

A

Revista de Educação Física, órgão oficial da Escola de Educação Física do Exército, tem sete fôlegos. Vem ela servindo, através dos tempos, de veículo de difusão dos mais modernos conhecimentos e técnicas neste particular setor educacional.

Mas, diante das vicissitudes a que, forçosamente, tem estado submetida, o papel de comunicação que lhe foi destinado por várias vêzes sofreu soluções de continuidade.

Não raro com andar trôpego, algumas paradas mais ou menos longas, por deficiências incontáveis de pessoal e material, chegou ela, no entanto, desde sua fundação, em 1931, a editar 95 números, de conteúdo substancioso.

De seu último período de hibernação, vem ela de adquirir novo alento, que esperamos seja para uma caminhada bem prolongada. É uma ressurreição promissora, que começa com o número noventa e seis.

Essa potencialidade de sobreviver é-lhe comunicada, principalmente, por uma pessoa, que, no decurso de seus longos anos de dedicação à causa de educação física, exerceu as funções de Redator-Chefe e de Diretor desta Revista.

E presentemente, mesmo afastado das lides profissionais e sem desempenhar qualquer encargo nela, ainda lhe injeta ânimo capaz de vitalizá-la, de soerguê-la. Essa pessoa, a quem a Revista deve um preito de gratidão, chama-se Jayr Jordão Ramos. A êle, pois, rendemos os nossos imorredouros agradecimentos por mais êsse ressurgir vitorioso.

VERA CASLAVSKA EMPOLGA A NOSSA ESCOLA

Vera Caslavská, bicampeã mundial e européia e detentora dos maiores títulos na ginástica olímpica, inclusive três medalhas de ouro nas Olimpíadas de Tóquio, empolgou a nossa Escola, no mês de novembro do ano findo, quando exibiu a sua alta classe e técnica que a fizeram a melhor ginasta do mundo nos últimos dez anos, realizando, após rigoroso aquecimento, os mais variados exercícios na trave, paralelas assimétricas, barra horizontal, cavalo de pau e chão.

A sua treinadora — a Prof.^a Slevka Matlochová — e justo ressaltar, também demonstrou a sua elevada experiência na especialidade, sobretudo por ocasião do aquecimento de sua pupila, proporcionando ótimos ensinamentos aos desportistas presentes.

Depois de mostrar uma gama enorme de exercícios, a grande atleta tcheca, com graça e beleza, realizou a arrojada "reversão dianteira com carpa", após executar o salto sobre o cavalo de pau, repetindo assim, com grandes aplausos, o número que a consagrou em Tóquio e Dortmund.

Vera Caslavská, ao final da execução — cerca de 2 horas — foi ovacionada pela assistência, que a saudou entusiasticamente, deixando-lhe bastante emocionada, a ponto de chorar, cativa das homenagens que, com justiça, lhe foram prestadas pelo Comandante e pessoal da Escola. A presença da maior ginasta do mundo na nossa Escola, pela 2.^a vez, encheu-nos de orgulho e satisfação e servirá, sem dúvida, para marcar mais um tento da nossa solidariedade aos ideais de Pierre de Coubertin.



Uma Técnica de Reanimação o "KUATSU"

Os métodos de reanimação, baseados na percussão ou na massagem de pontos especiais, remontam a tempos muito antigos. Tiveram suas origens na China, no século XXX A. C.

A introdução dos métodos chineses, no JAPÃO, levou-se a cabo muito mais tarde e coincide com a iniciação das ciências, artes e literatura no país, aproximadamente no século VI de nossa era, ou seja, durante a época em que os imperadores japoneses enviaram à China verdadeiras missões de estudo, com a finalidade de familiarizar-se com a genuína civilização do Império Chinês.

Adotados estes métodos pelos japoneses, eles o separaram e o constituíram em "Kuatsu" ou "Kappo", reúne uma centena de métodos diferentes e de valores desiguais.

A assombrosa imprecisão de fontes e dados descobertos, tanto antigos como recentes, obedece a duas causas principais: de uma parte, ao empirismo do sistema, que tem mais fins de divulgação que de ciência, e de outra, o propósito de envolver em denso mistério os princípios essenciais e os detalhes mais importantes.

Deste modo, a transmissão dos segredos se realizava de palavra para palavra, com o fim de evitar a vulgarização de uma técnica que, de fato, constituía para aqueles que o dominavam um meio de controle e supremacia fora do comum.

O monopólio de sua prática estava quase exclusivamente reservado à casta dos SAMURAI.

Em nossos dias, a arte de reanimação se ensina correntemente no Japão, e se algumas técnicas permanecerem em segredo, se deve ao propósito, de que não cheguem a mãos inexperientes, posto que, indevidamente executados, podem sobrevir no curso da prática sô-

INTRODUÇÃO

O conjunto de sistemas de reflexoterapia reunidos fez surgir o termo "KUATSU", compreendendo especialmente os métodos utilizados no JUDÔ para prestar assistência nos diversos casos, particularmente nas síncope, que podem sobrevir no curso da prática sôbre o tatami.

Na maioria das vezes, vamos encontrar executantes deste método que conhecem suas técnicas de aplicação muito superficialmente, e pode-se afirmar que, na maior parte dos casos, a ignorância é total no que se refere aos processos fisiológicos.

Em verdade, a boa vontade não falta e alguns métodos clássicos de "KUATSU" podem ser apreendidos e praticados com êxito, ainda que as razões e as causas escapem completamente, tanto à compreensão do executante como do instrutor.

Em síntese, o "KUATSU" faz reanimar o sistema nervoso momentaneamente inibido, mediante excitações que consistem em pressões, golpes, percussões em locais particularmente sen-

síveis (coluna vertebral, planta dos pés, pescoço, epigástrico etc.).

MÉTODOS DE "KUATSU"

Apresentamos agora, alguns acidentes que, normalmente, ocorrem no decorrer da prática de JUDÔ, mostrando apenas um método para cada caso.

EPISTAXE

A hemorragia nasal, especialmente como consequência de um choque, é um acidente que ocorre com muita frequência entre os desportistas. Se não passa instantaneamente ao cabo de alguns minutos, podemos intervir.

Aplicar a mão direita aberta atrás da cabeça, a esquerda no queixo sustentando assim a cabeça, e faz-se alguns movimentos da direita para a esquerda, a fim de relaxar o mais possível os músculos do pescoço; é necessário que a cabeça fique totalmente abandonada, mantida somente pela mão esquerda. Obtida esta descontração, com o bordo cubital da mão direita, a palma da mão voltada para cima, dar dois golpes secos e rápidos, em movimento como de colherada, e de baixo para cima. O retrocesso da mão a fim de obter impulso para o golpe não deve exceder de dez centímetros.

O objetivo é conseguir uma breve vibração na primeira vértebra cervical, vibração que durante uma fração de se-

gundo interrompe a circulação sanguínea, favorecendo esta pequena interrupção a formação de coágulo sanguíneo ao nível da ruptura das veias abertas, o que basta para deter a hemorragia.

É necessário, ainda, manter-se a cabeça caída um pouco para trás durante alguns minutos, evitando-se assoar ou inspirar com força pelo nariz; é bom também aplicar sobre ele, um pano umedecido com água fria (Ver Fig. 1).

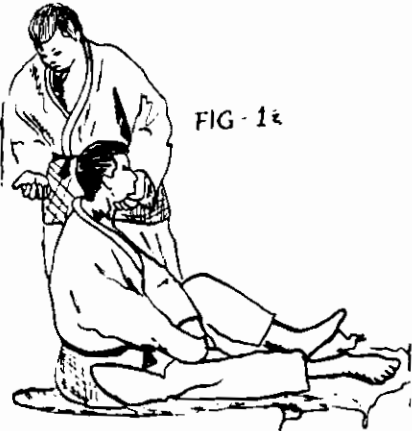


FIG-1

SÍNCOPE PROVOCADAS POR GOLPE VIOLENTO NO VENTRE, NAS COSTAS, NO ESTÔMAGO, ESTRANGULAMENTO, INSOLAÇÃO e ASFIXIA (Figs. 2, 3 e 4)

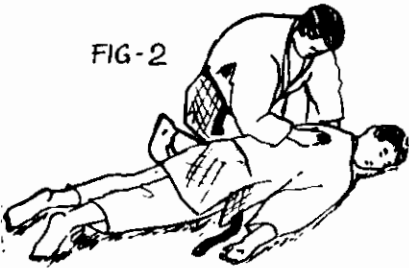


FIG-2

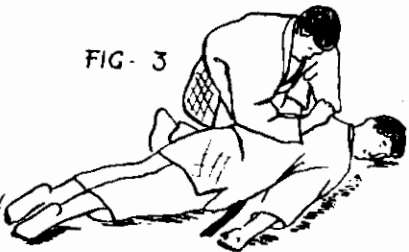


FIG-3

POSIÇÃO DO ACIDENTADO

Deitá-lo suavemente de bruços, os braços estendidos lateralmente, liberando-o de tudo que possa dificultar sua respiração.

POSIÇÃO DO APLICADOR

Ajoelhado no joelho direito pelo lado esquerdo do acidentado, mão esquerda sobre o ombro esquerdo para sustentá-lo contra o chão, a direita aberta sobre a coluna vertebral, os extremos dos dedos na altura da sétima vértebra cervical (a que sobressai na altura dos ombros, aproximadamente), o braço e o antebraço dobrados, o tronco adiante em relação ao cotovelo.



FIG-4

" K U A T S U "

Dobrando os dedos e avançando a base da mão, percutir a apófise espinhosa da sétima vértebra cervical, de baixo para cima, dando o golpe com toda força do antebraço, e logo levar a mão à posição inicial, voltando a percutir novamente, com a regularidade de um carpinteiro que maneja um martelo.

A cada percussão, corresponde um movimento descendente do cotovelo. Os golpes devem ser separados uns dos outros, na cadência de um por segundo.

RESPIRAÇÃO

Quando o acidentado recobra os sentidos, fazê-lo sentar-se com as pernas estendidas e realizar amplos movimentos circulares com os braços para a frente e para trás, para baixa e para cima, forçando-o a respirar profundamente. Recomenda-se um mínimo de cinco a seis respirações.

Uma vez restabelecido por completo o ritmo normal, ajudá-lo a levantar-se e andar durante alguns minutos. As respirações e os passos são necessários para restabelecer perfeitamente a circulação e a respiração. Quando nos descuidamos, muitas vezes sobrevem síncope.

TRAUMATISMO NOS TESTÍCULOS

Se o acidentado não puder manter-se em pé e a dor for muito forte, sentá-lo com as pernas estendidas, e, colocando-se atrás dele, passar os braços por debaixo das axilas, levantá-lo aproximadamente 20cm do solo, deixando-o cair bruscamente com todo seu peso sem soltá-lo. Uma dezena de choques como estes bastam. Observar o resultado cada duas ou três vezes e, quando recuperar-se, ajudá-lo a levantar-se e dar alguns passos.

Antes de iniciar estas manobras, deve-se observar se os testículos estão colocados em segurança, a fim de evitar qualquer acidente.

SE O ACIDENTADO ESTÁ DESFALECIDO

Posição do acidentado: deitado de costas ou sentado.

Posição do aplicador: de pé

" K U A T S U "

Segurando sua perna na região do tornozelo, golpear com a mão valendo-se da segunda falange do dedo médio no ponto situado a meia distância do maléolo interno e da articulação metatarso falangiana do dedo maior; dar três golpes secos e enérgicos, com um retrocesso de 20 a 25 cm aproximadamente; o acidentado recobrará os sentidos quase instantaneamente (Fig. 5).

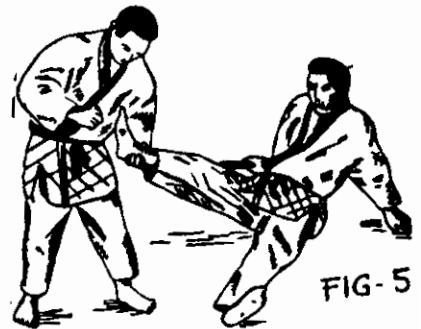


FIG-5

Neste artigo, procurou-se apresentar, sem pormenores fisiológicos, os casos mais comuns de acidentes e as manobras de "Kuatsu" mais fáceis de aplicação.



O TREINAMENTO NA ANTIGUIDADE GREGA E NOS TEMPOS MODERNOS



Na palestra e no ginásio Olímpico, lutadores e corredores, sob as vistas de dez magistrados, completavam seus ensinamentos e aprendiam as regras dos Jogos. Não ficavam fechados em sua especialidade e utilizavam toda sorte de exercícios na sua preparação geral.

DR. CLEANTHIS PALEOLOGOS
(Diretor da Escola de Educação Física de Atenas)

A HISTÓRIA SE REPETE

São muitos os que acreditam que a História se repete e, efetivamente, isso pode considerar-se como uma verdade até certo ponto, quando se admite que a Humanidade segue sempre as pegadas deixadas pelas gerações precedentes, como é o caso da "cordada", que ascende lenta e firmemente pela montanha. Os provérbios, que o povo tanto usa nas conversações, são considerados na Grécia como uma sabedoria concentrada, legada de geração em geração. Pessoalmente, creio que essa sabedoria é transmitida aos povos que não se afastam da natureza, do campo, do ar puro. Por esta razão os gregos, que gostam especialmente da vida ao ar livre e podem gozar, quase todo o ano, da doçura solar junto ao mar tranqüilo e de um inverno suave nas baixas montanhas, têm conservado uma imensa quantidade de provérbios, que são a herança do espírito dos antigos filósofos.

A antiga divisa "Não há nada de novo debaixo do sol" pode interpretar-se no grego moderno como "O mundo é uma esfera que gira". Vejamos, pois, como poderíamos comprovar esta divisa no terreno do atletismo.

As últimas evoluções dos métodos de treinamento atlético recordam-nos o período do progresso do atle-

tismo dos antigos gregos. Temos de comparar os grandes recordes batidos pelos atletas de hoje com os gregos de antanho, pois os treinadores atuais voltam a usar os métodos dos antigos treinadores. Desta forma, sem darmos conta... seguindo as pegadas da "cordada atlética", podemos confirmar o provérbio popular: "O mundo é uma esfera que gira". Regressemos, portanto, a uma dezena de séculos passados e tratemos de apresentar a arte do treinamento entre os antigos gregos.

PRIMEIRA APARIÇÃO E EVOLUÇÃO

Os jogos atléticos foram privilégio comum de todos os gregos, e seu esplendor foi tal que todos os jovens aspiravam ser coroados com os lauréis do vencedor. Quando os antigos compreenderam que os atletas superiores aos demais jovens e homens, fizeram o possível para fomentar os jogos atléticos e, finalmente, os sancionaram como parte da educação da juventude. Por conseguinte, todos os jovens desejavam ser proclamados vencedores e as cidades reivindicavam a sua fama. A arte do treinamento, por causa desse estímulo, foi-se desenvolvendo, sendo de início exercida por velhos atletas, que contavam com a experiência

adquirida através dos anos. A essa experiência se juntou, pouco a pouco, o estudo do funcionamento do organismo, de sua estrutura anatômica e de seu mecanismo fisiológico. A teoria veio em auxílio da experiência.

Desta forma apareceram os pioneiros da arte do treinamento e, como os antigos gregos gostavam de atribuir tudo aos deuses e semideuses, consideraram a Hermes como o primeiro treinador da História. Teseu, o herói de Atenas, que empreendeu tantas façanhas brilhantes, teve como treinador a um tal Forva, e Hércules, segundo o dizer de Apolodoro, aprendeu de Anfitrão a arte da corrida de carros; de Eurias, a arte de atirar com o arco; de Autólico, a arte de lutar; de Castor, a arte da esgrima, e de Linos, a arte de tocar a guitarra. Por conseguinte, o primeiro técnico especializado, em condições de preparar os atletas para os jogos, deve ter aparecido quase ao mesmo tempo que o primeiro estabelecimento ginástico, isto é, a palestra. A data, portanto, é anterior ao século VI, porque a palestra já existia antes de Solon (639 — 559 a.C.), que promulgou leis sobre o seu funcionamento. É indiscutível, sem dúvida, que antes da aparição destes pioneiros oficiais do treinamento, isto é, os pedótribos e ginastas, os velhos atletas ensinavam já aos jovens a arte de treinar segundo as suas experiências, pelo que se tem de admitir que a arte em questão existia muito antes da palestra salônica, isto é, desde o ano 700 a.C.

A evolução do treinamento desenvolveu-se tanto que Filóstrato o considerava como parte da medicina quando escreveu: Que devemos saber da ginástica? Somente que é uma sabedoria constituída pela medicina e pela pedotribia, sendo também uma parte da segunda e mais perfeita que a primeira.

O MÉTODO

Para desenvolver a arte do treinamento usado pelos gregos, teríamos de desenvolver muito os limites deste artigo. Por isso somos obrigados a generalidades.

Os gregos recorriam a toda sorte de exercícios para o treinamento de seus atletas: corrida, marcha, jogos, luta, saltos, danças etc. Sabiam perfeitamente que todos esses exercícios preparavam o corpo fazendo-lhe ágil, flexível, vigoroso e resistente, a fim de poder resistir aos jogos. Porém, ao lado dessa preparação geral, os atletas treinavam particularmente, segundo sua especialização, no desporto preferido. Os pugilistas, por exemplo, entregavam-se à sua modalidade golpeando sacos cheios de areia, farelo, sementes etc., suspensos do teto e com pesos e volumes variáveis. Os corredores corriam primeiramente sobre a areia, onde a corrida era mais difícil, para terem a impressão de voar como pássaros, quando corriam no solo duro. Os exercícios especiais para o preparo dos atletas eram bastante diferentes, bem conhecidos e classificados em exercícios de pés, nuca, ombros, tronco etc. Praticavam a "skiamaquia", os saltos, o "jogging" e o "skipping". Serviam ao trabalho e gostavam de transportar fardos.

Todos os exercícios de mãos se chamavam "geste". A "skiamaquia" era um exercício muito belo, equivalente à moderna sombra pugilística, que mantinha em contínua ação o atleta, golpeado rapidamente em todas as direções, porém sem ter um adversário. Conheciam a ação das mãos em todas as direções (pitylizein), estendiam as mãos para a frente durante algum tempo ou faziam exercícios com os punhos somente. Com halteres, que empunhavam, em cada mão, exercitavam-se no pugilato. Para o treinamento dos pés utilizavam exercícios de corridas e saltos. Os de corrida eram: o "anatrochasmos", isto é, corrida para trás; o "peritrochasmos", ou seja, correr em círculo e o "ekpletrizain", que significa correr para frente e para trás vários metros, diminuindo paulatinamente a passada. Além dos exercícios de "jogging" e "skipping", já mencionados, conheciam também diferentes tipos de saltos, com um ou dois pés. Relativamente ao tronco, conheciam todos os exercícios que desenvolviam os músculos, porém o mais importante é que os praticavam com halteres ou outras

cargas, assim como utilizavam aparelhos presos na terra ou trepavam em cordas, árvores ou pedaços de madeira colocados horizontalmente. Também empregavam pequenas bolas e conheciam o medicinebol para o treinamento dos pugilistas e lutadores. Estes, além de outras atividades, exercitavam-se em cavar, na luta livre e em uma espécie de luta em que se mantinham sempre eriguidos. Tinham também grandes anéis ou aros, que faziam rodar enquanto corriam ou jogavam, fazendo crer que assim agiam visando ao aquecimento preparatório. Com frequência, saltavam através dos aros, como hoje se faz com a corda.

Os exercícios citados até agora constituíam apenas uma parte da rica gama de atividades físicas conhecidas entre os helenos. Todos estes exercícios chegaram até nós através de descrições de antigos escritores, já que as atitudes e gestos dos atletas decorado nos vasos da época não podem, atualmente, ser interpretados e classificados.

Sabemos também que os atletas, a fim de complementar seu treinamento, executavam trabalhos penosos: cavavam, lavraram a terra, remavam, ceifavam, transportavam cargas etc.

Ademais, não somente conheciam a arte do treinamento, como também os métodos de repouso e da volta à calma após o trabalho físico. Sabiam quando e como deviam inspirar e expirar, sabiam caminhar lentamente para recuperar a calma; tinham desenvolvido perfeitamente a arte da massagem com o fim de preparar-se e aquecer-se antes do treinamento, assim como relaxar-se depois dele. Conheciam uma gama variada de massagens e usavam toda classe de pós e óleos para unguir os atletas. Porém, necessitaríamos muito espaço para descrever tudo isto.

O regime seguido pelos atletas estava assinalado com todo pormenor e muito de seus pontos de vista concordavam com o gênero de jogo a que se entregavam. Segundo Platão, o primeiro que atribuiu grande importância ao regime dos atletas foi Ico de Taranto, no ano 500 a.C. Antes dele, um tal Pitágoras — que nada tem que ver com o filósofo, pois tratava-se de um pedótribo de Fliunte — tinha treinado a Eurimenes de Samos, que foi coroado nos Jogos Olímpicos. Este, segundo o regime de Pitágoras, se alimentava de carne, contrariamente ao que se pensava então, isto é, que os atletas deviam nutrir-se a base de queijo fresco e figos. Pausânias menciona que esta inovação da carne na dieta foi consagrada por Dromeu de Estifelo, que venceu em Olímpia duas vezes na dólico, nos anos 481 e 480 a.C. Platão disse que se deve preferir a carne de vitela, enquanto que, na opinião de Clitômaco, é melhor a de cabra, que não tem gordura. Este último cita, em seguida, o exemplo de um atleta de Tebas que venceu porque se alimentava com carne de cabra. No dizer de Galeno, os atletas que tomavam parte em jogos difíceis deviam comer carne de porco e muito pão. Em qualquer caso, o certo é que a dieta constituía um fator fundamental do treinamento, e os antigos treinadores seguiam diversos métodos dietéticos de acordo com a modalidade escolhida pelo atleta.

O TREINAMENTO

O treinamento, de outra forma chamado "kataskeué" pelos helenos, durava quase toda a jornada. A volta à calma, citada anteriormente, se efetivava depois do "kataskeué". Pela manhã, os atletas freqüentavam a palestra ou a sala de ginástica, onde permaneciam obrigatoriamente até a tarde, porque, segundo a lei, as palestras e ginásios cerravam-se a essa hora.

Com isto chegamos ao ponto importante que exige nossa atenção. O atleta antigo treinava durante toda a jornada, usando a grande variedade de exercícios que mencionamos, e, sobretudo, preparava-se seguindo um sistema de quatro dias, denominado, "tetras". Este sistema "tetras" aplica-se rigorosamente a todos os atletas. Tratava-se de um ciclo de treinamento que nunca se interrompia. O treinamento do primeiro dia era leve, porém fazia-se pesado no segundo dia. Durante o

**O TREINAMENTO
NA ANTIGUIDADE
GREGA E
NOS TEMPOS
MODERNOS**

(Continuação)



O lutador de Herculano. Cópia em bronze de um original grego do século IV a. C. e pertencente ao Museu de Nápoles. Demonstra o atleta equilíbrio, virilidade e força, conjunto de qualidades somente possíveis de alcançar através do treinamento total.

terceiro dia o atleta repousava, ou fazia exercícios de pouca intensidade e, no quarto dia, o trabalho tornava-se suave. O ciclo continuamente se repetia e muitos foram os que se opuseram a este método. Filóstrato opinava que não era justo tal maneira de agir, quando disse que a iniciativa do treinador não deve ser limitada, pois as condições atmosféricas podem modificar o programa de treinamento. Também alertou sobre a necessidade de se tomar em consideração o estado de saúde e o humor do atleta. Para justificar seus pontos de vista, citou o caso do atleta ateniense Gereno, vencedor do pugilato nos Jogos Olímpicos, que se apresentou um dia ao seu treinador, dizendo-lhe que, por causa de uma festa, tinha comido e bebido em excesso e, por isso, estava indisposto para treinar. O treinador aborreceu-se porque o ciclo da "tetras" não podia ser cumprido. Finalmente Gereno foi obrigado a exercitar-se, e o resultado foi que ele morreu entre contínuos vômitos.

Devemos também ressaltar que o cidadão livre daquela época não tinha outra ocupação que a de exercitar-se nas palestras e ginásios, assim como seguir as discussões filosóficas e os ensinamentos dos filósofos, que se realizavam nos ginásios. Atendiam igualmente aos debates políticos e às obras teatrais que representavam ao Agora. Os escravos trabalhavam nos campos e ocupavam-se de todos os assuntos de seus senhores.

COMPARAÇÃO

Vamos agora estabelecer uma pequena comparação entre os treinamentos antigo e moderno. Sabemos que, antes da Segunda Guerra Mundial, o atleta treinava três vezes por semana à tarde, o que considerava suficiente. Mais tarde, com o fim de alcançar sempre melhores recordes, os treinadores passaram a treinar diariamente os seus atletas e, ultimamente, tem-se demonstrado que a preparação desportiva somente poderá dar resultados — considerada no nível internacional — quando praticada duas vezes, por dia, pela manhã e à tarde. Chegamos assim no caminho que nos traçaram os antigos helenos a três mil anos, ou seja, o "kataskeué", que não era outra coisa que uma preparação muito cuidadosa e atenta do organismo humano com vistas a obter maiores recordes. Porque, justo é reconhecer desde o princípio, as grandes marcas conseguidas atualmente no campo do atletismo exigem uma dedicação integral no treinamento. Não é nosso propósito, neste artigo, examinar se esse ponto de vista é justo ou não; devemos somente aceitar um fato que existe e que tende a converter-se em instituição.

No que me diz respeito, acredito que, mais cedo ou mais tarde, se discutirá e examinará esta questão, já que o treinamento diário não permite ao atleta outra ocupação, trabalho científico, ofício ou profissão para prover as suas necessidades, em virtude da obrigação

de exercitar-se durante toda a jornada. Como já se disse, os antigos gregos a consideravam natural, pois não estavam obrigados a trabalhar para assegurar a vida. As condições sociais durante o apogeu do atletismo antigo eram completamente diferentes em comparação com as de hoje. Atualmente, o atleta que decide ganhar recordes tem de submeter-se a um treinamento intenso duas vezes por dia, o qual impede qualquer outro trabalho, profissão, estudo, ofício etc. Espero que as pessoas interessadas e, sobretudo, competentes dos pequenos países examinem tal problema, logo que compreendam que é impossível seguir os grandes países relativamente ao atletismo profissional, pois estes dispõem de uma gama enorme de atletas para escolher, assim como de vastos recursos econômicos.

Os atletas de outrora, treinando várias horas por dia, conseguiram brilhantes marcas, que, hoje em dia, em consequência da evolução dos recordes contemporâneos, não nos parecem tão excepcionais. Os gregos, em suas disputas atléticas, se interessavam somente pela vitória, sem preocupações pela determinação do tempo das competições desportivas. Esta é a razão da limitação das informações que chegaram até nós acerca de suas marcas. Portanto, temos de chegar a algumas conclusões através de vários fatos históricos, nos quais devemos ter plena confiança, como a temos em toda a História. É certo que se exagere um pouco ao falar dos resultados conseguidos por aqueles atletas, pois homens como Milon Lígdamis, Diágoras, Teágenes, Polidamas, Glauco, Amesimas, Queres, Mosco, Hipóstenes, o filho deste, Hetemocles, e muitos outros, não são apresentados com uma força extraordinária matando leões ou levantando carros, dominando touros e, em geral, em atos sobre-humanos para nossos conceitos atuais. Sem dúvida, é preciso aceitar que a lenda não se cria somente com a imaginação. Torna-se necessário contar com o modelo, com o fato, e fatos que certificam as lendas. Na ilha de Santorin havia uma enorme pedra de 480 quilos de peso, com uma inscrição que diz que Eumastos, filho de Cristóbulo, a levantou do solo. Pode-se ver no Museu de Olímpia outra pedra, esta de 123,5 k, encontrada na cidade Pelópio, em cuja inscrição consta que Bybon a levantou com uma das mãos acima da cabeça. É verdade que não podemos julgar estas façanhas, de acordo com os nossos critérios, possibilidades e meios presentes, porque as circunstâncias atuais de nossa vida são por completo distintas às da Antiguidade.

Temos que considerar os atletas daquela época como os "melhores de todos" (1), pois eram numerosos e estavam cuidadosamente treinados, além de haver muitas possibilidades de escolha, sendo a seleção feita entre gente cuja vida inteira se passava nos ginásios. Por último, tampouco, é possível admitir que as estátuas foram produtos de pura imaginação de Policleto e de Lísipo. Muito antes destes tipos corporais terem sido plasmados, no bronze ou mármore, existiam já nos ginásios e palestras e haviam triunfado nos estádios. Eram excelentes porque estavam bem treinados. Ageo, vencedor do dólico de Olímpia, chegou no mesmo dia da sua vitória a Argos, sua pátria, para anunciar o seu triunfo, percorrendo uma distância de 100 km (2). Fidípedes fez o percurso Esparta — Atenas em dois dias (230 km). O exército espartano — dois mil homens armados até os dentes — chegou à Atenas em três dias (3). Este recorde coletivo é uma prova conclusiva. Euquidas percorreu a distância de Platea a Delfos e regressou no mesmo dia para levar o fogo sagrado do santuário, fazendo 180 km (4). Quanto à velocidade, não há dados que possam informar sobre a capacidade dos gregos. Não obstante, há um indício revelador, que nos conta Luciano, por intermédio de um atleta: "Tão pronto é dado o sinal, sai proclamado vencedor, atravessando o estádio sem que os espectadores, muitas vezes, tenham tempo de ver-me."

Vou citar mais alguns nomes, a fim de demonstrar a força ilimitada, assim como a capacidade dos atletas da Antiguidade: Quionis de Esparta, que venceu no estádio o diaulo nas Olimpíadas 29, 30 e 31 (anos 664, 660 e 656 a.C.); Nicandro de Elis, seis vezes vencedor do diaulo nos Jogos Nemeus, isto é, durante vinte anos consecutivos; Xenofonte de Corinto, vencedor do estádio e do pentatlo nas Olimpíadas 79 (464 a.C.); Gorgo de Elis, vencedor do diaulo, do estádio e do pentatlo; Politis de Céramo, vencedor do estádio, diaulo e dólico na Olimpíada 212, e Hermógenes de Xanto, na Olimpíada 215. Porém, o caso mais surpreendente é o Leônidas de Rodes, que venceu nas três modalidades de corrida durante quatro Olimpíadas consecutivas (154, 155, 156 e 157). Há um atleta contemporâneo semelhante?

O atleta Milon de Cretena, lutador invencível, foi durante a sua infância vencedor nos Jogos Olímpicos e nos Píticos e, mais adiante, triunfou cinco vezes consecutivas em Olímpia, seis vezes nos Jogos Píticos, nove vezes nos Nemeus e dez vezes no Istmicos. O atleta Glauco de Caristo, pugilista excelente, foi coroado duas vezes nos Jogos Olímpicos e nos Píticos, além de triunfar oito vezes seguidas nos Nemeus e Istmicos. Diágoras de Rodes venceu duas vezes em Olímpia e Nemea, quatro vezes no Istmo, duas vezes em Rodes e oito vezes em outras cidades. Mosco de Colofan foi o único menino que venceu em quatro grandes jogos: Olímpicos, Píticos, Nemeus e Istmicos. Em 216 a.C., Clitômaco de Tebas triunfou no pancrácio de Olímpia e foi três vezes vencedor nos Jogos Píticos, assim como nos Istmicos (luta, pugilato e pancrácio). Em 468 a.C., Teágenes de Tasos venceu, na Olimpíada 75, estas três lutas citadas e foi também triunfador no pugilato e no pancrácio na Olimpíada 76 e novamente vencedor da luta na Olimpíada de 77. Ademais, ganhou a coroa três vezes nos Jogos Píticos (pancrácio e pugilato), nove nos Nemeus e dez vezes nos Istmicos. Foi coroado 400 vezes nos Jogos em que tomou parte.

Embora não nos seja possível citar as marcas obtidas pelos atletas antigos no disco, no dardo ou no salto e em outras competições, acreditamos que devemos contentar-nos com as mencionadas até aqui, que nos apresentam atletas triunfadores, em um só dia, no pugilato, na luta e no pancrácio, isto é, em três disputas difíceis, terríveis mesmo. Aquêles homens percorriam toda a Grécia e conseguiam conservar seu vigor durante largo tempo, vencendo durante vinte a vinte e quatro anos.

Por tudo dito até agora, é possível comprovar que o treinamento dos atletas de antanho não era em nada inferior ao dos atuais e que, apesar da falta de conhecimentos científicos com referência ao funcionamento do organismo humano, os antigos treinadores obtiveram resultados maravilhosos. Conviria anotar aqui que os recordes conseguidos pelos atletas da Antiguidade foram superiores aos de hoje, pois os esforços que faziam para conseguir a vitória eram formidáveis. Não os preocupava a vida, e houve atletas que, segundo dados históricos, morreram durante os combates antes de ceder terreno ao inimigo e reconhecer a sua derrota. Diôn Crisóstono escreve: "Vejam como sofrem os atletas quando treinam, vejam seus esforços para vencer, mesmo que morram disputando o prêmio".

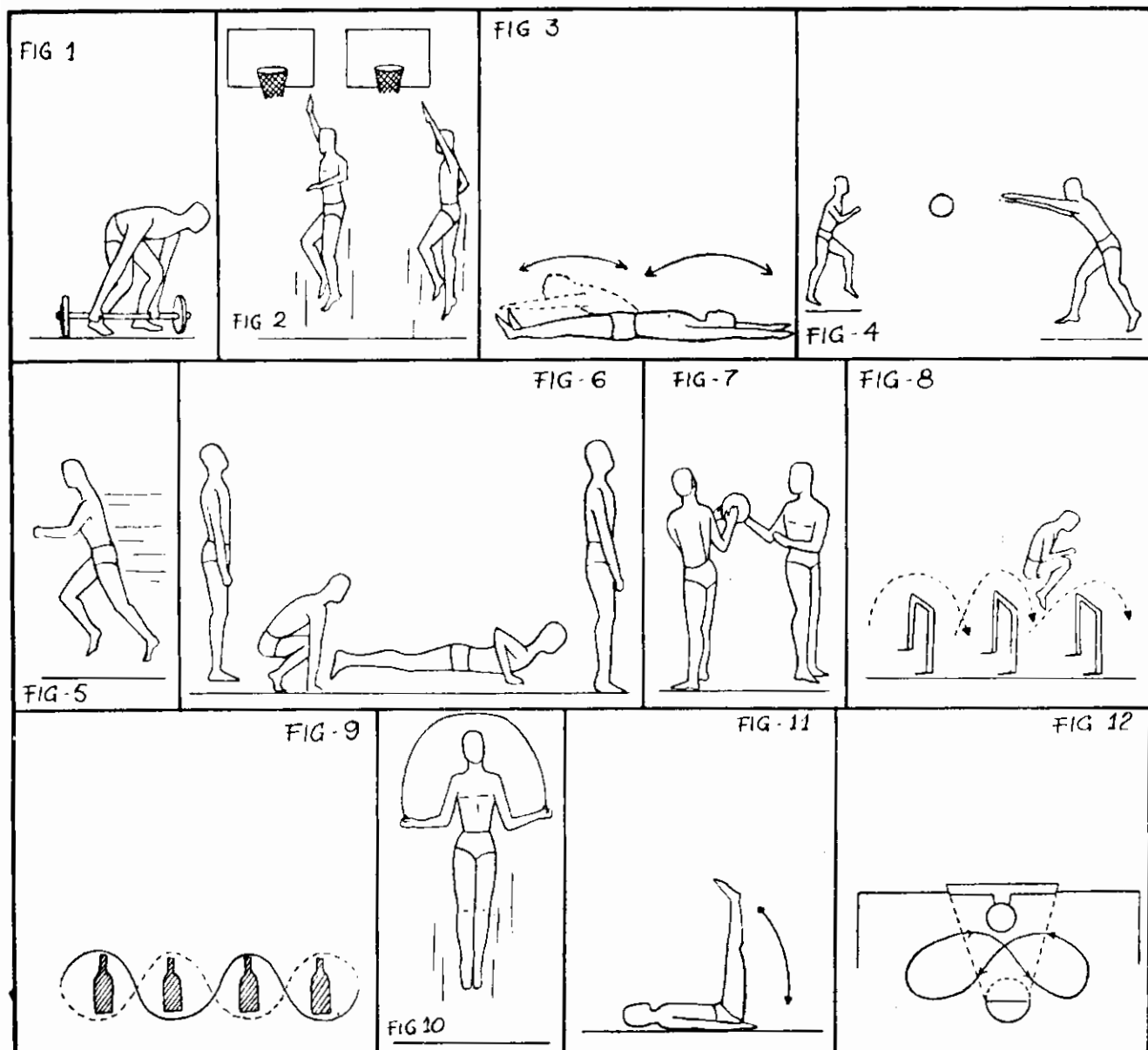
O comentarista de Píndaro mostra-nos, através de seus escritos, que muitos atletas morreram porque não puderam resistir, o enorme esforço realizado ou porque foram mortos por seus adversários.

Na atualidade, o treinador moderno segue as pegadas do treinamento dos antigos atletas, cumprindo destacar, principalmente, que este dura toda a jornada, coisa que, como dissemos, exige uma dedicação completa ao atletismo.

A antiga divisa do povo grego fica, portanto, confirmada uma vez mais "A terra é uma esfera que gira".

OS PRINCÍPIOS DO "CIRCUIT-TRAINING" E DO "INTERVAL-TRAINING" APLICADOS AO TREINAMENTO DO BASQUETEBOL

Cap Alexandre de Almeida Reis Carvalho
Instrutor da ESEFE



INTRODUÇÃO

Ao realizarmos este trabalho, tivemos como objetivos, dentro das nossas limitações, possibilitar àqueles que militam no basquetebol, algo para realizar o seu treinamento segundo cânones modernos.

Dentre outros sistemas de preparação desportiva, o "Circuit-Training" e o "Interval-Training" fornecem-nos elementos preciosos.

Quanto aos pormenores do "Interval-Training" (I.T.), convidamos o leitor a constatar com o trabalho sobre o assunto, constante deste número da Revista.

Relativamente ao "Circuit-Training" (C.T.), nada ou quase nada foi, até hoje, divulgado em língua portuguesa. Assim, exceto de um interessante artigo do CISM — MAGAZINE, de autores suecos, publicamos, em seguida, alguns informes sintéticos sobre esse sistema de preparação desportiva.

"CIRCUIT-TRAINING"

Características

1. O "C.T." visa o desenvolvimento gradual dos sistemas cardiopulmonar e muscular.
2. O treinamento deve ser individual e realizado progressivamente. Por isso mesmo, para atingir seus fins, torna-se necessário que os seus exercícios sejam enérgicos e de fácil aprendizagem. Eles serão escolhidos para, no decorrer de uma sessão de trabalho, exercerem uma ação de conjunto sobre o organismo.
3. O "C.T." apresenta inúmeras vantagens:
 - a. Facilita a realização do preparo individual, permitindo ao praticante, dentro de um pequeno espaço de terreno, a execução de inúmeros exercícios.
 - b. Pode ser realizado em ginásio ou fora dele.
 - c. O seu equipamento é de fácil improvisação.
 - d. Os seus exercícios escolhidos podem ser, sem dificuldade, ajustados às possibilidades do executante, de acordo com os objetivos em vista.
 - e. O praticante deve aprender executando, adaptando o esforço às suas possibilidades e necessidades.
 - f. Os resultados são atingidos em pouco tempo, sendo tal fato o melhor modo de motivar o atleta para perseverá-lo no trabalho.

g. O treinamento não exige muito tempo para ser realizado.

EMPREGO DO SISTEMA

O treinador prepara o programa com 6-12 exercícios, os quais receberão números. Os exercícios escolhidos deverão, tanto quanto possível, interessar todo o organismo (exercícios de braços, pernas, tronco, abdome etc). Eles serão executados em lugares preestabelecidos, aparelhados ou não, onde pelo sistema do rodízio os executantes realizarão o circuito. Recomendam-se três fases para organizar o treinamento: aprendizagem, verificação e aplicação.

Aprendizagem — Durante as primeiras sessões de trabalho, sob a direção do treinador, os executantes procurarão aprender a execução correta dos movimentos.

Verificação — Após a aprendizagem, os executantes serão testados. Realiza-se em cada exercício um teste máximo. Para certos exercícios o praticante executa o máximo, de acordo com as suas possibilidades. Outros exercícios serão testados pelo número de vezes que o executante é capaz de realizá-lo em um minuto (muitos exercícios sufocantes ou para os indivíduos pouco treinados, meio minuto). Um intervalo de um minuto é feito entre os diferentes testes, cujos resultados são anotados em uma ficha.

Aplicação — Terminados os testes, o verdadeiro treinamento deve começar. Os diferentes exercícios são iniciados com a metade dos resultados obtidos na verificação. O executante realiza três vezes o circuito. O trabalho é cronometrado. Nenhum intervalo é permitido, exceto para o rodízio, feito em trote lento, entre os diferentes locais de execução.

No início do trabalho, por exemplo, admite-se um tempo de 21 minutos para realizar os três circuitos. Com a continuação deve-se procurar diminuir em cada sessão, o tempo de realização. De acordo com a experiência, os indivíduos mais treinados podem diminuir o tempo em 30%, enquanto os menos adestrados podem atingir 10 — 20%. Quando o tempo fixado pelo treinador for alcançado, arbitram-se outros tempos, de acordo com o resultado dos novos testes. Os executantes, assim, sentirão os seus progressos. Baseado nestes testes, um programa adequado com novos tempos será executado.

O "I.T." NO CONTRÔLE DO TREINAMENTO

Do "I.T." utilizaremos o processo de controle: no esforço o pulso deve atingir 180 pulsações aproximadamente, descendo a 120-140 após o intervalo. O esforço será expresso pela realização total dos exercícios do circuito. O in-

tervalo, pelo tempo necessário ao atleta para baixar a sua pulsação a 120-140.

O intervalo constitui a pedra angular do treinamento da resistência, por isso mesmo, deverá ser convenientemente estabelecido. Praticamente age-se da seguinte maneira:

1.º — Após o esforço, sem perda de tempo, o atleta deita-se no solo e o treinador coloca a mão sobre o seu coração.

2.º — Ao sentir as batidas cardíacas, coloca o cronômetro em movimento, contando os batimentos durante 15 segundos. O número de batidas multiplicados por quatro, dará o número de batimentos por minuto.

3.º — Se a multiplicação ultrapassar a 120-140, serão contados outros períodos de um quarto de minuto até atingir o número desejado.

EXEMPLO:

Primeiros 15 segundos — $44 \times 4 = 176$

Segundos 15 segundos — $39 \times 4 = 156$

Terceiros 15 segundos — $36 \times 4 = 144$

Quartos 15 segundos — $32 \times 4 = 128$

Total em um minuto: 128 batidas.

O intervalo será de 1 minuto.

REGRAS DE APLICAÇÃO DO TRABALHO

Na organização do programa de trabalho, resumindo o que foi expresso e adicionando novas regras, podemos estabelecer:

1.º — Preceder a aplicação do circuito de um aquecimento, através da calistenia ou outra ginástica qualquer.

2.º — Iniciar os exercícios programados com a metade das possibilidades do atleta. Não esquecer que o trabalho é individual.

3.º — O executante deve realizar três vezes o circuito.

4.º — Nenhum intervalo é permitido, exceto para o rodízio, feito em trote lento, entre os diferentes locais de execução do trabalho.

5.º — O circuito será constituído de 6-12 exercícios.

6.º — Alternar os exercícios de efeitos localizados e gerais, assim como os trabalhos segmentares.

7.º — Executar os exercícios de força com explosão muscular.

8.º — Realizar de 1 a 3 exercícios de basquetebol, com fundamentos do jogo.

9.º — Após cada circuito, normalmente três em cada sessão de trabalho, fazer a verificação dos batimentos cardíacos, como já foi elucidado.

REPERTÓRIO DE EXERCÍCIOS

Apresentaremos agora alguns exercícios simples, agrupados por famílias, constituindo um repertório para a organização dos circuitos úteis ao treinamento do basquetebol.

Braços:

- 1 — Apoio de frente no solo, flexão e extensão dos braços.
- 2 — Apoio de frente no solo, flexão e extensão dos braços — 8 tempos "O sugado" (Ver fig. n.º 6 do circuito).
- 3 — Exercícios com pesos — 30 a 40 kg para iniciar, no estilo "arranco" (Ver fig. n.º 1 do circuito).
- 4 — Exercícios na barra — puxar até que o queixo ultrapasse a barra, com as palmas das mãos voltadas para a frente.
- 5 — Exercícios com medicinebol — troca de passes do peito, da cabeça, de gancho e do ombro. Distâncias variáveis conforme as possibilidades do atleta (Ver fig. n.º 4 do circuito).
- 6 — Exercícios com pesos — 5 a 10 kg — Empurrar o pêso junto ao peito, com as palmas das mãos voltadas para baixo, estender e flexionar os braços paralelamente ao chão.

Pernas:

- 1 — Saltar barreiras (Ver fig. n.º 8 do circuito).
- 2 — Saltar e tocar a tabela — saltar em uma perna e tocar a tabela com a mão contrária o da perna de impulsão, caindo na mesma perna e, em seguida, trocar de perna e prosseguir o exercício (Ver fig. n.º 2 do circuito).
- 3 — Saltar sobre o banco — em um banco de 30 a 40 cm de altura, com impulsão nas duas pernas e de lado para o mesmo, saltar para cima "repicando" sobre o banco e caindo do outro lado, "repicar" no chão, voltando ao banco e, assim, sucessivamente.
- 4 — Salto triplo mais um — iniciar com as pernas unidas, saltando para a frente e caindo em uma das pernas. Sem encostar a outra no chão,

realizar outro salto tornando a cair na mesma perna, que dará nova impulsão ao mesmo tempo que o atleta trocará de perna e cairá desta vez com a outra, que servirá para dar o último salto, onde então êle chegará com as pernas juntas. As repetições são feitas trocando as pernas de impulsão para o primeiro salto.

- 5 — Agachamento com pesos (30 a 40 kg) — colocar os halteres sôbre os ombros e realizar o agachamento com as pernas afastadas lateralmente (planta dos pés no chão).
- 6 — Salto com pesos (10 a 20 kg) — com halteres ou cinto com chumbo, saltar encostando a mão na tabela.
- 7 — Saltar corda (Ver fig. n.º 10 do circuito).

Tronco:

- 1 — Gangorra — dois homens sentados, um de costas para o outro, entrelaçam os braços e um se estica sôbre o outro que curva o tronco para a frente, suportando o peso do companheiro. Voltam à posição de origem e o outro realiza trabalho idêntico, alternando assim o exercício.
- 2 — Exercício com medicinebol — dois homens em pé, afastados aproximadamente de um passo e de costas, girando para os lados, entregam alternadamente o medicinebol ao companheiro. Os pés devem ficar fixos no chão (Ver fig. n.º 7 do circuito).
- 3 — Inclinação lateral com medicinebol — empunhando a bola com ambas as mãos sôbre a cabeça, pernas afastadas lateralmente, realizar a inclinação do tronco com balanceamento, alternando os lados.
- 4 — Rotação e flexão com halteres — empunhar a barra com ambas as mãos na frente do corpo, braços estendidos e pernas ligeiramente afastadas. Girar o tronco para a direita e flexioná-lo até encostar a barra no chão. Voltar a posição de origem na ordem inversa, realizando, em seguida, o mesmo movimento para a esquerda.

Abdome:

- 1 — Ação de tronco — estando deitado, erguer o tronco forçando a cabeça de encontro ao joelho, tornando a deitar. As mãos devem estar na nuca (Ver fig. n.º 3 do circuito).

- 2 — Ação de pernas — deitado erguer as pernas estendidas, baixá-las sem chegar a encostar ao solo, tornar a levantá-las, sucessivamente (Ver fig. n.º 11 do circuito).
- 3 — Exercício com medicinebol — deitado, braços estendidos, baixá-las sem chegar a encostar ao medicinebol prêsso nas mãos, erguer-se e arremessá-lo a um companheiro ou de encontro a uma parede. Repetir o exercício, seguidamente.
- 4 — Pêndulo — deitado, pernas totalmente estendidas, unidas e na vertical. Deixá-las cair ora para a esquerda, ora para a direita.
- 5 — Prancha inclinada — utilizando-se de uma, prender os pés na parte mais elevada e realizar exercício idêntico ao n.º 1 desta série.
- 6 — Subida lateral — deitado de lado com as pernas unidas e braços estendidos ao longo da cabeça, tendo um companheiro segurando na altura dos joelhos, erguer o tronco até retirá-lo por completo do chão. Fazer três subidas e trocar de lado.

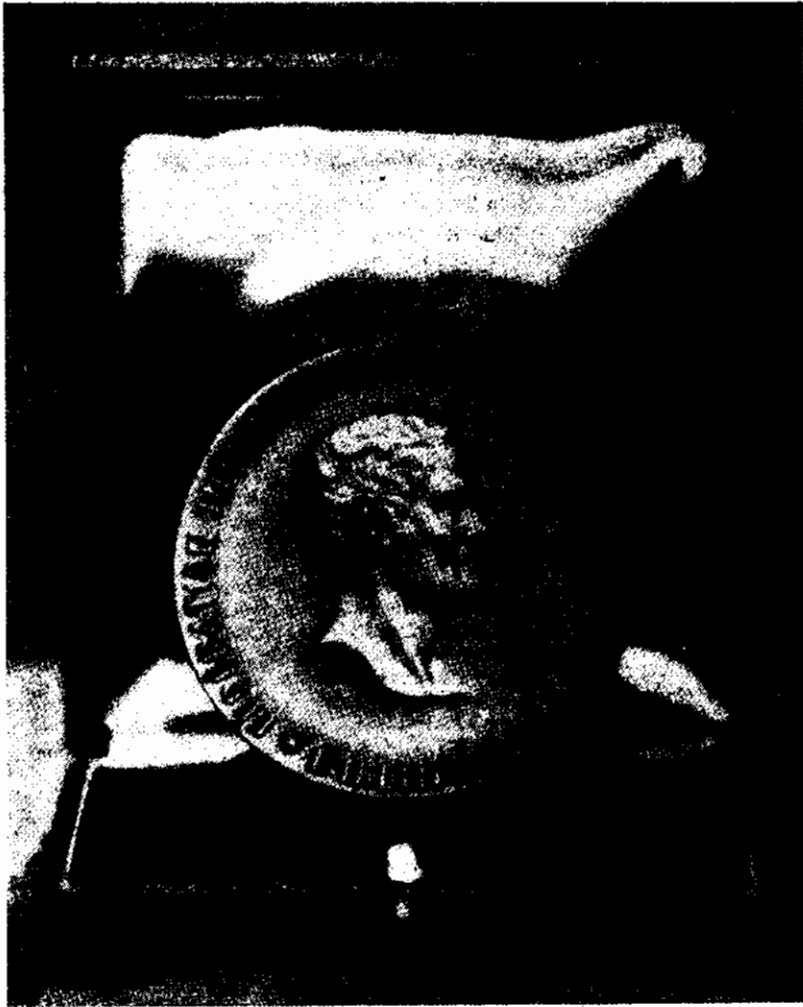
Exercícios com fundamentos de jôgo:

- 1 — Série de "jump" sem bola.
- 2 — Drible com bola (Ver fig. n.º 9 do circuito).
- 3 — Piques sucessivos com bola e paradas repentinas.
- 4 — Parado com as pernas afastadas, fazer um "8" com a bola em tórno das pernas.
- 5 — Bandeja em "8", ora com a mão direita, ora com a esquerda (Ver fig. n.º 12 circuito).
- 6 — Rebote — trabalhando em duplo, jogar a bola de encontro a tabela para que o companheiro salte e pegue-a no ponto mais alto do salto, devolvendo-o antes de tocar o solo.

EXEMPLO DE UM CIRCUITO

- 1 — Arranco (com pesos).
- 2 — Salto tocando a tabela.
- 3 — Abdominal (ação de tronco).
- 4 — Lançar o medicinebol.
- 5 — Correr — piques de velocidade nas laterais da quadra e trote lento nas linhas de fundo.
- 6 — O "Sugado".
- 7 — Tronco (rotação).
- 8 — Salto sôbre barreiras.
- 9 — Dribles com bola e mudança de direção.
- 10 — Saltar cordas (pés juntos).
- 11 — Abdominal (ação de pernas).
- 12 — Bandeja lateral em "8".
(Ver ilustração na página seguinte)

O PRÊMIO THULIN



1. É criado pela F.I.E.P., em homenagem à memória do Dr. Josef Gottfried Thulin, antigo Presidente desta Organização.
 2. É um prêmio internacional destinado a recompensar, de 4 em 4 anos, a obra julgada mais importante de pesquisa científica, pedagógica e técnica em Educação Física.
 3. Para tal realização, o Dr. Thulin, Doutor H. C. da Universidade de Lund, doou a importância de 5000 coroas suecas (1.000 dólares norte-americanos), para confecção de uma plaqueta que será outorgada ao laureado em uma sessão solene.
 4. Os trabalhos premiados serão publicados pela F.I.E.P. e anunciados em seu Boletim, para lhes dar a máxima repercussão internacional.
 5. Os trabalhos devem ser redigidos em uma das línguas oficiais da F.I.E.P., apresentar caráter original, não ter sido ainda publicado em volume, constituir uma contribuição de valor e estar baseado nas ciências aplicadas à pedagogia e técnica especiais da Educação Física. Eles serão apresentados em 4 exemplares datilografados, com outros documentos (fotografias, diagramas etc.).
 6. Os trabalhos serão examinados por um Júri constituído pelos Presidente e Vice-Presidentes da F.I.E.P., Secretário-Geral Honorário, Presidentes das Seções Internacionais e Representante da F.I.M.S.
 7. O Júri pode acrescer, em função dos assuntos constantes dos trabalhos, um ou vários especialistas (máximo 3) membros da F.I.E.P. ou da F.I.M.S. Tais especialistas têm direito a votar.
 8. Os trabalhos devem ser remetidos ao Secretário-Geral da F.I.E.P., pelo menos um ano antes da data do concurso.
- As decisões do Júri são tomadas por maioria dos votos.

NOTICIÁRIO DA ESCOLA

PRIMEIRO CURSO DE ATUALIZAÇÃO DE NATAÇÃO

A Escola de Educação Física do Exército, em convênio com a Divisão de Educação Física do Ministério da Educação e Cultura, realizou um Curso de Atualização de Natação (CAN), no período de 18 a 29 de abril de 1966, visando a incentivar a prática da natação, promover o intercâmbio entre professores e técnicos de todos os recantos do País e proporcionar-lhes uma atualização com a técnica mais moderna empregada nos últimos certames internacionais.

O curso funcionou diariamente, no horário de 8h às 12h, onde se estudaram não só os assuntos da técnica propriamente dita e do treinamento, como também assuntos correlatos que interessam muito de perto ao técnico e ao professor de Educação Física.

Numa demonstração da grande receptividade à idéia, foram matriculados no Curso noventa e seis alunos, inclusive um da República do Peru.

Foram ministrados os seguintes assuntos:

1. Construção e Tratamento de Piscinas pelo Dr. Orlando Castelo Branco.
2. Fisiologia do "Isometric Training" e o "Circuit Training", pelo Prof. Dr. Maurício Rocha.

3. Sistemas de Alimentação do Atleta pelo Professor Dr. Flávio Miguez de Melo.
4. Sociologia da Educação Física pelo Dr. Osvaldo Parreiras.
5. Golpe de Vista do Treinamento Desportivo pelo Gen. Jair Jordão Ramos.
6. Massoterapia pelo Ten.-Coronel Dr. Áureo Hora Brito.
7. Bases Fisiológicas do "Interval Training" pelo Major Dr. Ivanir Martins de Melo.
8. Psicologia e Preparo do Atleta, pelo Dr. Athayde Ribeiro da Silva.
9. Aspectos Pedagógicos da Aprendizagem; História da Natação; Mecânica dos Estilos "Crawl", Costas, Peito Clássico e Golfinho; A Educação Física no País e a Natação; Técnica das Saídas e Viradas; Plano Geral de Treinamento e Direção de Competição pelo Cap. José Wilson Pereira, Chefe da Seção de Desportos Náuticos e Aquáticos da Escola de Educação Física do

Exército, a quem coube a maior parte dos trabalhos.

No decorrer do Curso foram exibidos filmes de natação, feitos para estudo e análise, pelo famoso técnico australiano Forbes Carlile. Esses filmes foram adquiridos pelo Conselho Nacional de Desportos, diretamente na Austrália, e apresenta os maiores nadadores do mundo nos vários estilos.

Tendo em vista o melhor aproveitamento, a Escola distribuiu gratuitamente, as seguintes apostilas: "Tratamento de Piscinas", "Interval Training", "Natação: Aprendizagem", "Organização de Competições", Sociologia da Educação Física", "Novas Piscinas: Exigências Mínimas Para Jogos Olímpicos e Continentais", "Escola de Educação Física do Exército: Pequeno Histórico" e "Curso de Atualização de Natação: Direção, Currículo e Regulamento".

Aproveitando o feriado do Dia de Tiradentes, foi feito um passeio recreativo, constando de visita às piscinas do Botafogo de Futebol e Regatas, Clube de Regatas do Flamengo e Fluminense Futebol Clube, onde foram observados detalhes de construção, de tratamento d'água e da casa de máquinas.

Tôdas as aulas tinham cunho eminentemente objetivo e foram acompanhadas pelos alunos com grande interesse.

O contrôle das presenças era feito por intermédio de lista de chamada, e como o reculamento do CAN exigia uma frequência de, no mínimo 85%, nem todos os alunos receberam diplomas; dos noventa e seis matriculados, apenas setenta e sete foram agraciados pela Divisão de Educação Física do Ministério da Educação e Cultura, embora o índice de quase 80% de frequência seja bastante apreciável.

Como atividade extraclasse, além da visita às piscinas, houve uma exposição sobre Direção de Ensino e uma apresentação da Seção Técnica da Escola.

O curso teve início no dia 18 de abril, com a Aula Inaugural, às oito horas, à qual estiveram presentes várias autoridades civis e militares, dentre elas o Gen. Ênio da Cunha Garcia, o Gen. Antônio Pires de Castro Filho, o Gen. Antônio Barcelos Borges Filho, o Brig. Jerônimo Bastos, o Cel. Heraldo Vasconcelos, o Dr. João Havelange, o Dr. Carlos Osório de Almeida, o Dr. Waldemar Areno, o Cap. Frag. Ailton Brandão.

A direção da mesa coube ao Gen. Ênio da Cunha Garcia, Diretor da DAE, que abriu a sessão, dando a palavra ao Coronel Hermann Bergqvist, Coman-

dante da Escola, o qual apresentou as boas vindas aos alunos e disse dos objetivos do curso.

A seguir, o Cap. José Wilson Pereira, Secretário do CAN, deu as diretrizes e fez a apresentação dos professores do curso.

A palavra foi passada ao Gen. Pires, Diretor da DEF do MEC, que, entre outras coisas, apresentou as razões que justificavam a realização do Curso.

O Gen. Ênio encerrou a aula, manifestando sua satisfação, por ver a Escola de Educação Física do Exército num intercâmbio perfeito com o meio civil, lutando pelo desenvolvimento do desporto nacional.

O Curso de Atualização de Natação foi encerrado com uma solenidade simples, porém muito expressiva.

Iniciando, o Coronel Hermann Bergqvist, Comandante da Escola, manifestou sua satisfação pelo êxito alcançado e pelos objetivos plenamente atingidos.

Falando a seguir, o Gen. Pires mostrou-se satisfeito pela realização do CAN e confirmou suas palavras da Aula Inaugural, quando afirmou ter certeza da honestidade, honradez e probidade com que eram encaradas iniciativas dessa natureza pela Escola de Educação Física do Exército.

A seguir, houve uma série de homenagens, por parte dos alunos, que ofe-

receram à Escola uma sugestiva placa comemorativa.

Duas alunas entregaram, em nome da turma, bonitas "corbeilles" às espôsas do Coronel Hermann e do Capitão Wilson.

Os dois alunos mais idosos, um deles, Prof. André Fovitzki, com 72 anos de idade, foram escolhidos para entregar ao Cap. Wilson uma placa a êle oferecida, numa significativa homenagem, com a inscrição dos nomes de todos os alunos participantes do curso; ofereceram-lhe também uma coneta, com o nome gravado.

Como representante da turma, falou o professor Germano Bayer, agradecendo à Escola de Educação Física do Exército e à Divisão de Educação Física do Ministério da Educação e Cultura, e fazendo um pequeno relato do que foi o curso.

Depois dêsse discurso, houve a entrega de diplomas, sendo em primeiro lugar para os professores, e depois para os alunos que fizeram jús a êles.

Encerrando as atividades do Curso de Atualização de Natação, o General Ênio Garcia manifestou, uma vez mais, o seu contentamento por ver o Exército perfeitamente irmanado com o meio civil, trabalhando para a grandeza do País.

(Este relato foi excerto de um trabalho do Cap. José Wilson Pereira).

MANIFESTO SÔBRE O DESPORTO

Documento do Comitê Executivo do Conselho Internacional de Educação Física

Mensagem de Philip Noel-Baker, Presidente do CJEPS

OS Jogos Olímpicos de Tóquio acabaram. Durante semanas apaixonaram as nações de todo o Mundo. Em todos os continentes centenas de milhões de pessoas seguiram com esperança e orgulho as proezas dos seus campeões nacionais. Estes conheceram, no estádio das lutas ou na aldeia olímpica, uma camaradagem que jamais esquecerão. Mais uma vez se provou — como o previa o barão P. de Coubertin — que o desporto pode ser um poderoso instrumento de boa compreensão internacional: os Jogos mostraram aos atletas, aos espectadores, à Imprensa, aos homens em geral, que o mundo pode oferecer um espetáculo mais nobre que o do obscuro militarismo nuclear ou o das vãs dissidências políticas que tantos governos parecem aceitar.

Mas os que organizam os Jogos, os que dirigem os desportos olímpicos, os que conduzem e treinam as equipas, sabem que por detrás do brilho e prestígio desta competição, há problemas graves e urgentes que se põem e que devem ser resolvidos.

O desporto oferece hoje um espetáculo excepcional. Ele atrai as mais densas multidões. Faz as maiores receitas. O dinheiro — muito dinheiro mesmo, em numerosos países — está em jogo. Um importante investimento de capital, recursos anuais enormes, são necessários para construir os terrenos de desporto, os estádios cobertos, para fornecer o equipamento e para pagar os treinadores, sem os quais os atletas não podem aspirar atingir marcas de valor desportivo.

Quanto aos grandes jogadores e atletas têm que dispendir muito tempo e esforço antes de atingir a classe mundial. A sua vida de família e o seu trabalho profissional ressentem-se; é custoso-lhes dinheiro. Mesmo aqueles cuja dedicação ao desporto é das mais sinceras e das mais desinteressadas, perguntam-se desde logo porque não terão eles — como os outros artistas o direito de exigir uma parte dos grandes lucros, realizados graças a si, ao seu talento, à sua personalidade, pelos organizadores das competições. Daqui resulta o "falso amadorismo", que destrói insidiosamente a integridade do indivíduo e a da comunidade, e que se tornou um perigo real para o desporto de grande competição.

Um outro perigo, o chauvinismo, pode aparecer muito facilmente nas grandes competições interna-

cionais, particularmente quando a Imprensa não tem consciência da alta responsabilidade que lhe incumbe. A importância exagerada atribuída por alguns à vitória, provoca as mais desoladoras trapaças, brutalidades, "doping", e abre definitivamente a porta a todos os excessos.

O dinheiro e o chauvinismo põem assim em perigo os ideais que inspiraram desde sempre a ação do poder olímpico e das Federações desportivas internacionais, e principalmente o ideal de "fair play".

Ora o "fair play" é a própria essência de todos os jogos, de todos os desportos. É tão fundamental no desporto profissional como no desporto amador. Exige não somente um rigoroso respeito pela regra, mas também uma adesão alegre e espontânea simultaneamente à sua letra e ao seu espírito. Comporta o respeito do adversário e de si mesmo. Sem o "fair play" uma competição desportiva pode tornar-se humilhante e degradante para os que nela participam. Se as práticas desleais que, infelizmente, aparecem por vezes hoje nas competições nacionais e mundiais se desenvolvessem, o valor do desporto individual e distração coletiva, como fator de boa compensação internacional desapareceria inevitavelmente.

Depois dos últimos Jogos Olímpicos de Roma, o Conselho Internacional para a Educação Física e o Desporto estudou com atenção estes importantes problemas. Redigiu um projeto de Manifesto que contém um ensaio de análise destes problemas e das propostas para a sua solução. O texto deste Manifesto não é nem dogmático, nem definitivo. É simplesmente submetido — como base de discussão livre — àqueles que organizam e governam o mundo desportivo e de uma maneira geral a todos que estão preocupados com o futuro do desporto, com a esperança de que um documento definitivo, encontrando uma larga adesão, poderá ser adotado por uma conferência posterior (dentro de um ou dois anos).

É possível que muitas pessoas que gozam de grande autoridade não estejam de acordo com o conteúdo deste projeto. Apresentamo-lo às suas críticas com a convicção profunda de que um debate franco e leal não pode deixar de servir a verdadeira causa do desporto.

Tóquio, 25 de Outubro de 1964.

MANIFESTO

PREAMBULO

Do Desporto

1. Tóda a atividade física com caráter de jôgo que toma a forma de uma luta consigo mesmo, ou duma competição com os outros, é um desporto.
2. Se esta atividade se opõe a outrém, deve sempre praticar-se num espirito leal e cavalheiresco. Não pode haver desporto sem "fair play".

Do Grupo Desportivo

1. A lealdade da competição garante a autenticidade dos valores estabelecidos sôbre o estádio. Confere ao mundo desportivo uma qualidade humana.
2. O desporto favorece os encontros entre os homens num clima de sinceridade e de alegria. Permite-lhes conhecerem-se melhor e estimarem-se, desperta nêles o sentido da solidariedade, o gôsto da ação generosa e desinteressada; dá uma nova dimensão à fraternidade.
3. O grupo desportivo é uma família. A simpatia e o calor humano que cada um deve aí poder encontrar, a amizade que pode nascer da luta desportiva, constituem o segrêdo da sua coesão.

Da Promoção do Homem Pelo Desporto

1. O desporto, adaptado às necessidades e meios específicos do individuo, é fonte de saúde e equilíbrio.
2. O desporto encoraja o homem, fora das contingências quotidianas, a agir e a participar. Desenvolve o seu gôsto de iniciativas e de responsabilidades.
3. O desporto dá ocasião de se conhecer a si próprio, de se exprimir, de se desenvolver. Permite ao homem disciplinar a sua ação, aumentar a sua eficiência. Liberta-o de certas servidões do próprio corpo, revelando-lhe assim uma "liberdade física".
4. O desporto, fator de desenvolvimento individual, elemento indispensável da organização social, contribui para o progresso humano.

Do Direito de Todos em Praticarem o Desporto

1. As atividades desportivas devem fazer parte integrante de todo o sistema de educação. Elas são necessárias ao equilíbrio e à formação geral dos jovens. Preparam-nos para uma sã utilização dos seus lazeres de adultos.
2. Todo o praticante, qualquer que seja a sua condição social, tem direito à mais completa realização desportiva.
3. O equipamento desportivo deve ser suficiente para permitir a cada um praticar em condições favoráveis os desportos da sua escolha.

Das Obrigações de Desporto

1. O desportista deve observar lealmente a regra na letra e no espirito.
2. O desportista deve respeitar os seus adversários e os árbitros antes, durante e depois da competição. Deve em qualquer circunstância permanecer correto em relação ao público.
3. O desportista deve permanecer sempre seguro de si, conservar serenidade e medida. Ele conjuga tódas as suas forças para a vitória, mas sabe evitar o de-

sânimo que pode seguir o mau êxito e a vaidade que pode nascer do sucesso. A sua melhor recompensa é o bem-estar e a alegria que resultam do esforço.

Dos Deveres do Dirigente Desportivo

1. O dirigente assume uma missão de educação e de formação físicas e morais; deve mostrar-se digno desta responsabilidade. Tem especialmente o encargo de preservar o ideal do amadorismo, sem o qual o desporto perderia uma das suas principais virtudes.
2. O dirigente deve ter consciência do caráter cultural e social do descanso desportivo e esforçar-se por criar, no grupo que dirige, uma larga solidariedade que ultrapasse as próprias precauções desportivas.
3. O dirigente deve inspirar-se sempre na sua ação de ideal de promoção humana pelo desporto. Deve velar pelo respeito de todos pelo "fair play" e favorecer assim a vocação do desporto em servir o humanismo e a paz.

O Desporto ao Serviço do Homem

O desporto existe, sob esta ou aquela forma, desde que o homem civilizado existe. No decurso dos séculos XIX e XX, evoluiu consideravelmente e teve grande expansão. **A sua organização desenvolveu-se de maneira empírica, em grande parte graças à iniciativa de entusiastas desinteressados, graças aos clubes e aos diversos organismos desportivos dirigentes, nacionais e internacionais.** Muitos progressos foram realizados, muitos problemas foram resolvidos, a lealdade da competição foi assegurada, e foram tomadas medidas para fazer com que o desporto sirva melhor a todos os que o praticam.

O desporto assim organizado, sem dúvida alguma, contribuiu largamente para a felicidade do Homem. As esperanças dos que, inspirados pela visão e a coragem do barão P. de Coubertin, conseguiram dar um brilho cada vez maior aos Jogos Olímpicos, foram amplamente justificadas.

Dos Problemas Ncvos num Mundo em Transformação

Nos últimos cinquenta anos e, durante os últimos vinte e cinco, o Homem teve de fazer face a sérios problemas.

Desenvolvimentos econômicos, tecnológicos, políticos e sociais estimulam-no e inquietam-no simultaneamente. Por um lado, prometem-lhe uma saúde melhor e novas possibilidades de felicidade; por outro, ameaçam-no com novas doenças, decepções e misérias. Durante o mesmo período, o desporto também evoluiu muito, ao mesmo tempo na diversidade dos grupos sociais que o praticam e na sua distribuição geográfica.

Certamente que todos êstes desenvolvimentos não afetam o desporto e êste não contribuirá de forma adequada para a solução de todos os problemas; mas, de uma maneira geral, será afetado pelos desenvolvimentos e contribuirá para as soluções dos problemas em muito maior medida do que habitualmente o supomos.

Entre as transformações atuais, algumas têm relações particulares com o desporto:

1. A evolução na indústria, exigindo de algumas pessoas novas qualidades de habilidade e destreza, priva algumas outras das alegrias dadas pelos meios de produção artesanais de outrora.
2. As mudanças nos grupos sociais que acompanham a industrialização, têm quase tódas como resultado e crescimento e expansão das cidades e diminuem em alguns individuos a consciência da sua própria personalidade.
3. Estas mudanças no modo da vida — tanto no trabalho como na própria pessoa — são acompanhadas

dum crescimento por vèzes considerável dos tempos livres. Assim, é possível que, tendo mais possibilidades de se expandir como indivíduo, o Homem perca em parte a noção do que é.

4. O ensino democratiza-se cada vez mais. Os programas aumentam rapidamente e exigem sempre mais tempo. A educação estende-se e ganha em intensidade. Ela constitui doravante um "laissez-passez" indispensável para a promoção pessoal na comunidade. Por conseguinte, se certas categorias sociais dispõem de tempos livres mais importantes que outrora, outros pelo contrário — as que prosseguem estudos — têm-nos menores.

5. Visto que os critérios maiores de sucesso na comunidade são intelectuais, as qualidades de força, de resistência e destreza físicas encontram menos ocasiões de se manifestarem na vida profissional e são, geralmente, menos necessárias na vida quotidiana.

6. Igualmente, certas qualidades de caráter que se exprimem particularmente na atividade física — coragem e agressividade física, por exemplo — encontram hoje menos possibilidades de expressão na vida quotidiana do que antigamente. O mundo moderno oferece poucas perspectivas aos empreendimentos dos "exploradores" e dos "pioneiros".

7. Paralelamente ao aumento dos tempos livres, os meios de os ocupar multiplicaram-se também. Apareceram alguns completamente novos. Quando não exigem do indivíduo mais do que uma participação passiva, pode-se dizer que, no melhor dos casos, deixam por resolver os problemas da personalidade e que por vèzes os accentuam.

8. Houve progressos notáveis nas técnicas de informação das massas. Graças a êles, os acontecimentos são conhecidos em poucos minutos numa parte à outra do mundo, ou são mesmo realmente vistos. A ação dum indivíduo pode adquirir assim uma importância e uma influência sem relação com o seu verdadeiro significado. O poder dum tal publicação oferece possibilidades e tentações particulares ao próprio indivíduo, ou ao grupo, ou à nação que êle representa ou com a qual está identificado.

Algumas das transformações, acima evocadas, afetam hoje de modo mais penetrante as nações desenvolvidas que os países em vias de desenvolvimento. Porém são diferenças momentâneas de situação e grau mais do que diferenças absolutas. Em certos casos, por exemplo o das questões relativas à educação, estas transformações atingem os habitantes das nações em vias de desenvolvimento, que têm menos possibilidades de adaptação que os das nações em que foi mais lenta a transformação e a sua necessidade menos urgente.

A Contribuição do Desporto Para a Solução dos Novos Problemas

O desporto, simultaneamente esforço físico, luta, jogo e ocasião de participação social, satisfaz certos gostos e necessidades essenciais do indivíduo: isto explica a aceitação universal que êle sempre encontrou. A moderna civilização dá-lhe, todavia, um nôvo prolongamento, uma vocação especial.

O desporto afirma, com efeito, o elemento compensador indispensável às inibições da vida de hoje. Só êle pode criar e proteger o equilíbrio físico e psíquico do Homem, ameaçado pelas conseqüências da industrialização, da urbanização e da mecanização. Oferece ainda mais um meio excepcional de formação da juventude. Numa educação muito freqüentemente virada somente para a aquisição de conhecimentos, êle solicita e desenvolve certas qualidades de caráter que se revelam fundamentais na ação. Êle é uma das raras atividades que exigem simultaneamente um compromisso

do corpo, da inteligência e da vontade. É também um descanso ativo que encoraja a participação e a iniciativa. A sua variedade e as possibilidades de adaptação que comporta, permitem a cada um, segundo as suas aptidões e desejos, exprimir-se e realizar-se. Traz, portanto, uma solução interessante ao problema dos tempos livres, favorecendo o repouso, a distração e o enriquecimento da personalidade. É enfim, o fundamento dum estrutura social viva, que ignora a hierarquia fundada sobre o dinheiro ou a profissão e que garante o indivíduo contra o anonimato das relações quotidianas do trabalho ou da convivência. Dá, assim, uma nova dimensão às relações humanas e a sua universalidade fornece um suporte concreto a propícios contatos internacionais.

O desporto, seguramente, impõe-se como uma atividade especialmente adaptada às necessidades do mundo contemporâneo. **Êle pode e deve contribuir no futuro, de uma maneira ainda mais decisiva que no passado, à expansão do Homem e à sua melhor integração social.**

Todos os meios devem, pois, ser postos em ação para assegurar o desenvolvimento destas atividades. **Os que, a qualquer título estão preocupados com o futuro do Homem e da sociedade, devem ajudar a que as medidas necessárias sejam tomadas nesta perspectiva.**

A finalidade deste Manifesto é a de lhes lembrar a sua responsabilidade, e de tentar distinguir as grandes linhas de ação que é conveniente conduzir nos três domínios essenciais do desporto na escola do desporto durante os tempos livres e do desporto de grande competição.

1.º CAPÍTULO

O DESPORTO NA ESCOLA

O Desporto, Parte Integrante da Educação

A importância da atividade física na educação dos jovens é reconhecida desde há muito. O desporto contribui para o desenvolvimento físico harmonioso da criança, prepara-a fisiologicamente para o esforço, auxilia o seu equilíbrio físico e psíquico, participa na formação da sua vontade, do seu caráter, e favorece a sua adaptabilidade social.

A educação moderna deve, além disso, preparar a criança para os seus descansos, do jovem e de adulto. Para que o homem toda a vida pratique desporto, deve adquirir êste hábito e gosto desde a infância.

Uma Educação Equilibrada

A formação intelectual, física, moral e estética do indivíduo, qualquer que possa ser mais tarde a sua responsabilidade na sociedade, exige um equilíbrio das diversas disciplinas, que deve refletir-se no conteúdo dos programas e nos horários. Mas, êste permanecerá um voto piedoso, se não fôr estabelecido um limite razoável para o total dos horários consagrados às disciplinas intelectuais.

É ainda mais importante que 1/3 a 1/6 do emprêgo total do tempo seja reservado à atividade física, diminuindo a proporção à medida que a criança cresce.

Uma grande parte desta atividade física deve ser orientada para o desporto, aumentando a proporção com a idade da criança.

Programas Apropriados

Os princípios acima expostos aplicam-se tanto aos rapazes como às môças. A atividade física e desportiva deve contudo ter em conta, simultaneamente, a idade dos alunos, o seu sexo e também as eventuais inaptidões. É necessário uma vigilância médica para

detectar as incapacidades ou as insuficiências e para evitar os excessos.

A primeira preocupação dos professores deve ser, evidentemente, fazer praticar atividades adaptadas e suscetíveis de interessar diretamente os alunos, mas as atividades que podem continuar a ser praticadas toda a vida, merecem um interesse particular. Os programas devem também prever atividades que possam ser praticadas por grupos de indivíduos de sexo e idade diferentes, por exemplo, a família.

A existência dum equipamento apropriado condiciona, sem dúvida, a realidade da integração do desporto na escola.

O Desporto, Oportunidade Para uma Atividade Livre

A criança deve receber em todas as idades as lições do professor, mas o desporto dá-lhe possibilidade de se libertar desta tutela e de usufruir o prazer de utilizar confiadamente o seu saber. Deve-se encontrar um equilíbrio, graças ao clube desportivo, por exemplo, entre tempo de iniciação e tempo de iniciativa, entre trabalho dirigido e trabalho pessoal.

A Importância do "Fair Play"

Nos desportos de competição, é necessário velar rigorosamente pelo respeito total e leal das regras e pela completa aceitação das decisões dos árbitros: a criança deve conduzir-se como um "verdadeiro desportista". É sobre o terreno do desporto na escola que o indivíduo deve adquirir, nunca será demais acentuá-lo, uma justa concepção do "fair play".

O Desenvolvimento do Talento Desportivo

A educação desportiva, na medida do possível, deve ser harmoniosamente diversificada. No entanto, é importante permitir à criança, logo que esteja apta num desporto, qualquer que ele seja, alcançar um nível elevado através de um treino conveniente. Se isto exige uma atividade desportiva fora do quadro da escola, esta deve ser encorajada. Mas é da própria criança que deve vir o desejo de intensificar o seu esforço para alcançar um nível mais elevado. Todos os que estão em contato com ela — pais, professores, treinadores — têm a este respeito uma grande responsabilidade: nunca devem incitar a criança, mesmo a que é muito dotada, a fazer do desporto mais do que ela o deseja ou à custa do seu futuro.

A Qualificação dos Ensinamentos

Sob a reserva de que os professores sejam tecnicamente competentes em cada uma das matérias que ensinam, a melhor eficiência pedagógica obtém-se quando um grande número de professores de educação física ensinam uma disciplina intelectual e professores de disciplinas intelectuais ensinam desportos.

2.º CAPÍTULO

CAPÍTULO II

O DESPORTO NOS TEMPOS LIVRES

O Desporto e os Tempos Livres

A qualidade duma civilização depende em parte dos descansos que proporciona e da sua adaptação às necessidades sociais. As novas condições de vida e de trabalho e, sobretudo, a concentração urbana, a especialização profissional e a redução dos horários de trabalho, aumentando os tempos livres e diminuindo paralelamente a possibilidade de exercer responsabilidades

e de se realizar através delas, dão um caráter específico aos problemas do descanso que se põem à sociedade moderna.

O desporto tem um papel importante e original a desempenhar para favorecer, fora da vida profissional, o desenvolvimento da personalidade do indivíduo. As organizações da juventude e as associações culturais devem compreender que é indispensável concederem às atividades físicas um interesse particular. As organizações essencialmente desportivas devem pelo seu lado, tomar consciência da necessidade de criar nos seus adeptos, para lá do simples gosto pelas atividades desportivas, o sentimento da profunda riqueza do desporto no aspecto humano.

O prolongamento educativo do desporto, o seu caráter cultural e social, impõem aos dirigentes dos clubes e aos educadores que os secundam, velar pelo respeito absoluto do espírito que dá as atividades desportivas a sua nobreza e o seu valor moral.

O Espírito Desportivo

O espírito desportivo identifica-se com o "fair play", quer dizer, com o respeito leal da regra escrita e não escrita. Exige, em relação ao adversário, uma atitude generosa na luta, e, em relação ao árbitro, uma disciplina absoluta. Pressupõe a serenidade na vitória como na derrota. É a carta fundamental do desportista, ao qual confere um caráter cavalheiresco.

O desinteresse material que o desporto como descanso implica, não é estranho a este espírito desportivo, pois ajuda incontestavelmente a criar um clima favorável ao "fair play"; mas não lhe está indissolúvelmente ligado, porque não é indispensável à lealdade da competição desportiva. Se o "amadorismo" — isto é, o estado de alma do atleta que pratica desporto de maneira desinteressada, só pelo prazer da luta, só pela alegria da vitória — não pode, por conseguinte, ser considerado como um elemento de base do fenómeno desportivo, não permanece menos a atitude natural de todos os que praticam, quer livremente, quer no quadro da modesta competição, o desporto como tal. O seu objetivo é o jôgo, o bem-estar que resulta do esforço, o progresso pessoal. Ato gratuito, praticado sem outro cuidado que o de distender, de divertir e de aperfeiçoar, o desporto reveste então para estes a sua melhor forma. É amador no pleno sentido do termo, e é por todas as razões importante que o seja e permaneça para a grande massa dos praticantes.

O Equipamento Necessário

Conceber um programa de pontos desportivos, tendo em intenção o maior número, impõe necessariamente pôr-se à disposição dos praticantes o equipamento apropriado. Se parece lógico e desejável que a iniciativa individual dê a sua contribuição para o nascimento e vida de pequenas células desportivas, a edificação das instalações constitui uma empresa de envergadura que diz respeito essencialmente aos poderes públicos, às coletividades locais e às grandes organizações particulares. A sua ação neste domínio, longe de uma manifestação de paternalismo ou de ingerência do Estado, reveste o caráter dum investimento social inteligente em favor da comunidade.

É essencial, além disso, que a concepção do arranjo das instalações tenha em conta a existência e até mesmo a evolução dos diversos períodos de descanso: descansos quotidianos, descansos de fim de semana e os descansos anuais. Neste ponto de vista a importância dos desportos de prática livre, paralelamente à dos despor-

tos tradicionais, deve ser afirmada. Eles respondem ao irresistível desejo de evasão do Homem de hoje, à sua instintiva necessidade de contato com os elementos naturais. As instalações respeitantes aos desportos tradicionais, devem ser concebidas de tal modo que exerçam um verdadeiro poder atrativo, que interessem, na medida do possível, tanto os mais jovens como os mais velhos e que proporcionem possibilidades de descansos familiares.

É necessário a presença dum quadro especializado para organizar e dirigir. Os monitores devem ter uma competência e um dom de vivacidade que exigem uma formação séria e uma verdadeira vocação. É também necessário que estejam atraídos pelo clima de alegria e liberdade que dá, enfim, ao desporto, o seu caráter de descanso.

É importante lutar com determinação contra os descansos comerciais passivos, que reduzem o homem ao estado de simples "consumidor de descansos". É por esta razão que a profissão de animador do descanso ativo deve ser reconhecida como uma necessidade social.

3.º CAPÍTULO

O DESPORTO DE ALTA COMPETIÇÃO

O Desporto e a Promoção do Campeão

O ideal de superação que anima o desporto conduz inelutavelmente à alta competição. Esta é um espetáculo notável, um elemento de solidariedade dos grupos desportivos, uma ocasião de diálogo entre os jovens do mundo inteiro; serve a sociedade, é inteiramente essencial ao desenvolvimento do desporto na massa e aos progressos das técnicas desportivas e de certas ciências do Homem. **Ela contribui ainda mais para a realização humana do campeão**, oferecendo-lhe uma possibilidade de afirmar as suas qualidades naturais e de se realizar na luta e no esforço. Ela é um fator da sua promoção social e, por vezes, um fator da sua promoção profissional.

O Dilema Atual

A grande competição exige pesados sacrifícios. Se o campeão quer vencer, deve aceitar uma disciplina rigorosa na sua vida quotidiana, e deve consagrar uma parte importante do seu tempo ao treino, às deslocções e às competições. **Hoje já não é praticamente possível a um atleta que quer atingir o máximo, ter um emprego que lhe ocupe o dia todo.** O campeão se quer progredir e exceder-se não pode, paralelamente à sua atividade desportiva, exercer senão uma atividade profissional reduzida. É-lhe, no entanto, necessário viver e fazer viver a família.

A regulamentação atual do desporto de grande competição não permite trazer uma solução válida a este difícil problema. Ela obriga, com efeito, o atleta a escolher entre o "amadorismo", que impõe um desinteresse total, e o "profissionalismo", que, no significado atual do termo, deveria em teoria reunir todos os que já não são "amadores", mas que na prática reúne somente os que fazem do desporto uma profissão. Ora, por um lado, o amadorismo, excluindo toda a ajuda material importante e obrigando o campeão a uma atividade profissional normal, não lhe permite consagrar o tempo necessário à sua atividade desportiva e tornando assim improvável o seu pleno desenvolvimento. Por outro lado, o profissionalismo, quando existe — o que não é o caso de todos os desportos — está reservado a uma minoria excepcional.

Por conseguinte, o "pretendente a campeão" não se pode tornar profissional, porque a sua categoria não é suficiente, e ele permanece "amador" e arrisca-se a sacrificar as suas oportunidades duma verdadeira ascensão. **Ele não pode, portanto, — se respeita os regulamentos —, assegurar ao mesmo tempo o seu êxito desportivo e o seu futuro social. É o dilema calamitoso no qual está encerrado.**

A injustiça e a não adaptação ao mundo de hoje da regulamentação atual têm assim, naturalmente, causado, na maior parte dos desportos, a violação desta última por numerosos dirigenstes e atletas; desenvolveu-se principalmente, o falso amadorismo. Resultou, para a elite, o voltar-se a pôr em causa o ideal desportivo de lealdade e de verdade. **O campeão, obrigado à mentira e à fraude, torna-se muitas vezes um exemplo deplorável para os jovens** e descredita o desporto aos olhos de todos os que se preocupam com a formação e a promoção dos homens.

Os Princípios de uma Reforma

Impõe-se uma reforma para purificar o desporto de grande competição. **Ela deve criar simultaneamente as condições necessárias ao mais completo desenvolvimento desportivo do atleta e fazer nascer nos dirigenstes a preocupação do futuro social do campeão.** Deve favorecer, enfim, uma verdadeira promoção humana e social da elite desportiva.

Nesta perspectiva, parece indispensável reconhecer a legitimidade de uma ajuda material ao campeão. **A justiça social e o realismo exigem-no.** É, além disso, desejável que esta ajuda seja direta, porque é, sobretudo, importante que ela não tome o caráter indigno duma remuneração dissimulada. É preciso, portanto, admitir que o atleta possa receber uma remuneração pelo seu talento desportivo, que não é, aliás, fundamentalmente diferente dos outros talentos; mas é também necessário ter a honestidade de proclamar que este atleta já não pode, por conseguinte, pretender a categoria de amador, e ter a coragem de afirmar que a atividade desportiva não é suficiente — salvo casos excepcionais — para lhe assegurar o futuro social.

Os dirigenstes devem certamente ajudar o atleta a triunfar na sua vida de campeão, mas têm também o dever de o ajudar a triunfar na sua vida de homem. É um princípio essencial. Em contrapartida, o atleta tem, bem entendido, a obrigação moral de lutar com todas as suas forças para assegurar a sua promoção profissional, manifestando no seu trabalho as mesmas qualidades de energia e de vontade que mostra no estádio.

Uma Solução

Dentro deste ponto de vista, a criação duma nova categoria de atletas, os "não-amadores", que teriam o direito de tirar proveito do seu talento desportivo, mas que teriam também a obrigação de aprender ou exercer um ofício, aparece como um meio de restabelecer a honestidade do desporto, sem sacrificar para tanto a qualidade humana e desportiva do campeão.

Os "não-amadores", controlados diretamente pelas Federações, poderiam participar no mesmo título que os "amadores" em todas as competições federais. Não poderiam, naturalmente, reivindicar a categoria de amadores, pois que teriam o direito de receber dinheiro. Porém não deveriam ser confundidos com os profissionais, visto que teriam um outro ofício além do desporto.

Ocupariam, em suma, uma posição original entre o amadorismo — que preencheria, em qualquer caso, o estatuto da massa e de certos campeões tendo guardado no coração o nobre ideal do desporto desinteressado — e o profissionalismo, que subsistiria autêntico em alguns desportos e para uma minoria.

O “não-amadorismo” favoreceria, sem dúvida o desaparecimento do falso amadorismo. Daria também a cada atleta a sua oportunidade de alcançar o máximo e preservaria ao mesmo tempo, o seu futuro social. **Abri-ria ao desporto uma nova perspectiva humanista: a da promoção humana e social do campeão. Os Jogos Olímpicos, pelo seu prestígio, o seu brilho, a sua popularidade, poderiam contribuir para impor universalmente este novo ideal.** Seria importante que, para isto, eles fossem abertos a todos os que, amadores e não-amadores, têm sabido dar o exemplo dum êxito desportivo e profissional, isto é, a todos os campeões que, pelo exercício duma ocupação extra-desportiva, podem aspirar a uma promoção durável. Os “profissionais”, que fazem do desporto a sua única profissão, deveriam ser excluídos, visto que a sua atividade tem um caráter demasiado temporário para poder a maior parte das vezes, assegurar o seu futuro social e permitir-lhes perante a juventude um exemplo inteiramente válido.

Aí se encontra, incontestavelmente, a via da razão. Sacrificar a elite, tentando impor-lhe um amadorismo que ela já não pode respeitar, será tão pernicioso e nefasto para o desporto como sacrificar o amadorismo, que é e deve continuar a ser o estado de alma da massa dos praticantes. Certamente que a criação de uma categoria de “não-amadores” fará perder oficialmente à maior parte dos campeões a qualidade de amador. Mas restituirá, ao respeito pela regra, o caráter absoluto que hoje perdeu, e **favorecerá assim a defesa do “fair play”, gravemente ameaçado pela mentira e a batota atuais.**

O “fair play” dá ao desporto a sua qualidade humana. Tudo deve ser posto em marcha para que se torne o ideal de todos os desportistas.

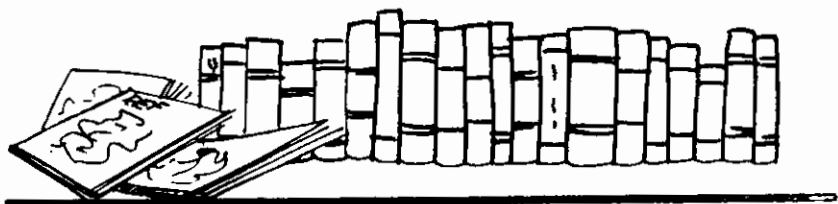
Conclusão

O desporto moderno é uma atividade complexa. Meio de formação da juventude, descanso para todos, fator de promoção social para a elite, espetáculo para a massa, êle alimentar-se-á, no entanto, da mesma seiva: o espírito de competição e a intensidade com a qual êle participa dando ao desporto os seus diferentes aspectos. A diversidade do ato desportivo dirige-se, em suma, à natureza múltipla do Homem, e não à essência do desporto.

O desporto constitui, portanto, um todo. Não é divisível. Todas as formas de que se reveste merecem ser encorajadas, o seu desenvolvimento é, aliás, solidário. Incrementar o desporto na escola é um objetivo primordial, mas não se pode separar do desenvolvimento do desporto-descanso, porque seria absurdo criar nas crianças o gosto e a necessidade do desporto e não lhes dar mais tarde os meios de o continuar a praticar. O desenvolvimento da grande competição é também muito importante, porque condiciona a adesão da massa, visto que é o motor do progresso da sociedade desportiva.

Mas a desordem atual da grande competição, que oferece tantas vezes o espetáculo deplorável duma fraude tolerada, ameaça o ideal desportivo. Pertence aos poderes desportivos internacionais, que têm condições para dirigirem o mundo desportivo, preocuparem-se especialmente com isso. Impõe-se uma nova regulamentação: é necessário que ela se apoie simultaneamente nos imperativos de justiça social e de promoção humana.





LIVROS E REVISTAS

BRASIL — OBRAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA (1963-1966)

CAP. JAYR JORDÃO RAMOS

A Revista de Educação Física, interessada em trazer os seus leitores constantemente informados sobre o movimento bibliográfico mundial no campo da especialidade, decidiu restabelecer, neste número, a sua antiga e útil Seção de Livros e revistas.

Para começo do trabalho, aproveitando o resultado

de uma pesquisa apresentada no III Congresso Luso Brasileiro de Educação Física, realizado recentemente em Luanda (Angola), publicamos abaixo uma relação de obras brasileiras sobre as atividades físicas, ligadas a instituições ou de autores particulares, referentes aos três últimos anos. Foram incluídas também as publicações periódicas.

RELAÇÃO

I — DA DIVISÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA (Ministério da Educação e Cultura, Rio de Janeiro):

1. Anatomia, Cinesiologia, Fisiologia. (1965)
2. Arremessos. (1964)
3. Basquetebol. (1966)
4. Boxe. (1965)
5. Cama Elástica. (1965)
6. Congressos Luso-Brasileiros de Educação Física. (1966)
7. Corridas. (1964)
8. Desportos e Alimentação. (1965)
9. Educação Física. (1965)
10. Educação Física Desportiva Generalizada. (1966)
11. Esgrima. (1965)
12. Futebol e Futebol de Salão. (1966)
13. Halterofilismo. (1965)
14. Higiene e Socorros de Urgência. (1965)
15. História da Educação Física. (1965)
16. Ginástica Acrobática. (1965)
17. Instalações e Material. (1965)
18. Educação Física Feminina. (1965)
19. Judô. (1965)
20. Lutas. (1965)
21. Massagem. (1965)
22. Método Frances. (1966)
23. Metodologia. (1965)
24. Natação. (1964)
25. Organização Desportiva. (1965)
26. Pedagogia. (1965)
27. Psicologia. (1965)
28. Pólo-Aquático. (1966)
29. Remo. (1966)
30. Saltos. (1964)
31. Terceiro Congresso Luso-Brasileiro de Educação Física: Teses e Comunicações dos Congressistas Brasileiros. (1966)
32. Terceiros Jogos Desportivos Luso-Brasileiros. (1966)
33. Voleibol. (1966)
34. Regras e Súmulas — Vol. 1.º (atletismo, basquetebol, andebol de campo, andebol de salão, ciclismo, pólo-aquático e tênis de mesa). (1965)
35. Regras e Súmulas — Vol. 2.º (hipismos, iatismo, tiro ao alvo e judô). (1965)

36. Regras e Súmulas — Vol. 3.º (bochas, basquetebol, hóquei sobre patins, voleibol e natação). (1965)
37. Regras e Súmulas — Vol. 4.º (boxe, ginástica, halterofilismo, saltos ornamentais, natação sincronizada e tênis). (1965)
38. Regras e Súmulas — Vol. 5.º (futebol de campo, futebol de salão, malha e tiro ao voo). (1965)
39. Regras e Súmulas (esgrima). (1965)
40. 1.ª Verificação do Curso de Correspondência. (1965)
41. Resposta da 1.ª Verificação do Curso de Correspondência. (1965)
43. Resposta da 2.ª Verificação do Curso de Correspondência. (1965)
44. Regulamentação do Art. 22 da Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional. (1966)
45. Relatório de um Estágio na Alemanha. (1965)
46. Curso e Exame de Suficiência. (1966)

II — DA ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO (Av. Wenceslau Braz, 49, Rio de Janeiro):

47. A Reversão Ativa como Fator Adicional de Distância do Arremesso do Pêso. Tese para Cátedra de Cinesiologia. Dr. Maurício Sathler. (1964)
48. O Salto em Altura "Rã Mergulhante" — Considerações Cinesiológicas. Dr. José Luiz Frac-caroli. (1964)
49. Estudo Cinesiológico do Salto em Distância. Tese para Cátedra de Cinesiologia, Dr. Walde-mar Bianchi. (1964)
50. Estudo Crítico da Dopagem. Tese para Livre Docência de Fisiologia Aplicada. Dr. Mário Carvalho Pini. (1965)
51. Arquivos n.º 18 (Junho — Dezembro de 1963).
52. Arquivos n.º 19 (Junho de 1964).
53. Arquivo n.º 20 (Dezembro de 1965).
54. Relatório de 1963.
55. Relatório de 1964.

56. Relatório do IV Congresso Pan-Americano de Medicina Desportiva realizado em S. Paulo (separata do n.º 19 dos Arquivos).
57. Relatório do XII Congresso Sul-Americano de Medicina Desportiva realizada no Rio de Janeiro (separata do n.º 20 dos Arquivos).
- III — DA ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO (Rua Emílio Franklin Molulo 135, Vitória):
58. Comentários de Educação Física e Assuntos Correlatos. Séries I e II. Aloyr Queiroz de Araújo. (1964)
59. Educação Física na História e na Arte. (Catálogo de "Slides"). (1966)
- IV — DA ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE SÃO PAULO (Rua Manuel da Nóbrega, 1.361, São Paulo):
60. A Importância da Educação Física no Tratamento e Recuperação dos Oligofrênicos. Tese para Livre Docência de Educação Física. José Geraldo Massucato. (1966)
61. Sessão de Atividades Físicas Generalizadas. Antônio Boaventura da Silva. (1964)
- V — DA ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO (Fortaleza de São João, Urca, Rio de Janeiro):
62. Arremessos. (1963)
63. Basquetebol. (1966)
64. Ginástica Feminina. (1965)
65. Ginástica Olímpica. (1963)
66. Halterofilismo. (1966)
67. Lições de Voleibol. (1963)
68. Natação. (1966)
69. Natação Olímpica. Maria Lenk e Wilson Pereira. (1966)
72. Plano Geral de Ensino (3 volumes). (1966)
73. Pólo-Aquático. (1963)
74. Revista de Educação Física (n.º 93, janeiro de 1964).
75. Revista de Educação Física (n.º 94, junho de 1964).
76. Revista de Educação Física (n.º 95, janeiro de 1967).
77. Saltos Ornamentais. (1966)
78. Voleibol. (1966).
- VI — DA ASSOCIAÇÃO DE PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO ESTADO DA GUANABARA (Av. Franklin Roosevelt, 39, Rio de Janeiro):
79. Calistenia no Plano Geral de Educação Física. (Cássio Rothier do Amaral). (1965)
80. Competições Entre Equipes. Renato Brito Cunha. (1965)
81. Jogos Dirigidos. (1964)
- VII — MUSEU DE EDUCAÇÃO FÍSICA (Av. Portugal 986, Ap.º 60, Urca, Rio de Janeiro):
82. Temas de Educação Física (N.º 1): Museu de Educação Física (Ensaio de Organização). Jayr Jordão Ramos. (1966)
83. Temas de Educação Física (N.º 2): Escola de Educação Física (1930 — 1966). Jayr Jordão Ramos. (1966)
84. Temas de Educação Física (N.º 9): A Educação Física e os Desportos no Rio de Janeiro de 400 anos. Waldemar Areno. (1966)
- VIII — Da Tecnoprint Gráfica (Rua da Proclamação, 109, Rio de Janeiro):
85. Aprenda a Fazer Massagens. M. Campos. (1963)
86. As Táticas do Futebol Brasileiro. Luiz Mendes. (1963)
87. Como Aprender a Nadar Corretamente. Luiz Cardoso de Castro. (1963)
88. Como Lutar Boxe. Rocky Marciano e Charles Goldman. (1963)
89. Futebol de Salão. Nelson Roman. (1963)
90. Regras Oficiais de Futebol. Max Valentim. (1963)
91. Voleibol — Regras Técnicas e Táticas. Mário de Stefani. (1964)
92. Capoeira sem Mestre. Lamartine P. da Costa. (1963)
93. Como Pescar em Água Doce e Salgada. Ed. Botelho. (1963)
94. Exercícios Práticos de Ginástica Acrobática. Peter Redwell. (1963)
95. Futebol Moderno. Walter Wintesbotton. (1963)
96. Ginástica em Aparelhos. Plínio Schroeder. (1965)
97. Jiu-Jitsu sem Mestre. B. Peixoto. (1963)
98. Judô e Defesa Pessoal. Plínio Schroeder. (1964)
99. Métodos Modernos e Práticos para Modelagem do Físico. Nilson Figueiredo. (1964)
- IX — CIA BRASIL EDITORA (Al. Cleveland, 303, São Paulo):
100. Clubes Esportivos. Paulo Xung. (1963)
101. Ensinando a Nadar. João Lotufo. (1963)
102. Futebol de Salão. Luiz Gonzaga de Oliveira Fernandes. (1964)
103. Ginástica (calistenia). João Lotufo. (1963)
104. Jiu-Jitsu. João Zagen. (1963)
105. Judô. Kwanichi Takeshita. (1963)
106. Voleibol. Moacyr Daiuto. (1964)
- X — DA ORGANIZAÇÃO E PROMOÇÕES ESPORTIVAS:
107. Seleções de Basquetebol. (1965)
108. Almanaque dos Desportos (1.º semestre de 1963).
109. Almanaque dos Desportos (2.º semestre de 1963).
110. Almanaque dos Desportos (1.º semestre de 1964).
111. Almanaque dos Desportos (2.º semestre de 1964).
112. Almanaque dos Desportos (1.º semestre de 1965).
- XI — DE OUTRAS INSTITUIÇÕES E AUTORES:
113. Cem Jogos Infantis. Nicanor Miranda. (1966)
114. Futebol e Psicologia. Mira y Lopez e Athayde Ribeiro da Silva.
115. Ginástica. Vicente L. da Rocha. (1966)
116. Hatha-Yoga. José Hermógenes de Andrade. (1964)
117. Hatha-Yoga. Jean Pierre Bastiou. (1963)
118. Histórias do Flamengo. Mário Filho. (1966)
119. Leva Ginástica para Casa. Fernando Santana Cardoso. (1964)
120. Manual de Educação Física, Jogos e Recreação. Mauro Teixeira Soares e Júlio Mazzei. (1966)
121. O Negro no Futebol Brasileiro. Mário Filho. (1964)

123. Recreação. Ruth Gouveia. (1963)
124. Relatório dos IV Jogos Pan-Americanos. (1963)
125. Sociologia da Educação Física. Oswaldo Parreiras. (1966)
126. Viagem em Tórno de Pelé. Mário Filho. (1963)

CRÔNICA BIBLIOGRÁFICA

De maneira específica e sistemática, pretendemos, em cada número de nossa Revista, alertar os estudiosos sobre o aparecimento de livros especializados, nacionais e estrangeiros, indispensáveis em uma moderna biblioteca de Educação Física.

Para começo de ação, escolhemos três excelentes obras: "L'Education Physique Dans le Monde" de Pierre Seurin, "Gimnasia Natural e Recreación" de Gerhard Schmidt e "Natação Olímpica" da dupla Maria Lenk-Wilson Pereira. Fazendo nossas as apreciações de autoridades no assunto, vemos transcrever, pela ordem de citação e em parte, as sintéticas análises feitas, respectivamente pelos Prof. J. M. Cagigal (Presidente do Congresso Mundial de Educação Física de Madrid), Dr. José Recla (Diretor do Instituto de Educação Física de Graz, Áustria) e Gen. Eloy Massey Oliveira de Menezes (Presidente do Conselho Nacional de Desportos, Brasil). Comentaremos também, no presente número, os "Arquivos da EEFB da UB" e a obra "Vôlibol" da nossa Escola, recentemente publicados.

L'Education Physique Dans le Monde. Pierre Seurin. Bordéus, E. Bière. 1961. 430 páginas.

"Trata-se da obra mais completa apresentada até hoje na bibliografia da Educação Física. Com ela, o Professor Seurin completa um conjunto magnífico na literatura desportiva da Europa Ocidental. "L'Education Physique Dans le Monde", ao lado da "Weltgeschichte des Sports und des Leibeserziehung" de Carl Diem e os comentários bibliográficos dos doutores Recla, em Graz, Leal d'Oliveira em Lisboa, e Falize em Liège, constituem uma fonte bibliográfica de elevado valor cultural.

O livro em apreço apresenta o panorama da educação física em 44 países. É obra de colaboração de autoridades no assunto em suas respectivas áreas.

A exposição, em cada país, começa com um relato histórico bem ilustrado, proporcionando uma visão de conjunto bastante expressiva. Em seguida, é apresentada a situação atual das atividades físicas, ressaltada principalmente nos quadros da organização e prática nas escolas, colégios, universidades e instituições extra-escolares. Outro capítulo se refere ao sistema empregado na formação especializada.

Um desfile de panorâmicos tão afastados como Canadá, Uruguai, Finlândia, Egito, Japão, Nova Zelândia etc., dá à obra um colorido verdadeiramente filmico. Sómente como variedade sócio-antropológica já é interessante o livro. Como corporação cultural à causa da Educação Física, é digno do maior agradecimento. Esta obra de recopilação, apresentada de maneira equilibrada, apta a qualquer leitor, pode simbolizar um fato importante na História da Educação Física. Ela representa uma tomada de consciência, uma atitude reflexiva que coincide com a criação, nos últimos anos, de numerosas organizações internacionais especializadas. O esforço feito por todos, de maneira empírica em uns países, com contribuição científica em outros, passa ao tribunal da comunidade geral, não para ser julgado, mas para ser integrado no novo movimento universal, científico e, sobretudo, pedagógico e humano. "L'Education Physique Dans le Monde" é uma valiosa contribuição neste interesse comum."

Gimnasia Natural Y Recreación. Gerhart Schmidt. Vertical XX, Editora del Servicio Educativo Argentino (SEA). Buenos Aires, 1965. 174 páginas.

"Para a Educação Física chegou a sua hora decisiva. Em todos os países, na totalidade do âmbito internacional, impõe-se o conceito de cultura, e que a prática da física integra o conceito de cultura, e que a prática da Educação Física pode formar e educar seres humanos. Uma Educação Física eficaz pressupõe um educador de mentalidade aberta aos progressos do mundo, um educador instruído que possa reconhecer os valores de uma execução orientada culturalmente e seja capaz, durante os momentos do ensino, de despertar o prazer pela atividade.

O Professor Gerhard Schmidt, que possui o título acadêmico de especialista em Educação Física e é também líder da juventude, teve atuação destacada em numerosos cursos sobre métodos de educação física, organizados no estrangeiro -- tais como Portugal e Suécia -- pelo Instituto de Educação Física da Universidade de Graz.

No presente livro, Schmidt apresenta-nos uma exposição clara e objetiva. De uma maneira simpática e convincente, fornece-nos, esquematizando a atividade prática, abundantes exemplos para as diferentes formas de trabalho. Este livro é um manual valioso para os mestres da educação física. Seu espírito e compilação são originais.

Espero que os professores de Educação Física com a ajuda desta obra, escrita por um pedagogo entusiasta e capaz, possam proporcionar muitas alegrias aos praticantes das atividades físicas -- sobretudo à juventude."

Natação Olímpica. Maria Lenk e Wilson Pereira. R. de Janeiro. 1966. 190 páginas.

"Este trabalho realizado pela Professora Maria Lenk e pelo Capitão Wilson Pereira, é fruto do interesse com que ambos se empenham em proveito da Educação Física e da Natação, em especial.

A estada do técnico australiano Forbes Carlile, no Brasil, concretizada pela perseverança profícua de Maria Lenk, apoiada no alto espírito de compreensão das autoridades desportivas, constituiu-se na oportunidade proveitosa a quantos procuram ampliar conhecimentos retratados na experiência forjada nas lides desportivas.

Então, ávidos no apuro de conhecimentos próprios, Maria Lenk e Wilson Pereira conduziram o ilustre visitante e o acompanharam a todas as conferências que realizou no Rio, em São Paulo e em Minas Gerais, logrando, assim aprofundar-se, ainda mais, nos meandros das sutilezas específicas.

Eis que o deleite dos novos conhecimentos assim adquiridos não se restringem à posse e ao proveito pessoal, mas proporcionam a todos que deles queiram aproveitar-se a ampliação de cabedais já reunidos.

Este livro é, pois, o resultado de um esforço fecundo e desinteressado no que tange lucro econômico.

Aqueles que tiverem a oportunidade de orientar-se por este compêndio, expressamos nossas felicitações, pois poderão estar certos de que caminharão por uma trilha segura e iluminada.

Possa o Brasil desportivo contar em suas fileiras com tantas Maria Lenk e outros Wilson Pereira."

ARQUIVOS DA ESCOLA NACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS

UNIVERSIDADE DO BRASIL

Av. Wenceslau Braz, 49 — Rio de Janeiro

Esta interessante publicação periódica, cada vez mais esmerada em sua apresentação e superiormente dirigida pelo Dr. Waldemar Areno, constitui um documento de elevado valor cultural, muito apreciado no País e no estrangeiro.

O presente número, bastante variado no trato de assuntos e com belas ilustrações, comporta 216 páginas e apresenta 15 trabalhos, alguns dos quais de jovens professores. É digna de encômios a orientação da Revista, proporcionando oportunidade aos talentos jovens, estimulando-os desde os bancos escolares.

Além do editorial e dos discursos da posse do Prof. Maurício Sathler na cátedra de Cinesiologia, constam do índice os seguintes trabalhos: "Relatório do XIII Congresso Sul-Americano de Medicina Desportiva", por Waldemar Areno; "Museu de Educação Física (Ensaio de Organização)", por Jayr Jordão Ramos; "Integração Funcional — Adaptação dos Diversos Aparelhos ao Exercício Físico", por Mário Carvalho Pini; "Influência das Condições Higiênicas e Funcionais da Cavidade Oral na Saúde do Atleta", por Wilson Martins Moreira; "O Maisnado Boxe", por Benedicto Peixoto; "O Tênis e o Preparo Físico", por Levy de Magalhães Mello; "Aplicação dos Princípios do Halterofilismo na Recuperação Muscular", por Gilberto Martins Ribeiro e Luiz dos Santos; "Uma Nova Área no Currículo Primário Moderno", por Alfredo Gomes de Faria Júnior; "A Dança Para os Doentes Mentais", por Simei Billio; Judô — Fator de Auto-Afirmção e Reabilitação", por José Arthur Cesar; "A Importância da Educação Física Como Meio de Integração Social da Juventude", por Fernando Cândido de Oliveira; "Remo — Plano de Treinamento", por Edgard Roberto Kniriem; "A Força e a Potência Muscular no Treinamento", por Ronaldo Alvaro Lopes Martins.

Relativamente ao Congresso, cabe-nos informar que, além de uma seção de temas livres, houve dois temas oficiais: "Efeitos da Altitude no Esforço Físico" e "Estudo dos Sistemas Biotipológicos". Apesar do tempo exíguo dos debates, os congressistas chegaram a conclusões bem objetivas cujo conhecimento, através dos "Arquivos", aconselhamos aos interessados.

Sendo do comentarista o trabalho sobre museologia deixar de aproveitar a oportunidade para ressaltar está pela criação de um museu especializado, não poderia deixar de aproveitar a oportunidade para ressaltar a sua importância como centro de cultura e educação integral. No entanto, em lugar de fazer uma série de considerações sobre o assunto, prefere subscrever o pensamento brilhante e sintético do seu dileto amigo — Prof. Mário Gonçalves Viana — de quem, diga-se bem alto, hauriu a essência da necessidade da organização. Diz o insigne professor: "Criando museus de Educação Física salvar-se-ia da dispersão aquilo que ainda existe; realizar-se-ia uma obra de reconstituição e hierarquização de valores; interessar-se-ia as massas pelos aspectos espirituais, estéticos e higiênicos da Educação Física e, finalmente, edificar-se-ia um monumento admirável, mais sólido e mais perdurável do que o mais grandioso dos estádios".

VOLIBOL. Es.E.F.E. 1966. 154 páginas.

Acaba de ser lançado o livro "Volibol", fruto de coordenação e do trabalho perseverante do Cap. Sérgio Boris Barbelos Borges, ex-Chefe da Equipe de Desportos Coletivos da EsEFE.

Para que os nossos leitores tenham uma idéia da obra em aprêço, transcrevemos abaixo o conteúdo dos seus diferentes capítulos:

Capítulo I — Generalidades: Introdução, Histórico, Contribuição Educacional, o Campo de Jôgo, Capitão da Equipe, o Treinador.

Capítulo II — Técnica Individual: Generalidades, a Posição Básica, os Passes e Levantamentos, os Saques, Cortadas, Fintas, Defesa Baixa, Bloqueio.

Capítulo III — Tática: Generalidades, a Tática do Indivíduo, a Tática do Conjunto no Ataque.

Capítulo IV — Organização de Competições de Jogos por Equipes: Generalidades, Processos.

Capítulo V — Treinamento de Equipes: Introdução, Treinamento Físico, Treinamento Técnico, Treinamento, Plano Geral de Treinamento.

Neste último capítulo, na parte do treinamento físico, são fornecidos os elementos essenciais para aplicação conjunta dos modernos sistemas de preparação desportiva: "Interval Training", "Circuit-Training", e "Power-Training".

É um livro bastante útil que, não temos dúvida, irá prestar inestimável serviço aos professores de educação física, técnicos e jogadores de volibol e, particularmente, aos alunos das nossas escolas de Educação Física.

SUMÁRIO DE REVISTAS

O Comando da EsEFE, além dos Arquivos da EEFD da Universidade do Rio de Janeiro, acusa o recebimento e agradece a gentileza da oferta das publicações abaixo, cuja enumeração é acompanhada dos respectivos sumários.

1. Revista Chilena de Educação Física (n.º 129, julho de 1966): "Editorial", por Luis Bisquert S.; "A Educação Física na Universidade", por Alberto Gutiérrez; "Alguns Aspectos da Atividade Física da Mulher", por Guillermo Rodriguez; "Consumo de Oxigênio", por Húgo Donoso; "Dopagem", por Antônio Losada; "Jogos na Educação Física Primária", por Aida Pizarro; "Problemas da Luta pela Longevidade" por Dragomir Mateeff; "Declaração Sobre os Desportos" do CIEPS; "Crônica" e "Livros e Revistas".
2. Educação Física, Desportos e Saúde Escolar (n.º 6, abril de 1966), de Portugal: "Saudação do Ministro da Educação Nacional" — Prof. Dr. Inocência Galvão Telles; "A Comunidade Luso Brasileira — os Jogos e as Iléias", "III — Jogos Desportivos Luso-Brasileiros", por Aurélio Martins; Programa dos III Jogos Desportivos Luso-Brasileiros de Educação Física"; "Estudo das Formas de Correr e Lançar", por Dolf-Dietram Blume; "Dificuldades Escolares", por José do Nascimento Costa; "A Psicologia e a Técnica da Pedagogia Desportiva", por Peter F. Newell; "O Futebol", por Tavares Júnior.

3. Boletim da Federação Internacional de Educação Física (n.º 1-2, 1966): Ao "Conselho Internacional e aos Delegados da FIEP", por A. Leal d'Oliveira; "Conflitos Biológicos da Civilização Técnica", por W. Missiuro; "A Especialização em Medicina da Educação Física", por Waldemar Areno; "Importância e Emprêgo de Alguns Aparelhos em Educação Física", por A. Leal d'Oliveira; "Projeto de uma Investigação Sociológica Sobre o Desporto", por Pierre Seurin; "Educação Física, Higiene e Medicina", por A. Leal d'Oliveira; "Falecimento do Prof. Alberto Gevaerts", por F. Demauseure; "A FIEP e a FIMD", por A. Leal d'Oliveira; "Curso Internacional de Educação Física e Folclore, de 3-9 de agosto, em Lisboa"; por A. Leal d'Oliveira; "Estágio Internacional de Educação Física,

de 3-10 de setembro, em Bordéus", por R. Dinety; "V Congresso Internacional do Grupo Latino de Medicina Física e Desportos, de 13-17 de setembro de 1965, em Lisboa", por A. Leal d'Oliveira; XI Sessão do Comitê Executivo do CIEPS, em Gauting — Munich", por A. Leal d'Oliveira; "Notícias do Mundo", por A. Leal d'Oliveira; "III Congresso Luso-Brasileiro de Educação Física, em Luanda", Estágio Internacional de Educação Física em Aix-en-Provence", "Seminário do Estudo da Associação Internacional das Escolas Superiores de Educação Física, em Paris"; "Congresso Mundial de Educação Física, Madrid"; "Colóquio Internacional sobre as Atividades Gimno Desportivas dos Trabalhos, no Pôrto"; "Livros e Revistas".

INFORMAÇÕES ÚTEIS

- 1 **Boletim da Federação Internacional de Educação Física.** Os pedidos de assinatura anual podem ser solicitados ao Gen. Jayr Jordão Ramos. Preço Cr\$ 4.800.
- 2 **Publicações da EsEFE.** Todas as publicações e artigos, constantes da relação da página 4 desta Revista, serão prontamente remetidos aos interessados pelo reembolso postal ou qualquer outra forma de pagamento.
- 3 **Obras Sobre Educação Física.** A Bibliocultura de Mário José Lemos (Rua Bicas, 133, Belo Horizonte) mantém uma variada Seção de Vendas de Livros de Educação Física, nacionais e estrangeiros. Remete dados informativos e atende pelo reembolso postal.
- 4 **Publicações Brasileiras de Educação Física em Portugal.** Os professores e desportistas portugueses, que tenham interesse pelas obras e revistas brasileiras de Educação Física, encontrarão na Livraria Portugal (Rua do Carmo, 72-74, Lisboa), algo sobre o assunto.

- 5 **Regulamento de Basquetebol Aquático.** A ACM de São Paulo está realizando interessante campeonato de basquetebol aquático, constituindo esse novo desporto uma atividade recreacional de elevada categoria. Os interessados podem solicitar o regulamento organizado ao Sr. Altair Alves de Souza, secretário da referida associação.
- 6 **Curso Internacional de Educação Física.** Data: 20-31 de julho de 1967. Local: INEF (Lisboa). Assuntos: Ginástica Infantil, Ginástica Rítmica, Ginástica Desportiva (iniciação), Treinamento Desportivo. Colóquio Internacional Sobre Metodologia.
- 7 **Transcrição de Artigos.** O material original contido nesta Revista pode ser reproduzido, no todo ou em parte. Roga-se, apenas, que seja citada esta publicação como sua fonte.

O "INTERVAL-TRAINING" SEGUNDO GERSCHLER E REINDELL

HISTÓRICO — CONSIDERAÇÕES
FISIOLÓGICAS — APLICAÇÃO

Gen. JAYR JORDÃO RAMOS
(Delegado de FIEP)

HISTÓRICO

Antigamente, o treinamento para qualquer corrida de fundo ou maratona exigia a prática de distâncias maiores que a da competição, em um ritmo suportável, calmo e regular. Assim foi treinado o grego Sperdion Louis, que, em 1896, venceu a maratona na 1.^a Olimpíada da Era Moderna. Teoricamente a concepção era perfeita e o sistema satisfazia, dando ao atleta bastante confiança e a resistência necessária para realizar a competição.

Mais, tarde, após o primeiro grande conflito mundial, com Paavo Nurmi e seus seguidores formando escola, surgiu na Finlândia, graças aos trabalhos pioneiros de Pihkala, uma sistematização mais racional e completa para o treinamento. Embora de maneira embrionária e empírica, apareceu pela primeira vez, entre outras contribuições para a melhoria do rendimento do preparo desportivo, o interesse pelo desenvolvimento do sentido do ritmo pelo controle da passada e do esforço, o trabalho sistemático e específico, o aperfeiçoamento inteligente da condição física e o fracionamento do trabalho em porções mais numerosas e mais curtas.

De evolução em evolução, após as Olimpíadas de Berlim, foi o sistema finlandês despojado de sua autoidade e rigidez com a aceitação e difusão do sistema em voga na Suécia, o "Fartlek" ("fart" significa velocidade e "lek", jogo) que, como o seu nome indica, emprega uma mistura de corridas lentas e rápidas, sem o controle da distância e da velocidade de cada etapa, cabendo a cada atleta agir de acordo com a sua disposição e inspiração. Os suecos deram ao trabalho físico um tom mais humano e psicológico, procurando evitar a monotonia da preparação em pista e passando a realizar o treinamento em terrenos macios, relvados ou cheios de folhas secas, bosques, campos, montanhas e estradas, utilizando para isso passeios, corridas em andadura moderada, pontas de velocidade e uma gama enorme de processos úteis e atraentes. Foi esse tipo de trabalho que, sob a direção de Gosse Holmér, nos deu Gunder Hagg, Andersson e tantos outros corredores suecos.

Paralelamente, pouco antes da última Grande Guerra e antes do declínio do método finlandês na preparação dos ases da corrida de fundo, a escola de treinadores alemães, inspirada por Waitzer e representada pela dupla Gerschler-Harbig, concebeu o aperfeiçoamento do sistema finlandês e do "Fartlek", trazendo o atleta novamente para a pista e continuando a manter o processo de corridas alternadas — rápidas e lentas —, porém estabelecendo, entre os seus fatores de sucesso, a diminuição das diferentes etapas, o controle do tempo para cobrir os percursos e um maior trabalho de velocidade no quadro de treinamento. Nurmi, porta-estandarte dos grandes corredores finlandeses, era excepcion-



Gunder Hagg e Andersson, notáveis fundistas suecos, treinados pelo "Fartlek".



Gerschler, criador do "I. T." e treinador de idéias revolucionárias, ministrando uma aula por ocasião de sua estada no Brasil.

nalmente resistente, mas o seu método de trabalho, acionando de maneira discreta o desenvolvimento da potência muscular, não lhe possibilitava grande aumento de velocidade.

Das experiências realizadas, tendo como palco a cidade de Friburgo, na Floresta Negra, surgiu o "Interval-Training", também conhecido por sistema fracionado, parcelado ou de trabalho intervalado. Diga-se de passagem que esse sistema, por sua concatenação precisa e científica, difere dos inúmeros processos de treinamento fracionado existentes nos Estados Unidos e na Europa.

Pelo visto, Gerschler, utilizando Harbig como "co-baia" e aplicando o princípio revolucionário da "resistência pela velocidade", conseguiu resultados surpreendentes em seu pupilo, que pôde assim melhorar três recordes mundiais (400, 800 e 1.000 m) e arrebatou dos norte-americanos a hegemonia nos 800 m.

Diante do extraordinário feito de Harbig, os desportistas de todo o mundo voltaram os seus olhos para o acontecido. Havia uma perplexidade generalizada, pois o sistema de Gerschler expressava-se de maneira exatamente ao contrário do trabalho comum. Parecia inacreditável essa nova concepção: tornar o corredor mais resistente por meio de corridas curtas e um trabalho relativamente pesado. As etapas apresentavam-se bem menores que as do sistema finlandês, mas o esforço no conjunto do treinamento tornou-se mais elevado, suicida mesmo, no dizer de alguns críticos da época: 10 vezes 800 m em velocidade, alternados com o mesmo número de percursos em passadas lentas.

Infelizmente, a Grande Guerra estancou, eclipsou mesmo, esse extraordinário progresso no campo desportivo. Gerschler foi esquecido e o desporto, como fator social de fraternidade entre os povos, desapareceu do pensamento e da convivência universal.

Somente com o advento da Paz, com o retorno de melhores dias, voltou a prática dos desportos a interessar os povos, aparecendo assim, na Tcheco-Eslováquia, um atleta "fenômeno" de recursos físicos consideráveis e de uma vontade inabalável — Zatopek.

O que Harbig fez nos 800 m, Zatopek aplicou, com mais intensidade, nas corridas de fundo e na maratona. Assim agindo, possibilitou o ressurgimento do "I.T.", já esquecido, dando-lhe maior alento e eficiência. É interessante observar que, na época, poucos se apercebe-



Zatopek — o maior atleta de todos os tempos. Demonstrou através de sua brilhante carreira o valor do treinamento realizado na base do esforço-contra-esforço.

ram do fato, julgando ser o trabalho de Zatopek um novo sistema com características próprias, ditadas pelo temperamento e possibilidades desse atleta extraordinário. Na apreciação dos elementos de seu treinamento, como fatores de progresso do sistema imaginado por Gerschler, podem ser observados a diminuição dos percursos parciais e o aumento das repetições (40 x 400 m, de uma só vez, era um programa comum de trabalho por ele empregado).

O mundo ficou estarecido com os resultados de Zatopek, mormente nas Olimpíadas de Helsinque, em 1952, onde demonstrou o seu elevado valor baixando os recordes dos 5.000 m, 10.000 m e da maratona. Tais resultados estimularam a realização de estudos mais positivos na procura de altas performances, surgindo então uma plêiade notável de fundistas e maratonistas que retiraram de Zatopek os lauréis da invencibilidade: o russo Kuts, os ingleses Pirie e Ibbotson, o húngaro Kovacs, o australiano Lawrence, o francês Mimoun, o iugoslavo Mihaliv e o finlandês Karvonen.



Gordon Pirie, ex-recordista mundial de 3000 e 5000m e um dos atletas que mais contribuiu para o aperfeiçoamento do "I. T."



Reindell, cardiologista notável e colaborador de Gerschler no campo científico, expõe aos brasileiros as bases fisiológicas do "I. T."

período de competições intensas, para melhorar as funções orgânicas e, em particular, as condições cardiovasculares e musculares. As corridas de velocidade, o remo, o ciclismo, a natação, o pólo-aquático, o futebol, o vôlei, o tênis, o boxe, a esgrima e o levantamento de pesos pertencem ao rol das atividades físicas beneficiadas por essa nova concepção de preparação desportiva.

Martin Lauer, novo recordista de 110 m barreiras, utiliza o sistema em suas práticas. Os últimos grandes sucessos na natação deve-se, sem dúvida, à aplicação sistemática do princípio do esforço e contra-esforço em substituição ao antigo sistema de treinamento baseado em distâncias longas e trabalho contínuo.

A maioria dos treinadores alemães de remo fazem a preparação dos seus pupilos usando o sistema de Friburgo. Da União Soviética vem-nos a notícia do emprêgo do "I.T." no futebol. No boxe, o sistema está sendo largamente empregado, principalmente nos países da Europa Oriental e na Alemanha, sendo que nesse último país, F. Kremit publicou, não faz muito tempo, um útil e interessante trabalho sobre a adaptação do sistema ao boxe, onde a intensidade, a duração e a frequência do treinamento são sucessivamente analisados.

Igualmente, o "I.T." presta-se a revigorar, em curto espaço de tempo, os doentes e as pessoas enfraquecidas e está sendo empregado no tratamento de certas doenças cardiovasculares, na preparação para operações, no treinamento dos jovens, no serviço militar e na manutenção da idade madura.

CONSIDERAÇÕES FISIOLÓGICAS

O "Interval-Training", como vimos, está baseado numa idéia revolucionária — a **resistência pela velocidade** —, cuja aplicação inteligente aumenta a eficiência do funcionamento de todos os órgãos e funções. Em particular, os sistemas circulatório, muscular e neurovegetativo são grandemente beneficiados. Progressão gradual, emprêgo de estímulos adequados, fracionamento e repetição de esforço, repouso ativos compensadores e, principalmente, adaptação dos citados princípios a cada praticante são os fundamentos que regem a aplicação desse novo sistema de treinamento, que trouxe como resultado altas performances, uma fantástica renovação de recordes e maior rendimento no preparo das equipes.

Sob o ponto de vista funcional, não há mais controvérsias sobre o valor do "I.T.". Há poucos anos atrás, em Karlshöhe, grande número de médicos e treinadores alemães, após três dias de debates e troca de opi-

niões, concluíram unânimeamente quanto à segurança do sistema.

Mesmo fora do campo das atividades físicas, está demonstrado cientificamente, sem a menor dúvida, que o organismo humano pode adaptar-se a esforços intensos e a prática de tarefas pesadas, quando se atua de maneira firme e regular e utiliza-se o princípio da progressão gradual. Maurice Baquet, treinador francês de categoria internacional, em interessante monografia sobre o trabalho fracionado, confirma e ressalta as afirmações expedidas: "Esta maneira de agir, se bem compreendida e adaptada a cada indivíduo, oferece a vantagem de melhor muscular o coração e regularizar o débito sanguíneo, nos períodos de formação e preparação. Ele parece preferível ao trabalho longo e preestabelecido que, segundo numerosos fisiologistas franceses e estrangeiros, faz correr o risco de enfraquecer o coração em lugar de reforçá-lo".

Os autores alemães, autoridades máximas no assunto e continuadores dos trabalhos pioneiros de Herxheimer, por meio dos seus novos astros da medicina desportiva — Reindell, Hollmann, Knipping, Nöcker, Roskamm, Mies, Keul, Hettinger, Mellerowicz e outros —, afirmam com segurança que o treinamento "duro" nenhum inconveniente traz ao organismo do homem robusto e sem doenças. Tal maneira de agir produz modificações funcionais morfológicas e bioquímicas nos diferentes sistemas orgânicos do atleta, elevando assim, de modo econômico e racional, a capacidade de trabalho do seu organismo. O "I.T.", em particular, desenvolve uma dinâmica cardíaca notável, bem superior a dos outros sistemas de treinamento, tendo como principais características: pulsação mais baixa, hipotensão, coração mais volumoso e débito sistólico maior no decorrer do esforço.

* * *

O aparecimento do chamado "coração desportivo", diz Hollmann, constitui um processo de adaptação deste órgão, não representando nenhum mal para o seu portador, nem no presente, nem no futuro.

Dentro da mesma ordem de considerações, o Dr. Cherry, citado por Mollet no seu trabalho sobre o treinamento fracionado, diz: "O coração volumoso dos atletas e o atleta 'Burned Out' parecem ser um mito. Hoje em dia, tôdas as pesquisas médicas e cardiovasculares indicam que o coração normal está teoricamente imunizado contra a fadiga proveniente do esforço físico".

Quanto ao aumento do volume do coração cumpre ressaltar que o trabalho intenso, resultante da sucessão de esforços e contra-esforços, visa a provocar a hipertrofia cardíaca para que o débito sistólico seja o máximo. Há um aumento harmonioso de todo o coração e as suas cavidades são também bastante dilatadas, pos-

sibilitando assim, em cada sistole, a maior onda sanguínea, isto é, uma maior capacidade funcional (o coração poderá "bombear" mais sangue na mesma unidade de tempo). No entanto, é interessante esclarecer que, mesmo nos corações desportivos mais volumosos, o chamado "pêso crítico de 500 gramas" acima do qual uma irrigação sanguínea é impossível, nunca é ultrapassado pelo treinamento.

Outro ponto interessante, inerente à hipertrofia do coração, diz respeito à diminuição do seu volume em um tempo relativamente curto, após a cessão do trabalho físico intenso.

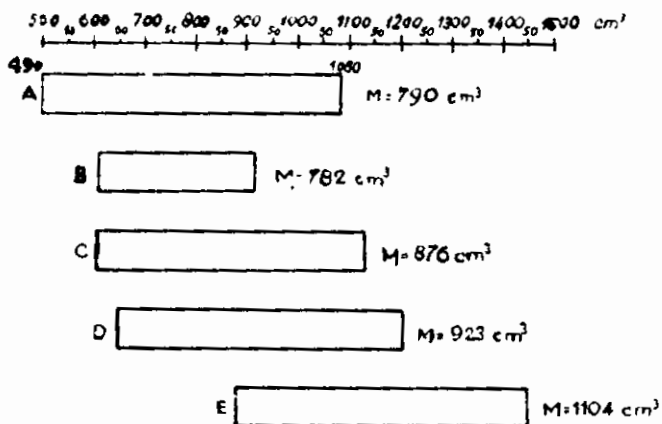
Ainda dentro do quadro do aumento do volume do coração, Reindell afirma com dados concretos, após estudos minuciosos e levantamentos estatísticos, que há uma estreita correlação entre a capacidade de trabalho e as dimensões do referido órgão. Apreciando-se a ação do esforço físico intenso num fundista e num velocista, poderemos facilmente demonstrar tal asserção.

No fundista, o treinamento deve atuar intensamente sobre o coração, a circulação, a respiração e as trocas gasosas, tornando assim, em pouco tempo, o seu coração bastante volumoso. Ao contrário, no velocista, o trabalho é mais neuromuscular, por conseguinte, bem menor é a ação sobre o órgão e funções citadas. Eis a razão por que Armin Hary, recordista mundial, campeão olímpico dos 100 m, examinado por Reindell, demonstrou ter um coração excessivamente pequeno, inferior mesmo ao de um homem pouco treinado e da mesma idade. O gráfico de volume cardíaco e possibilidades, estabelecido por Reindell e constante deste trabalho, elucida perfeitamente o assunto.

Grande também é a ação do "I.T." sobre o sistema muscular. Fazendo nossas as palavras de Reindell, diremos: "Fácilmente se compreenderá que uma corrida rápida, realizada em distância reduzida, constitui melhor estímulo para a hipertrofia muscular que uma corrida feita sobre longo percurso. Realmente, o melhor excitante para provocar a hipertrofia é o deficit de oxigênio associado ao aumento do tônus muscular". E tanto maior será o aumento da potência muscular ou da velocidade do atleta, quanto mais forte for o estímulo-carga empregado em distâncias menores que a usada no "I.T." propriamente dito. Isso, no entanto, será melhor esclarecido quando estudarmos as corridas de velocidade.

O "I.T.", como já vimos em várias partes deste trabalho, é executado sob a forma de estímulos. Quando eles forem fracos, não darão resultado. Igualmente, em-

VOLUME CARDÍACO E POSSIBILIDADES (TRABALHO DE REINDELL)



M = média dos volumes do coração.

- A = 67 indivíduos normais de 20 a 40 anos.
- B = 30 corredores de velocidade, saltadores em distância e altura, ginastas.
- C = 86 corredores de meio-fundo, nadadores, jogadores de futebol e tênis.
- D = 66 corredores de barreiras, maratonistas, corredores de fundo, esquiadores, ciclistas-amadores, remadores, nadadores de fundo.
- E = 18 ciclistas-profissionais.

Gráfico do efeito da prática desportiva em velocidade, meio-fundo e fundo sobre o volume do coração.

pregados excessivamente fortes, além de não produzirem os benefícios desejados, podem provocar distúrbios e malefícios no organismo do praticante. Pelo visto, torna-se necessário que seja utilizada uma dosagem adequada, expressa pelo estímulo-carga que cada atleta pode suportar. Diga-se de passagem, que para obtenção de resultados positivos, tais excitações isoladas não têm valor e somente a sucessão das mesmas provocará o estado de fadiga procurando, em consequência do qual surgirá a conveniente adaptação ao esforço intenso e prolongado.

Os diferentes pontos abordados, nesta parte de nossa exposição, permitem-nos enumerar, esquematicamente, os principais benefícios que o "I.T." pode trazer na preparação desportiva:

1.º) Aperfeiçoamento técnico, expresso por uma melhor coordenação neuromuscular.

2.º) Adaptação fisiológica e acomodação psicológica obtidas pelo:

- a) Desenvolvimento da função cardiovascular, resultante da hipertrofia do coração: aumento do débito sistólico e melhoria da irrigação sanguínea.
- b) Melhor coordenação das diferentes intervenções do sistema neurovegetativo.
- c) Aumento da capacidade de defesa do organismo provocado pelos "stress".
- d) Aperfeiçoamento da vontade, qualidade imprescindível quando se tem em vista realizar altas performances.

3.º) Desenvolvimento da potência muscular, principalmente das pernas, produzido pelo aumento do tônus muscular e pelo déficit de oxigênio resultante do esforço realizado na fase anaeróbica da corrida. Um trabalho complementar de ativação muscular, cuja apreciação faremos mais adiante muito ajudará na musculação do atleta.

Para terminar, visando a completar alguns assuntos tratados e elucidar outros tantos pontos do conteúdo fisiológico do "I.T." vamos apresentar, em seguida, cinco respostas dadas por Gerschler e Reindell a questões que lhes foram propostas:

1.º) Quando Gerschler esteve no Brasil, durante uma das suas magníficas palestras, perguntaram-lhe se um atleta, no início do treinamento, entra logo no "I.T." na sua forma típica ou faz uma preparação prévia utilizando outros meios de treinamento menos exigentes. De maneira incisiva e com grande convicção, respondeu: "Uma das características do sistema é justamente esta: pode-se começar a sua prática em qualquer momento, porque o "I.T." permite uma dosagem exata para a capacidade de cada indivíduo".

2.ª Na mesma ocasião, entre outras, foi proposta a Gerschler a seguinte questão, cuja resposta é dada em seguida:

Há vários fisiologistas e treinadores não-alemães, que têm estudado e acham que o "I.T.", sem um trabalho prévio de preparação básica, pode produzir choques e prejudicar a carreira futura do atleta. Que nos diz sobre isso?

Resposta: "Segundo nossas observações isso é impossível e os fatos põem por terra tal afirmação. O trabalho intenso e intervalado não prejudica o indivíduo desde que ele tenha saúde".

3.ª) Uma outra pergunta feita a Gerschler e a resposta correspondente:

Um atleta após o intervalo apresenta uma frequência de pulso bastante elevada, em desacordo com os limites da experiência. Além disso, algumas horas depois o seu pulso ainda se mantém elevado. Que significa tal fato?

Resposta: "Que o estímulo foi forte demais, não podendo o sistema neurovegetativo do atleta suportá-lo".

4.ª) Reindell também foi inquirido várias vezes. Uma das perguntas: Qual o valor terapêutico do "I.T."?

Resposta: "Hoje na clínica de Friburgo os doentes do aparelho circulatório são tratados com "I.T.", estando no estímulo para o intervalo o ponto nevralgico do assunto. Há 60 anos atrás um grande médico alemão já agia dessa maneira".

5.ª Uma outra pergunta por nós formulada e respondida por Reindell, através de seus trabalhos:

Pode-se aplicar o "I.T." aos jovens?

Resposta: "Podemos afirmar que as modificações morfológicas do coração e do sistema circulatório produzidos pelo "I.T." são idênticas às constatadas no adulto. No entanto, cabe ao treinador agir com prudência, a fim de evitar no campo intelectual e moral, conflitos de ordem pessoal, escolar e familiar que o treinamento produz. Essas alterações podem acarretar perturbações vegetativas e mesmo doenças".

APLICAÇÃO

Antes de abordarmos o estudo da aplicação do sistema, tentaremos defini-lo para facilitar a nossa exposição, dando aos interessados, de maneira sintética e em poucas palavras, uma idéia de conjunto dos meios de ação e possibilidades do "Interval-Training".

1. **Definição** — O "I.T." é um sistema de preparação desportiva, de cunho individual e de emprego ideal nas corridas de fundo e meio-fundo, realizado por intermédio de um conjunto alternado de estímulos — fortes e fracos —, auxiliado por um adequado clima psicológico, um controle fisiológico efetivo e um trabalho prévio e complementar de desenvolvimento da potência muscular, tudo visando a fazer o atleta alcançar altas performances.

O cunho individual do treinamento é de capital importância. Embora o êxito dependa de um trabalho de equipe, é preciso não esquecer que cada atleta deve ter o seu programa pessoal, estabelecido pelo treinador, a quem cabe mais de perto a responsabilidade dos progressos e sucessos da preparação desportiva.

O conjunto alternado de estímulos é expresso pelo princípio da continuidade: "O treinamento deve ser realizado por meio de corridas curtas (estímulos), cobertas num tempo submáximo, (estímulos-cargas), repetidas um número elevado mais limitado de vezes (princípio da continuidade) e alternadas com intervalos recuperantes, normalmente feitos em trote lento (estímulos de poupança). O atleta realiza para adaptar o seu organismo à "dureza" da competição, uma sucessão de esforços e repousos ativos que valem pelos estímulos provocados, e não, como pode parecer, pelo volume de trabalho efetuado.

O clima psicológico diz respeito ao ambiente necessário ao treinamento. É indispensável que o atleta viva sem problemas, sossegado, descansado de físico e espírito. Entre outras coisas, é preciso mantê-lo calmo e alegre durante as práticas e evitar o desânimo e a lassidão mental que a intensidade do trabalho produz. Muitas vezes o tédio e a ansiedade provocam uma espécie de supertreinamento, nada tendo os esforços com esse comportamento de fadiga.

O controle fisiológico é, naturalmente, uma das exigências para a aplicação do sistema. Fora da ação indispensável e sempre presente do médico, cabe ao trei-

nador, baseado na frequência do pulso, um papel importante na apreciação cotidiana do estado psicossomático do atleta. Há valores exatos para esse controle: realizado o esforço, o pulso deve subir às vizinhanças de 180 batidas, descendo a 120-140, após o contra-esforço. Segundo Gerschler, a maioria dos atletas bem treinados, após o esforço, apresenta uma pulsação compreendida entre 164 e 176; alguns descem abaixo de 160 e poucos sobem a mais de 180.

Os estímulos-cargas utilizados estarão corretamente dosados quando a frequência cardíaca estiver dentro dos limites estabelecidos. Tais resultados independem da distância de treinamento, da velocidade empregada pelo atleta e do número de repetições.

Repisando o assunto, façamos nossas as observações de Reindell: "Os estímulos empregados no "I.T.", após o esforço, devem elevar-se a 180". Tal afirmação, usando as explicações do mesmo cardiologista e notável médico-desportivo, diz-nos que tão elevado número de batimentos assegura um funcionamento normal dos órgãos e permite que a ação estimuladora do esforço alcance o seu rendimento máximo. Uma pulsação muito elevada, bem ao contrário, tornar-se perigosa pelos distúrbios que pode ocasionar à alimentação cardíaca. Cumpra assinalar que para a tomada do pulso, o atleta deve ficar deitado sobre uma mesa ou chão, e que 180 pulsações somente podem ser apuradas, fazendo-se a apreciação nos 5 primeiros segundos, excepcionalmente 10, após o esforço. Colocando-se a mão sobre a região precordial, realiza-se a operação facilmente e com ganho de tempo.

O trabalho prévio e complementar de desenvolvimento da potência muscular, feito fora do quadro clássico do "I.T." mas a ele vinculado, não existe o emprêgo de sistemas especiais de treinamento. No entanto, Gerschler, nas suas exposições e programas, faz constantes referências aos saltos em barreiras e em aparelhos de ginástica, aos exercícios naturais (saltos, arremessos etc.), às práticas com o medicinebol, ao saltitar com as cordas e, principalmente, à musculação por meio de pesos e halteres.

2. Fatores de Treinamento — Os diferentes elementos, consubstanciados no princípio da continuidade, constituem os chamados fatores do treinamento:

Distância de treinamento (D).

Tempo para cobrir o esforço (T).

Repetição do esforço (R).

Intervalo (I).

Ação durante o intervalo (A).

Tais fatores, ligados entre si, permitem-nos estabelecer uma fórmula mnemônica: DTRIA (Mollet).

a) **Distâncias de treinamento** (estímulos ou esforços) — As mais usadas são 100 e 200 m. Os 400 m, também empregados, servem apenas para quebrar a monotonia do sistema, sendo a sua ação estimuladora inferior a dos 200 m porque o déficit de oxigênio resultante não é bastante elevado, por já ter sido pago no decorrer da corrida.

Ligada ao emprêgo dos esforços, há uma noção fundamental, imprescindível na organização do treinamento: durante uma sessão de trabalho não deve haver variação na distância escolhida. Quando existir mais de uma distância prevista, torna-se necessário espalhá-la em 4 ou 5 dias, ou dentro do programa semanal.

As distâncias longas, também, chamadas de ritmo e coordenação, são preconizadas como fator de atração e para melhorar a circulação sanguínea, visando, ao mesmo tempo, judiciosa adaptação do organismo do atleta e adequada coordenação dos seus movimentos.

Elas variam de 500-2.000 m, sendo as de 600, 1.200 e 2.000 m as mais empregadas. No treinamento das corridas de fundo devem ser programadas, espaçadas de 3 e 5 dias.

Nada tendo a ver com a melhoria do sistema cardiovascular, os 60, 70, 80 m, com saídas na posição de pé para evitar entorses e perdas de tempo, são especialmente indicados na preparação dos velocistas, onde se busca obediência rápida aos estímulos e fortalecimento dos músculos. Gerschler, sem sabermos o porquê, usa quase exclusivamente os 60 m.

b) **Tempo para cobrir o esforço (estímulos-cargas ou velocidades)** — Apesar das diferenças entre os atletas, manifestadas tanto nas suas constituições como nas suas performances, foram estabelecidos pelos mestres de Friburgo, após inúmeros anos de estudos e observações, os tempos submáximos mais apropriados como estímulos-cargas. Ei-los, expressos em segundos:

Corridas de fundo:

100 m: 16-15 e 15-14.

200 m: 34-33, 33-32, 32-31 e 31-30.

400 m: 74-73, 73-72, 72-71, 71-70, 70-69 e 69-68.

Corridas de meio-fundo:

100 m: 16-15 e 15-14.

200 m: 33-32, 32-31, 31-30 e 30-29.

400 m: 69-68, 68-67, 67-66, 66-65 e 65-64.

Gerschler nos seus programas, de quando em quando, utiliza tempos mais elásticos: 16-14, e 34-32, 72-70. A faixa maior foi encontrada no treinamento de um fundista: 71-67.

Na execução do trabalho, parte-se de um tempo arbitrado pelo treinador, naturalmente com base no seu "olho clínico", e por tentativas chega-se ao estímulo-carga ideal do atleta. Em princípio, os testes iniciais e os futuros treinamentos serão feitos dentro dos limites indicados.

É interessante observar que, nas corridas de fundo e meio-fundo, os tempos referentes às distâncias de treinamento são superiores aos dos percursos parciais na realização das competições.

Os tempos serão modificados em razão da temperatura e da melhoria das condições físicas do praticante. Ademais, quando o atleta começa a encontrar a sua forma ótima, devemos treiná-lo com estímulos-cargas maiores, a fim de apurar a sua adaptação fisiológica e melhorar a sua musculatura.

Corridas de velocidade (fora do quadro do "I.T." propriamente dito) — Nelas o atleta deve correr empregando no treinamento um esforço máximo. Durante a execução não há trocas circulatórias e, entre uma corrida e outra, o corredor é protegido por intervalos muito grandes, como veremos mais adiante.

Nas corridas de ritmo (distâncias longas) são indicados os seguintes tempos:

600 — 1 min. 42 seg. — 1 min. 38 seg.

1.200 — 3 min. 36 seg. — 3 min. 34 seg.

2.000 — 6 min. 10 seg. aproximadamente.

c) **Repetição do Esforço** — A repetição é o fator básico de progressão. Convenientemente escolhida e aplicada, dará ao organismo bastante resistência para assegurar o seu próprio equilíbrio em face do esforço independente do período de repouso ativo. Quando tal acontecer, o atleta poderá competir com o máximo rendimento, por ter aumentado a sua capacidade de recuperação, havendo uma perfeita adaptação do organismo ao "stress". Nos atletas treinados o esgotamento

não chega a se manifestar, pois, nas situações de crise, o organismo reage e retoma as suas condições normais de funcionamento. Dentro do princípio de "repetições numerosas mas limitadas", deve-se acentuar que quanto maior a distância de treinamento, menor será o número de esforços repetidos. Além do mais, é preciso ter em vista que poucas repetições exercem uma ação pouco eficaz sobre a musculatura cardíaca; um número excessivo, ao contrário, produz esgotamento. Assim, com o objetivo de adaptar o organismo ao esforço, no início do treinamento, é desaconselhado fazer um número exagerado de repetições. Naturalmente, com a progressão do trabalho, essas repetições serão aumentadas ou diminuídas conforme os resultados e as reações constatadas. Exemplo: corredor de 1.500 m, que realiza 10 vezes 200 m em 32-31 seg., após 3 ou 4 semanas sem alterações, se for o caso, poderá aumentar o número de repetições. Diga-se de passagem que, nesta questão, cabe principalmente ao atleta decidir de acordo com a sua resistência. É preciso conduzir o treinamento progressivamente de maneira uniforme e sem forçar o organismo. Os excessos são contraproducentes. "Nada se faz sem tempo, nem sem um trabalho inteligente", diz Baquet. Em síntese, as repetições devem ir aumentando gradativamente, e os programas de trabalho, dentro das condições individuais, jamais irão além de 40 x 100 m, 30 x 200 m e 25 x 400 m. Excepcionalmente corredores de fundo de alta categoria poderão realizar 40 x 200 m.

É oportuno ressaltar que, apesar da "dureza" do trabalho, as repetições numerosas tornam o treinamento, até certo ponto, mais econômico: o atleta corre muito menos e em menor tempo.

Nas corridas de velocidade, como já foi dito, o esforço é máximo. Os 60 m são repetidos um certo número de vezes: 6 a 8 no início da preparação, 10, 11, 12 ou mais depois de algum tempo.

As corridas de ritmo, mais fatigantes, exigem menos repetição.

600 m: 6 a 10 vezes.

1.200 m: 6 a 8 vezes.

2.000 m: 4 a 6 vezes.

Embora fixado o número de repetições, no decorrer de uma sessão de trabalho, pode-se modificar o estabelecido em face das contingências do momento. Além dos fatores humanos e pessoais do atleta, preocupações de ordem familiar, de trabalho, de saúde e as condições atmosféricas impõem com frequência tal medida.

d) **Intervalo** — Compreende-se por intervalo, pausa, contra-esforço ou repouso ativo e tempo de recuperação parcial entre dois esforços consecutivos. Pesquisas realizadas mostram que o valor ótimo de estímulo nos intervalos dura cerca de 1 minuto. Por isso mesmo, eles variam na prática de 45 a 90 segundos. Normalmente, os seguintes tempos são utilizados:

100 m: 60, 50, 45, 40 e 30 segundos.

200 m: 90, 75 e 70 segundos.

400 m: idem.

Paradas bruscas e repousos muito prolongados não permitem uma adaptação progressiva, provocando, muitas vezes, síncope, desmaios etc. Além disso, após o primeiro minuto do término do esforço, se não houver outras excitações, começa o aparelho circulatório a orientar-se para o repouso.

Sendo a questão da determinação do intervalo a pedra angular do "I.T.", torna-se necessário estudá-la convenientemente para cada atleta. Em princípio, uma nova repetição somente será permitida quando o pulso diminuir a sua frequência, dentro de determinados índices indicados pela experiência. Sobre o assunto diz

Baquet: "O abaixamento do ritmo cardíaco após o esforço intenso permite, por conseguinte, a diminuição do tempo de repouso ativo. Quando o treinamento é bem conduzido constata-se um paralelismo entre os melhores resultados e o abaixamento do pulso. É durante o tempo do contra-esforço que se efetuam "os fenômenos de recuperação e ressíntese (transformação de ácido, resultante do esforço), em glicogênio, segundo a hipótese de Meyerhoff). Dito de outro modo: é durante este período que o coração paga o seu débito de oxigênio".

Sobre o controle do pulso, já foi suficientemente elucidado, mas não é demais ressaltar que o pulso, após o intervalo, deve cair para 140-120 batimentos.

Segundo Mies, médico-desportivo alemão, a recuperação total do atleta processa-se durante longo tempo. Depois do pulso e da pressão arterial se terem normalizado, persistem reações nervosas. Mas é importante que se saiba que 70% do restabelecimento realiza-se, normalmente, dentro dos primeiros três minutos. Mas, antes que isso aconteça, deve o atleta afetar um novo esforço, entre 45 e 90 segundos, como já foi dito, a fim de obter um apreciável aumento do débito sistólico.

Se em lugar de trotar o atleta ficar deitado durante o intervalo, segundo estudos de Gerschler e Reindell, menor deve ser o tempo de repouso entre dois esforços consecutivos — variando de 70-30 seg. —, a fim de poder o atleta aproveitar ao máximo os efeitos do estímulo anterior.

As corridas de velocidade e de ritmo, fugindo do quadro da adaptação fisiológica, exigem maiores intervalos.

No treinamento das corridas de velocidade, por exemplo, feito na base de percursos de 60 m, após cada esforço, usam-se intervalos longos. Agindo-se dessa maneira, o sistema nervoso do atleta terá tempo suficiente para descansar antes de iniciar um novo "sprint". O esquema de trabalho elaborado por Gerschler, abaixo transcrito, elucida bem o assunto:

1.º — 60 metros a toda velocidade.

2.º — 6 minutos de trote suave.

3.º — 60 metros com o máximo de velocidade.

4.º — Um intervalo maior, de 12-15 minutos, trotando suave ou andando.

5.º — 60 metros de novo.

6.º — 10-15-20 minutos de repouso absoluto, estando o atleta deitado e bem abrigado para não perder calor. Terminado este grande repouso, reinicia de novo a série apresentada.

Nas corridas de ritmo empregam-se os seguintes intervalos:

600 m — 1 min. 30 seg. 2 min. a 3 min.

1.200 m — 1 min. 30 seg. a 2 min.

2.000 m — 2 a 3 min.

e) **Ação no Intervalo** — Durante os intervalos não fica o atleta parado, mas realizando atividades suaves, a fim de evitar acidentes — síncope, desmaios etc. —, impedir a rijeza muscular ou músculos dolorosos, manter o ritmo circulatório e o calor corporal e, principalmente, concorrer de maneira racional para a recuperação parcial. Para isso, normalmente, são indicadas as seguintes formas de trabalho: marchar, trotar, marchar e trotar alternadamente. No entanto, dentro do conceito de Friburgo, o trote lento é a forma especialmente indicada.



Armin Hary, campeão olímpico dos 100m em Roma. Deve a seu extraordinário sucesso às suas reações nervosas e aos seus músculos possantes. Exemplo típico da desnecessidade de coração volumoso para o trabalho de velocidade.

Reafirmando as noções dadas sobre o assunto, façamos nossas as observações do Prof. Reindell: "No intervalo, o repouso não pode ser completo. Todos os vasos sanguíneos dos músculos abrem-se durante a corrida a fim de dar aos mesmos o oxigênio necessário. Após o esforço a tensão sanguínea diminui. O sangue fica nos músculos e a quantidade que vai para o cérebro, quando a circulação não é mantida, é insuficiente, resultando um estado de lipotímia. Uma vez terminado o esforço, deve-se continuar, portanto, a fazer movimentos leves, para que a transmissão para o estado de repouso se faça progressivamente". Assim, bem antes do organismo voltar à calma, deve o atleta reiniciar o trabalho intenso, isto é, fazer novo esforço.

3. Trabalho Concentrado — Não há necessidade de uma prática exagerada no emprego do sistema. A duração do treinamento, em Friburgo, mesmo no inverno, não ultrapassa de 2 horas. Exemplo:

Aquecimento: 30 minutos.

Tempos de esforço — 40 repetições em 15 segundos: 10 minutos.

Intervalos — 40 repetições em 1 minuto: 40 minutos.

Volta à calma: 1 h 30 min.

No entanto, cumpre alertar que, dentro do conceito de segurança, na aplicação do treinamento, não há rigidez no emprego de tempo estabelecido, como já foi dito. As contingências do momento, qualquer que seja a causa, devem ser levadas em consideração: indisposição, fadiga, problemas pessoais, mau tempo etc.

O aquecimento é sempre indispensável. Depois de um trabalho progressivo, por meio de corridas lentas, saltitamentos na corda etc., o coração do atleta deve alcançar 120 batimentos por minuto, indicando o ponto de partida para as práticas do "I.T."

4. Carga de Trabalho e Contrôlo Fisiológico do Treinamento — A dosagem do treinamento, no começo, é feita de maneira empírica. Uma vez escolhidos os dados iniciais de trabalho, cabe ao treinador verificar, na prática, o comportamento do atleta, baseado nas variações da frequência cardíaca, em face das quais são feitos os ajustes necessários. As vezes, são necessários alguns dias para essa determinação que, ao contrário do antigo sistema de controle, como já foi dito, está agora assentado em valores exatos e numéricos: realizado o esforço o pulso deve subir à vizinhança de 180

batimentos, descendo a 120-140 após o intervalo. No decorrer do treinamento, os atletas que reagirem mal, não se enquadrando nos limites estabelecidos, dentro da carga de trabalho previamente determinada, devem ser examinados pelo médico-desportivo.

Relativamente à determinação, vamos supor que o treinador, após estudar determinado atleta, corredor de 5.000 m, tenha estabelecido os seguintes elementos iniciais:

Esfôrço-estimulante: 100 m.

Estímulo-carga: 16-15 seg.

Intervalo: 1 min.

Realizado o teste de aferição, depois de uma série de corridas seguidas de trote lento, obteve os seguintes dados:

Pulso após o esfôrço: 176.

Pulso após o intervalo: 145.

Conclusão: estímulo-carga — bom — e intervalo — longo. Em novo teste, experimentado o intervalo de 1 min. 10 seg., obteve 136 após o contra-esfôrço, isto é, resultado bom.

Outro exemplo, com os seguintes dados iniciais:

Esfôrço-estimulante: 200 m.

Estímulo-carga: 32-31.

Intervalo: 1 min. 10 seg.

Após o esfôrço e contra-esfôrço:

Pulso após o esfôrço: 180.

Pulso após o intervalo: 146.

Conclusão — Para estabelecer a melhor dosagem, em lugar de aumentar o intervalo, foi tentado um estímulo-carga mais suave de 33-32, que baixou o pulso após o contra-esfôrço para 132, isto é, resultado bom.

Cumpra observar que, no primeiro exemplo, a adaptação foi feita em função do intervalo; no 2.º, em função do estímulo-carga.

De tempos em tempos, com a adaptação do atleta e os resultados das competições, o treinador poderá modificar a dosagem de trabalho. As temperaturas altas, acima de 20º, impõem intervalos maiores.

Uma frequência cardíaca mantida bastante elevada após o treinamento, em discordância com a normalidade do atleta, imporá uma atenção séria do treinador e do médico-desportivo.

O ritmo respiratório adaptado ao esfôrço é um elemento precioso de observação do treinamento. Ele dirá se o esfôrço empregado foi excessivo ou insuficiente.

Quando possível, os dados iniciais devem ser colhidos também em laboratórios especializados, através do eletrocardiograma, da bicicleta ergométrica e de outros meios de investigação. Tal maneira de agir, muito ajudará o treinador no estudo da dosagem do trabalho, embora ele deva contar, em princípio, somente com os seus próprios meios e observações.

5. Plano de Treinamento — A título de exemplo e de acordo com os princípios da escola de Friburgo, vamos apresentar, em seguida, dois aspectos parciais de um plano esquemático de treinamento para um atleta iniciante, referente apenas à prática do "I.T." e da corrida de ritmo. Não foram considerados outros aspectos de treinamento total: preparo técnico, trabalho de musculação, corridas de controle, dias de repouso etc.

6. Resultados Negativos e Perigos do Sistema — O "I.T.", convenientemente aplicado de acordo com as possibilidades do atleta, é capaz de produzir altos resul-

tados. No entanto, apesar de todos os prognósticos, comumente a sua ação apresenta-se negativa, levando mesmo o praticante ao desânimo. Quando tal acontecer, segundo Gerschler, entre inúmeras outras causas, três podem ser apontadas: falta de experiência do treinador, ausência de condição psicossomática básica no atleta e o fato de ter o praticante atingido o seu limite natural de possibilidades.

Muitas vezes, apesar de todos cuidados e previsões, resultam deficiências no trabalho, isto é, algumas qualidades não apresentam o desenvolvimento desejável, perturbando assim o treinamento total. Cabe então ao treinador, sem perda de tempo, melhorar as condições gerais e sanar os pontos fracos, dando ao atleta exercícios especiais.

A potência muscular, por exemplo, é uma qualidade de preparação demorada. Partindo de um período prolongado de repouso, motivado por doença ou acidente, há necessidade de algum tempo para a sua aquisição, enquanto que com um pequeno trabalho pode-se fazer retornar a resistência anteriormente obtida. Reforçando tal afirmação, diz Gerschler: "Quando há deficiência de resistência será fácil resolver o problema; o mesmo não se poderá dizer quanto à falta de potência. Segundo Nöcker, que fez experiências em ratos, pode-se reconstituir a resistência em pouco tempo, porém são necessários três meses para melhorar a força".

Não somente resultados negativos pode apresentar o sistema, como sérios prejuízos para o organismo do atleta, quando o treinamento for conduzido de maneira inadequada. Reindell, orientador científico das experiências de Friburgo, constantemente em seus trabalhos, alerta sobre os possíveis desgastes resultantes de um treinamento mal conduzido.

Insistindo no assunto, nunca é demais chamar a atenção sobre o perigo que o "I.T." encerra, quando aplicado de maneira desordenada e sem previsão. Para obtenção de altos resultados, é necessário um trabalho "duro", mas a transposição de certos limites pode prejudicar a carreira, a saúde e o equilíbrio psíquico do atleta. Somente os indivíduos hígidos, robustos, perfeitos em sua integridade física, trabalhados fisicamente, entusiasmados e cheios de vontade, poderão utilizar este sistema de sobrecarga de trabalho.

7. Prática Pela Juventude — Para terminar, resta-nos elucidar sobre a aplicação do "I.T." à Juventude. Keul e Roskamm, médicos-desportivos alemães, após estudarem convenientemente o assunto sobre o ponto de vista fisiológico e perfeitamente de acordo com a opinião de Reindell, estabeleceram um roteiro seguro para o trabalho. O Dr. Kirsch, após examinar os citados estudos, firmou com mais precisão as seguintes conclusões:

- a) O treinamento diário não é recomendado para os adolescentes.
- b) O "I.T." realizado nas distâncias de 100 e 200 m com intervalos de 1 a 2 min., respectivamente, é excelente, contanto que seja completado por um longo aquecimento, antes e após o treinamento.
- c) Para coordenação e ritmo é aconselhado, uma vez por semana, uma corrida de 600-1.200 m. Além disso, de quando em quando, torna-se necessário que o atleta realize uma corrida no campo ou floresta.
- d) O controle médico é indispensável: um pulso de 120-140, após o contra-esfôrço, indicará uma boa adaptação.

HOMEM VERSUS ENGENHO DE GUERRA

NO instante em que o homem prendeu à sua maça uma pedra afiada com a idéia de, com o menor esforço, liquidar seu adversário, criou-se o primeiro problema de engenharia militar. A partir de então, através dos tempos, os inventos militares se sucederam, como consequência da ânsia que domina o Homem de descobrir a "ARMA DAS ARMAS", que dê àquele que a possuir a certeza de, com o mínimo de desgaste de suas forças, impor sua vontade ao inimigo.

Foi, assim, que o maior alcance e velocidade da "artilharia" de arco e flecha aprofundou o campo de batalha e conduziu ao aparecimento das armas de propulsão, maiores e mais poderosas: a catapulta; a besta, com um projétil tão terrível, que se acreditava, na época, poria fim às guerras e, finalmente, o arco inglês que, de fato, acabou com o "blindado humano" — o cavaleiro de armadura.

Com o advento da era dos explosivos, surgiram condições inteiramente novas. Os explosivos desenvolveram-se lentamente e, com esse progresso, novas armas apareceram, criando problemas no campo de batalha, para os quais o homem sempre encontrou uma solução adequada.

O desenvolvimento industrial, por sua vez, provocou nova revolução no pensamento militar, com o aparecimento de inventos, nem sempre imediatamente aproveitados.

Assim, por exemplo, quando Stephenson, em 1825, construiu sua primeira locomotiva — que mais tarde iria representar papel tão importante na evolução da arte da guerra — muitos cientistas de renome afirmavam que o organismo humano não podia suportar uma velocidade superior a 38 km.

No começo de nosso século, alguns técnicos

militares tinham dúvida quanto à utilidade da metralhadora, pois imaginavam ser impossível remuniá-la satisfatoriamente. Outros, por sua vez, iam a extremo oposto, afirmando que, como a metralhadora podia dar 300 tiros por minutos — na época a capacidade de fogo de 30 fuzileiros — seria possível substituir 30 homens por uma daquelas armas. Sabemos que nenhuma das duas correntes estava com a razão. Os acontecimentos provaram que, embora na Guerra de 14/18 a metralhadora se transformasse numa das armas mais importantes do campo de batalha, o papel principal continuou a ser representado por massas de infantaria.

Foi na Rússia que o Deus da Guerra abandonou Hitler. O atraso consequente da ação nos Balcãs fez com que se perdessem quatro preciosas semanas do verão, fatais para os alemães.

Por isso, quando, em outubro, as condições meteorológicas repentinamente mudaram e a neve começou a cair dia e noite, transformando as estradas em lodaçais e impedindo a ação da Luftwaffe, todas as viaturas, como que obedecendo a uma ordem secreta, ficaram imobilizadas. As lagartas dos carros de combate não se fixavam no solo e as rodas dos caminhões enterravam-se até os eixos. Era a estação da lama, que fazia com que todos os aperfeiçoamentos da técnica falhassem e obrigassem o Homem a lançar mão dos meios mais rudimentares de transporte para alimentar os exércitos. Só os psicológica e fisicamente capazes puderam sobreviver. Mais uma vez, o Homem fazia mudar o destino das armas.

Ainda no Teatro de Operação Europeu, vamos encontrar outro exemplo do valor do Homem ante as máquinas de guerra. Este exemplo nos foi dado pelos ingleses; mais precisamente, pelos habitantes de Londres, atacados implacavelmente

pelas bombas voadoras V1 e V2. A todos os ataques, aquela população respondeu com valentia e estoicismo, deixando o adversário desmoralizado. Faltava a este a capacidade de executar o ato final de seus ataques — a manutenção de suas conquistas.

No Japão, afinal, pareceu haver o homem descoberto a "ARMA DAS ARMAS". Com as bombas lançadas sobre Hiroshima e Nagasaki, teve-se a impressão de que o problema das guerras estava resolvido e que a rendição incondicional do aguerrido povo japonês era a melhor prova disso. Esquecia-se, porém, sabemos isso agora, que antes dos lançamentos aquele país já se preparava para negociar um armistício.

As primeiras explosões atômicas, de fato, conduziram o pensamento militar ocidental para canais extremos.

Houve, realmente, um período, imediatamente após a guerra, durante o qual teria sido possível, com o lançamento de algumas bombas atômicas — apoiadas naturalmente por forças terrestres — fazer um conflito chegar rapidamente a seu fim. Esta oportunidade, todavia, passou e, mais uma vez, a era da guerra de apertar botões teve seu início adiado. O Homem continuaria, como máquina de guerra, a ter papel preponderante no campo de batalha, como provam os acontecimentos militares que se sucederam.

O aperfeiçoamento das armas nucleares e o aparecimento das armas nucleares táticas determinaram transformações substanciais na organização das forças militares do Mundo Livre, particularmente dos norte-americanos.

Tais transformações não haviam ainda sido concretizadas, quando teve início a Guerra da Coreia, que trouxe amargas experiências para o Exército daquele povo amigo.

Lá, novamente, o valor do Homem ficou sobejamente demonstrado. Nequêle teatro de Operações os americanos sofreram os efeitos de uma permanência prolongada ao frio intenso, da exaustão causada pelos repetidos ataques morro acima, da intensa sensação de isolamento nas posições defensivas, à noite, e das contínuas falhas do armamento causadas pela umidade e a ferrugem.

Inicialmente despreparados, pois suas primeiras forças eram constituídas por jovens inte-

grantes de unidades das forças de ocupação do Japão, tiveram os norte-americanos que enrijecer-se no fragor da luta, contra um adversário valente, frugal, numeroso, cheio de ódio e perfeito conhecedor do terreno em que combatia.

A experiência da Coreia chamou a atenção dos responsáveis pelas Forças Armadas Norte-americanas para a maior importância da preparação física e psicológica de seus combatentes, já que os relatórios apontavam como causa principal do alarmante número de baixas e prisioneiros de guerra, a incapacidade de o soldado americano resistir aos rigores do combate em terreno acidentado e sob condições climáticas desfavoráveis.

Nos anos que se sucederam ao conflito coreano, com o aperfeiçoamento dos mísseis, o MISSIL BALÍSTICO INTERCONTINENTAL, com ogiva nuclear, foi considerado a ARMA DAS ARMAS. Os acontecimentos na Argélia e no Vietnã, vieram demonstrar não ser esta a verdade.

O conceito de que o homem é a arma final da guerra é, desse modo, muito mais aceito hoje do que há alguns anos atrás.

Se isto é verdadeiro no que diz respeito aos povos superiormente desenvolvidos, mais se justifica ainda nos exércitos mais pobres, como é o caso do Brasileiro, cujo material está bem aquém do que seria de desejar.

Precisamos, assim, de combatentes capazes de suportar as condições mais duras do combate, clima e terreno, além de estarem psicologicamente preparados.

Daí, surge a importância da missão principal desta Escola para as Forças Armadas Brasileiras, qual seja a de instruir aqueles que terão a seu cargo a tarefa árdua de preparar fisicamente a peça mais importante com que contaremos na eventualidade de uma guerra — o Homem Brasileiro.

Continua, assim, a Escola de Educação Física do Exército a perseguir, firme, ardorosa, enérgica e patrioticamente o grande objetivo que determinou, há mais de trinta anos, sua criação: o de desenvolver as qualidades físicas e morais do COMBATENTE BRASILEIRO.

Cel. Hermann Bergquist

ERNEST IDLA NA NOSSA ESCOLA

Pela segunda vez, em fins do ano de 1965, Ernest Idla, o mago da ginástica, visitou o nosso País, proporcionando com seu grupo várias exibições inesquecíveis, cheias de encanto, graça e beleza.

À Embaixada da Suécia, à Sra. Marietta Bohlin e ao Prof. Alfredo Colombo, entre outras pessoas e organizações, devem-se a apreciação de tão admirável conjunto na nossa Escola.

Foi em 1928, em Helsinque, que Ernest Idla, dirigindo uma equipe estoniana, fez a sua primeira aparição fora de sua pátria, num Festival Internacional de Ginástica. Depois da Segunda Grande Guerra, Idla com algumas de suas alunas, fugindo à dominação soviética, refugiou-se na Suécia, onde reorganizou o seu grupo, tornando-o sinônimo de harmonia e beleza ginástica.

A Segunda Linguada de Estocolmo, em 1949, ofereceu a Idla a oportunidade de demonstrar a sua capacidade excepcional.

O nome de Idla, desde então, adquiriu repercussão mundial. De todas as partes da terra vieram-lhe ofertas e seu grupo fez exibições em quase toda Europa e numerosos países da América. Estêve entre nós, nos primeiros dias de agosto de 1954, despertando grande e justo interesse. Passados onze anos, retorna ao Brasil, deixando-nos verdadeiramente encantados com a beleza do espetáculo que nos regalou, combinando e fundindo, com muita propriedade e de maneira feliz, o sentimento, a música e o movimento.



EDUCAÇÃO FÍSICA

O FATOR DE INTEGRAÇÃO PSICOSSOCIAL

Prof. CARLOS SANCHEZ DE QUEIROZ
(Diretor do Instituto de Psicologia da Universidade Federal do Rio de Janeiro e Prof. da EEFD da mesma Universidade)

QUANDO Aristóteles identificou o Homem como "Zoon politikon" foi, certamente, porque teve a "intuição eidética" — como diria Hartman — de que a "alma racional", caráter "sui generis", era uma "qualidade — de — forma" emergente da convivência sócio-cultural.

O nosso contemporâneo Arnold Gesell — professor de Biologia na Yale University — ao estudar cientificamente os efeitos da "rarefação social", demonstrou que nos "feral — men" não se manifestam as qualidades idiogênicas do gênero humano evidenciadas por outros dois naturalistas de renome — o sueco Charles de Linnée e o norte-americano George Gaylord Simpson — pôsto que em tais condições, as "formas — de vida" humanas não se revestem das características próprias de um ser essencialmente "sapiens" e ético. É que, como "Zoon politikon", o Homem tem no grupo social o seu meio ecológico, o que vale dizer, usando as expressões de Dilthey, "a sociedade é o meio natural do Homem" — configurando-se, assim, a assertiva de Ortega y Gasset: "o Homem é ele mesmo e sua circunstância".

Também os sociólogos subscrevem esta tese, bastando, para prová-lo, invocar a autoridade incontestada de A. Comte que, parafraseando Aristóteles, afirmou ser o Homem "matéria" e a Sociedade a sua "forma".

Outras e inúmeras invocações poderiam ser feitas a filósofos e cientistas famosos para comprovar o papel especificamente humanizante do convívio social, que, atuando como estrutura molar, orgânica, vai produzindo no "socius" uma diferenciação comportamental, semelhante àquela que, em Biologia, contitue as "variaçãoe" por "flutuação" ou por "mutação" — fenômenos que, em linguagem gestaltista, se denominam "propriedades derivadas" das "qualidades — de — forma" do

sistema (Ganzheit) em que está integrado o elemento que as manifesta.

Há, portanto, uma relação biunívoca entre um "socius" e os outros — semelhante àquela que, em matemática, se denomina "princípio de pertinência" — da qual emergem "formas — de vida" novas que fazem "variar" as concepções que o indivíduo tinha das coisas e dos seres — o que vale dizer, alteraram a sua filosofia de vida.

A evolução dos grupos sociais segue uma linha duracional que tende para a emergência plena das "qualidades — de forma" características do "Homo Humanus".

Civilizar é, pois, humanizar, valorizar o Homem, promovendo nele as manifestações de suas qualidades essenciais de ser "sapiens" e ético; é torná-lo um cidadão prestante e responsável, capaz de fazer do "imperativo categórico do dever" a norma livre de sua ação; é fazer, do estranho, um companheiro — "cumpanionem", aquela que come o mesmo pão, que se assenta à nossa mesa e, assim, comunga, simbolicamente, os mesmos ideais de vida que temos, baseados na solidariedade e no respeito à dignidade da pessoa humana.

O povo português, inspirado em princípios cristãos, jamais poderá ter no "cachombo-da-paz" o símbolo de seu trabalho civilizador, porque na "mutopa" e em suas congêneres está o herma alucinogênica, que degrada e escraviza o Homem; o seu símbolo foi — e há de ser sempre — a cruz de Cristo, sinal de fé e de esperança num Homem melhor.

Foi, perseguindo este ideal, que a nação portuguesa, rica de boas tradições, saiu a transformar "culturas — de — folk" em "culturas — de civilização", na América, na África, na Ásia.

A Comunidade Luso-Brasileira é a ex-

pressão hodierna destes altos propósitos, a que a Educação Física não pode deixar de trazer a sua cooperação preciosa porque, como prática educativa, suas atividades são "formas — de vida" que valorizam o Homem.

Já uma vez lembrei que os antigos romanos exprimiam com um só verbo — valere — possuir valor e ter saúde. "Prosit" — a tradicional forma de brinde, é forma do verbo latino "prodesse" que significa valer, ser válido, ser útil ou proveitoso — é um voto que formulado pela saúde também o é pelo êxito operacional, pelo sucesso econômico e financeiro, demonstrando, assim, a conotação essencial dos conceitos de saúde e de valor.

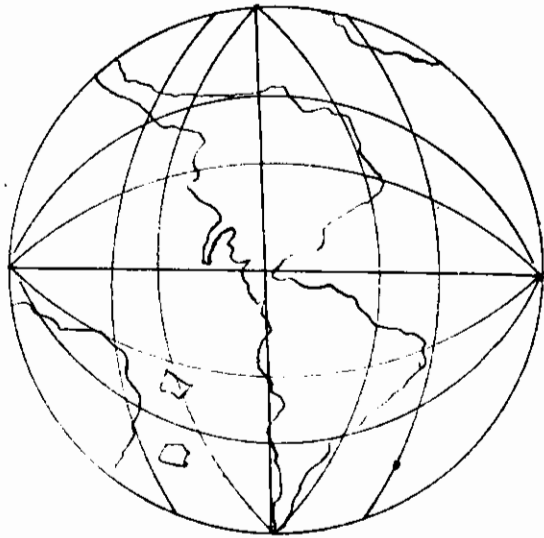
Também a etimologia da palavra desporto — atividade feita fora das portas das cidades, nos campos, em prol do bem-comum — define, com precisão, a natureza dos propósitos que o Barão Pierre de Coubertain tão bem sintetizou no lema que inspira os modernos Jogos Olímpicos.

Para que a Educação Física cumpra integralmente o seu papel como fator de integração sócio-cultural, basta que, inspirada no conselho de Emerson, "atrela o seu carro a uma estrêla", e, alada do mesmo idealismo que animou — e ainda anima — o povo português em sua árdua, mas mobilizante, missão civilizadora, caminhe, intrépida e serena, para frente e para o alto.

Senhores Congressistas:

Resumo aqui, numa só conclusão, quanto submeto à vossa esclarecida crítica: por ser fator eficiente e eficaz de integração sócio-cultural, a Educação Física deve ser, cada vez mais, utilizada na consolidação da Comunidade Luso-Brasileira, no combate à "distância social" e na aculturação dos povos iletrados, carentes das boas "formas — de vida" ainda existentes — Deus louvado — nesta nossa "soit disant" cultura — de civilização.

EDUCAÇÃO FÍSICA ATRAVÉS DO MUNDO



REPORTAGEM SÔBRE O III CONGRESSO LUSO BRASILEIRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

(Em Luanda, de 20 a 29 de Julho de 1960)

INTRÓITO

O III Congresso Luso-Brasileiro de Educação Física, cujos trabalhos foram realizados em um clima de fraternidade, compreensão e interêsse, veio demonstrar, uma vez mais, quão produtivos podem ser os debates e trocas de idéias, no campo das atividades físicas, entre portugueses e brasileiros.

As teses e comunicações apresentadas, as exposições sôbre os progressos das atividades físicas na multiplicidade dos seus aspectos, as mesas-redondas criadas para estudos particulares de pontos controversos, a mostra de publicações, fotografias, cartazes e "slides" e, principalmente, os debates realizados evidenciaram, de modo positivo e sem contestação, a necessidade de constantes reuniões de professores, treinadores, recreacionistas, dirigentes desportivos e médicos especializados, de Portugal e do Brasil, para construírem, com os seus conhecimentos e experiências, a obra comum da Educação Física da Comunidade Luso-Brasileira.

O programa elaborado, em quase todos os seus pormenores, foi inteiramente cumprido.

Embora não tenha sido grande o número de congressistas atuantes — 20 brasileiros, 65 portugueses e 1 francês inscritos — houve, geralmente, bastante interêsse nos debates.

DELEGAÇÃO BRASILEIRA

A Delegação Brasileira, chefiada pelo Exm.º Sr. General Antônio Pires de Castro Filho, com encargos de liderança nos Jogos, teve os seus trabalhos dirigidos pelo General Jayr Jordão Ramos, cujas atribuições lhe foram outorgadas.

Para os trabalhos específicos do Congresso, foram designados membros da Delegação os seguintes especializados: Gen. Antônio Pires de Castro Filho, Gen. Jayr Jordão Ramos, Dra. Yesis Ilcia y Amoedo Guimarães Passarinho, Dr. Inezil Penna Marinho, Dr. Sílvio

José Raso, Dr. Ovídio Silveira Souza, Cel. Jacintho F. Targa, Prof. Antônio Boaventura da Silva e Cap. Sérgio Bóris Barcelos Borges.

Em Lisboa, foram incluídos na Delegação: o Dr. Carlos Sanchez de Queiroz (da Universidade Federal do Rio de Janeiro) e o Prof. Aloyir Queiroz de Araújo (da Universidade Federal do Espírito Santo).

Pertencentes à Delegação dos III Jogos Luso-Brasileiros, foram inscritos, como congressistas, mais as seguintes personalidades: Gen. Antônio Barcelos Borges Filho, Brig. Jerônimo Batista Bastos, Dr. Aldir Passarinho, Ten. Cel. Dr. Aureo Hora Brito, Cap. Antônio Carlos Carneiro da Silva, Cap.-Ten. Célio Cordeiro Filho, Prof. Jarbas Gonçalves, Prof. Décio Lang e Prof. Jamil André.

CHEGADA E VISITAS DE CORTESIA

Bastante festiva foi a chegada da Delegação à Luanda, no dia 17 de julho, tendo o Gen. Jayr concedido entrevista à imprensa local e agradecido, em breve alocução, o carinho da recepção.

No dia seguinte, compareceu a Delegação ao Consulado-Geral do Brasil, onde foi recepcionada pelo respectivo consul, Dr. João Leitão Martins Caú.

No dia 19, juntamente com as mais destacadas personalidades ligadas aos meios desportivos de Angola e congressistas portugueses, esteve a Delegação no Palácio Governamental, onde apresentou cumprimentos ao Exmo. Sr. Governador-Geral, Cel. Silvério Marques, que estava acompanhado de várias autoridades da Província.

O Exm.º Sr. Governador-Geral agradeceu os cumprimentos, dizendo, entre outras coisas, que o Congresso e os Jogos, em boa hora instituídos, vão ficar nos anais da História do Brasil e da de Portugal, que, juntos, passam a ajudar a criar um Mundo melhor através dos tempos.

Em seguida, a Delegação dirigiu-se aos Paços do Concelho, onde, por intermédio de vibrante discurso do Prof. Dr. Inezil Penna Marinho, cumprimentou o Intendente Ramos do Amaral, presidente em exercício da Câ-

mara Municipal de Luanda, cuja resposta foi um hino de fraternidade luso-brasileira.

SESSÃO DE ABERTURA

Cêrca das 10 horas e 30 minutos do dia 20 de julho, no auditório do Museu de Angola, realizou-se a sessão inaugural do Congresso.

Aberta a sessão pelo Exm^o Sr. Subsecretário de Estado do Fomento Ultramarino, Dr. Rui d'Espinay Patrício, usaram da palavra, sucessivamente, o Presidente do Congresso, Dr. Justino Mendes de Almeida, o Presidente da Federação Internacional de Educação Física, Dr. Antônio Leal d'Oliveira e o Gen. Jayr Jordão Ramos pela Delegação Brasileira.

Além das autoridades citadas, fizeram parte da mesa as seguintes personalidades: Dr. Fernando Pinto, Subsecretário de Estado da Juventude e Desportos, Cel. Silvério Marques, Governador-Geral de Angola, Dr. João Leitão Martins Caú, Consul-Geral do Brasil, Dr. Antônio Leal d'Oliveira, Presidente da Federação Internacional de Educação Física, Dr. Chailley-Bert, Presidente da Federação Internacional de Medicina Desportiva e, em cadeira especial, o Sr. Arcebispo-Coadjutor de Angola.

Cumpram ressaltar a importância dada ao certame pelo Governo Português, pois, além das autoridades citadas, entre eles dois Subsecretários de Estado, estiveram presentes representantes das Universidades de Coimbra, Lisboa, Pôrto e Luanda.

Foi de festa o ambiente de abertura dos trabalhos do Congresso, marcado por um alto sentido de confraternização luso-brasileira.

SESSÕES DE TRABALHO

Os trabalhos das Secções tiveram início no mesmo dia da abertura do Congresso, na parte da tarde. Terminaram no dia 28 de julho, com a discussão e aprovação do relatório-síntese de cada Secção, onde se pronunciaram apenas os respectivos congressistas, isto é, os que nela apresentaram trabalhos ou tomaram parte nos debates. Foi uma fórmula feliz, recomendável para ser seguida nos próximos congressos.

Os Delegados Brasileiros, segundo orientação traçada, atuaram com bastante entusiasmo e levaram suas contribuições, comentando ou apoiando os trabalhos de seus colegas portugueses. Jamais divergiram dos trabalhos apresentados por brasileiros, aos quais, inúmeras vezes, deram a sua ajuda. Foi uma grande demonstração de disciplina intelectual.

No penúltimo dia dos trabalhos da II Secção, foi prestada, pela Delegação Brasileira, uma homenagem ao INSTITUTO NACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA de Portugal, na pessoa de seu diretor, o Prof. José Maria Noronha Feio, que se vem empenhando com bastante ardor para maior estreitamento dos laços fraternais entre o Brasil e Portugal, no campo das atividades gimno-desportivas.

Em seguida, todos os congressistas brasileiros dedicaram preito especial ao Prof. Dr. MÁRIO GONCALVES VIANA, grande difusor da nossa cultura em terras de Portugal e ardoroso amigo dos professores de Educação Física do Brasil, que, ao passarem por Lisboa, têm sempre recepção carinhosa em seu lar.

O Congresso funcionou na sede da Associação Comercial de Angola, edifício amplo e confortável, onde se dispunha de duas salas para sessões simultâneas. Assim, os trabalhos foram conjugados entre a 1.^a e 3.^a e a 2.^a e 4.^a sessões.

Os temas foram impressos em dois documentos háxicos: "III Congresso Luso-Brasileiro" (Portugal) e "Teses e Comunicações" (Brasil). Posteriormente, foram mimeografados e impressos outros trabalhos, chegados à Secretaria do Congresso com atraso.

SESSÃO DE ENCERRAMENTO

No dia 29 de julho, pela manhã, conforme o previsto no programa, teve lugar a sessão final, na qual fo-

ram lidas pelos redatores das diversas Secções, as conclusões e recomendações a que chegaram. Houve uma aprovação tranqüila e compreensiva.

Em seguida, sob a presidência do Exm^o Sr. Subsecretário do Fomento Ultramarino, procedeu-se à cerimônia da sessão de encerramento, finda a qual os congressistas, animados de elevado espírito de luso-brasilidade, mostraram-se satisfeitos com os resultados alcançados e convictos da necessidade de constantes contatos entre os especializados do Brasil e Portugal.

Além de dois Subsecretários de Estado e do Governador-Geral de Angola, quase tôdas as autoridades civis e militares da Província estiveram presentes à reunião.

Durante a sessão final, usaram da palavra, sucessivamente, o Prof. Noronha Feio, Chefe da Delegação Portuguesa, o Gen. Jayr Jordão Ramos pela Delegação Brasileira, e o Subsecretário de Estado do Fomento Ultramarino, cujas orações tiveram como constante a realidade da amizade luso-brasileira.

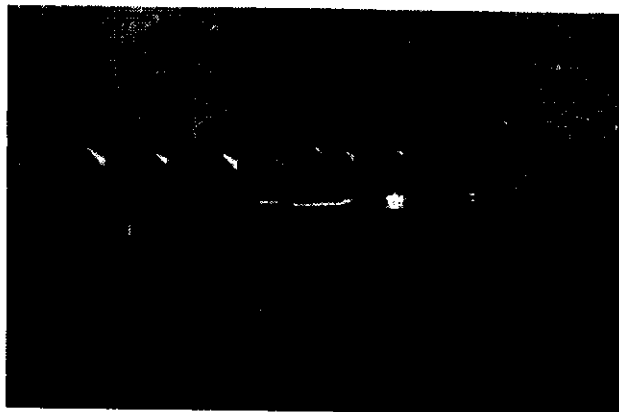
DEMONSTRAÇÕES PRÁTICAS

Não seria justo deixar sem referência as magníficas demonstrações práticas realizadas, onde os participantes evidenciaram ótima preparação, disciplina e técnica. Foi excelente o planejamento e árduo o esforço realizado pelo Prof. Daniel Rogério Leite, Secretário-Adjunto do Congresso e Presidente do Conselho Provincial de Angola.

No dia 21, ao anoitecer, exibiram-se no Estádio do Sporting de Luanda alguns grupos angolanos de ginástica masculina e feminina, um excelente grupo de ginástica educativa de alunos do Liceu de Beira (Moçambique), um grupo de dancas do Instituto de Odivelas e uma treinada turma de iniciação desportiva do Colégio Militar, instituição tão querida dos portugueses. Magníficas apresentações.

No dia 26, no Cinema AVIZ, após um lauto jantar com projeção de filmes, os congressistas tiveram a oportunidade de apreciar uma bela audição de canto de alunos do Instituto de Odivelas sob a direção da Prof^a Olga Violante, seguida de aulas de ginástica de alunos do Colégio Militar e do Instituto de Odivelas, respectivamente, dirigidos pelo Ten. Reis Pinto e Prof^a Lavínia Pais. O Instituto Nacional de Educação Física fez belas demonstrações de ginástica, apresentando uma turma masculina, dirigida pelo Prof. João de Sá e Silva, e uma feminina, pela Prof^a Maria de Lourdes Tainha.

A Mesa que dirigiu os trabalhos na Abertura do Congresso.



Os três estabelecimentos de ensino citados deslocaram-se especialmente de Lisboa para tais exibições, demonstrando, assim, o interesse do Governo Português pelo Congresso e a importância que dá à Educação Física como fator de integração social da juventude.

Nos dias 27 e 28 foi-nos dado apreciar novas demonstrações de atividades físicas, sendo que o festival de encerramento dos Jogos e do Congresso, no Estádio de Coqueiros, constituiu-se em agradável espetáculo, principalmente as exibições de danças folclóricas portuguesas e nativas.

EXPOSIÇÃO DE DOCUMENTAÇÃO E BIBLIOGRAFIA

Inaugurada no dia 22, ao anoitecer, a Exposição despertou bastante interesse.

Cumpra assinalar que grande parte do material exposto era brasileiro — cerca de 140 livros e folhetos, 50 fotografias, 5 cartazes turísticos e quase uma centena de "slides" —, cabendo ao Prof. Aloyr Queiroz de Araújo, é justo salientar, os trabalhos de montagem, onde demonstrou muito interesse, iniciativa e bom gosto.

O painel intitulado "A Educação Física na História e na Arte" foi bastante apreciado e, ao término do Congresso, oferecido ao Instituto Nacional de Educação Física, a fim de com ele iniciar a organização de um Museu de Educação Física, integrado no seu Centro de Documentação e Informações.

No final do Congresso, a quase totalidade do material exposto foi oferecida ao Conselho Provincial de Angola.

Elaborados pela Divisão de Educação Física, foram distribuídos cerca de 500 exemplares das seguintes obras: Teses e Comunicações do III Congresso Luso-Brasileiro de Educação Física, Basquetebol — Arbitragem, Basquetebol — Técnica, Volibol.

ATIVIDADES SOCIAIS

Digno de nota foi o programa de atividades sociais. Autoridades e instituições privadas de Angola esmeraram-se em gentilezas e provas de consideração com a Delegação Brasileira.

O Consul-Geral do Brasil em Luanda, Dr. João Leitão Martins Caú, também foi incansável com a Delegação, acompanhando-a de perto, recepcionando-a e prestando-lhe toda assistência.

No jantar do Clube Naval, oferecido pela Comissão Organizadora do Congresso, o Presidente da Federação Internacional de Educação Física, Dr. Antônio Leal d'Oliveira, outorgou aos generais Antônio Pires de Castro Filho e Jayr Jordão Ramos e professor Aloyr Queiroz de Araújo as condecorações da instituição.

CONCLUSÃO

O III Congresso Luso-Brasileiro de Educação Física, além de seu notável êxito cultural, foi mais uma reafirmação da afinidade espiritual entre brasileiros e portugueses. Realmente, tudo nos une, nada nos separa.

TRABALHOS DO III CONGRESSO LUSO-BRASILEIRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

(Em Luanda, de 20-29 de agosto de 1966)

1.º SEÇÃO

A EDUCAÇÃO FÍSICA DOS POVOS CONFORME O SEU GRAU DE EVOLUÇÃO

- A — Teoria Geral da Evolução dos Povos.
 B — Processos Pedagógicos de Educação Física Segundo o Grau de Evolução.
- 1 — Alguns Aspectos da Evolução dos Indivíduos e dos Povos em Relação com a sua Educação Física. Antônio Leal de Oliveira. Portugal.

- 2 — Características mais importantes: Metodológicas, Pedagógicas e Técnicas, que Devem Assistir ao Ensino Atual da Ginástica Infantil, no Respeito da Integridade Física, Moral e Mental da Criança. Alberto Feliciano Marques Pereira. 1 página (resumo). Portugal.
- 3 — Civilizações (As) e a sua Problemática. Gonçalves Viana. 1 página (resumo). Portugal.
- 4 — Contributo para o Estudo do Movimento Infantil. Antônio Paula Brito. 2 páginas (resumo). Portugal.
- 5 — Defesa (A) como um dos Objetivos da Educação Física — seus Reflexos em Algumas Obras Literárias. Sebastião Mourão Correia. Portugal.
- 6 — Educação Física (A) como Meio de Aculturação. João C. Boaventura. 1 página (resumo). Portugal.
- 7 — Educação Física (A) dos Povos Conforme o seu Grau de Evolução. Celestino Marques Pereira. 2 páginas (resumo). Portugal.
- 8 — Educação Física (A) dos Povos Conforme o seu Grau de Evolução. Inezil Penna Marinho. 47 páginas. Brasil.
- 9 — Educação Física e Promoção Social. Antônio Mora Ramos e Vasco Craveiro Feio. 7 páginas. Portugal.
- 10 — Moral (A) e a Educação Física. Abílio Ramalho. 1 página (resumo). Portugal.
- 11 — Tentativa de Interpretação da Evolução da Ginástica Feminina. Ingrid Figueiredo. Portugal.
- 12 — Tese. Chailley Bert. Exposição especial. França.

2.º SEÇÃO

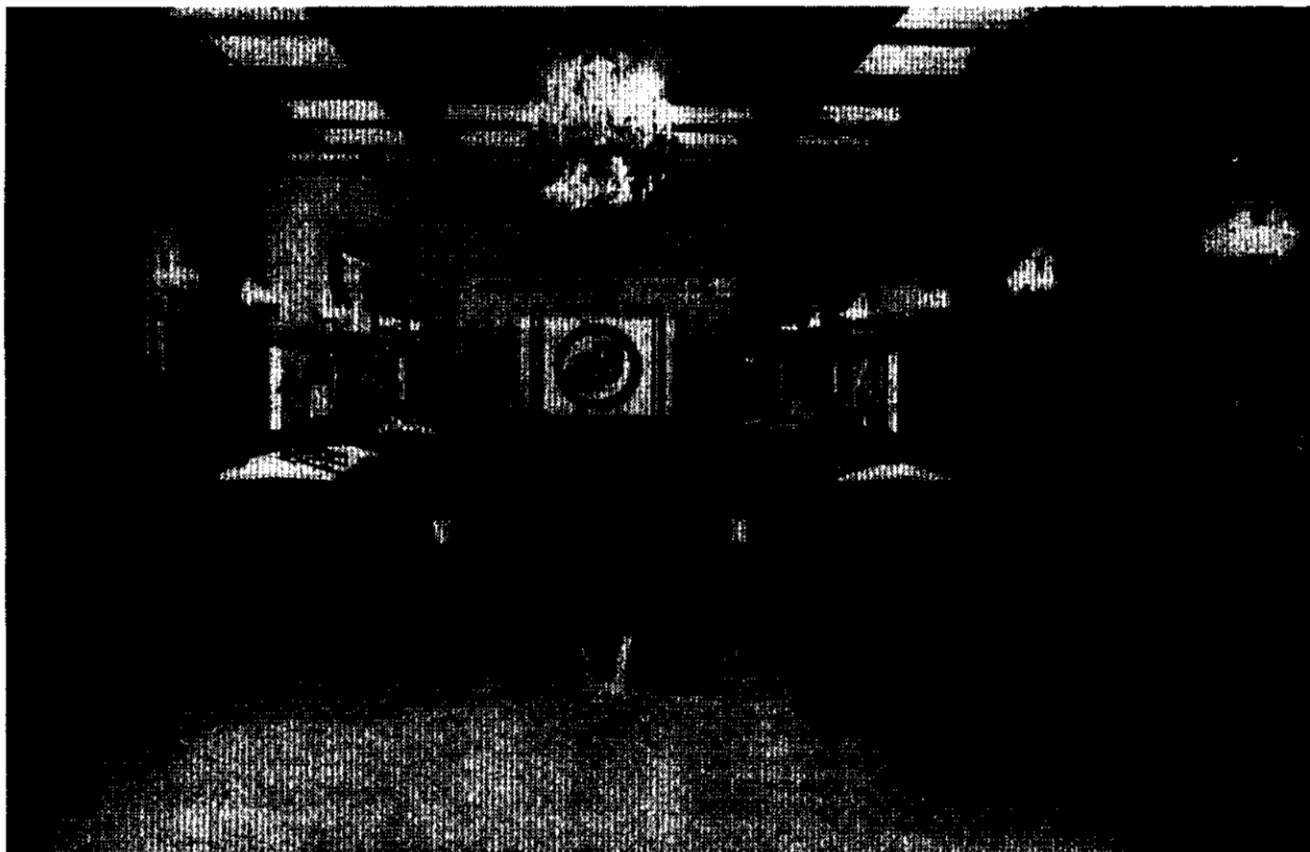
A EDUCAÇÃO FÍSICA NOS PAÍSES QUENTES

- A — A Influência do Clima na Espécie Humana.
 B — Higiene Corporal e Alimentar (Intensidade do Esforço, Horário de Trabalho etc. nos Países Quentes).
- 13 — Caça-Submarina (A) e as suas Possibilidades na Costa do Distrito de Moçamedes. Arthur Cândido da Silva. 1 página (resumo). Portugal.
- 14 — Clubes de Juventude. Fernando A. Simão Alberto. 1 página (resumo). Portugal.
- 15 — Educação Física da Juventude da Província de Angola. Pedro Enes Ferreira. 1 página (resumo). Portugal.
- 16 — Educação Física em Clima Quente. Silvío José Raso. 12 páginas. Brasil.
- 17 — Influência do Clima na Espécie Humana. Deolinda Martins. Portugal.
- 18 — Influência do Clima Sobre a Espécie Humana e as suas Relações na Educação Física dos Países Tropicais. Aureo Hora Brito. 15 páginas. Brasil.
- 19 — Sauna (A) como Meio de Higiene Corporal nos Países Quentes. Jacinto F. Targa. 15 páginas. Brasil.
- 20 — Subsídio para a Organização da Educação Física no Quadro das Profissões Qualificadas e nos Meios Rurais de Angola. Pedro Enes Ferreira. Portugal.

3.º SEÇÃO

MANEIRA DE DESENVOLVER A ATIVIDADE GIMNODESPORTIVA LUSO-BRASILEIRA NAS SUAS RELAÇÕES COM O DESENVOLVIMENTO CULTURAL E ECONÓMICO DE AMBOS OS PAÍSES

- A — Método e processos para superar o atual estado de desenvolvimento gimnodesportivo.



Um aspecto da Exposição de Documentação e Bibliografia.

- B — Medidas de carácter governamental privado.
- C — Desenvolvimento duma mentalidade gimnodesportiva bem orientada.
- D — As atividades gimnodesportivas na escola, nas forças armadas, nas associações gimnodesportivas e organizações profissionais.

1.ª Subsecção

- 21 — **Alguns Aspectos Sobre a Maneira de Desenvolver a Atividade Gimnodesportiva Luso-Brasileira nas suas Relações com o Desenvolvimento Cultural e Económico de Portugal e Brasil.** Inezil Penna Marinho. 8 páginas. Brasil.
- 22 — **Atividade (A) Gimnodesportiva nas Organizações Profissionais. Através da Obra da FNAT.** Antônio Manuel Carmona e Costa. 7 páginas. Brasil.
- 23 — **Desenvolvimento (O) do Desporto e a Formação de Quadros.** José Maria Noronha Feio. 12 páginas. Portugal.
- 24 — **Influência (A) da Educação Física na Educação Integral Observada Através dos Resultados de Experiências Escolares de Vanves.** Mário de Lemos. Portugal.
- 25 — **Maneira de Desenvolver a Atividade Gimnodesportiva nas Forças Armadas da Comunidade Luso-Brasileira.** Jayr Jordão Ramos, 17 páginas. Brasil.
- 26 — **Organização do Desenvolvimento do Desporto Comunitário.** Pedro de Almeida. 15 páginas. Portugal.
- 27 — **Planejamento Gimnodesportivo.** José Manuel Prostés da Fonseca. 13 páginas. Portugal.
- 28 — **Plano a Cobertura das Atividades Gimnodesportivas Pelos Serviços Médico-Desportivos no Território Metropolitano.** Manuel Mesquita Guimarães. 6 páginas. Portugal.
- 29 — **Práticas Desportivas nas Universidades Como Fator de Enriquecimento do Desporto Nacional.** Aloyr Queiroz de Araujo. 28 páginas do texto e 7 de anexos. Brasil.

2.ª Subsecção

- 30 — **Atualidade do Chamado Método de Ginástica Educativa. Sua Projeção na Educação Física Escolar.** Alberto Marques Pereira. 3 páginas, (resumo). Portugal.
- 31 — **Atividades Gimnodesportivas na Escola, nas Forças Armadas, nas Associações Gimnodesportivas e nas Organizações Profissionais.** José Maria Covas Pereira. 39 páginas. Brasil.
- 32 — **Conceito de Educação Física no Instituto de Odivelas.** Ofélia Sena Martins. 8 páginas. Portugal.
- 33 — **Considerações Sobre as Danças Populares e sua Importância na Educação Física.** Maria Amélia Elias. 12 páginas. Portugal.
- 34 — **Danças (As) Populares na Educação Física Feminina.** Maria José de Oliveira. Portugal.
- 35 — **Educação Física no Colégio Militar.** José Manuel Pereira de Carvalho. Portugal.
- 36 — **Estabelecimento de Provas de Exame em Educação Física Escolar.** Eduardo Adeodato Melo Trigo. Portugal.

4.º SEÇÃO

TEMAS LIVRES

1.ª Subseção

- A — Temas recomendados no II Congresso Luso-Brasileiro de Educação Física.
- B — Cooperação dos Especialistas do Brasil e de Portugal para ajustarem, com os seus conhecimentos, experiências e medidas práticas, a obra comum da Educação Física da Comunidade Luso-Brasileira.
- 37 — Alguns aparelhos originais de análise biomecânica. Celestino Marques Pereira. Portugal.
- 38 — Algumas Considerações Sobre a Aprendizagem de Habilidades Motoras. Yesis Ilícia Y Amoedo Guimarães Passarinho. 12 páginas. Brasil.
- 39 — A Coalescência dos Fenômenos Neuro-Psicológicos e sua importância em Educação Física. Carlos Sanchez de Queiroz. Brasil.
- 40 — Corretiva e Recuperação. Necessidades Básicas. Luís Manuel Lousteau Mateus e Fernando Nelson Corrêa Mendes. 9 páginas. Brasil.
- 41 — Educação Física, Fatos de Integração Psico-Social. Carlos Sanchez de Queiroz. Brasil.
- 42 — Lesões Habituais Derivadas da Prática do Voleibol. José Paz. 6 páginas. Portugal.
- 43 — Novos Conceitos Sobre Etiopatogenia dos Afogados e Seu Tratamento. Carlos Alberto Ferreira Ribeiro e Luís Manuel Lousteau Mateus. 6 páginas. Portugal.
- 44 — Respiração por Insuflação Oral em Pressão Positiva Intermitente. Massagem Cardíaca Externa. Carlos Alberto Ferreira Ribeiro e Luís Manuel Lousteau Mateus. 6 páginas. Portugal.
- 45 — Rigidez (A) Articular, sua Recuperação. Pedro de Castro.

2.ª Subseção

- 46 — Algumas Considerações Sobre a Experiência Administrativa Brasileira. Antônio Pires de Castro Filho. 12 páginas. Brasil.
- 47 — Comunicação Sobre Obras de Educação Física. Jayr Jordão Ramos. 8 páginas. Brasil.
- 48 — Direito Desportivo (O) e a Unidade Luso-Brasileira. João Corrêa Boaventura. 1 página (resumo), Portugal.
- 49 — Fichas de Orientação Escolar — Elaboração de um Caderno de Educação Física Luso-Brasileira. Luís Manuel Lousteau Mateus e Carlos Alberto Ferreira Ribeiro. 2 páginas. Portugal.
- 50 — Escolas Juvenis de Futebol. Manuel José Pedro Tavares Júnior. 1 página (resumo), Portugal.
- 51 — Inquérito Sobre o Interêsse dos Jovens de 11 a 18 anos, em Educação Física. Yesis Ilícia Y Amoedo Guimarães Passarinho. 8 páginas e 45 mapas. Brasil.
- 52 — Museu de Educação Física. (Ensaio de Organização). Jayr Jordão Ramos. 17 páginas. Brasil.
- 53 — Papel da Seção Técnica da Escola de Educação Física do Exército no Desenvolvimento do Ensino. Waldo Vieira do Nascimento. 16 páginas. Brasil.
- 54 — Papel do Basquetebol e Voleibol no Cenário Desportivo Internacional. Sérgio Bório Barcelos Borges. 20 páginas. Brasil.

- 55 — Pensamento e Ação em Educação Física no Ambiente da Comunidade Luso-Brasileira. 3 páginas. Portugal.
- 56 — Posição do Atleta Profissional no Direito Trabalhista Brasileiro. Aldir Guimarães Passarinho. 13 páginas. Brasil.
- 57 — Processos Pedagógicos de Educação Física. Sugestões para Funcionamento de um Departamento Nacional de Educação Física, Desportos e Recreação. Antônio Boaventura da Silva. Brasil.
- 58 — Programa (Um) de Educação Física Desportiva Feminina Para a Escala Secundária (1.º Ciclo). Yesis Ilícia Y Amoedo Guimarães Passarinho. 38 páginas. Brasil.
- 59 — Sugestão Para a Organização de Parques de Recreação. Jacintho F. Targa. 16 páginas. Brasil.
- 60 — Utilidade (A) e o Intercâmbio Realizado Entre os Centros de Documentação e Informação de Educação Física de Portugal e Brasil. Jorge Ferreira Crespo. 4 páginas. Portugal.
- 61 — Terminologia (A) Desportiva. Sua Contribuição Para o Desenvolvimento da Teoria Geral dos Jogos e Desportos. José Maria Noronha Feio. Portugal.

CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES DO III CONGRESSO LUSO-BRASILEIRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

(Em Luanda, de 20 a 29 de agosto de 1961)

1.ª SEÇÃO

A EDUCAÇÃO FÍSICA DOS POVOS CONFORME O SEU GRAU DE EVOLUÇÃO

Presidente: Prof. Celestino F. Marques Pereira
Relator: Prof. Mário Gonçalves Viana

- 1.ª — Que, sendo a educação um fenômeno relativo no espaço e no tempo, conviria estudar a metodologia e processologia da Educação Física ajustável às diversas áreas sócio-econômico-culturais, tendo em consideração o seu grau de desenvolvimento e de maturidade, assim como as suas etnias, tradições e estruturas.

Flagrante de um grupo de congressistas portugueses e brasileiros. Na extrema-direita o Dr. Antônio Leal d'Oliveira, Presidente da Federação Internacional de Educação Física.



- 2.^a — Que as civilizações condicionam a educação quer em função da sua qualidade, quer em função do seu grau evolutivo; mas, por outro lado, a educação pode e deve exercer uma ação permanente, no sentido de criar arquétipos válidos, culturais e éticos, com vista à humanização do Homem e à sua integração nas áreas sócio-econômico-culturais respectivas.
- 3.^a — Que o estreitamento e intensificação das relações gimnodesportivas, entre o Brasil e Portugal, pode contribuir poderosamente para a consolidação e consciencialização da Comunidade Luso-Brasileira.
- 4.^a — Que é de extrema importância prestar especial atenção à formação de investigadores e experimentadores de qualidade, para os diversos ramos docentes, no âmbito da educação física.
- 5.^a — Que o contributo e colaboração dos neurologistas e psicólogos é considerado muito valioso e desejável, para um mais fecundo progresso da Educação Física, nas suas várias modalidades.
- 6.^a — Que seria de desejar a criação de grupos ou centros de Cinesiologia Aplicada ao estudo das gerações imaturas, os quais, agindo como centros experimentais de Psicopedagogia, poderiam fornecer elementos valiosos para a docência da Educação Física infanto-juvenil.
- 7.^a — Que se torna necessário definir a conceituação da aprendizagem educativa, em oposição ao adestramento, como ato de conhecimento e não como ação suscetível de conduzir ao automatismo.
- 8.^a — Que se recomenda, aos investigadores da Comunidade Luso-Brasileira, a pesquisa e o estudo da problemática da Educação Física no âmbito da Bioclimática, da Antropologia Cultural, da Sociologia e da Filosofia.
- 9.^a — Que a coalescência dos fenômenos neuropsicológicos deve ser considerada elemento de suma importância em Educação Física.
- 10.^a — Que é de recomendar o recurso constante à motivação, quando se trate de orientar a aprendizagem, para que esta se torne verdadeiramente eficiente.
- 14.^a — Que o clima quente, principalmente quando quente e úmido, atua sobre o metabolismo do sódio determinando deficiência desse sal, embora essa ação climática não seja irremediável.
- 15.^a — Que os habitantes dos climas quentes têm o seu metabolismo basal muito inferior ao dos habitantes dos países frios e temperados. A baixa do M.B. nos climas quentes é consequência de uma defesa do organismo.
- 16.^a — Que o vestuário modifica a ação da umidade e temperatura do ar constituindo um obstáculo para o resfriamento pela radiação, e também para a evaporação do suor.
- 17.^a — Que a temperatura, a umidade relativa do ar, a pressão atmosférica, o vento e a luz solar são os elementos meteorológicos que mais diretamente afetam a condição física do homem.
- a) Assim a adaptação ao ambiente seco é diferente da do quente e úmido.
- b) Oitenta minutos de exercício corporal e vinte minutos de pausa em cada período é o mínimo necessário para a adaptação ao ambiente quente do aparelho cardiovascular e da termo-regulação, produção de suor e conservação do equilíbrio hidrossalino.
- c) Um período de cerca de dez dias demonstra-se ser suficiente.
- 19.^a — Que não está suficientemente esclarecido o problema das influências climáticas sobre a idade da menarca, mas é real a influência da nutrição, da higiene, da terapêutica e das condições econômico-sociais em geral, sendo de particular interesse as condições sanitárias do meio.
- 20.^a — Que o exercício, físico, em especial nos países quentes, pode determinar um aumento da carga de calor transitório no sistema termo-regulador, que pode chegar a 39° ou 40° C sem desconforto. Esse aumento de temperatura é normal, caindo rapidamente durante o repouso. Os efeitos do calor intenso podem ser reduzidos pela aclimação, pelo equilíbrio hidrossalino, de modo que os batimentos cardíacos máximos sejam entre 160-180 por minuto.
- 21.^a — Que a sauna é uma prática de higiene corporal recomendável tanto nos países frios, como nos quentes. Cumpre, no entanto, que o seu uso seja acompanhado de vigilância médica.
- 22.^a — Que as escolas de educação física devem realizar estudos sobre a sauna, principalmente nos treinos intensivos ou nas competições desportivas, a fim de melhor aquilatar do seu valor na recuperação dos atletas.
- 23.^a — Que a espécie humana reage de maneira idêntica quando a atividade gimnodesportiva é realizada em clima quente, havendo necessidade de repouso intercalados ligeiramente mais prolongados e feitos na sombra, no treino intercalado e entre as provas.
- 24.^a — Que o "stress" psicológico influi mais do que o calor, sobre o esforço.
- 25.^a — Que nos climas quentes, sem os benefícios dos fatores atenuantes, as horas matinais são as mais indicadas para a execução, ao ar livre, dos exercícios físicos. Quando isso não for possível, a prática deverá ser feita nas últimas horas da tarde ou à noite. Terminado o trabalho, impõe-se o uso de banhos ou duchas frias.

2.º SEÇÃO

A EDUCAÇÃO FÍSICA NOS PAÍSES QUENTES

Presidente: Gen. Jayr Jordão Ramos

Relator: Dr. Mário Mesquita Guimarães Filho

- 11.^a — Que sobre a atividade humana influem, além dos fatores climáticos, fatores biofisiológicos no concernente à resistência no ser humano.
- 12.^a — Que sobre a atividade humana influem fatores vários: habitação, alimentação, vestuário, hábitos higiênicos, recursos econômicos e condições sociais.
- 13.^a — Que, no estudo fatorial das variações anatómico-fisiológicas observadas em certos grupos étnicos, fixados em regiões de clima quente, a temperatura elevada tem apenas uma conotação de fator predisponente — não causal — do referido fenômeno.

26.^a — Que é indispensável o exame médico de todos os candidatos à caça-submarina, uma vez que pequenos desvios da normalidade assumem, durante o mergulho, proporções imprevisíveis.

3.º SEÇÃO

MANEIRA DE DESENVOLVER A ATIVIDADE GIMNODESPORTIVA LUSO-BRASILEIRA NAS SUAS RELAÇÕES COM O DESENVOLVIMENTO CULTURAL E ECONÓMICO DE AMBOS OS PAÍSES

Presidente: Prof. José Maria Noronha Feio

Relator: Prof.^a Maria de Lourdes Tainha do

Rosário (1.^a Subsecção)

Relator: Dr. António Correia (2.^a Subsecção)

- 27.^a — Que se conceda especial atenção à Educação Física, cívica e moral das crianças, adolescentes e jovens, quer no âmbito escolar, quer no extra-escolar, como formas de preservar o potencial biológico dos povos brasileiros e portugueses e garantir a continuidade das nossas instituições básicas: a Família e a Pátria.
- 28.^a — Que as escolas superiores de educação física sejam integradas no setor universitário.
- 29.^a — Que seria de desejar a equiparação da docência da educação física às docências curriculares do grupo intelectual.
- 30.^a — Que seria vantajosa a criação de escolas do ensino primário ou secundário, anexas aos institutos ou escolas de educação física.
- 31.^a — Que seria de desejar a aplicação nas escolas primárias e secundárias das experiências do meio-tempo pedagógico e desportivo, com vista a um melhor e mais eficiente aproveitamento das atividades escolares e circum-escolares.
- 32.^a — Que seria desejável prestar especial atenção, no domínio da educação física, aos educandos das idades mais baixas.
- 33.^a — Que seria desejável a efetivação dum planeamento ginnodesportivo relativo à Comunidade Luso-Brasileira. Este planeamento apenas será viável mediante a existência de órgãos especializados, tanto administrativos como técnicos, com caráter efetivo.
- 34.^a — Que seria desejável a descentralização dos serviços de planeamento, de modo a atingir os objetivos de informação correta e mentalização das populações.
- 35.^a — Que conviria rever os programas e horários de educação física nos diferentes graus do ensino, de acordo com a linha de orientação científico-pedagógica.
- 36.^a — Que seria de desejar a realização sistemática de provas de aproveitamento, em educação física, nos vários graus de ensino com vista a alcançar maior eficiência.
- 37.^a — Que se recomende a prática, com caráter obrigatório, e para os dois sexos, das danças populares como meio de educação física.
- 38.^a — Que convirá estimular o estudo histórico e etnográfico, das danças folclóricas do Brasil e Portugal.
- 39.^a — Que seria desejável a criação da especialidade da Medicina Desportiva, com vista também ao estudo da problemática da educação física.
- 40.^a — Que seria desejável dotar, com laboratório de fisiologia do esforço, as escolas superiores de educação física.

41.^a — Que seria desejável a inclusão, nos planos urbanísticos que venham a ser elaborados, de áreas livres relvadas, com vista à recreação das respectivas populações.

42.^a — Que seria de desejar a elaboração dos projetos de estabelecimentos de ensino, nos quais se incluíssem mais espaços livres, para satisfação das crescentes necessidades das populações escolares e também o aproveitamento das áreas livres nas escolas já existentes, com o mesmo objetivo.

43.^a — Que seria desejável a construção de instalações ginnodesportivas, em pequenos núcleos populacionais, com vista à criação de hábitos higiénicos e desportivos nas populações que não hajam transitado para escolas de grau secundário.

44.^a — Que seria desejável a criação de grupos de trabalho, no Brasil e em Portugal, com vista ao estudo e elaboração de programas gerais de educação física.

45.^a — Que seria recomendável a criação de instituições juvenis, no âmbito da extra-escolaridade, visando à ocupação das horas de lazer, instituições essas orientadas por entidades moralmente idóneas e qualificadas.

46.^a — Que seria desejável a criação nas escolas e institutos de educação física, de uma seção técnica, tendo em vista o planeamento, a execução e a verificação do ensino e, conseqüentemente, a obtenção de um melhor rendimento da aprendizagem.

47.^a — Que os componentes da 3.^a Seção deste Congresso, julgando interpretar o pensamento de todos os congressistas, felicitam os responsáveis pelo planeamento das atividades ginnodesportivas atualmente em fase de realização em Portugal, e sugerem a propósito a mútua colaboração entre os responsáveis do Brasil e de Portugal.

48.^a — Proposta da Delegação do Brasil: Recomenda-se ao Comitê Olímpico Internacional que seja outorgada à Escola de Educação Física do Exército do Brasil, como pioneira, o Troféu Olímpico, em virtude do seu trabalho amplo e desinteressado no ensino e divulgação da educação física, animado do espírito olímpico e fiel aos nobres princípios de Pierre de Coubertin.

4.º SEÇÃO

TEMAS LIVRES

Presidente: Dr. Carlos Sanchez de Queiroz

Relator: Prof. Manuel Pedro Tavares Júnior
(1.^a Subsecção)

Relator: Dr. Camacho Baião (2.^a Subsecção)

49.^a — Que o estudo da dinâmica corporal é, na análise do movimento, um fator de excepcional significado heurístico, que também se reflete na orientação terapêutica, de recuperação, dos deficientes miocinéticos.

50.^a — Que os dados antropométricos serão válidos quando equacionados em termos dinâmicos, isto é, quando apreciados como expressão cinetigénicas em potencial.

51.^a — Que o planeamento das atividades de educação física deve ser pautado por normas que as caracterizem como práticas educativas, isto é, como formas de vida que atendam às peculiaridades psicossomáticas, às variações socio-culturais e climáticas, bem como às finalidades específicas a que se destinam.

52.ª — Que, para o estabelecimento de uma unidade no campo cultural, científico e técnico da educação física são imprescindíveis:

a) Intercâmbio:

- 1 — De pessoal docente e discente.
- 2 — De obras de documentação e informação.

b) Criação:

- 1 — De um museu luso-brasileiro de educação física com dupla sede nas cidades de Lisboa e Rio de Janeiro, em cada uma das quais haverá uma seção brasileira e portuguesa.
- 2 — De uma terminologia gimnodesportiva luso-brasileira, normalizada.

53.ª — Que os valores selecionados para representação nacional são a expressão do desenvolvimento gimnodesportivo da coletividade da qual se destacam como valor específico.

54.ª — Que nas escolas e institutos de educação física onde não existe a disciplina de direito desportivo, seja ela incluída obrigatoriamente no currículo.

55.ª — Que a 4.ª Seção exprime o voto de que no próximo Congresso seja incluída uma seção destinada ao estudo de direito desportivo e se apresentem classes gimnodesportivas que permitam o debate das técnicas nelas usadas.

Proposta final do Secretário Geral:

Tendo em consideração os resultados obtidos neste Congresso e os votos expressos por várias vezes pelos seus participantes, tenho a honra de propor a realização do IV Congresso Luso-Brasileiro na República dos Estados Unidos do Brasil, à qual presto, em nome dos portugueses aqui presentes, as minhas rendidas homenagens.

HOMENAGEM AO PROFESSOR MÁRIO GONÇALVES VIANA DURANTE O CONGRESSO DE LUANDA

Discurso do Gen. Jayr Jordão Ramos

Ao iniciar a presente oração desejo, em poucas palavras, ressaltar a importância do Instituto Nacional de Educação Física, cuja operosidade constitui motivo de encômios.

Vejo nele um centro de trabalho, de cultura e de iniciativas. De trabalho construtivo, de cultura progressista e de iniciativas adequadas. É uma obra admirável, em plena ascensão, e pelo que tem produzido e produzirá, sem favor, pode considerar-se uma organização modelar entre as suas congêneres no mundo.

Aproveito a oportunidade, que ora se me oferece, para cumprimentar, na pessoa do atual timoneiro da instituição, o Exm^o Sr. Dr. José Maria de Noronha Feio, meu eficiente companheiro das jornadas do I Congresso Luso-Brasileiro de Educação Física, todos os professores e alunos que nele atuam e por ele passaram e, como homenagem, consignar uma lágrima de saudade pelos que já se foram, em particular, pelos que, na África, com os olhos voltados para a Pátria, tombaram no cumprimento do dever.

Faço votos para que, através dos tempos, o INEF continue na sua trajetória de grandeza e trabalho, se-

meando cultura, aprimorando a raça da "gente forte de altos pensamentos" e formando, sem desfalecimento, novas gerações de professores para o bem e orgulho de Portugal.

Vindo dos primeiros tempos do Instituto, sem desmerecer os demais, há aqui, nesta sala, um professor de escol, modesto, um tanto tímido e que, como estrela de 1.ª grandeza, honra a Cultura Portuguesa, por que não dizer a Cultura Lusitana em geral, em virtude do seu conhecimento perfeito do Pensamento Brasileiro.

Não é preciso dizer-lhe o nome, todos já perceberam, pelas características dadas, de quem se trata.

Prof. Mário Gonçalves Viana, trago do Brasil cinco incumbências:

1.º — A Escola da Educação Física da Universidade Federal do Estado do Espírito Santo, dirigida pelo Prof. Aloyr Queiroz de Araújo, aqui presente, solicita à V. Excia. permissão para ser dado o seu nome, digno de exemplo às gerações provindouras, a um dos prêmios a serem concedidos aos alunos da turma de professores de 1966.

2.º — Idêntico pedido é feito pela Escola de Educação Física da Universidade Católica do Estado de Minas Gerais, aqui representada pelo Prof. Dr. Sylvio José Raso, ex-diretor do citado estabelecimento.

3.º — A Escola da Urca, por meio de expressiva dedicatória do seu comandante, Cel. Hermann Bergquist, oferece a V. Excia. um pequeno opúsculo intitulado — Escola de Educação Física do Exército (1930-1965) —, onde o testemunho de V. Excia. sobre a sua eficiência, mais do que qualquer outro, aparece várias vezes.

4.º — A Escola de Educação Física e Desportos da Universidade do Brasil, na pessoa do seu diretor — Dr. Waldemar Areno — por mim representado, outorga-lhe a medalha de mérito, estabelecida por ocasião do seu "Jubileu de Prata".

5.º — Os Delegados Brasileiros ao Congresso de Luanda, convictos da sábia política portuguesa do multirracismo, da qual o Brasil é a melhor demonstração, ofereceu-lhe um modesto mimo, criado para simbolizar os elos indestrutíveis da Comunidade Luso-Brasileira.

Perfeito foi o reconhecimento das quatro Escolas referidas e da Delegação do Brasil, pois Mário Gonçalves Viana, permita-me que assim o chame, autor de quase duas centenas de obras, continua a semear Cultura e Amizade e, deste modo, não temos dúvidas, continuará até ter cumprido a sua missão na terra.

Assemelha-se Mário Gonçalves Viana, pela sua constância e honestidade no trabalho, ao campônio francês que semeia o campo até o último alento. Divulgadas pelo Gen. Pedro Cavalcanti, são do Prof. Garric, da Academia Francesa, as seguintes palavras glorificadoras:

Ele se ajoelhou sobre a gleba e começou a apanhar a terra como se tirasse de um saco o trigo preparado para as sementeiras. Segura a primeira porção, faz o sinal da cruz, move compassadamente o braço e põe-se a semear. E lentamente, olhos fixos para a frente, caminha pelos sulcos da charrua como um fantasma a benzer cada bloco de terra revolvido. Assim seguiu até o fim da gleba e quando acabou a porção da terra, voltou a apanhar novo bocado. Semeava, semeava sempre, semeava incansavelmente. Súbito cala-se tudo em derredor. Ele recomeçara a semear. E quando, de mão vazia, caminhava a semear, ouviu que a terra em côro lhe dizia: "Ficai, ficai comigo, ficai".

Os esforços de Mário Gonçalves Viana constituem uma realidade na Cultura e Amizade Luso-Brasileira. O homem passa, mas a vida continua e os esforços permanecem nos seus resultados, através dos tempos. E o Brasil, reconhecido ao seu grande Amigo, agora e no futuro, utilizando a sua obra, como a terra reconhecida dirá: "Ficai, ficai comigo, ficai".

CONTRAÇÃO ISOMÉTRICA

“Da Califórnia à Nova-York, mães de família, atletas e homens de negócios estão praticando um sistema de musculação sem fadiga e sem sofrimento físico”. Foi nesses termos que o “Sports Illustrated”, de 30 de outubro de 1961, apresentou o artigo “Seja Forte sem se Mexer”, dedicado a um dos mais recentes meios apresentados para o aumento da força. Trata-se de exercícios de contração estática que os promotores do método designam por “Contração Isométrica Funcional”.

Indicado pelo seu apologista Bob Hoffman, treinador da equipe norte-americana de pesos e halteres, como método ultramoderno e superior a todos, essa forma de trabalho é, não obstante, antiga. Voltam à tona os exercícios de “dupla contração”, populares no princípio do século e nos quais, após uma contração dinâmica, os músculos utilizados eram mantidos durante alguns segundos em contração estática.

Seja o que fôr, as grandes equipes norte-americanas de futebol, atletas renomados como Bob Avant, o segundo saltador em altura dos Estados Unidos, jogadores de basquetebol como Bob Petit, halterofilistas como Billy March, a Escola de Desportos dos Fuzileiros Navais, exploram esta técnica para aumentar a **força pura, um dos fatores da potência** e... proclamam resultados sensacionais.

Tentaremos despojar o método de sua ganga publicitária, que chega até a propor “Seja forte com um minuto de trabalho por dia!”.

RESUMO HISTÓRICO

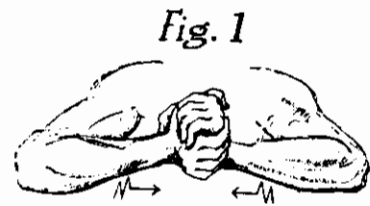
Em 1953, os fisiologistas alemães Hettinger e Müller, do Instituto Max-Planck, publicaram os resultados de suas pesquisas sobre a contração isométrica e desde então os estudos se sucederam, sobretudo, nos Estados Unidos e, sem dúvida, na União Soviética.

Duas tendências se firmam:

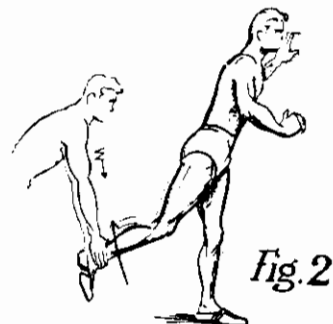
- os exercícios de contração estática são utilizados para a recuperação dos feridos;
- em certas universidades norte-americanas os **exercícios de tensão**, de duração muito limitada, são preconizados para conservar durante a época de competição a força adquirida pelo treinamento com pesos, estando este, então, interrompido.

Vejamos, por exemplo, dois exercícios típicos utilizados, desde 1954, na Universidade do Estado de Michigan:

- (1) À altura do peito, pressionar fortemente as mãos uma contra a outra (peitorais) (Fig. 1).



- (2) Apoiado em uma perna, resistir fortemente à pressão exercida por um ajudante sobre a perna livre contra sua elevação para trás (Fig. 2).



Cada exercício, realizado com esforço máximo, é mantido durante 6 segundos.

Inspirados pelos resultados obtidos, graças aos exercícios de tensão, os técnicos do laboratório de Bob Hoffman, em 1960, apresentaram um sistema de trabalho em tensão máxima sobre uma resistência estática (Martin Broussard, M. S. Alvin Roy, Dr. Francis A. Brury).

DEFINIÇÃO

Método de desenvolvimento da força pela contração estática dos músculos, estando estes colocados em sua posição de trabalho.

A força é aplicada na mesma direção que a do gesto desportivo. Ela se exerce com o máximo de força contra uma resistência imóvel.

PRINCÍPIOS

- (1) Os sistemas muscular e nervoso são estimulados ao máximo sem provocar fadigas.
- (2) A contração do músculo ou do grupo muscular dura de 9 a 12 segundos.
- (3) Uma só contração máxima é efetuada em cada exercício.
- (4) O treinamento é quase diário.
- (5) O "overload principle", princípio da sobrecarga, atua plenamente.
- (6) O músculo e o sistema nervoso são solicitados a produzir um esforço máximo coordenado, reproduzindo a posição e a direção de trabalho do gesto desportivo.

JUSTIFICAÇÃO FISIOLÓGICA

- (1) Conclusão dos estudos de Hettinger e Müller: O ganho em força depende do grau de deficit de oxigênio durante a contração. Por exemplo, uma carga que provoca a ação de um músculo com uma intensidade inferior a um terço da sua força máxima, não produz efeito algum de treinamento, provavelmente porque é insuficiente para produzir um deficit de oxigênio. A carga deve ser de 2/3 do máximo para obter um efeito válido.
- (2) Uma diminuição momentânea do fornecimento de oxigênio provoca o alargamento dos capilares, aumentando sua ação de cerca de 40%. Seguir-se-á uma correspondente estimulação das fibras musculares, onde as células superativadas aumentam de volume. Daí, músculos mais largos, mais pesados, mais fortes.

DIRETIVAS PARA A APLICAÇÃO

- (1) Os exercícios somente serão executados em contração máxima após 3 ou 4 semanas de trabalho progressivo.
- (2) Em 3 ou 4 segundos atingir gradualmente a tensão máxima e depois mantê-la de 9 a 12 segundos.
- (3) Não bloquear a respiração. Expirar após 5 ou 6 segundos.
- (4) Diminuir a intensidade no caso de aparecimento de dor.

- (5) Praticar os exercícios após o treinamento técnico.
- (6) Uma só execução por exercício.
- (7) **Os exercícios de tensão não devem eliminar o trabalho dinâmico com a barra de halterofilismo e halteres. Eles não fazem mais que se integrar neste trabalho.**

MATERIAL BÁSICO

O equipamento principal é constituído por uma "prensa" de duplos montantes, em metal ou madeira, com uma altura de 2,50 m.

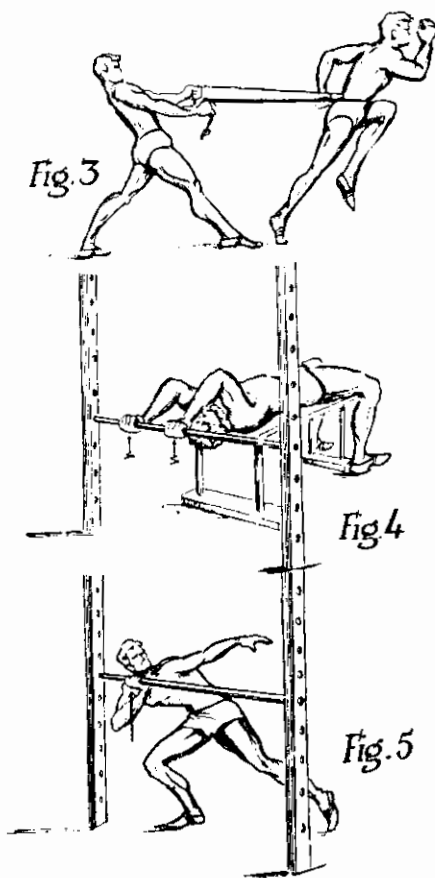
A barra de halterofilismo, carregada ou não, pode ser deslocada livremente, exatamente como a trave sueca entre seus montantes.

Os batentes, deslocáveis de 10 em 10 centímetros, servem para sustentar a barra ou limitar os seus movimentos durante o exercício (ver figura ilustrativa).

EXERCÍCIOS TÍPICOS

Nos exercícios típicos a ação do executante é bastante limitada e compreende, principalmente, trações e impulsos. São a "tirada" e as "extensões" do "desenvolvimento" e do "arranco", e o "squat" com seus diversos graus de agachamento.

Estudos estão sendo realizados para reproduzir parcialmente os gestos atléticos. Ex.: impulso final do peso (Fig. 5).



OPINIÕES

Vejamos agora o que se pode pensar sobre o assunto:

- (1) Parece certo que resultados sérios têm sido obtidos em **fôrça pura** pelos atletas praticantes da C.I.
- (2) Os adeptos, até agora, têm sido recrutados entre os jogadores do futebol americano, os arremessadores, os halterofilistas e os cultores do modelismo.
- (3) As contrações estáticas voluntárias estão inevitavelmente ligadas ao bloqueio da respiração de onde decorre dificuldade de aplicação e observação precisa da ação.
- (4) As contrações estáticas voluntárias fatigam o sistema nervoso central (Prof. Krestovnikov, Moscou).
- (5) Na reabilitação, resultados apreciáveis têm sido obtidos. (Dr. Peter Karpovitch, Springfield College).
- (6) O trabalho dinâmico deve completar o trabalho estático (segundo os promotores do método).

EXEMPLO DE TREINAMENTO

Hall Connolly's, que no decorrer do recente confronto Estados Unidos-União Soviética melhorou o recorde mundial de arremesso do martelo, incluiu no seu treinamento sessões de "Contração Isométrica", como pode-se ver nos seus programas de inverno e verão.

Segunda-feira, quarta-feira e sexta-feira: 30 minutos de C.I.

Sábado ou domingo: 2 horas de "Power Training".

EXERCÍCIOS DE C.I.

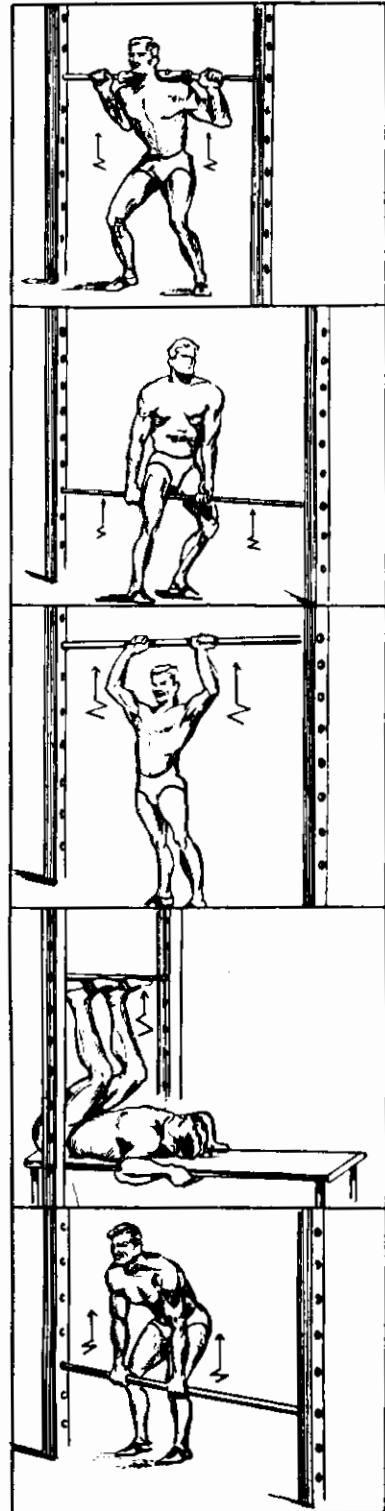
- (1) "Squat", 3 posições, alta, média, baixa (Fig. 6): 1 repetição — durante 10 segundos.
- (2) Pêso morto, 3 posições (Fig. 7): 1 repetição — durante 10 segundos.
- (3) Puxada (remada) alta, 3 posições (Fig. 8): 1 repetição — durante 10 segundos.
- (4) Pressão contra o batente, 3 posições (Fig. 9): 1 repetição — durante 10 segundos.
- (5) Pressão para cima, 3 posições (Fig. 10): 1 repetição — durante 10 segundos.

REPOUSO: 45 segundos após cada exercício. (Citado por Fred Wilt — Track Technique).

CONCLUSÕES

- (1) Estudos e experimentos mais avançados e objetivos são necessários antes de formular uma opinião formal.
- (2) Recordando as múltiplas objeções que foram opostas ao "Power Training" antes da sua aceitação definitiva, parece-nos difícil fazer que esta forma de trabalho seja aceita pelos atletas "dinâmicos" tal como corredores, jogadores de futebol, de basquetebol, esgrimistas etc.

- (3) Fiel ao princípio que, na situação atual do desporto moderno em plena evolução, é preciso nada rejeitar nem negar, mas estudar e experimentar, foi proposto incluir alguns exercícios de Contração Isométrica nos circuitos do "Power Training".



Em nossa busca da potência muscular nada nos deve afastar da fórmula básica:

POTÊNCIA = FORÇA X VELOCIDADE

(Trabalho excerto do
CISM - MAGAZINE)

BIBLIOGRAFIA

1. Hettinger, T. e Müller, E.A.: Muskelleistung und Muskeltraining, Arbeitsphysiologie, 1953.
2. Müller, E.A.: Erhaltung und Erhöhung der Normalen Muskelkraft.
3. Bob Hoffman, Martin Broussard, M.S. Alvin Roy, Dr. Francis A. Drury: Functional Isometric Contraction for Football.
4. Michigan State University: Tension Exercises for Athletes.
5. Amateur Athlete, February, 62: F.I.C., The Modern Method.
6. Sport Illustrated, October, 61



CONSIDERAÇÕES SÔBRE A CORRIDA DE VELOCIDADE

MAJ. J.A. PIRES GONÇALVES
Ex-Instrutor da EsEFEX

JESSE COMNS maravilhou o mundo desportivo no verão de 36, em BERLIM, ao vencer os 100 e 200 metros rasos, o salto em distância e ainda sendo o homem chave da equipe americana que arrebatou o revezamento de 4 x 100 metros. Era realmente um atleta formidável, muito forte e flexível, massas musculares perfeitas e definidas, harmônico de movimentos, enfim, o que se poderia almejar em uma pista ou campo.

Seus resultados de então foram: 10,2 segundos nos 100 metros rasos; 20,7 segundos nos 200 metros rasos e 8,06 metros no salto em distância.

Segundo a opinião unânime dos técnicos e críticos da época, dificilmente seriam ultrapassadas essas marcas. Porém, menos de três décadas depois, os recordes dos 100 e 200 metros não mais lhe pertencem e o de salto em distância, idem. Surge então a pergunta entre os menos avisados: que classe de super-homens é a dêesses atletas que conseguiram despojá-lo dêestes resultados? Devem ser tão bem constituídos que OWENS ao lado dêeles poderia ser comparado a um menino impubere? Não, nada disso! São homens normais e até menos favorecidos que êle, menos musculosos e mais esguios do que o "colored" americano. Surgirá então a dúvida: a qualidade do material usado por êles não será outra — tacos, meias, calções e camisetas? Também não. Trate-se, isto sim, muito mais da técnica empregada na saída e na corrida e ainda e principalmente, dos processos de treinamento do que prôpriamente do material empregado. Podemos mesmo afirmar que a única mudança radical foi nos tacos de partida, já conhecidos porém não usados largamente na época. Entre os atletas de alto gabarito há hoje em dia duas preferências: o taco de madeira recoberto com um edpaço de espacho (dêesses que usamos no chão, diante das portas de entrada) e o japonês, de metal, com dois orifícios oblongos acompanhando a disposição dos pregos e permitindo o encaixe dêeles, fazendo com que a sola dos sapatos se apóiem diretamente nos tacos. Dão inegavelmente um maior apoio e segurança, na hora de tiro. Realmente os sapatos, calções e camisetas pouca ou nenhuma mudança tiveram. Mas a técnica teve.

Dizem os comênpdios e fontes de consulta que o corredor de velocidade pode ter qualquer biotipo e é inato. Isto, considerando um resultado de 11 segundos para os 100 metros rasos como aceitável para um velocista. Não há corredores de velocidade de resultado 11 segundos para os 100 metros e corredores de velocidade de resultado 10,2 para a mesma distância... É a respeito dêestes últimos que passaremos a falar e o faremos abordando os pontos principais que, a nosso ver, dão essa diferença básica de 8/10 de segundo entre êstes dois esprinterres:

- 1 — Condicionamento físico.
- 2 — Treinamento técnico na pista.
- 3 — Treinamento da saída.
- 4 — Treinamento da corrida.

1 — CONDICIONAMENTO FÍSICO

Nesta fase do treinamento, o atleta adquire a coordenação, a potência, a elasticidade, a agilidade e a capacidade torácica necessárias ao velocista de elite. Além da ginástica preparatória, os exercícios mais usados na EUROPA são:

- 1.1 — o colête lastrado;
- 1.2 — o suspensório para tração;
- 1.3 — a corrida amparada no tórax;
- 1.4 — o salto de pés juntos sôbre barreiras.

1.1 — **O colête lastrado** é confeccionado em lona e deve ter o seu enchimento de areia ou pedaços de chumbo. É de fácil confecção, com uma fileira de pequenos bolsos na altura do abdômem. Deve pesar até sete quilos e ser regulável ao atleta, tanto no tamanho como no pêso. Utilizamo-lo para a aquisição da força muscular e resistência, duas ou três vêzes na semana. As corridas com o colête devem ser mais lentas e longas do que a prova a que o atleta se destina.

1.2 — **O suspensório para tração** é feito de couro ou lona, passando sôbre os ombros e peitorais. Serve para traicionar objetos diversos, usando-se comumente pneus deitados. Com o aumento da potência muscular do homem, aumenta-se gradativamente o esforço, adicionando-se pesos no interior do pneu. É um ótimo exercício para as pernas, quadris e abdômem.

1.3 — **A corrida amparada no tórax** é realizada no mesmo lugar, fazendo o homem executar todo o trabalho nos moldes de aceleração sucessivas, apoiado nas mãos do técnico ou de um companheiro pela parte da frente do tórax, na altura dos músculos peitorais. Isto evita que a musculatura dos braços permaneça imóvel e enrijecida, como é o caso da corrida apoiada nas cêrcas dos estádios, tão comuns entre nós. Completa-se êste excelente exercício adicionando-se ainda pesos até 2 kg em cada mão e dando ênfase à elevação dos joelhos e não dos calcanhares.

1.4 — **O salto sôbre barreiras** deve ser realizado uma vez por semana, colocando-se em local gramado, para evitar o choque com a pista. Elas devem ser dispostas a uma distância tal que permita ao homem tocar o solo entre elas com os dois pés, ao mesmo tempo, e imediatamente realizar o salto seguinte, procurando encostar os joelhos no peito. Oito ou dez barreiras são suficientes e repete-se o exercício até um máximo de seis vêzes.

2 — TREINAMENTO TÉCNICO NA PISTA

Esta fase é realizada concomitantemente com a anterior. Nela, o técnico terá em mente transmitir ao atleta os ensinamentos teóricos e práticos necessários.

Os pontos principais a serem visados e repetidos são:

- 2.1 — o aquecimento;
- 2.2 — o relaxamento muscular;
- 2.3 — a elevação dos joelhos até o horizontal;
- 2.4 — a extensão total da perna de trás;
- 2.5 — a elevação dos braços (cotovelos) atrás, até a

horizontal.

2.1 — **O aquecimento** realizado pela quase totalidade dos atletas brasileiros é mal feito. Na sua maioria, não sabem a hora certa (visando a prova) do seu início e ainda que haja para cada homem um tempo (cronológico) ideal para aquecer. O que se vê normalmente é o aquecimento feito aos grupos, três ou quatro atletas do mesmo clube ou amigos. Isto redundará em que uns aquecem corretamente; outros menos e outros ainda se desgastam pelo aquecer excessivo. O primeiro sintoma de aquecimento no atleta é o gotejar de suor na testa e ele, quando aquecido, sente "fome" de um esforço logo a seguir.

O outro ponto fundamental é o término do aquecimento, que deve acabar momentos antes da prova, um minuto no máximo. O que acontece normalmente, é vermos os homens aquecerem, colocarem o agasalho e esperarem quinze minutos ou mais pela hora da sua prova, fazendo com que a "máquina" que é o corpo humano desça de seu ponto ótimo de aquecimento, ocasionando com isto uma conseqüente perda de rendimento. Só os músculos estarão aquecidos então. Poderíamos fazer uma comparação entre o homem e o automóvel: no caso do último, equivaleria a estarem as rodas e a carroceria bem aquecidas e o motor não, na hora da partida...

Sabemos que três minutos após um esforço, os vasos capilares se colam e o batimento cardíaco vem para menos de cento e vinte pulsações por minuto. Isto corrobora o que dissemos acima: o atleta iniciará a prova com o organismo funcionando abaixo de suas totais possibilidades. Elas são: o fluxo sanguíneo a todo corpo e batimento cardíaco entre 140 e 160 pulsações por minuto, quando as sistoles e diástoles estão nos seus pontos máximos. Isto não terá influência em uma corrida longa, porém em uma prova de curta duração é assunto de capital importância.

2.2 — **O relaxamento muscular** é de suma importância e sobejamente conhecido por todos. É rara a foto de uma grande performance em que não se veja o executante em perfeito relaxamento. Há porém, dois detalhes básicos que permitem ao técnico reconhecer se o seu pupilo está ou não realmente relaxado. O primeiro são as mãos, que devem estar completamente soltas e balançando, os dedos ligeiramente separados; o segundo são os lábios. Se estes estiverem descontraindo, oscilando com a movimentação do corpo, os músculos do rosto, pescoço e ombros, que tão fre-

quentemente atrapalham o atleta pelo seu enrijecimento durante o esforço, também estarão relaxados.

Em qualquer trabalho físico e, mais ainda, em um esforço de pequena duração, como é a corrida de velocidade, em que a intensidade é máxima, devem ser movimentados apenas os músculos que intervêm diretamente no trabalho executado. A contração ocasiona desgaste físico e nada coopera para o rendimento. Não devemos confundir é relaxamento com "moleza". Os músculos que são movimentados devem sê-lo com a máxima energia, porém somente eles...

2.3 — **A elevação dos joelhos** na corrida de velocidade coopera para que a passada, que no início da corrida tem cerca de 1 metro e 10 centímetros, logo chegue a 2 metros de comprimento. Esta elevação de coxas virá até o plano horizontal. Deve-se evitar a elevação excessiva dos calcanhares, quase tocando as nádegas, pois redundará em uma perda de tempo na volta do pé à frente do corpo para a retomada de contato com o solo, diminuindo a frequência da passada. Estabelecendo um paralelo forçado com o arco do círculo, podemos dizer que os pés oscilam cerca de 150 graus, do ponto mais alto ao mais baixo (no solo), não mais.

2.4 — **A extensão total da perna de trás**, nas articulações dos quadris, joelhos e tornozelos — o "drive" dos norte-americanos, é concomitante ao que foi dito acima. Há algum tempo, pensava-se que era a elevação dos joelhos que aumentava o comprimento da passada no chão. A teoria moderna inglesa diz que isto é ocasionado pelo impulso dado pela extensão total da perna de trás, o que permite que a perna dianteira fique um tempo maior (fração de segundo) flexionada, enquanto o corpo se desloca no espaço. BERUTTI sagrou-se campeão olímpico dos 200 metros sem levantar excessivamente os joelhos — porém com um "drive" perfeito...

2.5 — **A elevação dos cotovelos atrás até o horizontal** é importante, pois faz um sintoma sincrônico com a elevação dos joelhos e extensão das pernas. Se a flexão dos braços nos cotovelos for exagerada, o atleta fica impedido de realizar os movimentos com suficiente amplitude; se a flexão for insuficiente (braços quase esticados) há uma perda na velocidade dos movimentos, pois o raio é muito grande: é a posição preconizada por LIDIARD para meio fundo e fundo e não deve jamais ser usada em provas de velocidade.

O movimento certo concorre também para a aceleração e o aumento da passada. Não devemos nos preocupar com a elevação das mãos até o ombro ou queixo — se o movimento dos braços para trás for correto (braço propriamente dito, elevado até a horizontal, formando um ângulo reto com o antebraço). O resto será conseqüência.

Esta execução é perfeitamente notada observando-se corredores como os italianos OTOLINA e BERUTTI, os alemães HARY e GRHHAR, o inglês PETER BADFORD e o cubano FIGUERÔA, que a usam devidamente, "puxando" o próprio corpo com o movimento enérgico dos braços. Mas há

que fazer com que o movimento se torne reflexo e não controlado e sem naturalidade.

3 — TREINAMENTO DA SAÍDA

Em uma prova curta, um sem número de vezes a decisão é dada no tiro de partida, ocasionada por uma saída mal executada.

O treinamento da saída deve ser diário e nela usamos todos expedientes para dar ao atleta reflexos condicionados. ARMIN HARY treinava saídas aos sons de assobios, estalos de dedos, bater de calcanhares, palmas, barulhos com a bôca, o dizer "bang" ou "jô" e até com... tiros de pistola!

O sucesso na saída é proporcional à perfeição do atleta na posição de "Prontos". Os técnicos devem se deter neste ponto até que o homem consiga atingir a máxima correção. Para os nervosos, há o recurso de deixá-los nesta posição até dez segundos, a fim de criarem a idéia da imobilidade, tirar a contração e nervosismo. Este treinamento permite efetuar uma saída segura e boa.

Podemos considerar "saída", a distância que vai dos tacos até cerca de vinte metros de corrida. Durante o treinamento, há necessidade de medirmos esta distância na pista e contar o número de passadas dadas pelo homem dentro dela. Começamos frisando o ponto de estender a perna de trás totalmente; após, damos ênfase no jogar o cotovelo atrás até o horizontal e finalmente observamos e corrigimos os dois pontos reunidos. Ao atingir este estágio, devemos fazer o atleta aumentar a amplitude e velocidade da passada. É óbvio que o incremento de um dêsses detalhes em detrimento do outro será inaceitável e prejudicial no rendimento. A melhoria dos dois importa numa diminuição do número de passadas dentro da distância citada. Isto é o que se deseja e esta é a melhor maneira de aquilatarmos o progresso da saída nos atletas sob essas ordens.

A saída mais cômoda e de maior rendimento hoje em dia é a chamada Saída Foguete. Sintetizando, consta em colocar os tacos de partida mais atrás em relação à linha e sentar sobre o calcanhar traseiro à voz de "às suas marcas!". A primeira posição tomada redundará no seguinte:

- na posição de "Prontos!", os quadris ficam mais baixos;
- a impulsão inicial é maior;
- no início da corrida o ângulo do corpo é menor;
- as primeiras passadas são maiores.

BRESHAHAM e TUTFLE com experiências práticas, chegaram à conclusão que a distância ideal da linha de partida para o primeiro taco é de 40 centímetros. Em justaposição a isto OWENS usava somente 20 centímetros. Este argumento, porém, não é demasiadamente forte: com uma Saída Foguete ele talvez chegasse aos 10 segundos "duros" naquela época... A nosso ver, o processo ideal é o de colocar o atleta dois passos atrás da linha de partida, sem preocupação com ela, em uma posição bem cômoda e relaxada. Então, corrigi-lo e levar as medidas individuais encontradas para perto da linha. No LOUGHBOURGH TRAINING COLLEGE da INGLATERRA, a cifra de 38 centímetros entre os tacos é considerada a ideal para atletas de estatura normal. Estas medidas fazem com que o atleta assuma uma posição em que as costas e pernas propriamente ditas fiquem quase paralelas ao solo no "Prontos!". Esta parte é realmente importante e sem ela não há Saída Foguete. O ângulo interno do joelho traseiro é de cerca de 85 graus.

Nesta saída, o impulso é dado pelas duas pernas ao mesmo tempo. É ainda considerada a que dá maior velocidade de reação entre o tiro e a retirada da perna posterior do taco, em experiências práticas realizadas na BÉLGICA, controladas eletronicamente. Esta é uma conclusão lógica, analisada sob o ponto de vista mecânico: o movimento de extensão de uma articulação será de duração proporcional à flexão executada. No caso, as pernas estão bem menos flexionadas do que na saída ortodoxa, logo, o tempo de extensão será menor e como consequência, o atleta sairá dos tacos mais rapidamente.

A posição da cabeça é caída sobre o peito em "às suas marcas" e olhando o solo a um metro na frente, na posição de "Prontos". Neste momento, o tronco fica na horizontal e o impulso será dado para a frente e não para cima. As passadas iniciais são maiores (dado facilmente verificável) e a elevação dos joelhos até a horizontal se faz em menor tempo.

Logo após a saída, a cabeça fica no alinhamento do tronco e o olhar se dirige para um ponto fixo atrás da fita de chegada, o que auxiliará o atleta, equilibrando-o e fazendo-o correr sobre uma linha reta e não sobre duas paralelas. Para se ter uma idéia do que isto representa, perdendo 2 centímetros em cada passada, na distância de 100 metros, e no final da prova sendo dadas 45 passadas, haveria uma perda de 90 centímetros...

4 — TREINAMENTO DA CORRIDA

Inicialmente, durante seis semanas, todos programas devem constar em linhas gerais de:

— aquecimento, corrida, relaxada, acelerações pequenas (piques e meia velocidade), esticões maiores com velocidade progressiva nos últimos metros e trote lento de volta à calma;

— flexionamentos, compreendendo ginástica para fortalecer as articulações dos pés, tornozelos e joelhos e dar flexibilidade às pernas, quadris, tronco, braços, ombros e pescoço.

O treinamento inicia com 20 minutos diários e vai até 45 nas últimas semanas. Este período é o de condicionamento ao esforço posterior. Sendo o treino árido, devem os técnicos esforçar-se por dar-lhe um ar alegre e despreocupado.

Após estas seis semanas iniciais, há uma especialização, visando a prova a que o homem se destina. Aí devemos dividir o treinamento de velocidade pura, desde que o especialista seja de 100 ou 200 metros.

Se o velocista for de 100 metros, deve seguidamente dar "tiros" de 200 metros, com a finalidade de acomodação psicológica, porém o seu treino básico é o de corrida de repetição (não confundir com "interval training"), nas distâncias de 40, 50 e 60 metros. A velocidade deve ser máxima e o intervalo a critério do próprio atleta, geralmente de 5 a 10 minutos, permitindo que o seu sistema neurovegetativo volte ao normal depois do esforço intenso.

Os tiros de 80 metros, tão a gosto de certos técnicos, devem ser abolidos. O atleta quando corre as distâncias curtas citadas, deve partir de um ponto cerca de 10 metros atrás da marca inicial e então procurar desenvolver a velocidade máxima dentro da distância prevista. Isto porque, partindo parado, ele se desgasta na saída e só começa a render tudo após ter percorrido realmente os 80 metros, quando a velocidade é total e cerca de 10,5 metros por segundo. Não há ser humano que consiga correr mais de 60 metros a sua própria velocidade máxima, portanto...

Se o velocista for de 200 metros, a distância básica de treino deve ser os 150 metros e ainda, em menor número de vezes, os próprios 200 metros. Voltando ao fator psicológico, devemos ser inseridos também os 300 metros. Há uma reação normal no atleta contra esta distância e um artifício muito utilizado é dizer-se: — "Você estará disposto hoje a fazer 300 metros? Não precisa se empenhar a fundo: faça os 200 como de hábito (para 25 por exemplo) e depois continue por mais 100 metros..."

LIVIO BERUTTI, antes dos Jogos de ROMA, começou a sua preparação com "esticões" de 100 metros entre 11,2 e 12,4; de 150 metros entre 16,9 e 17,6 e os 300 metros em 36 segundos. No fim, às vésperas das Olimpíadas, "esticava" os 150 metros na base de 15,3 segundos; em 200 metros entre 21,9 e 23,4 segundos com um intervalo de apenas três minutos e meio (!) e os 300 metros entre 32,8

e 33,4 segundos (!). Este treinamento durou quatro meses: de meados de março a meados de julho (do início da primavera ao meio do verão, na EUROPA). Isto serve para termos uma idéia da dureza do treinamento de um campeão: são necessárias qualidades morais desenvolvidas ao mais alto grau para suportar a pressão do treino diário exaustivo.

Os programas devem ser reestudados semanalmente, pois condições climáticas, indisposições, pequenos problemas e o próprio progresso do atleta assim o obrigam. Rigidez aí no caso somente virá prejudicar o conjunto do treinamento. Uma coisa porém é imprescindível: a existência do programa.

Muitos técnicos não sabem qual a dosagem do treinamento. Utilizamos com bastante êxito com a equipe brasi-

leira de pentatlo militar um processo bem simples: o de rascunhar o programa do fim para o princípio, considerando "fim" a semana que antecede a competição. Prevíamos então para os homens o que desejávamos que estivesse sendo executado em resultados, tempos ou distâncias. Então, gradativamente diminuimos a intensidade da programação diária até o dia previsto para o início das atividades, levando em conta seus estados físicos e possibilidades.

Isto é o que há, sucintamente, de moderno em corrida de velocidade. Muitos assuntos aqui abordados já são do conhecimento de todos; procuramos dar ênfase apenas, aos detalhes importantes e que passam despercebidos para os leigos.

VERIFICAÇÃO
SUGESTÃO DE FICHA-REGISTRO

TESTES

Exercícios n.º	1 20 - 10 - 66		2 26 - 10 - 66		3 3 - 11 - 66		4	
	M	T	M	T	M	T	M	T
1	14	7						
2	46	23						
3	50	25						
4	36	18						
5	6	3						
6	16	8						
7	30	15						
8	6	3						
9	12	6						
10	130	65						
11	24	12						
12	26	13						

(Frente da ficha)

M — Máximo

T — Dosagem do treinamento

Obs. — Este circuito foi realizado pelo Sargento Fernando, monitor da Es E F E

Tempo — Três circuitos

Data	Tempo	Data	Tempo	Data	Tempo
20 — 10	27'50"				
26 — 10					

(Verso da ficha)

ATLETISMO PARA TROPA

Cap. Paulo Afonso F. de Melo
(Instrutor da EsEFE)

INTRODUÇÃO

INCIALMETNE, queremos congratular-nos com os desportistas, por mais esta edição da nossa Revista de Educação Física.

Pretendemos, neste número, iniciar uma série de artigos que venha contribuir para a prática do desporto-base nos quartéis.

Move-nos, tão-sòmente, o desejo de, num futuro próximo, não mais ouvirmos a pergunta que habitualmente se formula: Por que as Unidades do nosso Exército, sendo naturalmente um celeito de jovens, não conseguem, maior das vèzes, fornecer ao Atletismo Nacional índices que nos venham colocar em melhor situação no cenário internacional?

É bem verdade que encontramos resposta no fato de muitos atletas, que se destacaram ou se destacam, perentecerem ao nosso Exército.

Consideramos, porém, que nossas possibilidades são muito grandes quando imaginamos que dispomos de

material humano, sem dúvida o elo mais importante na cadeia do desporto.

Objetarão alguns que há muitas dificuldades em se formar e treinar equipes num Corpo de Tropa, seja pela imposição do serviço seja pela falta de elementos especializados em Educação Física.

Esperamos, então, poder oferecer nestes artigos uma modesta colaboração aos nossos companheiros encarregados do treinamento de equipes de Unidades, que nem sempre dispõem de fontes de consulta atualizadas, que possibilitem a melhor orientação de seu trabalho.

Nesta primeira fase, faremos um estudo das Corridas de Velocidade Intensa, dando, em linhas gerais, tóda a parte de execução das mesmas, ao mesmo tempo que orientaremos o treinador na escolha de seus atletas.

Corridas de Velocidade Intensa

Escolha do Velocista — Morfologia

A velocidade é a qualidade física mais importante para tódas as corridas, quer se trate de distância curta, quer de longo percurso. Talvez seja mesmo a qualidade mais importante do atletismo, pois a sua influência nos saltos e arremessos é também notável.

É uma qualidade inata, que se aperfeiçoa, mas não se cria. Se um indivíduo nasce rápido, pode vir a ser um bom velocista, mas se não possui rapidez natural, nenhum treinador, por melhor que seja, poderá transformá-lo num bom corredor de velocidade intensa. A influência da velocidade nas corridas acima de 200 metros sòmente se tornou evidente com os progressos do atletismo atual. Verificamos, por exemplo, que um atleta só consegue alcançar 46 segundos nos 400 metros rasos se tem ca-

pacidade para realizar os 100 metros em 10,6 segundos. Desta maneira, suas qualidades de velocista lhe permitem manter durante os 400 metros um ritmo correspondente à média de 11,5 segundos por cada fração de 100 metros. A proeza do atleta alemão Martin Lauer, realizando os 110 metros com barreiras em 13,2 segundos, só lhe foi possível dado à sua capacidade de correr os 100 metros rasos em 10,3 segundos. O recorde atual de 1.500 metros rasos foi obtido com uma média abaixo de 14 segundos para cada fração de 100 metros.

As corridas de 100 a 200 metros são as provas clássicas de velocidade intensa. Pondo em ação grande parte do sistema muscular, exigem do organismo, num curto espaço de tempo, um esforço intenso e explosivo.

A velocidade do "sprinter" depende do seu potencial nervoso (força de excitação), da potência e excitabilidade de seus músculos (qualidades que nascem com o indivíduo).

A velocidade resulta da frequência e do cumprimento da passada e pode ser medida pelo cronômetro em distâncias curtas — até 50 metros — para as quais não é necessária qualquer preparação especial. Calcula-se assim a chamada velocidade base, a partir da qual o treinador poderá fazer seu plano de preparação para o futuro.

A experiência demonstra que não existe um tipo morfológico especial para o velocista. Parece, contudo, ser de bom alvitre eliminar-se, em princípio, os brevilineos (membros inferiores curtos) pois, acima de determinada distância, um atleta brevili-

neo não poderia compensar sua pequena amplitude de passada, senão por uma velocidade de pernas (frequência) excepcional.

Um longilíneo — que tem as pernas grandes em relação ao tronco — não é, obrigatoriamente, de grande estatura. Tem havido velocistas de alta categoria cuja altura não chega a atingir 1.75 m. É o caso, por exemplo, de Ira Murchison (1,62 m), que realizou os 100 m rasos em 10,1 segundos. Por outro lado, há velocistas de idêntica categoria, de estatura muito acima da média, como é o caso de David Sime (1,89 m), Bobby Morrow (1,85 m) e do nosso Telles da Conceição (1,87 m), todos com a marca de 10,2 segundos nos 100 metros rasos.

É interessante notar que os atuais recordistas mundiais de 100 e 200 metros rasos estão, precisamente, no tipo citado acima.

Normalmente, nos 100 m, os velocistas de baixa estatura e de passada menor, dominando a corrida até os 50 m, são depois batidos, nos últimos metros, pelos mais altos e de maior "compasso".

Teremos encontrado o "sprinter" ideal em um atleta que tiver uma partida ultra-rápida, um andamento eficaz e uma chegada poderosa no final da prova.

Parece-nos, portanto, que o tipo morfológico ideal do velocista é o longilíneo, sendo contra-indicados os brevilíneos.

As corridas de velocidade são provas que necessitam de duas qualidades indispensáveis: velocidade e resistência. Esta permitirá ao "sprinter" manter, por maior tempo, aquela. A influência da resistência aparece, nitidamente, quando se compararam os tempos de 100 e 200 metros de um mesmo corredor, pois, normalmente, o tempo gasto nesta última distância é superior ao dobro do gasto naquela.

Treinamento do Velocista

O treinamento do corredor de velocidade intensa deve visar, principalmente, melhorar sua resistência orgânica, por meio de exercícios de intensidade crescente, que o prepare para esforços cada vez mais intensos. A preparação do "sprinter" jamais deve sofrer solução de continuidade. Devem ser utilizados exercícios para os músculos elevadores da coxa, em particular. Exercícios com pesos e halteres (sempre com explosão), subidas de escada e exercícios de saltitamentos melhoram o poder de impulsão do atleta. A velocidade intensa é uma especialidade que exige grande dispêndio nervoso.

A energia física que solicita, porém, é também apreciável, pois as grandes velocidades não se obtêm somente pela agilidade das pernas, mas igualmente com a participação total de outras partes do corpo. Um bom corredor de velocidade intensa deve ser sólidamente musculado não só dos membros inferiores, mas também do abdome, tronco e braços. A qualidade imprescindível a um atleta que se dedique às corridas de velocidade intensa deve ser a descontração muscular. A execução de um gesto explosivo e rápido, como é o da partida, tem de ser de modo que somente intervenham os músculos necessários à sua efetivação. A contração de outros grupos musculares trava a ação dos músculos úteis ao movimento. A descontração se obtém por meio de piques de 20, 30 ou 40 metros feitos abaixo da velocidade máxima, a fim de que o atleta não termine o treino fatigado.

Como Dar Resistência ao Velocista

De modo geral, os corredores de velocidade intensa são atletas preguiçosos para treinar. Habituaados a não percorrer distâncias superiores a 60 ou 80 metros, têm sempre relutância em se entregar aos treinos que visam a melhorar sua resistência.

Este treino, que é indispensável, em nada diminui a velocidade base do indivíduo, como afirmam alguns. Os velocistas devem ser treinados com o objetivo de terminarem suas provas em andamento forte e sem perda de velocidade. Nos últimos metros, é comum verificar-se a diminuição na frequência da passada, devido, principalmente, à falta de condições orgânicas. É evidente que a função cardíopulmonar não tem para o velocista a mesma importância que para os fundistas, mas a repetição de esforços violentos, mesmo de curta duração, exige um organismo sólido, resistente e um coração musculado. O "sprinter" não pode ser aperfeiçoado, se não estiver apto a repetir esforços de intensidade diversa, pois o aperfeiçoamento de sua técnica está intimamente ligado à função cardiorespiratória.

Para alcançar a forma, deve o velocista, sob as ordens e vigilância de seu treinador, adotar um ritmo de progresso de distância. Estas distâncias poderão ir de 30 a 70 metros, com uma progressão de 10 em 10 metros.

Exemplo:

5 ou 6 x 30 metros
5 ou 6 x 40 metros
5 ou 6 x 50 metros
4 ou 5 x 60 metros
2 ou 3 x 70 metros

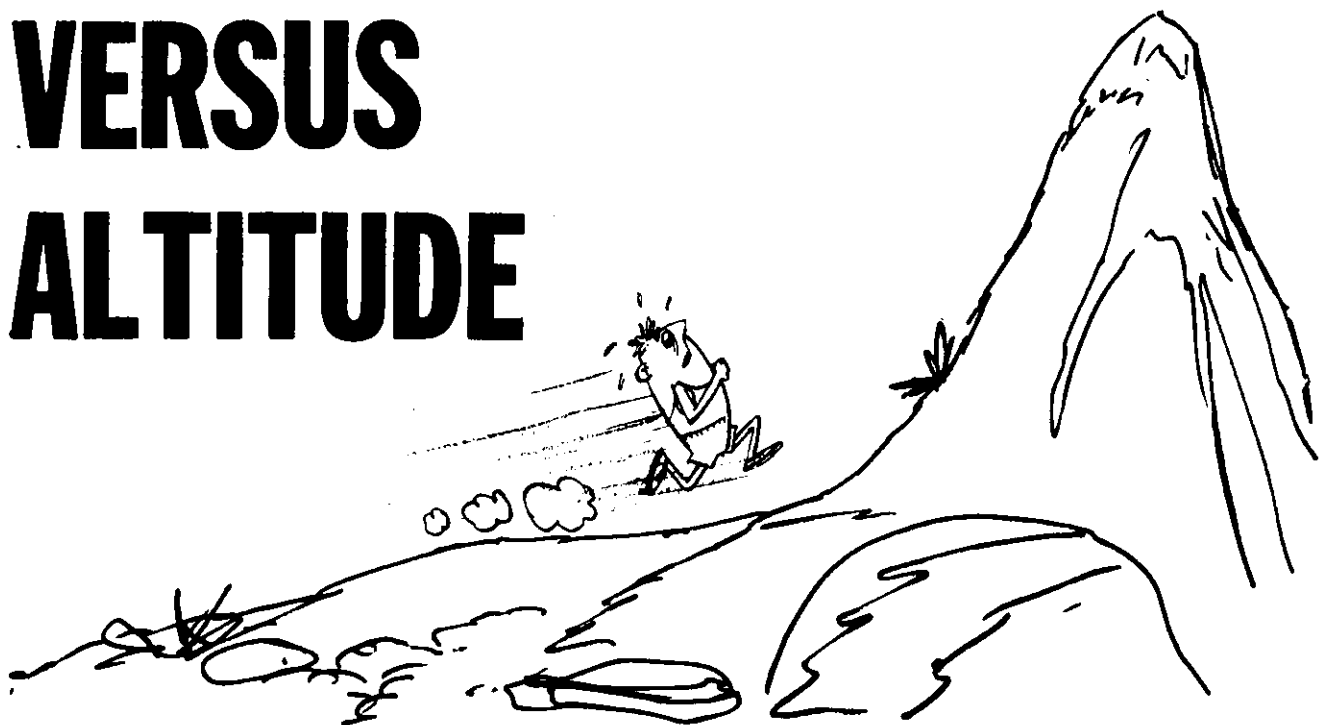
Obs.: A 3/4 da velocidade máxima.

Após algum tempo sob este regime, pode-se acrescentar 2 ou 3 x 100 metros a meia velocidade e mais tarde 2 ou 3 x 150 e 2 x 200 metros (como limite máximo de distância).

Para variar o treinamento o corredor pode adotar também as mesmas repetições, descendo dos 70 aos 30 metros.

O regime de vida tem uma grande repercussão nas performances e o velocista, particularmente, necessita de alimentação sã, boa quantidade de sono e higiene.

ATLETA BRASILEIRO VERSUS ALTITUDE



Ten. Cel. Aureo Hora Brito
Chefe do Dep. Med. da EsEFE

SE considerarmos que o assunto não é novo, vamos procurar mostrar como o atleta brasileiro, que vive ao nível do mar, competindo em altitudes superiores a 2 000 metros (mesmo dependendo de aclimação), poderá ser influenciado benéficamente nos resultados nas provas de velocidade, sendo entretanto prejudicado nas de resistência.

A ACLIMATAÇÃO

Em altitudes acima de 2 000 metros, o mal-estar geral, a fadiga e a respiração acelerada desaparecem ao fim de 10, 15, 20 ou mais dias. Para as necessidades normais ao nível do mar ou em pequenas altitudes, um atleta deve ter cinco milhões de glóbulos vermelhos por milímetro cúbico de sangue ou vinte e cinco trilhões em todo o corpo. O organismo, para se defender da falta de ar (oxigênio), mobiliza um maior número de glóbulos vermelhos para compensar na fixação do oxigênio. O baço contrai-se e lança na circulação os glóbulos vermelhos que contém. A medula óssea prolifera e se faz maior o número de hemácias por milímetro cúbico, podendo o índice hemoglobínico chegar a 115 e 150%.

OS VELOCISTAS

Os velocistas são favorecidos, em parte, pela pressão atmosférica, com mais baixa densidade do ar. Se uma cor-

rente de ar, em movimento horizontal, se choçasse perpendicularmente contra uma superfície "S", de maneira a perder todo o seu momento, a quantidade do momento perdido por segundo seria igual ao momento da quantidade de ar que chegasse à superfície por segundo, a qual, de acordo com a Lei de Newton, é numericamente igual à força exercida sobre a superfície em quilos. Se a superfície do corpo for "S" (m²), e possuir uma velocidade "V" m/seg., o volume de ar influenciado pelo corpo em cada segundo será SVm³/seg. Como o momento de cada metro cúbico e a densidade da massa P (Rô) multiplicado pela velocidade, ou seja PV, o momento total de SVm³/seg. será: P SV². A força que atua sobre o corpo será igual à resistência que a corrente oferece ao deslocamento do corpo em seu meio, isto é, $R = P SV^2$, onde

R = força em quilos (resistência)
P = densidade do ar
S = superfície do corpo
V = velocidade

Como a densidade do ar P, em qualquer altitude, é sempre menor que ao nível do mar, concluímos que a resistência oferecida pela corrente de ar ao deslocamento do corpo é menor.

$$R = P SV^2$$

Consideremos os valores constantes no quadro abaixo:

Valores de P

Altitude m	P
0	0,125
700	0,116
1.200	0,110
2.000	0,102
2.300	0,094

Tomemos como exemplo os dados relativos a um corredor ao nível do mar:

$$S = 2m^2$$

$$V = 10 \text{ m/seg.}$$

$$P = 0,125$$

A resistência será:

$$R = 0,125 \times 2 \times 10^2 = 0,125 \times 2 \times 100 = 12,5 \times 2 = 25 \text{ quilos.}$$

Então o homem deslocando-se na pista da Es.E.F.E., ao nível do mar, terá de vencer, digamos, uma resistência de 25 quilos.

Numa cidade onde a altitude seja de 700 m, teremos, para a mesma superfície e velocidade:

$$R = 23,2 \text{ quilos, portanto, menos que na pista da Es.E.F.E.}$$

Numa cidade cuja altitude seja de 1200 m, a resistência a vencer dentro do nosso exemplo, será 22,0 quilos.

Na cidade do México, a 2300 m de altitude, a resistência a vencer será de 18,8 quilos.

Tomemos para facilitar os nossos cálculos e a título de exemplo, como sendo $2m^2$, a superfície do corpo deslocando-se. Utilizando a tabela de Boothby e Sandiford, para superfície corporal, teremos num atleta com um metro e oitenta centímetros de estatura e oitenta quilos de peso, a superfície corporal de 1,99 (atleta "A"). Num atleta com um metro e oitenta centímetros de estatura e setenta e cinco quilos de peso, a superfície corporal de 1,93 (atleta "B"). Num atleta com um metro e sessenta e cinco quilos de peso, a superfície corporal de 1,71 e num atleta com um metro e setenta e oito e sessenta e cinco quilos de peso, a superfície é corporal de 1,81.

É interessante observar a superfície corporal nos dois primeiros exemplos — mesma estatura, pesos diferentes. No primeiro caso, a superfície corporal é de 1,99 e no segundo, igual a 1,93.

O atleta "A", com uma superfície corporal de 1,99, deslocando-se na pista da Es.E.F.E., numa velocidade de 10 m/seg., terá de vencer uma resistência:

$$R = 0,125 \times 1,99 \times 10 = 12,5 \times 1,99 = 24,875 \text{ quilos.}$$

O atleta "B", com uma superfície corporal de 1,93, deslocando-se na mesma pista e com a mesma velocidade, terá de vencer uma resistência:

$$R = 0,125 \times 1,93 \times 10 = 12,5 \times 1,93 = 24,125 \text{ quilos.}$$

Os atletas "A" e "B" têm a mesma estatura, porém pesos diferentes. Sendo a superfície corporal do atleta "A" superior à do atleta "B", aquele terá de vencer uma resistência maior conforme demonstram os números. Assim, na cidade do México, teríamos para o atleta "A" uma resistência a ser vencida: 18,706 quilos. Para o atleta "B", 18,142 quilos.

Em Bogotá, com 2.660 metros de altitude, Quito com 2.850, Cuzco com 3.350, La Paz com 3.690, onde a den-

sidade do ar é menor que na Cidade do México, a resistência a vencer também será menor.

OS FUNDISTAS

Os fundistas (atividades de resistência, jogadores de futebol, basquetebol etc.) são batidos pela deficiência de oxigênio no organismo. Não que nas cidades de altitude acima de 2000 m o ar contenha menos oxigênio que no Rio de Janeiro. O que existe é que o ar é muito menos denso nas cidades altas.

O que existe é "ANOXIA", isto é, deficiência de oxigênio no organismo.

Existem vários tipos de "ANOXIA", entretanto, a que nos interessa é a do tipo "ANÊMICO", na qual a tensão do oxigênio no sangue arterial é normal, porém a quantidade de "HEMOGLOBINA" que funciona é demasiado pequena.

Em repouso, o efeito prejudicial sobre os tecidos é relativamente ligeiro.

Tomando-se por base o grande número de atletas brasileiros portadores de anemia (número de glóbulos vermelhos e taxa de hemoglobina abaixo do normal), concluímos das desvantagens dos referidos atletas ao competirem em locais altos, sem a devida aclimação e a melhoria dos níveis sanguíneos.

O volume sanguíneo guarda uma relação definida com o peso e a superfície corporal. Nos adultos, é de cinco a seis litros ou, aproximadamente 1/11 do peso total do corpo.

O sangue tem uma função fundamental em nosso organismo. É ele que transporta para todas as regiões do corpo, os elementos nutritivos e o oxigênio. É constituído de glóbulos vermelhos e brancos, plasma e gases (oxigênio, azoto, etc.). O ar contido nos alvéolos pulmonares tem de 13 a 14% de oxigênio.

Hemoglobina é uma substância albuminoide que impregna uniformemente o protoplasma dos glóbulos vermelhos. Resulta da união de uma matéria corante marrom azotada e ferruginosa, a "HEMATINA", com uma substância albuminoide chamada "GLOBINA". O conteúdo médio em hemoglobina do sangue é de 15g por 100 cm³.

Uma grama de hemoglobina, completamente saturada, combina-se com 1,34 cm³ de oxigênio. O oxigênio do sangue é de 20 cm³ por cem. Em realidade, o sangue arterial só está 95% saturado de oxigênio, contendo 19 cm³ deste gás. Dos 19 cm³ de oxigênio que normalmente o sangue arterial contém, somente se usam 5 cm³ quando se está em repouso.

Um indivíduo com 50% de hemoglobina transporta 9,5 cm³ de oxigênio em cada 100 cm³ de sangue, o que satisfaz plenamente suas necessidades, em repouso.

Entretanto, a sua capacidade para o trabalho, especialmente entre os atletas, está notadamente diminuída, pois o sangue não dispõe de reservas suficientes de oxigênio. O conteúdo de oxigênio no sangue arterial varia nos diversos indivíduos segundo sua quantidade de hemoglobina.

O elemento hematina, com o seu ferro que contém, estabelece a função capital na fixação do oxigênio. Em 100g de hemoglobina, encontramos meia grama de ferro, daí prescrever-se medicação à base de ferro aos anêmicos. Os glóbulos vermelhos e a hemoglobina, por seu elemento corante, a hematina, fixam nos pulmões o oxigênio necessário, levando-o através do corpo e trazendo de volta dióxido de carbono para ser exalado.

Em trabalhos realizados no Departamento Médico da Es.E.F.E., entre atletas selecionados, foram encontrados resultados sempre abaixo dos índices normais, os quais com simples tratamento antianêmico, tiveram melhoradas suas taxas como se pode verificar nos resultados abaixo:

Atleta "S"

Antes do tratamento:

Sangue	Hemoglobina	90%
	Hemácias	4.960.000 mm ³
Fezes	Negativo	
Após o tratamento:	Hemoglobina	98%
	Hemácias	5.100

Atleta "M"

Antes do tratamento:

Sangue	Hemoglobina	88%
	Hemácias	5.100.000 mm ³

Fezes	Negativo	
Após o tratamento:	Hemoglobina	110%
	Hemácias	5.500.000 mm ³
Atleta "J"		
Antes do tratamento:		
Sangue	Hemoglobina	80%
	Hemácias	4.800.000 mm ³
Fezes	Presença de numerosos ovos de trichuris (tricocéfalos)	
Após o tratamento:	Hemoglobina	100%
	Hemácias	5.100.000 mm ³
Fezes	Negativo.	
Atleta "G"		
Antes do tratamento:		
Sangue	Hemoglobina	86%
	Hemácias	5.000.000 mm ³
Fezes	Presença de ovos de mecator americano.	
Após o tratamento:	Hemoglobina	96%
	Hemácias	5.200.000 mm ³
Fezes	Negativo.	

Se considerarmos a Cidade boliviana de La Paz, por exemplo, com 3690 m de altitude, onde um fundista brasileiro, que vive ao nível do mar, tenha de competir com pouca aclimação e com as suas taxas baixas (de glóbulos vermelhos e de hemoglobina), por certo ele sofrerá os efeitos de altitude. Cumpre então melhorar as suas condições de saúde, dando-lhe a devida assistência médica e tratamento adequado.

É absolutamente indispensável o conhecimento prévio do "VALOR INDIVIDUAL" de cada praticante, de cada atleta, de cada desportista. Este valor individual, é a resultante de quatro componentes:

- Valor funcional.
- Valor somático.
- Valor psíquico.
- Valor mecânico.

Os três primeiros, nós determinamos pelo exame especializado. O valor mecânico, pelas provas práticas.

O exame médico especializado, compreende: anamnese, inspeção geral, aparelho locomotor, aparelho circulatório, aparelho respiratório, aparelho digestivo, órgãos sensoriais, aparelho genitourinário e sistema nervoso.

Exames complementares, constando de:

- a) teleradiografia do coração e dos pulmões;
- b) tomada da pressão arterial e do pulso, após uma corrida de 200 m. em 55 seg.;
- c) exame dentário completo, inclusive com controle radiográfico;
- d) exame de urina, constando de pesquisa de elementos anormais e microscopia do sedimento;
- e) exame de sangue, constando de dosagem de hemoglobina, contagem de glóbulos vermelhos, contagem de glóbulos brancos e reações sorológicas para a sífilis;
- f) exame parasitológico das fezes e
- g) eletrocardiograma nos casos indicados.

PARECER — Configurada a existência de anemia pelo exame de sangue, com diminuição da taxa de hemoglobina e do número de glóbulos vermelhos, deverá o médico determinar a causa da anemia, que poderá ocorrer na maioria das vezes devido a verminose, positivada ou não pelo exame parasitológico das fezes. O tratamento será orientado visando-se eliminar a presença dos parasitos e o combate a anemia por meio de anti-anêmicos a base de extrato hepático, ferro e vitamina B 12, além de alimentação adequada. Como exemplo, citaremos alguns alimentos que contém grande quantidade de ferro: carnes em geral, moela, pato assado, chouriço, fígado, lebre, mariscos, sardinhas, miolo, aveia, cevada, milho doce, pão de centeio, amendoa, amendoim, avelã, castanha do pará, côco verde e sêco, damasco, figo, limão, tâmara, cacau e chocolate, levedura seca, melão, gema de ovo, queijo, acelga, brócolos caruru, chucrute, ervilhas, feijão, mostarda, repolho, etc.

