco, bastão acima da cabeça (3)
- P.I. (4)

Tronco (Inclinação)

- N.º 5 - P.I. - Pés unidos, bastão à frente e abaixo
Exec. - Perna esquerda para o lado, bastão acima da cabeça (1)
- Inclinação do tronco para a esquerda (2)
- Desfazendo a inclinação (3)
- P.I. (4)

Tronco (Rotação)

- N.º 6 - P.I. - Pés unidos, bastão à frente e abaixo
Exec. - Perna esquerda para o lado, bastão à frente (1)
- Rotação do tronco para a esquerda (2)
- Desfazendo a rotação, bastão à frente (3)
- P.I. (4)

Perna

- N.º 7 - P.I. - Pés unidos, bastão à frente e abaixo
Exec. - Flexão das pernas, bastão à frente (1)
- P.I. (2)
- Flexão das pernas, bastão acima da cabeça (3)
- P.I. (4)

Abdome

- N.º 8 - P.I. - Por salto, sentar cruzando as pernas e levando o bastão à frente para equilíbrio (1)
- Bastão à nuca, perna distendida (2)

- Exec. - Afastamento das pernas, bastão acima da cabeça (1)
 - P.I. (2)
 - Novamente o n.º 1 (3)
 - Novamente o n.º 2 (4)

Abdome

- N.º 9 - P.I. - Bastão acima da cabeça (1)
 - Bastão ao peito (2)
 Exec. - Flexão das pernas, bastão à frente (1)
 - Extensão das pernas (2)
 - Novamente o n.º 1 (3)
 - Novamente o n.º 2 (4)

Abdome

- N.º 10 - P.I. - **Deitar** o tronco (1)
 - Bastão acima da cabeça (2)
 Exec. - Sentar, bastão acima da cabeça (1)
 - Flexão do tronco, tocando com o bastão a ponta dos pés (2)
 - Voltar à posição sentado (3)
 - P.I. (4)

Abdome

- N.º 11 - P.I. - Bastão na nuca (1)
 - Pernas na vertical (2)
 Exec. - Abertura das pernas (1)
 - Pernas unidas (2)
 - Abaixamento das pernas (3)
 - Pernas na vertical (4)

- P.F. - Abaixamento das pernas (1)
 - Bastão acima da cabeça (2)

Dorso e Lombo

- N.º 12 - P.I. - Sentar, bastão na mão esquerda e ao longo da perna (1)
 - "Pivot" na mão esquerda passando para o decúbito ventral, bastão à frente (2)
 Exec. - Bastão à nuca (1)
 - Afastamento lateral (2)
 - Pernas unidas (3)
 - P.I. (4)
 P.F. - Bastão ao peito (1)
 - Pernas recolhidas (2)
 - De pé, bastão à frente e abaixo (3)

IV — EXERCÍCIOS DE EFEITOS GERAIS

- N.º 1 - P.I. - Bastão acima da cabeça (1)
 - Bastão na nuca (2)
 Exec. - Saltitamentos variados.

V — EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

- N.º 1 - P.I. - Bastão ao solo por flexão das pernas (1)
 - Por salto, boa base (2)
 Exec. - Respiratórios individuais (com os ombros para diante e para trás, 2 vezes, e com circundação dos braços flexionados, 2 vezes)

Considerações Gerais sôbre a Esgrima

Cap. HELIO VIEIRA

Mestre D'Armas da Es. E.F.E.

A matéria que trata êste trabalho está baseada em princípios tirados de ensinamentos e observações que dizem respeito à preparação de um esgrimista.

O importante, ou melhor a base, de um trabalho está na sistematização contínua e progressiva do treinamento; podendo ter origem de observações tanto num esgrimista iniciante, como no aperfeiçoamento do já formado.

O esgrimista pode ser medido, e essa medida é função de várias condições que variam de indivíduo para indivíduo havendo, no entanto, compensações entre as qualidades e defeitos de cada um proporcionando um equilíbrio.

O binômio saúde mental + saúde física determinam as qualidades de um bom praticante deste esporte.

A esgrima pode ser vista sob dois aspectos:

- a) — Educativo ou correccional.
- b) — Desportivo.

Vejamos sucintamente estas duas maneiras de trabalho e os seus objetivos.

— a) — **Educativo** — Consiste em corrigir atrofias ou deformações na simetria, não havendo no entanto limite de idade para seu início, como também poderá ser praticado por ambos os sexos, devendo ser levado em conta o tempo de duração das lições.

— b) — **Desportivo** — Exige um apuro de técnica difícil em virtude da complexidade dos movimentos e coordenação do sistema neuro-muscular.

O desgaste de energia nervosa é muito grande fazendo os músculos agirem em frações de segundo, na maioria das vezes em movimentos antagônicos.

É muito difícil um esgrimista permanecer em "forma" num período longo, devido ao desgaste exigido nos treinamentos e competições.

Podemos classificar pelo:

VALOR PREPARAÇÃO CONTROLE

O valor de um esgrimista pode ser estudado ou melhor determinado pelas seguintes condições:

- 1) — **Morfológicas** — O biotipo tem grande influência em diversas modalidades de desportos.

Pelas observações e estudos o tipo ideal é o longilíneo, por ser mais equilibrado para esta modalidade, dadas as características deste esporte.

- 2) — **Fisiológica** — Todos os órgãos devem estar em perfeito estado de funcionamento.

Todos os esportes praticados com o espírito de competição levam o homem a empregar o máximo de seu esforço.

A esgrima é um dos que deixam quase completamente extenuados os seus praticantes pelas constantes e demoradas concentrações nervosas exigindo o máximo de seus reflexos e reações que provocam o cansaço neuro-cerebral antes do cansaço muscular.

3) — Psicológico — Quase todos os desportistas têm complexo de superioridade ou inferioridade ante o seu adversário. O importante está no controle dessas reações a fim de não dar a perceber.

4) — Físico — É de grande importância como os demais citados; pois é condição básica estar com os músculos preparados para longas e demoradas competições executando com o máximo de rapidez os reflexos comandados pelo cérebro para as ações que se apoiam na velocidade e destreza. É a parte física que carrega a responsabilidade das ordens técnicas e táticas.

A preparação é de grande importância pois, nela recai a responsabilidade de como se deve conduzir o esgrimista.

Ela se apóia no preparo físico técnico e tático.

Vejamos isoladamente estes três casos.

a) — Preparação física — Nenhum trabalho pode ser exigido de um esgrimista se os seus músculos não estiverem trabalhados para determinados esforços. Pela modalidade deste esporte a flexibilidade e destreza são importantes razões pelas quais o preparo físico deve ser **progressivo e contínuo**, sem entretanto estafante a fim de não esgotar as reservas orgânicas pela saturação.

O importante para o responsável pelo treinamento está na variedade de formas de trabalhos para torná-los sempre atraentes.

b) — Preparação técnica — Está ligada diretamente à interdependência da mecanização e coordenação dos movimentos.

A preparação dá ao esgrimista o estilo, com a posse do qual o torna possível alcançar o máximo de eficiência.

Na preparação o valor do mestre é grande, pois durante as lições deverá chamar atenção de determinadas ações e convenções.

O esgrimista deverá praticar com as três armas pois os reflexos e convenções de cada uma se completam evitando ações que caracterizam certas armas.

c) — Preparação tática — O esgrimista deve estar em condições de provocar determinadas ações defensivas ou ofensivas para que possa conforme os reflexos do seu adversário impor o seu jogo.

O preparo tático é apurado em assaltos-lição ou livre, porém sempre sob as vistas do mestre para que durante os mesmos possam ser corrigidos.

O esgrimista deve ter uma atitude de combate para cada adversário.

O controle é importante para todas as modalidades de desportos.

O desportista ou melhor o esgrimista deve ser controlado sobre dois aspectos.

I) — Regime de trabalho que deve ser submetido.

II) — Tempo de duração para estar na plenitude de sua "forma".

Baseados nesses dois itens podemos controlá-los.

1) — Sob o aspecto fisiológico é muito difícil dizer o desporto que mais desgasta um praticante.

Há uma série de causas que devemos olhar sempre com o máximo cuidado.

Deve constantemente verificar o aparelho respiratório e circulatório, o estado de fadiga ou euforia, a perda de peso, insônias etc. Deverá assim o médico

acompanhar os trabalhos de preparação de um esgrimista ou de uma equipe.

2) — O controle de parte técnica — tática está baseada na observação das condições psíquicas que são verificados durante o treinamento de um esgrimista. Suas reações e tendências naturais de cada um.

O CAFÉ E A CRIATURA HUMANA

LONGEVIDADE:

Há casos de centenários muito dados ao uso do café. Todos conhecem a resposta de Fontenelle, quando o seu médico lhe falava dos malefícios decorrentes do uso do café, que agiria como "verdadeiro veneno": "Veneno lento, sem dúvida, pois há 80 anos que o bebo, sem que tenha produzido efeito". Há quem tenha vivido mais que Fontenelle, bebendo ainda mais café. Elizabeth Durieux, natural da Saboia, atingiu à idade de 114 anos. Seu principal alimento era o café, de que chegava a tomar 40 xícaras por dia. Possuía espírito jovial e era excelente companheira de mesa. Tomava café puro em quantidades que surpreenderiam a um árabe. Sua cafeteira estava sempre ao fogo, como acontece com a chaleira num lar inglês.

COMO ALIMENTO:

O café pode ser dado a quase todos os doentes. O costume de servir aos convalescentes mingau de aveia, pela manhã, tem o objetivo de ministrar-lhes um alimento que tenha alto valor nutritivo. Mas, a maioria dos doentes prefere, em lugar do mingau de aveia, o café com açúcar, leite e pão com manteiga. O valor nutritivo desta refeição não é absolutamente inferior ao daquele mingau.

PARA O SPORT:

Na Inglaterra, é costume dar limões como estimulante aos jogadores de foot-ball, durante o intervalo das partidas. O Dr. Robert Hutchison, especialista em dietética, recomenda uma xícara de café quente e doce. Em resposta a uma consulta do "Times" sobre o assunto, diz que a cafeína do café age como estimulante dos nervos, abolindo a fadiga e acelerando a reação nervosa, enquanto o açúcar, que é um fator de nutrição dos nervos, vai lhes proporcionar novas energias. Sustenta o Dr. Robert Hutchison que o café quente e açucarado é muito mais útil aos jogadores que os limões convencionais.

PARA OS FUMANTES:

Há três coisas a serem consideradas, ao se decidir sobre a inclusão de uma substância na dieta: sabor, digestibilidade e valor calorífico. Examinado

sob este aspecto, o café satisfaz tanto como qualquer outro produto alimentício. Hutchison acha que 90% das dispepsias atribuídas ao café são devidas à má nutrição ou a outros alimentos ingeridos simultaneamente com ele, pois, na medicina não se conhece qualquer doença que lhe possa ser atribuída. Lusk e Gephart informam que uma xícara de café de restaurante tem 195,5 calorias. Locke avalia em 156. O café torrado e moído recentemente é desinfetante, antisséptico e germicida. Estas virtudes são devidas, provavelmente, aos princípios que se desenvolvem durante a torração. Uma infusão de 0,5% impede o crescimento de muitos organismos patogênicos, e infusões de 10% matam a bactéria do carbúnculo em três horas, os micróbios da cólera em quatro, e muitas outras bactérias, inclusive a da febre tifóide, em dois a seis dias. Considerando a sua capacidade de combater a lenta intoxicação pelo fumo, deve-se deduzir que o café é indispensável para os que fumam em demasia.

AVIVA A IMAGINAÇÃO E A MEMÓRIA:

As faculdades intelectuais excitadas ao máximo grau pelo uso do café são a imaginação e a memória. Ele aumenta o poder da atenção, da vivacidade de pensamento e da concepção, proporcionando ao seu apreciador maior capacidade para o trabalho mental e físico.

NA DIGESTÃO:

O café puro é auxiliar da boa digestão. Café puro e forte deve ser dado a todos os doentes cujo estado requeira um bom tônico. A cafeína presente na bebida é, inquestionavelmente, um dos melhores agentes e um estimulante inofensivo dos órgãos gastrointestinais. Devido às substâncias amargas que contém, o café é suficiente para a remoção do ácido supérfluo às despesas do estômago. O café auxilia a eliminação gástrica.

NAS DESORDENS DIGESTIVAS:

O café é um auxiliar de confiança para a digestão. O café simples, especialmente, estimula os

músculos do estômago que, após a ingestão dos alimentos, ficam distendidos. Também exerce marcada influência sobre o nervo simpático, que controla a secreção das glândulas gástricas. A chapa do Raio X revela que estômagos que se tornaram atônicos ou hipotônicos retomam, após a ingestão do bário, as suas plenas e regulares contrações, assim que o café é ministrado. O café é o perfeito estimulante para os hipotônicos, agindo não só sobre o nervo simpático, como sobre os músculos cardiovasculares e intestinais em geral. Se há pessoas que dizem que o café as torna nervosas, é preciso lembrar-lhes que os turcos, que bebem café da manhã à noite, são conhecidos como uma raça calma. Se o café estimula? Mas este é o seu objetivo.

ALERTA OS SENTIDOS:

Os efeitos principais do café são: alertar os sentidos e dissipar a fadiga, acelerar os movimentos cardíacos e a pressão arterial. Em algumas pessoas, a sonolência, mais que a vigília, é provocada pelo café. Isto se deve, em grande parte, à cafeína, que tem, ainda, a virtude de ser um poderoso agente diurético. A sensação de euforia que acompanha a ingestão de café depois de uma refeição, tem sido atribuída à ação local dos óleos que ele contém. O café aumenta o período da digestão gástrica, sem sobrecarregá-la.

COMO DESINTOXICANTE:

Nós, médicos, não devemos jamais olhar o café como um inimigo ou como um luxo desnecessário. Ele é um excelente desintoxicante do nosso aparelho digestivo. Torrado, auxilia a absorção dos detritos tóxicos dos intestinos. Além disso, a torração aumenta as vitaminas presentes no grão do café.

A CAFEÍNA E O ALCÓOL:

A cafeína difere do álcool porque estimula o sistema nervoso central de cima para baixo. Estimula onde o álcool deprime. A cafeína aumenta a eficiência psíquica e motriz, assim como a rapidez e a exatidão.

COMBATE A FADIGA E A FOME:

Os princípios que se desenvolvem na torração do café aumentam a capacidade mental, combatem a fadiga e a fome, e provocam o desaparecimento da "sensação de vácuo", que o homem tem, habitualmente, ao se levantar pela manhã.

ESTIMULANTE DO METABOLISMO:

A cafeína contida no café age como um suave estimulante do metabolismo. A experiência de milhões de tomadores de café demonstra a inexistência de quaisquer perigos ou danos profundos causados pela bebida. O autor do artigo em apêço comenta as experiências sobre o metabolismo levadas a efeito por Helen Hackett, da Universidade de Oklahoma, sobre mulheres jovens. Foi observado que os tomadores crônicos de café acusam uma média de metabolismo basal de 53,2 calorias por hora, enquanto as pessoas que o não bebem, têm a média de 50,2 calorias por hora.

COMO ALIMENTO DE POUPANÇA:

Nas febres intermitentes, a ação do café é realmente digna de registro, não só como medicamento, mas também como excitante e tonificante, logo que aparecem os primeiros sintomas de astenia, com anemia característica. Ainda nas diarreias atônicas, tão comuns nos climas tropicais, o café comprova os seus benefícios salutaros, não somente restituindo à mucosa intestinal a sua primitiva função reguladora, mas ainda como um poderoso auxiliar da energia total do organismo combalido por essa moléstia. Além de todos esses estudos de raro critério e evidente segurança, Michel Levy exalta sobretudo o valor extraordinário do café como alimento de poupança absolutamente insubstituível.

ESTIMULA O CORAÇÃO:

O café é a mais benéfica das bebidas para o coração dos adultos. Rara é a pessoa de quarenta ou mais anos, cuja circulação não seja eficientemente melhorada pelo suave estímulo de uma xícara de café. Se tonificar o coração, fôsse o único efeito benéfico exercido pelo café no organismo humano, já haveria suficiente razão para a alta consideração em que é tido.

Seu efeito sobre os rins é ainda mais apreciável, pois estimula a fluência da urina e aumenta a eliminação da matéria inútil.

ELIMINA A NEVROSE DAS CIDADES:

O bulício comum à moderna vida americana ocasiona sérias desordens digestivas, que podem ser corrigidas por meio de uma dieta apropriada que inclua o café. O café não só concorre para a resistência física ao barulho, como na realidade elimina os efeitos prejudiciais de muitos ruídos a que todas as pessoas estão sujeitas, quer em casa, quer no trabalho.



OS SUECOS ALTERAM AS NORMAS DE TREINAMENTO PARA CORRIDAS DE FUNDO

Por CORDNER NELSON

(Colaboração do Cap. MANOEL BERNARDINO DE CARVALHO, Instrutor da Escola)

PERGUNTA — Por que os corredores de milha suecos conseguiram melhorar os 4:05.3 (ou seu equivalente métrico) de Gil Dodds em 28 diferentes ocasiões durante a época em que Dodds corria? Outras perguntas com a mesma resposta: Por que os recordes de 5.000 e 10.000 metros de Paavo Nurmi foram melhorados por 30 segundos e por que, em 1948, nove corredores conseguiram melhorar o melhor tempo de Nurmi para os 5.000 metros?

RESPOSTA — Devido a métodos inteiramente diferentes para o treinamento de corredores de distâncias longas. Esses novos métodos colocam nossos métodos em plano tão obsoleto quanto a posição erguida para o começo de uma corrida a toda velocidade, a forma de tesoura no salto alto ou, o estilo americano para arremesso de dardo. (Outras razões sugeridas tais como clima mais frio, melhor temperamento nativo, etc., são de pouca importância pois, a estremeçadora projeção dos corredores suecos somente se verificou após terem sido adotados os novos métodos nos últimos anos da década 1930.)

O responsável pelo desenvolvimento, desta nova forma de treinamento é Gosta Holmér, o técnico olímpico sueco. A diferença entre o velho e o novo método pode ser classificada nas seguintes três categorias: (1) estilo, (2) o princípio de músculos flexíveis, (3) Fartlek.

1. **Estilo:** após a visita à Suécia em 1947 por uma equipe americana, Gosta Holmér comentou: "Enquanto nós corremos a toda velocidade como corredores de grandes distâncias, vossos corredores de grandes distâncias correm como "sprinters". O estilo sueco difere em três maneiras do estilo usado pela maioria dos americanos: (1) Os suecos permitem o pé posterior a levantar-se bem alto na teoria que esse é um movimento natural que não exige força e que permite ao pé voltar à frente num curto arco como um pêndulo eliminando portanto a necessidade do corredor levantar o pé para a frente. (2) Os suecos não despendem esforço suspendendo o joelho mais do que necessário para permitir o levantamento do pé. (3) A mais importante modificação verifica-se na ação da perna na fase anterior do passo. Ao descrever essa ação, Holmér escreve:

"Deixe as pernas funcionar como o movimento da roda de um relógio. A roda mantém-se em movimento constante, oscilando para a frente e para trás. Após completar o movimento para a frente deve-se iniciar um rápido movimento para trás. A esse movimento dou o nome de "o movimento de distância".

O principal segredo, portanto, é começar o movimento do pé para trás logo que o mesmo pare seu deslocamento para a frente, isto é, não permitir que o pé se mova para a frente até atingir uma posição de extensão máxima. Quando estendida a perna da frente, o corredor consegue um passo mais largo porém, ao jactar-se prejudica seu progresso. Este é, naturalmente, o estilo para as corridas de maior distância. Quanto mais rápido é o passo, mais se estende a perna da frente. Este "movimento de distância" não tem a finalidade de desenvolver velocidade. Holmér diz: "Se você pode correr os 440 no estilo "sprint-

ing" pode fazê-los em 54 segundo mas se os correr no movimento de distância rápido somente os correrá em uns 57 segundos. A técnica sueca é bem diferente do estilo de Paavo Nurmi que corria com passos longos (7 1/2 pés numa corrida de 1.500 metros) e com grande movimento dos ombros e quadris. Esses movimentos têm a tendência de destruir o ritmo normal. Holmér diz: "Nada queremos com a técnica de Nurmi. Não era natural".

No referente aos braços, os mesmos são esquecidos. Permite-se que eles sigam o movimento das pernas em vez de se moverem com as pernas ou um pouco adiante destas como no "Sprinting".

2. **O princípio de músculos flexíveis:** Antes dos Relays de 2 milhas de Chicago em 1947, Forest Efav, possuidor do segundo melhor tempo americano para as duas milhas ao ar livre, 8:59.7, disse: "Comecei esta temporada "indoor" muito bem ganhando minhas primeiras seis corridas. Depois minhas pernas ficaram tensas em consequência das corridas sobre estas superfícies duras e tornou-se difícil poder chegar ao fim de uma corrida de dez minutos (ele perdeu três seguidas). "Mas recordei-me daquilo que os corredores suecos me haviam dito sobre seus treinos nas matas e em terreno macio. Então regressel a Stillwater e durante as últimas três semanas tenho realizado todos meus treinos nos campos de alfafa. Voltei a Cleveland ontem à noite e aquela corrida em 9:15 foi de veras fácil. Sinti-me bem e sinto-me bem aqui". (Ele venceu a prova de Chicago em 9:11.4.)

A teoria é manter os músculos das pernas macios, flexíveis e elásticos por meio de corridas sobre superfícies elásticas e não sobre madeira, cimento ou pista dura. Holmér assim explica: "O músculo antagonico apresenta um mínimo de resistência. Um músculo flexível produz maior velocidade do que um músculo tenso".

Prêviamente, os suecos treinavam exclusivamente nas florestas de pinheiros mas, agora treinam um pouco na pista para evitar dores nas pernas durante as corridas.

Citando Holmér novamente: "Não gosto, destas corridas "indoor" sobre tabladões. É uma contração para a flexibilidade dos músculos. Se deseja alcançar boa velocidade deve dar flexibilidade aos músculos. Isso se consegue correndo nas florestas ou na relva. Se não for possível treinar dessa forma torna-se necessário grande número de massagens e banhos quentes. Chamamos a isso "bastu finlandês" ou, ar quente".

Os músculos não só devem ser mantidos flexíveis durante o treinamento, mas devem ser permitidos a recuperar sua flexibilidade após uma corrida dura na pista. Holmér adverte: "Após cada 10.000 metros de corrida na pista, as pernas devem ter uma folga para permitir o condicionamento dos músculos. Em virtude disso eu não permito que meus discípulos corram mais do que 10.000 metros por mês após terem alcançado o melhor de sua forma".

3. **Fartlek** é uma palavra sueca que pode ser traduzida como "Jogo de velocidade". Uma completa descrição de Fartlek será dada no segundo desta série de artigos sobre treinamento.

FARTLEK

Por GOSTA HOLMER — Técnico olímpico sueco

Quando recebi meu primeiro número de "Track and Field News" e li que os técnicos americanos vinham comentando quais as distâncias de corridas em "cross country" que eram melhores para os atletas americanos correrem durante os campeonatos americanos, com a finalidade de atingir os padrões suecos, reconheci um velho problema meu. Também tivemos tais problemas aqui na Suécia e solucionamo-los introduzindo os 4.000 e 8.000 metros no nosso campeonato. Entretanto, na minha opinião não são as corridas disputadas que fazem o corredor e sim seus métodos de treinamento. Aqui na Suécia, nós nos vimos conquistados pelos finlandeses; atingimos um certo padrão até que eu, em meados de 1930, resolvi tentar criar algo de novo, algo que estivesse em consonância com nossa mentalidade e com a natureza de nosso país. Rejeitei a opinião americana de que o corredor deveria ter distâncias fixas a serem corridas durante seu programa de treinamento diário; naturalmente, reconheci a grande importância disso, entretanto, eu queria dar aos rapazes a impressão de que estavam criando algo. Queria que eles se entendessem bem para depois ajustar o treinamento de acordo com cada indivíduo. Velocidade e resistência são os lemas que o corredor deve seguir em seu treinamento. Seguindo essas linhas, criei um sistema ao qual chamo FARTLEK (o que em inglês significa jogo de Velocidade) e que é o seguinte:

As corridas devem ser realizadas através dos campos onde a superfície seja macia e elástica; nas cidades grandes onde é difícil encontrar-se uma floresta, deve-se fazer uma pista através de um volta de um campo de atletismo, cobrindo-a com serradura.

Um atleta deve treinar de uma a duas horas por dia mediante o seguinte programa:

1. Corrida à vontade de cinco a 10 minutos (para esquentar).
2. Velocidade igual mas forte durante $\frac{3}{4}$ até uma milha e $\frac{1}{4}$.
3. Uns cinco minutos de andar ligeiro.
4. Corrida à vontade interrompida por "sprints" de 50 a 60 metros repetidos até se sentir ligeiramente cansado.
5. Corrida à vontade com 3 ou 4 passos velozes de vez em quando. (Na realidade, esses passos velozes seriam como o súbito aumento de velocidade por um corredor durante uma corrida quando ele tenta evitar que um competidor passe por ele. O corpo projeta-se para a frente e 3 ou 4 passos rápidos são tomados.)
6. Velocidade máxima em subida de 175 a 200 jardas.
7. Passo ligeiro durante um minuto após a prova de força descrita em (6). O trabalho acima descrito pode ser repetido até o fim do período do exercício; mas cada atleta deve lembrar-se que após o treinamento ele deve sentir-se estimulado e não cansado. Termine sempre o treinamento correndo uma a cinco voltas na pista dependendo da distância a ser corrida em competição. (Este trabalho na pista seria chamado trabalho de cadência pelos americanos.)

O Fartlek, devidamente empregado, pode ser praticado de 3 a 5 vezes por semana. A corrida em subidas deveria ser realizada somente duas vezes por semana — de preferências às segundas e quintas. É aconselhável que o atleta corra as subidas somente uma vez na quinta-feira e duas vezes na segunda-feira.

Qual o bem derivado do Fartlek?

1. Fartlek leva-nos de novo aos jogos de nossa mocidade; onde a natureza resolveu que deveríamos expor nossos órgãos internos a grande esforço para que nossos corpos se desenvolvessem. Uma criança brinca quando sentada, anda uns passos, corre para sua mãe, anda ou corre de volta para o "playground", faz uma viagem um pouco mais longa para pegar um brinquedo, etc. As corridas fortes, porém curtas dominam, e, desenvolvem os órgãos internos.

2. O corredor chega ao ponto de aprender sua perícia. Ele não se preocupa com uma tarefa específica (tal como uma corrida de 2 milhas inglesas na pista ou, por exemplo, 3 diferentes "sprints" de 220 jardas a certa cadência) — ele é forçado a fazer explorações. Não são os cursos fixos que fazem do aluno um professor mas sim

o espírito de exploração do aluno — seus estudos sobre outros exploradores e sua amizade com eles. É a mesma coisa com um atleta. Fartlek é um desses ramos de investigações. O Fartlek é rico em concursos — muito mais rico para o atleta com a habilidade de criar e de decidir onde está o limite de sua força; isto é, a habilidade de poder determinar quando o treinamento pára de o aperfeiçoar e começa a destruí-lo.

Não pense que o Fartlek consegue fazer milagres. Poderá abrir os olhos dos corredores americanos ensinando-lhes que o caminho do sucesso é chamado TRABALHO, trabalho duro. Poderá ensinar-lhes também a necessidade de dormir e descansar — isto é, devolver ao corpo o que este deu durante o treinamento. Longas horas de sono e descanso são tão importantes quanto o próprio treinamento.

Outro detalhe que, além do Fartlek, pertence à minha teoria sobre corridas, e que eu julgo ser tão importante para o desenvolvimento de um corredor como o próprio Fartlek é: de duas a quatro horas andando através dos campos uma vez por semana — no dia em que o atleta está livre de seu trabalho ou seus estudos.

Se estas linhas auxiliarem os jovens americanos na obtenção de melhores resultados, ficaria muito satisfeito porque teria, em pequena parte, em meu nome e no do meu país, agradecido aos técnicos americanos pelo muito que nos têm ensinado.

MAIS SOBRE FARTLEK

POR QUE FARTLEK É BEM SUCEDIDO

Por CORDNER NELSON

(Este é o quarto numa série sobre Fartlek, ou "Jogo de Velocidade", o método sueco para o treinamento de corredores de distâncias.)

Um curioso paradoxo triplo no treinamento possibilitou aos suecos registrar tempos quase inacreditáveis de

1.500 a 5.000 metros. Utilizando Fartlek, um atleta pode correr mais depressa e mais longe durante o treinamento e, por incrível que pareça, não se cansa tanto.

Impossível? A finalidade deste artigo é de esclarecer o princípio do desenvolvimento de velocidade e resistência simultaneamente. É importante que os corredores de distâncias longas e seus técnicos compreendam este princípio: corra mais depressa, corra mais longe mas não se canse.

Entretanto, antes de compreender o princípio deve-se crer na viabilidade do mesmo. É esta a forma como esse aparentemente impossível feito de treinamento é conseguido:

1. **Corra mais depressa** — Um atleta não pode correr mais depressa do que toda a velocidade mas, ele pode correr a toda velocidade ou quase a toda velocidade, com maior frequência como é feito no Fartlek.

2. **Corra mais longe** — No Fartlek, um corredor está em ação por um maior período de tempo ao contrário do corredor americano que descansa entre corridas de treino. Isto resulta num constante desenvolvimento de resistência durante Fartlek.

3. **Não se canse** — Isto é conseguido por dois meios: (1) o treino é realizado durante um mais longo período de tempo e (2) o atleta controla-se, reduzindo a cadência do treino antes de alcançar uma deficiência de oxigênio que produziria o cansaço.

Exatamente como isto se processa pode ser visto numa comparação de Fartlek com um programa típico de treinamento americano. Aqui vê-se o programa usado pelos corredores da Indiana dirigidos pelo famoso Billy Hayes — programa esse usado pela maioria dos técnicos americanos:

Segunda-feira: sobre a distância (1 ½ vezes a prova)

Terça-feira: trabalhos de velocidade (3/8 da prova)

Quarta-feira: prova a tempo (¾ da distância)

Quinta-feira: trabalhos de passo (¼ da distância de 2 a 4 vezes)

Sexta-feira: descanso

Sábado: competição

Domingo: (passeio de várias milhas).

Antes do treino de cada dia há um período de exercícios preparatórios numa distância de aproximadamente duas milhas — além do treino principal. Portanto, se você é um corredor de milha americano, você corre aproximadamente 3 ½ milhas na segunda-feira, seu dia de resistência. Se você usasse Fartlek, correria de 4 a 5 milhas em cada treino. Não correria uma dessas monótonas 1 ½ que prejudicam sua velocidade.

Para trabalho de velocidade, corre-se 660 jardas na terça-feira e 1.320 na quarta-feira se for empregado o método americano para a milha. No Fartlek, faria-se mais trabalho de velocidade cada dia do que numa semana usando o outro método. E, ao mesmo tempo, estaria realizando mais trabalho de distância.

O terceiro ponto, "não se canse", não é realmente certo. Os corredores que usam o Fartlek cansam-se. Porém, quando chegam a esse ponto param um pouco. Insistir resultaria na destruição de tudo que vêm construindo. Entretanto, no método americano, o corredor recebe ordens para correr certa distância a certa velocidade e, para a maioria dos corredores, isso significa um esforço máximo três vezes por semana — destruindo mais cada vez. Os suecos somente expendem um esforço total três vezes por mês.

Aí está o princípio: corra mais depressa, corra mais longe, mas, não se canse. Pode ser utilizado para modificar qualquer programa de treinamento. Poderá não desenvolver jovens corredores com a mesma rapidez dos métodos avarentos de alguns técnicos, porém, desenvolverá-os mais seguramente, muito mais.

(Está terminada a discussão sobre Fartlek. O próximo artigo tratará de outros pontos de corridas de distância.)

MAIS SOBRE TREINAMENTO PARA DISTÂNCIAS

Por CORDNER NELSON

(Este é o quinto numa série sobre treinamento para distâncias.)

Emil Zatopek segue o mais rigoroso programa de treinamento até hoje seguido por qualquer corredor. Seu treinamento é tão duro que os peritos suecos acham que ele se esgotará dentro de dois anos. O Programa de Zatopek é apresentado aqui a título de curiosidade e não como uma coisa a ser copiada por jovens corredores.

Zatopek corre somente numa floresta usando pesados sapatos do exército. Seu programa é simples. Ele corre e anda a meio trote um 440 de cada vez, alternadamente. Suas etapas de corrida são a uma cadência calculada entre 57 e 60 segundos. Durante cada treino ele corre 20 etapas entre 57 e 60 segundos. Segundo o que ele mesmo disse a Fred Wilt, antes das Olimpíadas de 1948 ele realizava três treinos por dia. (Isso seria um total de 30 milhas de corrida por dia!) Ele segue esse regime de treino sete dias por semana descansando somente dois dias antes de cada corrida importante.

O programa desumano de Zatopek tem alguns pontos bons. Como no Fartlek, é realizado em terreno elástico e desenvolve velocidade e resistência. Mas, ao contrário do Fartlek, é monótono e deve ser cansativo — mesmo para Zatopek. Um atleta ou técnico principiante deve manter vários princípios em mente quando da organização de um programa de treinamento. Estes são os bons pontos do Fartlek:

1. Passo mais curto porém mais ligeiro.
2. Mantém os músculos macios e flexíveis.
3. Combina os trabalhos de velocidade e resistência.
4. Evita desgaste por excesso de trabalho.
5. Evita fadiga mental provocada pela monotonia.

Abaixo, para fins de comparação e interesse somente, citamos o programa de Glenn Cunningham como relatado por ele mesmo:

"Eu fazia meu trabalho de distância no outono. Corria de 2 a 6 ou 8 milhas cada noite. Se corresse distâncias mais curtas (2 milhas) corria com maior velocidade. Se corresse a distância longa, corria mais devagar mas sempre realizava um treino rigoroso terminando com um "sprint" de aproximadamente 100 jardas.

"Após ter conseguido uma boa base em consequência dos trabalhos de distância — isto é, resistência e vigor, músculos em boas condições — então começava meus trabalhos de avaliação de cadência. Em todo meu trabalho tentava concentrar sobre estilo, ritmo e suavidade. Creio que a devida suavidade faz com que o corredor se recupere durante a corrida. Depois dessas primeiras 8 ou 10 semanas de trabalhos de distância e base, dedicava-me a velocidade e cadência sem me preocupar com trabalho de distância. O exercício de apronto sempre considero muito importante. Normalmente me esquentava fazendo de 1 ½ a duas milhas. Sempre corria com roupa pesada de atletismo e com sapatos-tênis porque minhas pernas não suportariam esse trabalho com os sapatos de corrida.

"Meus treinos de curta distância eram compostos de curtos "sprints" até 660 jardas com um ocasional de 880 e, talvez duas ou três vezes durante a época, ¾ de milha. Nunca corri a milha com marcação do tempo. Depois de um bom período de exercícios para esquentar, corria 440 depois andava 440, corria outro, andava outro, depois corria outro, depois andava e talvez terminasse com um curto "sprint". Usualmente corria três 440's independentes um do outro ou 2 de 660. Cada vez tentava correr com velocidade mas com o mínimo possível de esforço. Dava atenção especial, ao estilo, ritmo, suavidade e avaliação de cadência.

"Quando começava a participar de competições e já me encontrava em bom estado, trabalhava somente o suficiente para manter o estado. Segunda-feira realizava suaves exercícios de apronto com uns "sprints" fortes. Na terça-feira realizava ou três 440 independentes com um a pé ou então 2 de 660 com meia milha no meio. Na quarta-feira uns exercícios de apronto com alguns "sprints" de 50 a 100 jardas. Na quinta fazia uns exercícios suaves de apronto. A sexta-feira não ia à pista. Ao sábado disputava a corrida. No domingo dava um passeio a pé à vontade. Se durante a corrida notasse uma deficiência de resistência, dedicava-me mais aos aprontos no começo da semana e imprimia maior velocidade aos trabalhos de velocidade.

"Nos trabalhos do outono eu não me preocupava com tempo. Corria somente com a finalidade de realizar um bom exercício. Depois, no apronto, corria entre cada duas milhas entre 4:30 e 10:30 trajado em roupa de esporte e sapatos-tênis pesados. Cheguei a corrê-las em 9:17 mas poucas vezes. Corria os 440 entre 55 e 58 e os 660 entre 1:35 e 1:29. De vez em quando, no princípio da época, eu fazia duas etapas suaves de 70 a 75 cada e terminava com uma terceira entre 58 e 60.

"Como sabe, cadência é importante e merece trabalho constante até que seja alcançada. É necessário que tenha alguém para observar seu estilo — ação dos braços, ação das pernas, ângulo do corpo, etc. O descanso é tão importante quanto o trabalho.

ARCO E FLECHA

NOVO DESPORTO OLÍMPICO

Pelo Major JOSÉ ALBERTO DE ALMEIDA PITTA

Histórico

OS arqueiros existem desde os tempos mais remotos da história da humanidade, pois a prática do arco e flecha como arma de guerra, ou arma de caça e pesca sempre esteve ligada à vida humana. Todos nós conhecemos as façanhas do grande caçador das florestas da Inglaterra, o famoso Robin Hood, que era um exímio arqueiro, e também a história de Guilherme Tell, que foi obrigado sob pena de morte, a flechar uma maçã equilibrada na cabeça de seu próprio filho, fazendo-o com perfeição absoluta.

O arco e flecha como arma de guerra somente é usado atualmente pelos indígenas; porém, como arma de caça e pesca ou desporto, é largamente difundido em todos os

países civilizados, principalmente nos Estados Unidos, onde existem centenas de clubes especializados

chery, e na Suécia a famosa fábrica Seefab, que constrói arcos e flechas de duro alumínio ou aço.

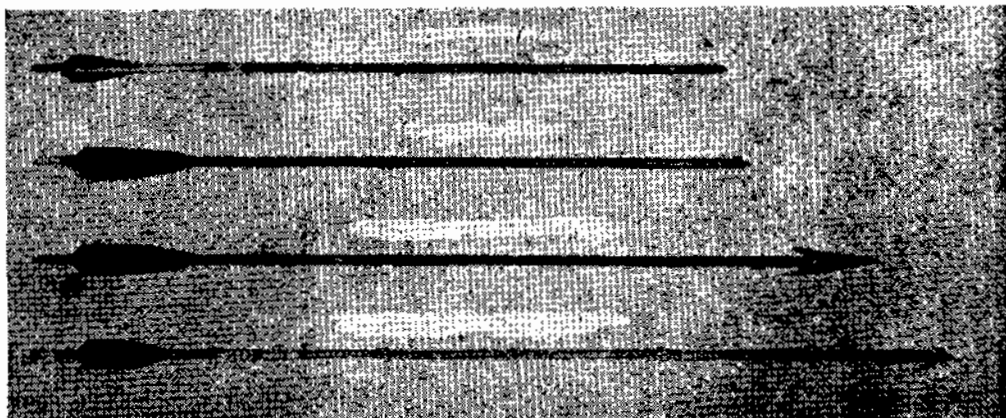


FIGURA 2

em arco e flecha, e inúmeras indústrias especializadas em material de arqueiro, como sejam: Bear Archery, Drakes' Archery, Eddings' Archery, Grimes Archery, Hoyt Ar-

Os Jogos Olímpicos

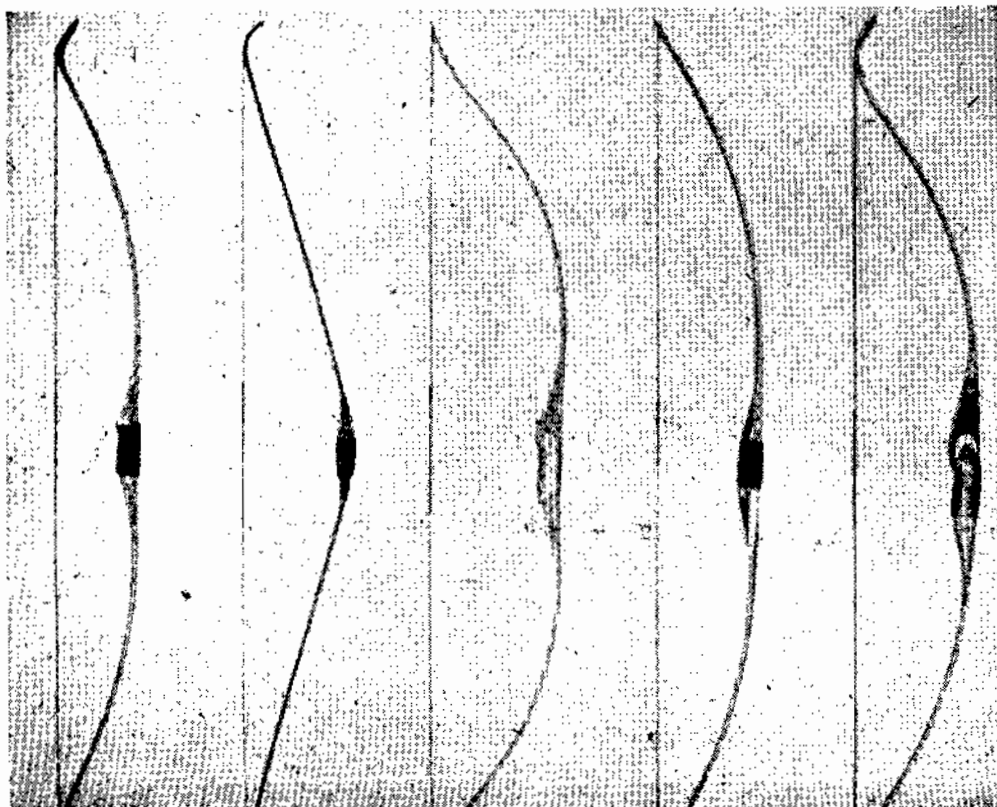
O desporto do Arco e flecha é de tão grande utilidade na vida prática, que recentemente, na última reunião do Comité Olímpico Internacional, em Lausanne, o Arco e Flecha foi incluído como um novo desporto a ser disputado nas Olimpíadas, razão pela qual, justifico este meu artigo

Os Jogos da Primavera, realização do "Jornal dos Sports", têm o Arco e Flecha em seu calendário, e a disputa deste desporto tão utilitário desperta grande interesse da assistência que comparece anualmente à Quinta da Boa Vista para aplaudir as "estrelas" arqueiras, discípulas de Guilherme Tell.

Equipamento dos Arqueiros — Sua seleção e cuidados

Arcos — Os arcos podem ser de madeira, matéria plástica, fibra de vidro, aço, duro-alumínio, etc. Os diferentes tipos existentes são os da figura abaixo, que passo a classificar na ordem, da esquerda para a direita:

FIGURA 1





1 — Estático, recurvo nas extremidades, com punho anatômico, de madeira;

2 — Angular, recurvo nas extremidades, com punho, para melhor firmeza; de duro-alumínio;



3 — Convexo na altura do punho e ligeiramente recurvo na extremidade, de aço;

4 — Comum, do tipo usado pelos índios, de madeira;

5 — Elíptico, recurvo nas pontas, de fibra de vidro ou matéria plástica. (Figura 1)

Todos os tipos apresentados são eficientes, dependendo apenas da habilidade e preferência dos arqueiros no seu manejo, como desporto ou arma de caça.

Os arcos devem ser guardados livres da tensão dos seus cordéis, que são desatados em uma extremidade qualquer a fim de evitar a distensão das fibras da madeira ou outro material, evitando uma deformação.

Somente na hora de usá-lo é que o arqueiro deverá atar o cordel à outra extremidade do arco, na tensão normal em que deve ser utilizado. Todos os tipos de arcos devem ter um orifício ou reentrância em suas extremidades a fim de que o cordel possa ficar firme na posição armada. O cordel pode ser de fio de "nylon", ou outro fio qualquer que resista bem à tensão do arco e dê bastante velocidade à flecha. O comprimento do arco é da ordem de 1,70 m.

Flecha — Os principais tipos de flechas são apresentados pela figura seguinte, na ordem de cima para baixo:

N.º 1 — flecha de fibra de vidro, muito usada para pesca;

N.º 2 — flecha de aço, usada indiferentemente para caça e pesca ou desporto;

N.º 3 — flecha de campo, em madeira, usada pelos índios para caça e pesca;

N.º 4 — flecha para tiro ao alvo, de madeira. (Figura 2)

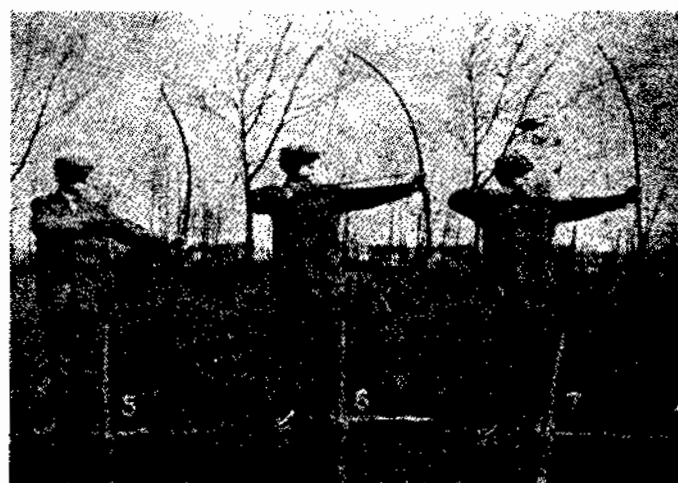
Todos os tipos acima apresentados podem ter duas ou três penas numa das extremidades e ponta de metal na outra extremidade. As penas podem ser cortadas em ângulo

ou arredondadas. As flechas devem ser transportadas num cartucho de couro colocado nas costas do arqueiro e preso ao ombro por uma alça, conforme a figura mostra. Devem ser guardadas, penduradas pelas pontas de modo a que fiquem suspensas no ar, evitando-se que fiquem empenadas, porque uma flecha que não fôr retilínea dificultará a precisão do tiro.

O comprimento da flecha é da ordem de 0,80 m., e seu peso variável de acordo com o material empregado em sua confecção.

Luvas — O arqueiro deverá usar no braço que empunha o arco, uma luva de couro com cano de 3/4, semelhante à dos esgrimistas, como proteção do braço contra a lambada do cordel, após a saída da flecha.

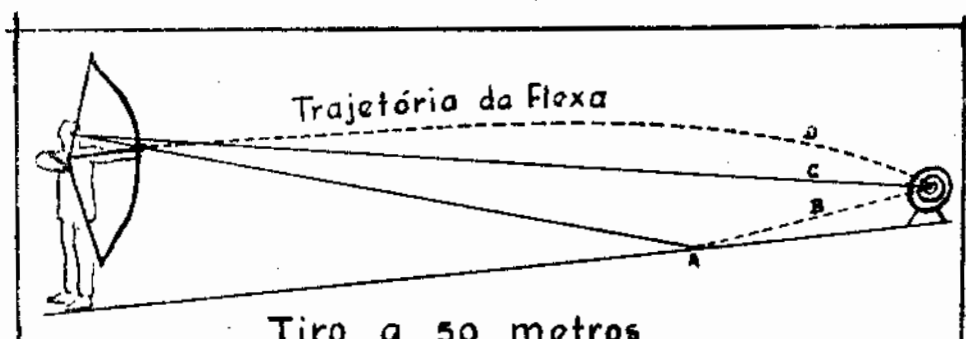
Dedeira — Nos dedos indicador e médio, que tracionam o cordel junto com a flecha para armar o



arco, podem ser usadas dedeiras de couro para evitar machucar os dedos ou fazer calos.

Alvos — Os alvos são semelhantes a almofadas de forma circular, cheias de crina ou outro material usados para fazer colchões, evitando que a flecha se parta ao perfurá-lo, montados sobre um cavalete. (CONCLUI NA PÁGINA 46)

FIGURA 3



lete a uma altura de cêrca de 1,70 m. do solo. Para os tiros entre 10 e 30 metros de distância, os alvos terão 0,70 m. de diâmetro, e para os tiros entre 30 e 50 metros, terão 1,00 m. de diâmetro.

No caso do alvo de 0,70 m. de diâmetro, êle é dividido em círculos concêntricos, com faixas (coroas circulares) de 0,06 m. de largura com as seguintes côres de dentro para fora:

- 1.^a — Amarelo-dourado
- 2.^a — Vermelho
- 3.^a — Azul
- 4.^a — Prêto
- 5.^a — Branco

Numa competição, cada concorrente terá direito a 6 (seis) flechas, sendo uma de ensaio. O valor dos pontos obtidos será contado da seguinte maneira:

- Faixa do centro amarela — 9 pontos
- Faixa vermelha — 7 pontos
- Faixa azul — 5 pontos
- Faixa preta — 3 pontos
- Faixa branca — 1 ponto

Amarrar o Arco

Após entrar na posição de tiro, o arqueiro amarra o cordel na outra extremidade do arco (o cordel deve ficar permanentemente prêso a uma das extremidades do arco). Parâ isto êle apóia a extremidade do arco no chão, calçando-a com o pé esquerdo, de maneira que o arco fique apoiado entre as pernas.

Com a mão esquerda, segurando no punho, é feito um forçamento no arco para dar-lhe a envergadura necessária, enquanto a mão direita coloca o cordel na outra extremidade (superior) conservando-o armado. (Ver figura)

Ajustagem da flecha

Segurando o arco com a mão esquerda, o arqueiro leva a mão direita por cima do ombro e apanha uma flecha na bolsa de couro sôbre as costas. Coloca a reentrância da flecha, no cordel, segurando a flecha entre os dedos indicador e médio, em gancho, que vão fazer a tração para a retaguarda, no momento do tiro.

A parte anterior da flecha fica apoiada no cavado que faz a união do dedo polegar esquerdo à palma da mão esquerda que segura o arco pelo punho, devendo a parte anterior da flecha, também, encostar no arco.

Técnica do tiro

Posição ideal na linha de tiro — O arqueiro deve se colocar de lado para o alvo, de modo que a linha de seus ombros seja perpendicular ao plano do alvo.

O pêso do corpo deve ser distribuído igualmente sôbre as duas pernas, de maneira que o pé esquerdo fique paralelo à linha de tiro, e o pé direito fazendo um ângulo de

cêrca de 45^a com o esquerdo. (Ver figura)

A mão do braço esquerdo esticada, deve segurar o punho do arco, de maneira a permitir o apoio da flecha. O braço direito deve ser dobrado no cotovelo, com a flecha entre os dedos indicador e médio, que formando dois ganchos, puxam o cordel do arco para trás, até uma distância que permita uma tensão conveniente.

Como fazer a pontaria — Vamos dar um exemplo para o caso da distância de 50 m. Uma linha reta traçada do ôlho de pontaria ao ponto em que a flecha corta o arco, toca o solo no ponto "A" (ponto auxiliar de pontaria. O arqueiro visa êste ponto com sua visão direta. A linha "C" indica a sua visada indireta ao centro amarelo-dourado do alvo, seu objetivo ideal. Esta linha "C", seria a trajetória da flecha, se não houvesse a fôrça de gravidade.

A linha pontuada "B", representa uma distância estimada do ponto "A", ao centro dourado do alvo, para ser usada quando não há sinal ou ponto de referência que substitua o ponto "A", no solo.

A linha "D" representa a trajetória real da flecha, que tem a forma conhecida, de todos os projetos.

Para diferentes arqueiros e distâncias diferentes, o ponto "A" será mais avançado ou mais recuado em relação ao alvo. (Ver figura).

A INFÂNCIA, A ADOLESCÊNCIA E A FORMAÇÃO DO CARÁTER

PELO PROF. JAIR G. RAPOSO

O caráter é hoje estudado por duas correntes: a dos constitucionalistas e a dos correlacionistas. Os constitucionalistas defendem a teoria de que os fatores biológicos que formam o caráter estão definidos desde cedo e não podem ser modificados. Os correlacionistas defendem a teoria de que o caráter tem base biológica, mas acentuam que o meio ambiente pode até certo ponto modificá-lo para melhor ou para pior.

Devemos reconhecer que o estudo do dinamismo humano não pode mais prender-se a determinismos fisiológicos. Existem traços gerais a serem respeitados como ponto de partida, mas o dado mais permanente em seu espírito só pode ser definido pela observação e pesquisa.

Desta forma procuraremos apresentar aos educadores e pais, algumas noções das diferentes teorias com referência à formação do caráter, com o objetivo de fazer-lhes entender melhor a existência humana e compreender mais intimamente a criança e o indivíduo em todos os momentos da vida.

Existir é existir segundo um caráter. As pessoas são para nós o que nós achamos com o nosso caráter e representam para nós também um caráter.

A pessoa que gesticula muito quando fala, a pessoa que fala com aspereza ou está sempre calada... tudo isto representa para nós um caráter; por isto podemos afirmar que vivemos dos outros e para os outros de acordo com determinado caráter.

Mas, como se forma então o caráter?

Será ele hereditário? Se pode ser modificado pelo meio, estarão os elementos fundamentais do caráter na maneira enérgica, rígida e impaciente como certas mães tratam seus filhos? Ou no modo calmo, paciente e tolerante como alguns pais conduzem as crianças nos seus primeiros anos de vida? Ou é responsável pelo caráter toda a esfera de relações das crianças, que quando ainda novas vão despertando para a vida?

Estudar o caráter é quase estudar a individualidade humana. Pretendemos dar-lhes aqui noções sobre os elementos dominantes e fatores do caráter, porque conhecendo-os vocês poderão melhor orientar os seus filhos e educando-os, ajudando-os a vencer as influências que possam prejudicar a sua formação e dando-lhes exemplos e estímulos que os conduzam aos mais elevados e nobres ideais.

Se partirmos do ponto de vista que estuda o caráter como sendo o resultado de uma base biológica que caracteriza todo ser humano, dando-lhe um aspecto geral mais ou menos igual (só diferindo em sexo) e do grupo social que engloba suas relações, poderemos definir o caráter e estudá-lo sem esquemas. O caráter não tem existência efêmera, porém duradoura e per-

manente, tornando-se fator de identificação da pessoa, chegando a influir sensivelmente na história da sua vida.

Klages acha que o caráter está constituído pela diferente proporção existente entre o instinto de afirmação e o instinto de negação do íntimo de cada personalidade.

Larsh define o caráter como sendo o conjunto individual de propriedades, que começam a manifestar-se no sujeito tão pronto sai do estado de inconsciência das primeiras fases da vida, os quais vão firmando-se cada vez mais naquele conjunto de sentimentos, propósitos e idéias, nos quais o sujeito sente viver a própria individualidade.

Julgamos que ter caráter é permanecer fiel aos princípios cristãos, sociais e morais, ainda que isto exija sacrifícios e privações.

Os professores Heyman e Wiersma da Un. de Croningne efetuaram estudos muito importantes sobre a influência da hereditariedade e a influência dos pais na formação do caráter dos filhos.

O cientista alemão Otto Gross estudou igualmente dois fatores do caráter, os quais tiveram um só nome: ressonância.

Renée Le Senne, baseando-se nos trabalhos dos três ilustres cientistas acima, publicou um tratado sobre Tipologia Caracterológica, dando à formação do caráter os seguintes fatores: emotividade, atividade e ressonância das representações (primariedade e secundariedade).

Para os autores acima todos os caracteres estão fundamentalmente ligados aos traços acima, classificando o caráter na pessoa conforme a maior ou menor acentuação de um ou outro fator. O fato é que ninguém deixa de possuir todos os fatores acima, possuindo um tipo de caráter conforme a característica ou o traço mais marcante.

Eis por que é indispensável que penetremos um pouco mais no estudo dos caracteres. Um bom professor ou um pai consciente dos seus deveres na educação da criança não pode deixar de identificar os fatores que lhe provocam reações desagradáveis, porque os efeitos, quer bons quer maus, conseqüentes da influência desses fatores na vida infantil, só despontarão na vida adulta quando o jovem apresenta dificuldade na adaptação a certas exigências sociais. Se o fenômeno de integração na sociedade não se dá, ele se desajusta do meio e vai procurar atividades marginais.

Uma pessoa pode ser emotiva ou não. Le Senne diz que a emotividade é qualquer acontecimento vivido na percepção e no pensamento, provocando uma conseqüência mais ou menos forte na vida orgânica. Para Henri Wallon, o estremecimento emotivo é o ponto de

partida de toda a construção psicológica mais complexa. Ele acha que a emotividade é uma falha do instinto.

O que nos permite identificar o emotivo é a intensidade da sua emoção. Todos nós nos emocionamos normalmente. O emotivo não é emotivo porque tem emoção. Ele é emotivo porque a emoção volta nele com mais freqüência, perdura e volta mesmo diante de pequenas solicitações. Além do mais, enquanto normalmente a emoção passa, no emotivo ela volta muito tempo depois, desde que ele lembre o acontecimento que lhe desencadeou a crise inicial. E assim, cada objeto vai ser motivo para lembrar o objeto antigo motivador do estado de emoção. O interessante é que quando essa emoção não é descarregada porque os amigos o distraem, o emotivo se resente e passa a ter verdadeira necessidade de emoção.

As crianças são hiper-emotivas, mas normalmente esse estado passa e só volta a se apresentar diante de nova solicitação, diferente da anterior. Entretanto, quando a criança já é anormalmente emotiva, medrosa, tímida, receosa e cujos sentimentos são sempre violentos, exclusivos dela, podemos dizer que essa criança apresenta tendência à emotividade acentuada.

Diante do professor ou do pai, do comandante ou de um juiz, o medroso fica inibido, paralisado; o tímido gagueja (a gaguejeira é aliás uma característica do tímido) e o mentiroso empalidece e se engana nas suas mentiras.

A ansiedade costuma acompanhar a hipersensibilidade emotiva. A ansiedade normal nasce da consciência de um perigo real, colocando a criança sempre em posição de defesa contra a situação ameaçadora. O caráter ansioso projeta a sua própria ansiedade e vive como que intoxicado por ela.

A criança ansiosa apresenta medos noturnos, sente medo da solidão e da sociedade. A angústia acompanha a emotividade e Kirkegaard é de opinião que não há criança que não tenha angústia, mas que isto não tem importância, pois os estados de angústia se manifestam de modo inocente e determinado, caracterizando-se pelo desejo mais acentuado de aventuras ou coisas fantásticas e monstrosas. Não estamos de acordo com este autor porque a angústia, sendo um dos estados de ansiedade, conduz fatalmente à emoção acentuada, a qual se instalará na criança sem que ela possa dominar-se, colocando-a em situação de constante inquietação.

A criança emotiva tem a vontade enfraquecida, dificuldade de adaptação e instabilidade. O adulto emotivo tem inconstância no humor, ogeriza ao que é duradouro, alternância na efetividade, etc.

A atividade é outro fator do caráter; este termo define o tipo que tem disposição e trabalha para responder a

uma necessidade interior, espontânea. O ativo age por vontade pessoal, por desejo de ação e não para obter alguma coisa. No ativo a idéia e a imaginação se traduzem em ações, os acontecimentos externos representam oportunidade, ocasião para a ação e quando surgem obstáculos eles nada mais são do que estímulos para que continue a agir. O ativo age, não em consequência de uma emoção que o excita, mas por uma inclinação pessoal que o empurra e guia para vencer as dificuldades e superar as vicissitudes.

A criança ativa é facilmente identificada. Quanto mais travessa melhor, quanto mais movimentada a sua vida mais harmoniosamente se desenvolvem o seu corpo e a sua mente. A ação da educação e dos pais é orientar, dar oportunidade a que cresçam as crianças, sem causar-lhes danos mentais.

A atividade é um fator positivo do caráter, enquanto que a inatividade é o fator negativo.

O inativo age queixando-se, age contra a vontade e está sempre entregue ao desânimo; o inativo não se sente inclinado à ação, porém se é obrigado a agir, um obstáculo é o bastante para lhe determinar o desânimo completo. O inativo sente uma força estranha interna que não o deixa agir, mas se tem que agir experimenta uma terrível sensação de desgosto, de resistência impedindo-o de agir com dinamismo e objetividade.

O ativo normal é dotado de independência, eficiência e rapidez no cumprimento do dever; é dinâmico, está sempre ocupado e age com otimismo; é constante no trabalho e no estudo, não para e se apresenta sempre bem disposto e alegre, enquanto que o inativo não quer nada, deixando-se dominar pelas dificuldades. O inativo tem consciência da sua impotência, mas não reage, permitindo que a melancolia se apodere do seu espírito. O inativo não é somente o indivíduo desprovido de atividade, mas aquele que não possui disposição para a ação.

O inativo na escola não traz o livro, não sabe a lição, demora a levantar-se, custa a responder. Inativo na ginástica é aquele que nunca está pronto a ajudar no transporte do material, que tem sempre uma desculpa para não fazer a aula, que procura as posições defensivas na equipe ou nem chega a jogar. O inativo é aquele que mais precisa da compreensão e da orientação discernida do pai e do educador.

Ressonância é a terceira e última propriedade do caráter, representada pela primariedade e pela secundariedade. Ressonância é como o eco. A ressonância nos permite a atenção ao presente. Essa atenção pode extinguir-se rapidamente ou então permanecer, durar, reter-se. Ressonância é a vibração causada por qualquer agente externo, vibração essa que pode ser expandida imediatamente ou então abafada, controlada, guardada para outra oportunidade. A ressonância tem por objeto encontrar um caráter primário ou secundário, de acordo com as impressões deixadas no ânimo, de cada indivíduo. Esta diferença de comportamento do caráter pode ser explicada da seguinte forma: no primário a impressão causa ressonância imediata e rápida, sem conteúdo, e que desaparece com a mesma rapidez da reação. É o caso da pessoa que uma vez ofendida reage prontamente, mas tão

logo cessa a discussão se apaga nêle qualquer mágoa ou queixa; o primário prende a atenção ao presente. Já o secundário age em função do futuro; êle guarda dentro de si uma impressão por longo tempo, quase que inconscientemente. O primário é dispersivo, superficial, impulsivo, vive o momento e se renova nêle, não se mostrando coerente na maneira de pensar e agir. Já o secundário é perseverante, lento na ação, confiante e toma sempre atitude refletida, tem capacidade de reflexão e é constante nas suas ações; tem a vida mental organizada e arrumada, repelindo habitualmente o que é contra os seus princípios. O secundário acentuado possui abstração, introversão, elasticidade de adaptação, discernimento e perseverança.

O educador e o pai podem observar desde cedo os dois tipos de reação na criança, guiando-a com carinho e conselhos, dando-lhe trabalho que favoreça o tipo de reação secundária, para que mais tarde não se surpreenda com um filho sem juízo.

Na aula de ginástica o primário desiste logo de aprender os exercícios ou voltar à barra, enquanto o secundário persiste, pede novas explicações e no dia seguinte está presente à aula na certeza de melhorar.

A ginástica de aparelhos desenvolve a secundariedade, bem como a ginástica acrobática, corrida de resistência e vôleibol. Enquanto isto o primário procura logo o futebol e o basquetebol, sendo que neste último os dois tipos se encontram.

Para Jung o primário é extrovertido e o secundário é introvertido.

Para W. James o primário é positivista e o secundário ideológico.

Para Binet o primário é objetivo e o secundário é subjetivo.

Vimos, então, os três elementos fundamentais de cada caráter. Devemos prender a nossa atenção a esses três elementos e favorecer a criança com assistência e segurança, alegria de viver e amparo em todas as horas, conforto barato e higiene, ensinamentos a seu alcance e recreação.

Sem isto, a criança se desenvolverá insatisfeita, sem solidez bastante para resistir aos obstáculos, enfraquecida e sem firmeza, tornando-se mais tarde um instrumento nas mãos dos que procuram corromper e subornar a dignidade humana.

A função da educação é orientar. Cabe aos educadores portanto saber da existência da análise do caráter e os fatores que nêle influem, para não deixar desviar-se o educando que apresente dificuldade na adaptação à orientação educacional que lhe está sendo ministrada.

Sabemos que os primeiros anos de vida a criança passa em casa com os pais; seu ciclo de relações é então muito pequeno. Erich Fromm nos diz que se os pais são indulgentes e escusivamente dádivosos, o filho se organiza em "moldes receptivos"; se ao contrário, os adultos de quem depende a criança tendem a frustrá-la, ela aprenderá a gratificar-se pela "exploração" do sentimento de culpa do parceiro.

Verificamos, então, que apesar dos vários elementos que entram como fatores adquiridos na formação do caráter (sociedade, escola, família, clima, alimentação, etc.) é o ambiente fami-

liar o fator de maior influência na vida do futuro do rapaz, dificultando assim a tarefa do educador especialmente preparado para isso. Na família a maior influência é exercida pelos pais, vindo depois a dos irmãos.

O Dr. Lorenzini explica de modo muito feliz esta influência quando diz que uma educação paterna dura e violenta, se encontra uma criança psiquicamente forte, que a recebe resistindo e lutando, produzirá um rapaz com caráter enriquecido e duro, áspero e ativo; mas se a criança for forte, tiver temperamento sensível, irá receber essa violência passivamente, enfraquecendo-se e permitindo o desenvolvimento de um caráter passivo, indolente e indiferente. Mas se a educação for mole e débil por parte dos pais e a criança for forte, logo cedo êle se tornará um pequeno tirano dentro do lar, submetendo o ambiente a seus caprichos. Resultará daí um tipo pretensioso, ativo, mas com caráter afeminado.

Como educadores que somos, devemos procurar conhecer os nossos alunos e perguntar-lhes pelos pais, onde moram, quantos irmãos tem, como agem com eles, etc., de maneira a que possamos conhecer a vida de cada um e seus problemas, seu ciclo de amizades influentes e amigos que o cercam, pois só, então, poderemos ajudá-los a nutrir boas relações, despertando nêles o espírito de grupo para que estejam sempre ajustados ao meio ambiente.

Compreendamos que a influência do lar na vida da criança é muito grande, mas se nós soubermos alertar os nossos alunos, encaminhando-os para a prática de hábitos sadios, é mais do que provável que êle não se desvirtue. É preciso refletir que temos a nosso favor o preparo especializado que nos facilita as relações com o educando e nos dá liberdade para falar-lhes mais francamente.

Se salientarmos que a sua ausência à aula foi notada, êle se sentirá necessário e procurará não faltar mais. Por isto devemos sempre introduzir novidades na classe, motivando-a, e agradando a todos para evitar a monotonia no trabalho, dando à aula um colorido alegre.

A qualquer ato menos indicado, devemos salientar ao educando o prejuízo da turma representada pelos seus companheiros, fazendo nascer em cada um deles o espírito de grupo que nos ajudará na nossa missão, pois tudo o que fizermos girará em torno do grupo ou classe.

Uma sessão de educação física bem motivada e movimentada desperta nas crianças a disposição para o esforço, enquanto os jogos ou desportos introduzidos sustentam o interesse do grupo pela união. O professor deve entrar no jogo de vez em quando, para que os alunos o sintam como sendo um dos componentes do grupo, repartindo com êle não só os passes, mas também o prazer da vitória se esta lhes sorrir.

Igualmente os pais não devem ser cerimoniais e austeros com os seus filhos, não só porque isto os amedronta como também leva-os a ter mais respeito por êles do que amizade e admiração, coisa muito mais aconselhável e compreensível.

As crianças que enfrentam situações de desajustamento e desarmonia entre os pais, privados de um convívio que lhes desperte sentimento de bonda-

de e dedicação, tornam-se rebeldes e indisciplinadas, apresentando um caráter difícil de se adaptar, mostrando-se estranhas aos seus próprios companheiros. Mas as crianças que constituem problema mais sério, as crianças que merecem mais a nossa vigilância e conseqüentemente um trabalho mais fatigante, são as crianças que não têm irmãos. O filho único é um problema muito sério e que suscita de um aconselhamento da igreja aos pais. O pai discernido não devia querer um só filho. O casal ajuzado não devia aceitar deixar vir um só "pimpão". Não desejamos comentar sobre os casos de inteira impossibilidade, mas a maioria dos casais com o filho único o têm porque querem.

O perigo está em que o fato de não haver outras crianças dentro de casa, leva os pais a concentrarem toda sua atenção e cuidados, muitas vezes excessivos, no único filho que possuem. Isto leva o menino a se sentir dono do ambiente caseiro e o personagem mais importante para todos de casa. Ele cresce vendo satisfeitos prontamente os seus desejos e vai refletir essa pretensão na vida futura. Ele será sempre um ser débil, pois não tendo em casa outros irmãos, nunca terá visto repartido o amor e a dedicação dos pais com semelhantes possuídos dos mesmos direitos que ele, nem terá lutado de igual para

igual pela obtenção das coisas, mesmo pequenas coisas como o colo da mãe, um abraço do pai, etc. etc.

Ao contrário, ele é o dono do lar, dono de tudo, não sabe o que é viver permanentemente com outras crianças sob o mesmo teto; seu desenvolvimento não é normal pois não se encontra em contato íntimo com todos os problemas da vida infantil. Ele está sempre diante de adultos e perde, por isto, a facilidade de contato com as outras crianças da mesma idade ou não, não passando portanto pelo treinamento que dará a ele as primeiras noções de coletividade e companheirismo.

Esta falta de problemas infantis vai levá-lo a uma inadaptação, ditando um caráter obstinado, prepotente, mas débil e tido a simulações.

Acreditamos que muitos filhos únicos estejam normalmente adaptados à vida social, mas os cálculos estatísticos provam que estes casos constituem uma percentagem pouco animadora.

Não pode desenvolver-se sem falhas um menino ao qual falta o convívio dos irmãos, obrigando-o a dividir o que seria totalmente seu, assim como ter que reconhecer o direito dos demais em relação ao seu. Do mesmo modo, falta a ele o protesto e a discussão, como também falta o afeto que não prejudica a amizade dos pais, mas que iria consti-

tuir para ele uma espécie de permuta, despertando-lhe o espírito de auxílio mútuo.

A nossa especialidade tem uma grande influência na vida das crianças e na vida dos adultos, por isto precisamos estar bem preparados.

Na prática da ginástica e dos jogos o garoto precisa do companheiro e por isto começa a entender e aceitar as relações entre os mais fortes e robustos com os mais inteligentes e fracos, os mais ricos e protegidos com os mais pobres e desprotegidos.

Aos poucos devemos ir identificando as características individuais de cada um para conhecê-los melhor, dando-lhes a assistência paternal e amigos de que precisam ou o afeto e confiança de que necessitam.

O professor ou monitor, instrutor ou assistente que trabalha com desprendimento e dedicação, conhecimento e autoridade, pouco a pouco se coloca lado a lado com a liderança do grupo e se torna o homem de confiança de todos. O seu trabalho passa a ser observado e todos querem participar dele ou tê-lo a seu lado porque ele é um homem que soluciona problemas.

Um educador desse quilate concorre sensivelmente para a formação de gerações harmoniosas e úteis à Pátria e à sociedade.

EIS CHUCK TAYLOR!...

Cap. OCTAVIO TEIXEIRA (Inst. de Basquetebol)

Numa tarde calma, nesse recanto bonito da Urca onde está plantada a Escola de Educação Física do Exército, desenharam-se, na alamêda que dá acesso ao Ginásio, três figuras a caminhar entre conversas e risos... Observá-mo-las atentamente e uma delas se nos impôs pelas características principais de uns cabelos brancos, um cachimbo e uma bolsa carregada...

Eis Chuck Taylor: — Calmo, ponderado, risonho, olhar indagador, postura firme dentro da sua idade avançada, transpirando saúde e comunicando seu espírito alegre...

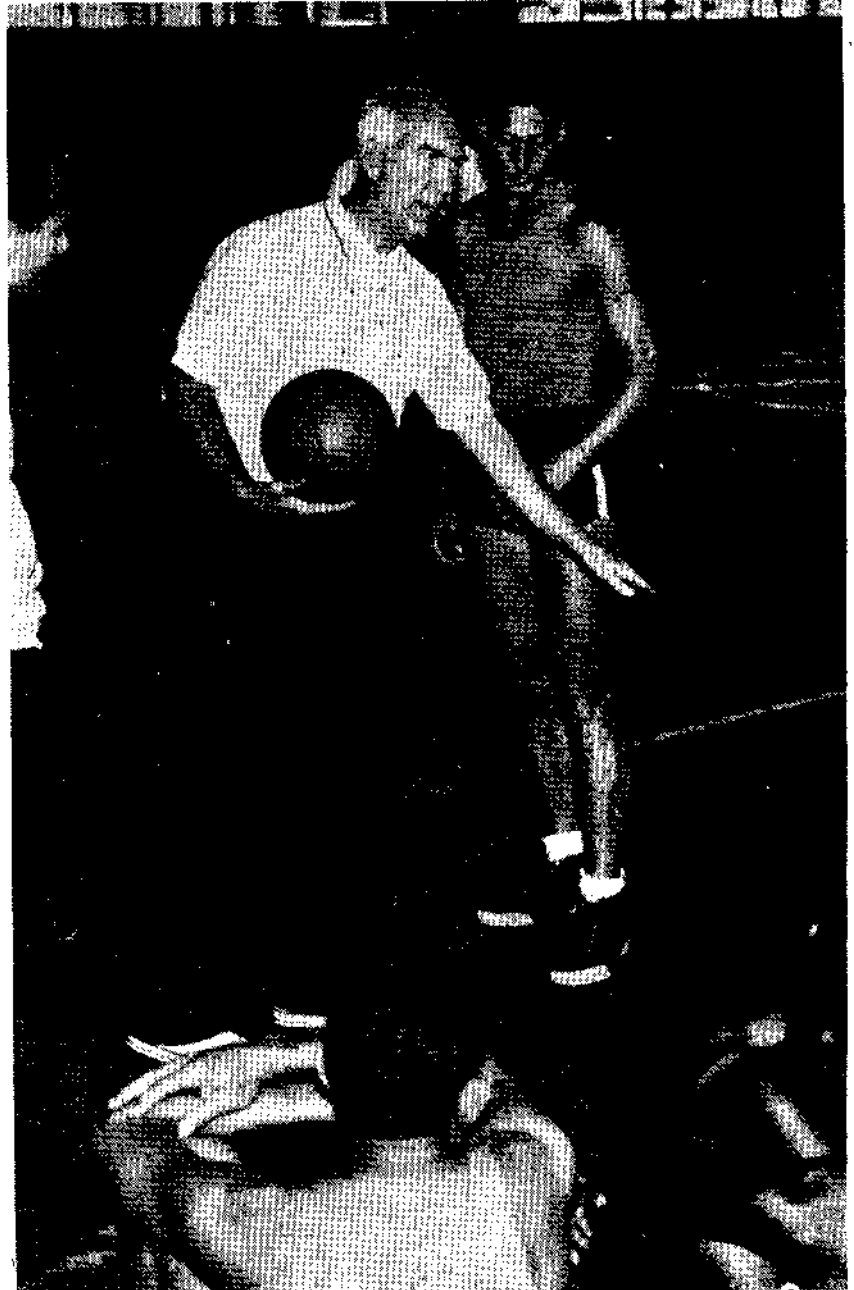
Após as apresentações, tivemos conhecimento de que os acompanhantes eram: o Professor Renato Brito Cunha e Fenício Torregrossa, o intérprete.

De início, podemos dizer que a aura de simpatia que acompanha Chuck Taylor espalhou-se no ar e contagiou os alunos e a todos da nossa Escola.

Dentro da programação apresentada tivemos oportunidade de assistir, na sua primeira parte, filmes de táticas e estratégia modernas no terreno do Basquetebol americano, coisa de grande valor para todos nós que sempre desejamos estar a par do que vai pelo mundo nesse setor. Como finalização da parte cinematográfica nos foi dado ver uma exibição primorosa dos tão conhecidos e famosos "Harlem Globetrotters", o que constituiu um fêcho de ouro para a primeira parte da sua visita...

A seguir, descemos para o Ginásio, e Chuck Taylor nos levou através de suas palavras acolhedoras aos mais interessantes recantos do Basquetebol... Sua facilidade de expressão, seus ditos espirituosos cativavam a assistência de tal modo que todos se transformaram num único par de olhos a segui-lo onde fôsse e num só ouvido a escutá-lo com atenção... E tivemos a feliz oportunidade de presenciar naqueles momentos a facilidade com que ele ainda maneja uma bola de Basquetebol, e beber um pouco de conhecimentos novos ao mesmo tempo que solidificamos outras idéias já nossas conhecidas.

Notamos que ele, ao contrário do que preconizam Clair Bee e outros, é adepto do jogador efetuar o passe sem acompanhar com o braço e as mãos. Entre outras coisas nos ficaram: — A eleição dos pontos por onde a bola deve passar no adversário, para que um passe tenha êxito; o "segurar a bola", como a primeira coisa que o recebedor deve fazer antes de iniciar qualquer ação; de posse da bola, o jogador deverá fixar os seus olhos nos do adversário e depois olhar para os diversos lados, pois, sem sombra de dúvida, este segui-



rá o olhar daquele aonde fôr; para uma marcação perfeita de um adversário e estar em condições de segui-lo nos seus deslocamentos, olhá-lo no seu centro de gravidade, que corresponde, mais ou menos à fivela do calção. E, finalmente, para não nos alongarmos nas nossas considerações, resta-nos deixar aqui o que Chuck Taylor tem como concepção mais moderna de Basquetebol: — O Basquetebol é um jogo extremamente simples, nós é que o complicamos... As ofensivas mais modernas desse desporto repousam em "cortinar" para conseguir posição a fim de fazer um bom arremêso...

Numa tarde calma, nesse recanto bonito da Urca onde está plantada a Escola de Educação Física do Exército, seguiram, pela alamêda que dá acesso ao Ginásio, três figuras, entre conversas e risos...

Seguiu Chuck Taylor!... Não disse "adeus"... Disse: — "Till to morrow!..."

BASQUETEBOL



MODIFICAÇÕES INTRODUZIDAS NAS REGRAS DE BASQUETEBOL

APROVADAS NO CONGRESSO INTERNACIONAL DE BASQUETEBOL, REALIZADO EM HELSINK EM 1952

- N.º 5 — Substituir a penúltima e última frases pela seguinte: "Serão marcados espaços nas áreas de penalidade, como indicado no diagrama do campo (alternadamente com as letras maiúsculas A e B em lugares próximos às cestas). Ver também o art. 72 e o diagrama do campo.
- N.º 6 — Substituir a última frase pela seguinte: "tendo a sua face externa a 5,80m da parte interna da mesma linha".
- N.º 7 — Substituir por: "As tábuas das cestas devem ser de madeira dura ou material transparente é c o n v e n i e n t e, com 3cm de espessura, apresentando uma superfície lisa, com as faces pintadas de branco, quando feitas de madeira. Devem ser marcadas, de acordo com as regras americanas, com um retângulo com 60 cms. horizontalmente, e 45 cm. verticalmente, de dimensões externas, pintado de preto nas tábuas de madeira e de branco nas transparentes. As linhas demarcatórias do retângulo devem ter 5 cm. de espessura.
- N.º 8 — Substituir a segunda frase por: "Os seus centros devem coincidir com as perpendiculares traçadas a 1,20m dos centros das linhas. "(Suprimir a nota a este artigo).
- N.º 9 — deve-se frisar que os aros sejam pintados de preto e as rédes présas aos mesmos por grampos.
- N.º 11 — Fica mantido o que rezam as regras atuais, aguardando a consulta feita pelo Presidente do Tribunal, à Comissão Técnica da F.I. B.A..
- N.º 12 — A comissão Técnica da F. I.B.A. estudará o modelo e côr dos uniformes.
- N.º 13 — 14 e 15 — A comissão Técnica encarregada de definir melhor os deveres e poderes dos juizes.
- N.º 18 — Acrescentar a seguinte nota: "Quando fôr necessário socorrer um jogador machucado, os juizes podem suspender o jôgo imediatamente".
- N.º 22 — Substituir o final da segunda frase: "devendo avisar o árbitro logo que a quarta falta pessoal seja marcada contra qualquer jogador".
- N.º 24 — Acrescentar a seguinte nota: "os juizes não devem apitar depois duma cesta de campo ou resultante de um lance livre, mas indicar claramente por meio de um sinal convencional que deverá acrescentado ao Código de Sinais (existente no fim das Regras) e de maneira perfeitamente visível da mesa de controle, que a cesta foi feita".
- N.º 27 — Emendar a 3.ª frase para: "O apontador apitará imediatamente se a bola estiver "morta" e o cronômetro parado. Acrescentar no fim do número: Um jogador que tenha que pular em "bola ao alto" não pode ser substituído por outro jogador". Substituir a nota pela seguinte: "As substituições deverão ser feitas pela pessoa indicada no início do jôgo, como instrutor. O Capitão poderá agir como instrutor, mas, neste caso deverá indicar antes do jogo por desqualificação, cinco faltas pessoais ou qualquer outra razão".
- N.º 29 — Emendar a penúltima frase para "Os quadros deverão usar os números de 3 a 14, caso haja 12 jogadores, utilizando os números 15 e 16 para os 13.º e 14.º jogadores.
- N.º 30 — Suprimir.
- N.º 32 — Ver o número 65.
- N.º 34 — Emendar: "por ter cometido a sua quinta falta pessoal" etc. . . ver também o n.º 73.
- N.º 50 — Acrescentar a seguinte nota: "Se um jogador executada, por engano, um lance livre na cesta do adversário, a tentativa deverá ser anulada, feita ou não a cesta, e nova tentativa concedida na devida cesta.
- N.º 56 — Acrescentar a alínea a: "falta ou bola ao alto". — Acrescentar a nota seguinte: "Quando um quadro está de posse da bola, o seu instrutor tem direito de pedir desconto de tempo debitado". Deverá para isso, dirigir-se pessoalmente a mesa de controle e pedir claramente "desconto de tempo", fazendo o devido sinal com as mãos. O apontador, após certificar-se que o quadro em questão está realmente controlando a bola, transmitirá aos juizes o pedido para o "desconto de tempo", fazendo soar seu sinal uma vez. Os juizes indicarão com o seu apito que está parado. Todos os dispositivos concernentes ao término do tempo de jogo (nos 25 e 68) terão aplicação neste caso. Foi aprovada a seguinte recomendação do Tribunal de Regras: "Para maior facilidade do cumprimento deste dispositivo o T.R. recomenda a colocação dos reservados destinados aos jogadores próximos da mesa de controle".
- N.º 59 — Substituir a primeira frase pela seguinte: "Quatro

descontos de tempo debitados poderão ser concedidos a cada quadro durante o tempo regulamentar do jogo e um desconto de tempo debitado suplementar pode ser concedido durante cada período extra.

N.º 63 — Suprimir a última frase.

N.º 64 — Suprimir a última frase.

N.º 65 — Emendar a alínea a para: "a) na área de penalidade e na adjacente, a "bola ao alto" terá lugar etc. . . . Emendar a alínea b para: b) sobre ou dentro de círculo limitado do centro ou área adjacente a "bola ao alto" etc. . . .

Emendar a alínea c para: c) quando a bola fica presa nos superportes da cesta, será posta em jogo como "bola ao alto" na linha de lance livre mais próxima, salvo se o fato ocorrer num lance livre e proveniente de falta técnica, caso em que a bola deverá ser repostada em jogo na maneira usual (n.º 36 alínea b)

N.º 66 — Acrescentar a seguinte nota, tirada da Regra 4 americana, artigo 13 — Nota — *Posição do jogador* A posição do jogador é determinada pelo lugar em que tocando o chão, dentro ou fora da quadra ou sobre a mesma situação que tinha quando, pela última vez, esteve em contacto com o chão no que diz respeito às limitrofes, divisória e de lances livres. A posição de um dos juizes é determinada pela mesma maneira que para um jogador. Portanto, se o juiz toca o chão da zona de defesa do quadro, ele está na zona de defesa. Quando a bola toca num juiz é considerada como tendo tocado o chão em que o mesmo se encontra.

N.º 69 — Substituir a terceira frase por: "um dos juizes designará claramente qual o quadro que deve repôr a bola em jogo de fóra do campo. Acrescentar — Acomissão Técnica deve recomendar que a linha delgada seja traçada em todos os campos.

N.º 72 — Substituir a terceira frase por: Durante a execução do lance livre os jo-

gadores têm direito aos espaços alternados ao longo da área de penalidade, de acôrdo com o determinado pelo sorteio para a escolha das cestas no início do jogo. O quadro favorecido pelo sorteio ocupará o espaço marcado pela letra A.

N.º 73 — Substituir a penúltima frase por: "se o jogador designado tiver que deixar o campo por acidente ou desqualificação (como consequência duma falta desqualificante ou ter praticado a quinta falta pessoal), caberá ao seu substituto tentar o lance ou lances".

N.º 75 — Suprimir a primeira frase do segundo parágrafo.

N.º 76 — Acrescentar a seguinte Nota:

Nota: Depois de um lance livre decorrente de falta técnica praticada antes do início do jogo ou durante o intervalo, o jogo será reiniciado com "bola ao alto" no centro do campo.

N.º 78 — Substituir o final da última frase por: "e o jogo será reiniciado com "bola ao alto" na linha de penalidade mais próxima".

N.º 93 — Acrescentar a seguinte nota (depois do artigo) Nota: O instrutor pode dirigir-se aos jogadores durante os descontos do tempo debitado desde que não entre no campo nem os jogadores dele saiam".

N.º 94 — Acrescentar a alínea b — (Penalidade) o seguinte, que é parte da Regra 10, art. 7 das regras americanas: — "Salvo nos casos de falta dupla ou multiplicada, um lance livre suplementar deve ser concedido: I) se a falta for flagrante ou intencional ou se cometida por jogadas que não evidenciem esforço razoável para evitar o con-

tacto e se acha em posição desfavorável para alcançar a bola; ou II praticada contra um jogador que tente uma cesta de campo e não obtem êxito.

Emendar a alínea c) segunda frase:

"um jogador que tiver cometido cinco faltas pessoais, etc. . . . Acrescentar à alínea d final da primeira frase" . . . uma falta pessoal será marcada contra cada infrator e o jogador que sofreu as faltas terá direito a um lance para cada falta, mesmo que as tenha sofrido quando no ato de arremessar à cesta.

Interpretação do Tribunal de Regras

N.º 94 — alínea b item II — O lance livre suplementar de que trata este número somente será concedido, no caso de falta praticada contra um jogador que tenta a cesta de campo e não obtem êxito, quando a falta se revestir das condições, constantes do item I d'este número, isto é, se fôr flagrante ou intencional ou se cometida por um jogador que não evidencie esforço razoável para evitar o contacto e se acha em posição desfavorável para alcançar a bola. Fóra destas condições a falta praticada contra jogador que está no ato de arremessar ou tenta a cesta de campo e não obtem êxito será punida somente com dois lances, como consta da letra a) d'este número.

N.º 95 — Substituir para: Durante os últimos três minutos do segundo tempo e no decurso de todos os períodos extras, o cronometro deve ser parado cada vez que os juizes apontarem. Dois lances livres atingido no ato de arremessar à cesta, exceto nos casos de falta dupla ou técnica.

Nota do Tribunal de Regras:

O disposto no n.º 94 não se aplica às faltas cometidas nos últimos três minutos de jogo do segundo tempo e no decurso de todos os períodos extras, as quais são registradas pelo que dispõe o n.º 95.



PARA ONDE VAI O ATLETISMO?

Pelo Ten. DARCY BLANCO GARCIA

A ININTERRUPTA quebra dos recordes mundiais no esporte-base sugere-nos uma pergunta: para onde vai o atletismo?

O homem, em seu afã de aperfeiçoamento constante no campo das vastas atividades humanas, empenha-se numa luta titânica, para desvendar os mistérios da complexa natureza humana, para o aproveitamento máximo de seu rendimento.

No esporte helênico, o homem emprega sua força e energia, contra a gravidade e contra a resistência do ar, saltando, correndo ou lançando. A fadiga, entretanto, atua com grande intensidade, diminuindo a eficiência nas diversas provas. A trena e cronômetro, contra quem os atletas mantêm duelo constante, são os juizes implacáveis na aferição das marcas. Equipes de médicos especializados e técnicos estudiosos vão dissecando, por um lado, o homem em si; por outro, as minúcias que em seu conjunto compõem a estrutura de um treinamento. O fruto da observação meticulosa e de um estudo criterioso, é a experiência exitosa; em síntese, o progresso, o avanço a caminho do impossível.

Qual é o limite das possibilidades humanas? Cate-dráticos do assunto, em épocas diferentes, tentaram determinar os máximos resultados que o homem poderia alcançar no esporte atlético. Esses máximos foram implacavelmente pulverizados com o decorrer dos tempos, em consequência da melhoria dos índices estipulados. É que o homem não estacionou; os padrões de treinamento progrediram e os recordes foram derrubados.

A velocidade, aliada à força, é a arma de que todos os atletas dispõem para sobrepujar os resultados torpes.

Passam os atletas e ficam seus feitos até que outros mais treinados se projetem no cenário esportivo mundial.

Nurmi, Gunder Haegg, Jesse Owens, Jim Thorpe, em épocas diferentes, conquistaram marcas excepcionais de ressonância tão grande, que até hoje são lembradas com saudade.

Mais recentemente, um grande "astro" desceu ao ocaso: Emil Zatopek, "a locomotiva humana". Quem não conhece a "bagagem" desse extraordinário campeão que, em 1952, nas Olimpíadas, atingiu a honra de conquistar três medalhas de ouro em provas individuais, com resultados recordes, porém já batidos. Nem os vetustos 4,77m de Warmmerdan, na Vara e 8,13m de Owens, em distância, que são os recordes mais antigos, estão imunes contra o apetite dos atletas modernos.

O maior progresso no esporte-base tem sido nas provas de arremessos e corridas de fundo e meio fundo. Parry O'Brien foi o primeiro arremessador do mundo que conseguiu ultrapassar a casa dos 19 m no pêso. Roger Bannister foi o primeiro a quebrar a barreira dos 4 min. para a milha, enquanto que C. Dumas derrubava outra barreira: a dos 7 pés no salto em altura. Krivonosov, na Rússia, e Conolly, nos Estados Unidos, dois atletas que sem terem se encontrado nas pistas, travavam um duelo sensacional pela supremacia no lançamento do martelo, finalmente, encontram-se na Olimpíada de Melbourne: vitória do americano. Nas pistas, antes do declínio de Za-

topek, surgira um novo "meteoro" na constelação atlética: Vladmir Kuts, considerado pela imprensa mundial, como o melhor atleta de 56.

Credenciais para o título: campeão e recordista olímpico dos 5 e 10 mil metros. Nesta última distância, recordista mundial também. Há uma "revolução" fracassada no dardo: os recordes se sucedem. O pequeno I. Murchison e W. Williams assombram o mundo numa competição militar em Berlim, conseguindo 10,1 seg. para os 100 metros. D. Sime, de 19 anos, no espaço de um mês, bate duas vezes a melhor marca dos 200 m, alcançando 20,1 e 20 seg. "duros". Os europeus não descansam; grandes nomes se projetam: Pirie, Ilharos, Moens, Danielson. Estamos citando apenas os do nalpe masculino. O atletismo feminino é uma história à parte.

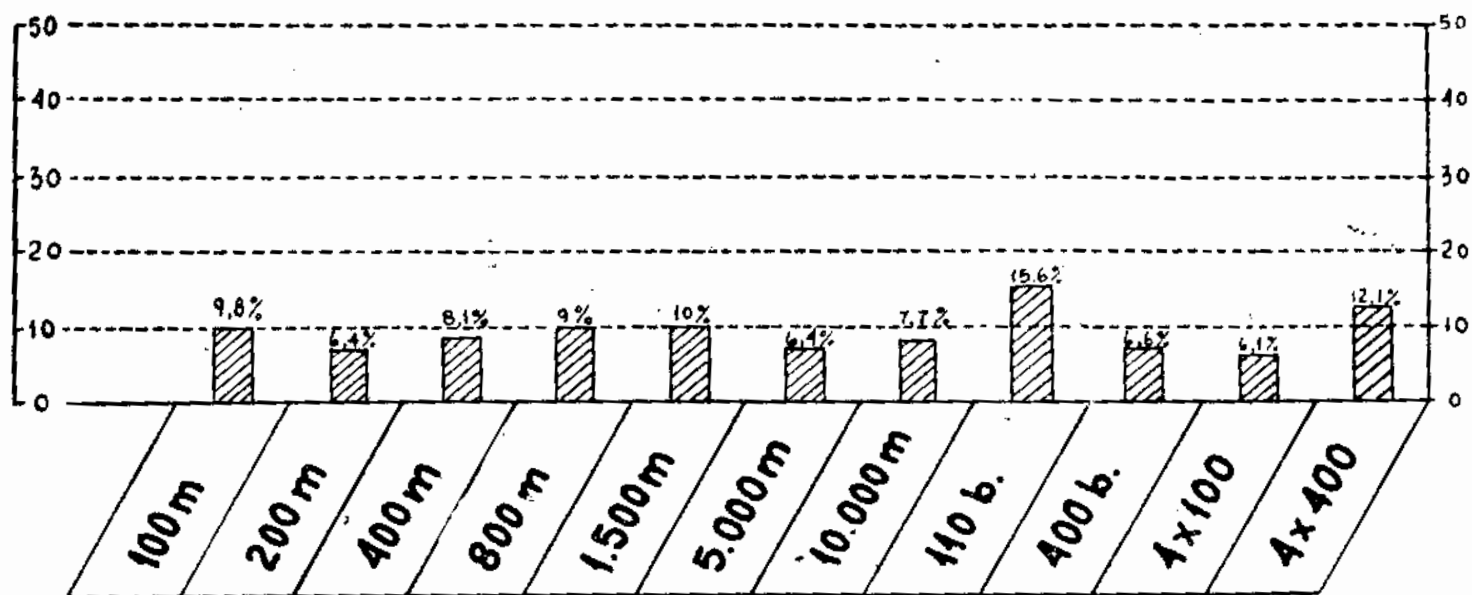
Precisaríamos de muito espaço para citar a evolução dos recordes na última década. Examinemos as tabelas vigentes nas Olimpíadas de Londres em 48 e verifiquemos a "dança" de nomes e resultados, para justificarmos esta pergunta: Para onde vai o atletismo?

Estudo comparativo entre os recordes atuais de Atletismo e os de 50 anos passados

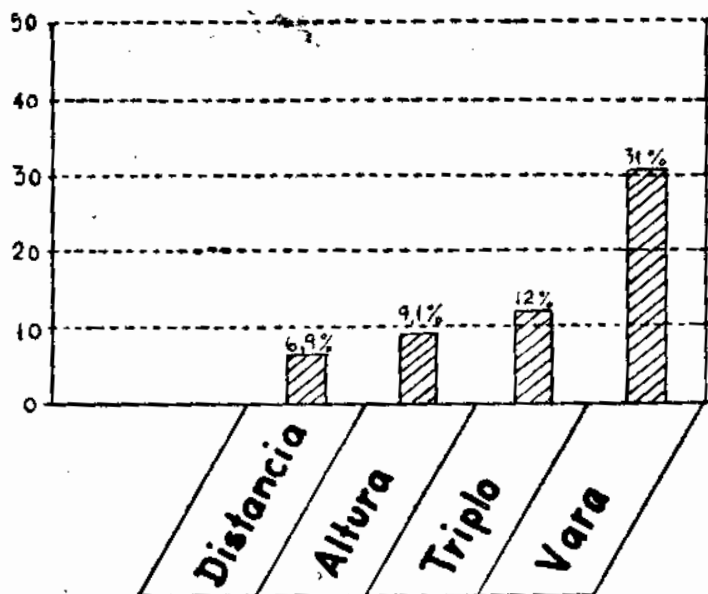
Coordenação do Major JOSÉ ALBERTO DE ALMEIDA PITTA

PROVA	ATLETA	ANO	RESULTADO	PERCENTAGEM DE AUMENTO	
100 m	HAHN (USA) MURCHISON (USA)	1906 1956	11,2 10,1	1,1	9,8%
200 m	HAHN (USA) PATTON (USA)	1904 1949	21,6 20,2	1,4	6,4%
400 m	HILLMAN (USA) Lou JONNES (USA)	1904 1956	49,2 45,2	4,0	8,1%
800 m	LIGHTBODY (USA) R. MOENS	1904 1955	1.56,0 1.45,7	10,3	9%
1.500 m	LIGHTBODY (USA) NIELSEN (Suécia)	1904 1955	4.05,4 3.40,8	24,6	10%
5.000 m	KOHLEMAINEN (Finlândia) S. IHAROS (Hungria)	1912 1955	14.36,6 13.40,6	56,0	6,4%
10.000 m	KOHLEMAINEN (Finlândia) ZATOPECK (Tcheco)	1912 1954	31.20,8 28.54,2	2.26,6	7,7%
110 com Barreiras	SCHULE (USA) ATTLESEY (USA)	1904 1950	16,0 13,5	2,5	15,6%
400 com Barreiras	HILLMAN (USA) G. DAVIS (USA)	1904 1956	53,0 49,5	3,5	6,6%
4 x 100	INGLATERRA USA	1912 1936	42,4 39,8	2,6	6,1%
4 x 400	USA JAMAICA	1908 1952	3.29,4 3.03,9	25,5	12,1%
Salto em distância	PETER O'CONNOR (Irlanda) J. OWENS (USA)	1901 1935	7,60 8,13	0,53	6,9%
Salto Altura	SWENEY (USA) C. DUMAS (USA)	1895 1956	1,96 2,14	0,18	9,1%
Salto Triplo	BLOSS (USA) ADHEMAR (Brasil)	1893 1955	14,79 16,56	1,77	12%
Pêso	R. ROSE (USA) P. O'BRIEN (USA)	1904 1954	14,81 18,55	3,74	25,2%
Martelo	J. FLANAGAN (USA) KRIVONOSOV (Russia)	1904 1954	52,74 64,36	11,62	27%
Salto com Vara	R. G. CLAPP (USA) WARMERDAN (USA)	1899 1943	3,60 4,77	1,17	31%
Disco	SHERIDAN (USA) F. GORDIEN (USA)	1900 1953	40,71 59,32	18,61	44%
Dardo	LEMMING (Suécia) BUD HELD (USA)	1906 1955	53,83 81,80	27,97	52%

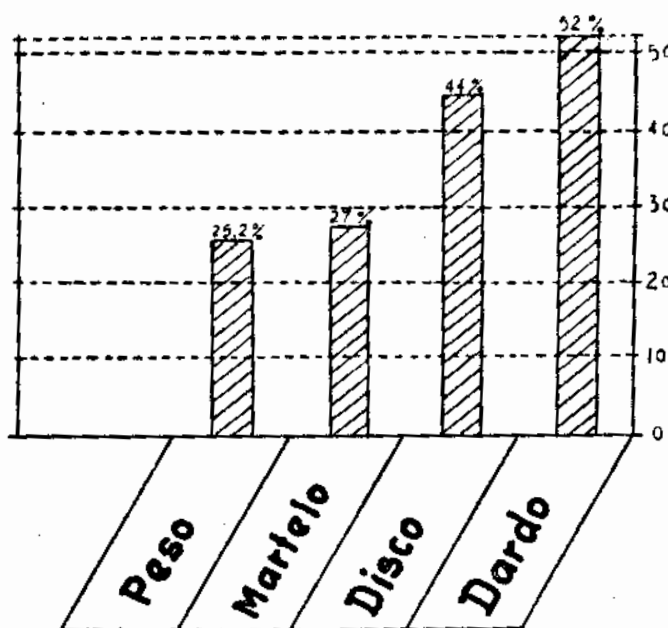
CORRIDAS



SALTOS



ARREMESSOS



Conclusão: Pelos gráficos acima, verificamos, que as provas que apresentaram maior progresso, foram as de 110 com barreiras, 15,6%, o salto com vara (31%) e o arremesso do dardo, com 52%

ATLETISMO



Arremêso de Pêso

Coordenação do Major JOSÉ ALBERTO PITTA

Instrutor Técnico de Atletismo da E. E. F. E.

Descrição de 8 fases do arremêso de pêso feito pelo americano Parry O'Brien, atual recordista mundial com 19,25 metros.



N.º 1

O atleta está na posição inicial, completamente de costas para a direção do arremêso. Seu corpo está apoiado sobre todo o pé da perna direita que está esticada. Sua perna esquerda, toca o solo pela ponta do pé, estando ligeiramente flexionada. Braço esquerdo para cima, flexionado no cotovelo. Mão direita empunhando o pêso, que



N.º 2

O atleta vence a inércia. Lança a perna esquerda para cima e inicia a flexão do tronco sobre a perna direita.

N.º 3

A perna esquerda é levada para trás, ligeiramente flexionada, ajudando o deslocamento no círculo. A perna di-



reita se flexiona, ao mesmo tempo que o tronco. O peito do atleta chega quase a tocar a sua coxa.

N.º 4

O deslocamento no círculo é iniciado, por efeito do balanço da perna esquerda para cima e para trás, combinado com o deslocamento da perna direita. O tronco do atleta se mantém inclinado pra trás, ainda completamente de costas para a direção do arremêso.



N.º 5

Esta é a posição chave do arremêso. O atleta cai na boa base. Perna direita bem flexionada, sustentando todo o pe-



do, ajudando a manter o atleta equilibrado. Braço direito bem flexionado, com o cotovelo bem baixo e o pêso ainda colado ao cavado, entre o pescoço e o ombro direito.



do, ajudando a manter o atleta equilibrado. Braço direito bem flexionado, com o cotovelo bem baixo e o pêso ainda colado ao cavado, entre o pescoço e o ombro direito.



A Infância, a Adolescência e os Problemas da Orientação Educacional

Pelo Prof. JAIR G. RAPOSO

PRIMEIRO TEMA

Nós, professores, só travamos conhecimento com a infância quando aos 4 anos de idade os pais as levam ao Jardim de Infância. É isto só ocorre se algum de nós gosta de ensinar à criança em tenra idade.

Esse período da vida vai do nascimento até os 11 anos e uma das suas principais características é a agressividade. Em torno do comportamento agressivo tão freqüente, o "reberto" humano apresenta muitos problemas, os quais poderão ter a sua solução no trabalho eficiente do professor de Educação Física.

A criança, mesmo a de 4 a 7 anos, precisa de atividades físicas, recreação e histórias que se completem com exercícios de correr e dar saltos, a fim de dar expansão às suas energias e permitir o perfeito desenvolvimento ósseo, nervoso e muscular do seu delicado corpo. Linguagem clara, termos fáceis, expressão no rosto para cada atitude, elogio ao grupo, censura isolada e supressão de gestos ameaçadores, eis os primeiros traços do professor interessado em ajudar na adaptação do novo ser.

Interesses perceptivos são outra característica da infância. É excessivamente descuidada, esquece as coisas com a maior facilidade e a nada se prende. Com freqüência, muda o humor e a vontade. É curiosa e deseja saber as coisas, não se interessando no porquê das coisas. Explicações elementares satisfazem seu interrogatório e se nos descrevem alguma coisa, falam do que vêem e não das partes que compõem o que vêem. Logo, ela deseja saber o porquê da existência de uma coisa e não do conteúdo dessa coisa. A sagacidade está presente em todos os seus atos, associações elementares facilitam a compreensão de certas coisas e já estabelecem relações superficiais como mecanicismo inicial que vai se desenvolvendo com novas experiências.

Depois dos 7 anos já não devem estar juntos os 2 sexos, passando de recreação para pequenos jogos. Inicia-se então a formação do grupo, devendo o professor ensinar o passe ou o urra, a



brincadeira por equipe, etc., como fator essencial da aproximação entre os guris. A uma criança não se diz "não faça isto", mas se sugere que "faça outra coisa", atendendo, em parte ao seu desejo e corrigindo erros sem humilhá-la com uma repreensão ou recusa. A criança não sabe por que age desta ou daquela maneira. Não adianta portanto encurralá-la num canto, de dedo em riste e exigir-lhe uma explicação para o que fez; ela não saberá explicar. Os exercícios de suspensão, flexão, saltos e pequenas acrobacias devem ser ministrados antecipando-se aos jogos (estes devem ter sempre poucas regras).

Um dos principais problemas da infância é a angústia.

É a angústia a sua mais acentuada característica. Se analisarmos os fundamentos dos modos de insatisfação na adaptação, observados na criança, encontraremos os seguintes fatores: dificuldades educacionais, acanhamento, mentira, situação conflitual no lar, defeitos físicos, orgulho, medo e respeito.

Angústia é ansiedade, preocupação, agonia. A criança não sabe por que está angustiada e por isto mesmo não pode

evitar esse fenômeno da vida psíquica, que se caracteriza por um estado de emoção. Ela não sabe de onde vem essa opressão e, por mais que lute, não consegue recuperar a tranquilidade.

O medo é a inquietação do espírito e se apresenta em 3 aspectos: pavor, ameaça e susto.

Pavor: medo de um perigo real, determinado por um fator desencadeante, como por exemplo: desmoronamento, ladrão, punição, escuridão, etc.

Ameaça: medo de um perigo real mas cuja intensidade não corresponde a ameaça, cessando tão logo cesse a causa, como por exemplo: ameaças de: suspensão, castigo, pancada, proibições, etc.

Susto: medo provocado por um perigo imaginário. O susto é um medo irreal, mas a preocupação leva a imaginação a tecer intermináveis labirintos.

É principalmente o medo que gera a angústia, nas camadas mais profundas do psiquismo humano. É lamentável que muitos professores ignorem isto.

Timidez, fuga, vagabundagem e perversões são conseqüências de uma vida

escolar mal orientada, juntamente com uma situação conflitual dentro do lar.

O respeito é uma máscara com a qual a criança esconde o medo e o temor. No entanto, é com orgulho que muitos colegas se ufanam do respeito que os alunos têm por eles.

A criança tem um ciclo de relações muito pequeno, o qual deve, desde cedo, despertar-lhe serenidade, segurança e, acima de tudo, *alegria de viver*.

Quando, na escola, a criança enfrenta professores que não procuram unila ao grupo, ensinando-a a brincar, cantar, jogar e viver com os outros, e em casa tem pela frente os irmãos mais velhos ou os pais que a tratam com rigor e restrições, ela vai se entregando ao abandono e passa a sentir-se como unidade isolada, afastando-se de todos. Torna-se, então, tímida, foge de casa ou então empreende pequenas fugas e se incorpora à vagabundagem, entregando-se a perversões que vão levá-la aos mais perigosos vícios.

Aos 12 anos se inicia a adolescência precedida da puberdade, que vai dos 11 aos 14) e termina aos 18. Essa fase de transição, na qual novos caracteres morfofisiológicos surgem no rapaz e na moça, dá começo a um período de crises em ambos os sexos. Modificações psíquicas são também identificadas, conduzindo-os a novos e os mais variados interesses.

Ao curto período pubertário podemos chamar de pré-adolescência, tempo em que predomina o crescimento e se esboça o aparecimento dos caracteres sexuais secundários. No rapaz, notam-se *resquícos fecundantes* e na menina as menstruações sem intervalo certo.

A adolescência é um período psicofisiológico que dura 5 a 6 anos, no qual

ocorre a maturação das glândulas, particularmente das glândulas sexuais.

A puberdade pode aparecer precocemente ou um pouco atrasada, não devendo constituir problema que assuste a criança ou aos pais.

O adolescente se julga um ser original, sendo capaz de submeter-se aos atos mais cômicos e ridículos, pelo desejo que tem de agradar e de firmar-se.

Ele é ora introvertido e revoltado contra tudo e ora extrovertido e bom, pronto a prestar qualquer favor. Uma coisa nêle é crise como fator de perturbações e outra é crise que conduz a um estado moldado segundo determinadas características e dotado com uma maior riqueza de formas definidas. Paralelamente com essas modificações, realiza-se um movimento de integração (ou desajustamento), visando sintetizar, numa unidade, o número cada vez maior de novas aquisições. É a fase em que o ser humano adquire os fundamentos da mentalidade.

O amadurecimento fisiológico, bem como o apetite sexual e suas experiências, até então desconhecidas, contribuem bastante para o desenvolvimento da mentalidade do adolescente em face dos problemas da vida. Nesse período, já um tipo de caráter deve estar formado, a fim de evitar qualquer perda moral no comportamento humano. A sexualidade não constitui a causa da nossa existência nem um fim em si, mas encontra motivos que a justifique, o que a isola como fator da vontade e eleva para à esfera racional. Contudo, desde o período dos desejos e sonhos até o da realização, não tem o adolescente estudos que lhe permitam conhecer esse mecanismo, passando por sabores e conseqüências facilmente evi-

táveis, se orientado. E, no entanto, o único professor que se aproxima dêle, e convive com êle mais intimamente, é o professor de Educação Física. Se este procurar ajudá-lo, conforme deve ser, porque, na escola secundária, é êle o maior conhecedor deste problema, poderá dar ao adolescente proveitosos conselhos. Assim, através de instruções quanto à higiene mental e vida sexual, pode a professora permitir à adolescente conhecer-se e o professor ensinar ao educando como iniciar-se na expansão da vontade, evitando conseqüências e agir na vida como ser social perfeitamente ajustado ao grupo.

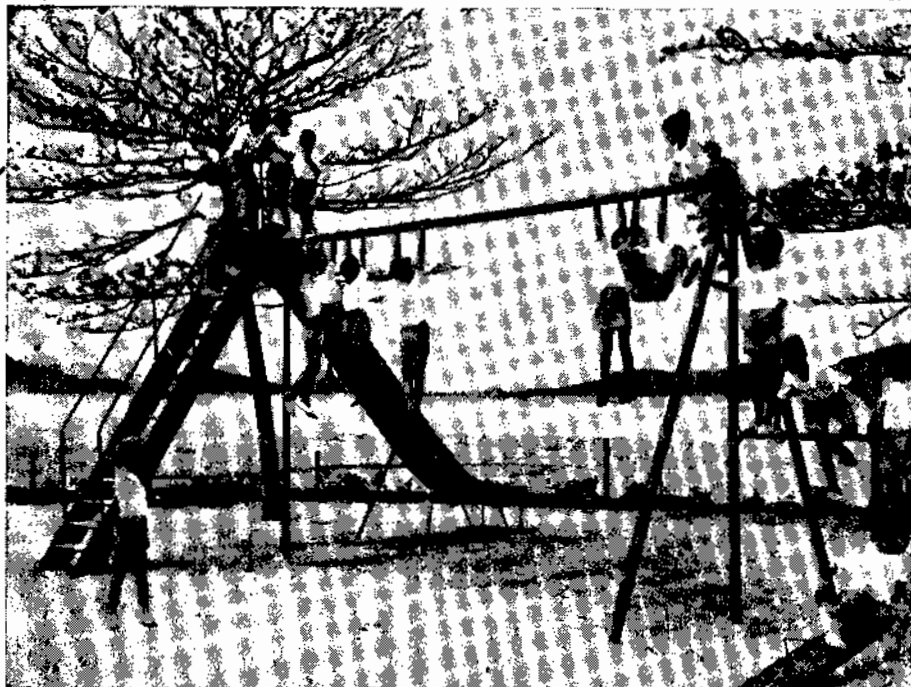
O moderno professor um orientador acima de tudo prático, não é um pregador ou um doutrinador teórico e nem deve permanecer distante dos educandos, mas manter-se junto a eles, estimulando-os e observando as suas reações, para tirar delas as conclusões sobre o valor deste ou daquele, assim como da necessidade de maiores cuidados com os que não estiverem bem ajustados.

A hiperemotividade é um dos sérios problemas que apresenta o adolescente; nessa fase da vida, êle descobre um novo EU e passa a defendê-lo contra ironias, incompreensões, etc. Por isto mesmo, a emotividade polarizada pode provocar, nêle, tempestades violentas em represália a uma pequena observação nossa. Enquanto isto, notamos inesperadamente, nêle, em ocasiões as mais diversas, estados depressivos em que parece mergulhado na mais completa inibição. Êle se conduz, então, como um ser frágil e sem harmonia individual, mas é normalmente, agressivo e toma sempre atitude hostil contra os que se opõem à sua completa satisfação, só se modificando diante das restrições impostas pelo meio social. Essa agressividade aparece, depois, sob outras formas, como a inveja, exuberância de força muscular, pirraça, etc. Por esta razão, vemos, às vêzes, usando à lei dos mais fortes, adolescentes a esbofetear, empurrar ou desafiar colegas mais fracos como manifestação de vingança ou ciúme.

Existem tipos agressivos que conservam toda violência e perigo da sua revolta até a vida adulta, sendo classificados como impulsivos e perversos.

Difícilmente, porém, a agressividade, na infância e na adolescência, leva as crianças a cometerem delitos graves. O que pode acontecer é ela voltar a agressividade contra si mesma, julgando-se incompreendida e entregar-se a profunda crise de angústia, procurando livrar-se dessa situação pelo suicídio.

Quase todo adolescente tem consciência dos limites das suas possibilidades. Em face dessa situação, uns procuram orientação com seus superiores e com os mais velhos, enquanto outros pro-



curam compensar a sua falta de segurança através da arrogância e da insolência. Nasce nêles, em consequência, o conflito entre o "querer" e o "não saber fazer".

O adolescente não admite opiniões na solução dos seus problemas, tornando-se, por isto, impenetráveis. Se merecermos a sua confiança, devemos proceder com certa polidez, permitindo-lhe julgar que encontrou a solução sozinho.

O fato de respeitá-lo permite-nos uma aproximação mais rápida, criando um ambiente de compreensão e estabelecendo um convívio agradável, onde êle se sentirá mais a vontade.

Em caso contrário, podemos prejudicar seriamente o equilíbrio da sua formação cultural, deslocando-o para o mundo das ilusões e castelos e o descrédito ao valor dos adultos, nos quais êle estuda o temperamento e as fraquezas e vai depois criticar à sua moda.

O adolescente está sempre lutando pela independência e procura destacar-se dos outros, realizando algo muito importante. Seu desejo é firmar-se perante o meio-ambiente — seus familiares, professores, amigos, etc. — e nessa luta sem estímulo é êle, às vezes, iludido em sua boa-fé pelos políticos que, tão habilmente, manejam a mocidade estudantil.

Indefesos; desiludem-se em seguida e, mais uma vez, entregam-se ao aca-nhamento.

O professor de Educação Física, senhor desses problemas e tendo em suas mãos a oportunidade de servir a esses moços, não pode descuidar da sua tarefa honrosa, procedendo com humanidade e igualdade, imparcialidade e presença de espírito, para que se possa tornar possuidor da amizade da criança, confiança da adolescência, gratidão dos pais e orgulho da Pátria.

O adolescente gosta de praticar ginástica e desportos, mais do que entregar-se a outra qualquer atividade. Isto facilita muito a nossa tarefa e nos dá certa autoridade, da qual, às vezes, até abusamos punindo severamente os faltosos. O professor de Educação Física está mais intimamente em contato com o aluno do que qualquer outro professor, razão por que dêle podem partir as bases do pensamento infantil e a noção de relações entre o indivíduo e o grupo, bases que o farão encarar a vida com alegria. Devemos, entretanto, ter presente em nós uma coisa: cada vez que expulsamos um aluno da aula, afastamo-lo do grupo e isolamos de experiências que melhores resultados trazem do que o isolamento. A atitude nêle é sempre ditada por um complexo de reações incontroláveis, em virtude das constantes modificações ocorridas no seu organismo e a agressividade é ainda uma carga que o impede de agir serenamente. Dos 13 aos 15 anos, a ginástica e a iniciação dos desportos coletivos, assim como os grandes jogos, devem ser ensinados. Nem tôdas as regras da prática desportiva devem ser seguidas, quer no basquetebol, no voleibol, etc., porque podem enjoar o adolescente com a dificuldade de lavar tentos. O adolescente quer sempre agir com ampla liberdade e quando é punido, com muita frequência, abandona a atividade que lhe causa aborrecimento.

O importante é salientar o valor do *passé*, a necessidade dos companheiros, como meio para facilitar a vitória e dividir os esforços, a importância do juiz para presidir a competição e assegurar o respeito às regras e o estímulo da torcida como admiradora da luta que se trava entre 2 forças, tomando sempre o lado do lutador mais leal, mais combativo e mais simpático.

Isto leva o adolescente a sentir que o desporto não é ocupação de malandro, mas uma atividade que possui leis respeitáveis e obrigam o praticante a cavar a perfeição para melhor sair-se nela, bem como procurar companheiros que, com êle, se entreguem ao mesmo esforço para juntos vencerem os oponentes.

Depois dos 14/15 anos, tôdas as regras podem ser ensinadas, pois a aprendizagem inicial já estará bem assimilada, não encontrando, portanto, o educando dificuldade em fazer maiores restrições e introduzir pequenas chaves e táticas de modo a permitir maior eficiência na defesa da sua cidadela e no ataque ao território adversário.

Aos 16/17 anos, os sistemas táticos atraem sua atenção por causa do desejo de sucesso e, então, às chaves são efetuadas sem defeito, para que o adversário não consiga vencê-los.

Mas a sessão de ginástica não deve nunca deixar de ser ministrada, ficando o jôgo para ser efetuado como prêmio pela boa execução dos exercícios.

Êstes são os traços gerais dos problemas que acabamos de estudar e os quais procuraremos solucionar em nossas próximas palestras e sessões práticas, não só porque a infância e a adolescência devem ser melhor orientadas, mas também porque desejamos criar uma mentalidade nova no professor de Educação Física, ampliando seu raio de ação na assistência à formação da juventude brasileira, desenvolvendo-lhe a fé na vitória, objetivo definido, controle de si mesmo, entusiasmo, segurança, espírito de luta, imaginação, cooperação, paciência e persistência, que integrarão as forças espirituais com as quais ela se apresentará para enfrentar todos os problemas a despeito dos obstáculos que surjam.

ADEMAR FERREIRA DA SILVA, O TRIPLO E A FOTOGRAFIA

Capitão JORGE SMERA



1.º) Ademar na fase final da corrida de aproximação, "descontraído", "coordenado" e a duas passadas do picadeiro.



4.º) No ar, realizando o primeiro salto, também conhecido por "Hop". Tronco em pé — perna direita realiza a impulsão, flexiona-se e estendendo-se vai à frente. A perna esquerda vai a retaguarda.



2.º) Vai atingir o picadeiro, perna de impulsão a direita — nota-se bem, a coordenação braço — perna. Cabeça na posição normal.



5.º) Acentuam-se os movimentos da "foto" anterior.



3.º) Atingiu o picadeiro. Impulsão: calcanhar — planta do pé desenrolando-se rapidamente. Perna esquerda como se fosse dar mais uma passada. Cabeça na posição normal. Centro de gravidade projetado um pouco à frente e na direção do pé de impulsão.



6.º) A perna direita, quase que totalmente estendida, vai realizar a impulsão para o segundo salto ou "Step". Podemos notar perfeitamente que para a coordenação, durante os saltos, os braços trabalham estendendo-se completamente — o péso do corpo sempre projetado sobre a perna de impulsão para evitar o desequilíbrio. A perna esquerda retorna para realizar a terceira e última impulsão.



7.º — No retorno da perna esquerda, o joelho passa por uma posição alta — a seguir a perna se estende quase que totalmente e vai realizar o terceiro salto ou "JUMP". Nota-se: coordenação braço e perna. A exemplo das anteriores, a impulsão será realizada calcanhar — planta do pé, desenrolando-se em movimento rápido.



10.º) Conjuntamente os braços dirigem-se para trás do corpo e as pernas, estendendo-se para a frente.



8.º) Perfeita coordenação de movimentos, último salto. A perna direita eleva-se e vai à frente a esquerda realiza a impulsão e vai encontrar a direita.



11.º) Caracterizando bem a queda: braços encontram-se a retaguarda, tronco flexionado sobre as pernas estendidas que procuram tocar o ponto mais à frente da caixa de queda.



9.º) No ar, na fase final. Notamos as características do "estilo grupado" do salto em distância: pernas unidas, braços acima e à frente do corpo.



12.º) As pernas flexionam-se, os quadris vão de encontro aos calcanhares e os braços realizam uma "puxada" final evitando o desequilíbrio para trás.



13.º) Ademar bem sucedido...



15.º) Retirando-se da caixa dentro das exigências das regras...



14.º) Finaliza o salto...



16.º) ... E comprovando a finalidade do estilo: O máximo de rendimento num mínimo de dispêndio de energia possível".