

SÊDE BEM-VINDOS, NOVOS ALUNOS!

NO dia 2 de março do corrente ano, abriram-se os portões da ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO para dar entrada a mais uma turma de novos alunos...

E aqui chegastes, trazendo nos olhos o brilho característico das que têm na Educação Física um grande ideal!... Nós vimos refletido nos vossos olhos essa luminosidade grandiosa!...

No peito de cada um de vós, sentimos acesa a chama da vontade de aprender, de atingir novos horizontes, de trabalhar, de produzir!...

Na atitude de cada um de vós, percebemos que qualquer que fôsse a distância a ser percorrida, vós, como caminheiros decididos e valentes, trilharíeis a estrada que vos deveria conduzir a êste recanto pitoresco ao sopé do Pão-de-Açúcar...

Aqui chegastes... Mas não parou a vossa caminhada, não terminou a estrada que vos conduzirá à meta desejada!

Um trecho, talvez o mais árduo, tendes de percorrer... No entanto, sabemos, não deixareis extinguir-se o brilho dos vossos olhos... Não permitireis que se apague a chama da vossa vontade... Não consentireis que se abata a vossa atitude...

E disso, nós temos certeza!

Sêde bem-vindos, novos alunos!...

Oriundos de lugares diversos, aqui vos recebemos de braços abertos e, ao abirmos os nossos portões, abrimos também os nossos corações... E, nesse gesto simples, traduziu-se tôda a nossa vontade de transmitir o que de mais moderno existe no setor da Educação Física.

Estais ainda no início da jornada. Encontrareis trechos pedregosos e trechos mais suaves... Sentireis os raios quentes do sol dos deveres sôbre as vossas cabeças e, no rosto, o soprar ameno da brisa das recompensas... É dêsse somatório de esforços e de prêmios que vós formareis as vossas bases de futuros educadores físicos!...

Sêde bem-vindos, novos alunos!...

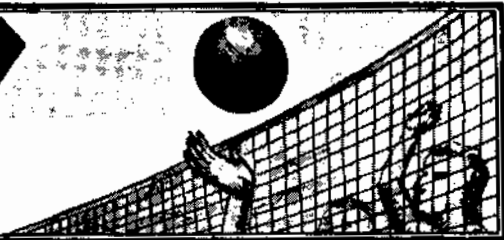
Aqui ficam os nossos votos de uma jornada feliz e consagrada...

Eis, à vossa frente, a estrada que escolhestes... Ide com a confiança e o valor da vossa mocidade!...

E que ao atingirdes a meta desejada, nos vossos olhos esteja, mais vivo, o brilho dos idealistas; no peito de cada um esteja, mais brilhante, a chama da vossa vontade; e seja mais firme a atitude que vos trouxe a êste recanto pitoresco ao sopé do Pão-de-Açúcar!...

ANTÔNIO PEREIRA LIRA
CEL. DIRETOR-GERAL

VOLIBOL



TÁTICA DO INDIVÍDUO

Coordenação do Cap. HISSAN VILLAR TAVARES GUERREIRO

1 — Considerações sobre a tática defensiva do indivíduo

De um modo geral, a tática do indivíduo não é independente, pois um grande número de requisitos fundamentais depende necessariamente da tática do conjunto, como a sua colaboração no bloqueio, sua movimentação em campo, etc... Assim a jogada exercita antes de tudo, a vigilância e o golpe de vista ao acompanhar a trajetória da bola. Deve estar pronto para reagir contra as situações em que ocorre algo diferente do esperado, e saber comportar-se numa determinada situação, e como solucioná-la. Inicialmente o jogador deve estar a par da teoria e tornar-se assim útil à sua equipe na melhor medida do possível. Às vezes a improvisação pode levar a um resultado favorável, mas é preciso que ela esteja assentada na técnica. Só se atinge este padrão após um treinamento muito longo, depois do adestramento nas tarefas parciais.

A — Evolução da colocação do jogador na defesa

No treinamento sucessivo da colocação do jogador, ou na sua movimentação em campo, ele deve colocar-se na posição mais adequada para rebater a bola. Assim, nas jogadas sobre a rede deverá acompanhar a bola com os olhos e estimar até onde ela irá, procurando chegar a tempo para apanhá-la. Depois irá aprendendo diversas fintas que só lhe servirão para enganar os adversários, mas para ele mesmo discernir a tempo a finta e não se deixar enganar com facilidade.

B — Procedimento adequado nas ações

Outro ponto importante da tática defensiva do indivíduo é a decisão correta sobre quando deve empregar o bloqueio defensivo ou se convém bloquear. O jogador deve aprender a colocar-se de acordo com a ação adversária em vias de preparação, e de acordo com a ação defensiva dos companheiros, por exemplo, ao perceber-se de um bloqueio mal colocado, deve estimar o ponto do provável ataque segundo o levantamento e segundo o espaço não coberto sobre a rede do bloqueio.

Figura I

C — Procedimento em situações anormais

Tem muita importância para um bom jogo em campo, a estimativa correta se a bola vai cair dentro

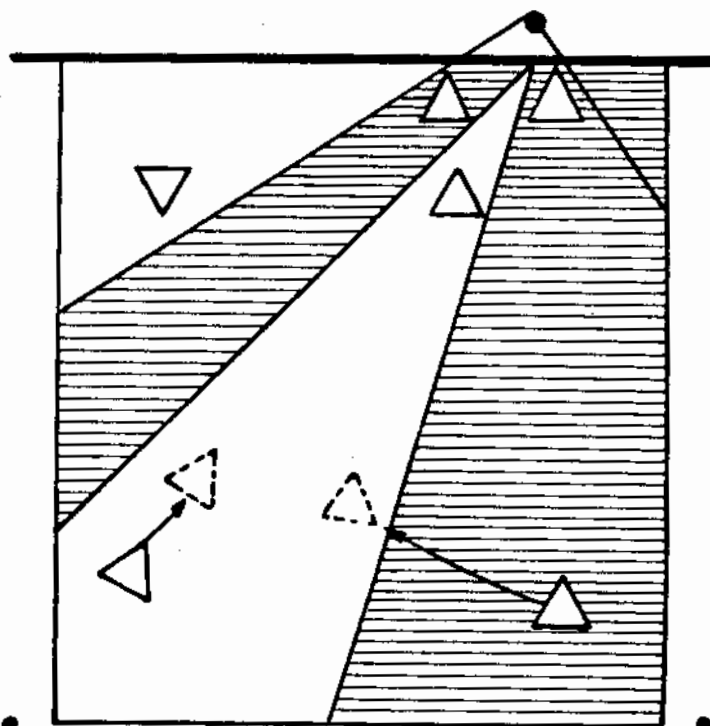
ou fora da quadra; abrir menos os dedos quando a bola estiver molhada, etc.

Nada na tática é tão insignificante que não deve ser tomado em consideração. Assim, é necessário observar quais os tipos de saques e cortadas utilizadas pelos adversários, se há algum canhoto, etc...

2 — Considerações sobre a tática ofensiva do indivíduo

Na tática ofensiva do indivíduo, o jogador deverá verificar os pontos fracos do oponente. Observando, por exemplo, qual o jogador que não tem um bom toque na recepção do saque, se há algum que sinta dificuldade em jogar à noite por quaisquer defeitos da visão, qual o jogador que está indisposto, nervoso ou que ainda não aqueceu, etc... Todos esses pormenores são importantes e a tática correta manda jogar as bolas "na zona" desses jogadores e não em sua direção. Irá colocando as bolas atrás do jogador em movimento, etc... Outro fator de importância capital é o saque. Às vezes nem sempre é conveniente utilizar o saque violento. Quando, por exemplo, a contagem está um pouco mais da metade e com igualdade, é preferível tirar

(CONCLUI NA PÁGINA 8)



TÁTICA DO INDIVÍDUO

(CONCLUSÃO DA PÁGINA 6)

um saque seguro. Quando o adversário dispõe na rede de atacantes excepcionais é aconselhável que se tente o saque violento, mesmo que se corra o risco de perdê-lo.

A — Atuação do cortador

Na tática das cortadas é preciso mencionar a importância do temperamento da cortada. Se o adversário salta com êle para bloquear ao mesmo tempo, o cortador pode tentar dar bola num golpe recortado, só golpeando a bola no momento da descida do seu corpo, depois da culminância do salto.

Outro ponto que se deve levar em consideração é a habilidade de conseguir jogar também uma bola mal levantada. Se a bola é levantada para trás ou para os lados, deve dar ao seu salto uma direção conveniente ainda no impulso. Num levantamento baixo, fará resvalar a bola no bordo da rede, deve aplicar-lhe um toque de emergência com os dedos estendidos, ou mandá-la para a zona traseira da quadra com a mão fechada. Se o bloqueio estiver mal pôsto, procurará explorar as falhas do mesmo. Nas extremidades da rede,

com um bloqueio, tentará fazer resvalar a bola nas mãos do adversário para fora de seu campo.

B — Calma

Por fim, algo sobre a necessidade da conservação do equilíbrio mental e da calma. O jogador que se sabe dominar é o esteio mais firme para a equipe. A calma não quer dizer que o jogador não seja desejoso de lutar, de se sacrificar e esforçar. Entretanto, a calma assegura a prudência e a disciplina. Um jogador calmo não se deixa arrastar pela cadência violenta do jôgo nem pela parcialidade para uma concepção errada do jôgo, não se deixando arrastar por algum engano do árbitro ou pela indisciplina do adversário para algum comportamento inconveniente.

TREINAMENTO ATLÉTICO

Treinamento de campeão de 800 metros rasos

Coordenação do Cap. ACRISIO FIGUEIRA

QUEM lê a história dos feitos atléticos, de uma incontável legião de grandes campeões, fica muitas vezes sem compreender como é possível a um ser humano atingir limites que no julgar dos "entendidos", eram considerados inatingíveis. Através dos anos vamos assistindo à queda inexorável de todos ou quase todos os recordes "impossíveis". Estes, tão logo são batidos, outros atletas, como se despertassem, percebem que também podem batê-lo e o fazem.

Assim aconteceu com o salto triplo. O recorde "fabuloso" do japonês Tagima (16,00 m em 1936) durou cerca de 15 anos. O nosso Ademar Ferreira da Silva, bateu-o inicialmente para 16,01 m, melhorou-o para 16,12 e 16,22 m para, em seguida, chegar aos 16,56 m! Este resultado foi considerado "insuperável". Entretanto, poucos anos depois, apareceu um resultado de 16,59 m e outro de 16,70 m! (Do russo Fedosejawa, este ano.) Pararemos aqui?

Com a milha (1609 m) aconteceu o mesmo. Correr a milha abaixo de 4 minutos foi considerado fora do alcance da capacidade humana! Em 1954 um estudante de medicina, o corredor inglês Roger Bannister conseguiu o "milagre". Pois bem, depois disso, mais de 20 vezes o "impossível" já foi ultrapassado.

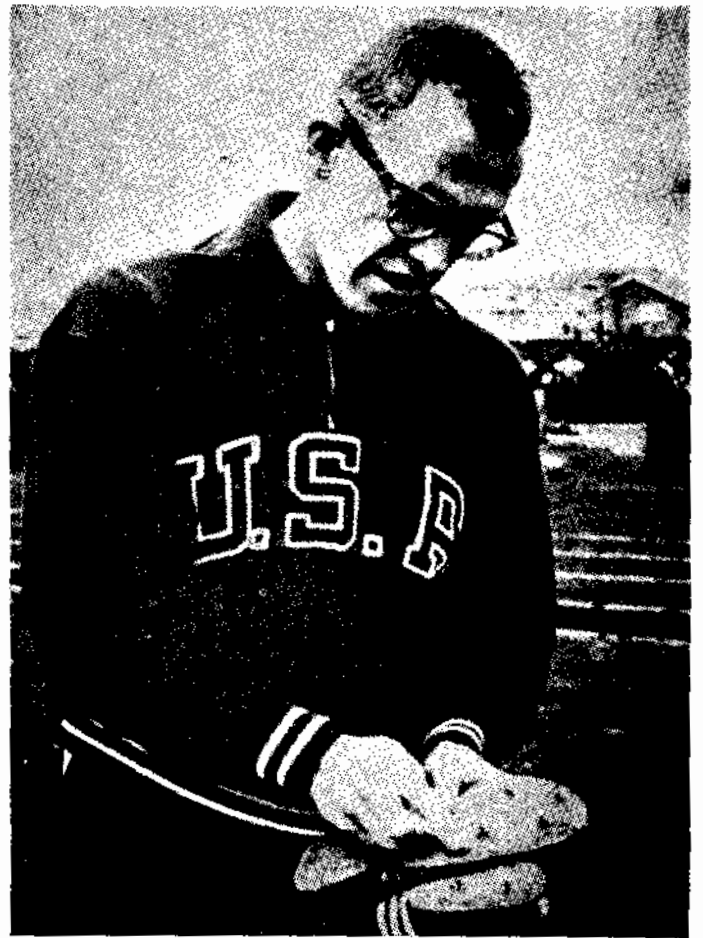
Outra proeza, os 100 m rasos. Dizia-se que o homem chegaria primeiro à lua antes que um atleta conseguisse baixar os 10,2 s na prova. Entretanto, numa única competição, em 1956, dois atletas norte-americanos fizeram 10,1 s, em 1958, o alemão Armin Hary "cravou" 10,00 s para a distância, tendo um dos cronômetros assinalado 9,9 s! (O recorde não foi homologado por ter a pista ultrapassado em 1 cm a inclinação máxima permitida pela regra!!!).

O recorde mais antigo do atletismo e que continua teimosamente resistindo ao assédio dos seus perseguidores é o do salto em distância, em poder do fabuloso Jess Owens (8,13 m em 1935!). Um outro norte-americano, Gregory Bell, é quem mais se aproximou deste resultado sem, contudo, alcançá-lo, 8,10 m em 1956! Quantos anos ainda permanecerá este "inatingível"?

O nosso propósito não é fazer comentários sobre recordes de atletismo. Assim o fizemos, à guisa de prólogo, para concluir que o campeão, ao alcançar seus resultados, se dedicou de corpo e alma aos treinos e as marcas que conseguiu foram a resultante, a consequência do "suor" deixado nas pistas nas longas e penosas horas de treino.

O recorde não é um milagre. É, sim, o coroamento de duros esforços de indivíduos excepcionalmente bem dotados, mas que "ajudaram" o físico na jornada para a glória.

Assim, apresentamos o plano de treinamento de Tom Courtney, vencedor dos 800 metros rasos nas Olimpíadas de Melbourne, Austrália, em 1956, com o tempo de 1, m 47,7 s! Veremos que o seu resultado não foi obra do acaso. Ele fez por onde conseguiu!



Tom Courtney, dos USA, vencedor dos 800 metros rasos nas Olimpíadas de Melbourne, com o tempo de 1 m 47,7 seg. (recorde olímpico).

NOME — THOMAS WILLIAM COURTNEY.

Nacionalidade — Norte-Americano.

Profissão — Estudante — Fordlan University — Caldwell.

Altura — 1,88 m — Pêso — 83,0 kg — Idade — 26 anos.

Começou a praticar a corrida em 1949 com a idade de 16 anos!

Melhores resultados alcançados:

100 jardas (91,40 m) — 9,7 seg.

220 jardas (21,1 m aproximadamente) — 21,0 seg.

400 metros — 45,8 seg.

600 jardas (548,4 m aprox.) — 1 m 09,5 seg. (recorde mundial)

800 metros — 1 m 45,8 seg.

880 jardas (804,32 m aprox.) — 1 m 46,8 seg. (recorde mundial)

1000 jardas (914,0 m aprox.) — 2 m 08,6 seg.

3/4 milha (1206,75 m aprox.) — 2 m 56,0 seg.

1000 metros — 2 m 19,3 seg.

milha (1609 m) — 4 m 07,0 seg.

Aquecimento antes da corrida (competição): — 1 milha em descontração (teste suave); 4 x 70 a 100 m a 90% de velocidade, andando rápido 100 m após cada esforço; 10 minutos de descontração.

Aquecimento antes do treino: — Aproximadamente 3 km de corrida bem lenta (trote suave).

Treinamento preparatório para a temporada de competição:

2.^a-feira — 10 x 300 jardas (274,20 m aprox.) em 36,0 s cada um; marchar 300 jardas depois de cada esforço.

3.^a-feira — 6 x 800 m em 2 m 10,0 seg., andando rápido 400 m após cada distância percorrida.

4.^a-feira — treino idêntico ao de 2.^a-feira.

5.^a-feira — jornada reservada aos “piques” de velocidade, (40, 60, 80 m repetidos várias vezes à velocidade máxima). Descontração, ao final (correr 5 a 6 km trotando).

6.^a-feira — treino idêntico ao de 2.^a-feira.

À medida que a temporada se aproxima ele reduz o número de distâncias curtas, porém cobrindo-as em tempos mais rápidos.

Exemplo do seu plano durante a temporada:

2.^a-feira — 4 x 300 jardas em 32,0 seg. cada uma; andar 300 jardas após cada uma.

3.^a-feira 3/4 milha (1206,75 m aprox.) em 3 minutos (parciais de 60, 65, 55 para cada 400 metros); 10 minutos de marcha; 2 x 300 jardas em 33,0 s cada uma e trotando 300 jardas após cada distância.

4.^a-feira — 3 x 300 jardas em 31-32,0 s e 300 jardas de marcha após cada distância.

(Algumas vezes substitui este treino por um “tiro” de 660 jardas — 603.24 m aprox. em 1 m 18,0 s para se habituar ao “train” da corrida!)

5.^a-feira — repouso.

6.^a-feira — Descontração durante 1 milha. 3 x 80 jardas de “sprints” andando 80 jardas após cada percurso.

Sábado — competição.

Domingo. — repouso.

Eis aí o treinamento de um campeão. Tem treino forte, duro, cansativo. Somente um indivíduo possuidor de qualidades físicas e morais incomuns pode se submeter a ele. Justamente porque possui estas qualidades Tom Courtney foi o vencedor dos 800 metros rasos na Austrália (com recorde olímpico e é, atualmente, um dos mais famosos atletas da equipe de ases dos Estados Unidos da América do Norte.

Táticas de Andebol de Salão

(DEFESA)

SEGUNDO ARTIGO DE UMA SÉRIE

LAMARTINE B. MENDES

Examinamos, em nosso trabalho anterior, os dois primeiros sistemas táticos de defesa de andebol de salão, sistemas êsses primários e cujos resultados deixam muito a desejar. Constituíram, entretanto, o ponto de partida para sistemas mais complexos e eficientes, pois conhecidas as falhas foram elas pouco a pouco eliminadas.

Neste artigo passaremos em revista mais dois sistemas:

- 1 — defesa 3:2:1 ou sistema em losango;
- 2 — defesa 4:2 ou sistema tcheco-eslovaco.

SISTEMA 3:2:1

Verificadas as falhas da fórmula 5:1, estudou-se outra, onde fôsse mais fortalecido o meio da quadra, na frente do gol, para obrigar o ataque a se desenvolver pelas laterais, sítio do qual a obtenção do gol é mais difícil. Surgiu assim o sistema 3:2:1, muito conhecido como sistema em losango.

Nessa formação, quatro defesas se colocam na área de tal sorte que se fôsem unidas por retas imaginárias formariam a figura de um losango, ficando cada homem no ápice de um ângulo. (Vide esquema 1, onde a linha pontilhada mostra bem o losango.)

O losango, durante todo o jôgo, se desloca da esquerda para a direita, comandado por um só homem e a sua deslocação deve ser feita de tal forma que o sistema perca a sua estrutura geométrica.

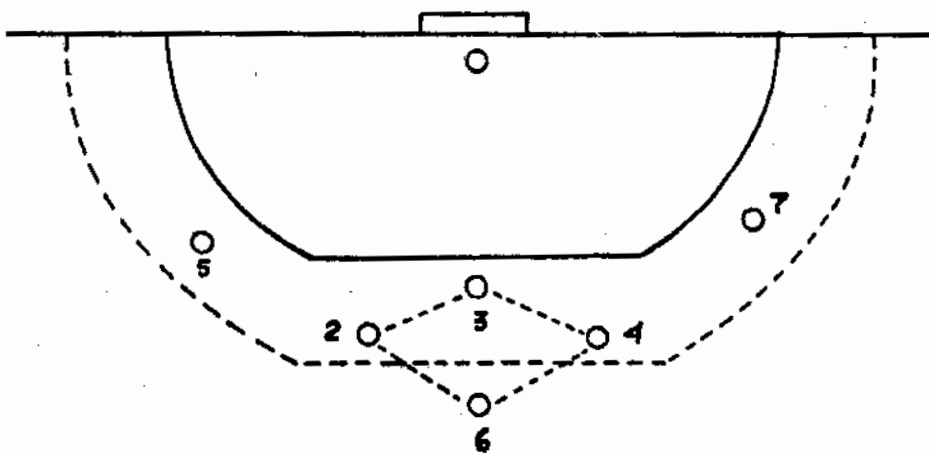
O jogador n.º 3 do esquema é o cérebro; a chave da formação, pois a sua deslocação acarretará a de todos os homens.

Movimentando-se para a direita ou para a esquerda, o jogador n.º 3 levará o sistema para aquêle ou

para êste lado. Verifica-se desde logo que a responsabilidade dêsse jogador é tremenda e, por isso mesmo, a posição deve ser preenchida por um jogador treinado e muito bem familiarizado com todos os sistemas ofensivos, para que possa se deslocar inteligentemente, colocando a defesa do lado de onde partirá o ataque adversário. Um êrro dêsse jogador, via de regra irreparável no momento, em razão da velocidade do jôgo, desorganiza tôda a defensiva e o arqueiro ficará à mercê dos chutes adversários e a sua queda será inevitável.

homens estivessem atados ao cabeça da chave — jogador n.º 2. Todos os jogadores devem estar bem familiarizados com tôdas as fórmulas ofensivas pois não podem esperar uma voz de comando para se deslocarem na quadra. Êles têm que ter tal visão de jôgo que ao jogador n.º 2 se descolar êles também automaticamente reconstroem o losango do lado para o qual o cabeça da chave se movimentou.

Por tudo isso já se percebe que o treinamento dessa chave deve ser intensivo e cada jogador tem que ser auto-suficiente. A formação deve ser treinada demorada-



Esquema da formação 3:2:1, vendo-se, em pontilhado, o losango.

O jogador n.º 2 do esquema também tem missão difícil e importante, pois deve, quando o ataque nascer do lado esquerdo, como mostra o exemplo, cobrir o setor lateral esquerdo, enquanto que o jogador n.º 4 deve acosar ou bloquear o atacante que conduz a bola. Os jogadores n.ºs 5 e 7 terão a incumbência de vigiar os laterais contrários, sem perder de vista qualquer outro atacante que procurar incursionar pelo seu setor.

O sistema tcheco-eslovaco, para poder ser eficiente, deve funcionar mecânicamente, como se todos os

mente e, no começo, as deslocações devem ser feitas a passo. A partir do momento em que todos os homens estiverem bem entrosados, então vai-se aumentando a velocidade da deslocação, até que a mesma se faça com a rapidez que possa ser exigida pela movimentação dos jogadores atacantes.

O sistema em losango já apresenta um bom índice de segurança para a defensiva. Apesar de tudo isso, ainda apresenta êle falhas que podem ser exploradas por um ataque inteligente que conheça a fórmula perfeitamente, para po-

der provocar o aparecimento de suas deficiências.

No esquema n.º 2 foi simulado um ataque. Analisando aquelas situações, fácil será se perceber quais as falhas que podem ser exploradas, tendo-se em vista que a ofensiva se desenvolve do lado direito. O ataque é organizado pelo jogador A, que conduz a bola. O jogador de defesa n.º 6 tomará posição para evitar que o atacante chute a distância o que via de regra sempre acontece, mesmo porque é ele atraído pelo jogador de posse da bola. Se o defesa n.º 6 não tentar fazer a cobertura então o atacante chutará mesmo de longe e poderá conquistar o tento, pois o arqueiro espera que o seu companheiro faça o bloqueio e se este não for executado ele não terá o tempo necessário para se colocar melhor na meta.

Assim sendo, quase que obrigatoriamente o defesa n.º 6 tentará bloquear o atacante que conduz a bola e com isso abrirá um corredor por onde outro atacante poderá se infiltrar e desferir o chute em condições propícias para a feitura do gol. No esquema, essa infiltração tanto poderia ser feita pelo atacante C como pelo E.

A fim de burlar a defesa, o jogador que conduz a bola poderia servir, com passe picado para não ser interceptado, o jogador D. No caso deste estar bloqueado pelo defesa n.º 3, então seria servido o jogador B que poderia finalizar sem ser obstado. O jogador A, por sua vez, se não for bem marcado, poderá criar outras situações incontroláveis para a defesa.

Como se verifica, o sistema

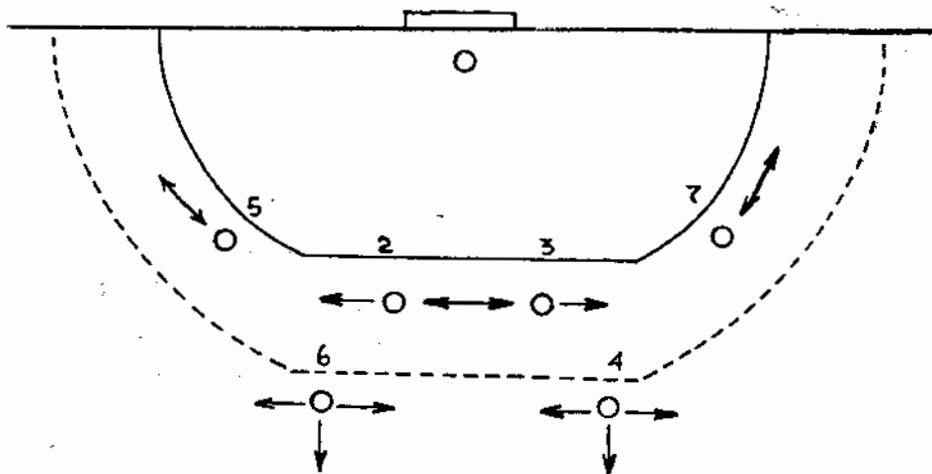
3:2:1, muito embora represente um grande passo para a perfeição da tática defensiva, é muito complexo, de treinamento difícil e, apesar de tudo, ainda apresenta falhas perigosas, que podem ser exploradas com sucesso pelo adversário.

A maior restrição que se pode fazer nesse sistema, entretanto, é pelo fato de toda a fórmula funcionar em função do deslocamento de um só homem, o jogador n.º 2. Uma falha deste significará a derrocada de toda a defensiva.

A tática dos balcânicos é bem mais eficiente do que as já explanadas e a sua execução, o que é muito importante, é bem mais simples, sobretudo se se tiver em vista o sistema 3:2:1.

Na chave 4:2, quatro jogadores ficam postados na área, perto da linha da área do gol, enquanto dois companheiros, mais avançados, se movimentam nas proximidades da linha da área de lance livre, para a direita e para a esquerda.

As deslocamentos são feitas de acordo com a movimentação para



Esquema n.º 3.

Por estas razões todos os técnicos europeus não estavam satisfeitos e assim, depois de muitos estudos, surgiu nova tática.

SISTEMA 4:2

Os técnicos tcheco-eslovacos passaram a estudar o problema e deram ao andebol o sistema 4:2, conhecido na Europa como sistema tcheco-eslovaco.

um ou outro lado feita pelos atacantes, não permitindo o aparecimento de uma brecha por onde possa se filtrar o ataque.

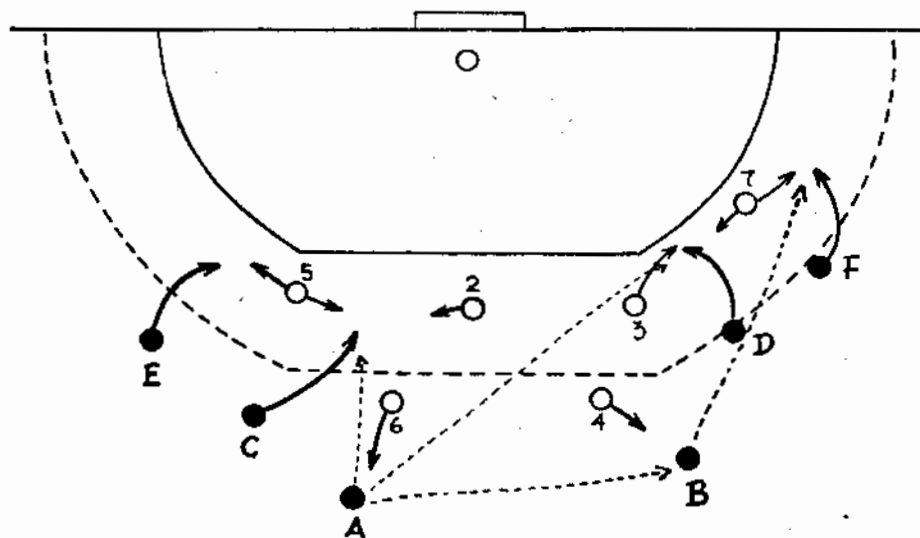
Quando o ataque fica trocando bola rapidamente da esquerda para a direita, a fim de provocar o aparecimento de um corredor ou de livrar um homem em boa situação do chute, a defesa deve reagir instintivamente e ter a capacidade de se deslocar também para este ou aquele setor com a mesma rapidez para fazer nova cobertura.

Os jogadores n.ºs 2 e 3 do esquema 3 são os sustentáculos de todo o sistema e devem ser bem treinados não só para marcar os adversários como também para bloquear os chutadores que tentarem o tiro a distância.

Como se vê a fórmula não é difícil e bem treinada pode oferecer bons resultados.

(continua)

No próximo artigo será examinada a melhor fórmula defensiva até hoje organizada e cujos resultados são considerados ideais — o sistema 3:3 ou a chave sueca.



Esquema n.º 2.

Questionário sôbre o C-21-20

Pelo Cel. PEREIRA LIRA
Com. da Es. E. F. Ex. e Presidente do CDE.

A Escola de Educação Física do Exército, autorizada, em ofício, pelo EME, está procedendo a uma revisão no último C-21-20, em virtude de ter verificado uma série de pontos constantes do referido Manual que se chocam com as necessidades físicas da Tropa:

O trabalho já tem dois anos de pesquisas e experiências.

Para confirmar definitivamente a sua impressão sôbre o citado Manual, e, também, para que o EME tenha informações com origem direta da tropa, a Escola organizou e enviou a tôdas as Unidades um Questionário, que se divide em duas partes distintas: — INTRODUÇÃO e QUESTIONÁRIO PRÓPRIAMENTE DITO.

Fruto de um trabalho ponderado, é com satisfação que declaramos já ter opiniões escritas de Oficiais e Sargentos estagiários do I Exército, de Médicos estagiários da Escola de Saúde, dos nossos alunos da Es. E. F. Ex. e mais ainda, já nos estão chegando as respostas do Questionário em tela, respostas estas que se inclinam fortemente para os objetivos a que estamos procurando chegar.

Para êste Comando, seria motivo de orgulho receber de todos os Oficiais ou Sargentos diplomados pela Escola uma resposta, mesmo em caráter particular, do presente Questionário; dêsse modo, teríamos mais sugestões e mais apoio daqueles que na sua observação mais direta e mais local sentem as dificuldades e as impraticabilidades dos pontos em observação no presente Manual.

Ajudem-nos, pois, Camaradas do Exército, a tornar a Instrução de Educação Física da tropa uma instrução cem por cento mais eficiente e agradável, onde possa o nosso jovem conscrito receber trabalho físico compatível com a sua idade, biótipo e condições físicas.

PENTATLO MILITAR

SÚMULAS

ARMINDO CARVALHO
CAP. INSTRUTOR DA Es. E. F. E.

Este artigo tem por finalidade auxiliar aos oficiais de Educação Física, no que toca à organização de uma competição de PENTATLO MILITAR. Nos números anteriores, esclarecemos a nova tabela de pontos que entrará em vigor no próximo campeonato mundial a realizar-se na SUÉCIA em agosto próximo e o material e juizes necessários a empregar-se em uma competição. Neste número

daremos os tipos de súmulas mais usuais e com exemplificações.

SÚMULA DE TIRO

A primeira é usada pelo anotador na série de Precisão. A medida que o sinalizador assinala os tiros da trincheira, este anotador preenche a súmula para confirmação do resultado.

A segunda é preenchida na comis-

são de apuração. Ao alto existe a ordem de sorteio das entidades. Abaixo a classificação final da prova para ser preenchida de acôrdo com a regulamentação.

SÚMULA DE PISTA DE OBSTÁCULOS

Esta súmula é preenchida pela comissão de apuração. Os tempos marcados são de 3 cronômetros usados para cada concorrente, sendo que o tempo final será o intermediário.

SÚMULA DE LANÇAMENTO DE GRANADA

A primeira é preenchida por um dos juizes da comissão de apuração de acôrdo com a sinalização feita pelo juiz de círculo na parte referente à série em precisão. O alcance será anotado de acôrdo com o resultado fornecido pelos marcadores.

A segunda é preenchida por outro juiz da comissão de apuração. A medida que os resultados forem chegando à comissão de apuração, esta realiza a apuração da prova.

SÚMULA DE NATAÇÃO E CORRIDA

IDENTICA A DA PROVA DE PISTA DE OBSTÁCULOS

SÚMULA DA CLASSIFICAÇÃO FINAL

ESTA SERÁ PREENCHIDA PELO DIRETOR-GERAL;



O Cap. Armino Carvalho, Ten. Resende, Ten. Nilo e Sgt. Vianalves quando, após o regresso da Europa, eram entrevistados por Oduvaldo Cozzi na TV Tupi.

PENTATLO MILITAR

PROVA : TIRO DE 200 METROS
NOME : 1.º TEN. NILO F. SILVA
UNIDADE : 1.º/4.º G. A. Cos.

LOCAL : VILA MILITAR
DATA : 26 DE MAIO DE 1959
SÉRIE : PRECISÃO

1.º	2.º	3.º	4.º	5.º	6.º	7.º	8.º	9.º	10.º	TOTAL
Tiro	Tiro	Tiro	Tiro	Tiro	Tiro	Tiro	Tiro	Tiro	Tiro	
7	10	10	9	8	8	9	7	6	10	84

ANOTADOR

DIRETOR DE TIRO



A equipe do Brasil após sagrar-se campeã na prova de Natação do Pentatlo Militar confraterniza com seus valorosos adversários.

PENTATLO MILITAR

PROVA: LANÇAMENTO DE GRANADA COM PRECISÃO

LOCAL: Es. E. F. E.

NOME: SOLDADO ULISSES SOUSA

DATA: 28 DE MAIO DE 1959

CÍRCULO	1.º	2.º	3.º	4.º	SOMA
Círculo N.º 1	7	7	3	7	24
Círculo N.º 2	0	8	4	8	20
Círculo N.º 3	5	0	9	9	23
Círculo N.º 4	10	6	0	10	26
Soma	22	21	16	34	93
Alcance					52,35

DIRETOR DA PROVA

DIRETOR DE APURAÇÃO

PENTATLO MILITAR

PROVA: TIRO 200 M — LOÇAL: VILA MILITAR — DATA: 26 MAIO 1959 — ORDEM DE SORTEIO — I.º EXÉRCITO — III.º EXÉRCITO — IV.º EXÉRCITO — II.º EXÉRCITO

PÔSTO E NOME	ENTIDADE	ENSAIO										PRECISÃO										PONTOS	VELOCIDADE										PONTOS	TOTAL DA PROVA	PONTOS DA TABELA	CLASS.
		1.ª Zona	2.ª Zona	3.ª Zona	4.ª Zona	5.ª Zona	6.ª Zona	7.ª Zona	8.ª Zona	9.ª Zona	10.ª Zona	1.ª Zona	2.ª Zona	3.ª Zona	4.ª Zona	5.ª Zona	6.ª Zona	7.ª Zona	8.ª Zona	9.ª Zona	10.ª Zona		1.ª Zona	2.ª Zona	3.ª Zona	4.ª Zona	5.ª Zona	6.ª Zona	7.ª Zona	8.ª Zona	9.ª Zona	10.ª Zona				
1.º Ten. Nilo F. Silva.....	I.º Ex.					1	1	1		2					1	2	2	2	3	3	84							2	4	4	92	176	980	1.º		
3.º Sgt. Orlando Cavi.....	III.º Ex.	1		1		2		1				1			2	3	1	1	2	2	71				3	2	2	3			65	136	580	10.º		
3.º Sgt. Sabino Veiralves.....	IV.º Ex.				2		1	1	1						2	2	2	2	2	2	80						1	2	4	3	89	169	910	3.º		
3.º Sgt. Abdias Gurgel.....	II.º Ex.	1		1			2		1			1			4			2	1		58			1		1			3	4	77	135	570	11.º		
3.º Sgt. Valdomiro Monteiro.....	I.º Ex.	1		1	1			1	1	1	1		1	1	2	1	2	1	1		63	1	1	1	1		2	2	2	62	125	470	17.º			

CLASSIFICAÇÃO NA PROVA DE TIRO

1.º lugar	I.º EXÉRCITO	1.326 pontos
2.º lugar	III.º EXÉRCITO	1.250 pontos
3.º lugar	IV.º EXÉRCITO	1.030 pontos
4.º lugar	II.º EXÉRCITO	1.025 pontos

DIRETOR DE TIRO

JUIZ DE TIRO

JUIZ DE TIRO

PENTATLO MILITAR

Prova: PISTA DE OBSTÁCULOS

ORDEM DE SORTEIO

Data: 27 DE MAIO DE 1959

Local: E. E. F. E.

IV.º Exército

I.º Exército

II.º Exército

III.º Exército

PÔSTO E NOME	ENTIDADE	TEMPOS MARCADOS	TEMPO OFICIAL	PONTOS DA TABELA	CLASSIFICAÇÃO	Observação
		2 m 59,8 Seg				
		2 m 59,7 Seg				
1.º Ten. José Resende.....	IV.º Ex.	2 m 59,9 Seg	2 m 59,8 Seg	882,4	2.º Lugar	
1.º Sgto. Elias Colares.....	I.º Ex.	3 m 25,0 Seg	3 m 25,0 Seg	580,0	8.º Lugar	
		3 m 25,1 Seg				
		3 m 24,9 Seg				
3.º Sgto. Rui Silva.....	II.º Ex.	4 m 03,2 Seg	4 m 03,2 Seg	121,6	19.º Lugar	
		4 m 03,2 Seg				
		4 m 03,2 Seg				
Sold. Barnabé Souza.....	III.º Ex.	3 m 01,1 Seg	3 m 01,1 Seg	866,8	3.º Lugar	
		3 m 01,2 Seg				
		3 m 01,1 Seg				
3.º Sgto. Amado Leite.....	IV.º Ex.	3 m 42,1 Seg	3 m 42,1 Seg	374,8	10.º Lugar	
		3 m 50,1 Seg				
		3 m 42,8 Seg				

CLASSIFICAÇÃO NA PROVA DE VISTA DE OBSTÁCULOS

1.º Lugar	IV.º Exército	com	1 452,6	pontos
2.º Lugar	III.º Exército	com	1 305,2	pontos
3.º Lugar	II.º Exército	com	1 285,4	pontos
4.º Lugar	I.º Exército	com	1 248,0	pontos

Diretor da prova

Diretor de apuração

PENTATLO MILITAR

PROVA: Lançamento de Granada

LOCAL: E. E. F. E.

ORDEM DE SORTEIO

III.º Exército

I.º Exército

IV.º Exército

II.º Exército

DATA: 28 de maio de 1959

PÔSTO E NOME	ENTIDADE	P R E C I S Ã O																			ALCANCE	TOTAL DA PROVA	PONTOS DA TABELA	CLASSIFICAÇÃO	OBS.		
		4.º CÍRCULO				SOMA	3.º CÍRCULO				SOMA	2.º CÍRCULO				SOMA	1.º CÍRCULO									SOMA	TOTAL DA PRECISÃO
		1.º Cícl.	2.º Cícl.	3.º Cícl.	4.º Cícl.		1.º Cícl.	2.º Cícl.	3.º Cícl.	4.º Cícl.		1.º Cícl.	2.º Cícl.	3.º Cícl.	4.º Cícl.		1.º Cícl.	2.º Cícl.	3.º Cícl.	4.º Cícl.							
1.º Ten. Ivo Oliveira.....	III.º Ex.	7	7	7	3	24	—	4	8	4	16	9	9	9	9	36	10	—	6	10	26	102	48,50	150,50	785	6.º	
2.º Ten. José Pereira.....	I.º Ex.	—	7	7	7	21	8	—	4	8	16	—	—	5	5	10	10	6	10	—	26	73	35,32	108,32	363	15.º	
Sold. Almada Pinto.....	IV.º Ex.	7	7	7	7	28	—	—	4	4	8	—	—	9	5	14	—	—	—	—	0	50	41,20	91,20	182	24.º	
3.º Sgto. Vanir Furtos.....	II.º Ex.	—	3	7	3	13	8	8	8	8	32	—	9	9	9	27	10	6	10	—	26	98	50,21	148,21	762	9.º	
Cabo José Procópio.....	III.º Ex.	7	7	7	7	28	4	4	4	8	20	9	9	9	5	32	6	6	6	6	24	104	63,40	167,40	954	1.º	

CLASSIFICAÇÃO NA PROVA DE GRANADA

1.º lugar	III.º Exército	2432 pontos
2.º lugar	I.º Exército	2312 pontos
3.º lugar	II.º Exército	2056 pontos
4.º lugar	IV.º Exército	1870 pontos

Diretor da prova

Diretor da apuração

PENTATLO MILITAR

Classificação final no 1.º Campeonato de Pentatlo Militar do Exército

Data: Maio de 1959 — Local: Distrito Federal

ENTIDA- DE	PÔSTO E NOME	RESULTADO NAS PROVAS															CLASSIFICAÇÃO INDIVIDUAL	CLASSIFICAÇÃO POR EQUIPE	PONTOS POR EQUIPE					
		1.º Dia Tiro		Após a 1.ª Prova		2.º Dia P. Obstáculo		Após as 2 Provas		3.º Dia L. Granada		Após as 3 Provas		4.º Dia Natação		Após as 4 Provas				5.º Dia Corridas		Após as 5 Provas		
		CLASSIFICAÇÃO	PONTOS	PONTOS	CLASSIFICAÇÃO	PONTOS	PONTOS	CLASSIFICAÇÃO	PONTOS	PONTOS	CLASSIFICAÇÃO	PONTOS	PONTOS	CLASSIFICAÇÃO	PONTOS	PONTOS				CLASSIFICAÇÃO	PONTOS	PONTOS	CLASSIFICAÇÃO	PONTOS
1.º	1.º Ten. Nilo F. Silva	1.º	980	980	5.º	820	1 800	1.º	1 250	3 050	9.º	958	4 016	7.º	1 000	5 016	1.º	1.º	16.102					
Ex.	3.º Sgto. Valdomiro Monteiro	17.º	470	470	10.º	700	1 170	17.º	1 010	2 180	16.º	706	2 886	1.º	1 240	4 126	8.º							
II.º	3.º Sgto. Abdias Gurgel	11.º	570	570	7.º	808	1 378	2.º	1 240	2 618	11.º	874	3 592	9.º	880	4 972	2.º	4.º	12.996					
Ex.	Sgto. Rui Silva	8.º	720	720	19.º	121,6	841,6	20.º	1 000	1 841,6	24.º	370	2 211,6	2.º	1 202	3 413,6	15.º							
III.º	3.º Sgto. Orlando Lani	10.º	580	580	1.º	892	1 472	13.º	1 070	1 962	3.º	1 042	3 004	3.º	1 196	4 200	5.º	2.º	15.450					
Ex.	Sold. Barnabé Souza	6.º	770	770	3.º	866,8	1 636,8	7.º	1 190	2 056,8	7.º	1 000	3 056,8	5.º	1 070	4 126,8	7.º							
IV.º	3.º Sgto. Sabino Viciralves	3.º	910	910	15.º	640	1 550	10.º	1 150	1 680	1.º	1 102	3 782	23.º	600	4 382	4.º	3.º	14.784					
Ex.	1.º Ten. José Resende	14.º	510	510	2.º	882,4	1 392,4	8.º	1 160	2 042	4.º	1 021	3 063,4	20.º	640	3 703,4	11.º							

PARABÉNS, EDER JOFRE

Cap. OX PASCHOAL FILHO
Chefe da Cadeira de Lutas

ECOAM ainda em nossos ouvidos, as ovações calorosas dos vinte mil brasileiros que, na noite de quatro de junho, comprimiam-se no já pequeno ginásio do Ibirapuera.

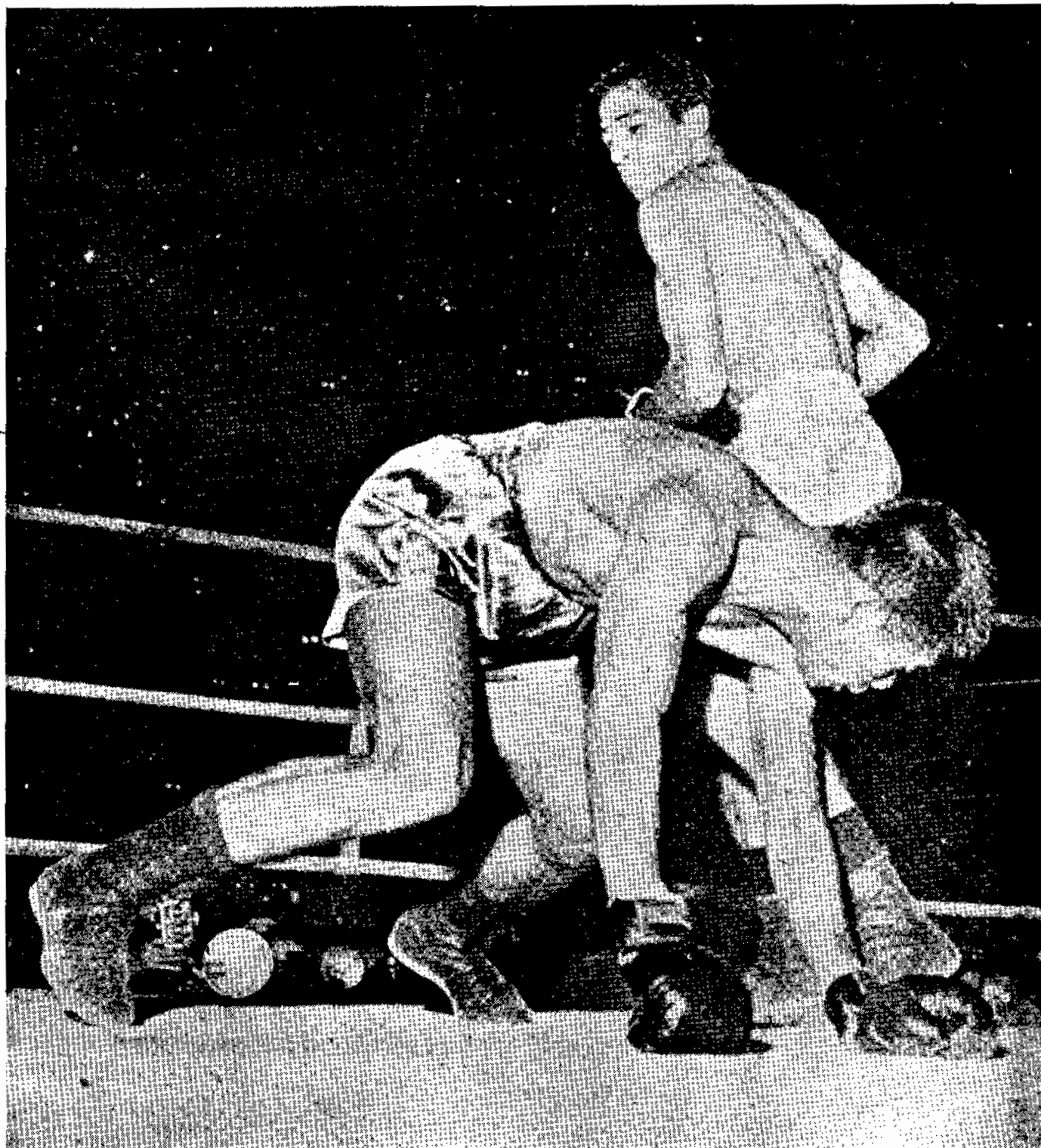
Naquela noite fria, tipicamente paulista, corações aflitos e faces emocionadas aguardavam com ansiedade um dos acontecimentos mais significativos do nosso boxe remunerado.

O ambiente era de tensão, a atitude de expecta-

tiva, para aqueles aficionados que enfrentavam o vento frio e a umidade da noite para assistir a um espetáculo que viria a ser dos mais emocionantes e significativos.

As luzes sobre o quadrilátero foram acesas enquanto que o restante do ginásio mergulhava na escuridão; fêz-se silêncio, desses silêncios cheios de apreensão que precedem os grandes acontecimentos.

Os espectadores, tesos nas cadeiras, eram como



molhas comprimidas, prestes a saltar ao menor descuido; alguns tirando baforadas rápidas dos seus cigarros, outros torcendo as mãos e os mais calmos, afrouxando o colarinho ou repuxando o bigode.

O Ibirapuera, nessa noite memorável para o desporto brasileiro, assemelhava-se a uma imensa panela de pressão; a suar e rumorejar com sofreguidão.

Dentro de alguns instantes, sobre aquela área iluminada do quadrilátero, iriam confrontar sua técnica, coragem, resistência e habilidade, dois pequenos gigantes da nobre arte: Eder Jofre, invicto campeão brasileiro de pêso-galo, e Leo Spinosa, terceiro homem do "ranking" mundial.

Qual seria o resultado desse combate? De um lado o pequeno nocauteador brasileiro, invicto em tantas pelejas, vencedor dos melhores homens do Continente; no outro canto, reluzente e confiante, o filipino cujos punhos ostentavam os lauréis de vinte e sete nocautes.

Para Eder Jofre, a vitória significava a sua consagração no cenário mundial, a concretização dos sonhos de árduos anos de trabalho; para nós, torcedores, era a própria vitória do boxe nacional.

Eder Jofre venceu, venceu bem, com categoria. Spinosa foi adversário valoroso e leal, confirmando em todos os momentos o mérito da sua classificação mundial. Porém, por duas vezes, sentiu a amargura de uma derrota contundente; por duas vezes suas pernas dobraram e ele foi à lona. Não fôsse a sua classe, a sua fibra de campeão, não se teria levantado.

Verdadeiro desportista, reconheceu após a derrota os méritos do adversário; não alegou indisposições fictícias, golpes de sorte e outros tantos argumentos de que se valem certos pugilistas derrotados. Perdeu porque o adversário foi melhor e não procurou justificativas para a derrota.

A vitória de Eder não foi apenas uma vitória do nosso boxe, uma vitória do Brasil; foi também o triunfo merecido dos nossos atletas, dos nossos técnicos e, principalmente, desse abnegado técnico que se chama Aristides Jofre.

A vitória dos Jofres é consequência de um trabalho incessante e bem orientado na formação de valores; labuta que é um exemplo vivo do que podem a determinação e o espírito de sacrifício.

As condições do grande jornal "Gazeta Esportiva", foram confirmadas: — "É comum ouvir-se que o nosso pugilismo não anda por isto ou por aquilo. Os entendidos, que nunca faltam, mas sempre sobram em toda atividade, atacam quase sempre o trabalho dos técnicos, dando-lhe pouco ou nenhum merecimento. Para esses, nossos instrutores não passam de elementos que, com boa vontade, atiram-se a uma tarefa para a qual não têm a mínima dose de capacidade. Esses senhores acreditam piamente que nada se fará sem o concurso de técnicos estrangeiros. Nada mais injusto! Com todo o respeito aos homens que aqui vieram de outros centros mais adiantados, devemos reconhecer a valorizar o trabalho diário, estafante, de anos e anos a fio dos nossos instrutores e que tem dado frutos excelentes."

Parabéns, pois, Aristides Jofre, parabéns Eder. Congratulações a todos os núcleos amadoristas, células do nosso desporto que ajudam a criar na mocidade o entusiasmo pela educação física.

Sim, porque é através da prática consciente do esporte que se ajuda a formar o caráter, a manter a saúde física e mental para os embates da vida.

Que não se perca o "elan". Vamos aproveitar o entusiasmo e apoiar da melhor forma o esforço dos nossos pugilistas, técnicos, clubes, etc. Trabalhar, trabalhar sempre e muito deve ser o nosso lema.

MARIA ESTER, ÊSSE FENÔMENO...

*A*PÓS uma série de campanhas brilhantes dos desportos brasileiros, que culminaram com a conquista do Campeonato Mundial de Futebol e, após êste, o não menos impressionante feito dos nossos jogadores que colheram os louros da supremacia mundial do basquetebol, feitos êsses cantados e decantados pelos jornais e revistas e já comentados em números anteriores, aparece-nos, agora, brilhando em tôda a sua onipotência, uma estrêla de primeira grandeza, cuja luz, forte e incisiva, destaca-a no firmamento do desporto internacional...

À semelhança dos verdadeiros astros que surgem como por encantamento no céu, e que passam a ser observados por astrônomos de todo o mundo como um novo fenômeno, nós vimos, como astrônomos mais modestos, o aparecimento de uma nova estrêla, que nos atraiu e centralizou as atenções desde o seu primeiro luze-luzir!...

Da observação do seu passado desportivo, que se nos apresenta como verdadeira estrada luminosa, até o presente, em que ela se destaca, gloriosa, no panorama mundial do elegante esporte branco, chegamos à conclusão insofismável de que Maria Ester Bueno é um fenômeno!...

Um fenômeno que serve para mostrar, a quantos duvidarem, da capacidade de trabalho e força de vontade de uma jovem, no esplendor da sua mocidade e na frescura dos seus verdes anos, que bem poderia preterir o desporto por um namôro agradável ou pelos divertimentos comuns às jovens modernas...

Maria Ester, êsse fenômeno, traçou o seu caminho no mapa interior das suas aspirações e atinge agora a meta tão almejada pelos verdadeiros desportistas — o cetro mundial, o galardão máximo, o pórtico da glória... Daí pra frente, só uma auréola de felicidade a lhe envolver, o apoio do reconhecimento dos seus torcedores e a admiração que todos lhe dedicamos...

Da sua bagagem desportiva constam uma série interminável de grandes títulos e o motivo por que deixamos de reportar os seus feitos é, unicamente, pelos mesmos já serem sobejamente conhecidos...

O que cabe ressaltar aqui, no entanto, é a sua personalidade, a sua profundidade de intenções, ao perseguir o título de Campeã Mundial de Tênis e, mais ainda, a concretização dêsse feito memorável!... E o que mais nos impressiona nisso tudo é que essa môça esguia, dominadora, voluntariosa, aparentemente calma, mas um furacão quando em disputa de uma partida, possuidora de um serviço arrasador e de uma técnica aprimorada, caminhou só, na sua estrada para o título máximo, sem essas preparações de comissões técnicas e de sistemas táticos, sem essas coberturas jornalísticas gigantescas que outros desportos mais felizes conseguem no Brasil...

Talvez haja um pouco de injustiça ou um incorreto emprêgo da palavra "só" para definir a sua caminhada...

Apoio, ela teve. Da sua marcante personalidade, do seu determinismo, da sua técnica, da sua família, do simples fato de acompanharmos discretamente as suas atuações... Apoio da nossa torcida, pequena para um desporto pouco praticado no Brasil e absorvido por outros mais rendosos...

Apoio das suas incontestes qualidades, que fizeram de uma simples môça uma grande campeã!...

Fica, pois, registrado aqui o nosso muito obrigado pela conquista de mais um título mundial!...

O nosso muito obrigado a Maria Ester Bueno, êsse fenômeno!...

REDATOR-CHEFE

ARTES MARCIAIS JAPONÊSAS

KARATÊ

Cap. OX PASCHOAL FILHO

DEPOIS da reverência ao Buda, os lutadores assumiram uma posição aguerrida, olhos fixos num adversário imaginário colocado à sua frente.

A seguir, numa cadência marcial, executaram durante longo tempo uma seqüência de movimentos estranhos e ferozes. Compenetrados, olhar duro e bôca cerrada, obedeciam como autômatos aos comandos do instrutor, sempre incisivos e autoritários. Disciplina rígida, concentração absoluta e identidade de pensamentos: uma só vontade em ação. Golpes rápidos eram desferidos em várias direções, ora com os pés, ora com os punhos cerrados; em todos predominava a velocidade sem que se percebesse qualquer esforço ou contração muscular. Entretanto, eram golpes capazes de quebrar tábuas de uma polegada de espessura, pontapés que arrancariam o rebôco das paredes.

Atento, o professor corrigia, às vêzes violentamente, os erros de posição. Pareceu-me incrível a

resistência e tenacidade dos praticantes. Apesar da tarde fria suavam em abundância; quando imóveis por alguns momentos, observava-se o tremor das pernas motivado pelo cansaço.

Estávamos em visita a uma academia de KARATÊ, sita em S. Paulo, na Rua Quintino Bocaiuva. Admirados pelo que observamos, resolvemos escrever êste artigo, já que somos partidários da introdução e disseminação em nosso Exército, em larga escala, dos desportos de combate.

Inicialmente, devemos esclarecer que a palavra KARATÊ significa "combate a mãos nuas".

O KARATÊ é uma das artes marciais japonêsas e se pratica sem armas, donde o seu nome. Seu espírito é o mesmo que o das outras seções do Budô, como o Judô, o Kendô, o Kyudô etc. É uma espécie de esgrima que utiliza todos os recursos do corpo para a defesa e o ataque.

Seu treinamento é mais fácil, sob o ponto de vista técnico, que o das outras artes marciais; três meses de treinamento sério e cotidiano, sob a orientação de um bom professor, produzem resultados apreciáveis.

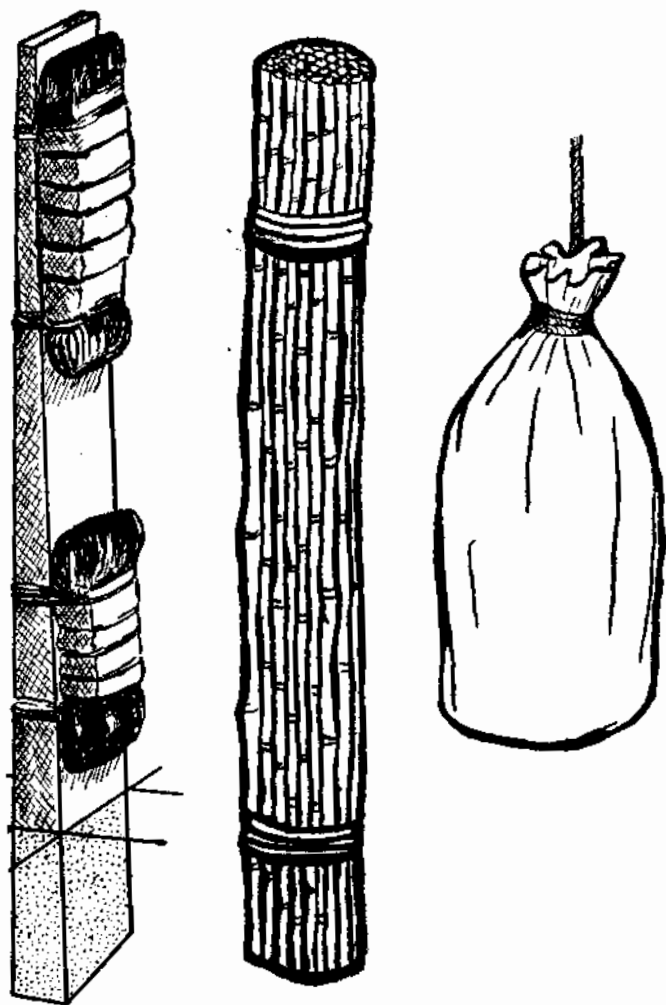
Como no Judô, existem "katas" (conjunto sistematizado de exercícios destinados a ensinar a teoria do ataque e da defesa, bem como a aplicação das técnicas fundamentais) no KARATÊ que facilitam o estudo aprofundado dessa arte.

Pouco conhecemos sôbre a origem do KARATÊ. Segundo lendas, essa luta remonta ao tempo do fundador do budismo que, proveniente das Índias, chegou à China no ano 520 A.C. Com pouco mais de certeza, porém, sabemos que o KARATÊ desenvolveu-se e aperfeiçoou-se na Ilha de Okinawa.

As ligações entre esta ilha e o continente chinês eram freqüentes; assim, foi a arte chinesa do punho nu introduzida no Japão, sobretudo pelos intelectuais da época.

O KARATÊ deveu o seu desenvolvimento, principalmente, a dois fatores: a um decreto que proibia o uso ou porte de arma, sob pena de morte, e à invasão da ilha ocorrida em 1609 que manteve aquela proibição. Privados por duas vêzes das suas armas, sujeitos a tôda espécie de violências, os habitantes de Okinawa empenharam-se no aperfeiçoamento de um sistema de combate a mãos nuas: o KARATÊ.

Durante muitos anos o ensinamento do KARATÊ constituiu prática secreta, reservada à casta guerreiri-



ra dos "samurais". Após a restauração moderna do Japão, as escolas de Okinawa incorporaram o KARATÉ à educação física e hoje em dia propagou-se por todo o Japão.

Apesar da sua grande eficiência, o KARATÉ é uma arte de defesa; esta é, porém, uma defesa positiva, estando calculada para a resposta imediata. Não existe um único movimento defensivo que não seja instantaneamente seguido de um ataque.

Em linhas gerais, existem dois métodos de KARATÉ. O primeiro, denominado SHORIN-RYU destinado aos homens de pequeno porte, baseado na velocidade dos movimentos; o segundo SHO-REY-RYU, apoiado na força física e na potência dos golpes, usado de preferência pelos homens mais avantajados. O ideal, entretanto, será cultivar os dois métodos, já que a rapidez e potência são os dois principais atributos do Karateman.

A rapidez é adquirida pelo treinamento perseverante, a sós (como acontece no boxe de sombra) e também com um companheiro; os movimentos devem ser repetidos milhares de vezes para que se tornem automáticos. O treinamento defronte ao espelho é muito recomendável para se conseguir a perfeição e dar certo cunho de realidade às sessões, quando o praticante treina a sós.

A prática combinada com o companheiro (kata), além das qualidades anteriormente apontadas, desenvolve o sentimento da distância, o que é da máxima importância.

A potência dos golpes é conseguida através do treinamento com vários dispositivos, como o MAKIWARA, o TAKÉ-MAKI (feixe cilíndrico de bambus), o SUNATAWARA (saco de areia), o SUNANOKA-MÉ (recipiente contendo areia) e o KYU-BOU (halteres de ferro).

É um treinamento progressivo e ao alcance de qualquer homem normal, apesar de custarmos a acreditar na sua viabilidade quando observamos os resultados.

O KARATÉ nada tem de impossível; é simples questão de dinâmica natural e... de muito perseverante treinamento. Este constitui uma cultura física completa; trabalha com tôdas as partes do corpo e desenvolve a força, agilidade e flexibilidade.

Não necessita de grande espaço para a sua prática e os acessórios usados são de construção fácil e barata. Desenvolve qualidades mentais como concentração da atenção, intuição, força de vontade e autoconfiança. Sob o aspecto militar os resultados da sua prática são apreciáveis, quer no plano moral quer no psicológico. Obriga o praticante a manter um esforço constante e a vencer-se a si mesmo; desenvolve um equilíbrio físico perfeito e vence o temor de entrar na luta corpo a corpo.

Não é, pois, exagerado afirmar que a sua difusão no Exército, bem como a de outras ensinanzas congêneres, aumentaria de maneira sensível o valor combativo das unidades.

JOGUE BASEBOL

Gen. LOURENÇO COLLUCI JÚNIOR

GENERALIDADES

O BASEBOL é praticado em longa escala pela colônia japonesa radicada no Brasil, principalmente em São Paulo e no Paraná. Nos Estados Unidos, Japão e nos Países da América Central é praticado tanto quanto o futebol no Brasil ou talvez em maior escala havendo, inclusive o profissionalismo. Há campeonato mundial profissional e amador, além dos campeonatos infantis internacionais. O Brasil é bicampeão Sul-Americano. Existe na capital bandeirante o estádio municipal para a prática desse desporto. Em São Paulo por ocasião do 1.º campeonato foi fundada a Confederação Sul-Americana de Basebol para amadores (C.S.B.A.) que está filiada à Federação Internacional de Basebol Amador (F.I.B.A.). A sede da Confederação é sempre no país organizador do campeonato. O próximo torneio Sul-Americano será realizado em 1961 no Peru. Estão filiadas até agora à C.S.B.A., a Argentina, Brasil Chile, Equador e o Peru.

Qualidades desenvolvidas pelo Basebol.

Podemos grupá-las em: físicas, morais, intelectuais e higiênicas.

A — Físicas — coordenação muscular, velocidade, agilidade, flexibilidade.

B — Morais — cooperação por ser um jogo de conjunto, domínio ao cansaço, domínio na tensão nervosa, confiança em si, noção de responsabilidade e energia.

C — Intelectuais — raciocínio rápido durante o jogo, estudo das regras do jogo e a memorização, estudo da técnica e tática do adversário e sua própria, reflexão, observação, atenção e memória (elementos indispensáveis da inteligência) e imaginação de novos processos de técnica ou tática.

D — Higiênicas — alimentação e higiene corporal

A — 1 — COORDENAÇÃO

Muito importante, principalmente porque os movimentos são em geral assimétricos em virtude das diferentes situações oferecidas durante o jogo, onde o atleta terá que pôr em ação também sua mente para ordenar o corpo a se movimentar na direção exigida; e mais, selecionar o grupo muscular a ser empregado.

2 — VELOCIDADE

Sem rapidez nos deslocamentos será impossível jogar-se. Velocidade no sentido amplo, isto é, rápidas mu-

danças de posição de equilíbrio do corpo e também deslocamentos.

3 — AGILIDADE

Muito ligada à velocidade, a agilidade é qualidade muito explorada.

4 — FLEXIBILIDADE

Compreende o encurtamento e afastamento dos grupos musculares, ligamentos e tendões, levando consigo a um limite mais amplo as articulações.

B — 1 — COOPERAÇÃO

Como todo jogo de equipe o trabalho deverá ser de cooperação com os demais companheiros.

2 — DOMÍNIO AO CANSAÇO

A força moral vence muitas vezes a fadiga corporal.

3 — DOMÍNIO DA TENSÃO NERVOSA

A responsabilidade traz uma tensão nervosa a um limite mais amplo e com o jogo o atleta naturalmente terá que se dominar, se quiser atingir maior eficiência.

4 — CONFIANÇA EM SI

O atleta que vê com o jogo o resultado do comando aos movimentos se aproximando adquire autoconfiança pois se vê capaz de controlar o corpo.

5 — NOÇÃO DE RESPONSABILIDADE

Pela própria apresentação de suas possibilidades, o jogador chama a si a responsabilidade.

6 — ENERGIA

Pela própria condição de qualquer desporto que exija decisões rápidas e grande movimentação a energia é bastante solicitada a aflorar.

C — 1 — RACIOCÍNIO RÁPIDO

O basebolista tem que pensar velozmente, em frações de segundo deve decidir uma jogada que terá de realizar de forma perfeita.

2 — OBSERVAÇÃO

O basebol desenvolve o espírito de observação quando o jogador procura descobrir os defeitos e o modo habitual de atuar dos seus adversários para antecipar as suas jogadas.

O baseball é um jôgo efetuado entre duas equipes de nove elementos, possuindo cada quadro seus substitutos (reservas) adequados, técnicos e treinadores sob a direção de um monitor (manager) um apontador e dois "coachers". Há uma equipe na defensiva e outra na ofensiva.

EQUIPE		batters (batedores)
OFENSIVA		(base runners) corredores de base
EQUIPE	jogadores	pitcher (arremessador, atirador)
DEFENSIVA	de campo	catcher (receptor, agarrador)
		1.º, 2.º e 3.º guarda-bases
		shortstop (interceptador)
	jogadores	right fielder
	fora de	center fielder
	campo	left fielder

MATERIAL DE JÓGO E UNIFORME

Bat (bastão), bola, luvas.

O uniforme consta de gorro com pala, calça folgada nos joelhos, meias, sapatos travados, máscara de arame e plastron para o umpire e catcher, luvas.

AUTORIDADES DE UM JÓGO

Há o juiz principal (umpire). Um para cada base e um anotador oficial.

Plano, nivelado, livre de obstáculos, quadrado, podendo ou não ser gramado.

Base principal (homeplate), deve ser de borracha branca, presa ao solo e em nível com a superfície dêste.

Pitche's plats (placa do arremessador) também de borracha branca deve ser colocada numa elevação. Destinada ao pitcher.

1.ª, 2.ª e 3.ª bases sacos de lona branca e seguras ao terreno por meio de cravos, cheios de material fôfo como por exemplo serragem. São quadradas. Junto a elas estão o 1.º, 2.º ou 3.º guarda-bases.

A grade retentora fica situada atrás da base principal. Serve de proteção ao público.

Batter's Box (caixa do batedor) área dentro da qual o jogador (batter) deve permanecer durante o seu turno no taco. Dois retângulos equidistantes da base principal.

Catcher's Box, área dentro da qual o catcher deve permanecer até o momento em que o arrematador lançá-lo a bola atrás da base principal.

Dugout, local reservado aos jogadores titulares, seus reservas e outros membros uniformizados da equipe quando não em jôgo e geralmente está situado abaixo do nível do terreno. Quando está ao nível chama-se banco.

Catcher's Box, local situado ao lado da 1.ª e 3.ª bases, onde permanece o coacher, elemento da equipe atacante e que orienta os corredores de base ou o batedor.

Território Fair, é a parte do campo compreendida entre as linhas das bases, inclusive do Home Base até a base do poste de foul subindo verticalmente até o infinito.

Território Foul, é a parte do campo situada fora das linhas das 1.ª e 3.ª bases estendidas até a cêrca onde se acham os postes de foul e perpendicularmente para cima.

Infield, campo interno, área limitada pelas quatro bases.

Outfield, campo externo, além do infield, delimitado lateralmente pelas linhas de foul. É dividido em right field que é a área situada a direita do observador postado na base principal, o center field que fica diretamente em frente e o left field que é a parte situada a esquerda do observador.

COLOCAÇÃO DOS JOGADORES

Equipe Defensiva

Fielder — Todo jogador atuando na defesa.

Pitcher — Jogador da defesa designado para lançar bola ao batedor (jogador adversário). Coloca-se no pitche's plate (placa do arremessador).

Catcher ou Pegador — Jogador que toma posição agachado atrás do home base. Procura agarrar a bola que passa pelo batedor (jogador adversário).

1.ª, 2.ª e 3.ª bases, ficam juntas as suas respectivas bases. Procuram evitar que os adversários cheguem as bases.

Shorts Stop — Joga entre 2.ª e 3.ª base. Agarra as rebatidas curtas e rasteiras.

Center, right e Left fielder, cobrem o Outfield.

Exceto o pitcher e o "catcher, nenhum outro jogador é obrigado a permanecer exatamente na sua posição. Bateria conjunto pitcher-catcher.

Equipe Ofensiva

Batters (batedores) procuram rebater com o bat as bolas atiradas pelo pitcher (jogador do quadro contrário) e ganha as bases facilitando também com a sua rebatida a progressão dos companheiros que estão colocados nas bases.

TERMINOLOGIA

ZONA DE STRIKE — área por sobre o homem base que vai da altura das axilas à rótula do batedor quando este assume sua posição natural ao taco.

STRIKE — todo arremesso executado legalmente pelo pitcher, isto é, que atravessou a zona de strike. Constitui vantagem para o arremessador que com 3 elimina o batedor.

BALL — arremesso feito pelo pitcher e que não atravessa a zona de strike.

Constitui vantagem para o batedor. Quatro balls dão direito ao batedor ir para a primeira base; é o que se chama 'base por balls'.

DOUBLE PLAY — jogada feita pela defesa da qual resulta a eliminação de dois contrários.

BOLA FLY — é a que é rebatida pelo batedor para o alto e sendo apanhada no ar por um contrário o elimina do jogo.

INING — parcela de jogo durante a qual as equipes se alternam no ataque e na defesa e no qual são eliminados 3 elementos de cada equipe.

RUN (carreira) é o tento conseguido por um jogador atacante que de batedor se tornou corredor de base e tocou nas 1.^a, 2.^a e 3.^a bases e finalmente chega a home base.

RUN DOWN — ação dos jogadores da defesa tentando eliminar um atacante surpreendido entre bases.

HIT — rebatida bem sucedida permitindo ao batedor alcançar pelo menos a 1.^a base. Ela toma os nomes de 1.^a base hit se o batedor alcançar a 1.^a base, 2.^a base hit se ele atingir a 2.^a e 3.^a base hit se chegou a 3.^a base e finalmente será home run se ele conseguir dar a volta completa às bases e entrou novamente na base principal a custa da sua rebatida. O home run é de uma carreira quando somente o batedor marca, de 2 quando existe um corredor em base, de 3 quando há 2 corredores em base e de 4 (grands lans) quando existem um corredor na 1.^a base, um na 2.^a e um na 3.^a. É a tacada máxima e geralmente decide a partida.

MUDANÇA DE CAMPO

A equipe que iniciou o prélio no ataque passa para a defesa e vice-versa após a equipe da defesa ter eliminado 3 atacantes.

Uma equipe começa pois na defesa (no bat) e outro no ataque. O juiz principal (umpire) recebe ordem do bating.

DECISÃO DO JOGO

Cada partida consta de 9 inings. A decisão do jogo faz-se pela conquista de pontos por meio de corridas (run).

Marca-se um ponto para o circuito completo das bases

Caso de empate jogam-se inings suplementares.

ATAQUE E DEFESA

O pitcher e seus companheiros têm por função eliminar 3 atacantes contrários. A função dos batedores atacantes é de conseguir rebater a bola tão longe que quanto possível a fim de possibilitar-lhes atingir a 1.^a base, uma das bases seguintes ou base principal marcando assim uma carreira ou um ponto.

A eliminação dos atacantes se dá:

- a) — por meio de Strikes;
- b) — agarrando a bola rebatida antes dela tocar o solo, ou seja em pleno ar (bola fly);
- c) — toda vez que a bola rebatida tocar no solo antes de ser agarrada por um elemento da defesa, ela é atirada para o defensor da base por um jogador de fora do campo para a qual se dirige o atacante. Se a bola fôr recolhida pelo defensor da referida base antes de o atacante lá chegar, este estaria eliminado.

Podem ser eliminados 2 atacantes num só lance, é o que se chama double-play isto é, lance duplo. Aqui termino. Leia as regras de basebol.

INSTRUÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

(QUESTIONÁRIO SOBRE O C-21-20)

A — INTRODUÇÃO AO QUESTIONÁRIO

Tendo em vista o lançamento do C-21-20 na tropa, a Escola de Educação Física do Exército solicita que lhe sejam prestadas pelo Oficial de Educação Física (nome dado pelo R I S G para este Oficial especializado) e através dos Comandantes de Corpos as informações abaixo, dentro do relatório de fim de ano, previsto no próprio C-21-20.

O questionário tem por finalidade dar corpo à idéia do próprio C-21-20, encontrada na página 14, no número (11) da letra c, do n.º 15, do Cap. 2:

— “Cabe ao Oficial de Treinamento Físico — Enviar à Es. E. F. E., por intermédio do Comandante da Unidade, um relatório anual sobre as atividades físicas, constando obrigatoriamente do mesmo as deficiências e dificuldades observadas na aplicação do presente manual e outras ligadas às atividades físicas sob o ponto de vista pedagógico e material, e bem assim, quaisquer sugestões que possam redundar em medidas que beneficiem o aperfeiçoamento do sistema do trabalho em vigor.”

É preciso que os Oficiais de Educação Física tomem conhecimento de que a própria Escola compreende a grande dificuldade de ser o C-21-20 cumprido integralmente na tropa e que isto já foi dito, por escrito, ao E. M. E. Em consequência, é necessário que os mesmos Oficiais especializados não se sintam como que faltosos, por não terem podido cumprir tudo o que preceitua o dito Manual e, por isso, passem a responder o questionário sempre afirmativamente, com receio de missão não cumprida. Não, a Escola deseja e precisa é da colaboração consciente, honesta, embora laboriosa, dos Oficiais de Educação Física e dos Médicos de cada Unidade, designados para atender a Educação Física (Cap. 2 — letra b, (9) do n.º 16, pág. 16: “Cabe ao Médico de Educação Física — Cooperar com o Oficial de treinamento físico na organização do relatório anual, anexando ao mesmo, se fôr o caso, as suas conclusões sob o ponto de vista médico”).

O E. M. E. em seu ofício n.º 174/C (Secreto), de 31 Maio/57, dirigido ao D. G. E., determinou que a Escola colhesse dados com a tropa sob o novo C-21-20 e, de posse dos mesmos, se fôsse o caso, elaborasse um anteprojeto de um novo Manual.

A Escola, nos dois últimos anos, já realizou experiências com duas turmas de alunos seus e duas da Escola de Artilharia de Costa, com a tropa da Fortaleza de São João, bem como com os Oficiais e Sargentos estagiários do

I Exército e, por duas vezes, com os estagiários das Escolas da D. A. E. e está convencida da necessidade de elaboração de um anteprojeto de C-21-20, que possa ser cumprido com facilidade pela tropa, depois de, naturalmente, aprovado pelo E. M. E. Neste ano de 1959 está continuando com o mesmo trabalho de pesquisa, do qual faz parte o presente questionário, que, por isso, tem importância capital para a conclusão dos seus estudos. Em consequência, deve o citado questionário ser respondido com o máximo de interesse e lealdade pelos Oficiais encarregados da educação física na tropa, os quais passarão a funcionar como peças mestras da rede de pesquisa.

Cada pergunta feita tem sua razão de ser e, por isso, todas são importantes, todas devem ser respondidas com as respectivas justificativas e, somente através dos monossílabos — *sim* e *não*, quando fôr o caso. Esta é a colaboração que a Escola solicita dos Médicos e Oficiais de Educação Física, através dos Comandantes de Corpos, das Unidades do Exército.

O apoio dos Comandantes de Corpos a esta solicitação é mais do que importante. A Escola está convencida que contará com ele para levar adiante a missão que lhe foi dada pelo Estado-Maior do Exército, tendo em conta o espírito esclarecido dos atuais Comandantes de Corpos, todos Oficiais de elite e à altura de compreenderem a árdua missão da Escola, prevista também no seu regulamento básico, nos itens que se seguem:

- a) — Letra e do art. 1.º: “estudar as modificações a serem introduzidas nos regulamentos de educação física, a fim de promover o aperfeiçoamento do método em prática no Exército”.
- b) — Letra b do mesmo artigo: “cabe à Escola orientar a educação física e a sua prática no Exército”.
- c) — Número 3 do artigo 75: “zelar para que o ensino acompanhe o desenvolvimento da técnica mais aperfeiçoada e das ciências aplicadas à educação física e seja permanentemente mantido dentro da unidade de doutrina necessária ao Exército”.
- d) — O n.º 15 do citado artigo 75: “corresponder-se diretamente, sobre os assuntos que interessam à Escola, com autoridades militares e civis, quando não fôr exigida a intervenção da Inspeção Geral de Ensino”. hoje D. G. E. e D. A. E.).

O apoio que a Escola deseja dos Comandantes de Corpos poderá ser ma-

terializado no sentido de que os S3 de cada Unidade façam cumprir o PP-21-1 (2.ª e 3.ª partes) no que se refere à educação física.

O apoio que a Escola solicita é que o C-21-20 seja pôsto realmente em execução, não importando as dificuldades que apresente; estas serão relacionadas no presente questionário, se fôr o caso.

No que respeita ao I Exército, sabemos que foi difícil a certas Unidades, que incorporam em janeiro, cumprir o que determinou o seu Boletim Interno n.º 6, de 8 Jan. 59, em face de algumas Grandes Unidades terem mandado diretivas especiais para a instrução de educação física. A Escola acredita, pelas ligações que irá fazer que, para a incorporação de junho deste ano, este inconveniente será sanado, uma vez que solicitará sejam escaladas certas Subunidades, para pôr em prática as novas formas de trabalho físico organizadas pela Escola e autorizadas, a título de experiência, pelo Comandante do I Exército, ficando outras Subunidades com a missão de seguir à risca o PP-21-1 e, consequentemente, o C-21-20, a fim de que o questionário possa ser respondido na íntegra.

O questionário proposto pela Escola é, antes, um roteiro e, uma vez seguido por todos os Médicos e Oficiais de educação física, servirá para disciplinar o trabalho e dar à Escola a oportunidade de tomar a opinião abalizada de muitos técnicos sob cada assunto em pauta.

O questionário, por sua vez, virá facilitar aos Oficiais de educação física o conhecimento perfeito do C-21-20, uma vez que as perguntas foram organizadas também com essa finalidade.

Através do questionário são ainda mostrados todos os desajustes e discordâncias entre o C-21-20, o PP-21-1 e o R. I. S. G.

Como é natural, a Escola ainda aceitará, com prazer, “as sugestões que possam redundar em medidas que beneficiem o aperfeiçoamento do sistema de trabalho em vigor”, conforme prevê o C-21-20.

Pelo questionário, anexo, compreender-se-á que o C-21-20 vem sendo estudado profundamente na Escola e que as formas de trabalho físico em experiência constituem um trabalho à margem, sem prejuízo do que é oficial.

B — QUESTIONÁRIO PROPRIAMENTE DITO REFERENTE AO C-21-20

Nota: —

- 1 — O grande número de perguntas não deve assustar os Oficiais de Educação Física. A grande maioria delas foram feitas com a finalidade de facilitar a in-

interpretação dos textos do C-21-20, para os quais a Escola deseja sentir as reações da tropa. São perguntas que podem ser respondidas com um *sim* ou *não*.

2 — O presente questionário poderá ser respondido integralmente pelos Corpos de Tropa que vão incorporar em junho, à proporção que for desencadeando a instrução.

3 — Os Corpos de Tropa que incorporaram em janeiro e não tiveram tempo de aplicar o C-21-20 poderão responder, apenas, parte das perguntas.

DIREÇÃO E PLANEJAMENTO DA EDUCAÇÃO FÍSICA

1 — Os trabalhos referentes à Educação Física, inclusive os que dizem respeito a uma parte médica, foram trazidos para o âmbito das Subunidades, com a responsabilidade dos Capitães Comandantes, de acordo com o que prescreve o n.º 3 da pág. 11 e a letra c do n.º 14 da pág. 12, bem como segundo o Plano Geral de Treinamento organizado pelo Comando da Unidade (n.º 24, da pág. 21 do C-21-20 e os números 92 e 96 do R. I. S. G.)? Sabe que é indispensável que se abandone os artigos 118 e 199 do R. I. S. G., para se poder cumprir o que prescreve o C-21-20 no que respeita ao Médico de Educação Física da Unidade?

TRABALHOS E PRÁTICA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA 1.ª SEMANA

2 — Na 1.ª Semana do Período de Adaptação foram realizados pelas Subunidades os trabalhos abaixo citados, referentes à educação física, bem como foram praticadas as formas de trabalho físico previstas para a 1.ª Semana do Período de Adaptação (Quadro 1 — pág. 35 — Dado a título de exemplo)?

TRABALHOS

- (1) — Tomada de peso de toda a tropa da Subunidade — letra b, do n.º 156, pág. 415?
- (2) — Tomada de altura de toda a tropa da Subunidade — letra b, do n.º 156, pág. 415?
- (3) — Determinação do biotipo por inspeção — letra b, do n.º 156, pág. 415?
- (4) — Após a tomada do peso e altura, bem como da classificação do biotipo, foi iniciado o gráfico da ficha, registrando-se, primeiramente através de um ponto azul, a altura e depois o peso padrão (dado pela tabela da pág. 420), na linha correspondente à da altura encontrada (letra a, do número 157, pág. 419)?
- (5) — Foi o peso real registrado através de um ponto vermelho?
- (6) — Foi o gráfico interpretado de modo a que o educador físico saiba, na 1.ª semana, se cada soldado está supernutrido, desnutrido ou eutrófico?
- (7) — Foi feita e colocada na Subunidade a relação prevista na página 423, para conhecimento dos soldados e onde devem ficar registrados, de cada homem, o seu biotipo, altura e peso padrão, de modo a que cada um possa acompanhar a

sua própria curva de peso e altura nos demais meses do ano de instrução?

- (8) — Foram realizados os cinco (5) testes de aptidão física (letra a, do n.º 162, pág. 424)?
- (9) — Foi realizada uma palestra sobre a necessidade da boa postura (letra c, do n.º 146, pág. 394)?
- (10) — A verificação periódica da postura correspondente à 1.ª semana foi realizada (letra e, do n.º 146, pág. 396)?
- (11) — Foram os resultados da verificação da postura passados para a ficha?
- (12) — Considerando que o PP-21-1 (2.ª parte) manda fazer a classificação em natação no Período de Adaptação, bem como que a letra b, do n.º 25, do C-21-20, pág. 21, manda praticar a natação utilitária desde as quatro (4) primeiras semanas, pergunta-se: — foram realizados, também nesta 1.ª semana, os testes para classificar os nadadores em não nadador, nadador regular, bom nadador, nadador selecionado, ou foram deixados para outra semana do período?

FORMAS DE TRABALHO FÍSICO

- (13) — Ainda nesta 1.ª semana foram iniciados a ginástica básica, a corrida rústica, os jogos da ginástica de combate e a natação utilitária (letra b, do n.º 25, da pág. 21)? Após a classificação da postura houve possibilidade de ser iniciado o treinamento da postura, previsto no PP-21-1? Sabe que os exercícios de vivacidade não começam na 1.ª semana?

CONCLUSÃO

- (14) — Já meditou que dentro do tempo reservado para a educação física — (50 minutos) somente as formas de trabalho físico, citadas imediatamente acima, é que devem ser praticadas nas horas normais da educação física e isto mesmo com exceção do treinamento da postura e da natação utilitária? Notou que o restante trabalho tarefaado para a 1.ª semana deve ser feito em horas extras? Não acha que, por isso, é a educação física na tropa recebida com reservas pelos Comandantes de Subunidades que, de antemão, sabem que todo tempo extra-programa terá que ser tomado pelos trabalhos teóricos da 1.ª semana, que se prolongam pelo ano adentro, bem como pelas atividades suplementares desta instrução, como por exemplo: o curso de força, os exercícios de treinamento da postura, a natação utilitária e desportiva, o atletismo e os desportos coletivos (representação da Unidade)? Acha que o nosso jovem soldado suportará trabalhar fisicamente na parte da manhã e da tarde, todos os dias, em prática de ginásticas violentas como sejam: a básica, como arma,

curso de força e pistas de obstáculos, etc?

PERÍODOS DE INSTRUÇÃO

3 — Consultou a Progressão do Treinamento, n.º 25, pág. 21, e os Quadros 1, 2 e 3 situados, respectivamente, nas páginas 35, 36 e 37 do C-21-20, bem como o Quadro da Divisão do Ano de Instrução do PP-21-1 (1.ª Parte), para compreender o entrosamento dos Períodos da Instrução de Educação Física com os períodos das demais outras instruções?

4 — Qual a solução que deu na questão da *divergência*, inclusive de nomes, entre os Programas Padrões e o C-21-20, no que respeita à divisão dos períodos de instrução (número 25, pág. 21)?

5 — Depreendeu que o Período de Adaptação do C-21-20 tem o mesmo nome e o mesmo número de semanas do que o Período de Adaptação do PP-21-1 (1.ª Parte — Quadro da Divisão do Ano de Instrução), sendo portanto o único que coincide integralmente nos dois documentos?

6 — Entendeu que o Período de Preparação do C-21-20 é de oito (8) semanas, pois começa na 5.ª e termina na 12.ª semana e que, por isso, corresponde dentro do Período de Formação do PP-21-1 (1.ª Parte — Quadro da Divisão do Ano de Instrução) — ao tempo em que se ministra a instrução básica militar?

7 — Compreendeu que o Período de Manutenção do C-21-20 vai da 13.ª semana ao fim do ano de instrução, correspondendo à instrução básica da qualificação e ao Período de Aplicação?

8 — Compreendeu que a partir da 25.ª semana terá que haver novo planejamento da educação física?

9 — Entendeu que este novo planejamento é feito pelo Comandante da Subunidade, tendo em vista porém o plano de treinamento da Unidade?

10 — Percebeu que a idéia do C-21-20 é mesmo de tornar diferentes os nomes dos períodos, pois o pensamento do legislador foi de, primeiramente, *adaptar e preparar* o homem, para, depois manter o seu estado físico, durante o restante ano de instrução (letra d, n.º 25, pág. 22)?

11 — Se os Períodos de Instrução do C-21-20 e do PP-21-1 coincidissem em nome e em tempo seria ou não mais prático e evitaria diferentes interpretações no que concerne ao entrosamento dos mesmos?

12 — Acha conveniente que os Períodos de Instrução do C-21-20 continuem desentrosados dos Períodos de Instrução do PP-21-1?

13 — No Período de Adaptação, que é o único que coincide em nome com o do PP-21-1 (1.ª Parte), foram realizados os exercícios de vivacidade, os jogos de ginástica de combate, a corrida rústica, as sessões de ginástica básica e a natação utilitária? Foi possível nas horas extras praticar os exercícios de treinamento da postura previstos?

14 — O plano geral de treinamento previsto no número 29, pág. 27, para os diferentes Períodos de Instrução foi cumprido, inclusive com a realização dos testes iniciais e trabalhos biométricos?

15 — Notou que o Plano de Treinamento do C-21-20, pág. 35, estabelece para o período de adaptação 5

horas, quando o PP-21-1 — 2.^a Parte, atribui, 6 horas para a Educação Física? Como procedeu? Não acha que a supressão de uma hora por semana para a Educação Física põe em situação difícil o C-21-20, que deveria zelar para que a Educação Física fôsse diária, como acontece nos demais exércitos do mundo?

16 — No Período de Manutenção do C-21-20, utilizou três (3) ou quatro (4) horas por semana para a prática da Educação Física, conforme prevê o Plano de Treinamento na pág. 27?

BIOTIPO POR INSPEÇÃO E PÊSO PADRÃO

17 — Entendeu o que significa biotipo por inspeção? Entendeu que é a classificação do homem em normolíneo, longilíneo e brevilíneo, feita a "simples vista" (ôlo biométrico)?

18 — Compreendeu que o C-21-20 ensina a determinar o biotipo a "simples vista" porque para se usar a mesa de viola (aparelho ideal) levar-se-ia muito tempo com cada homem, razão aliás porque a referida mesa foi abandonada?

19 — Sabe para que serve a classificação do homem segundo o seu biotipo, ou, seja, em normolíneo, brevilíneo e longilíneo? Sabe que sem esta classificação não se pode entrar na tabela da pág. 420, para se obter o *pêso padrão*?

20 — Sabe o que é *pêso padrão*? Sabe que *pêso padrão* é o *pêso* que o indivíduo deveria ter teoricamente, de acordo com a sua altura e o seu biotipo?

21 — Sabe para que serve o *pêso padrão*? Estudou o caso do soldado José da Silva Frota, na ficha, pág. 432 (ver também o n.º 157, pág. 419)?

22 — Sabe que se tendo o *pêso padrão* poder-se-á saber se o soldado precisa engordar ou emagrecer ao iniciar o trabalho físico na tropa ou, em outras palavras, se está *desnutrido*, *supernutrido* ou *eutrófico*?

23 — Estudou a curva de *pêso* e altura da ficha, pág. 433 e atinou que o soldado Frota teve para *pêso padrão* 67 quilos, embora tenha na realidade 68.400 gramas, donde se deduz que precisa emagrecer com o trabalho físico, pois está *supernutrido*? Notou, pelo traçado da curva, que o referido soldado foi baixado de *pêso* e se aproximando do seu *pêso padrão*?

24 — Sabe que o *pêso padrão* do soldado Frota (67 quilos) foi dado pela tabela da pág. 420, uma vez que é (B) ou, seja, praticamente brevilíneo e tem 1m70? Notou que no 10.º mês o soldado Frota cresceu um centímetro porém que pela tabela referida, o *pêso padrão* continuou o mesmo, uma vez que a tabela só altera o *pêso padrão* de dois em dois centímetros? Notou que no 10.º mês o soldado Frota atingiu o seu *pêso ideal*, pois chegou ao *pêso padrão* correspondente à sua altura atual, aproximadamente 1m71?

25 — Concluiu portanto da importância do biotipo do homem? Atinou que se o soldado Frota não fôsse (B) brevilíneo poderia ter *pêso padrão* diferente? Assim, pela tabela da pág. 420, se fôsse (N) normolíneo — teria 63 quilos — e se fôsse (L) longilíneo — teria 60 quilos, dando a apreciável diferença, na última classificação, de 7 quilos?

26 — Será que a classificação do biotipo em normolíneo, brevilíneo e

longilíneo, que precisa ser tão perfeita como foi demonstrado, é, pelo menos, *regularmente precisa* quando feita a "simples vista"? Leu o artigo do Médico Chefe da Seção Médica desta Escola na nossa última Revista de Educação Física n.º 90, em que ele assegura a necessidade de se continuar a usar as medidas biométricas para se poder classificar, *precisamente*, o homem, segundo o seu biotipo?

27 — Acha que o Comandante ou um seu auxiliar na Subunidade está em condições de determinar o biotipo por inspeção? É de opinião que este trabalho deveria ser feito pelo Médico de Educação Física do Regimento, como prescreve o RISG?

28 — Conseguiu entender as duas figuras da pág. 419 (figura 250) do C-21-20? Conseguiu compreender como se classifica o homem na posição de quatro?

29 — Conseguiu determinar o biotipo de todos os homens das Subunidades, conforme prescreve o C-21-20 no número (3), do parágrafo 156, do art. II, pág. 416? Que tempo levou por pelotão? Em que horas trabalhou? Sabe que na letra b, do n.º 156, pág. 415, está prescrito que a determinação do biotipo por inspeção deve ser feita sem prejuízo da educação física?

Finalmente, quais as dificuldades que encontrou para realizar a classificação do biotipo por inspeção?

TESTES PARA VERIFICAÇÃO DO TREINAMENTO FÍSICO

31 — Foi possível verificar o treinamento físico, durante o ano, através dos seis (6) testes previstos no número 150, pág. 411, com suas 40 operações, desdobradas em 58 suboperações? Não acha que o C-21-20 se preocupou mais com a verificação do trabalho físico, do que mesmo com este?

32 — Entre os testes abaixo citados quais os que deixaram de ser aplicados e as razões que motivaram a não aplicação? Foi, por falta de tempo nos programas de instrução, ou pelo elevado número dos mesmos?

33 — No caso de aplicação dos testes, foi possível seguir as regras preconizadas para a sua realização, previstas no número 151, pág. 412?

34 — Diante do que diz o C-21-20 na letra b, do n.º 151, pág. 412: — "Os Juizes devem ter a experiência necessária para julgar com justiça e precisão" — "Os participantes não devem ser utilizados como verificadores", conseguiu arranjar pessoal nas condições exigidas?

PESAGEM MENSAL

Teste n.º 1

35 — Considerando que o *pêso* do indivíduo comparado com o *pêso padrão* dado pela tabela da pág. 420 deixa perceber se está *êlo*, no início da instrução, *super* ou *subnutrido*; mas considerando, também, que o *pêso padrão* não é obtido com precisão, uma vez que a classificação do "biotipo por inspeção" é falha, pergunta-se: compensa fazer a *pesagem mensal* para compará-la com um *pêso padrão* irreal? Aquel convém explicar que o *pêso padrão* dado pela tabela seria real se a classificação do biotipo fôsse feita pela mesa de viola,

o que traz o inconveniente de levar muito tempo, razão porque o referido aparelho foi abandonado.

36 — Considerando, porém, que o *pêso* do indivíduo, isoladamente, é um excelente meio de verificar o seu estado geral e, muitas vezes, auxilia a testar os resultados do trabalho físico sobre o seu organismo, não acha que a *pesagem* deve continuar, mesmo não sendo usada para cálculo do *pêso padrão*? Neste caso, ao seu ver, quantas *pesagens* anuais seriam necessárias?

37 — Considerando que a altura é elemento básico para chegar-se ao *pêso padrão* porém que, isoladamente, não oferece outro resultado que não seja o de dar a conhecer que o homem cresceu 1 ou 2 centímetros durante o ano, pergunta-se: — compensa fazer-se a tomada de altura, mesmo não sendo usada para cálculo do *pêso padrão* e considerando que já foi tomada no PR? É esta a sua opinião ou, ao contrário, pensa em calcular o *pêso padrão* e traçar a curva de *pêso* e altura e para isso necessita das tomadas de altura, das *pesagens* mensais e da classificação do biotipo por inspeção, tudo como determina o C-21-20? Justifique neste último caso a sua opinião para que sirva de base para novos estudos da Escola de Educação Física do Exército.

TESTE DE APTIDÃO FÍSICA

Teste n.º 2

38 — Foi possível realizar os testes de Aptidão Física na 1.^a, 5.^a e 12.^a semanas de inscrição e, daí por diante, de 3 em 3 meses, cabendo uma verificação uma ou duas semanas antes do exame de recrutas (letra a do n.º 162, pág. 424)?

39 — Sabe que o C-21-2z, no número 164, pág. 425, determina que os testes de Aptidão Física sejam realizados no mesmo dia?

40 — Sabe que a letra b do n.º 162, pág. 424, determina que os testes acima sejam realizados "durante o tempo normalmente previsto para o treinamento físico"?

41 — Na 1.^a semana, empregou para a realização dos testes supracitados os 50 minutos previstos pelo C-21-20, Quadro 1, pág. 35, ou as duas horas reservadas no PP-21-1 (Quadro da Distribuição Geral do Tempo — 2.^a Parte)?

42 — Mesmo com as duas horas do PP-21-1 reservadas unicamente para o 2.º dia da 7.^a semana foi o tempo suficiente para o trabalho em tôdas as Subunidades, com os seus pelotões orgânicos?

43 — Foram os testes de Aptidão Física realizados obrigatoriamente para os Oficiais e praças até a idade de 30 anos, dentro da Subunidade (letra b do n.º 162, pág. 424)?

44 — Foram os homens classificados em *excelentes*, *muito bons*, *bons*, *regulares* e *insuficientes*, de acordo com o que prescreve a letra b do n.º 162, pág. 424 e com o auxílio da tabela para avaliação da aptidão física, encontrada nas páginas 434, 435 e 436 (letra b do n.º 1752, pág. 413)? Foi a classificação feita a lápis para ser alterada na 5.^a, 12.^a e 23.^a e, finalmente, na 35.^a semana, de modo a que o instrutor possa constatar o progresso obtido?

45 — A tabela supracitada foi copiada do FM 21-20 (Regulamento Americano) e, por isso, deve ter sido

calculada para o homem americano e não para o nosso soldado. Considerando a inconstância física do tipo brasileiro, convém manter a tabela em pauta?

46 — Achou facilidades em formar as cinco oficinas para a realização dos cinco testes de Aptidão Física no que respeita ao material e pessoal, considerando que o C-21-20 proíbe que os participantes sejam utilizados como verificadores?

47 — Dispõem os nossos soldados de nível intelectual e físico para realizar os testes em pauta ou os mesmos apresentam dificuldades de compreensão e de execução, na realização de cada prova física, principalmente no teste realizado na 1.^a semana do *Período de Adaptação*? Medite sobre esta pergunta antes de responder, pois ela é muito importante.

48 — Que tempo médio levou cada pelotão ou turma para realizar os testes de Aptidão Física?

49 — Qual a sua opinião sobre a necessidade destes testes de Aptidão Física? Não acha que estes testes são mais apropriados para os países onde, durante os rigorosos invernos, não se pode trabalhar ao ar livre, como, por exemplo, a grande maioria do território dos Estados Unidos?

TESTES DE VALOR MECÂNICO

Teste n.º 3

50 — Foram os testes de valor mecânico realizados na 13.^a semana e daí por diante de 3 em 3 meses, cabendo uma realização na 24.^a semana, para todos os Oficiais e praças até a idade de 30 anos (letra a do n.º 165, pág. 430)?

51 — Notou que estes testes, de preferência, devem ser feitos na semana seguinte à dos testes de Aptidão Física (letra a do n.º 165, pág. 430)?

52 — Foi o tempo de 50 minutos diários (3 dias consecutivos) suficiente para realização dos testes, considerando que pelo novo C-21-20 são os mesmos realizados sob a forma de competição, o que toma muito mais tempo? Atinou que além do caráter de competição, ainda o C-21-20 determina que sejam feitas 3 provas diárias 1.^o e 2.^o dia) dentro dos mesmos 50 minutos previstos? Notou que no exemplo dado pelo próprio C-21-20, pág. 37, os dias não são consecutivos?

Entendeu que no salto em altura a prova deve começar com 1 (um) metro, podendo ir até 1m70, caso encontre soldados que saltem esta altura, ou baixar de 1 (um) metro, caso algum soldado não passe esta medida? Compreendeu que cada soldado tem direito a duas tentativas para cada marca? Responda que tempo médio levou um pelotão nesta prova? Calculou o tempo que será gasto com a corrida de 100 (cem) metros, partindo cada homem individualmente?

54 — Na prova de subir na corda entendeu que aperta-se o cronômetro quando o homem inicia a subir e trava-se quando uma das mãos atinja 4m50? Entendeu que, caso o homem não atinja 4m50, a cronometragem deixa de valer para a contagem de pontos e passa a valer o número de metros subidos (ver tabela)?

55 — Aprendeu a manejar a tabela para a contagem de pontos? Entendeu o exemplo da ficha? Entendeu o que prescreve a letra b do n.º 152, pág. 413?

56 — Percebeu que também a tabela supracitada foi copiada do FM 21-20 (Regulamento Americano) e que, por isso, deve ter sido calculada para o homem americano e não para o soldado brasileiro? Atinou na inconstância física do tipo brasileiro?

TESTE DE PERCURSO NA PISTA BÁSICA

Teste n.º 4

57 — Na 17.^a semana foi realizado o teste da Pista Básica? Foram os resultados registrados na ficha (letra b do n.º 107, pág. 274)?

58 — Tem a Unidade a Pista Básica e a Pista de Combate? No caso da Unidade não ter as referidas pistas, as Subunidades procederam como determina a letra d do n.º 105, pág. 273?

59 — Usou o uniforme, equipamento e armamento como prescreve o n.º 106 da pág. 274?

60 — Os percursos nas duas pistas foram feitos na base de um (1) por semana, naturalmente depois da 17.^a semana (letra a do n.º 107, pág. 274)?

61 — Esclarecendo o C-21-20, na letra a do n.º 104, pág. 272, que os adereços nas pistas de obstáculos "constituem uma síntese objetiva da preparação do soldado para a guerra" e considerando mais que todo o trabalho é feito com uniforme, equipamento e armamento, não acha que se trata de uma instrução de combate e não de educação física?

62 — Não acha que o trabalho foge, cada vez mais, do campo da educação física pelo fato do C-21-20 recomendar que os percursos na pista de combate sejam feitos com explosões de bombas, obstáculos batidos pelo fogo, combate a baioneta e tiro em silhuetas (letra a do n.º 111, pág. 293)?

63 — Não acha que o próprio nome "pista de combate" define tratar-se de instrução de combate e não de educação física?

64 — Notou que o Quadro 3, pág. 37, dá a título de exemplo, 50 minutos para o trabalho matinal, dividindo este tempo entre a pista de obstáculos e uma sessão de ginástica básica ou ginástica com arma?

65 — Será que o jovem recruta brasileiro suportará tamanho esforço, considerando que ambas as ginásticas citadas (arma e básica) já exige um enérgico trabalho físico e um grande desgaste fisiológico? Não será uma temeridade exigir que o nosso soldadinho pratique, pela manhã, durante 50 minutos, uma ginástica básica (idealizada para o homem dos Estados Unidos da América do Norte), ou uma ginástica com arma ainda combinada, seja com um percurso em pista de obstáculos, seja com uma corrida rústica ou ainda com uma ginástica de combate e, pela tarde, passe a praticar uma sessão de curso de força, seja uma sessão de natação utilitária (quando for o caso), seja uma sessão de exercícios de correção da postura, sejam os desportos coletivos e individuais, tudo como prevê o ... C-21-20? Não acha demasiado trabalho físico para o nosso recruta, ainda em período de desenvolvimento?

TESTE DE NATAÇÃO

Teste n.º 5

66 — Entendeu que os testes de natação têm a finalidade de classi-

ficar os nadadores em: *nadador regular, bom nadador, nadador selecionado e nadador excepcional*?

67 — Entendeu que, primeiramente faz-se a triagem, separando os homens que não sabem nadar e depois faz-se a prova para *nadadores regulares* com os que sabem nadar e que só estes podem concorrer ao teste de *bom nadador*? Compreendeu que só os *bons nadadores* podem concorrer ao teste de *nadadores selecionados* e que só estes podem aspirar ao título de nadador excepcional (n.º 116, pág. 300)?

68 — Entendeu que cada Subunidade, em princípio, deve organizar uma ou mais turmas de nadadores iniciantes (inclusive os não nadadores), outra de nadadores regulares, outra de bons nadadores e finalmente a de nadadores selecionados (letra c do n.º 115, pág. 298)? Compreendeu que para se organizar as turmas acima citadas há necessidade de, primeiramente, realizarem-se os tests?

69 — Acha que os não nadadores devem constituir uma turma à parte e não receberem instrução juntamente com os nadadores iniciantes, como prescreve o C-21-20, na letra c do n.º 115, pág. 298? Qual a sua idéia a respeito?

70 — Acha que foram prescritos testes em excesso para esta instrução?

71 — Acha que o número de turmas (grupamentos homogêneos) é muito grande para as possibilidades de instrução de qualquer Subunidade do Exército Brasileiro que disponha de mar, rio ou piscina, para ministrar a natação?

72 — Não acha que a natação, por sua importância deveria fazer parte das *atividades complementares* e nesta qualidade serem praticadas pelas Unidades que tivessem possibilidades e não como prescreve o C-21-20 que a classifica em *atividade suplementar* e a manda praticar sem prejuízo do treinamento físico, na base de uma (1) ou mais sessões por semana (letra c do n.º 112, pág. 296)?

73 — Considerando que o C-21-20, ora manda iniciar a instrução de natação no Período de Adaptação (letra b do n.º 24, pág. 21), ora no 2.^o mês de instrução (letra c do n.º 112, pág. 296), como procedeu?

74 — Descobriu que o PP-21-1 (2.^a Parte) manda iniciar a referida instrução no Período de Adaptação e, por isso, não restará dúvida de que a natação deverá ter início neste período, se assim tiver possibilidades a Unidade?

TESTE DE EXAME DE POSTURA

Teste n.º 6

75 — A verificação periódica da postura foi realizada na 1.^a e 13.^a semanas e, daí por diante, de 3 em 3 meses (letra e do n.º 146, pág. 396)?

76 — Compreendeu que o trabalho é feito na base da comparação de homem por homem com as figuras da página 391? Foi fácil o trabalho?

77 — Pensou no tempo que deverá levar esta verificação da postura?

78 — Registrou na ficha a classificação de cada homem?

79 — Acha que poderá haver correção da postura sem a prática dos exercícios constantes do n.º 147, pág. 396, para os casos muito acentuados? Caso ache que os exercícios físicos citados são indispensáveis para que

haja um certo grau de correção da postura nos casos supracitados, pergunta-se: adianta saber os testes sem ter tempo de praticar estes exercícios?

80 — Para que os exercícios de correção da postura produzam bons resultados, quantas vezes por semana precisam ser praticados? Ao seu ver, invalida para o Exército o defeito postural de um soldado que já foi examinado por uma Junta Médica?

81 — O PP-21-1 (2.^a Parte), tendo em vista o que prescreve o C-21-20, determinou que a verificação da postura seja feita no Período de Adaptação, bem como esclarece que o *treinamento da postura* seja feito nas horas disponíveis. Pergunta-se: — será fisiológica a prática dos exercícios em tabela considerando que, diariamente, já deve ter havido uma sessão de educação física de 50 minutos? Não acha que o trabalho físico previsto pelo C-21-20 para ser executado nas horas normais da educação física já é demasiado para o jovem soldado brasileiro, podendo mesmo atingir as suas condições de saúde, principalmente considerando que nos 50 minutos reservados para a educação física deve-se praticar a ginástica básica, ou com arma-formas de trabalho físico demasiadamente fortes — combinadas, seja com a corrida rústica, seja com a ginástica de combate ou, ainda, com as pistas de obstáculos? Não acha também demasiado o trabalho preconizado para as horas extras: duas sessões de curso de força, prática dos exercícios de correção da postura, prática da natação e dos desportos individuais e coletivos, tudo dentro de uma semana? Será que o nosso soldado suportará trabalhar fisicamente pela manhã e pela tarde todos os dias úteis, levando em conta as outras tarefas que terá de cumprir?

FICHA DE TREINAMENTO FÍSICO

82 — Estudou detalhadamente a ficha idealizada para registro dos resultados dos seis (6) diferentes testes?

83 — Pensou no tempo que se levará para manter em dia a referida ficha?

84 — Constatou que, durante todo o ano, os testes terão que ser reallizados e escriturados, bem como feitos os trabalhos teóricos complementares para se chegar à classificação temporária da aptidão física, do valor mecânico e do valor prático?

85 — Atinou nos trabalhos teóricos que deverão ser executados para se chegar ao *pêso padrão*?

86 — Pensou no traçado mensal da curva de Pêso e Altura da ficha e, conseqüentemente, nas pesagens que deverão ser realizadas todos os meses, bem como nas tomadas de altura marcadas para os 1.^o, 5.^o e 10.^o meses, extensivas a toda a tropa?

87 — Pensou na utilização da ficha de cada soldado no que se refere à Seleção Desportiva e Militar e Observações Gerais?

88 — Atinou o que seja classificar as Subunidades pelos valores práticos obtidos pelos homens?

89 — Some todo o tempo gasto para manter a ficha em dia e responda se é possível realizar todos os trabalhos tarefas, levando-se em conta as demais missões dos Oficiais e Sargentos das Subunidades? Não acha que devemos suprimir testes e trabalhos

cujos registros na ficha não compensem para efeito de avaliar o valor físico do homem? Não acha que a ficha, em conseqüência, deve ser grandemente simplificada?

EXAME DE RECRUTAS

90 — Ficou a par que do exame de recrutas constará também exame do fichário (n.^o 155, pág. 414)?

CLASSIFICAÇÃO DA TROPA

91 — As Subunidades no âmbito da Unidade foram classificadas pelos resultados obtidos ou, melhor, pela soma dos valores práticos? Qual o número de homens confrontados em cada Subunidade (n.^o 154, pág. 414)?

EXERCÍCIOS DE VIVACIDADE

92 — No Período de Adaptação foram os *Exercícios de Vivacidade* praticados "fora do treinamento físico propriamente dito", ou completando as sessões de ginástica básica (letra b do n.^o 140, pág. 379)?

93 — Nos demais períodos foram os referidos exercícios praticados no quadro da sessão da ginástica de combate, substituindo os exercícios de correr (letra b do n.^o 140, pág. 379)?

94 — Compreende porque foram estes exercícios trazidos do Regulamento de Maneabilidade C-75 para o C-21-20? Não acha que devemos esconder da educação física tudo o que, doutrinariamente, pertença a outras instruções?

CURSO DE FORÇA

95 — Estudou que para a execução deste curso de força há necessidade de "um conjunto de sete (7) locais aparelhados" (letra d, n.^o 138, pág. 387)?

96 — Sabe que o curso de força deve começar a partir da 13.^a semana?

97 — Entendeu que se trata de "uma série de exercícios *energícos e pesados*", capazes de exercerem uma ação intensa sobre o sistema muscular?

98 — Terá o Exército Brasileiro possibilidades de obter aparelhos para dotar cada Unidade de tropa?

99 — Não serão estes exercícios demasiadamente violentos para o nosso soldado que, pela manhã, já deve ter praticado uma ginástica básica ou uma ginástica com arma combinada com um percurso na pista de obstáculos ou ainda com uma corrida rústica ou mesmo com uma ginástica de combate? Lembra-se que o C-21-20 manda praticar nas horas extras outras atividades além do Curso de Força?

100 — Não serão estes exercícios praticados pelo Exército Americano porque durante o inverno não podem os soldados trabalhar ao ar livre?

JOGOS MILITARES, DESPORTOS COLETIVOS E INDIVIDUAIS

101 — Percebeu que nos quadros números 2 e 3, das páginas 35 e 36, são encontrados os Desportos Coletivos? Não acha que os Desportos Coletivos deveriam ser praticados na parte da tarde e na hora da educação física os Jogos Militares?

102 — Atinou que, caso os esportes fossem praticados na parte da tarde, como acontece em todos os Exércitos do mundo, deveriam ser suprimidos o curso de força e demais atividades

previstas no C-21-20, para serem praticadas fora das horas normais da instrução, naturalmente com exceção da natação que passaria para atividade complementar?

103 — Atinou que é quase impossível que "todos" os soldados pratiquem os desportos coletivos, conforme determina a letra c do n.º 99, pág. 259? São os campos de desportos suficientes para atender tôdas as Subunidades?

104 — Não acha uma boa idéia que os desportos coletivos sejam praticados pelos homens selecionados para representar as suas Subunidades e a Unidade fora das horas regulamentares e que a totalidade dos soldados pratiquem os jogos militares (grandes jogos), nas horas da educação física?

105 — Entendeu porque o C-21-20 tratou da natação em setenta e uma (71) páginas e de todos os desportos coletivos em, apenas, doze (12)? Por que a preferência?

106 — Não acha que os desportos individuais e coletivos devem ser tratados em Manuais à parte e fora do Regulamento de Educação Física?

107 — Sabe que a Escola de Educação Física do Exército está atualizando os diferentes manuais desportivos para pedir ao Estado-Maior do Exército sua publicação e lançamento na tropa?

GINÁSTICA DE COMBATE

108 — Compreendeu que a ginástica de combate nada mais é do que as aplicações militares do antigo C-21-20?

109 — Compreendeu que os exercícios da ginástica acrobática, derrubada pelo atual C-21-20, forneceram uma nova família com seus exercícios de equilibrar, de modo que passamos a ter 8 famílias, em lugar de sete (7), nossas conhecidas?

110 — Não acha que devíamos retirar da ginástica de combate os exercícios sem atração, como sejam a marcha rastejante, as corridas por lances e o lançamento das granadas, por pertencerem os mesmos à instrução de combate, de maneabilidade e armamento?

111 — Não acha impróprio o nome de Ginástica de Combate, para um Manual de Educação Física?

GINÁSTICA ACROBÁTICA

112 — Sabe que o novo C-21-20 derrubou a ginástica acrobática, grande conquista da Escola, que conseguiu introduzi-la no último C-21-20?

113 — Qual a sua opinião sobre esta ginástica e sobre sua supressão do novo C-21-20?

CORRIDA RÚSTICA

114 — Considerando as grandes vantagens da introdução da corrida rústica no novo C-21-20, pergunta-se — é de opinião que esta prova seja feita, às vezes, com cortuno e outras vezes com uniforme e equipamneto de combate?

115 — Não acha que devemos firmar pé de que a educação física seja feita dentro das condições de higiene previstas no próprio C-21-20, na letra d do n.º 33, página 30 ou seja em uniforme de ginástica? O C-21-20 faz exceção quando manda realizar os percursos nas pistas de obstáculos com uniforme de combate, o que não tem importância porque as pistas ci-

tadas não devem fazer parte da instrução de educação física, mas sim da de combate. É esta também a sua opinião?

APROVEITAMENTO DO TEMPO

116 — Concorde em que o voltelo, na Cavalaria, as instruções ativas de combate, na Infantaria e os trabalhos de OT, na Engenharia, devem substituir a ginástica diária (n.º 23, da pág. 20)?

117 — Não acha que este preceito regulamentar dará motivo para que a educação física deixe de ser praticada na tropa?

GINÁSTICA BÁSICA E GINÁSTICA CALISTÊNICA DAS A C M

118 — Sua tropa já praticou a ginástica básica do C-21-20?

119 — Notou que esta ginástica atua particularmente sobre a função respiratória e circulatória, isto é, que esta ginástica foi idealizada para dar à tropa, em pouco tempo, resistência orgânica (fôlego), uma vez que os seus exercícios são, na maiorla, de efeitos gerais?

120 — Percebeu que não tem ela uma curva de esforço crescente, uma vez que o primeiro exercício de qualquer das duas séries, pode ser classificado como de efeito geral, pois é da categoria de saltar? Já pensou numa curva de esforço crescente numa sessão de ginástica que começa pela categoria de saltar, categoria que, em qualquer método universal toma o último lugar? Não acha que, por isso, trata-se de uma ginástica violenta para as possibilidades do nosso jovem recruta?

121 — Notou que a ginástica básica derrubou toda a metodologia existente até hoje, uma vez que, praticamente, aboliu os exercícios de efeitos localizados?

122 — Atinou que a sessão de ginástica básica não cogita de exercícios de correção da postura?

123 — Percebeu que não existe uma só palavra no C-21-20 que ampare fisiologicamente a ginástica básica, ou diga do efeito dos exercícios sobre o organismo, o que é básico em qualquer método de ginástica?

124 — Comparou as condições físicas do recruta americano com o recruta brasileiro? Pensou na pouca idade que tem o nosso conscrito? Pensou no seu estado alimentar deficiente (de um modo geral no território Nacional)? Sabe que para os jovens entre 17 e 19 anos o melhor trabalho físico é aquê que lhe proporcione flexibilidade muscular e mobilidade articular e que isto só pode ser obtido com os exercícios de efeitos localizados, abolidos da ginástica básica?

125 — Não acha que devemos ouvir os europeus, que são os mestres em matéria de educação física? Não acha que devemos ouvir os alemães, os franceses, os ingleses e especialmente os suecos? Sabe que os Exércitos desses povos jamais retiraram da sessão de ginástica os exercícios de efeitos localizados, bem como jamais esqueceram os exercícios de correção da postura e de efeitos gerais, trabalhadores, estes últimos, da função respiratória e circulatória?

126 — Conhece a ginástica calistênica adotada nas Associações Cristãs de Moços do mundo inteiro? Sabe que jamais esta ginástica sofreu qual-

quer crítica nos Congressos Mundiais de Ginástica? Sabe que esta ginástica não era adotada nos meios militares porque necessitava de piano (música) para ser praticada com atração? Sabe que a Escola de Educação Física do Exército Brasileiro, para ritmar os exercícios, introduziu nesta científica e fisiológica o processo de "contagem" da ginástica americana, com excepcionais resultados?

127 — Está a par de que o novo C-21-20 derrubou o método francês?

128 — Já compreendeu que o novo C-21-20, em lugar da ginástica francesa, lançou a ginástica básica? Pois bem, em face dos argumentos apresentados, não acha que em virtude da violência desta ginástica deveríamos adotar uma outra mais suave, porém de eficiência comprovada? Sabe que foi isto o que fez a Escola de Educação Física do Exército, escolhendo a ginástica calistênica praticada, com interesse, por mais de um milhão de crianças, jovens e adultos de tôdas as nacionalidades nas Associações Cristãs de Moços do mundo inteiro? Sabe que praticando o Exército a ginástica calistênica não haverá mais solução de continuidade entre o ginasta civil e o militar, uma vez que nos clubes civis pratica-se, de preferência, a ginástica calistênica?

129 — Sabe que a ginástica calistênica com a "contagem" da ginástica americana para ritmá-la, está em experiência há mais de dois anos na Escola de Educação Física do Exército, na Escola de Artilharia de Costa e na Fortaleza de São João, com excelentes e excepcionais resultados? Tem conhecimento de que duas (2) turmas de estagiários da Diretoria de Aperfeiçoamento e Especialização (Oficiais e Sargentos) e uma turma de estagiários (Oficiais e Sargentos) do I Exército, praticaram a ginástica calistênica e responderam a um questionário em que a ginástica básica perdeu de muito, em eficiência, uma vez que comparada com a ginástica calistênica, ora em experiência? Nestas condições, pergunta-se: — foi na sua Unidade praticada a ginástica básica e a ginástica calistênica, ou somente a ginástica básica? No caso de ter sido somente praticada a ginástica básica, mande suas impressões no que respeita aos pontos abordados nas perguntas anteriores. No caso de ter sido praticadas as duas ginásticas, responda às perguntas abaixo, referentes a ambas:

- (1) — Qual das duas ginásticas é a mais atraente e praticada com maior prazer? Notou que o próprio C-21-20 confessa que a ginástica básica não é atraente (letra b do n.º 49, pág. 61)?
- (2) — Qual a que tem curva de esforço definida?
- (3) — Qual das duas ginásticas cuida do aquecimento progressivo do corpo e do organismo?
- (4) — Qual das duas ginásticas atua sobre massas musculares definidas?
- (5) — Qual das duas ginásticas zela melhor pelos exercícios de correção da postura?
- (6) — Qual das duas ginásticas cuida destacadamente dos exercícios de efeitos localizados?
- (7) — Qual das duas ginásticas procura ampliar e desenvolver a caixa torácica?

- (8) — Qual das duas ginásticas é melhor amparada pelos princípios fisiológicos correntes?
- (9) — Qual das duas ginásticas faz parte de um método universalmente conhecido?
- (10) — Qual a ginástica que não constitui propriamente um método científico, mas sim se resume na seleção de duas séries de exercícios especiais para agir particularmente sobre a função respiratória e circulatória?
- (11) — Qual das duas ginásticas pode ser praticada por indivíduos de todas as idades, a partir dos 7 anos, uma vez que age pela ação da repetição do movimento e não pelo esforço que cada exercício provoca no organismo?
- (12) — Qual das duas ginásticas pode empregar dois ritmos, o alemão (balanceado) e o clássico que lhe é peculiar?
- (13) — Qual a ginástica que obriga os praticantes a memorizar os exercícios e qual a que manda a tropa trabalhar imitando o gaula que, por ser graduado, está em melhores condições de decorar as séries?
- (14) — Qual das duas ginásticas obriga à prática, na passagem de um exercício para outro, de verdadeiros exercícios de vivacidade?
- (15) — Qual das duas ginásticas é mais violenta e sufocante?
- (16) — Qual das duas ginásticas é mais cansativa fisiologicamente?

- (17) — Qual das duas ginásticas é mais marcial e condizente com o meio militar, depois de ter sido abandonada a música e adotada em seu lugar a "contagem" da ginástica americana?

130 — Lembre-se das condições do nosso Exército em tempo de paz e dê sua opinião: qual será melhor para o nosso jovem conscrito, ainda em período de desenvolvimento e raramente ginasticado — uma ginástica cansativa e fadigante por não obedecer a uma curva de esforço crescente e ter seus exercícios classificados como agentes provocadores de grande desgaste físico, como seja a *ginástica básica*, ou outra ginástica que inicialmente aqueça o homem, despertando-lhe o apetite orgânico, cuide de corrigir a postura, tenha ação sobre as diferentes articulações e sobre as massas musculares que comandam, amplie e desenvolva a sua caixa torácica, seja adotada no mundo inteiro e, finalmente, aja também sobre a função respiratória, tudo processando com esforço progressivo e sem grande fadiga, com é o caso da *ginástica calistênica* das Associações Cristãs de Moços do mundo inteiro, depois de adotar a contagem da ginástica americana?

131 — Está de acordo com todas estas idéias ou pensa de modo diferente, achando que a ginástica básica é melhor para o nosso recrutado do que a calistênica? A Escola deseja a sua opinião sincera, porém desde que sua tropa tenha praticado ambas as ginásticas, pois só desta forma po-

derá haver uma comparação judiciosa. Neste ponto cremos que está de acordo conosco, não é verdade? Caso discorde das idéias da Escola, justifique a sua para que sirva de base para novos estudos. Não esqueça que no momento o Oficial de Educação Física e todos os Oficiais que ministram a instrução fazem parte da cadeia de pesquisa da Escola. Concorda?

GINÁSTICA COM ARMA

132 — Não acha que a arma deve ser poupada e só usada para a ginástica, como meio de fortuna, na guerra ou nas manobras?

133 — Não acha que há um pequeno inconveniente em usar-se a arma, uma vez que exige de um braço um esforço maior?

134 — Sabe que a ginástica calistênica pode ser praticada com as mãos livres, com bastões e halteres e que estes últimos aparelhos podem substituir a arma?

135 — Caso veja a necessidade de fazer exercícios mais fortes, por que não usar a ginástica com toros de madeira (8 quilos)? Estes toros são usados pelo Exército Alemão e substituem, com mais eficiência, o fuzil ou o mosquetão. No Brasil poderão constituir forma de trabalho complementar.

136 — Sabe que como forma de trabalho físico complementar capaz de substituir a ginástica com arma, ainda podemos empregar a ginástica com pesos alçados, também praticada pelo Exército Alemão?

GINÁSTICA DE SOLO

Cap. OSIRIS CARDOSO LABATUT RODRIGUES

— A ginástica de solo, constitui a mais completa especialização da ginástica artística, e é parte integrante da ginástica clássica de aparelhos, ainda que só faça uso do próprio corpo, sem concurso de qualquer aparelhagem.

— Deve ser iniciada com exercícios simples e isolados de grau de dificuldade crescente, até que seja possível grupá-los numa seqüência a que chamamos "Séries".

— Uma série é organizada por meio de figurações estáticas e partes de movimentos em todos os sentidos, intercalados harmoniosamente onde o ginasta demonstre suas possibilidades de equilíbrio, flexibilidade, coordenação, ritmo, força, resistência, e sobretudo executados com perfeita elegância e perfeição.

— A ginástica de solo apresenta-se como belíssimo complemento aos exercícios de barra, paralelas, cavalo-de-pau argolas e salto sobre o cavalo.

— É executada num quadrado, (praticável) de 12 m de lado, construído de tábua dotada de certa flexibilidade.

— Numa competição, serão apresentadas, à semelhança dos aparelhos, uma série em caráter obrigatório e outra livre. A série obrigatória será fornecida com um bom prazo de antecedência e a livre será organizada pelo ginasta.

— Cada série deve ser composta de aproximadamente 12 exercícios, dentro de um tempo de 1 minuto no mínimo e 1,30 minutos no máximo.

— A nota do atleta é dada por quatro juizes presididos por um juiz-árbitro. As quatro apreciações são apresentadas ao mesmo tempo em dosagem numérica de um a dez, onde a média das notas intermediárias, dará a indicação final do atleta. Se uma nota aparece destoando entre os quatro juizes, o juiz-árbitro, intervém até que se estabeleça um acôrdo.

— Três fatores são tomados em consideração para julgar um ginasta:

1) — **Dificuldade** — Todo movimento comporta o mínimo de cinco exercícios difíceis, sendo um deles muito difícil. Valor: três pontos.

Deve compreender pelo menos dez partes.

2) — **Combinação** — Os diversos exercícios que constituem o movimento e a parte estática, devem ser ligados de maneira elegante. Valor: dois pontos.

3) — **Execução** — O movimento deve ser executado de maneira correta, se não perfeito. Cada falta (ex: afastamento ou flexão dos braços ou das pernas inconsiderados) são sancionados de 1 a 5/10 de ponto. Valor: cinco pontos.

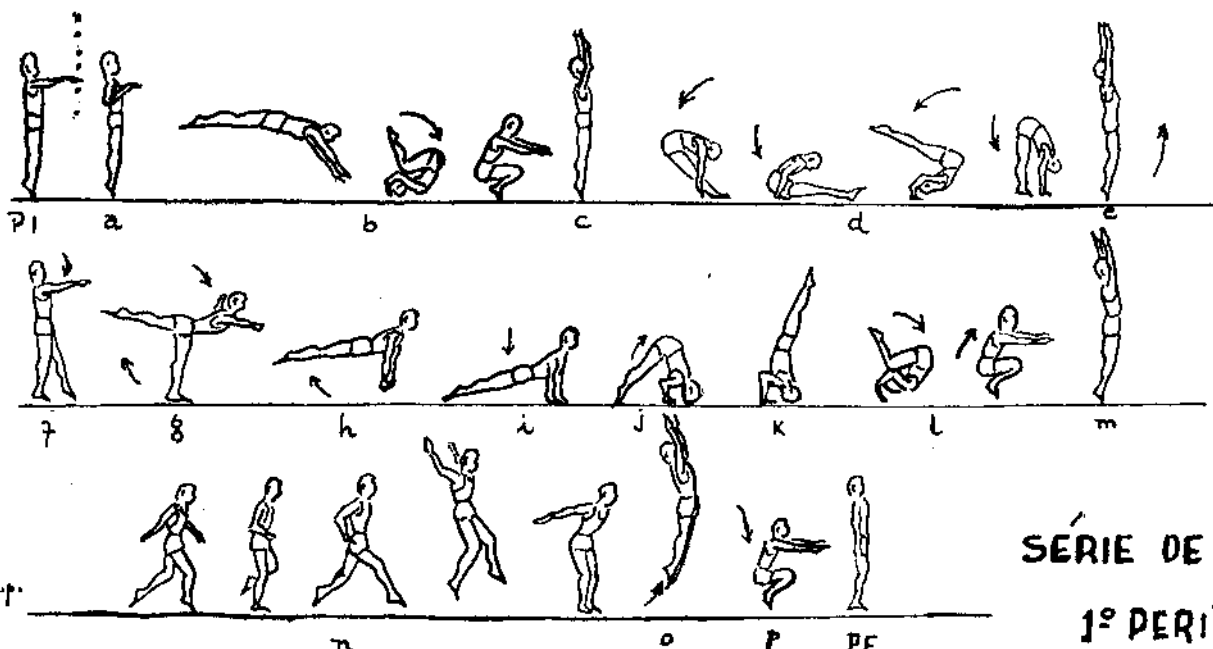
— No Brasil atualmente destaca-se nesta modalidade JOSÉ ROBERTO PAPA, da Federação Paulista que no Campeonato Brasileiro de Ginástica ocorrido a 15 de Junho deste ano, sagrou-se vencedor alcançando 9,40 pontos na série livre. Na parte feminina, FRIDA HEINRICHS, da Federação Gaúcha obteve 9,60 pontos.

— Neste artigo damos exemplo de três séries de pequeno grau de dificuldade (categoria estreatantes), que são verificadas em caráter obrigatório nos três períodos de instrução da Escola de Educação Física do Exército.

1.º PERÍODO:

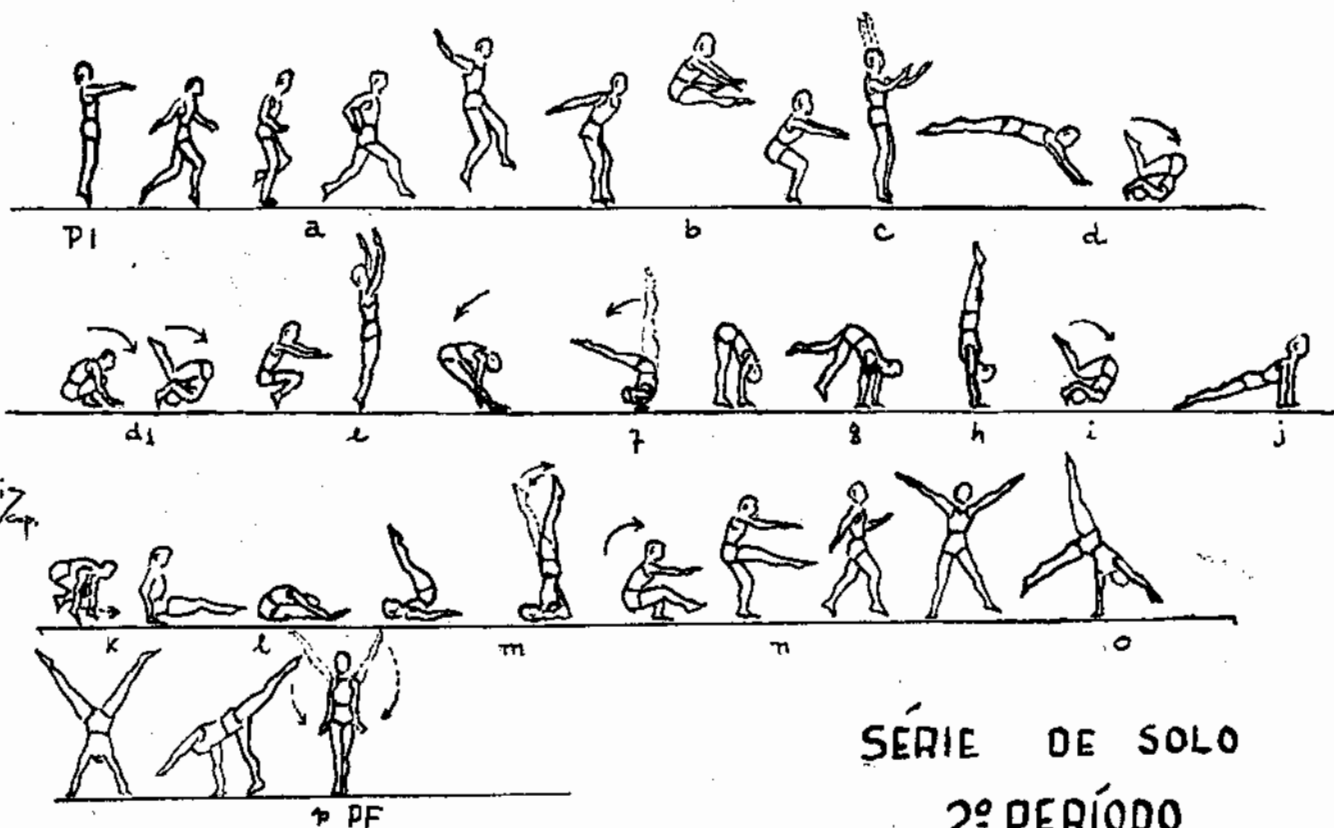
POSIÇÃO INICIAL: PI — Parado, braços à frente — a) — Dois tempos rítmicos — b) — Salto de peixe — c) — Parado, esticado — d) — Rolamento para trás carpado — e) — Parado, esticado — f) — Preparação da prancha — g) — Avião — h) — Salto planado com batida das mãos — i) — Apoio inclinado no solo — j) — Carpar para a parada de três apoios — k) — Parada de três apoios — l) — Rolamento para a frente — m) — Parado, esticado — n) — Três passadas elásticas — o) — Salto esticado para cima — p) — Amortecimento do salto.

POSIÇÃO FINAL: PF — Posição fundamental.



SÉRIE DE SOLO
1.º PERÍODO

Sinap



SÉRIE DE SOLO 2º PERÍODO

2.º PERÍODO:

POSIÇÃO INICIAL: PI — Parado — a) — Três passadas elásticas — b) — Salto para cima — c) — Parado, esticado — d) — Salto de peixe — d1) — Rolamento para frente — e) — Parado, esticado — f) — Rolamento para trás esticado — g) — Preparação para a parada de mão — h) — Parada de mão — i) — Rolamento para frente — j) — Apoio inclinado no solo —

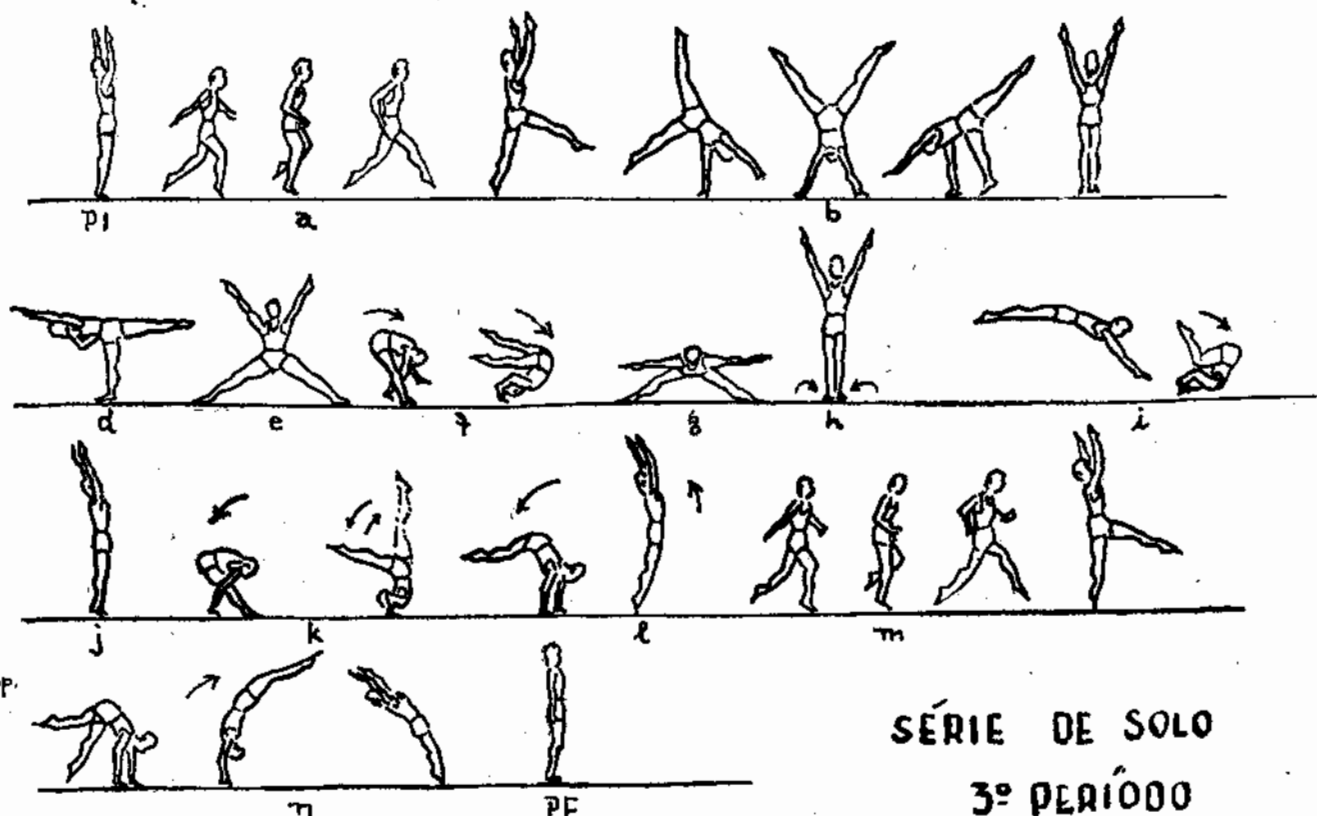
k) — Hocke — l) — Carpar a frente — m) — Vela esticada — n) — Descida em pé — o) — Roda — p) — Parado, esticado.

POSIÇÃO FINAL: PF — Posição fundamental.

3.º PERÍODO:

POSIÇÃO INICIAL: PI — Parado esticado — a) — Corrida elástica de 5 metros — b) — Roda — c) — Parado, esticado — d) — Prancha (inclinação lateral) — e) — Parado, esticado, afastado — f) — Rolamento afastado para frente — g) — Prancha (afastada com flexão frontal) — h) — Parado, esticado i) — Salto de peixe — j) — Parado, esticado — k) — Rolamento para trás esticado — l) — Parado, esticado — m) — Corrida elástica de 5 metros — n) — Huberchlag.

POSIÇÃO FINAL: PF — Posição fundamental.



SÉRIE DE SOLO 3º PERÍODO

Ginástica Clássica de Aparelhos

RESPOSTA A TRÊS PERGUNTAS

Pelos Capitães OSIRIS CARDOSO LABATUT
RODRIGUES E MÁRIO DOERNT

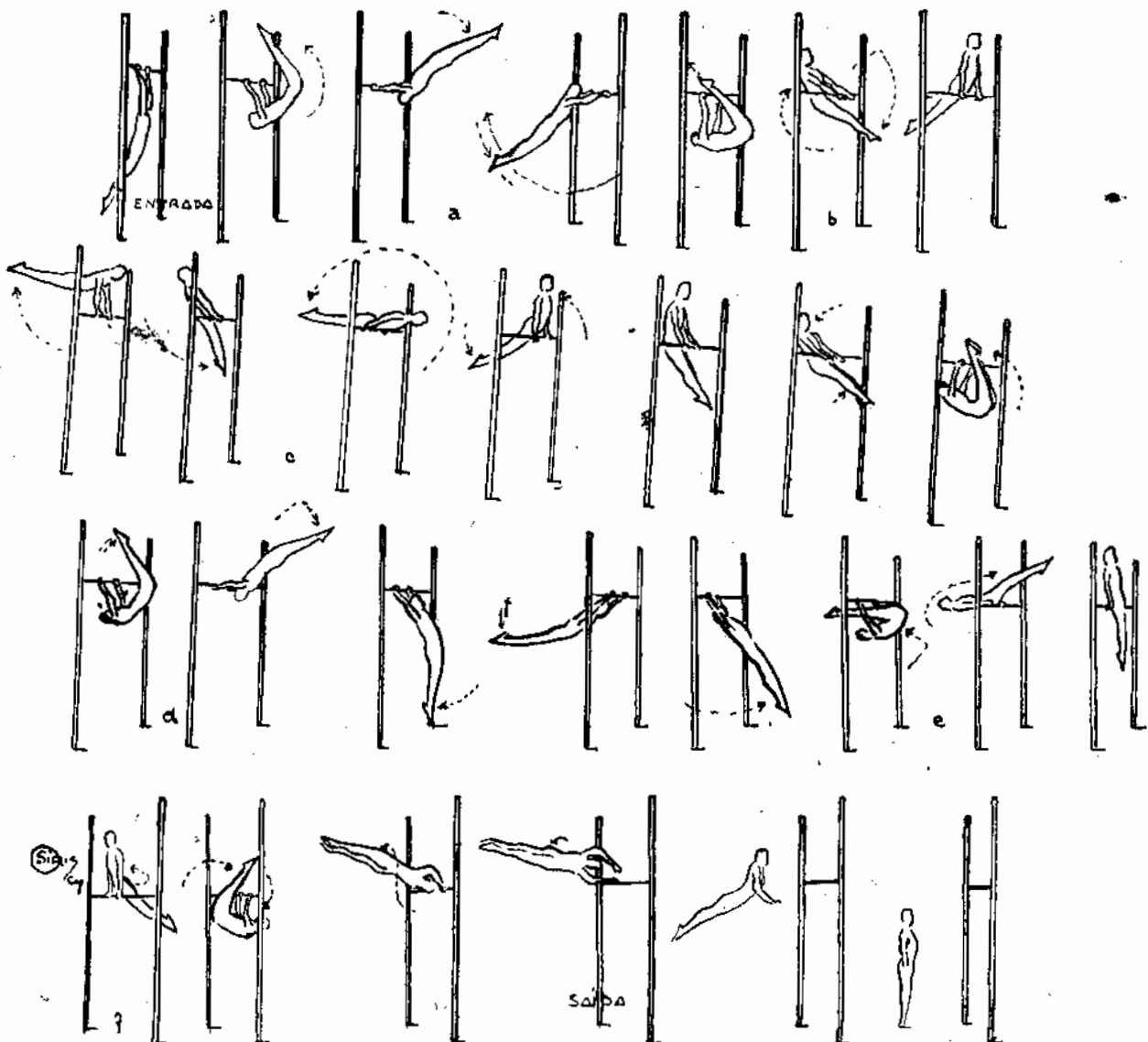
1) — O que vem a ser a Ginástica Clássica de Aparelhos e Solo?

2) — Quais os principais exercícios para se aprender de início?

3) — Quais os benefícios e malefícios que podem advir de sua prática?

São perguntas que incidentalmente nos são feitas. Vamos, pois, à primeira.

— A Ginástica de Aparelhos foi criada por LUDWIG JAHN, há anos, na Alemanha. John era um pedagogo. Procurava uma atividade física pela qual pudesse disciplinar e educar a mente e o espírito. A Ginástica de Aparelhos é a base dos principais métodos de educação física atualmente no mundo, isto porque ao mesmo tempo que constitui um desporto atraente, é, sem contestação, a mais evoluída e completa escola do corpo, difundida no mundo ocidental. Aprimora o corpô físico e faz evoluir o plano mental — objetivo supremo da educação física.



BARRA — Série do Campeonato de Estreantes — 1959

Para ser um ginasta, é necessário que saiba o atleta exercitar-se na barra, paralelas, argolas, cavalo-de-pau, ginástica no solo e saltar sobre o cavalo-de-pau pôsto no sentido longitudinal. Além disso, faça, para seu completamento e atração, ginásticas, exercícios e jogos.

“O principal fator de motivação e atração da ginástica de aparelhos, é o desafio da dificuldade superável.”

Resposta à segunda pergunta:

— Iniciaremos esta resposta, usando a máxima pedagógica que encerrou a resposta à primeira per-

Aprendem-se os exercícios isoladamente, para depois grupá-los em séries.

Resposta à terceira pergunta:

— Feita com método, e sem o praticante possuir lesões congênitas, a ginástica de aparelhos só benefícios traz. É ela adotada em escala mais alta nos países europeus, principalmente Alemanha, Suíça, Suécia, Tcheco-Eslováquia, Itália, Hungria, bem como no Japão, e atualmente encontra seu apogeu na Rússia, que é detentora do cetro mundial. Tão desenvolvida é na Rússia, que no ano de 1955, em campeonato



PARALELAS: Série do Campeonato de Estreantes — 1959

gunta: “ A principal motivação da ginástica de aparelhos é o desafio da dificuldade superável”

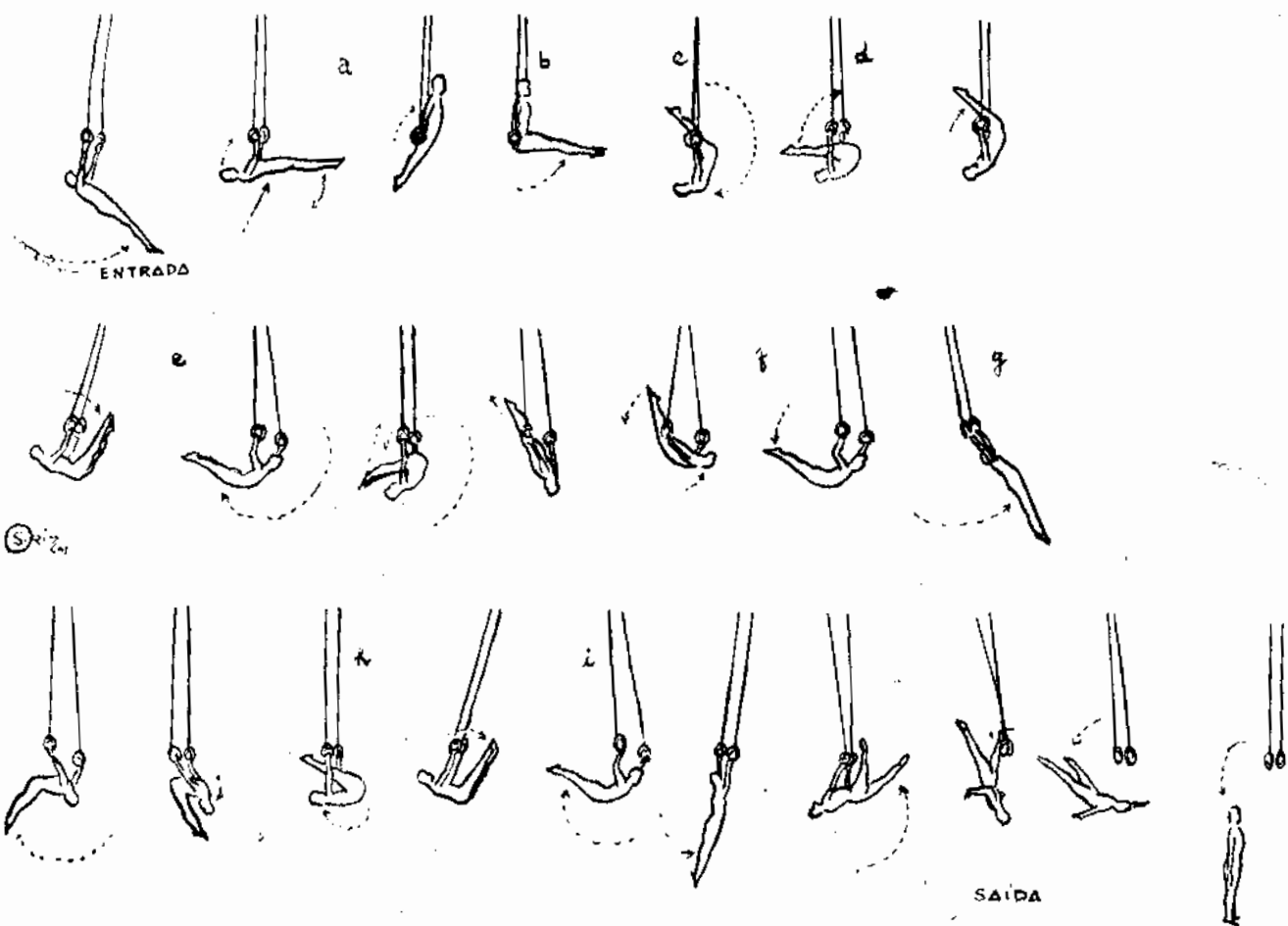
Esta máxima é a luz que norteará também nosso aprendizado. Começamos por exercícios simples, de preferência saltos e movimentos também simples, no cavalo, para descontração e ginástica à força para criar as aptidões, a fim de podermos abordar com segurança e possibilidades os exercícios com movimentos de embalo subseqüentes.

Damos neste artigo exercícios de pequeno grau de dificuldade, que constituirão as séries na categoria de estreantes (em caráter obrigatório) do Campeonato Metropolitano de Ginástica do corrente ano.

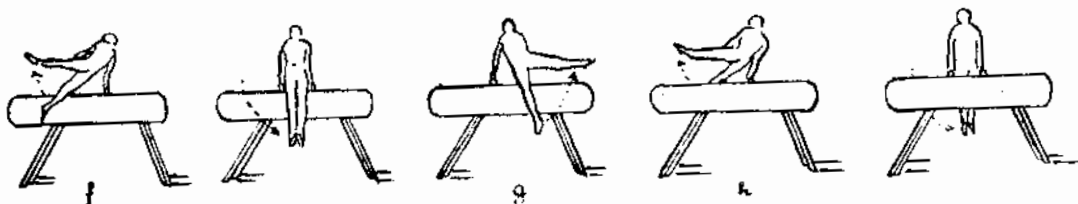
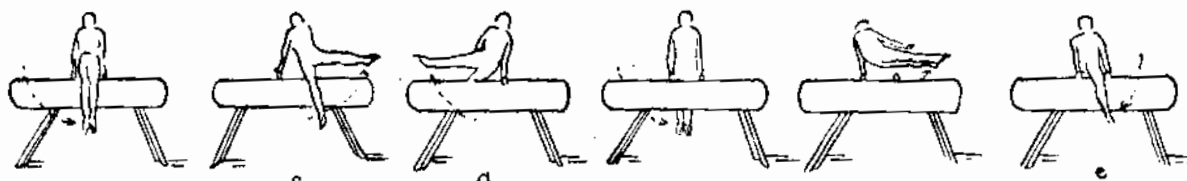
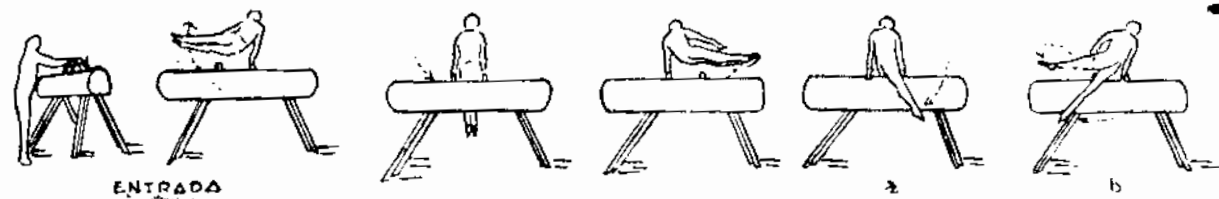
interno, tomaram parte 7.500.000 ginastas masculinos e femininos. Por imposição do Governo, a ginástica de aparelhos constitui desporto de massas, pois verificaram cientificamente o grande benefício para o povo, em particular para as Fôrças Armadas, e o extraordinário rendimento apresentado no setor industrial, que a ginástica de aparelhos proporcionava.

Devemos, portanto, a exemplos acima citados porfiar na difusão deste desporto e método de educação física no Brasil.

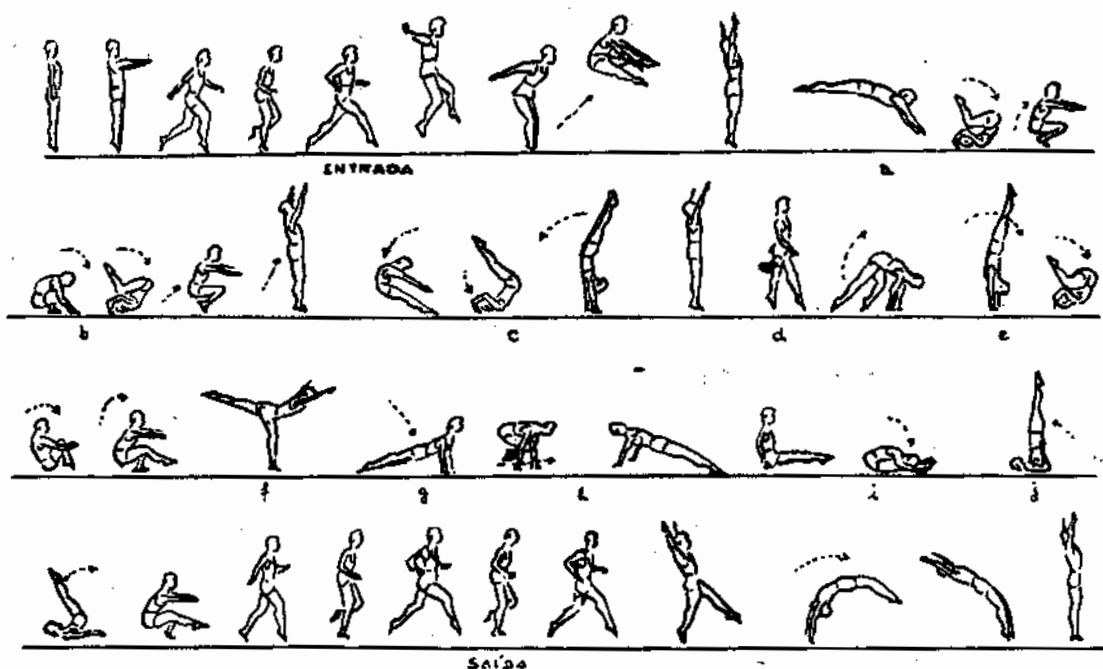
No presente artigo acham-se inseridas as séries do campeonato de Estreantes com a respectiva nomenclatura dos exercícios.



ARGOLAS — Série do Campeonato de Estreantes — 1959



CAVALO — Série do Campeonato de Estreantes — 1959



SOLO — Série do Campeonato de Estreantes — 1959

SÉRIES DO CAMPEONATO DE GINÁSTICA

Categoria: ESTREANTES

1959

Barra: Série

Entrada: Suspensão (pegada frontal)

a) — Tomada de embalo b) — Kippe c) — Giro de quarteis com embalo d) — Sublance e) — Entrada de rins com embalo f) — Mudança da mão direita, meia volta pela direita em apoio. Saída: Sublance com meia volta por baixo.

Paralelas: Série

Entrada: Corrida a suspensão de braços.

a) — Kippe de peito b) — Parada de ombro com embalo c) — Rolamento para frente d) — Embalo e) — Rolamento para trás esticado f) — Kippe g) — Embalo atrás, à frente.

SAÍDA — de flanco.

ARGOLAS: Série

ENTRADA: Suspensão, embalo.

a) — Kippe de peito (subida de golfinho) b) — Esquadro c) — Enrolamento para frente d) — Suspensão carpada e) — Embalo f) — Desloque para trás g) — Embalo h) — Desloque para frente i) — entre embalo.

SAÍDA — Por corte traseiro, no meio das alças.

CAVALO: Série

ENTRADA: Pegada nos alções, entrada de flanco esquerdo.

a) — Tirar a perna direita pela direita b) — Tirar a perna esquerda pela esquerda c) — Entrar a perna direita pela direita. d) — Entrar a perna esquerda pela esquerda e) — Tirar a perna direita pela direita. f) — Tirar a perna esquerda pela esquerda g) — Entrar a perna direita pela direita. h) — Entrar a perna esquerda pela esquerda.

SAÍDA — De flanco direito.

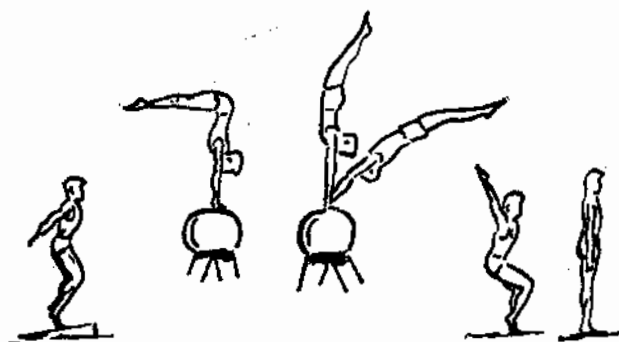
SOLO: Série

ENTRADA — Corrida (3 ou 4 passadas), salto gratsche.

a) — Salto de peixe b) — Rolamento simples para a frente c) — Rolamento para trás (passando pela parada) — d) — Um passo à frente e) — Passagem pela parada de mãos com simples rolamento para frente f) — Prancha (avião) g) — Queda ao apoio inclinado no solo h) — Hocke i) — Sentado, carpar a frente f) — Vela.

SAÍDA — Corrida (3 ou 4 passadas), Uberchlag.

SALTO SOBRE O CAVALO (Transversal a 1,10 m) Uberchlag.



SALTO SOBRE O CAVALO — Estreantes — 1959

DUPLA DE VOLIBOL

Pelo MAJOR VIRGILIO DAMAZIO DE SÁ

Introdução — O presente artigo visa dar aos praticantes do jôgo de dupla, alguns conhecimentos sôbre o proceder no desenrolar de um "set", e também conselhos sôbre determinadas jogadas a executar contra certos adversários.

Com a prática dêsse esporte durante um período de quinze anos entre os melhores jogadores do Brasil, quer jogando no "scratch" carioca, quer jogando nas praias ou nos quartéis com os mais variados tipos de oponentes, creio ter adquirido uma certa "tarimba", a qual tenho imenso prazer em transmitir aconselhando os elementos menos experimentados.

Considerações gerais — É uma modalidade esportiva muito atraente e que possui atualmente grande número de adeptos. Ao longo das praias do Leme, Copacabana, Arpoador, Ipanema, Leblon e Urca, vemos rédes de volibol com elementos empenhados em partidas disputadíssimas. Muitos são os jogadores que preferem uma dupla a um jôgo de seis, preferência essa admissível, porque nem sempre se encontram no quartel, no clube ou na praia elementos do mesmo nível técnico, e dêsse modo a partida se torna desinteressante, as discussões aparecem por falta de direção e conjunto, e por fim não existe o trabalho físico atraente desejado pelos seus praticantes. Esse esforço é intenso, quando os "sets" são equilibrados e bem disputados até o fim; muitas vêzes um "set" em 15 pontos dura até hora e meia.

Homens altos e velozes com bom toque, são ideais para esse jôgo, pois só pelo fato de serem altos poderão cortar com mais facilidade do que os baixos, além do que com as suas envergaduras avantajadas cobrem boa área do campo, o que não acontece com os baixos, que são obrigados constantemente a deslocamentos, tanto para a defesa como para o ataque, fazendo dêsse modo um esforço físico bem maior que os primeiros.

Tanto os altos como os baixos para jogarem bem dupla necessitam ter boa mão para fazerem ótima preparação (passe e levantada), e também ter uma boa visão do campo adversário para saberem onde estão colocados os seus antagonistas e em frações de segundo discernirem e executar a jogada com perfeição, mantendo esta conduta desde o início até o fim do jôgo! As dimensões do campo são as mesmas do volibol de seis, no entanto alguns elementos fisicamente mal preparados reduzem o seu comprimento a fim de não precisarem correr muito. As regras também são as mesmas; no entanto são tolerados: os dois toques involuntários, a agarrada sem intenção e a invasão por baixo quando não prejudica a jogada adversária. Pode-se também tentar o jôgo de dupla em dois toques, é, um excelente treinamento para a levantada de primeira e a cortada, muito usado no volibol de nossos dias.

O número de pontos de um "set" é variável; pode ser em 8, 10, 12 ou 15 pontos, de acôrdo com a vontade dos litigantes e o número deles pode ser 1, 3 ou cinco de acôrdo com a "saúde" dos mesmos.

Fases do jôgo — Estudaremos a seguir, em detalhe, os elementos básicos sem os quais não poderemos apresentar um bom padrão de jôgo. São eles: saques — defesa — passe — levantada — cortada ou colocada — bloqueio.

Saque é o ato de pôr a bola em jôgo, muito importante na dupla, porque é primeiro elemento que dificulta a preparação contrária, quando executado com perfeição. Ele pode ser estudado sob vários aspectos:

- 1.º Quanto à batida: — por cima: bola batida acima da cabeça por baixo: bola batida abaixo da cintura.
- 2.º Quanto à trajetória: rasante: quase tocando a réde mergulhante: flecha mínima de 15 metros.
- 3.º Quanto ao corpo do sacador em relação a réde: de frente: batida com o braço dobrado e cotovêlo projetado para a frente.
- 4.º Quanto à direção: na diagonal — no fundo — no meio dos dois — no que arremata mal — no que está visivelmente cansado.
- 5.º Quanto à violência: no adversário que não tem toque de bola.
No ataque esquerdo entre o jogador e a linha lateral. Vemos pelo exposto que existe uma grande variedade de saques, a qual deve ser empregada contra os diferentes tipos de adversários. O bom sacador é aquêlo que sabe usar com eficiência êsses vários tipos de saque, e principalmente saber executar com regularidade o saque ideal: dirigido e violento. Quando não fôr possível dar o máximo de violência com reccio de perder a direção, deve dar pelo menos direção e nos lugares que dificultem a preparação como sejam na diagonal — no fundo — no meio dos dois etc. . . Ainda como lembrete podemos citar o saque curto na frente e no meio dos dois, quase tocando a réde; êle só pode ser feito de surpresa quando os adversários postados no fundo da quadra esperam sempre o saque violento.
É comum, no jôgo de dupla, serem feitos 2, 3, 4, pontos de saque americano; qualquer "cochilo" ao apanhar o saque é ponto para o adversário.

Defesa — Esta parte é de tôdas a mais difícil, porquanto a missão dos dois homens é a de defender uma área atribuída a seis num jôgo normal de Volibol. Para a defesa na dupla dividimos o quadrado em dois retângulos no sentido longitudinal do campo, e cada homem procurará evitar a queda da bola na sua área; esta é a norma mais usada para defender. Vejamos agora alguns conselhos para se ter um bom sistema defensivo:

- 1.º Colocação na quadra: os dois homens devem estar a 3 metros do fundo e a 1,50 metros da linha lateral mais próxima.
- 2.º Antecipação de jogada: com a experiência dos anos, alguns jogadores de dupla têm o sentimento exato do que vai fazer o adversário e se deslocam para o lugar da colocada, apanhando-a antes de chegar ao seu destino e muitas vêzes devolvendo-a de primeira para o lado contrário, obtendo êxito, pois os seus adversários são surpreendidos fora de suas posições.
- 3.º Troca de área de defesa: é uma artimanha muito usada, feita de surpresa, com o objetivo de fazer a colocada cair na mão do jogador que o adversário não deseja.
- 4.º Deslocamentos rápidos e suas fintas: são feitas constantemente em tôdas as direções para irem buscar a bola, ou muitas vêzes os jogadores fingem se deslocar para a frente ou para o lado e permanecem no mesmo lugar. Esta tática muitas vêzes perturba o atacante que entrega a bola de graça, àquele que fingiu o deslocamento!

5.^o) *Primeira defesa*: é a mais difícil de todas as partes do jogo, não só porque a área de defesa é muito grande, como não sabemos como vem o arremate contrário. A preocupação do jogador que defende a 1.^a bola seja de corte, seja de colocada deve fazê-la *bem alta* para cair pelo menos a 1,50 m da rede, a fim de dar tempo ao companheiro de corrigir o erro por acaso existente na jogada e fazer uma boa levantada para o terceiro toque. Essa primeira defesa na dupla é importantíssima, pois sem ela não teremos preparação.

6.^o) *Defesa do saque* — para defendermos o saque e fazermos um bom passe são necessárias três condições: 1 — olhar o sacador desde o momento que apanha a bola, até o da batida da sua mão na pelota, sentindo nessa ocasião a provável direção do saque. 2 — boa colocação na quadra: os jogadores devem estar colocados a 3 metros da linha do fundo e a 1,50 metros das linhas laterais correspondentes, para os deslocamentos serem os mais curtos possíveis. 3 — *atacar a bola*: ao sentirmos a direção do saque correremos de encontro a ela, atacando-a com dedos e pulsos firmes, polegares para dentro e para baixo, entrando embaixo da bola para fazer um bom toque. Quanto mais violento for o saque com mais vontade atacamos, amortecendo a sua violência, com um toque de bola, evitando ao mesmo tempo que ela “espirre” por cima dos dedos indo para traz e não para o companheiro como era desejado.

Passé: é a consequência direta da defesa do saque pouco atrás comentada; ele é feito com as duas mãos de frente para o companheiro que o vai receber, e sempre entrando embaixo da bola. Dois tipos de passe são usados no jogo da dupla: o passe levantada ou a levantada de prima, que serve como o nome diz, para o companheiro cortar de primeira, ou o passe comum um pouco afastado da rede (mais ou menos um metro para ser feita a levantada). Esse segundo tipo de passe é muitas vezes consequência de uma defesa difícil e nem sempre é bem feito, ora vai em cima da rede, ora muito longe dela, dependerá exclusivamente da habilidade do companheiro consertar esse erro, afastando a levantada ou encostando-a conforme a situação exige para um bom arremate. Hoje em dia se procura fazer o passe junto à rede e alto, isto é, o passe levantada a fim do jogador poder fintar o corte e levantar para o companheiro.

Levantada: todo o jogador tendo recebido um bom passe tem obrigação de fazer uma boa levantada; para isso ele entra embaixo da bola com as duas mãos e bate nela para cima paralelamente à rede. A bola pode alcançar uma altura variável entre meio e três metros, acima da rede e numa

distância da mesma de vinte a oitenta centímetros; essa levantada feita dentro desses limites é considerada boa e o finalizador é obrigado moralmente a fazer o rodízio ou o ponto. Existem levantadas além de três metros, algumas poderão atingir até o dobro dessa altura, porém só em casos excepcionais em que um jogador fazendo uma defesa difícil no fundo da quadra, cai e necessita se levantar e progredir para a rede; o companheiro então deve jogar a bola bem alto e a um metro dela a fim de ser possível a corrida para a rede e o salto para o arremate, o que não seria possível se a bola fosse baixa e em cima da rede, quando o arrematador a tocaria fatalmente com o corpo inutilizando desse modo a jogada. As levantadas baixas e velozes são também usadas por jogadores que se conhecem e costumam jogar juntos; elas possibilitam a *surpresa* nos arremates, não permitindo a dupla contrária se armar para a defesa. As levantadas são quase todas feitas com as duas mãos, no entanto em alguns casos difíceis, alguns levantadores desequilibrados o fazem com uma só mão. As levantadas ideais são as feitas paralelamente à rede, no entanto, no jogo de dupla, vemos constantemente levantadas do fundo do campo, devido às bolas difíceis que o adversário nos envia; nesse caso devemos diagonalizá-las dando ao companheiro as bolas nas pontas, permitindo desse modo que ele as receba sempre de frente e nunca pelas costas. Temos assim as levantadas nas pontas e no centro todas elas com uma altura de meio a três metros acima da rede e uma distância da mesma (de vinte a oitenta centímetros). As levantadas muito longe da rede ocasionam duas jogadas:

1.^a) Cortada violenta no fundo da quadra.

2.^a) Largada na frente ou no fundo.

Dessas duas jogadas deve-se preferir a primeira, ou a largada no fundo, a fim de termos tempo para armar a nossa defesa contra um possível contra-ataque adversário.

Arremate: é uma consequência da nossa preparação e terá êxito se o nosso passe e a nossa levantada forem ótimas. Qualquer que seja o arremate deve ser precedido do pulo bem equilibrado e de frente para a rede, atrasando ou não o toque da bola de acordo com os deslocamentos contrários. Eles podem ser feitos de 1.^a, 2.^a, e até 3.^a intenções, com uma ou duas mãos, e de qualquer ponto da rede, seja no centro, seja nas pontas. Os de 1.^a intenção são aqueles em que predomina a violência; o cortador pula e corta com força, esquecendo por muitas vezes onde estão colocados os antagonistas e estes apanham as suas cortadas com relativa facilidade se forem bons na defesa; esses arremates têm eficiência quando possuem violência excessiva, causando pânico nos jogadores contrários; por outro lado têm a vantagem de serem estafantes para que os executa, não sendo mantido o ritmo de violência até o fim da partida. Os de 2.^a intenção são aqueles em que o arrematador usa certa malícia, provocando por meio de uma finta o deslocamento dos adversários e então finaliza noutro sentido. Para se dar expressão à finta no jogo de vôleibol o arrematador necessita no momento de cortar ou colocar, executar uma seqüência em três fases:

- a) O pulo de frente para a rede.
- b) O olhar para o lugar do campo contrário onde não quer colocar a bola.
- c) O retardamento do ataque na bola ou não de acordo com os deslocamentos contrários.

Os de 3.^a intenção são aqueles em que o arrematador terá que fintar duas vezes durante a execução do pulo para então finalizar; são os demais difícil execução; a maioria dos arremates em dupla são de segunda intenção.

Daremos a seguir alguns tipos de arremates todos eles sendo executados das melhores posições (ataques esquerdo e centro) com as melhores levantadas. São eles: (Figura I).

A olha pulando na direção AA^1 , fintando a cortada ou colocada nessa direção.

C corre para frente para defender e nesse caso D toma três atitudes: (1.^a) corre atrás de C, (2.^a) corre para frente fechando o centro e (3.^a) fica parado onde se encontra. A irá arrematar de conformidade com esses três casos; então teremos no 1.^o caso: A joga a bola nas direções: AA^2, AA^3, AA^4 ; no 2.^o caso: A jogará a bola nas direções: AA^5 ou em qualquer lugar do fundo da quadra porque os dois C e D correram para frente; no 3.^o caso: A colocará nas direções AA^2, AA^4, AA^6 .

Esses arremates foram feitos devido à finta de A na direção AA^1 e provocando a corrida de D para a frente; teríamos os arremates semelhantes sobre a área de C; quadro abaixo:

Em 1.^o) A joga nas direções: AA^3, AA^4, AA^5 . Em 2.^o) A joga nas direções: AA^6 ou no fundo em qualquer ponto. Em 3.^o) A joga nas direções: AA^3, AA^5, AA^7 .

- 1.^o) C corre atrás de D.
- 2.^o) C corre para a frente.
- 3.^o) C não se mexe.

B poderá também arrematar do ataque direito, e no entanto uma posição desvantajosa para tal; quando a dupla contrária é boa sempre nos obriga a arrematar do ataque direito, sacando sistematicamente em cima de B no fundo em diagonal. A variedade de ataques do lado de B é a mesma e ele poderá executá-los desde que procure ficar o mais possível de frente para a rede, para boa visão do campo e poder atacar qualquer parte do mesmo.

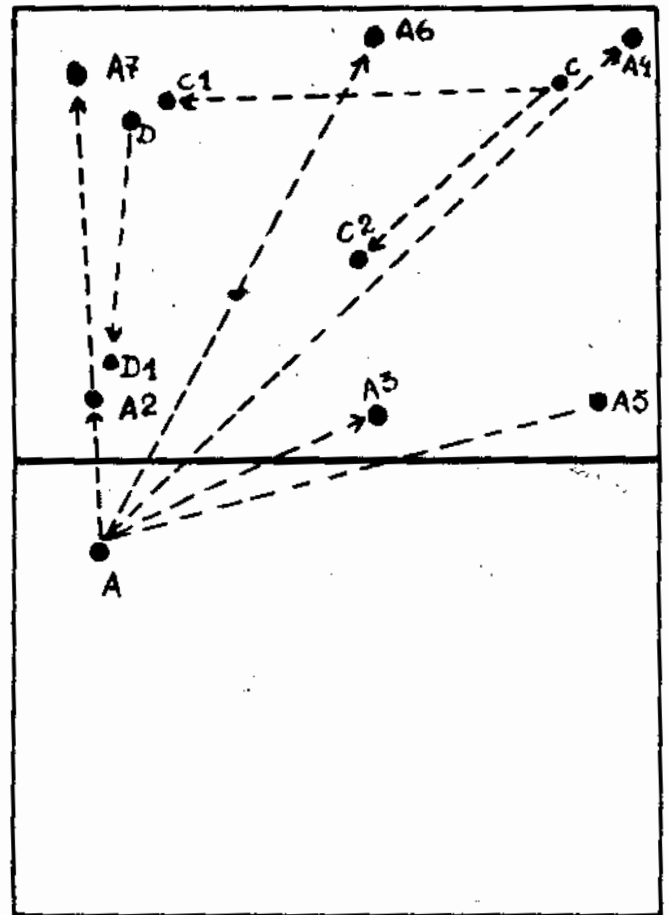


Figura II

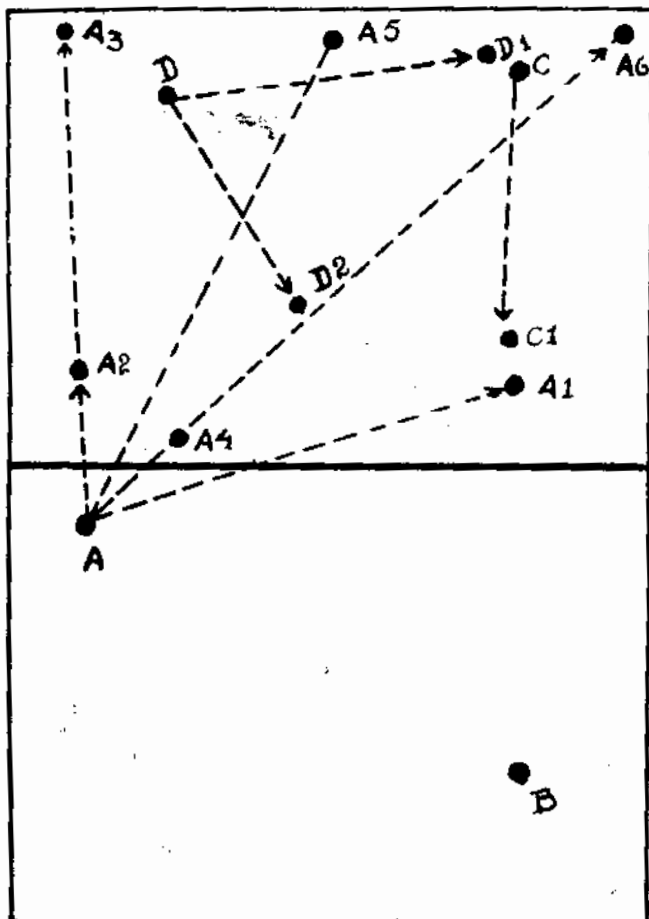


Figura I

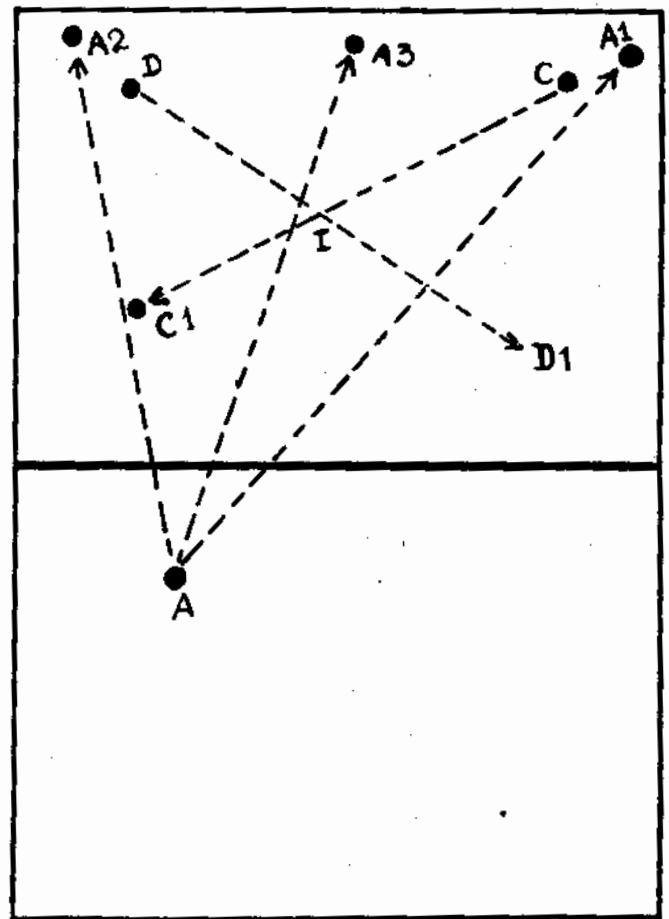


Figura III

A ao pular sente a corrida em X feita por C e D antes de fazer qualquer finta; êsses deslocamentos "a priori" são feitos com o objetivo de perturbar A no arremate jogando a bola no defensor que êle não deseja. No entanto A não se perturbando poderá arrematar sôbre o deslocamento de C ou de D, a bola irá cair atrás de um ou do outro assim teremos as duas direções AA^1 ou AA^2 ; ainda poderá retardar o arremate e no momento que C e D se cruzarem no ponto I, colocar a bola no fundo da direção AA^3 . B poderá fazer o mesmo do ataque direito.

- (a) A pula olhando na direção AA^1 .
 C e D correm nas direções CC^1 e DD^1 .
 A joga a bola nas direções AA^2 , AA^3 , e AA^4 .
- (b) A pula olhando na direção AA^1 .
 C e D não se mexem.
 A corta enterrada ou larga na direção AA^1 , junto à rêde.
 B pôderá fazer o mesmo ataque direito.

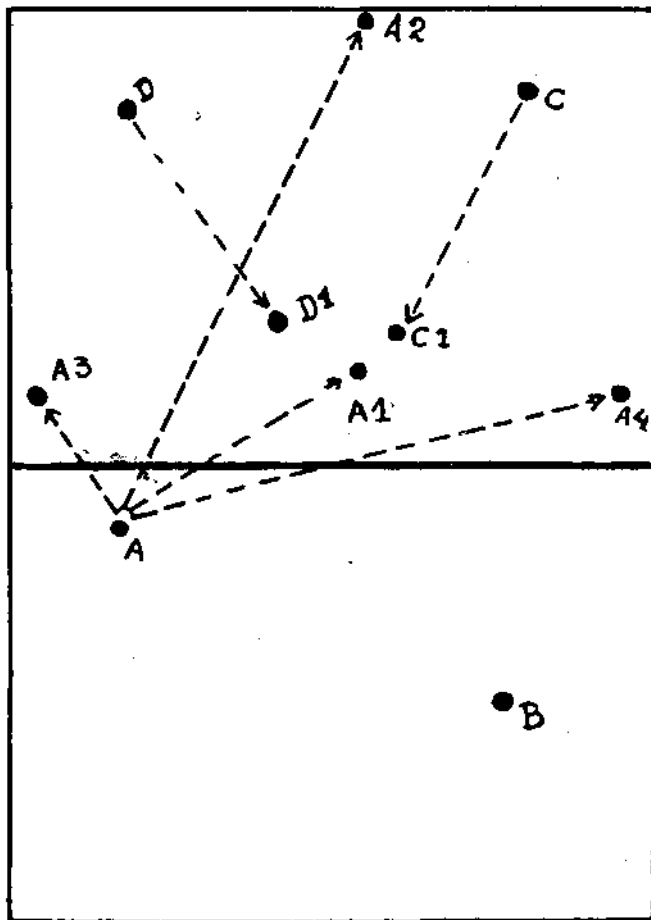


Figura IV

Finta de levantada: A bola é sacada em A, que passa para B e corre para A^1 pedindo a bola para o corte; B neste momento sente as posições de C e D no fundo da quadra e em vez de levantar alta e boa, faz uma levantada baixa e veoz *mal feita* para cair na direção BB^1 . A continua na corrida e faz salto para o corte, deixando a bola passar; geralmente essa jogada têm êxito total. A variante dessa jogada é justamente quando D percebendo a intenção de B,

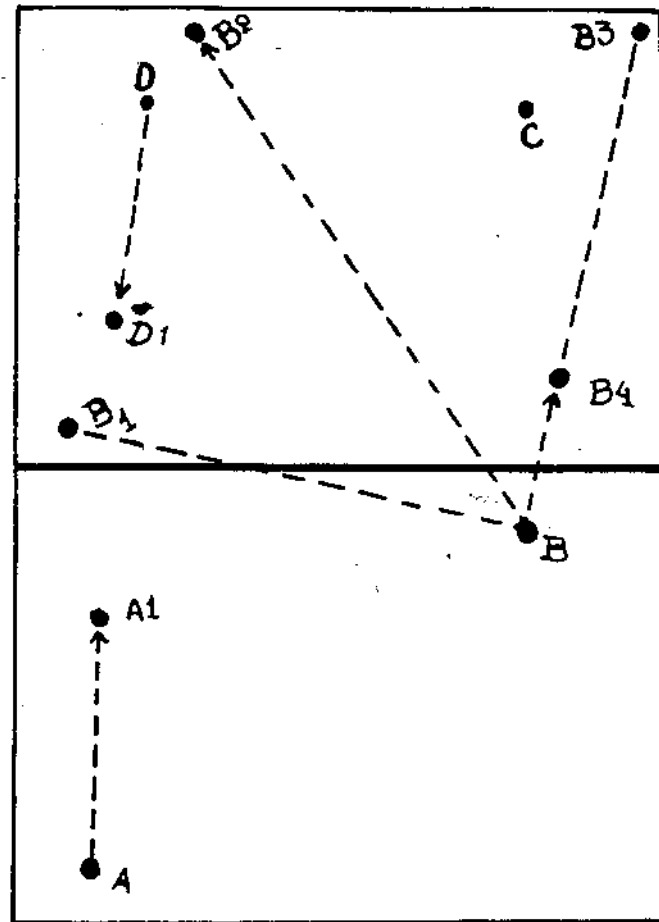


Figura V

corre para frente, nesse caso B colocará a bola na direção BB^2 atrás de D, se C permaneceu parado; se C cobriu a retaguarda de D, B jogara na direção de BB^3 ou ainda BB^4 . É um tipo de arremate para ser executado por um grande jogador possuidor de muitos recursos, e para ser feito sem repetição continuada. Todos os arremates assim acima estudados poderão ser executados na 2.^a bola ou na 3.^a, porém arrematar na 1.^a bola só quando os dois jogadores contrários estão completamente fora da jogada, isto é, quando deram uma "bola de graça", do nosso lado e junto à rêde é que podemos cortar ou colocar aonde quisermos; em caso contrário devemos preferir os três toques ou apenas dois, porém o arremate que nos assegurará o êxito total será aquele executado no 3.^o toque quando a preparação atingiu o grau máximo de perfeição!

BLOQUEIO

Por último faremos alguns comentários sôbre o bloqueio; êste no jôgo de seis nunca poderá deixar de ser feito, porém no jôgo de dupla nunca ou quase nunca deverá ser feito.

A razão dessa afirmativa é clara; quando um bloqueio ou outro fica com nove metros para defender o que praticamente é impossível.

O bloqueio só deverá ser feito quando de surpresa e assim mesmo quando o cortador se perturba facilmente e insiste em cortar, ou quando corta uma bola de costas. Nos demais casos o bloqueio "ato suicida"; um arrematador calmo de posse da bola a colocará onde quiser.

Penso que estas modestas linhas possam ter contribuído para elucidação de alguns detalhes do jôgo de dupla e que êstes conselhos executados com constância e perfeição possam lhes proporcionar a vitória.

CURIOSIDADES DESPORTIVAS

Cap. BERTHOLDO H. O. FRÈRES

I) — TESTES PARA O SEU CONHECIMENTO

REGRAS DE FUTEBOL

- 1) — Um jogador atacante chuta a bola e o goleiro adversário pratica muito bem e totalmente a defesa. Devolvendo a bola para o seu ataque, êle chuta com tal violência que consegue obter, diretamente, um tento, sem que o goleiro rival toque a bola. Qual a marcação do árbitro?
- 2) — Um goleiro ao chutar um tiro livre, de dentro de sua área, o faz apressadamente, indo a bola bater no árbitro que estava fora da área de pênalti. A bola voltando com violência ia penetrar na meta, quando o goleiro com um salto para o lado, conseguiu lançá-la pela linha de fundo. Qual o procedimento do árbitro?
- 3) — Um zagueiro, colocado em cima da linha de gol, ao tentar rebater o chute de um atacante adversário, fura espetacularmente, tendo a bola a seguir tocado em seu braço, desviando-se pela linha de fundo. Qual a marcação do árbitro?
- 4) — Por ocasião da cobrança de um pênalti, um jogador atacante invadiu a área no momento em que o seu companheiro ia executar o chute. O goleiro executou a defesa enviando a bola por cima da meta. De que maneira será reiniciado o jogo?
- 5) — Um goleiro está em sua área de meta. Chutam a gol. O goleiro tenta a defesa com um pontapé na bola, mas, ao seu lado, dentro da distância de jogo, um adversário o tranca ombro a ombro e a bola vai às rédes, apesar dos esforços de dois zagueiros colocados em cima da linha de gol. O tento é válido? Por quê?

OBS.: — AS RESPOSTAS ENCONTRAM-SE NO FINAL DESTA SEÇÃO.

II) — VOCÊ SABIA QUE...

... Jesse Owens, o maior atleta da olimpíada de Berlim em 1936, foi durante 19 anos, proclamado nos plebiscitos de Track Nuts Association, como "o maior atleta de todos os tempos"?

... o recorde mais antigo no atletismo, pertence ao mesmo Jesse Owens; o salto em distância com a marca de 8.13 metros, e permanece de pé desde o ano de 1936?

... em 1908, a seleção da Dinamarca venceu a França pela contagem quilométrica de 17x1 e parece ser esse o maior escore em cotejos inter-seleções?

... a primazia difficilima de ser igualada, é a que ostenta o famoso Sparta de Praga — Tcheco-Eslováquia; em 200 jogos disputados no período de 1921 a 1923 êle ficou invicto?

III) — CURIOSIDADES

O IMPOSSIVEL TAMBÉM ACONTECE...

Segundo narra a "ANSA", o fato ocorreu em Bergamasca, em uma partida de amadores entre o Alzano e o Credaro, lider do certame.

O Alzano marcou um tento mas a bola, batendo na barra de ferro que sustentava as rédes, voltou imediatamente para o campo. O árbitro estava resolvido a não conceder o tento, não obstante os veementes protestos dos jogadores alzanenses, até que intervieram os defensores do Credaro para convencê-lo: — "A bola entrou mesmo no gol — disseram êles — acredite em nós", e o árbitro, frente a tal testemunho tão desinteressado, chegou a se convencer.

Vale a pena notar, porém, que naquela altura faltava pouco para o término do jogo, e o Credaro estava ganhando a porfia por 3x0.

E a notícia termina fazendo uma pergunta: — "Será que mesmo, ganhando, outros jogadores teriam a honestidade de esclarecer tão prontamente a dúvida do árbitro?"

O ÁRBITRO QUE ROUBAVA

Contam que em Fortaleza, há muitos anos existia por aquelas bandas um árbitro que torcia desesperadamente pelo seu clube quando apitando. Contam ainda, que certa feita, apitando um jogo decisivo no campeonato local, seu time predileto perdia por 1x0, restando poucos minutos para terminar a partida. Foi quando, num lance de rara inspiração, um dos dianteiros do clube que lhe era simpático chutou forte, contra a meta adversária. Na metade do caminho, a bola estourou ganhando um dos cantos do gol, a câmara de ar e o outro couro que envolve a bola. Qual não foi a surpresa do grande público presente ao jogo, quando o referido apitador, dando a nova saída, encerrou a partida, dando a vitória ao seu clube por 2x1. Naquele lance, câmara de ar para um lado e capotão para o outro, êle entendeu como tendo sido marcados dois tentos. Dizem que êsse foi o maior artista do apito aqui por êstes lados do mundo.

O ÁRBITRO IDEAL

Os jornalistas britânicos imaginaram que o árbitro ideal seria o que: — possuísse a sabedoria de Sócrates, o dom de julgamento de Salomão, a paciência de um cordeiro, o fatalismo de um chinês, a força de Hércules, a rapidez da zebra, a espessura da pele de um hipopótamo e a imparcialidade da ostra.

IV) — BREVES NOTÍCIAS

COMO SE PROCESSARÁ A DISPUTA DO TORNEIO OLÍMPICO DE FUTEBOL

Já foi organizada a fórmula de disputa do Torneio Olímpico de Futebol de 1960 e que, inclusive, já começou em diversos países europeus, devendo o Brasil estar presente, próximamente. A Comissão Especial da FIFA, que

trata dos aspectos técnicos do Torneio de Roma, decidiu que dezessete países participarão do certame final na capital italiana, sendo divididos da seguinte maneira: oito países europeus (sete qualificados, em eliminatórias e mais a Itália, organizadora e qualificada de ofício), três países asiáticos e dois africanos. No que concerne aos europeus, que já começaram, de fato, a disputa, na fase eliminatória, haverá sete grupos, que fornecerão um finalista cada um.

A CONSTITUIÇÃO DOS GRUPOS

São os seguintes os grupos, com alguns resultados dos jogos já realizados:

GRUPO 1 — Islândia, Dinamarca (já derrotou juntamente com a Noruega por 4x2, a primeira, Islândia e a Noruega por 2x0) (Islândia já bateu a Noruega por 1x0, faltando jogar o retorno) e finalmente a Noruega.

GRUPO 2 — Finlândia, Polônia e Alemanha.

GRUPO 3 — Rússia, Romênia, Bulgária (a Rússia já derrotou a Romênia em Moscou por 2x0 e empatou com a Bulgária por 1x1).

GRUPO 4 — Iugoslávia, Grécia, Israel (este último incluído em europeu por motivos políticos).

GRUPO 5 — Grã-Bretanha, Irlanda, Eire e Holanda.

GRUPO 6 — França, Suíça e Luxemburgo.

GRUPO 7 — Áustria, Tcheco-Eslováquia e Hungria.

FORMAÇÃO DOS GRUPOS ASIATICOS

Entre os asiáticos, foram formados cinco grupos, cujos vencedores deverão novamente preliar entre si para fornecer somente três qualificados, como já dissemos. Eis os grupos asiáticos:

GRUPO 1 — Coreia e Japão.

GRUPO 2 — Indonésia e Austrália (motivos geográficos).

GRUPO 3 — Tailândia e China Nacionalista (Formosa).

GRUPO 4 — Índia e Afeganistão.

GRUPO 5 — Turquia, Líbano e Iraque.

OS AFRICANOS

Com os africanos, foram organizados três grupos, que fornecerão apenas dois finalistas. Ei-los:

GRUPO 1 — Nigéria e Ghana.

GRUPO 2 — Etiópia e Uganda.

GRUPO 3 — Egito, Malta e Tunísia.

OS GRUPOS FINALISTAS ONDE FIGURA O CAMPEÃO DO MUNDO

Finalmente, outros cinco grupos se constituíram com os americanos, cujos vencedores dos grupos deverão, também, preliar entre si, para apontar somente três finalistas. São estes os grupos:

GRUPO 1 — México e Estados Unidos.

GRUPO 2 — Antilhas Holandesas e Surinam (Guiana Holandesa).

GRUPO 3 — Brasil e Colômbia.

GRUPO 4 — Argentina e Chile.

GRUPO 5 — Uruguai e Peru.

Se o Brasil eliminar a Colômbia, disputará dois ou três jogos para assegurar sua classificação para o torneio, a não ser em caso de muitas desistências.

BRASIL PRESENTE COM SELEÇÃO AMADORA

Nessa importante competição internacional, estará presente, mais uma vez, o futebol campeão do mundo. O Brasil deverá tomar parte, porém com uma seleção de jogadores amadores, talvez a mesma que está se preparando para os Jogos Pan-Americanos de Chicago, ou com sua força aumentada. As nossas possibilidades, são inúmeras, pois, em nosso grupo, o número 3, dos finalistas, teremos pela frente a seleção da Colômbia, cujo padrão técnico, não é dos mais recomendáveis, embora acreditemos no seu amadurecimento através do tempo.

TESTES PARA O SEU CONHECIMENTO (Respostas)

- 1) — Confirma o tento.
- 2) — Marca um tiro livre indireto contra a equipe do goleiro, no local em que ele tocou na bola pela 2.^a vez.
- 3) — Marca um escanteio contra a equipe do zagueiro.
- 4) — Com um escanteio contra a equipe do goleiro.
- 5) — O tento não é válido. O goleiro não poderia ser trancado, pois, não estava segurando a bola.

A DIVISÃO DE PSICOLOGIA APLICADA NO MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS

Por JAIR DA GRAÇA RAPOSO

Nós estamos muito atrasados nas pesquisas e estudos de gabinete, com relação aos fatores que determinam as quedas de recordes.

Não aprendemos a catalogar, fichar e fazer estatísticas. Usamos ainda o empirismo e deixamos desaparecer sem comentários os pareceres preciosos de brasileiros que presenciavam campeonatos e nos trazem informações, ou de treinadores que defendem teorias as quais deveriam ser debatidas tendo em vista os efeitos bons e maus dos sistemas adotados.

Os relatórios dos chefes de delegações esportivas brasileiras, quer traduzam a verdade ou a mentira, quer sejam portadoras de argumentos balbôfos ou sofismas, não sofrem a crítica de órgãos técnicos providos de técnicos em busca de resultados. A divulgação é sempre deturpada.

As verbas são constantemente desperdiçadas sem que estudos sejam apresentados referentes às razões dos nossos fracassos ou triunfos. Não estamos habituados à crítica moderna e competente. Nunca achamos que uma vitória pode ser recorrente da fraqueza do adversário. Se vencemos somos os maiores e nos enchemos de glórias. Se perdemos justificamos apenas. Receíamos o debate, talvez porque nos faltam argumentos firmes. Não aceitamos dizerem que estamos errados. O que proferimos é verdade inatacável.

Foi com esta crença que partimos para o Mundial de vôleibol. Fomos campeões Sul-americanos e lá na França ficamos aquém da 10.^a colocação. Em 1950 preparamos as faixas de campeões mundiais e fomos vice-campeões. Nada temos conseguido em muitos esportes, havendo no Brasil apenas um campeão mundial em salto triplo no atletismo etc. etc.

Os Conselhos Técnicos das Confederações não possuem técnicos de re-

conhecida competência para examinar, opinar e aconselhar, mas as suas decisões não podem ser contestadas. Vivemos uma época em que, quem critica se vê prejudicado e perseguido, embora esteja lutando em defesa da verdade.

Sabemos de Delegações cujo resultado desastroso deixou patente a incompetência da chefia o rudimentar conhecimento de disciplina dos atletas. Não obstante debates desorientados por parte da imprensa, as providências não foram conhecidas e ao final ficaram os processos arquivados como de costume, havendo situações às vezes chocantes, dadas as circunstâncias determinantes do "inquérito".

Nos próximos anos... que nós almejamos alcançar, a Divisão de Psicologia Aplicada do Ministério da Educação Física e Desportos será um laboratório de estudo dos conflitos comumente ocorridos entre um, dois, ou mais desportistas, fornecendo parecer conclusivo das causas desencadeantes desses referidos conflitos, após detida análise de todos os fatores que o cercaram e as pessoas neles envolvidas.

A preparação psicológica é indispensável quando a emoção, a coragem, o entusiasmo e a afetividade são constantemente solicitadas e se busca um triunfo. Preparar fisicamente o atleta ou o soldado não indica que estejam prontos para receber o treinamento técnico e se atirarem à competição ou ao combate. O soldado pode estar possuído de ótima resistência orgânica, desenvolvida durante treinamento intenso e no entanto não ter a necessária serenidade para combater. A tremedeira, o desmaio, a fuga e até a deserção, ocorrem frequentemente nas linhas de combate. Igualmente as neuroses se apoderam dos soldados, prejudicando seriamente a sua paz de espírito quando voltam ao lar.

Mas o preparo psicológico precisa encontrar o organismo em ótimo estado, razão porque não podemos descurar de ter a mocidade brasileira altamente disposta e forte.

E como conseguiremos isso? Introduzindo esportes de ataque e defesa nas escolas e universidades, divulgando com seriedade e objetividade o valor da prática ginástico-desportiva e a sua repercussão mundial, criando o sistema de campeonatos intercolegiais, interestaduais e brasileiros em várias modalidades de esporte, não só para estimular o estudante na busca às atividades físicas, como também para permitir-lhe medir forças com os de igual idade dos outros estados. Bastará que a hegemonia do campeonato fique em poder de uma escola e uma universidade, para que todos os demais centros de estudos se empenhem em arrebatá-la para o seu Estado.

É disso que o Brasil precisa. De uma juventude sadia, praticamente da bravura e amante do esforço físico, isenta de problemas psicológicos que tanto atrofiam o mundo psíquico das pessoas.

Um soldado conduz hoje equipamento que atinge quase 50% do seu peso. Quer isto dizer que o combatente moderno precisa ser sadio e conduzir consigo bastante resistência orgânica, pois do contrário não resistirá ao salto com pára-quedas, ao coice do lança-chamas, ao deslocamento de ar dos grandes canhões, à velocidade supersônica dos aviões à jacto etc. etc., sucumbindo impiedosamente ante o perigo assustador das máquinas deste século.

Nos próximos anos... que nós almejamos alcançar, a Divisão de Psicologia Aplicada caberá, portanto, a tarefa de orientar a afetividade nos atletas brasileiros, para que cada um deles — e serão quase todos os bra-

sileiros — seja sempre soldado em potencial, pronto a defender a Pátria se a sua honra fôr ultrajada, as suas fronteiras violadas, ou a paz interna ameaçada.

Os códigos disciplinares serão rigorosos e exigentes a fim de que a lealdade não fique esquecida por causa da rivalidade competitiva e a eliminação dos campeonatos esportivos, quer os colegiais, os universitários, os de ligas amadoras, ou de profissionais. As punições por desacato, desrespeito, conflitos e deslealdades serão intensamente severas a fim de que os fundamentos da personalidade dos nossos moços não sejam danificados logo cedo pela desonestidade. O "fair-play" será desenvolvido através de "slogans" sugestivos, criando mentalidade esportiva nacional e despertando nos pais a franca aceitação das atividades físicas destinadas aos estudantes.

Inúmeros esportes estão sendo praticados no Brasil sem fiscalização. Cada Academia tem a sua diretriz. O governo ignora se as Associações estão bem instaladas, se os orientadores conhecem realmente os seus princípios de cada esporte e se estão capacitados a transmitir esses conhecimentos.

Acontece que quando estamos assistindo a competições entre amadores, somos forçados a presenciar cenas de indisciplina ou atos de deslealdade que nos decepcionam, levando-nos a crer no perigo representado por essas academias e fiscalização, onde os jovens são submetidos a processos de falsa-aprendizagem ou sistemas de atividade não condizentes com a elasticidade de que precisam para a integração social.

A Educação Física e os Desportos já estão mais do que integrados no nosso meio social graças à ação dos professores universitários que a iniciaram entre nós, mas poderão decair se o Ministério da Educação Física e Desportos não fôr urgente e corajosamente fundado. A falta de fiscalização está incentivando o aparecimento de novas academias sem orientação pedagógica, lançando a heterogeneidade nos sistemas de preparação e educação dos moços, muitos dos

quais se desajustam e se incorporam aos desordeiros formando grupos de vagabundos.

Não estamos exagerando. Os pais providos de boa fé estão sendo enganados ao pensarem que há fiscalização nessas academias. O único órgão fiscalizador por excelência é a Divisão de Educação Física no Ministério da Educação e Cultura (do qual pretendemos desligar-nos), repartição que já está obsoleta e impotente para atender às necessidades atuais. Possui inspetores que levam o ano inteiro sem visitar as escolas e está desarmada de técnicos capazes de idealizarem uma solução para o assunto. O seu trabalho se restringe às escolas secundárias mas sem resultados, sendo que ultimamente está se deixando envolver pela demagogia barata, ao intensificar propaganda baseada em lorotas.

A Confederação Brasileira de Desportos é autônoma. O seu Conselho Técnico não tem um Técnico Desportivo sequer, embora seja ele quem decida sobre os integrantes das seleções ou profissionais que excursionam. Não possui corpo de inspetores para fiscalizar academias, clubes ou associações esportivas. Diz-se que é uma Entidade Eclética, mas constantemente procura o governo e o Ministério em busca de verbas, aliás polpudas verbas.

Até hoje nenhum livro sobre técnica esportiva desta ou daquela modalidade foi ainda publicado pela C. B. D. e a história do Brasil nas Copas do Mundo em futebol, se são conhecidas por nós é resultado do esforço privado, o qual nem de leve se compara ao enorme número de dados que reúne a C. B. D.

O Conselho Nacional de Desportos é subalterno do Ministério da Educação. O seu secretário deveria ser, por lei, o diretor da obsoleta Divisão de Educação Física, mas quem está ocupando o cargo é o presidente do Departamento de Imprensa Esportiva. O Conselho possui seis membros, mas nenhum deles é Técnico Desportivo ou tem um cursinho sequer sobre Educação Física e Des-

portos. É ele, contudo, a suprema voz que decide em definitivo qualquer problema esportivo em nossa Pátria. Não possui fiscais ou inspetores para policiar as academias, associações ou clubes, quer na Capital ou no interior, mas é a repartição do Ministério da Educação que expede, concede, fornece alvará de funcionamento aos centros esportivos de todo o Brasil. Parece mentira ou exagero, fantasia ou gracêjo, porém, os alvarás são conseguidos sem que haja fiscalização às instalações do requerente ou esclarecimentos sobre quais os responsáveis pelas modalidades esportivas a serem praticadas.

Isto o Conselho não faz aqui na Capital nem no interior, limitando-se apenas ao trabalho de expedientes e mesmo assim com tendências, não constituindo, portanto, um Órgão dinâmico, empreendedor, estimulador dos esportes para que não desapareçam.

E no entanto as Escolas de Educação Física vivem buscando novos métodos de ensino, intensificando o intercâmbio, renovando instalações e criando novos sistemas em busca de melhores mestres, contraste que se torna constrangedor por causa do choque entre a austeridade dos cursos universitários e a vergonhosa impunidade fora deles. Que adianta cursar escolas? Para que tanto esforço? Que resultados trás enfrentar bancas examinadoras em busca da aprovação, se o Ministério da Educação e Cultura (do qual almejamos desligar-nos) permite ao Conselho Nacional de Desportos conceder alvarás de funcionamento sem mais nem menos?

O nosso país tem evoluído e com ele todas as atividades humanas,

Eis porque o Ministério da Educação Física e Desportos não pode esperar mais. É a mocidade quem o reclama e com ela estamos nós, por sabermos dos perigos a que está exposta ao entregar-se a deformadores de físicos, destruidores do elevado conceito que a Educação Física e os Desportos merecem da sociedade.

Jair da Graça Raposo
Rio, março de 1959

UMA SESSÃO DE MEDICINE BALL

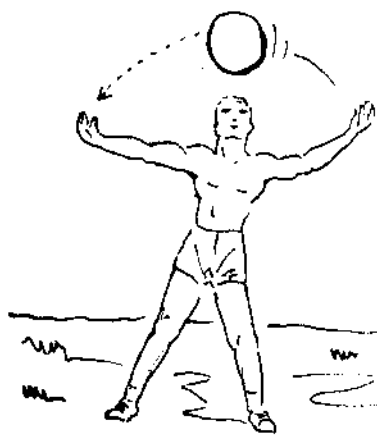
Pelo Cap. OSIRIS CARDOSO LABATUT RODRIGUES
(Ensinaamentos colhidos pelo Cel. PEREIRA LIRA, por ocasião de sua visita à Escola de Educação Física da Inglaterra, no ano de 1958)

— A sessão que se segue foi organizada, visando estabelecer exercícios com o "medicine ball" que atendessem aos grupos musculares, localizando o maior esforço em determinadas regiões.

— Os grupos musculares estão ordenados da seguinte maneira: braços e espáduas, tronco, pernas, dorso lombar e abdominais.

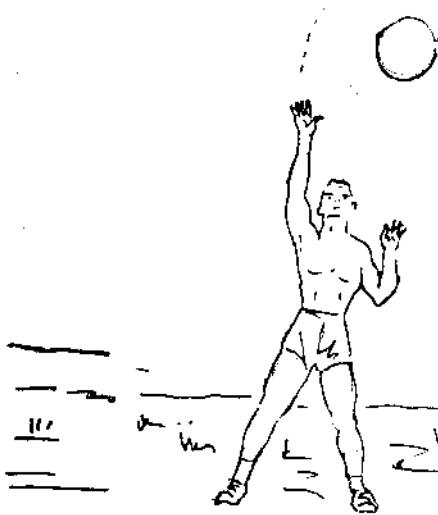
— As figuras, por si, poupam a explicação do exercício e este poderá ser individual ou coletivo.

EXERCÍCIOS DE BRAÇOS E ESPÁDUAS



(1)

Braços esticados (esp.)



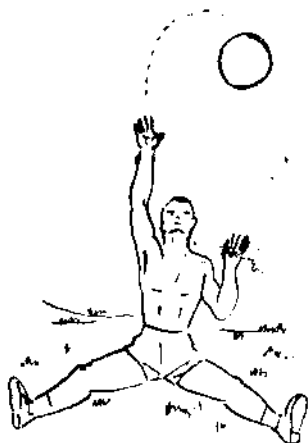
(2)

Flexão alternada de braços



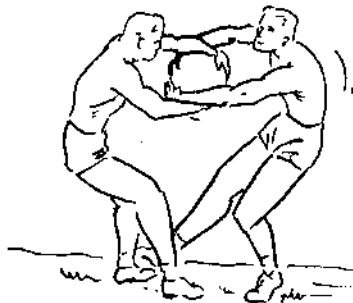
(3)

Forçamento de espáduas



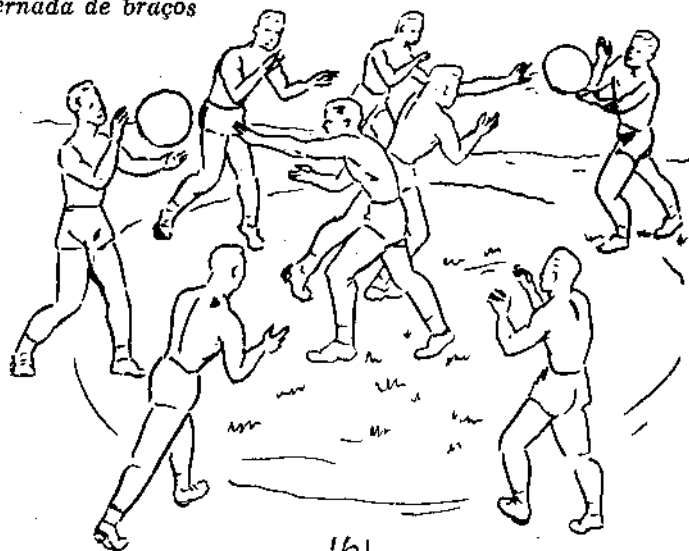
(4)

Flexão alt. de br.



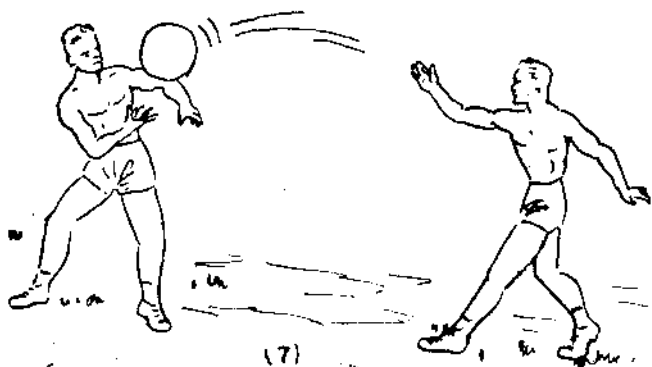
(5)

Tração de braços



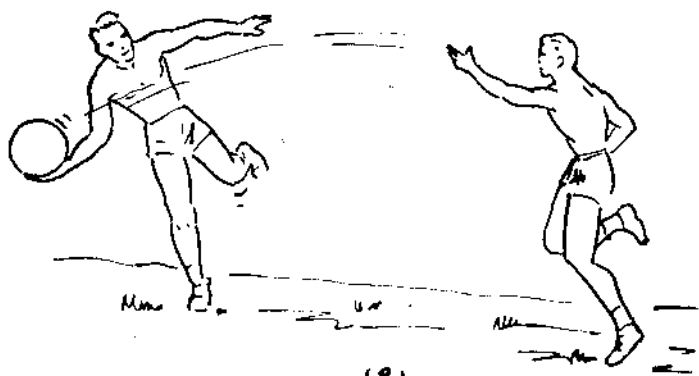
(6)

Jogo



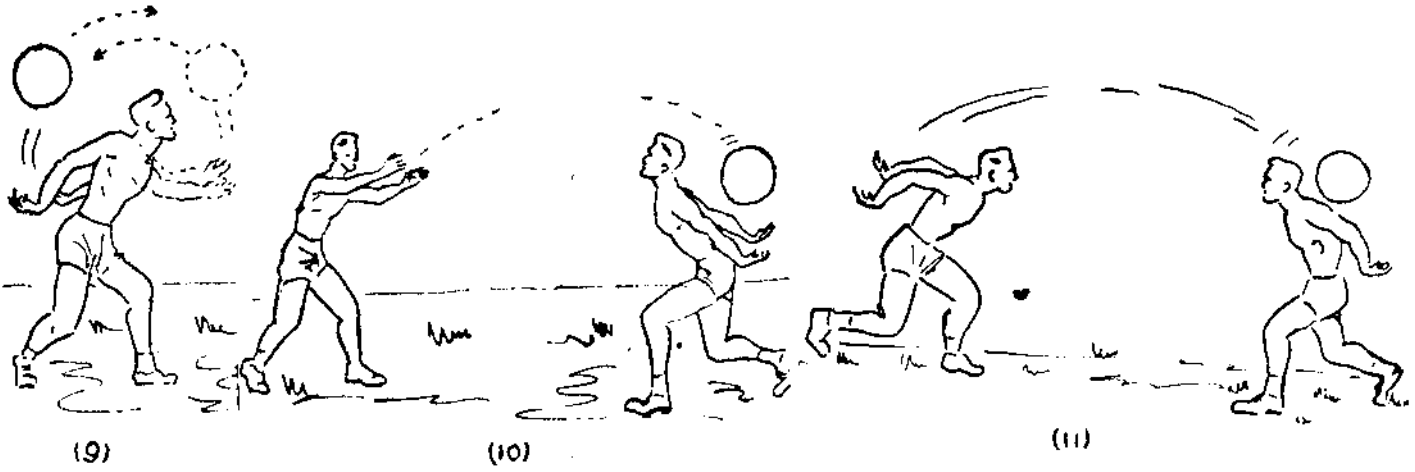
(7)

Alt. de braços



(8)

Alt. de braços



(9)

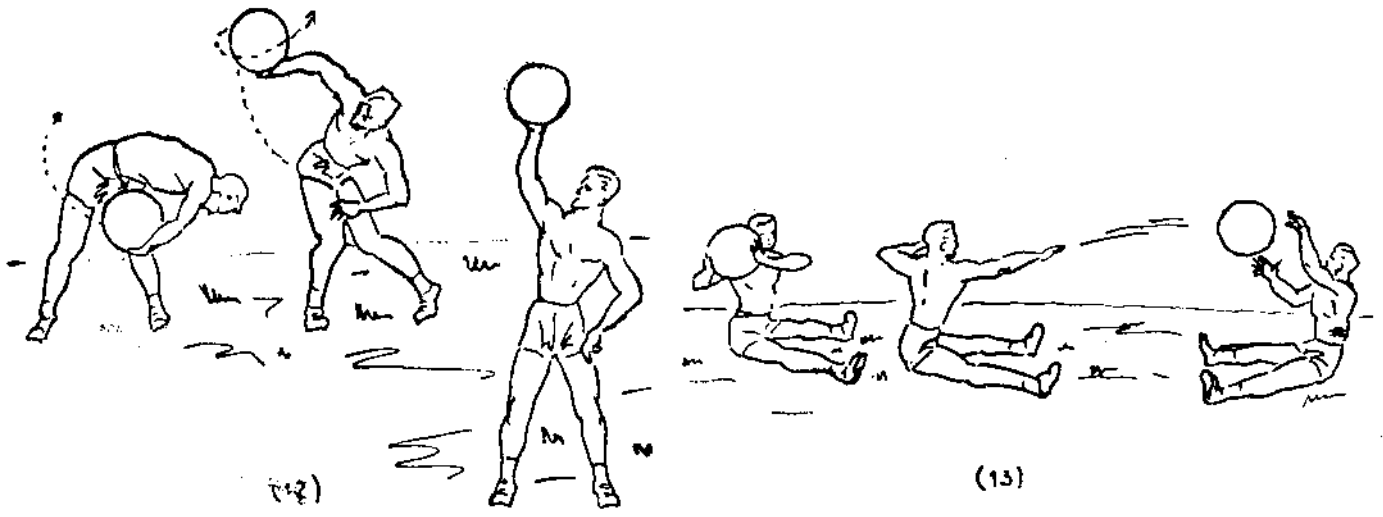
(10)

(11)

Forçamento alt. de espáduas

Forçamento simultâneo esp.

Forçamento simultâneo esp.

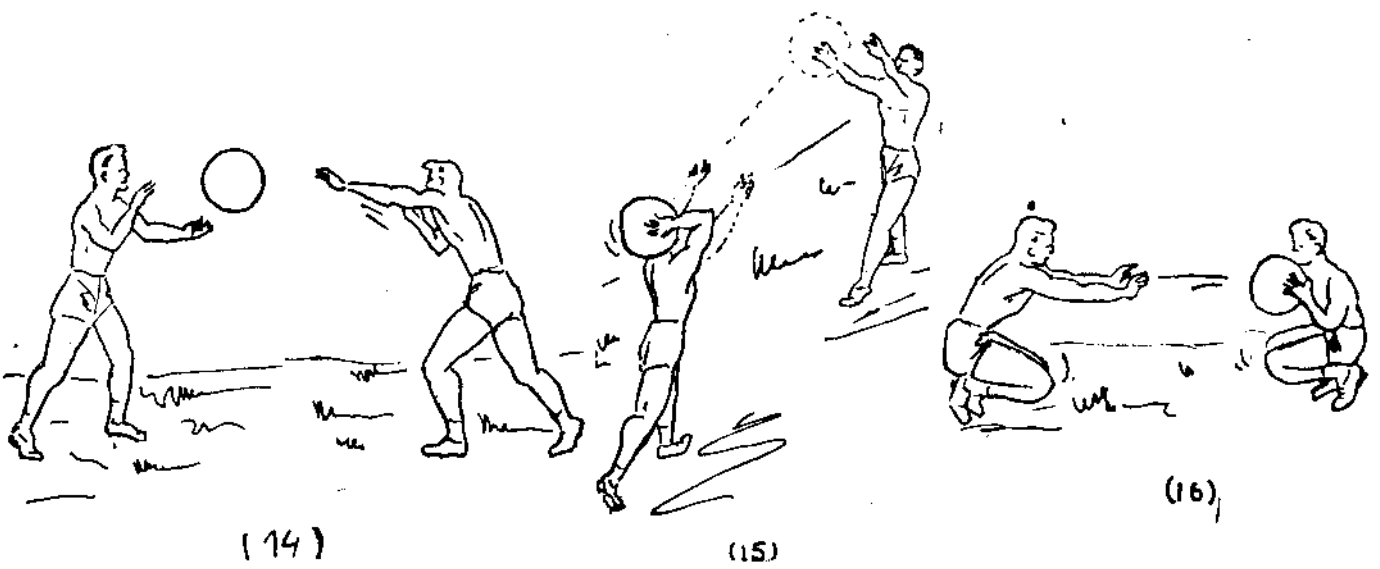


(12)

(13)

Forçamento esp. alt. (com flexão tr)

Repulsão (alt. br.)



(14)

(15)

(16)

Repulsão (alt. br.)

Simultâneo de braços

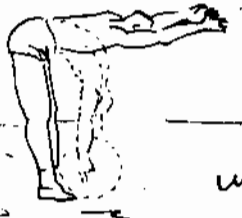
Simultâneo de braços

EXERCÍCIOS DE TRONCO



(17)

Costas retas
(flexão frontal)



(18)

Costas retas
(flexão frontal)



(19)

Costas curvas
(flexão frontal)



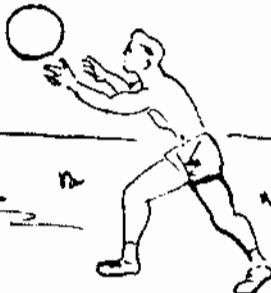
(20)

Costas curvas
(flexão frontal)



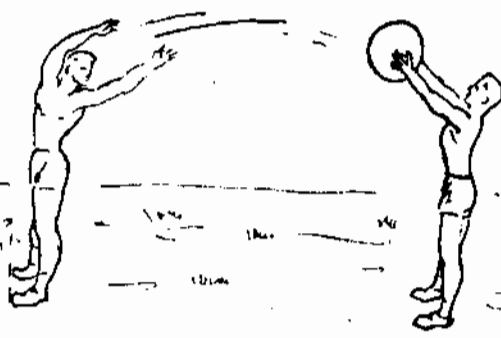
(21)

Costas curvas
(flexão frontal)



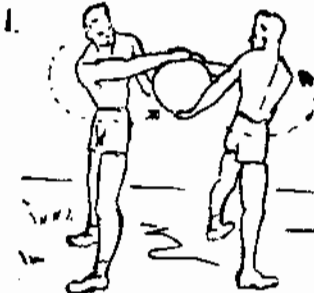
(22)

Inclinação lateral do tronco



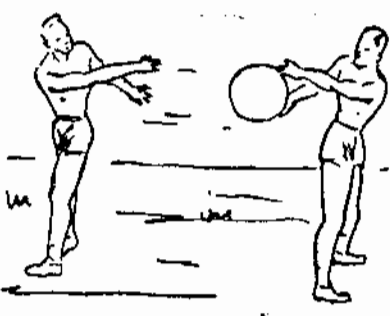
(23)

Inclinação lateral



(24)

Rotação do tronco



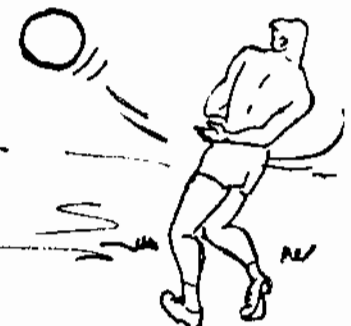
(25)

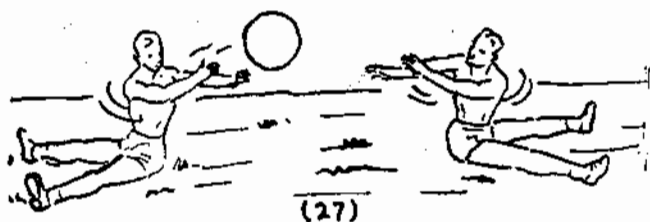
Rotação do tronco



(26)

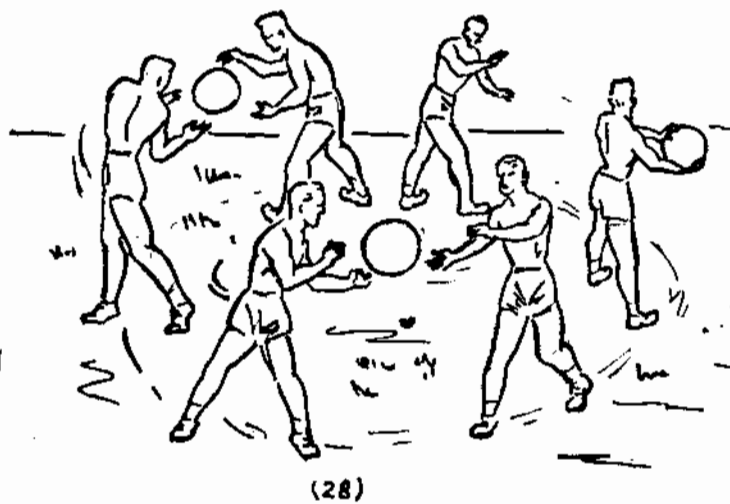
Rotação do tronco





(27)

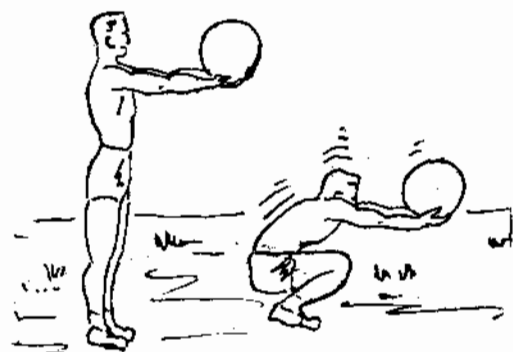
Rotação do tronco



(28)

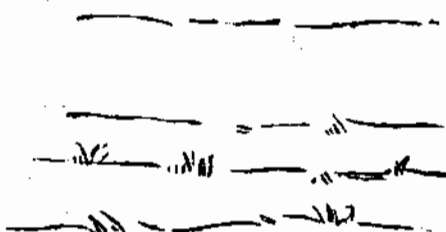
Rotação do tronco

EXERCÍCIOS DE PERNAS



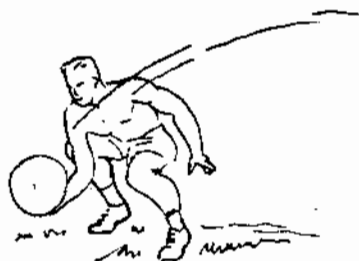
(29)

Simultâneo de pernas



(30)

Alternado de pernas



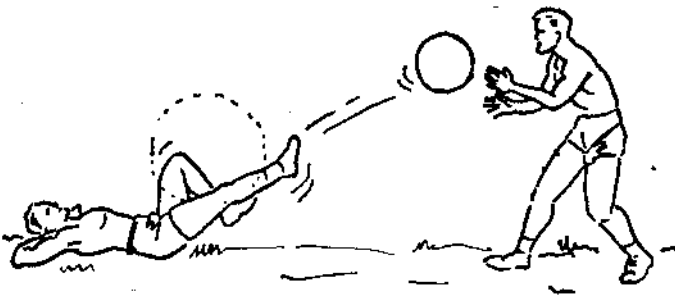
(31)

Simultâneo de pernas



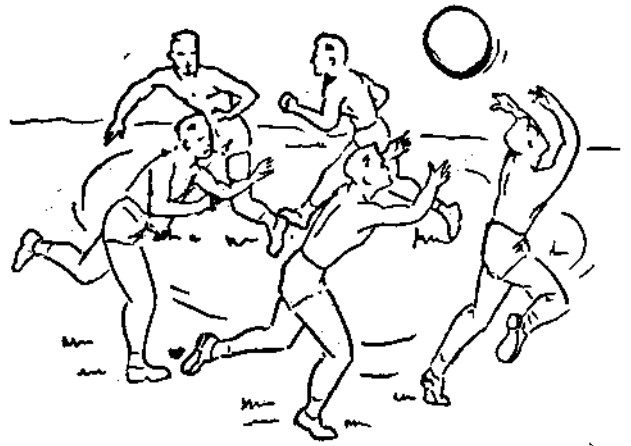
(32)

*Simultâneo de pernas
com forçamento lombar*



(33)

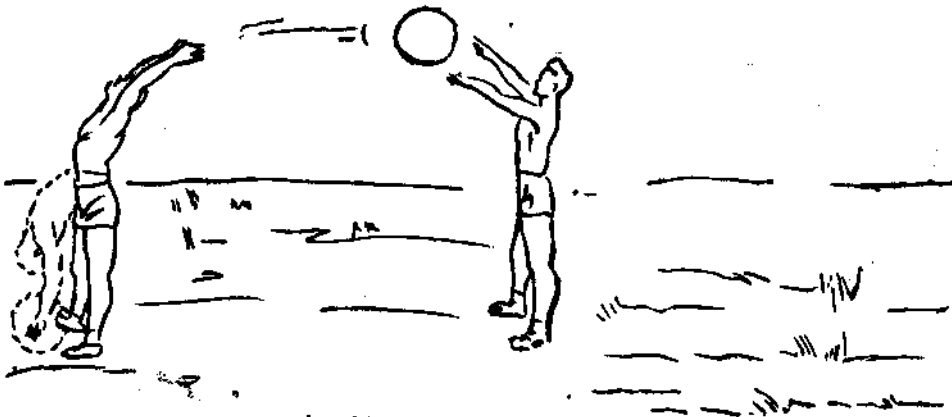
Alternado de pernas



(34)

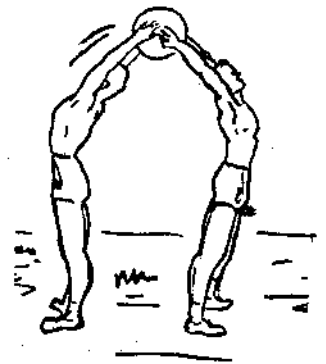
Pernas com forçamento dorso lombar-Corrida (pernas)

EXERCÍCIOS DORSO LOMBARES



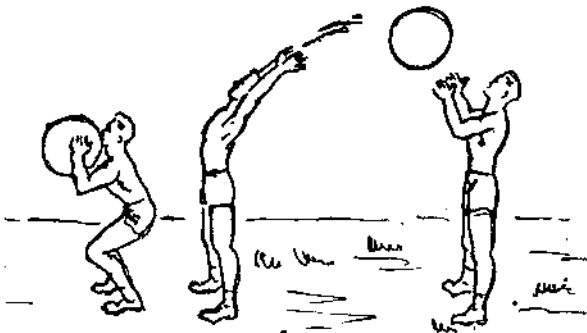
(35)

Dorso lombar com flexão frontal do tronco



(36)

Dorso lombar



(37)

Dorso lombar com flexão simultânea das pernas



(38)

Dorso lombar

EXERCÍCIOS ABDOMINAIS



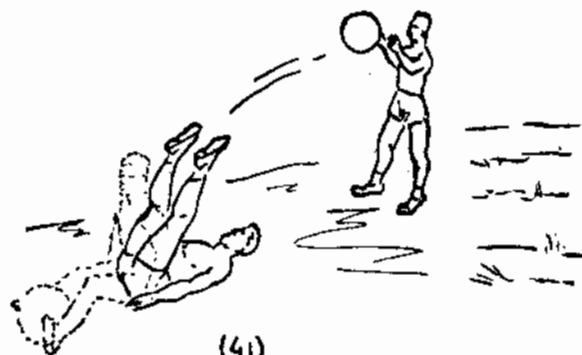
(39)

Ação simultânea das pernas



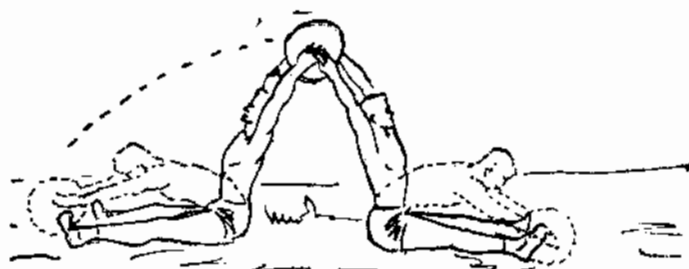
(40)

Ação do tronco



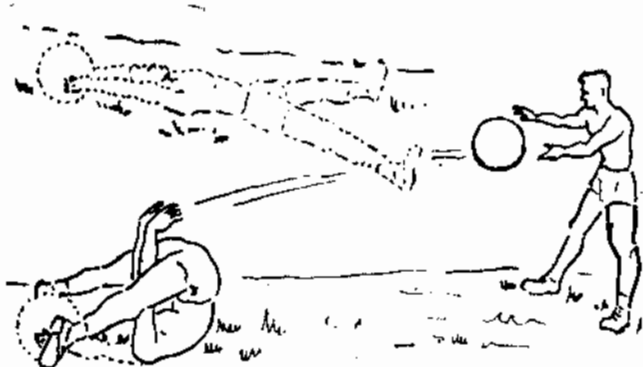
(41)

Ação das pernas



(42)

Ação do tronco



(43)

Ação das pernas



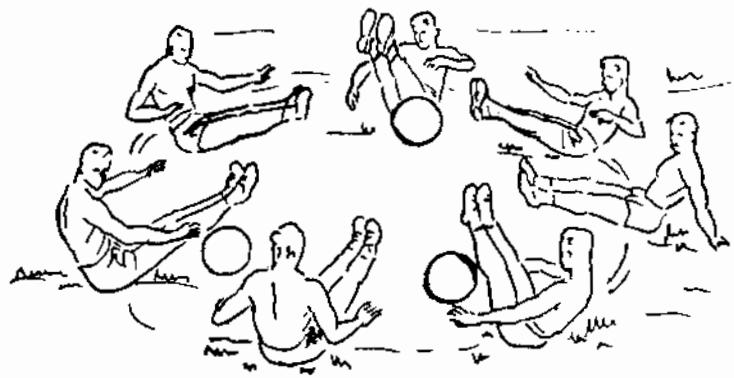
(44)

Simultâneo de braços



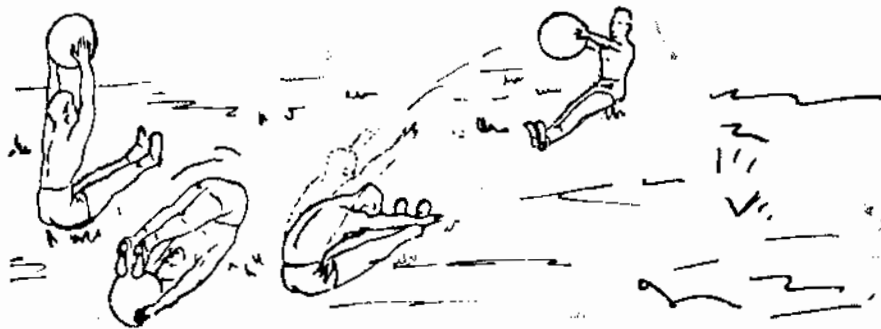
(45)

Ação das pernas



(46)

Ação das pernas



(47)

Ação do tr. e das pernas



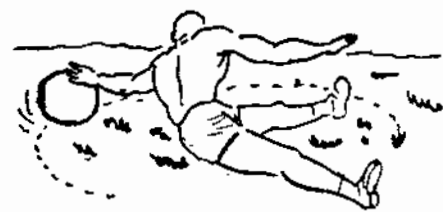
(48)_a

Ação do tronco (com rotação)



(48)_b

Ação do tronco (com rotação)



(48)_c

Ação do tronco (com rotação)

Táticas de Andebol de Salão

(D E F E S A)

Primeiro artigo de uma série. Especial para a Revista da Escola de Educação Física do Exército

LAMARTINE B. MENDES

Com a finalidade de divulgar as coisas do andebol, esporte que nos incumbe zelar, na qualidade de presidente da Federação Paulista de Andebol e de membro do Conselho Técnico de Esportes Diversos da Confederação Brasileira de Desportos, apresentaremos uma sé-

nessa altura as equipes não tinham qualquer princípio de marcação, a não ser da que é feita por zona e "homem a homem". Em consequência os jogos terminavam com contagens elevadas, o que desgostava o público. Por essa razão passaram os técnicos a estudar e a ex-

Nessa formação, os seis homens eram dispostos, de espaço em espaço, a toda a volta da linha da área do gol. Vide esquema n. 1.

Os homens jogavam, a bem dizer, fixos em suas posições, à espera do adversário, sendo os seus movimentos limitados para a frente, até

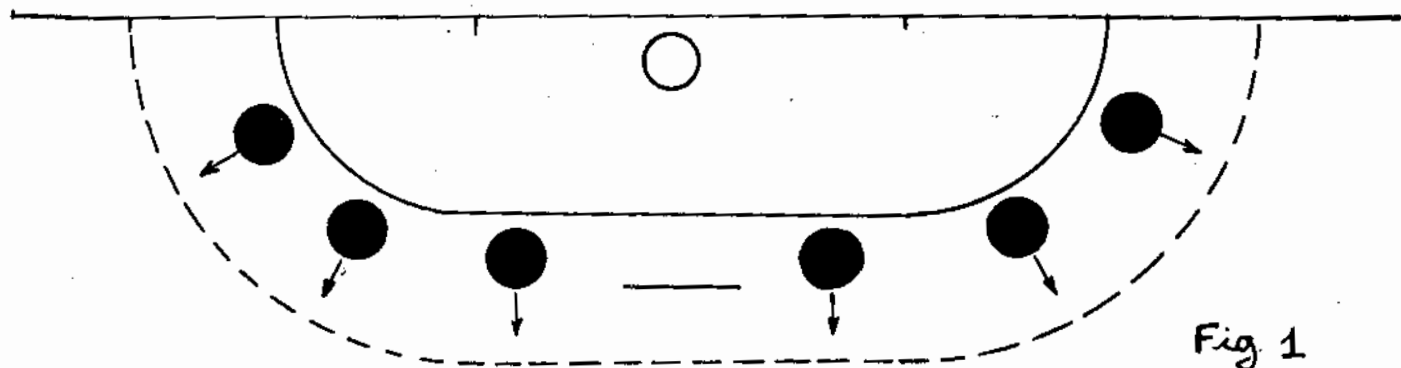


Fig. 1 — A defesa colocada no sistema de "formação simples".

rie de artigos, onde os sistemas táticos de defesa e ataque serão passados em revista.

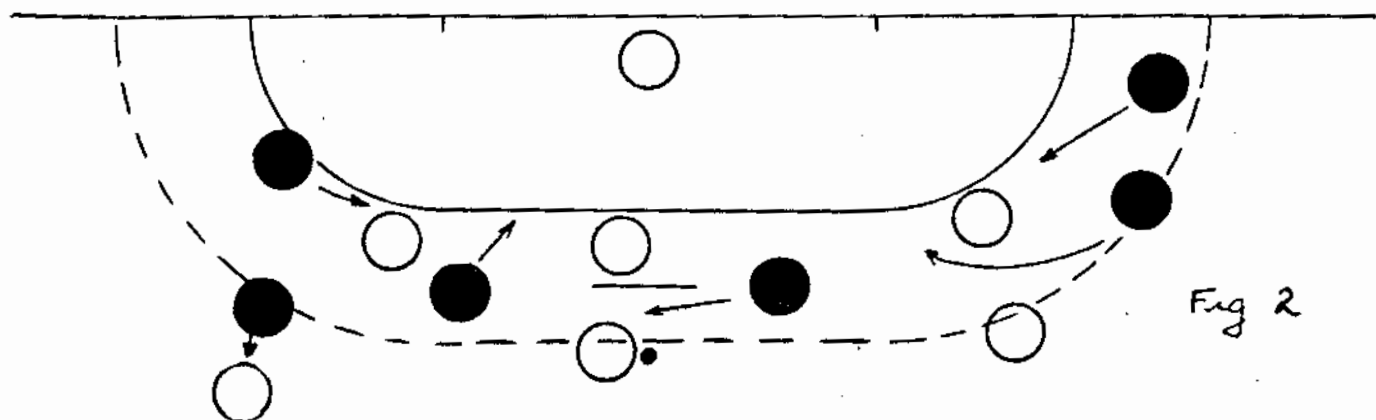
EXIGÊNCIA DO PÚBLICO

Assim que o andebol de salão penetrou nas massas, viu-se ela ar-

perimentar vários sistemas táticos para conter as arremetidas do adversário e para vazar a sua meta. Com o decorrer do tempo os sistemas foram aperfeiçoados, e vieram a constituir as fórmulas clássicas, divulgadas e postas em prática em toda a Europa.

cêrca da linha de penalidade e para trás. Cada elemento da formação devia dar combate ao adversário que tentasse invadir a sua zona, estivesse ele à sua retaguarda ou na sua frente.

As falhas do sistema eram gritantes e sua aplicação teve pouca



Esq. 2 — Movimentação da defesa e do ataque no sistema "formação simples".

rebatada por esse novo esporte, viril, rápido e cerebral.

A prática do andebol logo se generalizou em toda a Europa, sobretudo na Alemanha, na Suécia e na Dinamarca. É bem de ver que

FORMAÇÃO SIMPLES

A primeira tentativa feita foi simples e de resultado dos mais precários e ficou conhecida como "formação simples".

duração, mas serviu de ponto de partida para todas as outras fórmulas. O maior defeito da formação simples é o representado pelo fato de os homens ficarem junto à área de gol, permitindo que o adversário

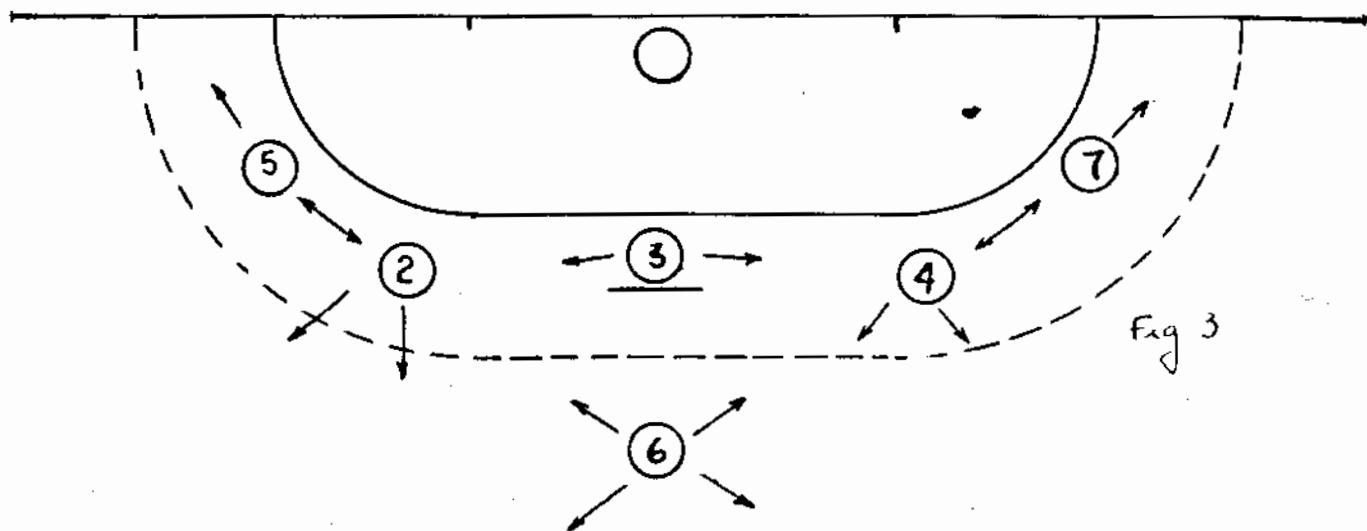
rio vise o gol na distância da linha de penalidade máxima ou da linha da área de lance livre, sem que os seus movimentos sejam tolhidos. Além disso, sempre que o atacante conseguisse vencer a defesa, já se encontrava êle dentro da

homem. Assim sendo, sempre que um elemento da defesa não podia conter o adversário, vinha a constituir uma válvula por onde passava todo o ataque, já que os demais companheiros não podiam deixar as suas posições ou abandonar a mar-

mais na cobertura do gol e apresentava um maior obstáculo à dos atacantes.

MARCAÇÃO "CINCO POR UM"

No sistema 5:1, cinco homens ficam alinhados junto à linha da



Esq. 3 — Mostra a colocação dos jogadores no sistema 5: 1 e a sua movimentação.

área de lance livre, nas proximidades da área do gol, de onde os chutes a gol são mais eficientes.

Por outro lado, no sistema de formação simples, os ataques, em razão de maior visibilidade do gol eram efetuados pelo centro, zona pouco defendida, pois é guardada por um só homem com pouco raio de ação. Assim sendo, nada menos do que dois jogadores ficaram

cação do jogador que lhes foi destinado.

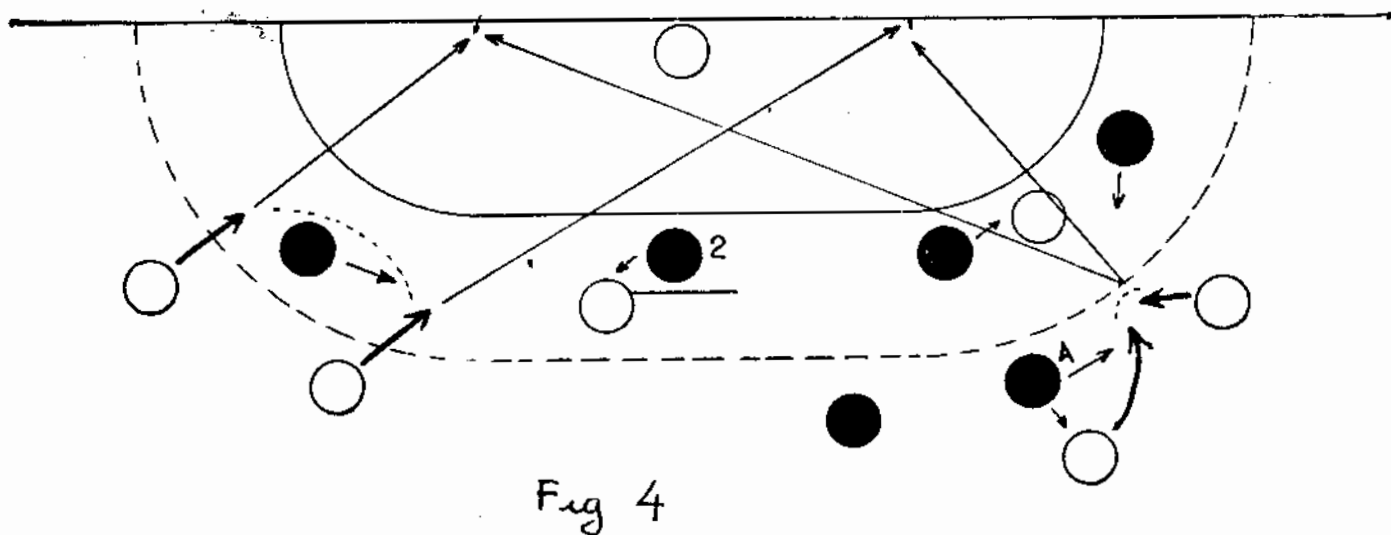
O esquema n. 2 mostra bem a fragilidade do sistema, pois os atacantes podem se movimentar livremente e burlar com facilidade o esforço da defesa.

Estas falhas tôdas foram logo verificadas e então procurou-se a solução prática para cada caso. A primeira apresentada foi a de colo-

cação do jogador, de espaço em espaço, e o sexto, avançado, no centro, na altura da linha de penalidade máxima e, de preferência, quase junto à linha da área de lance livre.

Todos os homens têm grande mobilidade e fazem a marcação em zonas mais ou menos grandes.

Os defesas laterais postam-se, como na formação simples, junto às laterais e devem impedir a infil-



Esq. 4 — Mostra as deslocamentos da defesa no sistema "cinco por um" em ataques que vêm da direita e da esquerda, podendo ser a finalização por dois jogadores indiferentemente.

inúteis: os que guardavam as laterais, por onde os ataques dificilmente partiam, em razão de haver pouco ângulo para o chute a gol.

Deve ficar ainda registrado que a marcação era feita por zona ou

car um homem avançado e assim surgiu novo sistema de marcação, mundialmente conhecido por "cinco por um" (5:1).

Embora não seja perfeito, êste novo sistema já era um passo a

tração dos alas adversários. O jogador, n. 3 fica na frente do gol, pouco aquém da linha de penalidade máxima e sua missão é de conter os ataques que forem feitos pelo centro. O jogador avan-

gado é de papel importantíssimo na chave. Ele deve destruir o sistema de ataque do adversário, acossando os jogadores que ficam fazendo troca de bola na frente do gol, não só para atrair a defesa como também para permitir que um seu companheiro se coloque bem entre os defesas para receber a bola e chutar com êxito. Além disso, êle deve evitar que o adversário chute da distância da penalidade máxima ou da linha da área de lance livre. Finalmente, o jogador avançado deve dar combate a todo jogador adversário que esteja de posse da bola e que tente armar a ofensiva. Por tôdas estas razões, já se adivinha que êste homem deve ser selecionado cuidadosamente e treinado de maneira intensiva. Ele deve ter bom físico, ser inteligente, com reações prontas e rápidas e, principalmente, de estatura elevada, para fazer o bloqueio dos chutes desferidos a distância.

Muito embora o jogador avançado tenha grande mobilidade e deva se deslocar para todos os lados, é aconselhável que o seu raio de ação não seja superior a três metros, quer seja para a direita ou para a esquerda.

Como se viu, o jogador avançado é o estio da marcação, pois não só deve aliviar o trabalho dos demais companheiros, como, também, dar combate sem trégua a todos os atacantes no centro da quadra. Os seus dois companheiros recuados, da esquerda e da direita, também têm papel de relêvo. E isso porque é da zona que marcam

que de preferência partirão os ataques, já que o centro estará bem fortalecido por dois homens. Êles devem impedir a infiltração dos atacantes por essas zonas, que são consideradas bastante perigosas, em virtude da boa visibilidade de gol. Por essa razão, êsses homens não podem deixar nunca a movimentação livrê dos atacantes na sua retaguarda. Se isso acontecer, o sistema ruirá e o gol ficará à disposição do ataque.

Confrontando esta marcação com a anterior, verifica-se que tem

a vantagem, aliás a grande vantagem, da mobilidade dos homens; a zona central da quadra fica defendida por dois homens, e os flancos não ficam descobertos. Além de tudo, nenhum jogador da fórmula 5:1 fica "assistindo" ao jôgo, conforme acontece com os últimos homens da esquerda e da direita na "formação simples".

* * *

Próximo artigo: as modificações introduzidas na formação 5:1, no sentido de fortalecê-la e aumentar o poderio defensivo.

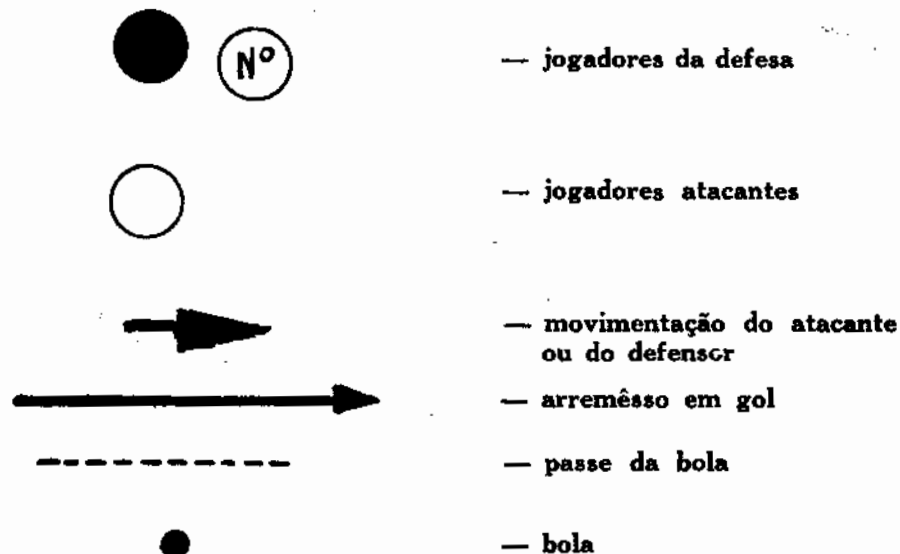


Fig 5

PENTATLO MODERNO

RESOLUÇÕES DO ÚLTIMO CONGRESSO REALIZADO EM 16 DE OUTUBRO DE 1958 EM SANDHURST — INGLATERRA

- a — A U. I. P. M. pagará as medalhas para os Campeonatos do Mundo.
- b — O Comité Executivo foi encarregado de estudar a conveniência de diminuir de 5 para 3 minutos o tempo reservado para cada assalto, na prova de esgrima e apresentar uma proposição para o Congresso de 1960.
- c — O Comité Executivo foi encarregado de estudar a conveniência de aumentar ou não o número de pontos dados na natação para cada segundo e apresentar uma proposição para o Congresso de 1960.
- d — O Brasil foi encarregado de estudar a modificação do número de pontos dados para cada segundo na prova equestre e apresentar uma proposição para o Congresso de 1960.
- e — O Campeonato do Mundo de Pentatlo Moderno será realizado em 1959 em Harrisburgh nos dias 19 e 23 de setembro.
- f — O Comité Organizador dos Jogos Olímpicos de Roma em 1960, designou o Sr. Roberto Curcio, delegado para a parte técnica do Pentatlo Moderno. Seu endereço é:
- Fiduciano Técnico
XVII Olimpíada
Via Crescenzo 14 — Roma
- Pentatlo Moderno nos Jogos Olímpicos realizar-se nos seguintes dias:
- 26 de agosto — Prova Equestre — (5000 metros)
26 de agosto — Prova de Esgrima
29 de agosto — Prova de Tiro
30 de agosto — Prova de Natação
31 de agosto — Prova de Corrida a Pé.

PENTATLO MILITAR

CAP. ARMINDO CARVALHO - Instrutor da Esc. E. F. Ex.

MATERIAL E PESSOAL PARA AS PROVAS DE PENTATLO MILITAR

I — Tiro

Diretor de tiro: a autoridade máxima a quem cabe dirigir todo o trabalho da prova.

PESSOAL DO ESTANDE

A — Cronometrista: é necessário um cronometrista para controlar as séries de ensaio, precisão e rapidez com o seguinte material: 1 cronômetro, cadeira, papeleta, lápis, borracha e apito.

B — Anotadores: é necessário um por atirador nas séries, devendo ter a súmula de tiro, lápis, cadeira e borracha.

C — Inspetor: para verificar o uniforme e as armas antes e depois do tiro.

D — Apanhador de cartuchos: 1 soldado com uma caixa a fim de apanhar os cartuchos vazios.

E — Telefonista: o interessante é ter um por alvo, a fim de facilitar a prova.

F — Auxiliares: tantos quantos forem os necessários, a fim de prestarem informações e fazer a segurança do estande.

G — Demonstração de tiro: uma pessoa com arma, a fim de realizar a demonstração de prova.

PESSOAL DA TRINCHEIRA

A — Chefe da trincheira: 1 oficial encarregado para coordenar o trabalho na trincheira.

B — Sinalizadores: 1 por alvo com o respectivo sinalizador.

C — Trocadores de alvos: 2 por alvo a fim de que cada atirador possa utilizar um alvo em cada série e que após cada tiro na série de ensaio e pre-



Prova de Corrida de 8.000 m — Saída do Sgt. Cani com assistência do Cap. Armindo

cisão, o alvo possa ser abaixado e levantado com presteza.

D — Adjunto: é encarregado da distribuição dos alvos, sendo necessários 3 alvos internacionais para cada atirador (ensaio, posição e rapidez).

E — Carregadores: tantos quanto possível, a fim de levar para a sala de apuração os alvos das séries de ensaio, precisão e rapidez, de cada atirador.

F — Telefonista: o interessante é ter um por alvo a fim de facilitar a prova e um telefonista em contato com a sala de apuração.

G — Auxiliares: tantos quantos forem necessários, a fim de realizar a segurança na trincheira e auxiliar o Diretor em missões diversas.

SALA DE APURAÇÃO

A — Juiz de apuração: 1 chefe para coordenar o trabalho na sala.

B — Juizes do exame de tiro: 1 comissão de 3 juizes para apurar os pontos nas séries de precisão e rapidez; após a correção, eles identificam os alvos.

C — Telefonista: 1 telefonista a fim de fazer a ligação com a trincheira.

D — Encarregado dos resultados: 3 pessoas encarregadas de afixar os resultados nos diversos locais existentes, bem como coordenar as respectivas classificações; para tanto, é necessário um quadro, máquina de escrever, giz ou tinta conforme o quadro de apuração.

E — Júri de apelação: composto, no mínimo de 3 oficiais.

F — Condutor dos concorrentes: são necessários vários condutores a fim de levar os concorrentes do local de espera ao local de tiro.

G — Médico e enfermeiro: com o material necessário.

H — Clarim: 1 soldado clarim para executar a marcha da vitória quando um país ou Unidade alcance o 1.º lugar durante a prova.

I — Auxiliar: 1 auxiliar para hastear no mastro a bandeira do país ou a insígnia da Unidade que alcance o 1.º lugar durante a prova.

J — Polícia: tantos quantos necessários para fazer a segurança e ficar com a responsabilidade do estacionamento e trânsito.

K — Sala das armas: 1 sargento encarregado com material de desmontagem e limpeza das armas.

L — Estante auxiliar: 1 oficial encarregado do estande auxiliar, onde os concorrentes possam esquentar as armas se fôr o caso.

II — PISTA DE OBSTÁCULOS

A — Diretor da prova: é a autoridade máxima a quem cabe dirigir os trabalhos da prova.

B — Juiz de partida: com um revólver e munição festim para a saída individual.

C — Cronometrista: em número de 3 para cada concorrente.

D — Juiz de chegada: é também o chefe dos cronometristas.

E — Juizes de obstáculos: 20 juizes, sendo 1 para cada obstáculo. Os Juizes deverão levar apito para anunciar a falta do concorrente.

F — Anunciador: com um megafone ou microfone, faz a chamada dos concorrentes para a saída, bem como anuncia o desenrolar da prova.

G — Diretor de apuração: coordena o trabalho na mesa de apuração.

H — Comissão de apuração: comissão composta de 3 juizes, a fim de anotar na súmula e apurar os resultados.

I — ENCARREGADO DOS RESULTADOS: 3 pessoas encarregadas de afixar os resultados nos diversos locais existentes, bem como coordenar as respectivas classificações; para tanto é necessário um quadro, máquina de escrever, giz ou tinta conforme o quadro de apuração.

J — Clarim. K — Auxiliar. L — Polícia. M — Médico e enfermeiro. Idem do tiro.

N — Demonstração da prova: 1 elemento com o uniforme de competição para uma demonstração da prova.

III — LANÇAMENTO DE GRANADA

Diretor da prova: é a autoridade máxima a quem cabe dirigir os trabalhos da prova.

B — Cronometrista: 1 cronometrista com apito a fim de controlar o tempo da série com precisão e alcance, bem como o intervalo entre as séries.

C — Sinalizadores: 1 sinalizador com bandeirala por círculo.

D — Marcadores: 2 marcadores munidos de pequenas bandeirolas e trena, a fim de marcar os resultados da série em alcance.

E — Controlador de Granada: 1 oficial com uma balança, controla os pesos das granadas a fim de que elas não tenham pêso inferior ao limite mínimo. (Ver fotografia)

F — Fiscal: examina os uniformes e granadas, bem como o limite de arremêso do concorrente.

G — Auxiliares: 6 auxiliares com caixas, a fim de apanhar as granadas arremessadas.

H — Anunciador. I — Diretor de Apuração. J — Comissão de apuração. K — Encarregados dos resultados. L — Clarim. M — Auxiliar. N — Polícia. O — Médico e enfermeiro. P — Demonstração da prova. Idem da prova de pistas de obstáculos.

IV — NATAÇÃO

A — Diretor da prova: é a autoridade máxima a quem cabe dirigir o trabalho na prova.

B — Juiz de saída: com um revólver e munição de festim para a saída da prova, bem como um apito para saídas falsas.

C — Cronometrista: em número de 3 para cada concorrente.

D — Juizes de obstáculos: 4 juizes de obstáculos munidos de apito para anunciar a falta do concorrente.

E — Salva-vidas: em número de 2 a fim de realizar a segurança.

F — Anunciador. G — Diretor de apuração.

H — Comissão de apuração. I — Encarregados dos resultados. J — Clarim. K — Auxiliar. L — Polícia. M — Médico e enfermeiro. N — Demonstração da prova idem da prova de pistas de obstáculos.

V — "CROSS COUNTRY"

A — Diretor da prova: é a autoridade máxima a quem cabe dirigir o trabalho na prova.

B — Diretor de reunião: 1 oficial encarregado de reunir os atletas, mostrar o percurso com antecedência e distribuir os demais juizes no percurso providenciando as faixas de saída e chegada.

C — Juiz de saída: 1 oficial com bandeira e cronômetro a fim de dar a saída individual.

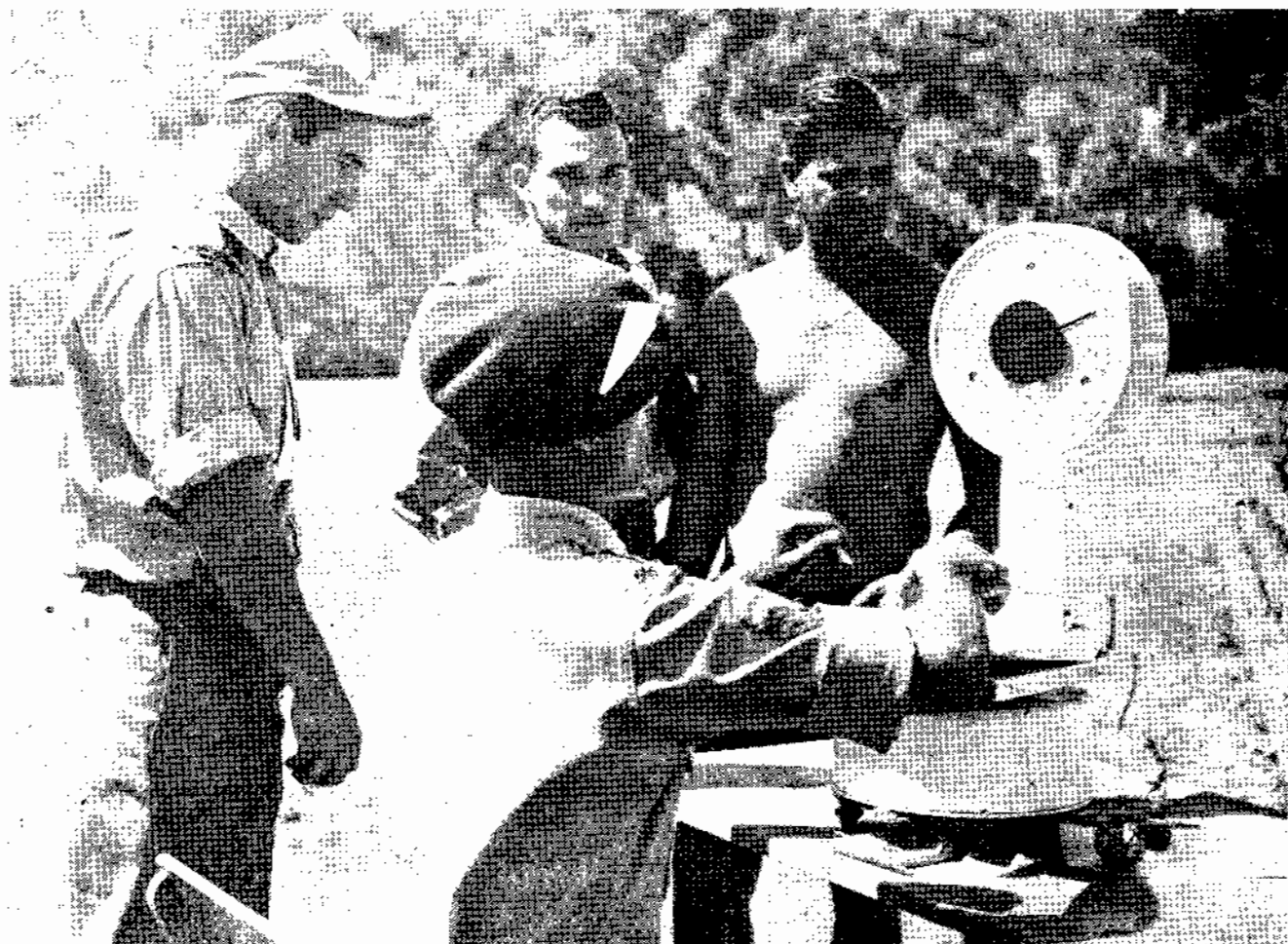
D — Cronometrista: 4 cronometristas, sendo um o chefe; devem possuir um cronômetro elétrico e 4 normais, a fim de controlar o tempo.

E — Juiz de chegada: observa a chegada do atleta e comunica aos cronometristas.

F — Inspetor de pista: tantos quantos necessários, a fim de controlar o percurso.

G — Operador de rádio: 1 ou vários operadores para informar a situação dos concorrentes durante o percurso.

H — Anunciador. I — Diretor de apuração. J — Comissão de apuração. K — Encarregado dos resultados. L — Clarim. M — Auxiliar. N — Polícia. O — Médico e enfermeiro, idem pista de obstáculos.



O Cap. Armindo, técnico da equipe, assiste, juntamente com o Ten. Nilo e Sgt. Gurgel, à aferição das granadas.

Es. E. F. E. - NATAÇÃO

NADO DE PEITO "CLÁSSICO"

Este nado em nosso País já foi conhecido como "rã", "braçada-clássica", "a la brasse", nado de bruços e "nado militar". Sômente mais tarde surgiu a denominação de nado de peito, pela qual tornou-se conhecido nos nossos meios aquáticos. É um nado bem antigo, talvez o mais antigo mesmo, e por tradição é conservado até hoje nas provas olímpicas e no código da FINA.

Como todos os estilos, o nado de peito também sofreu evoluções. As principais modificações foram introduzidas pelo nadador alemão Rademacher e mais tarde, pelos japoneses. Dessas modificações surgiu então finalmente o estilo atual.

O rendimento do nado de peito é bem inferior aos do estilo crawl e costas, entretanto, o que perde em rendimento, ganha em valor utilitário, daí, a razão de mais uma de suas denominações, "nado militar".

Neste estilo, ao contrário do que acontece nos estilos crawl e costas, são as pernas e não os braços que produzem maior percentagem para a propulsão.

A coordenação dos movimentos neste estilo é de difícil execução, principalmente por parte dos iniciantes. A harmonização de movimentos asincronos, de modo a fazer a sua aplicação resultar num rendimento máximo, é tarefa que requer grande trabalho e observação por parte de quem deseja realizá-la. E é justamente isso que exige a judiciosa coordenação do nado de peito.

Na obtenção da harmonização dos movimentos dentro do estilo, há um detalhe importante que não deve ser esquecido: os braços e pernas nunca trabalham juntos para a propulsão.

Existe um momento em que os braços e pernas movimentam-se juntos, nesta ocasião porém, nenhum deles realiza trabalho útil para a propulsão, até pelo contrário, é justamente nesse momento que se verifica a maior perda de velocidade. Isto acontece porque as pernas preparando-se para a impulsão, ao serem flexionadas, opõem resistência ao avanço e, os braços também se flexionando e se aproximando do tronco, nada produzem para a propulsão.

Esta perda inevitável de velocidade faz com que o avanço não seja uniforme como no estilo crawl e de costas. Entretanto, com a continuidade do treinamento e a realização de uma boa coordenação e harmonização de movimentos, o nadador poderá tornar mínima esta perda de velocidade, podendo tornar, dêsse modo, o avanço quase uniforme.

POSIÇÃO DO CORPO

Neste estilo, o corpo se conserva todo mergulhado pouca coisa abaixo da superfície, com exceção da cabeça. A posição é mais inclinada em relação ao nível da água que nos estilos costas e crawl e por isso, oferece maior resistência à progressão.

A cabeça é mantida numa posição alta, com o queixo levantado e conservando o plano da testa perpendicular à superfície, olhar dirigido para a frente.

Normalmente o nível da água atinge a testa logo acima das sobrancelhas, a não ser na ocasião da inspiração, quando a boca tendo de emergir, para que o nadador possa efetuar a inspiração, o nível da água, então, fica abaixo da boca, no queixo aproximadamente.

No momento da inspiração, o tronco do nadador fica mais inclinado em relação ao nível da água, uma vez que os ombros vão acima e os membros inferiores também no mesmo momento estarão se preparando para a ação da pernada.

Após a ação da "pernada", todo o corpo se aproxima mais da superfície, uma vez que os membros inferiores ficam mais próximos do nível da água, os ombros descem e a cabeça se encontra numa posição em que a água toca a testa do nadador logo acima das sobrancelhas.

Nos nadadores dêste estilo, surge comumente um defeito que prejudica muito a posição do corpo, ocasionando conseqüentemente prejuízos para uma boa coordenação. Consiste este defeito no fato do nadador levantar e abaixar os quadris. Isto deve ser evitado, porque ocasiona perda de força propulsora resultante do trabalho das pernas e prejudica o avanço, uma vez que também irá acarretar a mudança da posição do tronco.

MOVIMENTO DOS BRAÇOS

O trabalho dos braços ou seja a braçada, do estilo peito, não possui tanta eficiência como nos estilos crawl e costas. Já foi dito inicialmente que neste nado, o trabalho das pernas apresenta maior rendimento que a ação dos braços.

O trajeto na água percorrido pelos braços na ação da braçada propriamente dita, é muito curto, uma vez comparativamente com a braçada do crawl, compreende tão somente a fase de pressão e parte da puxada, terminando quando os braços atingem a posição perpendicular logo abaixo dos ombros.

Para se conseguir uma boa propulsão com os membros superiores, é necessário uma prática de alguns anos e não é com facilidade que tal objetivo é alcançado.

Para facilidade do estudo, poderemos dividir o movimento dos membros superiores em dois percursos:

- 1.º) — RECUPERAÇÃO
- 2.º) — TRAÇÃO

A RECUPERAÇÃO, por sua vez, apresenta duas fases:

- 1.ª) — Fechamento das asas
- 2.ª) — Extensão.

Para o estudo da braçada, vamos considerar o nadador em decubito ventral sobre a água, corpo próximo da horizontal, espáduas paralelas à superfície, braços simetricamente estendidos à frente do corpo, mãos no prolongamento dos antebraços com as palmas voltadas para baixo, pernas estendidas e unidas, pés em extensão e submersos cerca de 30 cm, cabeça no prolongamento do tronco, com a água tocando a testa logo acima das sobrancelhas. Esta é a posição de maior deslizamento ou de maior avanço do nado, e que o corpo toma logo após a ação da pernada propriamente dita.

TRAÇÃO

Estando o corpo na posição acima descrita, o trabalho dos membros superiores é iniciado da seguinte forma:

As mãos tomam a forma de concha e, por meio de uma ligeira rotação, as palmas ficam viradas para fora. Mantendo os braços sempre esticados, o nadador vai afastando os mesmos simetricamente para os lados, para trás e para o fundo.

À proporção que os braços vão progredindo nesse sentido, a mão vai sofrendo uma flexão no pulso, a fim de que a sua palma fique voltada contra a resistência do líquido.

Até quase metade do percurso de tração, os membros superiores estão estendidos e abertos cerca de 40° (quarenta graus) um do outro e formando cada um um ângulo aproximadamente de 40° (quarenta graus) com o nível da água. Daí em diante os membros superiores que estavam estendidos para a frente, para o fundo e ainda abertos, vão sendo ligeiramente flexionados no cotovelo, à proporção que são trazidos até atingirem a linha dos ombros. As mãos, neste movimento, voltam as palmas para trás e se conservam ainda no prolongamento do antebraço.

Na posição final da tração, que é abaixo da linha dos ombros, os braços deverão estar formando, com o nível da água, um ângulo de 45° (quarenta e cinco graus) aproximadamente, os cotovelos numa profundidade um pouco abaixo dos ombros e para fora do corpo e o pulso, ainda mais abaixo dos cotovelos e, por sua vez, mais para os lados que os mesmos.

Um pouco antes de terminar a tração, a mão, apoiando no pulso, sofre uma rápida flexão, executando, desse modo, um golpe final na água. Logo em seguida, seria iniciada a fase de recuperação.

De um modo geral, os principiantes pouco aproveitam a ação dos braços, que, apesar de não apresentar tão grande rendimento como no estilo crawl, deve e tem de ser bem cuidada.

É necessário muita prática a fim de se conseguir uma ação firme por parte dos segmentos dos membros superiores, principalmente pelas mãos, de modo a realizar uma pressão na água que vai aumentando gradativamente até atingir o máximo, no final do movimento.

RECUPERAÇÃO

1) — Fechamento das asas

Terminada a fase de tração, os cotovelos se fecham para o corpo, as mãos descrevem um semicírculo em um plano quase horizontal na profundidade em que determinaram a fase de tração e, com flexão nos cotovelos, são levados da direção da linha dos ombros, um pouco para trás, para dentro e finalmente para a frente, até se juntarem adiante do queixo. Este movimento deve ser executado com rapidez e cuidado, a fim de evitar que esta ação, que é contrária à progressão, provoque grande perda de velocidade.

O movimento seguinte será o de extensão dos braços.

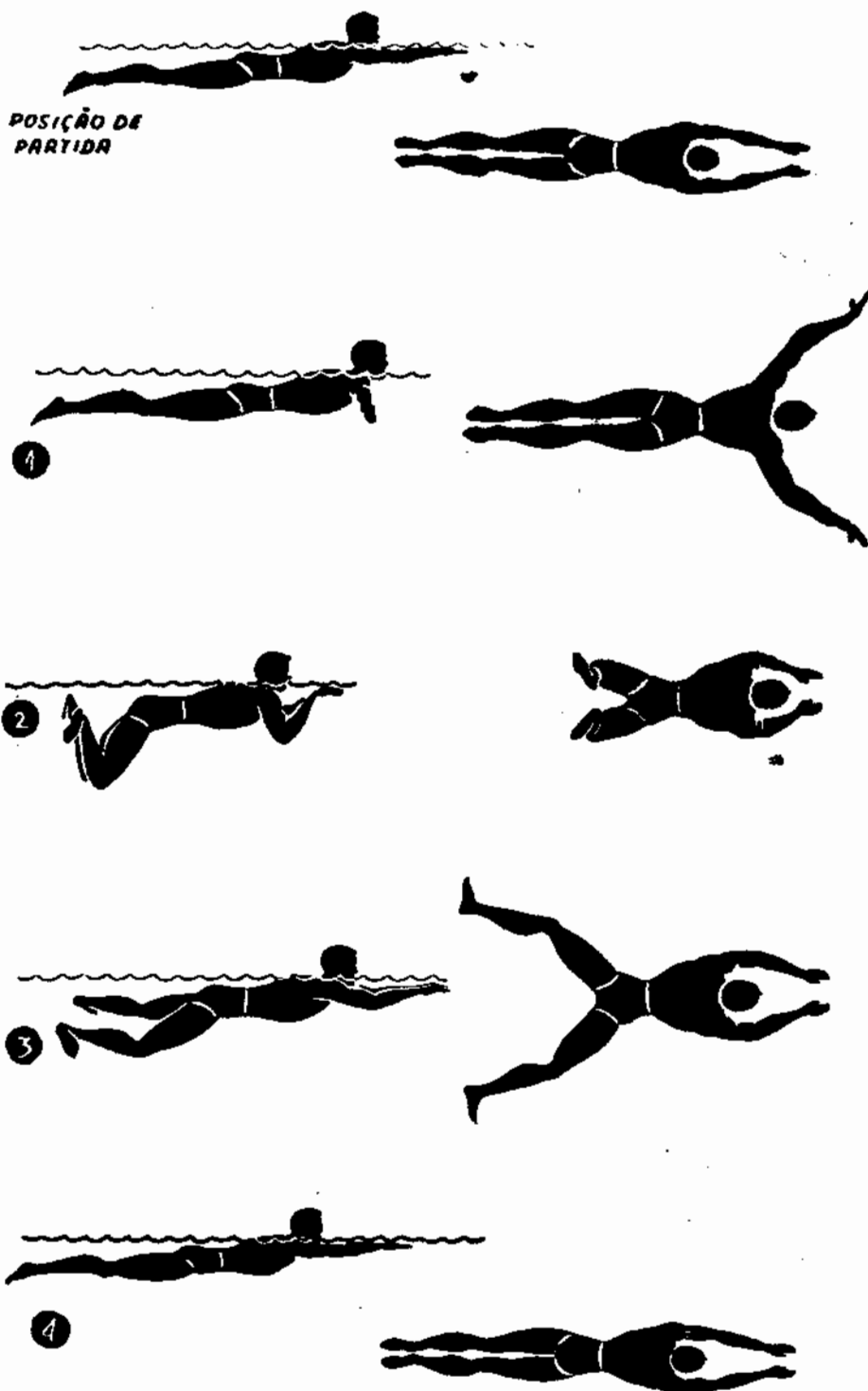
Os japoneses no momento de realizar o fechamento das asas, executam com as mãos e antebraços, uma rotação para fora, de modo que, no final do movimento, as mãos se encontram na altura do peito, com as palmas viradas para cima

e os braços mantendo-se flexionados em ângulo aproximadamente de 90° (noventa graus). Isto parece facilitar em muito esta inversão do movimento, passando do sentido da frente para trás, para o sentido contrário, que é o da recuperação.

No momento da extensão eles executam uma rotação dos antebraços para dentro, de modo que no final do movimento, as mãos ficam com as palmas voltadas para baixo.

2) — Extensão.

O regulamento exige que os movimentos sejam executados de forma simultânea e assim, terminado o primeiro tempo



de recuperação, o nadador vai completar esta recuperação dos braços, realizando a extensão dos mesmos.

Os braços e antebraços então começam a se estender para frente até atingirem a máxima extensão. Desse modo, as mãos que se encontravam numa posição abaixo do queixo, são levadas também para a frente, um pouco abaixo da superfície, juntas, conservando as suas palmas abertas e voltadas para baixo, com os dedos unidos.

Não deve existir neste final da fase de recuperação, a preocupação de uma extensão forçada dos membros superiores, pelo contrário, verifica-se até uma ligeira flexão do cotovelo no plano horizontal, de modo a permitir um relativo descanso dos músculos, ao completar o movimento. Nesta extensão dos membros para frente, eles realizam somente uma ação de sustentação do corpo e não uma ação de propulsão, como poderia parecer.

Se ao invés de estender os braços somente para a frente, o nadador o fizesse para a frente e para o fundo, como é a braçada do crawl, haveria trabalho também para a propulsão, entretanto, o rendimento seria prejudicado pelo afundamento dos ombros, cabeça e levantamento das pernas, uma vez que neste estilo os braços executam trabalho simétrico.

Além disso, a fase de tração dos membros superiores, que neste nado já é pequena, ficaria assim mais reduzida ainda, em proveito de uma ação de menor eficiência para a propulsão.

Conclui-se, então, que os membros superiores, na fase de extensão, realizam apenas uma ação de sustentação, devendo, no momento de sua execução, ter as mãos estendidas, juntas, com as palmas voltadas para o fundo, dedos unidos e apontados para a direção do deslocamento.

Resumindo, observamos, então, que se tornarmos o eixo do corpo como referência, as mãos na fase de extensão são levadas para frente no prolongamento deste eixo. Durante a tração, elas se afastam deste eixo, para os lados, e para o fundo, até atingirem a vertical que passa pela linha dos ombros. Após a tração, eles tornam a se aproximar do eixo, até se juntarem em um ponto adiante do corpo, na fase de extensão.

A principal inovação introduzida pelo alemão Rademacher, neste nado, foi na volta dos braços à frente, no final da tração.

Anteriormente, todo o braço era trazido para junto do corpo, os antebraços colados no peito e em seguida as mãos jogadas para a frente.

No estilo Rademacher, ao alcançarem os braços a altura dos ombros, os antebraços passaram a fazer um movimento giratório em torno dos cotovelos, para baixo e para dentro, voltando os braços para a frente imediatamente no momento em que as mãos quase se tocavam sob o peito.

Desta maneira os cotovelos mantinham-se afastados do corpo.

Esta modificação diminuiu de muito a resistência ao avanço, uma vez terminado o trabalho propulsor dos braços.

Em vez de dividir a braçada em três tempos: tração, fechamento das asas e extensão, o estilo Rademacher reduziu-a a dois: Tração e Extensão.

PERNADA

Como foi dito inicialmente, são os membros inferiores que colaboram com maior percentagem da força para a propulsão, no nado de peito. Aqui também, com o propósito de facilitar o estudo, dividimos a ação das pernas em duas fases:

- 1.^a) — Pernada propriamente dita
- 2.^a) — Recuperação

Por sua vez a pernada propriamente dita pode ser dividida em dois tempos:

- 1.^o) — Impulsão
- 2.^o) — Fechamento

Estudemos separadamente cada uma destas fases.

RECUPERAÇÃO

Consideremos o nadador na posição de maior deslizamento, na qual as pernas estão estendidas e unidas, pés em

extensão e apontados para trás, oferecendo a mínima resistência à progressão do corpo.

Desta posição, o nadador inicia a flexão dos joelhos e das coxas sobre os quadris, ao mesmo tempo que os joelhos são afastados simetricamente para os lados e para o fundo.

No final da flexão, as coxas quase formam um ângulo reto com o tronco, os pés que inicialmente foram levados juntos para o corpo, devem estar também flexionados, com as pontas voltadas para fora e as plantas para trás e para o fundo. Ainda nesta situação, após a flexão das pernas, deverá existir, entre os calcânhares, um afastamento aproximadamente de 30 cm, e os pés deverão estar submersos também aproximadamente 30 cm.

Dêsse modo, termina a fase de recuperação dos membros inferiores, ficando os mesmos bem preparados para iniciar a fase seguinte.

PERNADA PRÓPRIAMENTE DITA

1) — Impulsão

A impulsão é uma ação que consiste em uma extensão vigorosa e simétrica dos membros para os lados, para trás e para o fundo. Nesse tempo da pernada, a água é sempre empurrada com a planta dos pés, no mesmo sentido da extensão.

O movimento termina com os membros estendidos para os lados, formando entre eles um ângulo de 50 a 60° (cinquenta a sessenta graus), tendo os pés apontados para o fundo e para fora.

Durante a execução da impulsão, os joelhos ficam sempre mais afundados para os pés, a não ser na parte final, quando os membros estão estendidos para os lados.

Terminada a impulsão, os membros que estavam estendidos para os lados vão ser novamente unidos, comprimindo a água entre eles. Os pés, nesta ação, sofrem uma ligeira rotação e extensão de modo que no final do movimento, estejam unidos e apontados para trás, oferecendo, como já foi dito, a menos resistência ao deslocamento.

Devemos notar, entretanto, que os dois tempos da pernada propriamente dita, isto é, *impulsão e fechamento*, devem ser executados de maneira tão brusca, violenta e rápida, a ponto de parecer um único movimento. Não deve haver, portanto, perda de continuidade na realização dos mesmos, pois, do contrário, a propulsão ficará grandemente prejudicada.

Sendo o trabalho de pernas aquele que maior percentagem produz para a propulsão, é preciso que seja bem cuidado, a fim de tornar bem maior o rendimento na execução do estilo. Assim, no momento da ação da pernada, se a força empregada inclinada em demasia para cima, o quadril será levantado, redundando numa perda de ação para a propulsão.

A recuperação das pernas também deverá merecer atenção, pois sendo um movimento no sentido da progressão, provoca uma inevitável resistência ao avanço.

Dêsse modo, o afastamento dos joelhos não pode ser feito muito para os lados. Ele deverá ser feito dentro de uma medida justa para os lados e para o fundo, de modo a evitar que a face anterior da coxa não exerça uma forte ação contrária à progressão. As pernas, por sua vez, devem ser levadas para o corpo, escondidas atrás das coxas e do quadril, para que, do mesmo modo, ofereçam pouca resistência ao avanço.

RESPIRAÇÃO

O processo de respiração, neste estilo, obedece ao processo clássico, conhecido e adotado em natação:

Suspirar pela boca e rapidamente
Expirar pelo nariz e lentamente.

Vejamos, entretanto, em que momento são realizadas as fases da respiração:

Quando os braços estão realizando a tração, os ombros se elevam um pouco e a testa, tendendo a emergir também, a boca sai da água, permitindo que neste momento seja realizada a inspiração.

Após o fechamento das asas, o corpo desce um pouco e o rosto mergulhando naturalmente quando os braços são levados para a frente, permite então que seja realizada a expiração pelo nariz dentro da água. A expiração pode ser feita em toda a fase de extensão dos braços.

Este modo de respirar, apesar de fácil e natural, não é adotado, entretanto, pelos japoneses. Eles retardam o momento da inspiração e a realizam no momento do fechamento das asas, inclinando a cabeça um pouco para trás.

Declararam os técnicos que assim o nadador, durante a tração dos braços, só deve se preocupar com esta ação, a fim de aumentar a velocidade.

É possível que tenham razão nesta observação, entretanto como é bem mais difícil de ser executada, principalmente pelos principiantes, é aconselhável empregar a maneira inicialmente descrita, uma vez que é mais fácil e natural.

A coordenação dos movimentos é fator de capital importância para um bom rendimento. No nado de peito, ela se apresenta com um valor bem mais acentuado que nos demais estilos.

A coordenação entre os dois braços, bem como a realizada entre as duas pernas, deve ser traduzida por uma simetria perfeita, não só com relação aos movimentos, como também no que diz respeito à aplicação da força.

Esta simetria é importante e necessária, porém, se parte da coordenação que apresenta maior valor, é justamente a ação combinada dos membros superiores e inferiores.

Já vimos que o trabalho dos braços e o trabalho das pernas apresentam fases de tração e fases de recuperação nas suas ações. A coordenação entre eles consistirá, portanto, na combinação da fase de tração de um membro, com a fase de recuperação do outro e vice-versa.

Imaginemos, então, o nadador na posição de maior deslocamento, na qual o corpo se encontra completamente estendido.

Dessa posição, os membros superiores iniciam a braceda empregando força que vai aumentando à proporção que se aproximam da linha dos ombros. Atingindo a linha dos ombros, os braços vão ser flexionados e aproximados do tronco, e é justamente neste momento que as pernas são recuperadas, preparando-se para a impulsão.

Ao terminar o fechamento das asas, as mãos já estando adiante do queixo, realiza-se então a impulsão das pernas. Finalmente após a impulsão, as mãos avançam unidas adiante do corpo, enquanto é realizado o fechamento das pernas.

Concluimos, então, que a coordenação entre os membros superiores e inferiores é realizada em quatro tempos:

- 1.^o) — Tração dos braços.
- 2.^o) — Recuperação das pernas e fechamento das asas.
- 3.^o) — Impulsão das pernas e união das mãos adiante do corpo.
- 4.^o) — Fechamento das pernas e extensão dos braços.

É importante observar que as pernas não podem ser recuperadas durante a tração dos braços. Se assim fôsse, o movimento importaria na aproximação dos joelhos e cotovelos, e que por sua vez provocaria a falta de apoio do tronco e prejuízo para a posição do corpo.

Deve-se também ter o cuidado de obedecer à coordenação, quando o ritmo do nado é aumentado.

Quando se executa o nado procurando estacionar as mãos à frente do corpo após a extensão, a coordenação torna-se fácil de ser conseguida. No nado de competição, entretanto, onde não deve haver o referido estacionamento das mãos, e, onde os movimentos tornam-se mais acelerados, é necessário muita prática, a fim de que a coordenação não seja alterada. Aparentemente a coordenação é fácil, na realidade, entretanto, ela é um pouco difícil, quando experimentada na prática.

Muitas vezes o nadador consegue coordenar os movimentos, entretanto, o seu corpo progride em arrancos e a perda de velocidade se accentua no momento crítico do nado, isto é, quando dá-se o fechamento das asas e recuperação das pernas.

Conclui-se, então, que, além da coordenação, deve existir também uma perfeita harmonia de movimentos de que a progressão se torne a mais uniforme possível.

DETALHES DE EXECUÇÃO

1) — Quando os movimentos são acelerados, é preciso não esquecer a fase de extensão dos braços à frente, nem tampouco diminuir a duração do referido movimento. Neste caso, a flexibilidade e a maior ou menor habilidade do nadador, é que determinam o número de braçadas que proporciona o melhor rendimento.

2) — No momento da inspiração, o corpo do nadador não deve subir e descer de modo exagerado. A cabeça deverá subir o necessário para permitir a inspiração e descer até a água tocar um pouco acima das sobrançelhas, a fim de ser feita a expiração e diminuir a resistência ao avanço.

3) — Durante a execução do nado, o nadador não deve girar a cabeça para os lados a fim de olhar os adversários. Quase sempre isto provoca alteração na posição dos ombros e no momento do giro, por falta de atenção, a braçada é realizada displicentemente.

4) — Os braços não devem ultrapassar a linha dos ombros, porque o tronco ficando sem apoio, tenderá a descer, o que redundará em prejuízo para a coordenação.

5) — Na fase de impulsão das pernas, a água é empurrada com a sola dos pés, para trás, para o fundo e para os lados.

6) — Na recuperação dos membros inferiores, os joelhos não devem ser abertos demasiadamente, uma vez que, desse modo, a face anterior da coxa, oferecerá muita resistência à progressão. Deve haver um meio-término nessa abertura dos joelhos.

7) — A fase do fechamento das asas, deve ser rápida e bem cuidada, a fim de evitar que no momento de sua execução, a progressão seja demasiado contrariada.

8) — A cabeça deve ser mantida quase imóvel numa posição única. Deve ser abaixada um pouco para a frente ou inclinada para trás. De um modo geral, entretanto, acompanha o levantar e afundar do corpo.

9) — Deve-se evitar arquear ou flexionar o tronco. Este deve se conservar estendido e o quadril tanto quanto possível, deve ser fixado.

10) — Nunca permitir que a água seja empurrada com o lado ou peito do pé. Às vezes acontece que um nadador executa uma ação boa com uma perna e com a outra empurra a água com o defeito acima descrito. Quando isto acontece, geralmente resulta de estar um joelho mais aberto e mais afundado que o outro.

11) — A linha dos ombros deve ser mantida na horizontal, de acordo com a exigência do regulamento do estilo.

NADO DE PEITO SUBMERSO

Para concluir o estudo do nado de "Peito Clássico", vejamos um detalhe de grande importância, na execução deste estilo. Este detalhe diz respeito ao nado de "peito submerso", comumente utilizado pelos nadadores logo após a saída ou imediatamente depois das voltas executadas na piscina.

O conhecimento desta parte torna-se indispensável porque a sua aplicação, em qualquer prova, quer do estilo "peito clássico", quer do "butterfly", redundará em proveito para o disputante que a utiliza.

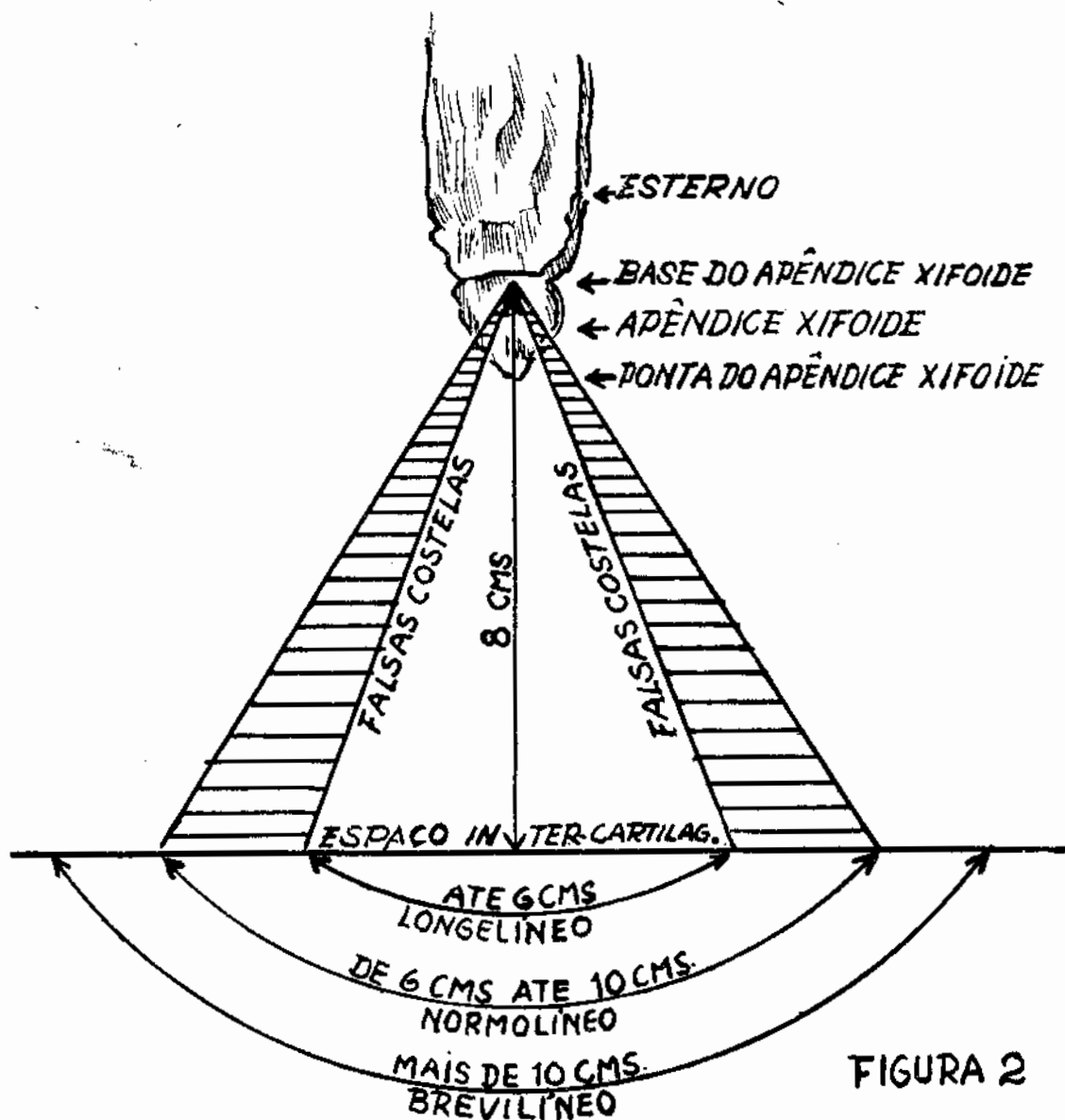
Vejamos as razões desta afirmativa:

Vimos que no nado de "peito clássico", a fase de tração dos braços é bem pequena, pois tem início quando os mesmos estão estendidos à frente do corpo e termina quando eles atingem a linha dos ombros. Vimos também que os braços não devem ultrapassar a linha dos ombros na fase de tração, porque, se assim fôsse, o tronco ficaria sem apoio e tenderia a descer, o que traria prejuízo para a coordenação e tornaria difícil a recuperação dos braços.

Sabemos também que uma parte do trabalho dos braços é sempre empregada na sustentação do corpo na sua posição de flutuação, principalmente entre o final da fase de tração e o início da fase de recuperação, quando pela coordenação dos movimentos, as pernas têm que iniciar as suas ações.

Ora, logo em seguida à saída de uma prova ("peito clássico" ou "butterfly"), ou imediatamente após as voltas executadas pelos disputantes, na borda da piscina, estando o

CONCLUI NA PÁGINA 26



NOTA: Na revista n.º 90, no artigo "Biótipo por Inspeção", foi publicada a figura acima com redução. Daí esta repetição no tamanho exato e que deverá ser usada em substituição àquela.

NADO DE PEITO "CLÁSSICO"

CONCLUSÃO DA PÁGINA 25

corpo do nadador completamente submerso, não haverá mais necessidade do mesmo preocupar-se ou cuidar da sua flutuação, uma vez que a tendência natural, pelo princípio de Arquimedes, é a do corpo emergir.

Dêsse modo, na execução do nado submerso, não sendo destinado aos braços nenhum trabalho de sustentação, o nadador poderá realizar a tração ultrapassando a linha dos ombros e terminando a mesma quando as mãos atingirem a face externa das coxas. O percurso da puxada será portanto bem maior e conseqüentemente proporcionará maior acréscimo de velocidade, resultando daí a sua maior vantagem.

A braçada submersa, apresenta características bem diferentes da braçada do "peito clássico".

A puxada é feita em duas fases distintas e subseqüentes. Assim, na 1.^a fase, os braços executam como que uma dupla puxada de "crawl", sendo os antebraços bastante flexionados para dentro, mãos quase juntas e cotovelos bem para

fora. Quando os braços atingem a linha dos ombros, estando as mãos apontadas para o fundo, elas empurram a água violentamente para trás, até os braços ficarem estendidos ao longo do corpo.

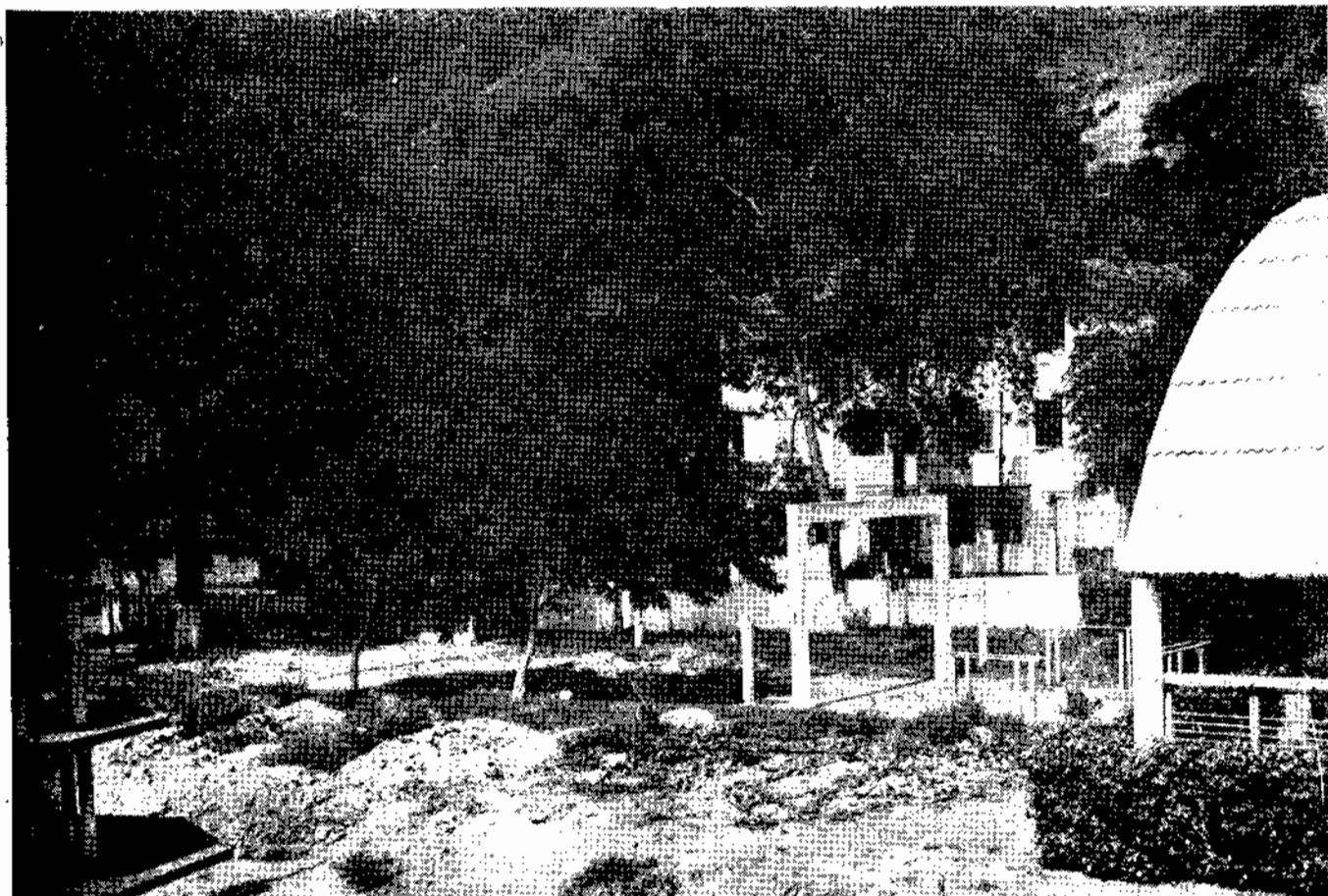
A recuperação é feita flexionando os cotovelos e unindo as mãos ao peito para em seguida estender os braços para a frente, ao mesmo tempo que é iniciada a pernada, idêntica à do "peito clássico".

Existe ainda outra diferença entre a braçada do peito clássico e a braçada do nado submerso.

No "peito clássico", há uma pequena pausa quando os braços estão estendidos para a frente, ao passo que no nado submerso a pausa se verifica no final da puxada, quando os braços estão ao longo do corpo.

Os japoneses e americanos empregam com grande eficiência este nado, chegando mesmo a atingir 25 metros ou um pouco mais, logo após a saída.

MAIS UM IDEAL QUE SE CONCRETIZA!



Uma vista do local eleito para início da grande obra.

A Escola de Educação Física do Exército recebeu o apoio integral de S. Excia. o Sr. Mal. Ministro da Guerra e do Sr. Mal. Odílio Denys e está prestes a iniciar mais uma de suas grandes aspirações: — A CONSTRUÇÃO DE UMA PISCINA REGULAMENTAR!

Com mais esse acréscimo nas suas modernas instalações, a ESEFE estará aparelhada para cumprir melhor a sua tarefa na Cadeira de Desportos Aquáticos e Náuticos.

Mais um esforço surpreendente da Escola, com inteira aprovação e alegria dos que nela labutam, dos futuros alunos, ex-alunos e amigos da Educação Física.

Uma aspiração que está próxima da realização e que foi motivo do seguinte rádio — "EXMO. SR. MINISTRO DA GUERRA: CONGREGAÇÃO ESCOLA EDUCAÇÃO FÍSICA REUNIDA DIA 12 DE JANEIRO DE 1959 RESOLVEU APRESENTAR V. EXCIA. AGREDECIMENTOS AUTORIZAÇÃO FORNECIMENTO VERBA Cr\$ 1.000.000,00 ATRAVÉS COSEF PARA INÍCIO CONSTRUÇÃO PISCINA PT CONCESSÃO V. EXCIA. CONCRETIZA SONHO INÚMERAS TURMAS PASSARAM ESCOLA SANANDO GRANDE LACUNA SUAS INSTALAÇÕES PT PELA CONGREGAÇÃO ANTONIO PEREIRA LIRA CEL. CMT. ESEFE".

Interpretações às regras de bola ao cesto

Unificação de critérios adotada pela [C.T.P. da Comissão] de Zona Sul-Americana da F.I.B.A.

São as seguintes, pois, as interpretações que se deverá dar às novas regras colocadas em prática pela F. I. B. A.:

REGRA I — N.º 1 — Nota: — Esclarece-se que: serão aceitas quadras com qualquer medida entre o máximo e o mínimo admitidos nas Regras, desde que essas medidas sejam proporcionais entre si.

REGRA I — N.º 8 — Art. 8.º — Recomenda-se que: — Quando se utilizar tabelas transparentes, a parte de suporte que está atrás das mesmas deverá ser pintada de cor que, contrastando com o fundo das instalações, não estabeleça confusão com as linhas traçadas nas próprias tabelas ou com a cesta.

REGRA II — N.º 22 — Art. 11 — Esclarece-se que: — Quando um dos quadros solicitar descontos de tempo debitado em excesso ao que determina o número 59, não se deverá concedê-lo, penalizando-se o quadro com uma falta técnica.

— Quando o apontador descobrir tardiamente que um jogador cometeu a quinta falta pessoal, deverá fazer soar o seu sinal logo que o quadro do infrator esteja de posse de bola ou esta esteja morta, considerando-se válido tudo o que tenha ocorrido até esse momento.

REGRA III — N.º 26 — Art. 2.º — Se o capitão retirar-se da quadra, o Árbitro deverá pedir-lhe que indique quem será o seu substituto. Se não o fizer assim, deverá aceitar que outro jogador tome o lugar de capitão, não podendo penalizá-lo por isto, em caso algum. O Árbitro é o responsável pela administração do jogo e não os jogadores.

REGRA III — N.º 27 — Art. 3.º — Esclarece-se que: — Quando uma substituição demorar mais de 30 segundos e restar ainda tempo computável à equipe do jogador que está sendo substituído, ser-lhe-á debitado um desconto de tempo e se lhe concederá o tempo restante do descanso. Em caso, porém, de não ter direito a tempo computável, penalizar-se-á a equipe com uma falta técnica e não se lhe concederá descanso.

— Esclarece-se que: — Quando um jogador designado para saltar em "bola ao alto" tiver que abandonar a quadra por acidente, desqualificação ou 5 faltas pessoais, o seu substituto será o que efetuará o salto (por analogia com o número 73).

REGRA III — N.º 28 — Art. 4.º — Esclarece-se que: — O Capitão-Técnico poderá, evidentemente, designar a outro jogador como seu substituto. Neste caso, se o Capitão se retirar da quadra, e não pode atuar como Técnico, o seu substituto deverá atuar como está previsto para o Capitão, isto é, no momento em que tomar a direção da equipe deverá indicar o seu substituto para o caso de posterior impossibilidade e assim por diante.

REGRA IV — N.º 44 — Art. 14 — Esclarecer-se que: — Pisar as linhas limítrofes, de dentro ou de fora da quadra constituirá violação.

REGRA V — N.º 56 — Art. 8.º — ALÍNEA "F" — Esclarece-se que: somente o Árbitro poderá ordenar inter-

rupção do jogo pelas razões indicadas nesta alínea "f". Se for tempo morto, os dois juizes poderão autorizar a um jogador sair da quadra; ao contrário, se o tempo for de jogo, somente o árbitro poderá ordenar uma suspensão, conforme está previsto na alínea "f" do número 56.

REGRA V — N.º 56 — Art. 8.º — (Antes da NOTA): — Determinar que deverá colocar-se um sinal visível aos jogadores durante os três últimos minutos de jogo e durante todo o tempo dos períodos extras.

REGRA V — N.º 56 — NOTA: — Recomendar, de acordo com a experiência, que os bancos dos suplentes deverão ser colocados ao lado e o mais próximo possível da mesa de controle.

REGRA V — N.º 59 — Art. 11 — Quando um dos quadros solicitar desconto de tempo debitado em excesso de que determina o presente Artigo, não se deverá concedê-lo e penalizando-se o quadro com uma falta técnica.

REGRA VI — N.º 61 — Art. 1.º — Esclarecendo-se que: o quadro visitante escolherá a cesta no primeiro meio tempo e lhe corresponderá o espaço marcado com a letra "A".

REGRA VII — N.º 69 — Art. 1.º — Enquanto não se derrogar a disposição relacionada com a marcação da linha delgada, no interior da quadra, derrogação a ser levada ao Congresso Ordinário da FIBA a reunir-se em Roma, aconselha-se que essa linha delgada tenha 0,025 m de largura e seja pintada de cor diferente a das linhas limítrofes.

— No que respeita à parte que diz: enquanto a bola estiver sendo passada para dentro da quadra, nenhum outro jogador poderá ter qualquer parte do seu corpo por cima da linha limítrofe, esclarecer que não poderá ter nenhuma parte do seu corpo nem os braços estendidos por sobre as linhas limítrofes.

REGRA VIII — N.º 74 — Art. 30 — Esclarece-se que: — Quando uma ou várias faltas pessoais se implicarem ou não em execução de lance livre, forem marcadas a favor de um quadro e um jogador desse quadro cometer uma falta técnica, esta deverá ser executada em último lugar, e, para reinício do jogo, a bola será entregue na Linha Divisória, a qualquer jogador do quadro que executou a falta técnica.

REGRA VII — N.º 75 — Art. 4.º — Esclarece-se que: — No lance-livre é "Obrigatório" que a bola toque o ar ou o lance-livre seja convertido. Tocando somente a tabela, sem ser convertido o lance, constituirá uma violação. (V. n.º 78 — Art. 1.º — Alínea "a").

REGRA VIII — N.º 77 — Art. 6.º (2.º parágrafo) — Concorda-se que: — Se a bola não tocar nem o arco, nem a tabela e cair fora da quadra, será répostada em jogo, da Linha Lateral, pelo quadro adversário e à altura da linha do lance-livre.

REGRA X — N.º 95 — Art. 7.º — ALÍNEA "A" — Esclarece-se que: — As faltas que se cometerem em "bola ao alto" no círculo central deverão ser exe-

cutadas, pois cada um dos jogadores que salta está em sua própria Zona de Defesa, como determina a alínea "a" deste artigo.

— Esclarece-se que: — Quando a linha divisória separa a dois jogadores que estão cada um deles em sua respectiva Zona de Defesa, e um deles comete falta no outro, deverá executar-se o lance-livre porquanto cada um deles estará determinando sua posição, como o previsto pela alínea "a".

REGRA X — N.º 95 — Art. 7.º — ALÍNEA "A" — NOTA — Recomenda-se aos juizes o exato cumprimento do que se relaciona com o procedimento a seguir, quando não se conceder lance-livre depois de uma falta, ou seja a obrigatoriedade de tomar a bola e entregá-la ao jogador que irá pô-la em jogo. Igual procedimento deverão adotar no que se refere a nota correspondente à alínea "b" do presente artigo.

REGRA X — N.º 95 — Art. 7.º — ALÍNEA "C" — Esclarece-se que: — Se uma falta dupla existir, e uma delas for intencional, não se efetuarão lances-livres e proceder-se-á de acordo com o que determina a presente alínea.

REGRA X — N.º 95 — Art. 7.º — ALÍNEA "D" — Esclarece-se que as seguintes situações:

1.º — Quando vários jogadores cometem "falta pessoal intencional" contra um adversário que está no ato de arremessar à cesta e o arremesso for convertido, cobrar-se-á um lance-livre para cada falta.

2.º — No mesmo caso anterior mas não tendo sido convertido o arremesso, cobrar-se-ão dois lances-livres para cada falta.

3.º — No caso de várias faltas pessoais intencionais serem cometidas contra um jogador que não está no ato de arremessar, cobrar-se-ão dois lances-livres para cada falta, tenha sido ela cometida em qualquer lugar da quadra.

REGRA X — Art. 7.º — ALÍNEA "F" — Se bem que seja difícil dar um critério preciso e geral sobre a aplicação desta Regra, os exemplos seguintes podem servir para ilustrar o que seja "falta intencional":

1.º — Quando um jogador é ultrapassado por seu adversário, e este sem possibilidade de alcançar a bola comete falta, esta é intencional.

2.º — Quando um jogador, sem possibilidade de alcançar a bola, golpeia ou empurra a seu adversário, é falta intencional, e poderá ser até desqualificante, segundo as circunstâncias e a critério dos juizes.

REGRA X — Art. 7.º — ALÍNEA "H" — Esclarece-se que: — Quando um jogador for desqualificado em consequência de uma falta técnica, conceder-se-á um lance-livre; se for desqualificado em consequência de uma falta pessoal, aplicar-se-á, por analogia, as sanções da falta intencional cometida contra um jogador em qualquer lugar da quadra: dois lances-livres. Se o jogador estiver no ato de arremessar à cesta e o arremesso for convertido, um lance-livre, e se não for convertido, dois lances-livres. (Vide alínea "f", referente a falta intencional).

Halterofilismo, Coadjuvante na Quebra de Recordes

Capitão OX PASCHOAL FILHO

Chefe da Cadeira de Halterofilismo

RESUMO DO ARTIGO ANTERIOR

Em número anterior da nossa revista, tivemos a oportunidade de comprovar, com documentos insofismáveis, o grande auxílio que o exercício com pesos vem prestando a todos os setores desportivos.

Citamos inúmeros exemplos dos efeitos benéficos que essa nova orientação, antigamente tão combatida, vem proporcionando aos atletas no terreno da força, resistência, explosão e coordenação muscular. Abordamos ainda os dois principais argumentos de que se valiam os leigos para, injustamente, atacar, sem restrições, os exercícios com pesos.

Felizmente, com o progresso da medicina e a evolução dos métodos científicos de treinamento, o exercício com pesos vai conquistando, dia a dia, o lugar de prestígio que lhe é devido.

Nos campos de atletismo, nas quadras de tênis e basquete, nos ringues e até mesmo nas piscinas surgem homens que quebram marcas até então consideradas insuperáveis: homens que introduziram os exercícios com pesos em sua rotina de treinamento.

Este artigo é uma reafirmação das idéias que vimos defendendo para que possamos, a seguir, ministrar aos nossos atletas os conhecimentos indispensáveis à melhoria das suas performances.

Um por um e dia após dia novos recordes são obtidos e marcas consideradas impossíveis de melhorar, caem com grande facilidade.

Há quinze anos atrás, o salto com vara de 4,57 m era considerado por fora das possibilidades humanas; hoje em dia, os astros das provas de campo superam freqüentemente essa marca, outrora fabulosa. O salto em altura de 2 metros já foi logrado por inúmeros atletas, e o lançamento do disco à distância de 60 metros converteu-se em realidade. Está ainda presente em nossa memória, que bastou um lançamento de 54 metros para ganhar essa prova nas Olimpíadas de Londres, Helsinque e Melbourne. Assim como sucedeu com



Al Wiggins, um dos maiores e mais versáteis nadadores do mundo, durante o seu treinamento com pesos. Executa um desenvolvimento supino de 97 quilos, sob os olhares atentos de Pete George, em cuja academia se exercita.

a barreira de quatro minutos na corrida da milha, barreira física e mental que, uma vez ultrapassada, já foi melhorada por vários homens, é certo que surgirão agora novos atletas que quebrarão a marca de 60 metros no lançamento do disco.

No lançamento do pêso, Harold Connolly e Bob Backus superaram a distância de 19 metros e Parry O'Brien logrou a impressionante marca de 19,25 metros na mesma prova.

Um dos poucos records que ainda permanecem inquebráveis, é o salto em distância do grande Jesse Owens, de 8,13 metros. Porém, um destes dias, se apresentará um homem treinado por meio de pesos que ultrapassará essa performance fabulosa e lendária.

Não é pois estranho que perguntemos qual a razão para êstes grandes progressos em todos os eventos de campo e pista. Será que os homens da atualidade são melhores? Ou será que os treinadores são mais capazes? A resposta é: homens melhores, homens mais fortes, homens treinados com pesos, possuidores de uma potência explosiva maior no setor dos lançamentos e de uma resistência superior nas corridas de meia distância.

Todos os records atuais foram estabelecidos por homens que utilizaram pesos no seu treinamento.

Fortune Gordien regressou das Olimpíadas de 1952, com um modesto quarto lugar no lançamento do disco; após dois meses de treinamento com pesos, estabeleceu um novo recorde mundial que perdurou durante quatro anos.

Gordien, antes de iniciar o treinamento com pesos, era um lançador dotado de grande experiência internacional. A princípio, sua habilidade natural e a prática que havia adquirido, eram suficientes para colocá-lo à testa de qualquer competição; porém, com o aumento dos concorrentes, cada vez mais novos e fortes, foi preciso que recorresse ao treinamento com pesos para poder destacar-se.

Al Oerter fez progressos maravilhosos, da mesma maneira que Gordien; levantando pesos. Iniciou seus treinamentos aconselhado pelo próprio adversário. A princípio custou a convencer-se mas, uma vez comprovado os maravilhosos resultados que lhe proporcionou êsse treinamento, não deixou de recomendá-lo a todos os seus amigos. Hoje, Oerter é o recordista mundial da prova, com um lançamento de 61,72 m.

O mesmo se pode dizer a respeito do reverendo Bob Richards, que desde doze anos é entusiasta do treinamento com pesos. Richards foi quem convenceu o

atual campeão mundial, Bob Gutowski, de que devia treinar com pesos. O resultado foi que o discípulo superou o mestre, pôsto que quebrou o célebre recorde mundial de salto com vara, estabelecido por Cornelius Warmerdan.

E como êsses, poderíamos citar centenas de outros exemplos, abrangendo tôdas as modalidades desportivas.

Hoje em dia, não há atleta de renome que não inclua os exercícios com pesos em sua rotina de treinamento, concentrando-se particularmente na prática dos três levantamentos olímpicos. Nenhuma outra forma de treinamento beneficia tanto no que concerne à força física, velocidade, energia explosiva, coordenação e equilíbrio, como o levantamento autêntico de pesos.

Parry O'Brien, Al Oerter, Bom Gutowski, Mal Whitfield e os campeões australianos de natação, além de vários outros astros, treinam com pesos.

Al Oerter escolheu o arranco a dois braços como seu exercício favorito, porque êste levantamento fortifica extraordinariamente o músculo deltóide, na parte superior do ombro. Está provado que a força do lançador provém principalmente dos deltóides.

A coordenação e a noção do tempo são outros dois fatores importantes; estas mesmas qualidades caracterizam os campeões de levantamento. Faz mais de trinta anos que o grande halterofilista Bob Hoffman descobriu que o levantamento de pesos melhorava consideravelmente a execução nos demais desportos que praticava. A princípio, poucos foram os que prestaram atenção aos conselhos de Bob; porém, gradualmente, através dos anos, os treinadores e atletas começaram a aprovar seus métodos. Atualmente os treinadores americanos recomendam os exercícios com pesos a milhares de praticantes.

As coisas mudaram muito desde o tempo em que Bob estava completamente só em sua crença de que o treinamento com pesos podia produzir melhores atletas. O livro por êle escrito, "Weight Training For Athletics", aconselha o treinamento com pesos e outras formas de treinamento especializado e é, sem dúvida alguma, o livro mais compreensivo e detalhado que se escreveu sobre o assunto. Todos os atletas e treinadores que tenham interesse, encontrarão em suas páginas a melhor forma de treinamento para qualquer tipo de prova.

Todo atleta, sem exceção, economizaria tempo, desenvolveria energia e melhoraria sua habilidade atlética, se empregasse êsses métodos de treinamento com pesos, comprovados pelos expoentes do esporte.

FELIZ ANIVERSÁRIO!...

17 de abril de 1959!...

Uma data que não poderia passar despercebida à Escola de Educação Física do Exército, uma vez que aniversaria a sua mais querida e dileta filha: a Escola Nacional de Educação Física e Desportos da Universidade do Brasil.

Vinte anos de trabalho e dedicação à Educação Física!... Vinte anos de lutas para manter acesa a chama do amor aos desportos!...

Atinge agora um dos degraus mais belos de uma existência: vinte primaveras!... Ao completar mais um ano de existência, a Escola Nacional de Educação Física e Desportos completa mais um ano de trabalho bem orientado, mais um ano de esforços coordena-

dos dos seus dirigentes, mestres e dos seus alunos!...

Daqui dêsse recanto da Urca, cumprimenta-a a Escola de Educação Física do Exército, célula mater que gerou essa pujante ramificação!... Daqui, saíram os seus primeiros mestres... Daqui partiram os pioneiros da Educação Física civil... E ecoam ainda aos nossos ouvidos os seus primeiros vagidos...

Através dos anos, a mãe sempre acompanhou de perto os passos da sua dileta filha. E hoje, como um preito de amor por vê-la criada e independente, manda-lhe um abraço carinhoso e uma mensagem singela como singelas são as mensagens das mães que amam suas filhas: "FELIZ ANIVERSÁRIO!... PARABÊNS PARA VOCÊ, ESCOLA NACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS!..."

CURIOSIDADES DESPORTIVAS

Cap. BERTHOLDO H. O. FRERES

I) — TESTES PARA O SEU CONHECIMENTO

REGRAS DE FUTEBOL

1) — Ao ser cobrado um escanteio, a bola bate em um dos postes da meta e volta ao campo. Um jogador que tem somente à sua frente o goleiro, chuta para meta e consegue marcar um tento.

O árbitro deverá:

- a) — confirmar o tento;
- b) — anular o tento e marcar impedimento.

2) — Ao ter início uma partida, o centro-avante da equipe A, ao contrário do que é comum, não passa a bola a nenhum dos meias, mas chuta a gol. O goleiro surpreendido, tenta a defesa, chegando a tocar ligeiramente na bola mas não consegue evitar que a mesma vá ao fundo das rédes. O árbitro resolve então:

- a) — mandar repetir a saída;
- b) — confirmar o tento da equipe A;
- c) — mandar cobrar um escanteio a favor da equipe A.

3) — Um jogador da equipe A, ao cobrar um tiro livre direto nas proximidades de sua área, resolve atrasar a bola para o seu goleiro, porém, cobra a penalidade com muita violência e envia a bola diretamente às rédes. O árbitro resolve então:

- a) — consignar um tento à favor da equipe contrária;
- b) — mandar cobrar um escanteio contra a equipe A;
- c) — mandar repetir a cobrança do tiro livre.

4) — O árbitro, ao começar o 2.º tempo de uma partida, descobre que só foram jogados 43 minutos no pri-

meiro tempo. Em consequência o 2.º tempo durou:

- a) — 45 minutos;
- b) — 47 minutos;
- c) — 43 minutos.

5) — A bola está sendo disputada no centro do campo. Um zagueiro, dentro de sua área de penalidade máxima, dá um murro no centro-avante da equipe adversária.

O árbitro que presenciara o fato, agiu da seguinte maneira:

- a) — expulsou o zagueiro agressor;
- b) — mandou cobrar, no local, um tiro livre indireto contra o quadro do zagueiro;
- c) — mandou executar um penalti contra a equipe do zagueiro.
- d) — mandou cobrar um tiro livre direto contra o quadro do zagueiro, no local onde a bola estava sendo disputada, isto é, no centro do campo.

OBS.: AS RESPOSTAS ENCONTRAM-SE NO FINAL DESTA SEÇÃO

II) — VOCÊ SABIA QUE...

...o desporto mais praticado na Bulgária é o vólibol? Cerca de 120.000 jogadores estão registrados. As partidas internacionais são assistidas por cerca de 30 a 40.000 espectadores.

...a Espanha já se inscreveu em 17 desportos para os Jogos Olímpicos de Roma?

...durou 33 anos a carreira do imortal Bob Fitzsimmons. Estreou em 1882 e retirou-se do box em 1914.

...o próximo campeonato mundial de Tenis de Mesa será realizado em Belgrado, de 4 a 11 de abril de 1960?

...a primeira partida internacional de futebol realizada no Brasil, foi a 19 de maio de 1901, entre o S. C. Rio Grande (da cidade de Rio Grande — R. G. Sul) e um quadro do cruzador britânico 'NYHPHE', e terminou com um empate de 2 tentos?

...a Federação Internacional de Atletismo (I. A. A. F.) resolveu estabelecer que a espessura máxima do salto dos sapatos será de 1,27 cm e que não poderá haver no interior do calçado qualquer protuberância. Os soviéticos haviam proposto 1,50 cm e os suecos 1,30 cm?

...com a admissão do Iran e do Equador, elevam-se, assim, a 22 o número de filiados ao C. I. S. M. (Comitê Internacional de Esporte Militar)?

...durante a realização, na Grécia, do X Campeonato Mundial de Pentatlo Militar, na prova de Lançamento de Granada, o Ten. Nilo Jayme Ferreira, do Brasil, ultrapassou o Recorde Mundial que estava em poder do Sgt. Abbss da República Árabe Unida, conseguindo o resultado de 195,70 pontos?

...por ocasião deste mesmo Campeonato, a prova de Natação Utilitária, foi ganha por equipe pelo Brasil?

...a nossa equipe tinha a seguinte constituição:

Chefe da delegação: — Cel. Pedro Geraldo; técnico: — Cap. Armindo Carvalho; Pentatletas: — 1.º Ten. José Gentil Rezende de Queiroz, 1.º Ten. Nilo Jayme da Silva, 2.º Sgt. Sabino Vieira Alves de Almeida, 3.º Sgt. Valdomiro Monteiro, 3.º Sgt. Orlando Cani, 3.º Sgt. Eduardo A. Gurgel de Araújo?

...com o II Campeonato Sul-Americano de Beisebol, o Brasil sagrou-se

bi-campeão desta modalidade desportiva?

...os primeiros JOGOS OLÍMPICOS DE INVERNO foram disputados em Chamonix, em 1924, e que os mesmos vêm sendo disputados de 4 em 4 anos, sofrendo interrupções somente por ocasião da 2.^a Grande Guerra Mundial?

III) — CURIOSIDADES DESPORTIVAS

NATAÇÃO EM 1900

Nos Jogos Olímpicos de Paris, em 1900, o regulamento de natação dizia em seu artigo 16: — “será permitido passar sobre um nadador que esteja na sua frente, mas éste terá direito de afundar seu adversário se éste volta à superfície a menos de um metro à sua frente”.

UM TENTO FESTEJADO

Em 1911, excursionou ao Rio Grande do Sul, um selecionado uruguaio; uma das partidas efetuadas foi contra o S. C. Rio Grande, ao qual sobrepujou pela alta contagem de 13 x 1.

É interessante assinalar o que representou a conquista do ponto dos vencidos. Tão poderosos eram os ori-

entais, principalmente na sua defensiva, que vencer a meta visitante era como que inconcebível para os jogadores gaúchos.

Coube ao clube da Namorada do Oceano, a honra de bater o arqueiro uruguaio. Conquistado o tento, que se tornou célebre, houve ligeira interrupção do cotejo, para que os riograndinos dessem uma volta ao redor do campo, tão empolgados ficaram com o feito. Foi, aliás, o único tento sofrido pelos notáveis orientais em sua excursão pelo Rio Grande do Sul.

TERMINOLOGIA DO FUTEBOL EM SEIS IDIOMAS

Babel do Campeonato Mundial realizado na Suécia, os idiomas mais usados foram o francês e o inglês. Mas, a êle concorreram entre outros, russos, brasileiros e argentinos.

Desta maneira, a título de curiosidade, aqui vão alguns termos ou expressões mais freqüentemente usados no campo de futebol:

DESSPORTISTA...

DESSPORTISTA é aquêle que não somente vigorizou seus músculos e desenvolveu sua resistência por meio do exercício de um desporto, mas

também aquêle que na prática de seu exercício:

...tenha aprendido a reprimir sua cólera; ser tolerante com seus companheiros; não se aproveitar de uma vantagem; sentir profundamente como uma desonra a mera suspeita de burla; e manter com naturalidade, um semblante alegre, apesar do aborrecimento de uma derrota.

De “PUNCH” (ano de 1850)

IV) — QUAL A SUA DÚVIDA?

Nossos leitores terão ensejo de resolver suas dúvidas mediante uma simples consulta por carta dirigida a esta seção. Não façam cerimônia e usem e abusem de nossos préstimos. Aqui estamos para servir-lhes, leitores amigos!

TESTES PARA O SEU CONHECIMENTO RESPOSTAS

- 1 — Confirmar o tento.
- 2 — Confirmar o tento da equipe A.
- 3 — Mandar cobrar escanteio contra a equipe A.
- 4 — 45 minutos.
- 5 — Expulsou o zagueiro agressor e mandou cobrar um penalti contra a equipe do zagueiro.

2.º Campeonato Sul-Americano de Beisebol

GEN. LOURENÇO COLUCCI JÚNIOR

Chefe da Delegação

Realizado no Stade Francês, em Santiago (Chile), no período de 6 a 11 de fevereiro do ano de 1959.

PARTICIPANTES: Argentina, Brasil, Chile, Equador e Peru.

RESULTADO FINAL: Brasil e Argentina (empatados em 1.º lugar), Peru (2.º), Equador (3.º) e Chile (4.º).

RESULTADO PARCIAL:

1) — Brasil	3 Argentina	4
2) — Brasil	12 Peru	4
3) — Brasil	5 Equador	3
4) — Brasil	51 Chile	2
5) — Peru	4 Equador	11
6) — Peru	11 Argentina	2
7) — Peru	21 Chile	12
8) — Equador	29 Chile	3
9) — Argentina	12 Chile	8
10) — Argentina	10 Equador	9

JOGO EXTRA EM SAN ANTONIO:

BRASIL 34 - GOBERNACION 4

RESULTADO FINAL:

- 1.º BRASIL e ARGENTINA, 3 vitórias e 1 derrota.
- 2.º PERU e EQUADOR, 2 vitórias e 2 derrotas.
- 3.º CHILE, 4 derrotas.

CONSTITUIÇÃO DA DELEGAÇÃO

- a) — Chefe e Delegado — General Lourenço Colucci Júnior — Flamengo — R. de Janeiro.
- b) — Delegado — Yoschito Notomis — Gigante — São Paulo.
- c) — Técnico — Gumpei Kikuchi — Bragantina — São Paulo.
- d) — Juiz — Susumo Ono — Gigante — São Paulo.
- e) — Médico — Dr. Cho Kihara — São Paulo — São Paulo.



A equipe campeã com os troféus conquistados

f) — Jornalista — Amaury Mattos — Gazeta Esportiva — São Paulo.

g) — Pitcher — Júlio Toyonaga — Jales — São Paulo.

h) — Pitcher — Katseyi Sei — São Paulo.

i) — Pitcher — João Nichi Yama — Dracena — São Paulo.

j) — Pitcher — Tsutomu Arizono — Sítio do Meio — São Paulo.

k) — Pitcher — Nassahide Sakamoto — Linense — São Paulo.

l) — 1.^a Base — Akira Wada — Mirandópolis — São Paulo.

m) — 2.^a Base — Tsuyoshi Shimakara — Linense — São Paulo.

n) — 2.^a Base — Taketoshi Nichiyama — São Paulo.

o) — 3.^a Base — Jasami Iwazaki — Linense — São Paulo.

p) — 3.^a Base — Samir Abujanrra — Bandeirante — Paraná.

q) — Outfielder — Eiji Nakada — São Miguel — São Paulo.

r) — Outfielder — Getúlio Kooku Katacka — Presidente Prudente — São Paulo.

s) — Outfielder — Hachiro Hayashi — Linense — São Paulo.

t) — Outfielder — Mário Tsunoce — Bandeirante — Paraná.

u) — Catcher — Marcílio Hayashi — Kaneto — São Paulo.

v) — Catcher — Mitsuo Takao — Suzano — São Paulo.

x) — Short Stop — Mssakazu Tsunoce — Bandeirante — Paraná.

TOTAL: 23 MEMBROS.

LOCAL DA CONCENTRAÇÃO

Em Santiago — HOTEL WINDSOR — Alameda O'Higgins, 763.

Grande inconveniente sob o ponto de vista disciplinar em alojar atletas em hotéis, principalmente quando nêles estão alojadas outras delegações. Hotel modesto, banheiros coletivos. Um dos quartos onde se alojaram os atletas era de frente para a rua, uma das principais de Santiago, com grande movimento de veículos até altas horas da noite. A alimentação fornecida não foi bem aceita pelos membros da delegação, devido a diferença do paladar usual no Brasil, obrigando ao completamento das refeições com frutas, queijos, etc. Para substituir a água de sabor desagradável aceitamos o oferecimento da água mineral PORVENIR que nos fornecia 20 garrafas diariamente, grátis. A delegação foi assim distribuída:

— Um apartamento para o Chefe da Delegação.

— Um apartamento para o Médico e o Delegado.

— Dois apartamentos para os jogadores.

Os transportes utilizados para os jogos oficiais foram ônibus, fornecidos pela Federación Chilena de Beisebol e para treinamentos, automóveis pagos pela delegação.

HOMENAGENS RECEBIDAS

6.^a-feira — 6 de fevereiro — Banquete oficial no Hotel Windsor, oferecido pela Federación Chilena de Beisebol a todas as delegações.

Domingo — 8 de fevereiro — Jantar oferecido a todos os nisei das delegações disputantes pela Associação Cultural Japonesa.

5.^a-feira — 12 de fevereiro — Jantar oferecido pelo Embaixador japonês.

2.^a-feira — 16 de fevereiro — Jantar, almoço, lanche e passeio a Viña del Mar proporcionados pelo Adido Comercial Brasileiro, Sr. Afonso de Assunção Viana.

3.^a-feira — 17 de fevereiro — Jantar, almoço e a exibição em San Antonio a convite do clube local GOBERNACION.

4.^a-feira — 18 de fevereiro — Oferecimento de uma Taça de Champanha no Hotel Windsor, em comemoração ao título alcançado pelo Chefe da Delegação do C. R. Flamengo, Dr. Barbosa Lima.

5.^a-feira — 19 de fevereiro — Comparecimento ao jogo de futebol entre as equipes do Flamengo x Colo a convite do Chefe da Delegação do Flamengo.

CONDUTA TÉCNICA DA EQUIPE

O revés sofrido frente a Argentina é atribuído às seguintes causas:

1.^o — A maioria dos jogadores ainda sentia os efeitos da viagem.

2.^o — Não conseguiram imediatamente adaptar-se ao paladar da comida.

3.^o — Cansaço motivado por noites mal dormidas face ao barulho reinante na Alameda O'Higgins, principal artéria de Santiago.

Os demais resultados, todos favoráveis ao Brasil, dizem bem da nossa superioridade sobre nossos adversários.

PRÊMIOS CONQUISTADOS

COLETIVO — Taça Departamento de Desportos do Estado.

INDIVIDUAIS — Melhor lançador — Katseyi Sei (prato com inscrição e diploma).

— Melhor impulsor de base — Akira Wada (idem, idem).

— Melhor batedor — Eiji Nakada (prato com inscrição e diploma).

— Melhor C. Fielder — Eiji Nakada (idem, idem).

— Melhor R. Fielder — Marcílio Hayashi (idem, idem).

— Melhor L. Fielder — Mário Tsunoce (idem, idem).

ANO RETROSPECTIVO

1958 — UM ANO DE ESFORÇO E COMPENSAÇÃO — UMA EQUIPE QUE TRABALHA COMO AS ENGRENAGENS DE UMA GRANDE MÁQUINA — O QUE SE FEZ, DENTRO E FORA DA ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO NA ANO LETIVO QUE SE PASSOU

O que vai aqui exposto, em pinceladas rápidas, não traduz, realmente, o que de fato foram as atividades em que a ESEFE se empenhou durante o ano de 1958.

Esse é um artigo à base de fotografias e estas, dificilmente, dão idéia de movimento. No entanto, os elementos que se encontravam na Escola podem avaliar, por experiência própria, o quanto de trabalho e de dedicação foi exigido de cada um.

Essa máquina que é o cérebro da Educação Física Militar do Brasil não pode parar!... E graças à mão firme dos que a mantêm em funcionamento, no ano próximo passado, ela produziu num ritmo surpreendente e novo!

1958 foi para todos um ano de esforço e compensação!...

Senão vejamos...

Funcionaram os Cursos de Instrutor de Educação Física e de Monitor de Educação Física. Dois cursos que exigiram de Instrutores e alunos um entrosamento perfeito. Daqueles, a capacidade de saber transmitir o que de mais moderno existe dentro de cada setor; e destes, a vontade de aprender, de assimilar um cabedal de conhecimentos que são o alicerce do futuro educador físico.

Foram feitos diversos estágios na nossa Escola. Assim, tivemos o Estágio dos Médicos da Escola de Saúde do Exército, o Estágio dos Farmacêuticos e Dentistas da Escola de Saúde do Exército e o Estágio de Atualização de Conhecimentos Ginásticos. Este último, uma iniciativa de grande valor, pois, como o próprio nome diz, se propõe a deixar "em dia" aqueles que o freqüentarem. Foi grande o número de Oficiais e Sargentos que a ele compareceram, especialmente do I Exército e da DAE.

A Escola, dentro do que preceitua o seu Regulamento, cooperou com o meio militar de uma forma impressionante, durante o ano passado. Nela, foi feito o treinamento da equipe brasileira de Pentatlo Moderno. Ainda, o preparo da equipe brasileira de Pentatlo Militar. Organizou e dirigiu as competições de Atletismo, Natação, Esgrima, e Jogos da 1.ª Região Militar. Organizou e dirigiu as competições de Atletismo, Esgrima e Jogos da Divisão Blindada. Dirigiu as competições de Atletismo, Esgrima e Jogos do Grupamento das Unidades Escola. Dirigiu as competições do Exército promovidas pela Comissão de Des-

portos do Exército. Cooperou na direção das competições desportivas da Academia Militar das Agulhas Negras. Cooperou na direção das competições desportivas da Diretoria de Administração do Exército.

Também com o meio civil a ESEFE cooperou estreitamente. Tivemos a Colônia de Férias que é um dos empreendimentos de maior envergadura do nosso Estabelecimento. A Ginástica Infantil dada aos alunos da Escola Men de Sá. A cooperação dada em todos os setores dos Jogos da Primavera que, atualmente, se constitui na maior Olimpíada feminina da América do Sul. A direção, sempre solicitada, dos Jogos Metropolitanos. A organização e direção das Corridas de São João e São Silvestre.

Paralelo a todos esses empreendimentos de vulto, a nossa Escola de Educação Física sofreu uma série de reparos e ganhou muitas novidades que vieram completar as suas instalações. Vimos a recuperação do Ginásio Leite de Castro, obra de grande envergadura, e que culminou com a colocação das tabelas de vidro para o Basquetebol e mais, o novo sistema de iluminação que fizeram deste Ginásio, um dos mais modernos do Rio e quicá do Brasil. No dia 7 de novembro o Sr. Ministro da Guerra inaugurou o Ginásio Ling, com campos para Basquetebol, Vólibol, Futebol de salão, área para box, e outra para aparelhos onde ressaltamos a introdução dos espaldades suecos. O Ginásio é uma estrutura moderna em arcos de madeira e cobertura de amianto e tem um vão de, mais ou menos, cinquenta e oito metros, podendo ser prolongado.

Foi feita a recuperação do campo de Futebol, da pista de Atletismo, das caixas para saltos; terminada a pista de Pentatlo Militar; a remodelação do Gabinete Dentário e a construção de uma pista para Lançamento de Granadas.

Tivemos a inauguração do Parque Infantil para o gozo da gurizada que freqüentava o antigo e a construção de um pitoresco lago em local muito aprazível.

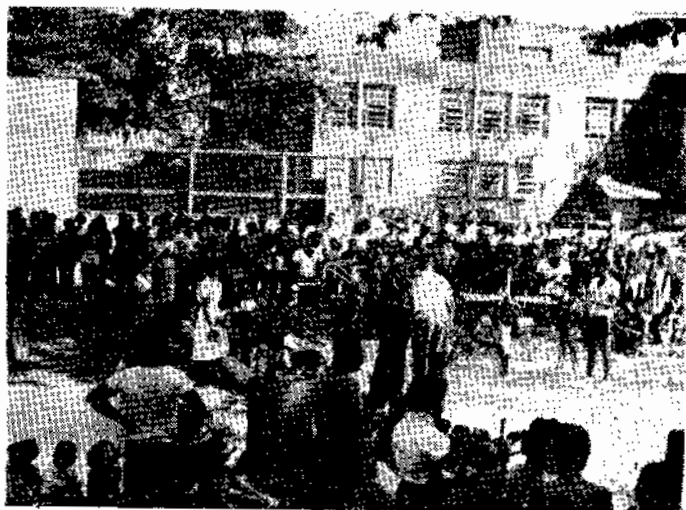
Podemos ter esquecido, nesse afã de citar o que se fez no ano de 1958, alguma coisa. Se tal aconteceu, perdõem-nos os timoneiros que dão firme rumo a essa nave. De qualquer forma, sigam vendo as fotografias do que nos foi possível fazer.

Esperamos que, como nós, cheguem também à conclusão de que 1958 foi um ano de esforço e compensação!...

INAUGURAÇÃO DO PARQUE INFANTIL

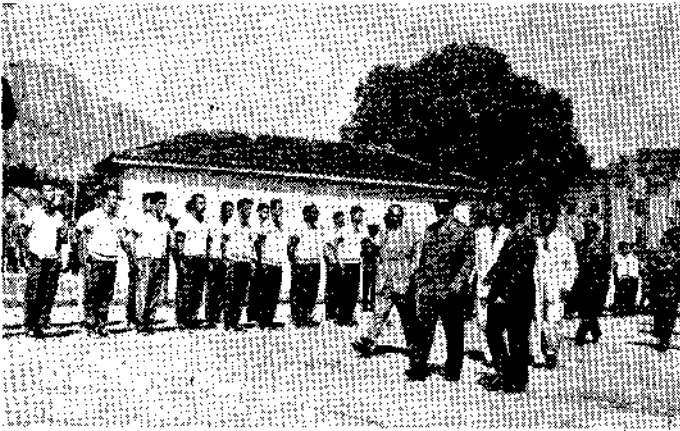


Um flagrante da inauguração



Outro flagrante da inauguração

INAUGURAÇÃO DO CAMPO DE ESPORTES DA DAE



A EsEFE recebe o Sr. Ministro da Guerra



A equipe de Pentatlo Militar da EsEFE recebe do Sr. Ministro Lott o prêmio da vitória

CHEGADA DOS CAMPEÕES DO MUNDO



A EsEFE no cordão de isolamento

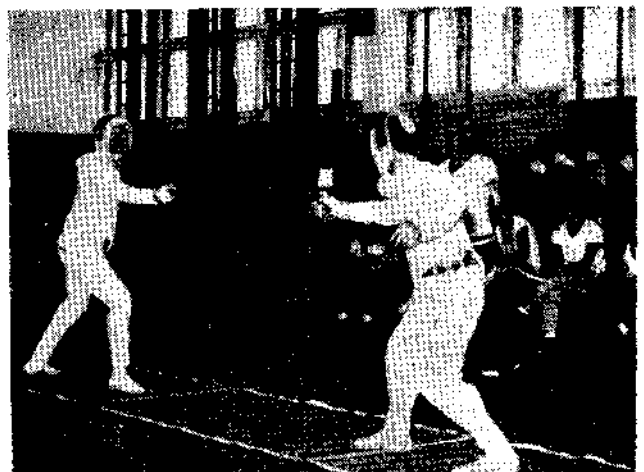


Uma vista do palanque onde se nota o Exmo. Sr. Presidente da República e demais autoridades

PENTATLO MODERNO DO EXÉRCITO



O Sr. Cel. Lira cumprimenta um concorrente.



Um assalto de esgrima

Ginástica pela Escola de Educação Física do Estado de São Paulo



O Professor Boaventura quando se dirigia aos nossos alunos



As turmas se confraternizam

OLIMPIÁDA DA DAE



Uma partida de 100 m.



A EsEFE quando iniciava a demonstração de Ginástica

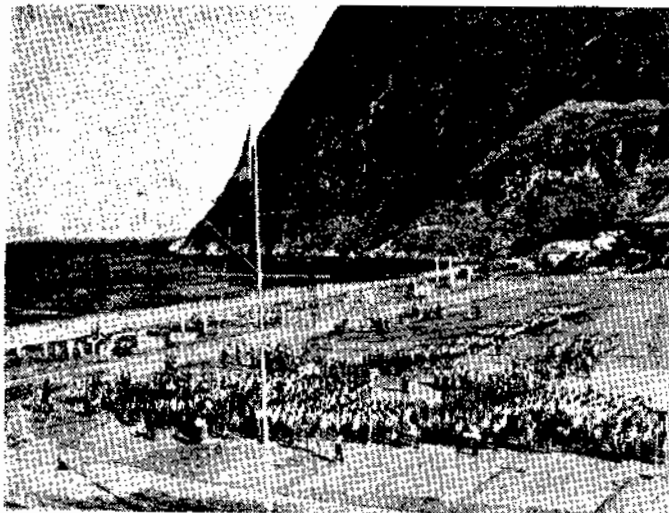
ESTÁGIO DOS MÉDICOS DA ESCOLA DE SAÚDE



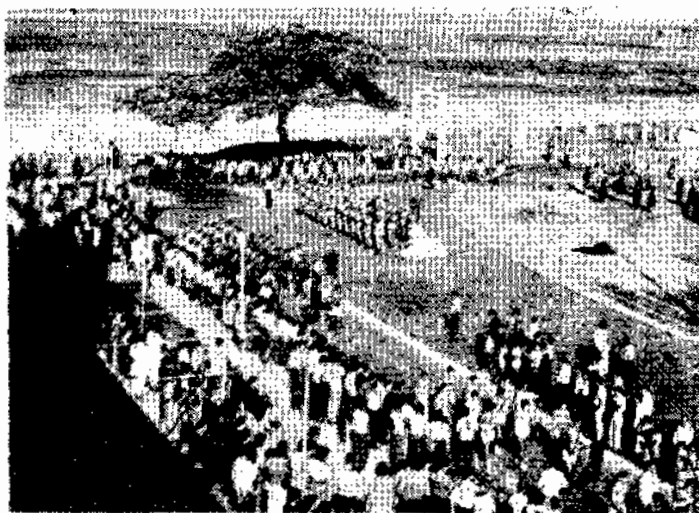
Um flagrante da turma



A hora crítica da prova...

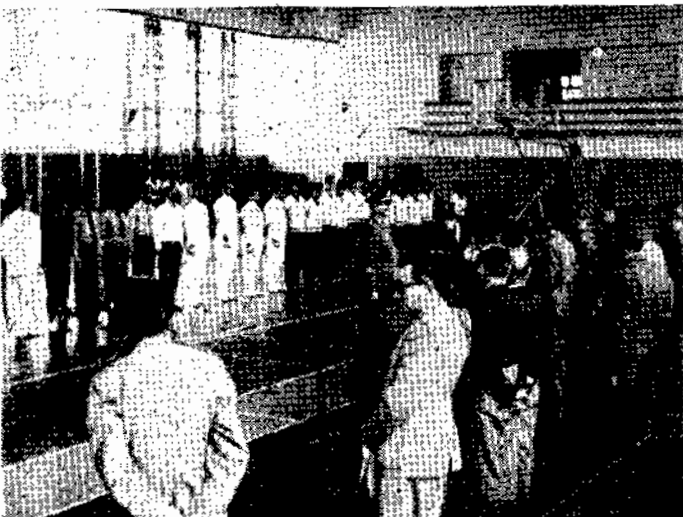


Aspecto da concentração



O desfile é sempre uma atração

VII PENTATLO MODERNO SUL-AMERICANO



Solenidade de abertura



Saída de um concorrente para o "cross"

VISITA DOS REPRESENTANTES DA KODOKAN



O Cap. Or faz as apresentações

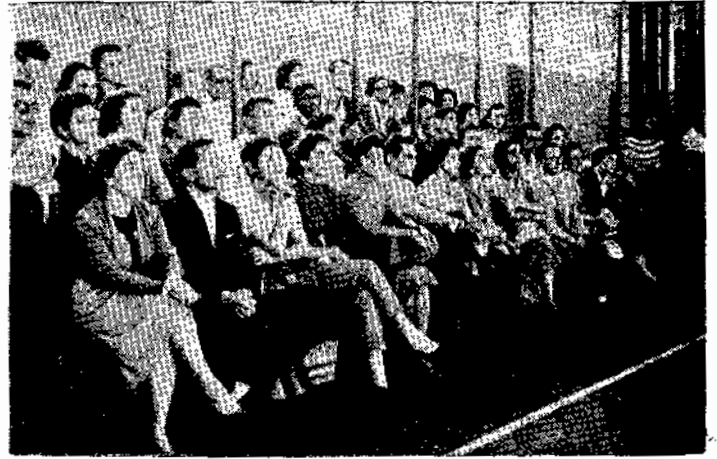


Confraternização dos japoneses com a "turma"

II ESTÁGIO INTERNACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA



O Cel. Lira dá as boas vindas...



Um aspecto da assistência à uma das aulas

VISITA DO GENERAL WEMBECH



Gen. passa revista



O Gen. Wembeh, Gen. Rosas, Cel. Lira e demais Oficiais

PENTATLO MILITAR DA 1.^a RM

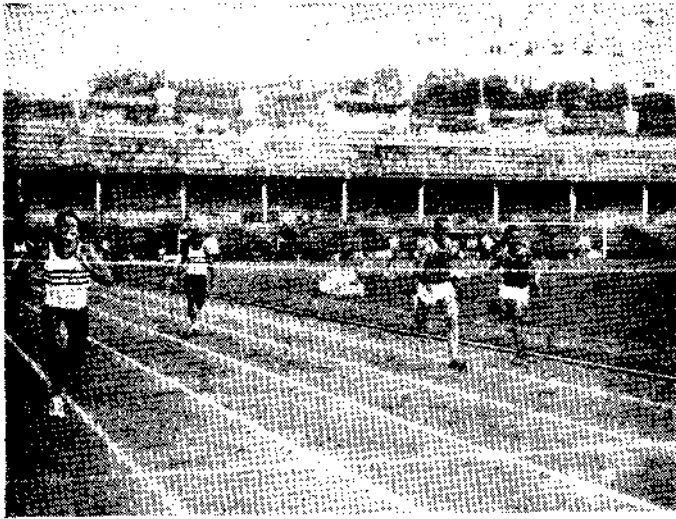


Dirigentes e concorrentes



O Sr. Cel. Cmt. da EsEFE e autoridades presentes

COMPETIÇÃO FFC x EsEFE

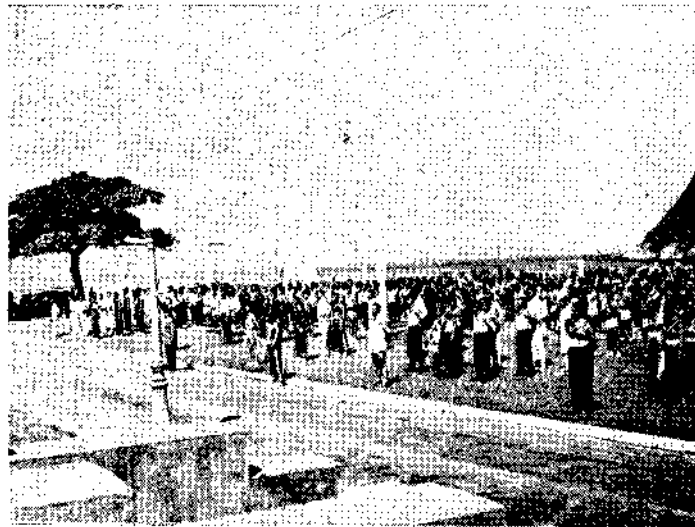


Brigando pela chegada...



O Cel. Lira quando recebia o prêmio pela vitória no arremesso de peso

OLIMPIÁDA DA DIVISÃO BLINDADA

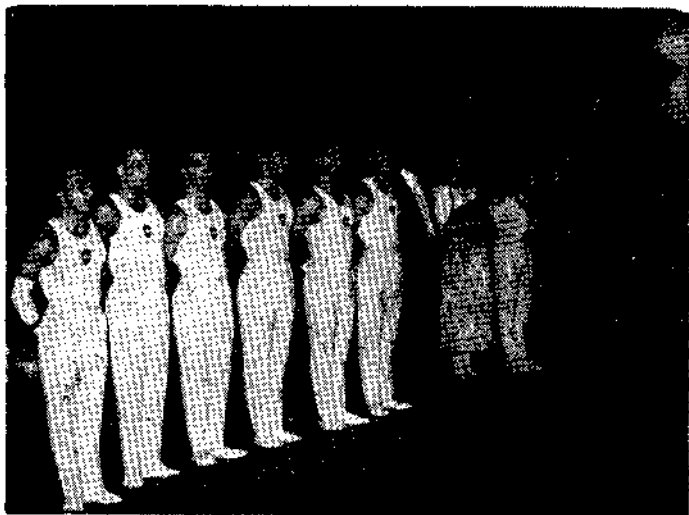


Concentração das Unidades



O Major Rocha quando lia o juramento

DEMONSTRAÇÃO DOS GINASTAS SUÍÇOS



A equipe "em forma"...

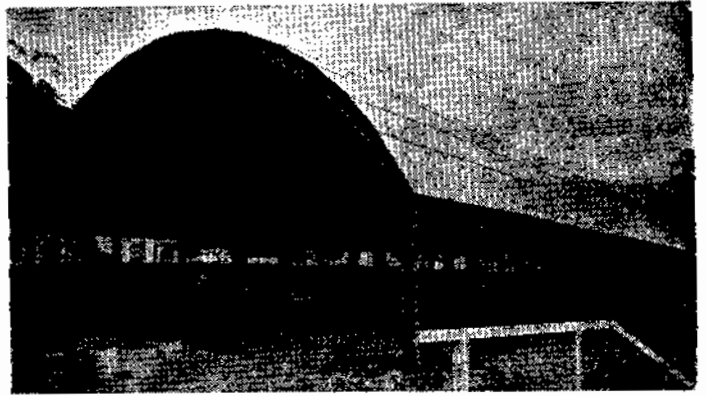


Uma demonstração perfeita

INAUGURAÇÃO DO GINÁSIO LING



O Exmo Sr. Ministro da Guerra quando inaugurava o Ginásio

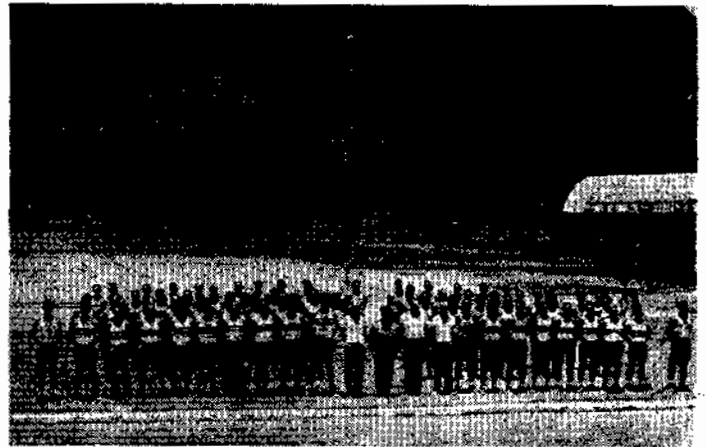


Ainda na fase de construção

ESTÁGIO DE ATUALIZAÇÃO DE CONHECIMENTOS GINÁSTICOS



O Exmo. Sr. Ten. Ururahy quando se dirigia aos estagiários



Oficiais e Sargentos que freqüentaram o estágio

COLÔNIA DE FÉRIAS



A gurizada faz a sua "farra"



A turma de Ginástica Feminina

ENCERRAMENTO DO CURSO DE BOX



O Professor Latorre na sua interessante palestra



Na demonstração prática de "puching-ball"

TRAVESSIA FLAMENGO - FORTALEZA DE SÃO JOÃO



Os primetros colocados

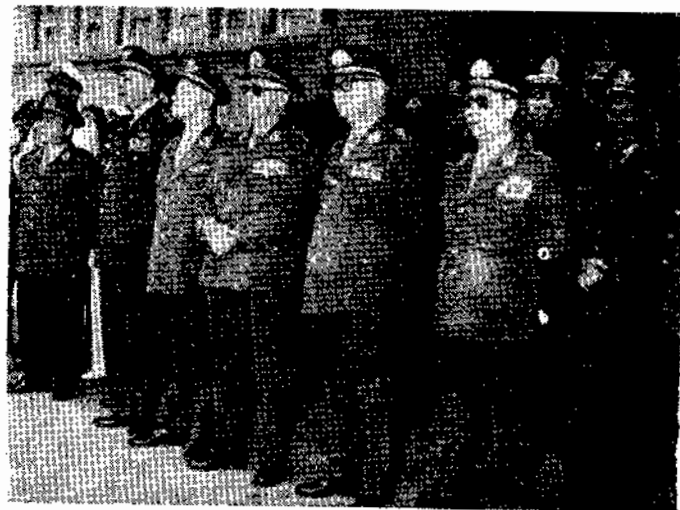


A equipe da Fortaleza de São João

ENCERRAMENTO DOS CURSOS DA EsEFE



O Sr. Ministro Lott quando inaugurava a nova iluminação do Ginásio Leite de Castro



Altas autoridades assistem à cerimônia