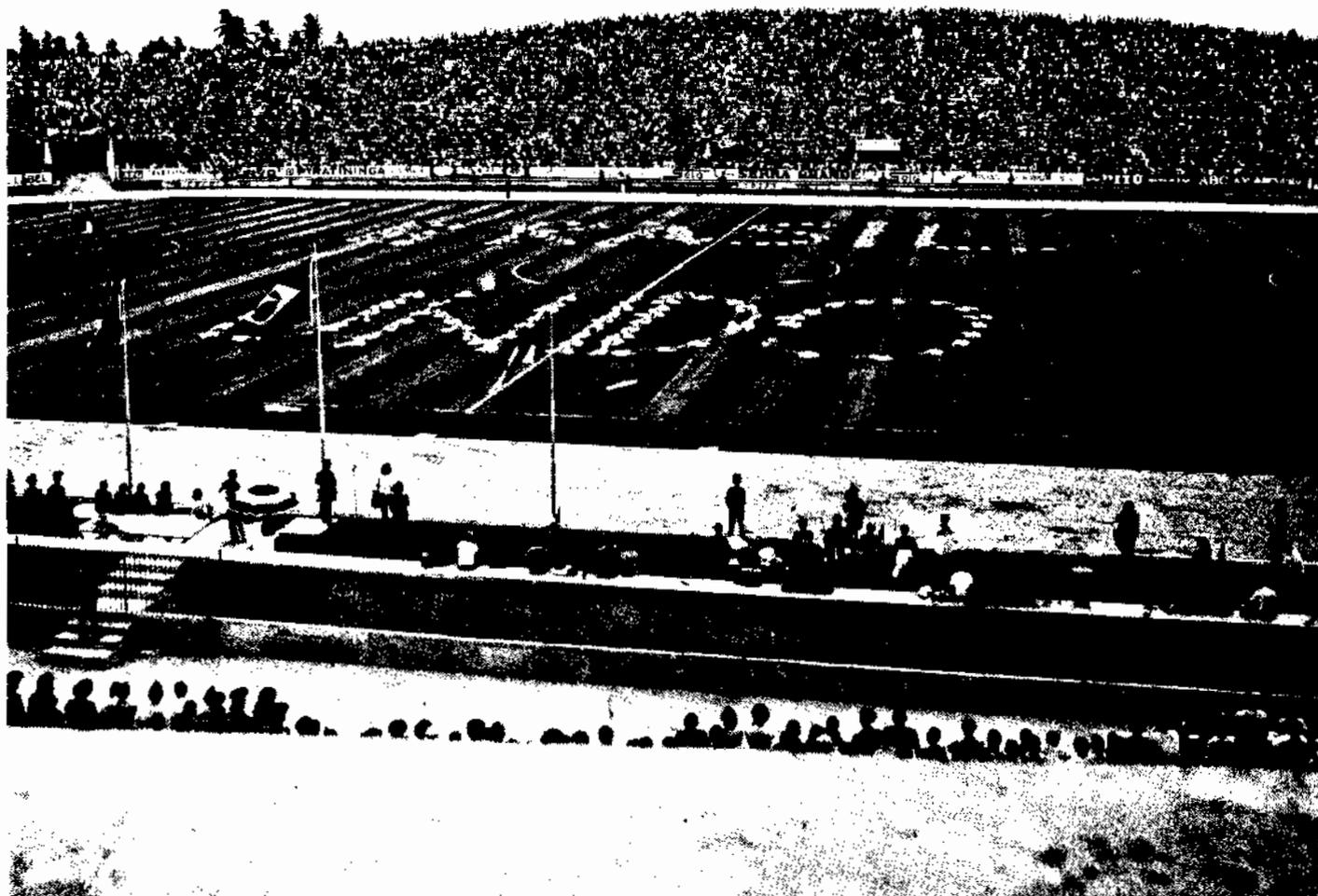


OLIMPÍADA DO EXÉRCITO

Unido pelo esporte que, durante uma semana, aumentou o calor do Nordeste com as competições e a integração proporcionadas pela IV Olimpíadas do Exército. Mais de mil atletas dos quatro Exércitos e dos Comandos Militares do Planalto e da Amazônia demonstraram todo o preparo e técnica nos treze diferentes esportes que disputavam medalhas na Olimpíada organizada pela Comissão de Desportos do Exército.

A cidade do Recife foi a anfitriã dos atletas militares, colocando seus estádios, clubes e o Moderno Ginásio Geraldo Magalhães à disposição dos oficiais instrutores da Escola de Educação Física do Exército, responsáveis pela execução das competições. Como integração, paralelas às provas militares, foram realizadas competições civis, não ficando esquecidas as infantis, uma nova geração que já começa a ser cuidada pelos instrutores da Escola de Educação Física do Exército.

No lado social, o povo nordestino teve oportunidade de assistir shows com os mais populares artistas brasileiros, que transformaram o Ginásio Geraldo Magalhães, o GERALDÃO, com 16 mil lugares, pequeno para a massa humana que comparecia; mostras de Arte; Parada Naval, com jangadeiros homenageando as autoridades militares presentes na capital pernambucana; **show** de pára-queda e uma Feira Infantil que lotou totalmente o estádio do Esporte Club Recife.



Na tarde ensolarada de 1.º de abril, precisamente às 15 e 30 horas, na tribuna do estádio José do Rego Maciel, acompanhado de altas autoridades civis e militares, estava o Presidente Emílio Garrastazu Médici, para a cerimônia de abertura da Olimpíada. Num espetáculo que teve tudo, música, revoadas de pombos, balões coloridos, **show** de ginástica, foi acesa a Pira Olímpica, ocasião em que o Chefe do Governo declarou aberta, oficialmente, a IV Olimpíada do Exército.

Era o início da grande festa de confraternização, em que vence o melhor ainda recebe aplausos dos que não conseguiram maior performance técnica. Festa em que a vitória é competir, não existindo derrotados. Primeira atração, jogo treino entre a seleção A e B do Brasil, que depois do tricampeonato no México e a posse definitiva da Taça Jules Rimet, começa o trabalho de renovação, pensando no próximo mundial da Alemanha.

Passado o momento festivo da abertura, as atenções foram voltadas para as competições, onde 606 medalhas entram em jogo, sendo 200 de ouro, 200 de prata e 206 de bronze. Para as competições civis e universitárias, 352 medalhas, sendo 123 de ouro, 123 de prata e 106 de bronze.



Primeiro grande destaque da IV Olimpíada do Exército: Brasil vence a Espanha em Ginástica Olímpica Feminina. Com excelente apresentação, Rosane Biederman conquista medalha de ouro em Paralela Assimétrica, Solo e na soma de pontos individual feminino, dando ao Brasil o título com 164,50 pontos contra 163,60 pontos da Espanha, que tinha entre suas atletas destacadas figuras e possuidoras de títulos na Europa. No setor masculino os espanhóis foram bem superiores, conquistando o Brasil apenas uma meda-

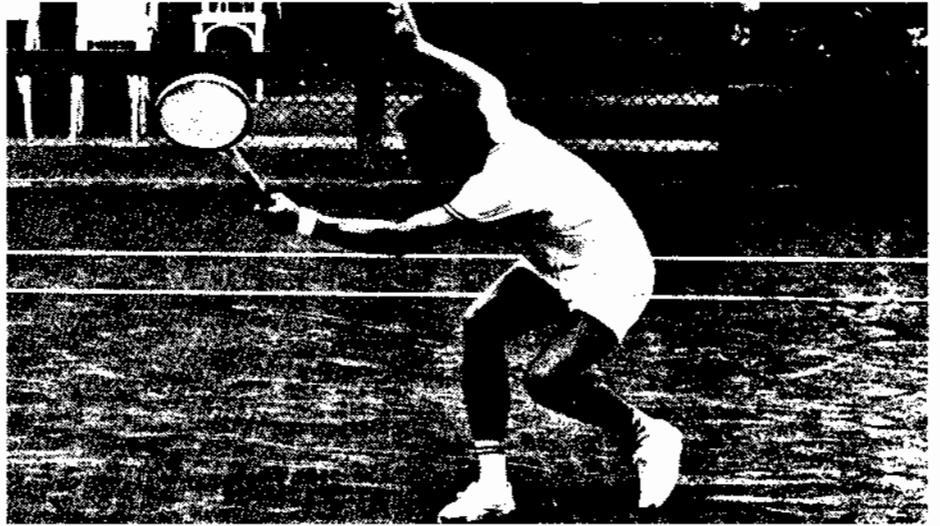


lha de ouro, através de Sérgio Moraes Jatobá, em exercícios no cavalo.

Outro esporte pouco difundido, mas de grande aceitação na IV Olimpíada do Exército foi o esgrima. Nos resultados finais, o III Exército foi o vencedor em floretes e sabre individual, ficando o I Exército com a prova de espada.

O Primeiro Exército, que somou maior número de medalhas conquistadas, venceu o Judô, com quatro de ouro, quatro de prata e quatro de bronze. Também a natação ficou com o I Exército, o mesmo acontecendo com o Volley-Ball, após derrotar, na final, o IV Exército, Medalha de Prata, por 3 setes a zero.

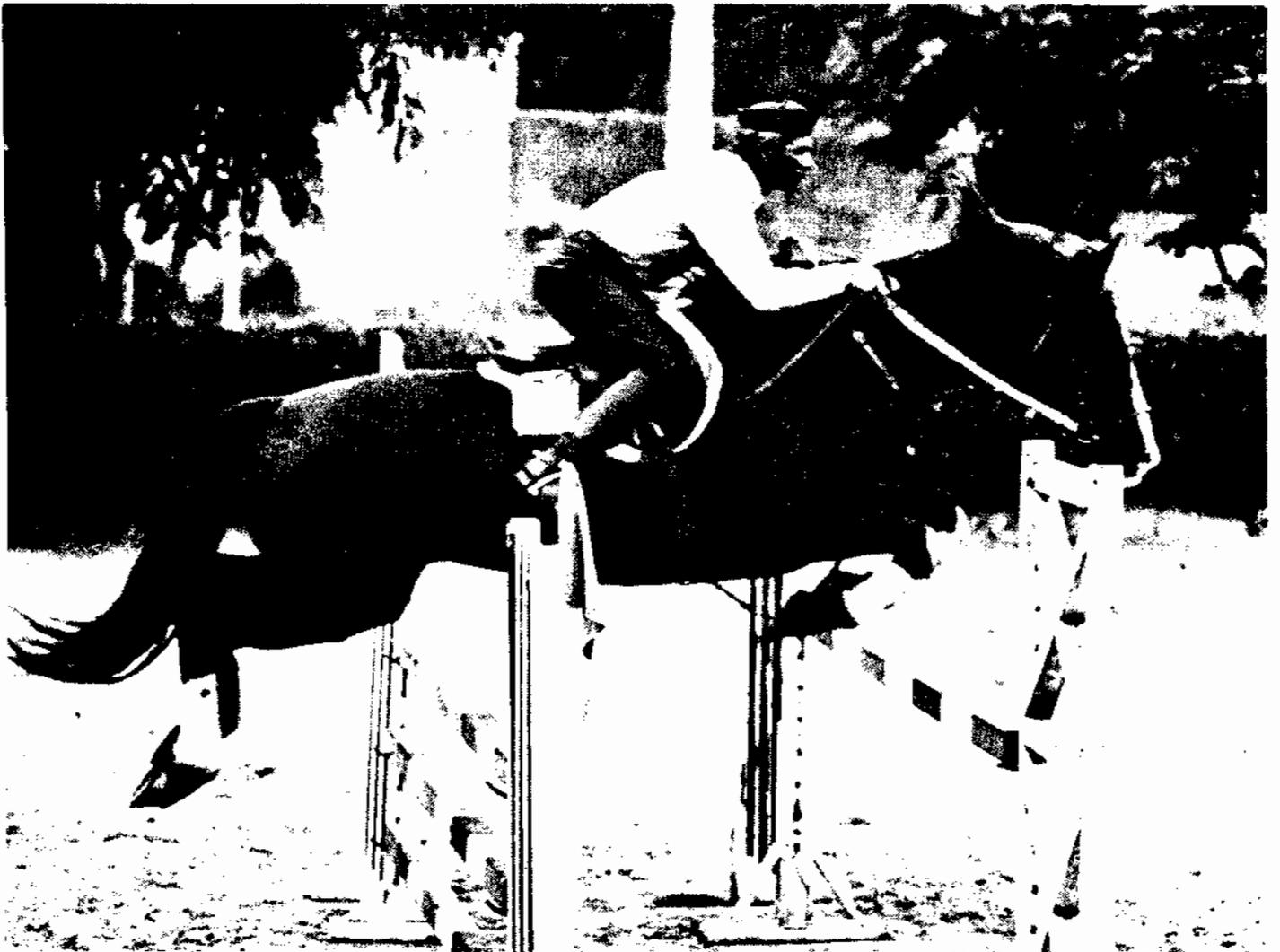




O ciclismo foi uma atração especial, com as provas de resistência e velocidade, desenvolvidas ao longo da Avenida Imbiribeira. O III Exército conquistou o Tricampeonato, com Tenente Alvaro Fonseca Junior, percorrendo os oitenta quilômetros em duas horas, 34 minutos e oito décimos. O Tenente Alvaro é tricampeão brasileiro de ciclismo militar, vencendo as Olimpíadas de Belo Horizonte, Porto Alegre e Recife.

No basquete a Medalha de Ouro ficou com o III Exército, que venceu o I Exército, na final, por 63 a 48. No basquete civil masculino o Clube Sírio de São Paulo foi o campeão, ficando o Fluminense da Guanabara em 2.º lugar. No Torneio feminino universitário a seleção paulista foi a vencedora. No Volley-Ball feminino universitário a

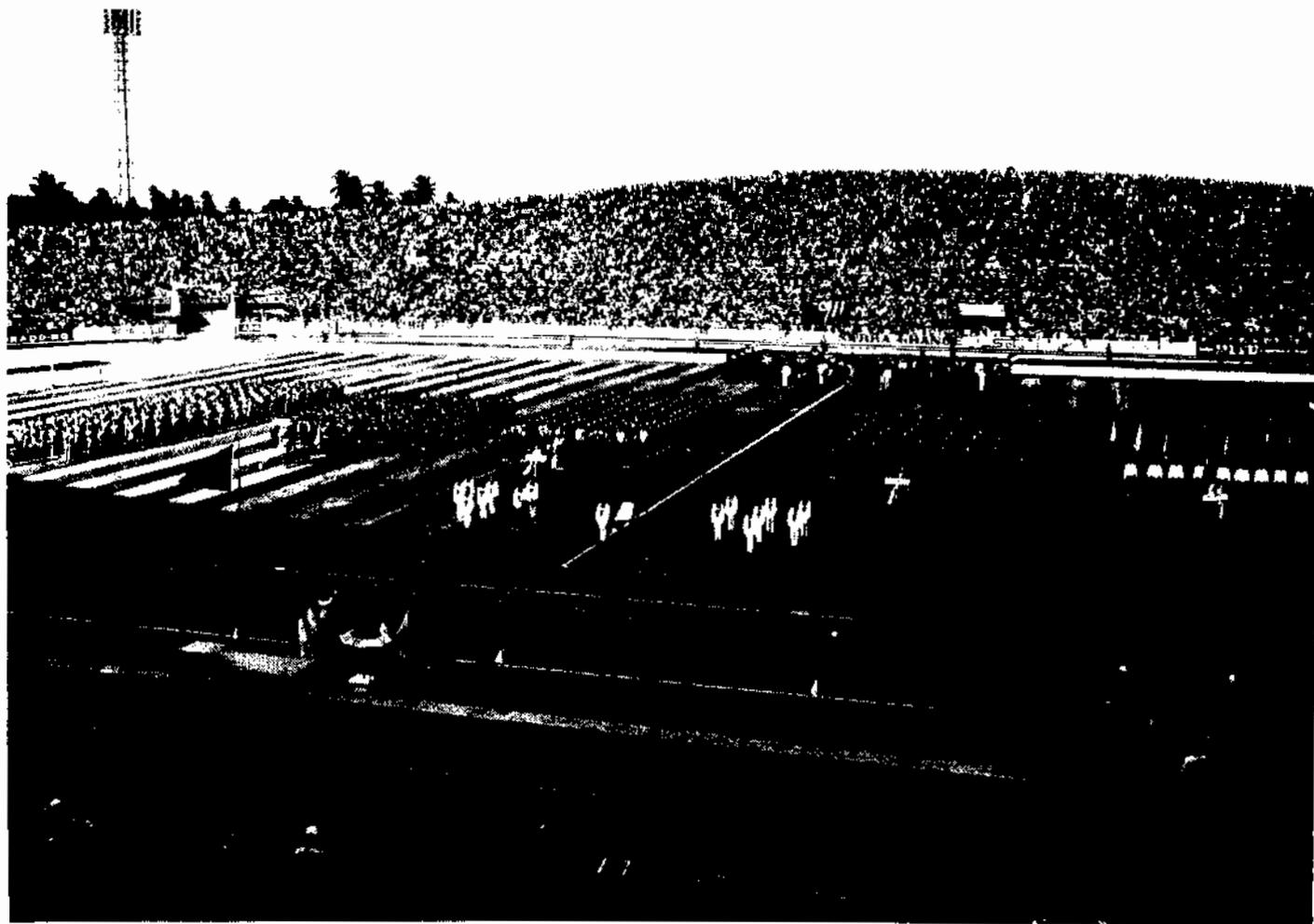
atração foi a seleção mineira que conquistou a medalha de ouro, derrotando a Guanabara. São Paulo e Goiás. A surpresa foi a vitória dos mineiros no Volley-Ball masculino, derrotando o Botafogo da Guanabara várias vezes campeão do Estado.



A equipe do I Exército, com uma diferença de mais de mil pontos, foi a vencedora do Pentatlo Militar, conquistando as 3 medalhas na classificação final individual. A medalha de ouro foi conquistada pelo Cabo Panichi.

Montando Chaparral, o Tenente-Coronel Gilberto Romero, do I Exército, conquistou o título de Campeão Hípico do Exército, vencendo a Prova Tipo Grande Prêmio.

No Futebol, a Medalha de Ouro foi conquistada pelo I Exército, ficando o Comando Militar da Amazônia com a de prata e o Comando Militar do Planalto com a de bronze. No Torneio Individual de Tênis, o Capitão Cordoba, do IV Exército, foi o vencedor, derrotando

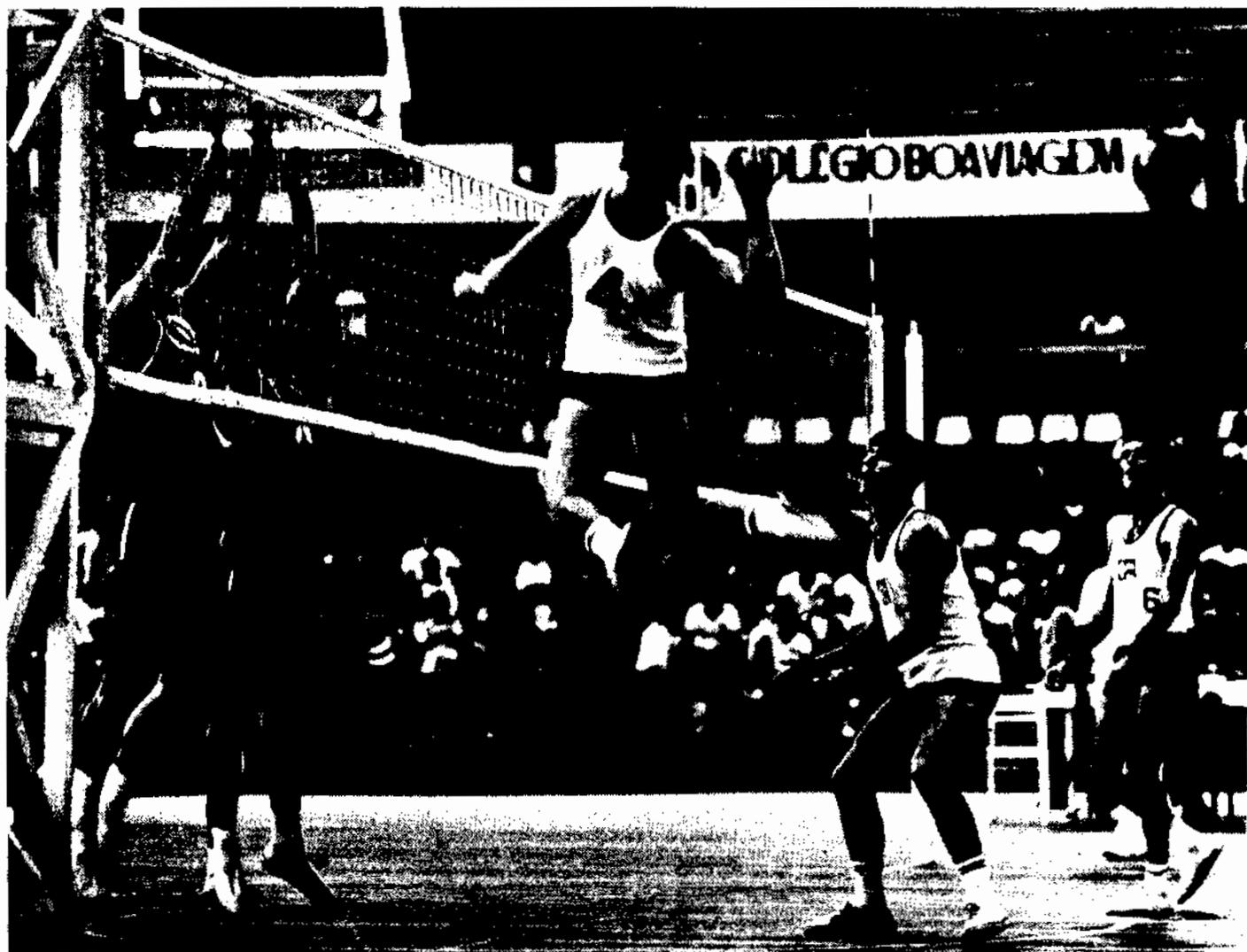


No gramado, perfiladas, as delegações dos participantes da Olimpíada.

na final o Tenente Danilo, do III Exército. O Torneio de Tênis levou muitos torcedores às Quadras do Clube Internacional, onde assistiram os bons espetáculos apresentados durante toda a Olimpíada.

Com uma equipe constituída pelos Capitães Beust, Marco Antonio e Guido, Tenente Ministério e Bacelar e Sargento Pacheco, o I Exército deu grande demonstração de perícia nas provas de Tiro, que foram disputadas palmo a palmo, principalmente a de Fuzil Panamericano, com a equipe do II Exército. Durante todo o desenrolar da competição, prevaleceu a regularidade dos vencedores.

O I Exército venceu também a ginástica, competição que despertou bastante interesse do público. O Cabo Sérgio de Almeida Barros, medalha de ouro no resultado individual, foi o grande responsável pelo total de pontos conquistados pela equipe.





As competições apresentando seus campeões e a festa partindo para o final. A integração cada dia mais unindo civis e militares, tanto nas competições esportivas como no lado social. O público do Nordeste vibrou com o aprimoramento técnico dos atletas, com os lances emocionantes das partidas e com as atrações artísticas dos **shows**, que lotaram o popular **GERALDÃO**.

Mas tudo tem um fim, e o final é necessário para que mais um período de expectativa transcorra e novas emoções surjam em um dia próximo, para matar a saudade que ficou. E, foi assim que, com a presença de Generais Walter de Menezes Paes, Presidente da Comissão Organizadora; Celso de Azevedo Daltró Santos, da Comissão Organizadora; e Enio Gouveia dos Santos, da Comissão Executiva, prestaram de público homenagem ao Governador Eraldo Gueiros Leite, pelo apoio recebido pela IV Olimpíada do Exército. O General Daltró Santos presidiu outra homenagem aos Srs. Sérgio Cineli, Luiz Macedo e José Arrabal e ao cantor Roberto Carlos, que foram agraciados com a Medalha de Pacificador.



Participantes da Olimpíada recebem os troféus e o cantor Roberto Carlos homenageia o grande público do Nordeste, que prestigiou o trabalho e o esforço do Exército para a grande festa de confraternização social-esportiva. A bandeira brasileira foi arriada no interior do Ginásio, logo depois que o atleta Victor Barcelos Borges, campeão panamericano, apagou o fogo simbólico com a execução do toque de silêncio.

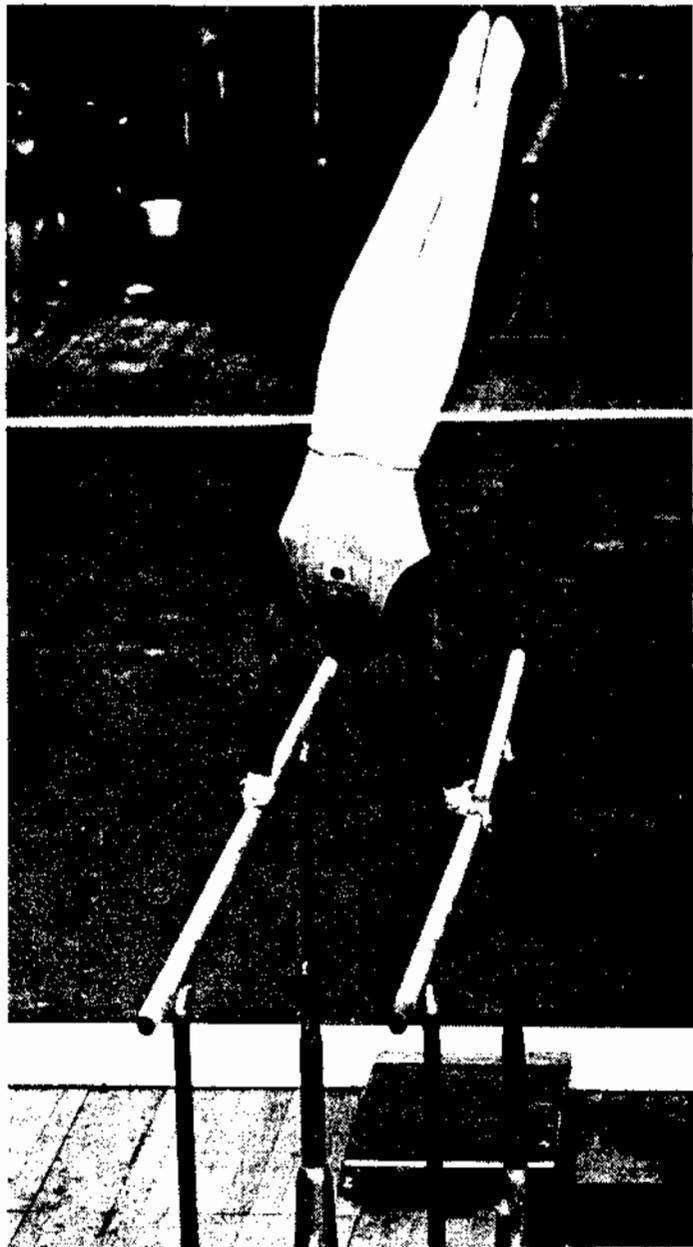
Fim de festa. Fim de um ano de trabalho, para poucas horas de exibição. Início de mais um ano de trabalho, persistência e força de vontade, para se chegar a um objetivo. Assim é o esporte.



MELHORES DO MUNDO

GINÁSTICA OLÍMPICA

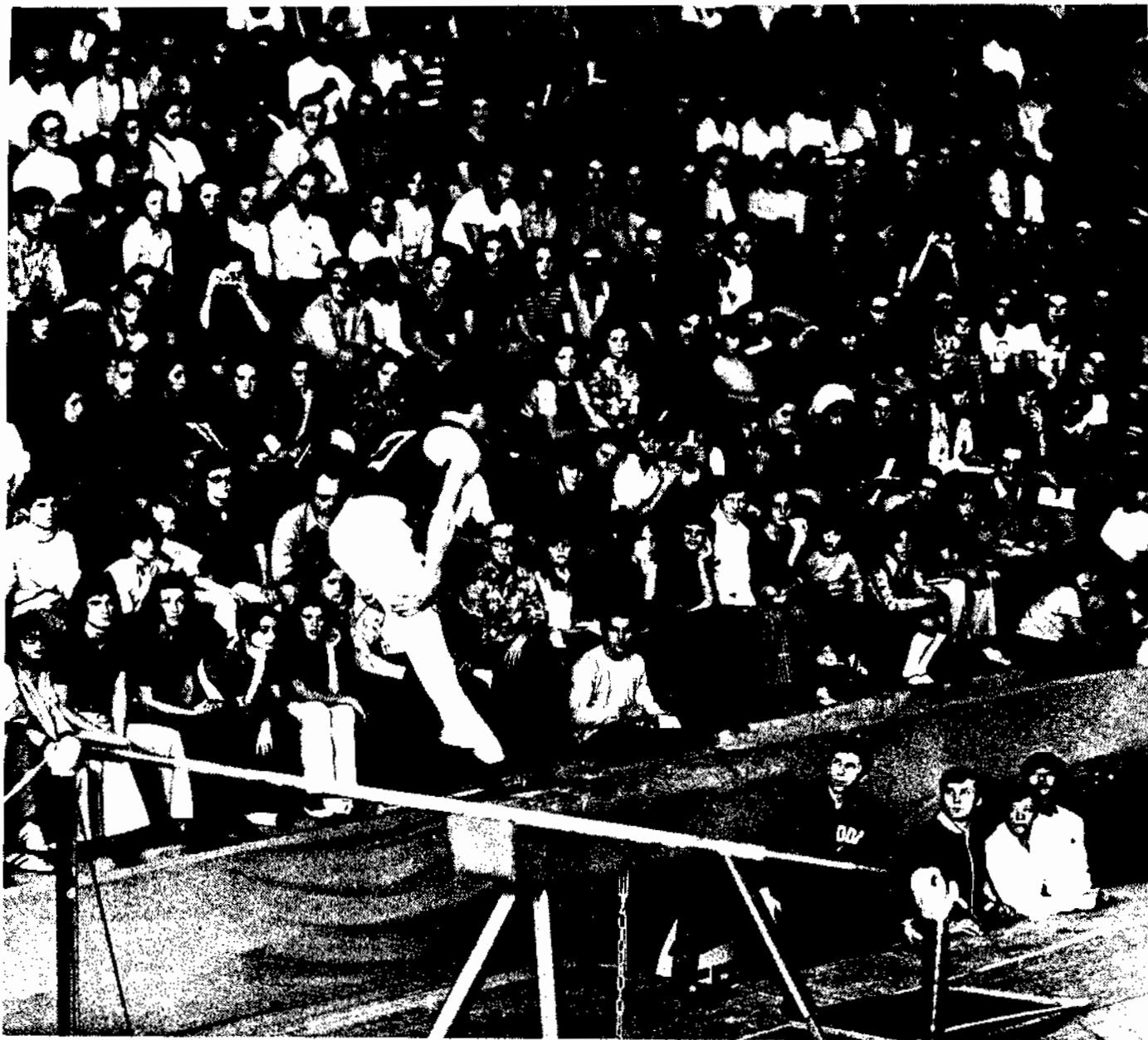




O Brasil despertou para a Ginástica Olímpica e, atualmente, já é grande o número de adeptos do bonito esporte que, até maio último, era quase desco-

nhecido do público. O CND resolveu promover um Festival Internacional reunindo os melhores do mundo na modalidade, a maioria com título olím-

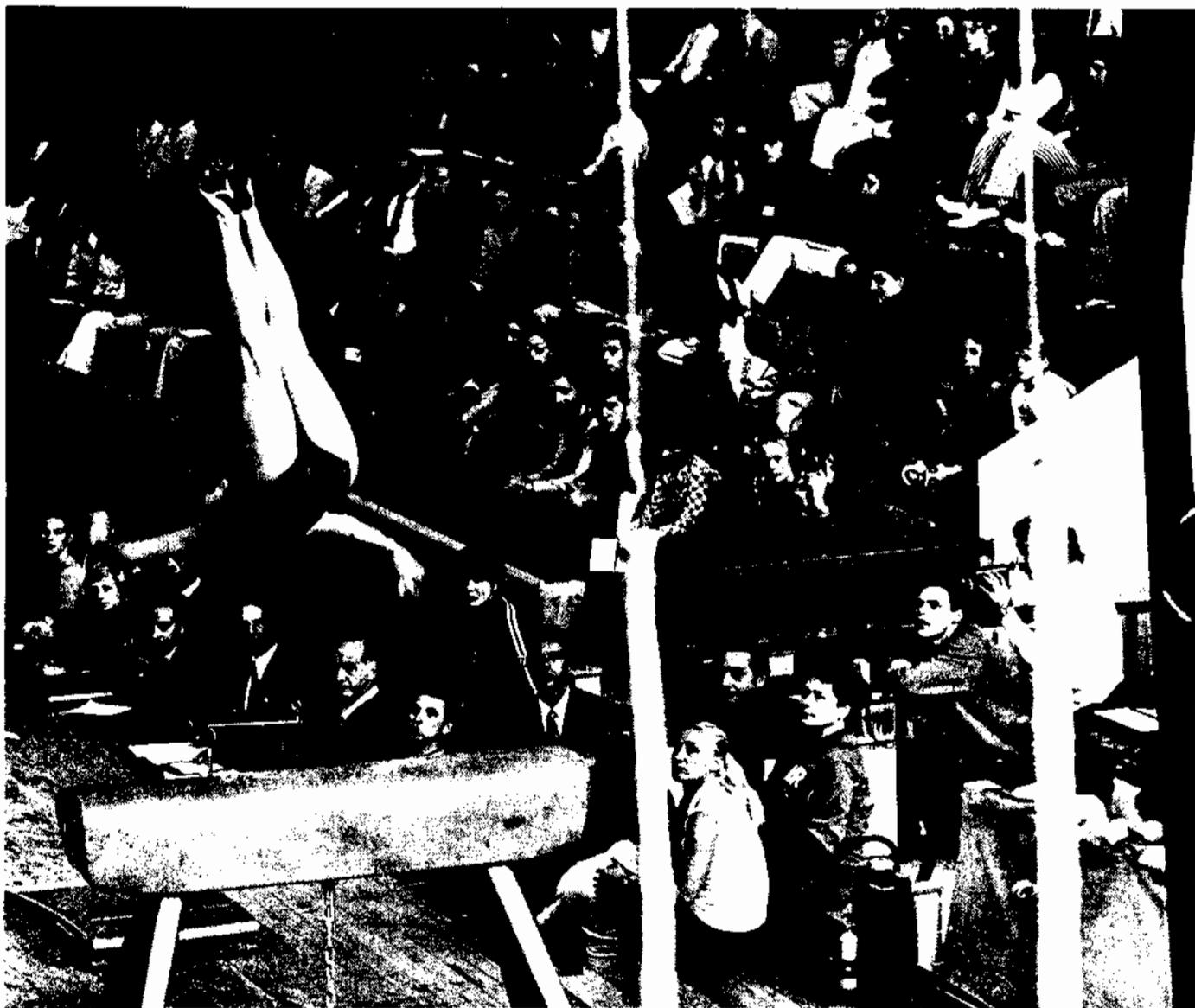
pico, introduzindo definitivamente a Ginástica Olímpica no país e conquistando lugar de destaque na Federação Internacional de Ginástica.



Nomes como Akinori Nakayama, Ebehart Ginger, Nicolai Klimenko, Klaus Koest, Ludmila Turistcheva, além de outros novos, que surgiram

aos próprios olhos dos dirigentes da Federação Internacional de Ginástica, se apresentaram nos superlotados ginásios brasileiros. Mais de cem mil pessoas aplaudiram a elevada técnica

dos atletas da União Soviética, Tcheco-Eslováquia, Suíça, Japão, Romênia, Polônia, Finlândia, Estados Unidos e Alemanha Ocidental.



O CND, com a promoção, não só despertou o interesse dos brasileiros para o difícil esporte como, também, mostrou aos representantes estrangeiros que o nosso público está preparado para receber e aplaudir espetáculo de grande categoria, em que não faltou organização, principal responsável pelo grande êxito do Festival. O traba-

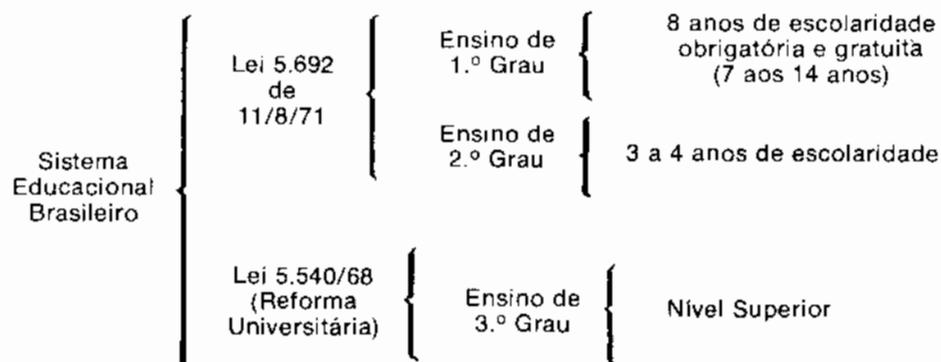
lho visando principalmente dar mais conhecimento e experiência aos nossos atletas superou toda e qualquer expectativa. A partir do Festival milhares de jovens passaram a procurar as escolas de Ginástica, indicando que o Brasil pode ter, em curto prazo, novos nomes em Ginástica Olímpica e, em consequência, condições de formar uma grande representação para os próximos Jogos do Canadá.

Valeu a experiência, valeu o espetáculo, valeu a organização e ainda os aplausos que o CND recebeu da Federação Internacional pelo estreitamento que proporcionou aos atletas de diversas nacionalidades que, durante 15 dias, viveram unidos em cinco Estados diferentes lutando apenas pelo aprimoramento do esporte.

A EDUCAÇÃO FÍSICA E A ESCOLA

O Ponto de partida para o êxito de um programa é o perfeito entendimento de seus objetivos, por aqueles que o vão executar. Conhecer os termos do Decreto n.º 69.450 de 1 de novembro de 1971 — Sistemática da Educação Física Nacional — e interpretá-los é tarefa indispensável aos professores de Educação Física, para que sejam verdadeiramente atingidas as metas traçadas pelo Governo.

Antes de transcrevermos na íntegra o Decreto, faz-se necessário o conhecimento do novo sistema educacional brasileiro, modificado pela Lei n.º 5.692 de 11 de agosto de 1971 — Diretrizes e Bases para o Ensino de 1.º e 2.º Graus



A seguir, apresentaremos o texto da Sistemática da Educação Física Nacional, onde seus vinte e três artigos são

bastante claros em seus objetivos, sendo dessa forma dispensáveis maiores comentários.

SISTEMÁTICA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NACIONAL

Decreto n.º 69 450 — de 1 de novembro de 1971. Regulamenta o artigo 22 da Lei n.º 4 024, de 20 de dezembro de 1961, e a alínea e do artigo 40 da Lei n.º 3 540, de 28 de novembro de 1968 e dá outras providências.

O Presidente da República, usando da atribuição que lhe confere o artigo 81, item III, da Constituição e tendo em vista o disposto no artigo 22 da Lei n.º 4.024, de 20 de dezembro de 1961, e nas alíneas b e c do artigo 40 da Lei n.º 5.540, de 28 de novembro de 1968, de acordo com a redação dada, respectivamente, pelo Decreto-Lei n.º 705, de 25 de julho de 1969, e pelo Decreto-Lei n.º 464, de 11 de fevereiro de 1969, bem como na alínea b do artigo 3.º do Decreto-Lei n.º 594, de 27 de maio de 1969, e no artigo 7.º da Lei n.º 5.692, de 11 de agosto de 1971, decreta:

TÍTULO I

Do Relacionamento com a Sistemática da Educação Nacional

Art. 1.º A educação física atividade que por seus meios, processos e técnicas, desperta, desenvolve e aprimora forças físicas, morais, cívicas, psíquicas e sociais do educando, constitui um dos fatores básicos para a conquista das finalidades da educação nacional

Art. 2.º A educação física, desportiva e recreativa integrará, como atividade escolar regular, o currículo dos cursos de todos os graus de qualquer sistema de ensino.

TÍTULO II

Da Caracterização dos Objetivos

Art. 3.º A educação física, desportiva e recreativa escolar, segundo seus objetivos, caracterizar-se-á:

I — No ensino primário, por atividades físicas de caráter recreativo, de preferência as que favoreçam a consolidação de hábitos higiênicos, o desenvolvimento corporal e mental harmônico, a melhoria da aptidão física, o despertar do espírito comunitário, da criatividade, do senso moral e cívico, além de outras que concorram para completar a formação integral da personalidade.

II — No ensino médio, por atividades que contribuam para o aprimoramento e aproveitamento integrado de todas as potencialidades físicas, morais e psíquicas do indivíduo, possibilitando-lhe pelo emprego útil do tempo de lazer, uma perfeita sociabilidade, a conservação da saúde, o fortalecimento da vontade, a aquisição de novas habilidades, o estímulo às tendências de liderança e implantação de hábitos saudáveis.

III — No nível superior, em prosseguimento à iniciada nos graus precedentes, por práticas, com predominância, de natureza desportiva, preferentemente as que conduzam à manutenção e aprimoramento da aptidão física, à conservação da saúde, à integração do estudante no *campus* universitário, à consolidação do sentimento comunitário e de nacionalidade

§ 1.º A aptidão física constitui a referência fundamental para orientar o planejamento, controle e avaliação da educação física, desportiva e recreativa, no nível dos estabelecimentos de ensino.

§ 2.º A partir da quinta série de escolarização, deverá ser incluída na programação de atividades a iniciação desportiva.

§ 3.º Nos cursos noturnos do ensino primário e médio, a orientação das atividades físicas será análoga à do ensino superior.

TÍTULO III Dos Currículos

Art. 4.º A adequação curricular aos objetivos a serem alcançados em cada unidade escolar, ou conjunto de unidades sob direção única, será realizada anualmente por intermédio de um plano, considerando-se os meios disponíveis e as peculiaridades dos educandos.

§ 1.º A elaboração e a execução do plano de que trata este artigo serão da responsabilidade do diretor e dos professores de educação física do estabelecimento.

§ 2.º No ensino superior, o corpo discente participará na planificação das atividades por meio de representação da Associação Atlética respectiva.

TÍTULO IV Da Organização e Funcionamento

CAPÍTULO I Padrões e Referência

Art. 5.º Os padrões de referência para orientação das normas regimentais da adequação curricular dos estabelecimentos bem como para o alcance efetivo dos objetivos da educação física, desportiva e recreativa, são situados em:

I — Quanto à seqüência e distribuição semanal, três sessões no ensino primário e no médio e duas sessões no ensino superior, evitando-se concentração de atividades em um só dia ou em dias consecutivos;

II — Quanto ao tempo disponível para cada sessão, 50 minutos, não incluindo o período destinado à preparação dos alunos para as atividades.

III — Quanto à composição das turmas, 50 alunos do mesmo sexo, preferencialmente selecionados por nível de aptidão física.

IV — Quanto ao espaço útil, dois metros quadrados de área por aluno, no ensino primário, e três metros quadrados por aluno, no ensino médio e no superior.

CAPÍTULO II Compensação e Controle

Art. 6.º Em qualquer nível de todos os sistemas de ensino, é facultativa a participação nas atividades físicas programadas:

a) aos alunos do curso noturno que comprovarem, mediante carteira profissional ou funcional, devidamente assinada, exercer emprego remunerado em jornada igual ou superior a seis horas;

b) aos alunos maiores de trinta anos de idade;

c) aos alunos que estiverem prestando serviço militar na tropa;

d) aos alunos amparados pelo Decreto-Lei n.º 1.044, de 21 de outubro de 1969, mediante laudo do médico-assistente do estabelecimento.

Art. 7.º A realização de qualquer forma de competição desportiva e recreativa não deverá prejudicar as atividades de natureza essencialmente formativa.

Art. 8.º O treinamento desportivo para atender às necessidades profissionais de universitário vinculado a clube, poderá, a critério da direção do estabelecimento respectivo, ser considerado válido para cumprimento das exigências legais.

Parágrafo único. A compensação a que se refere o presente artigo não exime o aluno de testes, provas e outros meios de controle e avaliação previstos pela programação do estabelecimento.

Art. 9.º A participação de estudantes de qualquer nível de ensino em competições desportivas oficiais, de âmbito estadual, nacional ou internacional, bem como em suas fases preparatórias, será considerada atividade curricular, regular, para efeito de assiduidade em educação física.

Art. 10. A Orientação Educacional constituirá alternativa para as ocasiões de impossibilidade de utilização de áreas ao ar livre, sendo atribuição do professor de educação física a abordagem da problemática de saúde, higiene e aptidão física, resguardadas as peculiaridades regionais e dos graus de ensino.

Art. 11. O Ministério da Educação e Cultura, por intermédio do órgão competente, estabelecerá e divulgará, convenientemente, os testes de aptidão física, com a finalidade de orientar os estabelecimentos e acompa-

nhar a evolução das possibilidades dos recursos humanos nacionais.

Parágrafo único. Os estabelecimentos são responsáveis pelo registro e arquivamento dos resultados dos testes na previsão de posterior solicitação de informações pelos órgãos competentes.

Art. 12. Os alunos de qualquer nível serão submetidos a exame clínico no início de cada ano letivo e sempre que for julgado necessário pelo médico assistente da instituição, que prescreverá o regime de atividades convenientes, se verificada anormalidade orgânica.

CAPÍTULO III Ensino Superior

Art. 13. A prática da educação física no ensino superior será realizada por meio de clubes universitários, criados segundo modalidades desportivas ou atividades físicas afins, na conformidade das instalações disponíveis, os quais se filiarão à Associação Atlética da respectiva instituição.

§ 1.º Os clubes de que trata este artigo, administrativamente dirigido pelos estudantes, desenvolverão atividades físicas supervisionadas pelos professores de educação física por meio das quais os universitários saldarão os créditos a que estiverem obrigados.

§ 2.º Ao matricular-se na universidade ou em escola isolada, o universitário filiar-se-á ao clube ou clubes de sua preferência.

§ 3.º Por deliberação exclusiva dos próprios associados, cada clube poderá instituir taxa módica para melhoria das instalações e desenvolvimento das atividades e representações.

Art. 14. Nas universidades onde houver escola de educação física, o professor de educação física será assessorado pelos alunos desta, em caráter de prática de ensino; nas demais e nos estabelecimentos isolados,

por tantos monitores universitários quantos julgados necessários.

Art. 15. Os professores de educação física serão admitidos no ensino superior na forma e categorias previstas no Estatuto do Magistério Superior, a cujo regime ficarão sujeitos.

Art. 16. O órgão de direção desportiva pertencente à estrutura administrativa das organizações universitárias será orientado pela unidade de ensino de Educação Física, quando existente.

§ 1.º A função precípua do órgão de direção desportiva universitária é a de incentivar, além das práticas programadas nos clubes, os campeonatos, torneios, competições de representação e intercâmbio, demonstrações e excursões desportivas de caráter formativo.

§ 2.º Facilitar-se-á a participação do corpo docente do ensino superior nas atividades de programação interna ou externa.

TÍTULO V Da Implantação

Art. 17. Os estabelecimentos de ensino, para o exato cumprimento das disposições deste decreto, deverão assegurar aos alunos do ensino primário e médio assistência médica e odontológica, instalações, equipamento e material necessários à execução do programa.

§ 1.º Enquanto não dispuser do equipamento e material a que se refere este artigo, cada estabelecimento, ou a autoridade competente para o caso, celebrará convênio com clube, associação, corporação militar ou a entidade mais próxima que os possuir.

§ 2.º As instituições de ensino referidas no artigo que, na data da vigência deste decreto, já contarem com os meios materiais exigidos, elaborarão programa de colabora-

ção com as deles carentes, até que estas os possam adquirir, isolada ou conjuntamente.

§ 3.º Não poderão receber benefícios do Governo as entidades educacionais que, dispondo de capacidade ociosa, se negarem a firmar convênios destinados ao cumprimento da presente regulamentação.

Art. 18 Os órgãos oficiais incumbidos da concessão de bolsas-de-estudo deverão dar prioridade aos alunos de qualquer nível, que se sagrarem campeões desportivos, na área estadual, nacional e internacional, desde que tenham obtido o aproveitamento escolar compatível.

Art. 19. Em todos os estabelecimentos de ensino superior, integrados ou não em universidade, a implantação da educação física, desportiva e recreativa será progressiva, a partir do primeiro ano escolar imediatamente posterior ao início da vigência deste decreto.

Parágrafo único. Não será vedada a participação de universitários cujo ato de primeira matrícula ocorreu anteriormente a esta regulamentação, tanto na elaboração quanto na execução dos programas das atividades por ele reguladas.

Art. 20. As instituições de ensino superior, quer oficiais quer particulares, aproveitando as facilidades proporcionadas pelo Governo Federal, programarão a construção das instalações e aquisição do material de educação física por etapas, iniciando pelo que for prioritário e abranja maior número de estudantes, de modo que em seis anos já estejam em condições de desenvolver, de modo pleno, os objetos da presente regulamentação.

TÍTULO VI Dos Recursos Financeiros

Art. 21. As verbas federais do setor da educação física escolar, inclusive as proveni-

entes da Loteria Esportiva, deverão ter destinação condicionada a programas e projetos de desenvolvimento, com referência aos objetivos e demais exigências da presente regulamentação.

§ 1.º A participação financeira federal nos programas e projetos de educação física escolar será sempre supletiva, sendo obrigatória a celebração de convênios em que constem os objetivos e meios de avaliação dos resultados a alcançar.

§ 2.º Os convênios referidos no parágrafo anterior serão orientados pelos órgãos competentes no sentido do entrosamento e da intercomplementaridade dos estabelecimentos de ensino entre si ou com outras instituições sociais, a fim de aproveitar a capacidade ociosa de uns para suprir deficiências de outros.

Art. 22. Nenhuma verba destinada a centro de educação física, da Loteria Esportiva ou de outra procedência do governo federal governo federal será concedida a instituição oficial de ensino superior que não fizer previsão, anualmente, no orçamento, de recursos para o desenvolvimento do plano de educação física, desportiva e recreativa.

Parágrafo único. A proibição deste artigo estender-se-á a todo estabelecimento particular de ensino superior que não comprometer a destinação de meios financeiros para o atendimento das exigências legais.

Art. 23. Este Decreto entrará em vigor na data de sua publicação, ficando revogadas as disposições em contrário.

Brasília, 1 de novembro de 1971; 150.º da Independência e 83.º da República.

EMÍLIO G. MÉDICI
JARBAS G. PASSARINHO

PUBLICADO NO DIÁRIO OFICIAL (SEÇÃO I — PARTE I) N.º 208 DE 3 DE NOVEMBRO DE 1971.



TREINAMENTO FÍSICO MILITAR

*Considerações sobre
O NOVO C-21-20*

Maj Orlando J. P. Ramirez
*Sub Cmt e Sub diretor de Ensino
da EsEFE*

1 — Com a recente aprovação e publicação, pelo Estado-Maior do Exército, do Manual de Campanha, C — 21 — 20, Treinamento Físico Militar, fica o Exército dotado do mais moderno manual para propiciar a todo o seu pessoal o condicionamento físico necessário.

2 — Não temos dúvidas em afirmar que a Organização Militar que seguir tudo o que preconiza o citado Manual terá o pessoal em excelentes condições físicas.

3 — Queremos ressaltar a divisão da instrução nos dois grupamentos:

1.º grupamento: até a idade de 35 anos
2.º grupamento: mais de 35 anos até 45 anos.

Com isso ficam bem definidos os trabalhos físicos para cada grupamento.

O 1.º grupamento é constituído pelas subunidades, a cargo de seus capitães comandantes. Nesse grupamento é que se dará "in totum" os trabalhos preconizados na 1.ª parte do manual.

Trabalho simples, objetivo, exequível, ordenado e que em pouco tempo dará um excelente resultado que poderá ser avaliado pelo Teste de Aptidão Física (TAF).

A subunidade de Comando e Serviços terá que reunir o seu pessoal empregado e dos serviços.

É interessante ressaltar que as subunidades que tiverem alguns militares com idade que se aproximem aos 35 anos e que não acompanham o ritmo do trabalho físico, devem fazer com que esses militares sejam encostados ao 2.º grupamento para fins de recuperação durante determinado tempo.

4 — O Teste de Aptidão Física deve ser encarado pelo Cmt da subunidade como ponto de honra, para manter a totalidade ou a grande maioria do seu pessoal no conceito "MB". Assim é que a conceituação em massa da subunidade será, para o Comando da OM, uma referência das mais precisas quanto ao aspecto de: moral, disciplina, instrução, chefia e liderança.

Recomenda-se que o resultado seja publicado no Boletim da OM e que os militares com o conceito "MB" usem um distintivo no uniforme.

5 — O segundo grupamento estará a cargo do Oficial de Treinamento Físico da OM.

O seu trabalho físico consiste na sessão preparatória em movimento seguida da prática de um desporto ou de uma sessão de corrida.

O treinamento para as provas do Teste de Aptidão Física fica a cargo individual, visto que é uma obrigação que deve ser conscientizada e cabendo um mau resultado unicamente ao indivíduo.

6 — Nos casos em que o Cmt queira realizar demonstrações, poderá valer-se da 2.ª parte do Manual. O mesmo poderá ocorrer se a OM possuir piscina e queira incrementar a instrução de natação.

7 — O Manual contém um Quadro de Trabalho para todo o ano, ou seja, a previsão para as 40 semanas que comportam o ano de instrução.

8 — Qualquer militar poderá empregar o citado Manual na sua primeira parte (obrigatória) não tendo necessidade em ser especializado.

9 — Quanto ao horário da realização do TFM, fica o critério dos Comandantes das OM. Nos dias quentes a melhor hora será a primeira da manhã e nos dias frios, será a última da manhã. O uso do abrigo, também, fica no bom senso dos Comandantes de OM.

10 — Estão previstas as sessões para a tropa de Pára-queadistas, assim como nos estabelecimentos de Ensino e em particular para a Academia Militar das Agulhas Negras.

11 — A pista da Sessão de Treinamento em Circuito normalmente deverá ser utilizada por duas subunidades. Enquanto uma realiza a corrida a outra utiliza a pista e vice-versa.

Isto, naturalmente, quando a pista for montada em uma quadra de basquete comportando aproximadamente 120 homens.

TORNEIO INTERNACIONAL DE VOLLEY-BALL



A Bulgária foi a grande surpresa do Torneio Internacional de Volley-Ball que o CND promoveu em parceria com a Confederação Brasileira de Volley-Ball, entre 16 e 27 de outubro, em cinco cidades

brasileiras. Precedido do cariz de Medalha Olímpica em Munique, o atleta do Japão não conseguiu superar o sexteto da Bulgária, que sofreu apenas uma derrota, para o Brasil, no Recife.

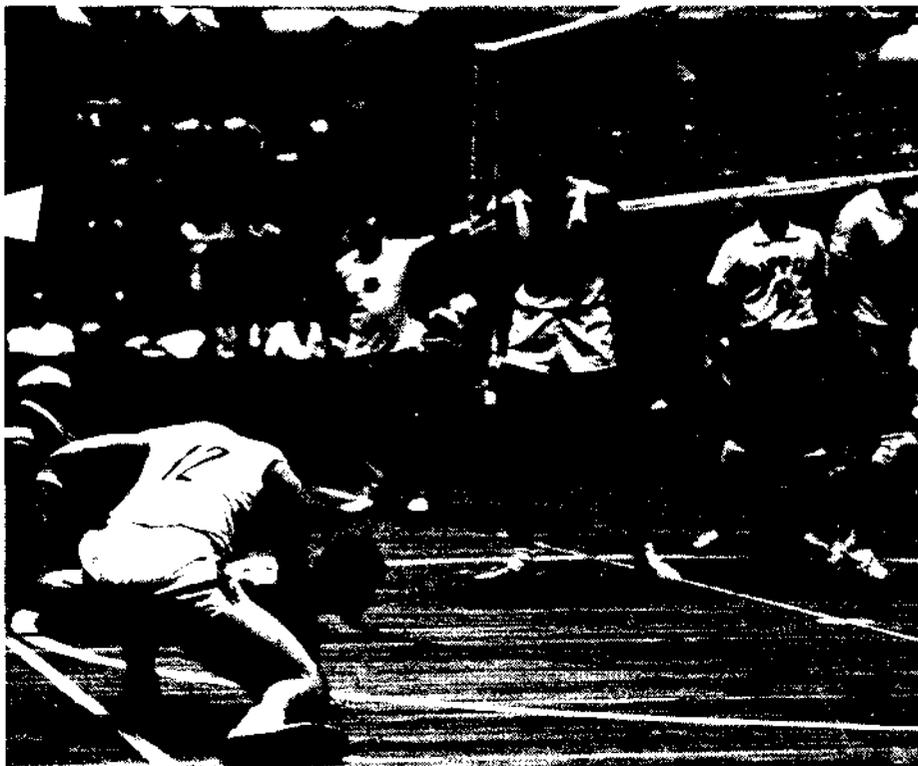


Apesar do volley espetacular apresentado, os japoneses, quase perfeitos na rede, apresentaram falhas na defensiva, o que foi muito bem explorado pelos búlgaros, inegavelmente o melhor

conjunto que o Brasil aplaudiu. A Tcheco-Eslováquia, terceiro lugar no Torneio, começou apresentando falhas e acabou sendo uma das boas equipes em toda a jornada.

Destaque especial mereceu a União Soviética que, mesmo apresentando um conjunto novo, campeão mundial da categoria juvenil, aproveitou a promoção para os jogos do Canadá. Mesmo juvenis, os soviéticos mostraram excelentes qualidades e uma categoria que vai surgir no decorrer das competições internacionais.

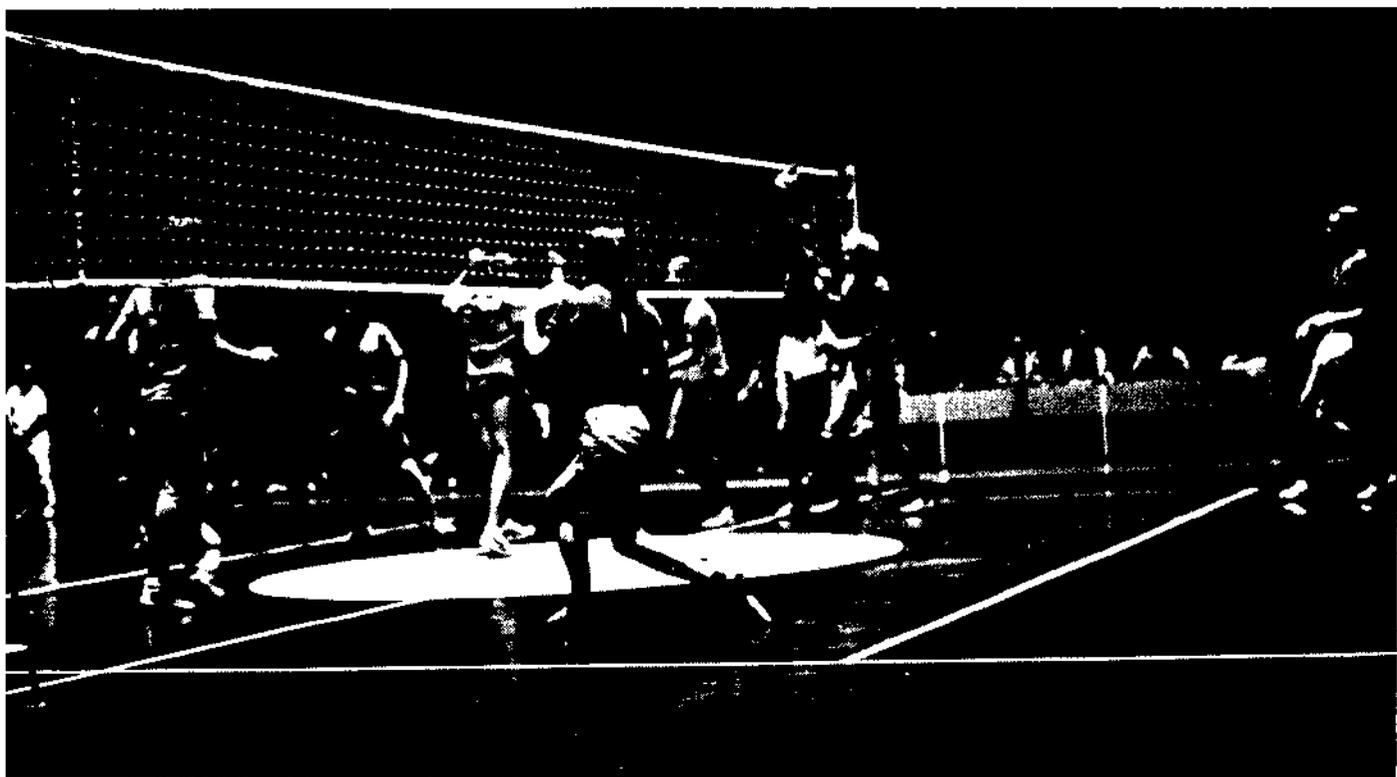




O Brasil, mesmo não reunindo alguns nomes de projeção no esporte da rede, formou uma seleção bem orientada por Celio Cordeiro, que ofereceu resistência a todos os adversários e venceu

bons jogos como a Bulgária, a União Soviética. Faltou à representação brasileira um preparo físico mais apurado, uma vez que geralmente no terceiro set cala acentuadamente de produção.

Pelo menos o Brasil mostrou que tem bom volley e que depende apenas de um trabalho mais longo de preparação para uma boa campanha, em competições internacionais.



No final do Torneio, realizado na Guanabara, São Paulo, Fortaleza, Recife, e Brasília, a classificação foi a seguinte: 1.º Bulgária; 2.º Japão; 3.º Tcheco-Eslováquia; 4.º Brasil e 5.º União Soviética. O Torneio Internacional recebeu um apoio extraordinário do público brasileiro, principalmente na Guanabara, onde o Ginásio Gilberto Cardoso ficou completamente lotado, fato inédito em jogo de volley-ball.



O TREINAMENTO DE UM RECORDISTA

I — Introdução

Em 1971 eu estava classificado no Regimento Sampaio, na Vila Militar. Havia concluído o curso da Escola de Aperfeiçoamento de Oficiais e não sabia qual a função que iria exercer. Desde 1963 eu vinha exercendo a função de Educação Física, em diferentes Unidades, sempre acumulando com outra função, mas apesar disso, sempre dei prioridade à Educação Física, quer por gostar imensamente desse setor, quer por entender que não é possível formar-se bons combatentes, sem uma excelente preparação física.

Foi com satisfação que recebi a designação para exercer a função de Auxiliar da 3.ª Seção, acumulando mais uma vez, a Chefia do Departamento de Educação Física. O Cel. Lopes Teixeira, excelente comandante e amigo, me dissera que dessa forma eu poderia empregar os conhecimentos adquiridos na EsAO, ao mesmo tempo que o Regimento teria um Oficial com o curso de Educação Física, exercendo a função. Ele desejava que o contingente a ser incorporado fosse bem preparado fisicamente, e também, que o Regimento tivesse participação ativa, nas competições esportivas programadas pelo Escalão Superior.

O nosso contingente seria incorporado no mês de maio, o que nos dava uma desvantagem inicial, pois várias outras Unidades já estavam com seus

contingentes desde janeiro, tendo inclusive iniciado os treinamentos para a primeira competição no âmbito da 1.ª Divisão de Exército: a Corrida Rústica Mal. Mascarenhas de Moraes, a ser realizada no mês de julho. Aliás devo dizer que esta competição é simplesmente sensacional. Mais de quarenta Unidades da Vila Militar, Petrópolis, Niterói e Vitória, inscrevem seus atletas, perfazendo um total de quase 500 corredores. É, tradicionalmente, um dia de festa na Vila Militar.

O Programa de Educação Física foi elaborado visando a preparação de todo o contingente incorporado (quase 1000 recrutas), e durante os meses de maio a junho não haveria treinamento específico de equipes. Esta medida foi tomada por ser inadequado sobrecarregar com trabalho extra, jovens que geralmente chegam aos quartéis em precárias condições físicas, apesar de terem 18 anos de idade... Dessa forma teríamos menos de um mês para preparar a equipe de corrida rústica.

Com as informações obtidas eu sabia que era impossível vencer aquela competição; além de pouco tempo para treinar, o REsI e o REsC, que incorporam os recrutas em janeiro, possuem excelentes equipes de corrida, e há alguns anos disputavam a hegemonia. Verifiquei então, que, com a defasagem do tempo de incorporação, o problema da formação de equipe persistiria anualmente. Compreendi que o objetivo só poderia ser alcançado em 1972, e para isto era necessário começar a trabalhar em 1971, selecionando

os melhores corredores, treinando-os, e dando-lhes boa formação militar e profissional, para que pudessem permanecer nas fileiras do Exército. Era uma tarefa bastante árdua e que exigiria esforço extra, compreensão e, principalmente, apoio do comando. Essa linha de ação foi aceita pelo Comandante.

II — Seleção dos Atletas

O Programa de Educação Física previa para o final do mês de junho uma série de verificações, dentre elas a avaliação da resistência dos recrutas, mediante a aplicação do Teste de Cooper.

Nos Quadros Semanais tínhamos dado ênfase a execução de corridas, que eram realizadas diariamente, tendo sua duração aumentada gradativamente, começando com 5 minutos até atingir 20 minutos na 6.ª semana de atividades. Foi realizado, também, treinamento do teste de 12 minutos, utilizando guias adrede preparados, para que os recrutas tivessem noção do ritmo a imprimir. O resultado do Teste de Cooper foi estupendo: 70% do contingente colocou-se na faixa de 2.800-3.200 metros; cerca de 30 recrutas conseguiram alcançar a marca dos 3.300 metros, sendo automaticamente selecionados para integrarem a equipe de corrida do Regimento.

Assim, com menos de dois meses de trabalho, tínhamos conseguido um bom nível de condição física para o Regimento, além de termos selecionado atletas para a 1.ª competição espor-
tiva.

III — Treinamento

A finalidade principal deste artigo é transcrever nossa experiência no treinamento de corredores de fundo. Infelizmente não temos espaço para escrever sobre todos os atletas que treinamos, por isso abordaremos aquele que maior sucesso alcançou ao derrubar três recordes do Exército, que pertenceram por muitos anos ao grande atleta Sgt. Arlindo José da Silva.

Antes, porém, a título de curiosidade, devemos dizer que dos 30 recrutas selecionados, foram aproveitados oito, e graças a estes brilhantes atletas, o Regimento Sampaio obteve inúmeras vitórias com sua equipe de corrida rústica, tendo sido atingido o objetivo final ao conquistar em 1972, a vitória na competição Mal. Mascarenhas de Moraes, com novo recorde de pontos! Para que tenham uma idéia do grau de preparo desses atletas, salientamos que suas marcas no Teste de Cooper iam de 3.700 metros, do mais fraco da equipe, a 3.980 metros, que era o índice do principal atleta, soldado PAULO PORFÍRIO CÉSAR, cujo treinamento comentaremos a seguir.

Desde os primeiros treinamentos, em julho de 1971, o soldado CÉSAR destacava-se dos demais. Além das características próprias de fundista, ele possuía uma qualidade que denominamos de **força interior**, e que no nosso entendimento, apenas as pessoas que se destacam a possuem. E isto é válido para qualquer ramo de atividade do ser humano.

A dedicação aos treinamentos, a vontade de melhorar, o desejo de vencer, eram características que aliadas às

qualidades físicas inatas e impulsionadas por sua força interior, fariam daquele jovem, em apenas onze meses, um dos principais fundistas do país. E é bom que se ressalte este período de tempo, pois os entendidos no assunto sabem que é preciso muito mais tempo, para se formar um corredor de fundo.

Para facilitar a compreensão do leitor daremos, por etapas, todo o trabalho realizado com o atleta CÉSAR, e que obedecem a um planejamento executado a médio prazo.

A — ENTREVISTA

Os pontos mais importantes observados na entrevista com o atleta foram os seguintes:

— jamais teve as chamadas doenças infantis (coqueluche, sarampo, catapora, etc.)

A este respeito conversamos com alguns médicos, mas não obtivemos respostas positivas, sobre uma provável ligação entre esse fato e a notável condição orgânica do atleta.

— prefere comer frutas.

— não era alfabetizado.

Foi providenciada a sua alfabetização no Regimento e, posteriormente, a matrícula num curso supletivo, à noite.

— sempre gostou de correr, mas não havia competido antes de entrar para o Exército.

— não fuma e não bebe bebidas alcoólicas.

— sua família é humilde, mas unida.

B — EXAMES MÉDICOS E DENTÁRIO

Foram realizados:

— exames clínicos: normais

— exames de laboratório: sangue, urina e fezes, tendo feito tratamento para trichiurias.

— eletrocardiograma: normal

— abreugrafia: normal

— exame dentário: algumas extrações e obturações

— controle permanente de pressão, pulsação, peso e altura.

— no Laboratório do Fundão, foi testada sua capacidade aeróbica pela equipe do Dr. Maurício Rocha.

Durante todo o período de treinamento e competição, o atleta CÉSAR jamais teve qualquer doença, mesmo resfriado, ou ainda qualquer tipo de contusão ou distensão.

C — ALIMENTAÇÃO

Após os treinamentos eram consumidos os seguintes alimentos:

— quatro laranjas

— uma lata de Yuki (suco de fruta)

— mel ou rapadura (250g)

A alimentação do quartel para o café, almoço e jantar, satisfazia às necessidades em calorias, e com o reforço

acima o atleta recebia cerca de 6.000 calorias diariamente.

D — FORMAÇÃO MILITAR E PROFISSIONAL

Todos os integrantes da equipe exerciam suas funções específicas, além de freqüentarem cursos de aprendizagem profissional. O Sol. CÉSAR freqüentou o curso de motorista, após ter sido alfabetizado.

E — MÉTODOS APLICADOS

Muitos são os métodos de treinamento para corredores de fundo, e quase todos produzem bons resultados. Há, entretanto, certos fatores capitais para que se possa obter rendimento. Assim, ao aplicar os diversos métodos de treinamento, tínhamos por base os seguintes fatores:

- 1 — a individualidade biológica
- 2 — O processamento cíclico.
- 3 — A motivação do atleta.
- 4 — a temperatura ambiente na hora do treinamento.

Como podemos notar, os três primeiros fatores exigem que o treinador conheça profundamente o atleta. A observação constante dirá ao treinador quais os exercícios que trarão maior rendimento, em quais dias aplicar a carga certa, e como motivar o atleta para que ele cumpra o treinamento com vontade. Se o atleta não estiver motivado é melhor não realizar o treinamento. O mesmo ocorre com a temperatura ambiente, pois se ela estiver acima de 30°, o rendimento será negativo. Logo, torna-se importantíssimo

que o treinamento seja realizado em hora e local adequados.

No caso particular do atleta CÉSAR, o processamento cíclico fazia-se em três dias; adaptava-se a qualquer método, porém, com melhor rendimento no Altitude Training e no Interval Training. Com sua força interior, estava constantemente motivado para treinar.

Tendo por base os fatores acima enunciados, concentramos o nosso trabalho no desenvolvimento da endurance, da resistência, e na obtenção do ritmo. O atleta já possuía uma boa velocidade, de modo que esta não nos preocupava.

Os treinamentos eram diários e realizados pela manhã, no período de 07,00 às 10,00h, sendo que nos meses de março e abril de 1972, quando da preparação para as Olimpíadas do Exército, o atleta CÉSAR treinava também à noite, fazendo 20 minutos de corrida, em terreno plano. E aqui vale ressaltar o valor desse jovem, pois este treinamento à noite ele realizava sozinho, próximo à sua casa, quando chegava da escola. Eu lhe dissera que o treinamento da parte da manhã visaria, principalmente, a obtenção do ritmo para a prova da Olimpíada (3.000 metros), sendo importante um trabalho complementar à noite, pois na parte da tarde, devido ao calor, não teríamos o rendimento adequado. Dissera também, que ele poderia bater o recorde do Exército para aquela distância (no dia 06 MAR 72 ele havia feito 3.850 metros no Teste de Cooper), e a obtenção do recorde seria o objetivo dele. E realmente, no dia 30 ABR 72 ele batia o recorde dos 3.000 metros, em Porto Alegre, com o tempo de 8'40"0 (o recorde anterior era de 8'56"1).

No dia 07 MAI 72, no Rio de Janeiro, ele batia o recorde dos 5.000 metros, obtendo o tempo de 15'06"0 (o recorde anterior era de 15'14"2), e no dia 14 MAI 72 ele obtinha o tempo de 31'11"0 para os 10.000 metros (o recorde anterior era de 32'16"0). Estas marcas o colocaram como um dos principais fundistas do país.

Os tempos obtidos estão bem longe do nível internacional, mas o que desejamos demonstrar é que temos material humano para atingir aquele nível: este jovem de 19 anos é um exemplo insofismável. Se houvesse continuidade de treinamento, não tenho dúvidas em afirmar, que ele poderia ser um bom representante do Brasil nas Olimpíadas de 1976.

A intensidade e a duração do trabalho eram aumentadas gradativamente. Dessa forma o atleta terminava os exercícios "com vontade de fazer mais", o que lhe dava uma grande disposição para a atividade do dia seguinte.

Assim foram realizados:

1 — Trabalho de aquecimento

— Corrida solta, passadas lentas, cobrindo distâncias de 1.200 a 2.000 metros.

— Ginástica, com exercícios para pescoço, espáduas, braços, tronco, abdômen, pernas e tornozelo.

— "Tiros" de 20 a 50 metros.

2 — Trabalho de areia (na praia)

— Corrida de 30 a 60 minutos de duração, ou o Fartlek. Excelente rendimento devido a temperatura ambiente, lo-

cai atrativo, ação da areia sobre a musculatura e articulações, esforço adicional pela sobrecarga, e ação da água nos músculos, após a corrida.

3 — Altitude Training

Era feito na Serra de Petrópolis, no trecho FNM-Belvedere (900m de altitude), com 13km de percurso, que o atleta CÉSAR cobria em cerca de 48 minutos. Este treinamento trazia excelentes resultados, principalmente pelo esforço adicional ocasionado pela sobrecarga (subida), e a pureza do ar (oxigenação).

4 — Circuit Training

Foram realizadas poucas sessões. Os fundistas, em geral, não se adaptam a esta forma de treinamento.

5 — Interval-training

Excelentes resultados. Foram realizados "tiros" de 100m (ideal para adaptar o atleta ao método); 200m (o de melhor rendimento); 400m, 1.000m e 1.200m. Necessita de rígido controle, especialmente quanto ao intervalo de recuperação.

6 — Trabalho em terreno variado

Utilizando percursos de 13 a 18km, em terreno de piso variado (asfalto, terra, areia), com subidas e descidas, empregando velocidade submáxima. Visavam, principalmente, dar autoconfiança ao atleta.

7 — Trabalho para ritmo

Realizado em função da distância e local da competição (pista ou rua). Para as provas de pista, o atleta era treinado

(condicionamento de tempo) nas passagens dos 200m, 400m, 600m, 800m, 1.000m e 1.200m. Nas provas de rua utilizávamos pontos de percurso como referência, variando o condicionamento em função da característica de cada trecho do percurso.

8 — Trabalho de grama

Utilizando o campo de futebol. Corrida bem descontraída com duração de 20 a 45 minutos. Realizado quando o atleta não apresentava boas condições, para um trabalho mais forte.

9 — Trabalho de volta à calma

— Exercícios respiratórios andando e com movimentação lateral dos braços

— Exercícios de alongamento muscular realizados após o atleta atingir a respiração normal. Proporcionam recuperação mais rápida e evitam dores musculares. À noite, exercícios de relaxamento muscular.

As sessões de treinamento constavam, portanto, dos trabalhos n.ºs 1 e 9, e um outro entre os enumerados, que era incluído levando-se em consideração a necessidade momentânea do atleta.

f — COMPETIÇÕES

De julho de 1971 a julho de 1972, a equipe de corrida rústica do Regimento Sampaio participou de 20 competições, não só militares, mas também as programadas pela FARJ. A aquisição de experiência era essencial, e isto foi obtido competindo contra atletas de gabarito como Carlos Alberto Alves, Iremal Tenório, José Luiz de Souza, Jorge Cordeiro e outros, pertencentes ao CRFlamengo, Grêmio Arte e Instrução, CRVasco da Gama, Fluminense, Botafogo e Brigada Pára-quedista e

Polícia Militar, que possuem ótimas equipes de corrida. O atleta CÉSAR competiu ainda em Porto Alegre, São Paulo, Recife, Belo Horizonte e Manaus.

IV — CONCLUSÃO

Ao encerrar este artigo, desejamos sintetizar os aspectos aqui abordados, e que, de uma maneira geral, constituem a estrutura necessária para a obtenção do êxito em competições esportivas. Assim, ao longo de nossa explanação verificamos:

— o apoio do comando; que é básico.

— o efetivo exercício da função por elemento especializado; que é óbvio.

— a marcação de objetivos cronologicamente planejados;

— o trabalho de massa; a qualidade surgirá naturalmente e com reflexos altamente positivos para o conjunto.

— o treinamento global; no qual o esforço físico é apenas uma parcela; a assistência médico-dentária, a social, a alimentar, a obtenção e real desempenho de uma profissão, são aspectos de grande valor, que trazem condições para o desenvolvimento atlético.

Mesmo no esporte profissional, como é o caso do futebol, o atleta deve ocupar-se com outro trabalho. Logicamente a atividade atlético-esportiva será prioritária, e é justamente neste ponto, que se encontra a causa da interrupção ou paralisação da atividade de atletas, que poderiam atingir níveis internacionais. Já existem estudos neste sentido, em busca de soluções. Desejamos apenas que se concretizem para a geração do atleta CÉSAR.

PRESENÇA ODONTOLÓGICA



Sempre com o objetivo de, através da Colônia de Férias, prestar serviços à Comunidade à qual está inserida, a EsEFEx iniciou em 1968 um programa de prevenção da saúde da boca. Sabendo-se que a cárie é a única doen-

ça que atinge ao Homem (98% da população de todos os países) sem discriminação racial ou sócio-econômica e que tem especial preferência pela criança e pelo adolescente, concentramos nossos esforços na sua profilaxia, executando anualmente, em todas as

crianças que freqüentam nossa Colônia, um conjunto de medidas que vão desde a aplicação do flúor tópico até uma ação educativa e motivadora de higiene oral e exames de rotina para o diagnóstico precoce de lesões e anomalias.

Numa evolução constante e ainda pioneiramente, já que somos os iniciadores de campanhas deste tipo, em nossa última Colônia realizamos nosso trabalho introduzindo o mais novo método de prevenção à cárie: — o Selante. Essa nova técnica consiste em passar sobre determinadas faces dos dentes uma espécie de verniz (o selante), que após ser secado ou polimerizado através um aparelho especial que emite ondas de luz ultravioleta, adere ao dente isolando aquela face do meio bucal e imunizando-a à cárie por cerca de 2 anos.

Não se limitou em selantes entretanto o nosso Programa-73. Foram realizados exames dentários e, após estes, informações verbais e por escrito de tudo quanto foi encontrado nos exames foram fornecidos aos pais. Além disso, todas as crianças tiveram aulas de técnica de escovação durante a qual realizamos mini-palestras cujo objetivo é o de trazer motivação psicológica à higiene oral. Essas aulas foram culminadas com a prática em grupo da técnica ensinada. Para realizarmos toda esta tarefa bastante trabalhosa e especializada feita em diversas fases tivemos sob nossa chefia uma

equipe que totalizou 17 odontopediatras e 40 acadêmicos de Odontologia.

Feito este trabalho nos restou ainda o ensejo de realizar uma pesquisa em torno da efetividade do método empregado e desta forma contribuir no aprimoramento das técnicas de odontologia preventiva além de controlar o grupo no qual havíamos feito o selante. Para isso, 6 meses depois da aplicação do selante, novamente com a colaboração de uma equipe de odontopediatras conseguimos examinar cerca de 30% das crianças selecionadas para aplicação, obtendo o resultado do quadro abaixo.

IDADE	N.º DE CRIANÇAS QUE FIZERAM SELANTE	REEXAMINADOS 6 MESES	CÁRIES	SELANTE DESCOLADO
4 anos	80	30	14	2
5 "	118	24	66	8
6 "	154	48	38	10
7 "	173	62	94	18
8 "	156	64	132	20
9 "	184	50	62	6
10 "	98	16	28	6
11 "	68	20	36	3
12 "	100	22	34	2
	1130	336	504	75

Para analisar genericamente os resultados obtidos, temos que levar em consideração os seguintes fatores:

1.º) setenta e cinco por cento (75%) dos dentes que apresentaram processo cariioso não haviam sido protegidos pelo profilático. Nos restantes 25% a membrana protetora havia descolado.

2.º) A média de cáries encontradas no grupo examinado foi de 1,4 por criança o que sem a proteção oferecida pelo preventivo seria de 4,5 por criança. Podemos portanto concluir que o método empregado ofereceu uma proteção válida e redundou numa economia representativa.

Desnecessário se faz dizer que sem o apoio incondicional do Comando da

EsEFEx, da colaboração de todos os oficiais e sargentos principalmente os vinculados a Colônia de Férias tal trabalho não poderia ser realizado. Mas como o espírito de pesquisa e realizações que hoje habita a Escola se reflete em todos os que nela servem não chega a constituir surpresa tudo quanto se conseguiu e tudo quanto ainda se conseguirá.

O EXEMPLO JAPONÊS

(VOLEIBOL MASCULINO)

Apesar do voleibol ter sido criado em 1895, somente em 1913 foi introduzido no Japão, pelo norte-americano E. W. Bronson. Os princípios e fundamentos do jogo eram os mesmos que no restante do mundo, porém, algumas particularidades foram adaptadas ao biotipo do povo asiático. Já em 1917, o Japão tinha sua primeira experiência internacional, ao disputar em Tóquio, com a China e as Filipinas, os 3.º Jogos Olímpicos do Extremo Oriente. Curiosamente, a altura da rede era bem mais baixa, as dimensões da quadra bem maiores, e, cada equipe, disputava o jogo com 16 atletas. Porém, nos 4.º Jogos Olímpicos do Extremo Oriente (1919), o número de atletas era mais reduzido: 12 por equipe. Mesmo quando em 1921, as medidas oficiais 9 por 18 metros foram adotadas em todo o mundo, os asiáticos permaneceram com quadras de maiores dimensões. Somente com a fundação da Associação de Voleibol Japonesa em 1927, as medidas oficiais da quadra foram adotadas e passou-se a disputar as partidas com 9 jogadores.

Face ao grande desinteresse do povo japonês por esse esporte, a Associação Japonesa praticamente se extinguiu. Mas, em 1945, após o término da 2.ª Grande Guerra Mundial, com a permanência das tropas americanas no Japão, o voleibol passou a ser novamente difundido. Foi recriada, então, a Associação de Voleibol, que, somente se filiou a Federação Internacional em 1951, apesar desta ter sido criada em 1948. Neste mesmo ano, as regras oficiais internacionais são regulamentadas; porém, somente em 1955 surgi-

ram as primeiras conseqüências destas regulamentações. Foram realizados dois campeonatos em Tóquio: um, com o voleibol jogado por 9 jogadores, onde tomaram parte o Japão, a Coréia, o Taiwan e Hong-Kong; o outro, já com 6 jogadores, disputado somente pelo Japão e pela Índia. Em 1960, o Japão participaria pela primeira vez de campeonatos fora da Ásia. Concorreu ao 4.º Campeonato Mundial de Voleibol, realizado no Rio de Janeiro, onde foi figura apagada, colocando-se em 8.º lugar, na frente somente de países sem a mínima tradição volibolística. Porém, como eles mesmos disseram na época, vieram ao Brasil para aprender. Foi criada uma comissão técnica que permaneceu algum tempo entre nós, fazendo um estudo minucioso de equipes brasileiras, partindo daqui para outros centros. Ainda para aprender, em 1961 foram à Europa pela primeira vez, perdendo os 22 jogos que disputaram, não com outras seleções, mas sim, contra equipes de clubes, a maior parte de países da Cortina de Ferro. Foi-lhes de grande valia essa excursão. No ano seguinte já disputaram o 5.º Campeonato Mundial (Moscou) em melhores condições, colocando-se em 5.º lugar, enquanto o Brasil, que também havia conquistado o 5.º posto no 4.º Campeonato Mundial, nesse caiu para 10.º lugar. Era uma preparação para os Jogos Olímpicos que se realizariam em Tóquio (1964) e como seria a primeira vez que a seleção japonesa participaria de uma Olimpíada, não queria fazer feio dentro de casa. Apesar de um honroso 3.º lugar, não se conformaram com esta colocação. Logo após o término das Olimpíadas,

MATSUDAIRA, que foi designado técnico permanente da seleção nacional, elabora um plano que ele mesmo denominou de "Plano de 8 anos para a vitória", visando, não as Olimpíadas do México, mas sim, as de Munique.

Cinco eram os pontos principais deste plano:

- 1 — Instituir uma liderança sólida, absoluta, sem alteração durante 8 anos, sob a inteira responsabilidade do técnico.
- 2 — Formar uma grande equipe sob todos os pontos de vista.
- 3 — Observar as condições peculiares e características da raça japonesa na seleção dos jogadores.
- 4 — Preparar novas táticas que se adaptem ao atleta japonês e que não sejam utilizadas na Europa.
- 5 — Completar 70% do plano até a ocasião das Olimpíadas do México, quando se escoar a metade do tempo do plano e os restantes 30%, que constituem parte muito trabalhosa, nos 4 anos que faltarem para Munique.

Os efeitos deste planejamento já se fazem sentir em 1966. Enquanto o Brasil se classificava em 13.º lugar no 6.º Campeonato Mundial, realizado em Praga, o Japão obtinha a 5.ª colocação, atrás somente de países da Cortina de Ferro. Os 70% de rendimento do planejamento de Matsudaira realmente ocorreram nos Jogos Olímpicos do México, como ele previra. O Japão colocou-se em 2.º lugar (medalha de prata). Teria, então, os 4 anos para atingir a apoteose teórica de seu ousado plano.

Em 1970, continuam a frutificar os efeitos do planejamento; no 7.º Campeonato Mundial (Sofia), obtêm o 3.º lugar, atrás da Alemanha Oriental e Bulgária, mas na frente de poderosas seleções como a Rússia e a Tcheco-Eslováquia. Era um bom prenúncio para os Jogos Olímpicos de Munique. Eis chegado o ano de 1972. Apoteose japonesa. Coincidência do final do plano de Matsudaira com a conquista da medalha de ouro pela seleção japonesa. Matsudaira é considerado o melhor técnico de voleibol do mundo. Era a consagração, não só de um técnico, mas do voleibol de um país.

Após esta rápida sinopse histórica, convém ressaltar alguns pontos interessantes do voleibol japonês. Eles têm sempre duas seleções que excursionam pelo mundo, colocando em prática suas táticas e testando as de seus futuros adversários de Olimpíadas e de Campeonatos Mundiais. Porém, continuam também a jogar voleibol com 9 jogadores em seu país, com altura de rede reduzida. Com isso, além de aumentar o número de adeptos para o esporte descobrem novos valores, que mais tarde, depois de burlados, irão formar na primeira linha do voleibol japonês. Outro detalhe importante é o descrédito inicial a um trabalho de profundidade. Como no resto do mundo, o japonês não acreditava, ou melhor dizendo, se impacientava com um planejamento a longo prazo. Queria obter frutos rápidos, não levando em consideração nem mesmo a escassez de material humano. Em vista disso, Matsudaira foi até mesmo

ridicularizado no Japão em 1965. Contudo, por acreditar em seu trabalho, prosseguiu. Sabendo que sua maior dificuldade seria evitar os bloqueios dos "gigantes" adversários (devido a diferença de estatura) criou o que chamamos de "ataque rápido combinado". Isto nada mais é do que um jogo extremamente veloz, combinado com um grande repertório de fintas.

Quando a seleção nacional japonesa se exhibe na Europa, é chamada de "Circo de Matsudaira", exatamente pela maneira rápida e espalhafatosa de suas jogadas.

Após as Olimpíadas de Munique, concedendo uma entrevista aos correspondentes internacionais, Matsudaira apontou o Brasil e a Alemanha Oriental como os adversários mais difíceis, sendo obrigado inclusive, no jogo contra o Brasil, a processar várias alterações táticas para obter êxito. Se assim pensa o técnico campeão olímpico, o que falta ao voleibol brasileiro para um maior sucesso? — Basicamente, duas coisas. Maior intercâmbio e um trabalho consciente a médio prazo. Analisemos superficialmente o nosso voleibol atual. Valores, nós temos. Apoio dos órgãos governamentais, nunca houve tanto. Gente com vontade de trabalhar em prol do voleibol, também. Então, é chegada a hora de reunir esses fatores positivos e, sob a orientação e responsabilidade do órgão competente (CBV), que seria a única entidade centralizadora, planejar e distribuir funções específicas, inalteráveis, até pelo menos a próxima Olimpíada.

Enquanto o Brasil limita-se a realizar campeonatos somente com países sem projeção no cenário volibolístico do mundo, Cuba, por exemplo, depois de muito jogar com seleções poderosas, já começa a mostrar os frutos do ensinamento. Basta recordar Cali e Munique.

Outro país onde surge uma mentalidade renovadora, para a preparação de suas representações, é a Finlândia. Procuremos observar, doravante, suas apresentações, levando-se evidentemente em consideração que o trabalho foi recém-iniciado.

No 1.º Concurso de Monografias, promovido pelo Departamento de Educação Física, Esportes e Recreação, em Brasília (1972), um trabalho sobre voleibol classificou-se em 1.º lugar. Chama-se "PLANO DE PREPARAÇÃO OLÍMPICA PARA 1976, VOLEIBOL MASCULINO"; seus autores, ex-alunos da Escola de Educação Física do Exército, professores Célio Cordeiro Filho, Carlos Eduardo Albano Feitosa e Manuel José Gomes Tubino, militantes no voleibol da Guanabara. Se é um trabalho de reconhecido valor, por que não serve de estrutura para um planejamento?

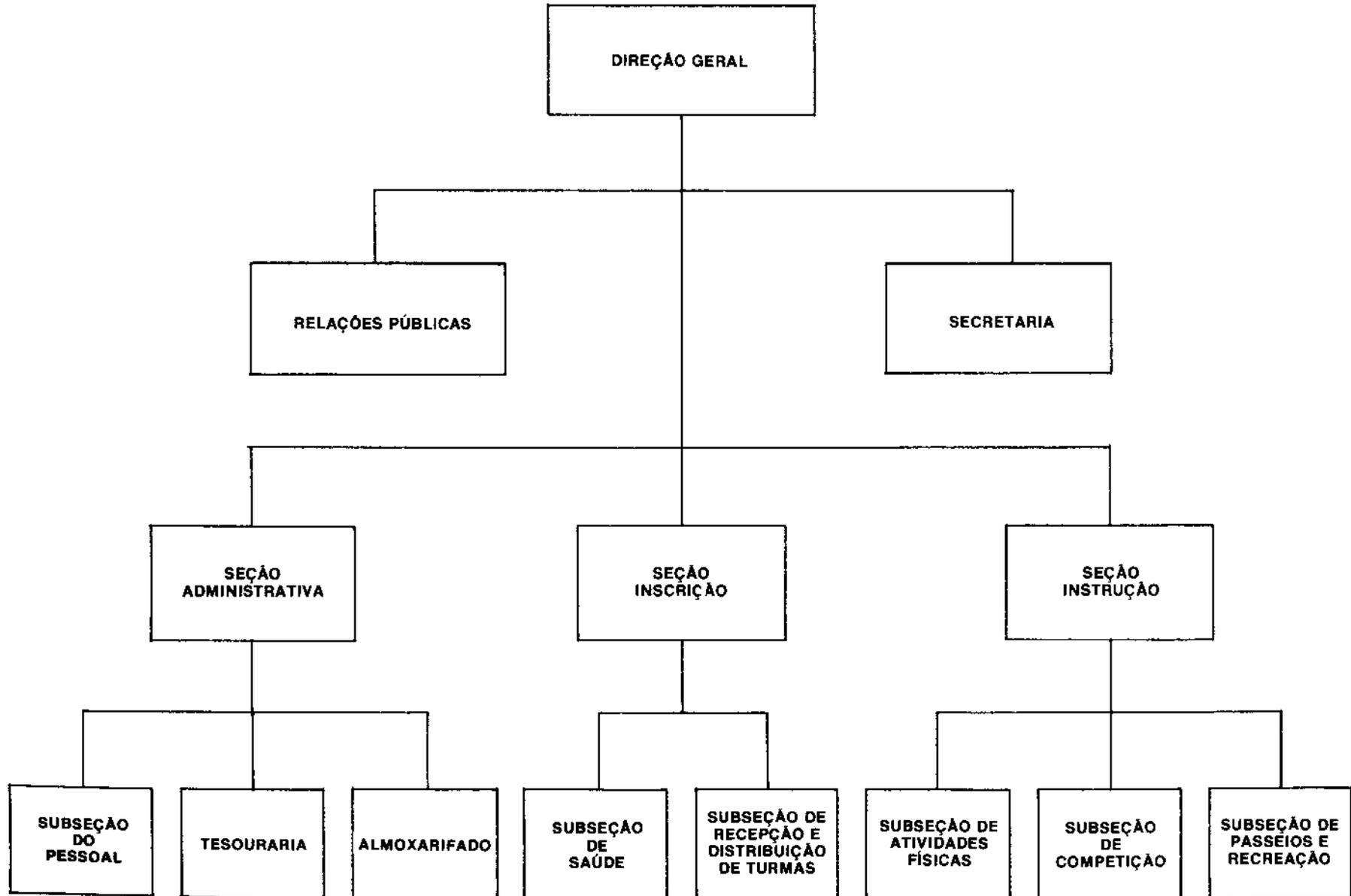
Bem, meus senhores. Todos acreditamos no futuro esportivo do Brasil. Portanto, "participemos", para que possamos, muito brevemente, fazer parte do grupo dos cinco grandes do voleibol mundial.

ORGANIZAÇÃO E DIREÇÃO DE COLÔNIA DE FÉRIAS



COLÔNIA DE FÉRIAS

ORGANOGRAMA



QUADRO DE PESSOAL ORGÂNICO DA COLÔNIA DE FÉRIAS

ÓRGÃO	FUNÇÃO	QUALIFICAÇÃO	QUANTIDADE
DIREÇÃO GERAL	Diretor	Prof. Educação Física	1
	Secretaria	Datilógrafo	2
		Estateta	1
	Relações Públicas		1
SEÇÃO DE INSCRIÇÃO	Diretor	Prof. Educação Física	1
	Setor de Saúde	Médico (1)	1
		Enfermeiro (1)	1
		Dentista (2)	1
		Auxiliar	1
	Setor de Recepção e Distribuição de Turmas	Datilógrafo (3)	1
Auxiliar (3)		1	
SEÇÃO DE INSTRUÇÃO	Diretor	Prof. Educação Física	1
	Atividades Físicas	Prof. Educação Física (4)	1
		Auxiliar	1
	Competição	Prof. Educação Física	1
		Auxiliar	1
	Passeio e Recreação	Prof. Educação Física	1
Quadro de Professores	Prof. Educação Física (5)	Variável	
SEÇÃO ADMINISTRATIVA	Diretor	Prof. Educação Física (6)	1
	Sub-Seção Pessoal	Chefe (7)	1
	Tesouraria	Auxiliar Chefe	1
		Auxiliar	1
	Almoxarifado	Chefe	1
		Auxiliar	3

OBSERVAÇÕES: (1) — Durante a época da realização de exames médicos, necessita de 1 para cada 200 crianças. (Pode ser acadêmico).

(2) — Durante a inscrição ou a realização do flúor, 1 para cada 150 crianças. (Pode ser acadêmico).

(3) — Durante os dias de inscrição 1 para cada 100 crianças.

(4) — É o Diretor da Seção de Instrução.

(5) — 1 para cada 30 crianças acima de 6 anos.
1 para cada 15 crianças abaixo de 6 anos.

(6) — Facultativo ser Prof. de Educação Física.

(7) — Também Chefe do Almoxarifado.

ATRIBUIÇÕES FUNCIONAIS DOS DIVERSOS ÓRGÃOS

1. DIREÇÃO GERAL

a. Diretor Geral

— Responsável pela organização, direção, execução e disciplina da Colônia.

— Superintender todos os setores facilitando, contudo, o livre exercício das funções dos auxiliares.

— Estabelecer o período e horário de realização da Colônia, bem como o número de matrículas disponíveis.

— Organizar o relatório final.

— Fiscalizar expedição de correspondência.

— Conferir diplomas e premiação.

b. Secretário

— Dirigir a escrituração referente a correspondência ao arquivo.

— Manter em dia o arquivo da Colônia.

— Organizar e manter em dia uma relação nominal dos professores, com residência e responsável, se for o caso.

— Receber toda correspondência destinada a Colônia.

c. Relações Públicas

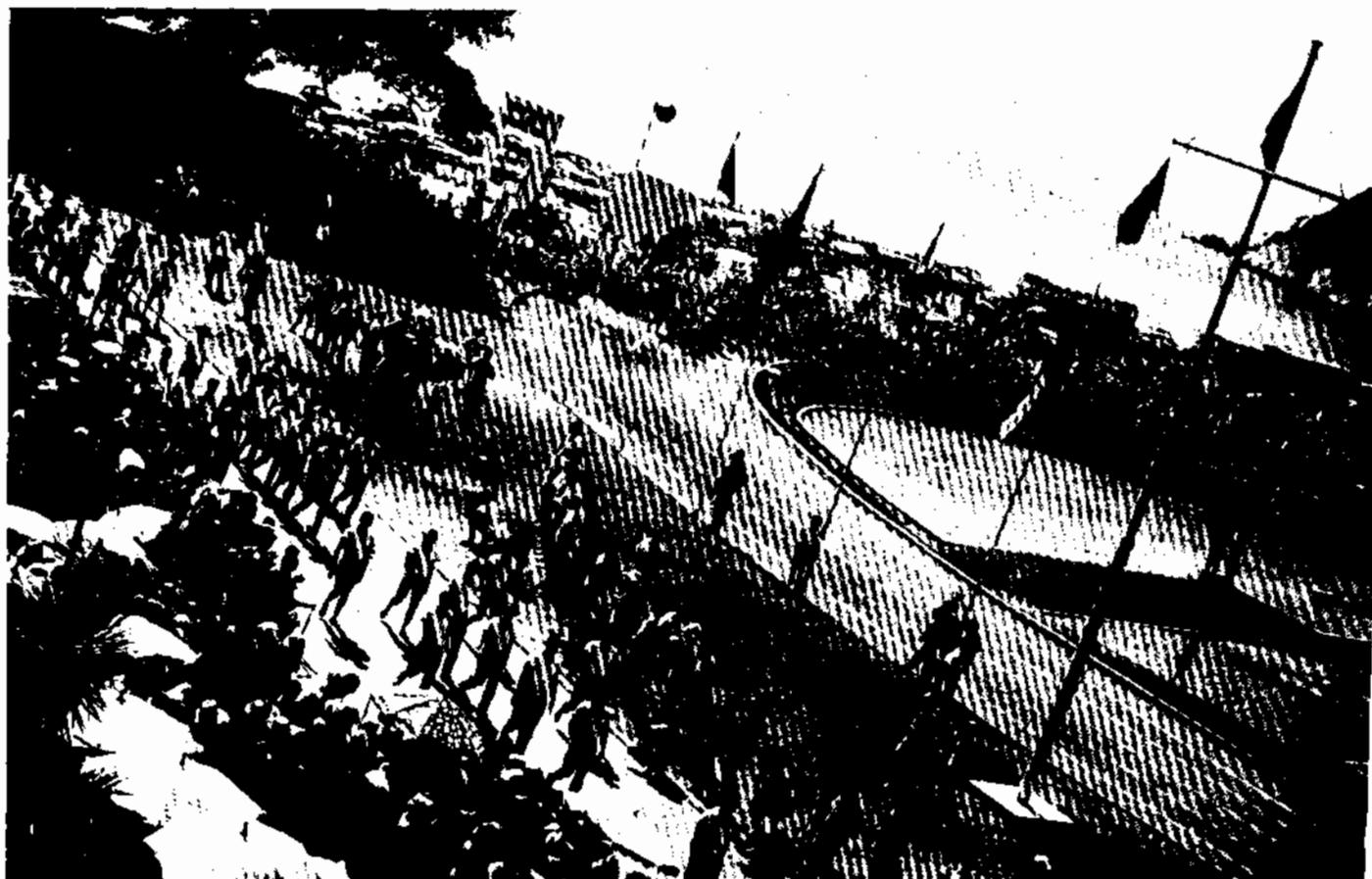
— Assessorar o diretor geral quanto aos assuntos referentes a Relações Públicas.

— Elaborar o programa de divulgação e promoção.

— Ligar-se com a indústria e comércio, visando o patrocínio da Colônia.

— Organizar a sala de diversões dos professores.

— Cooperar com o diretor da seção administrativa na elaboração do programa de recreação dos professores.



2. SEÇÃO ADMINISTRATIVA

a. Diretor Administrativo

— Coordenar e fiscalizar o serviço dos seus elementos de execução.

— Encarregar-se da aquisição de todo o material necessário a organização e execução da Colônia.

— Encarregar-se do preparo e manutenção das instalações desportivas.

— Providenciar quanto a escrituração do Caixa e do Banco da Colônia.

— Encarregar-se do preparo e manutenção dos Alojamentos e vestiários.

b. Chefe da Subseção do Pessoal

— Providenciar o pessoal necessário a instrução, controle e segurança.

— Organizar o quadro de faltas diárias dos participantes.

— Encarregar-se da cerimônia de premiação.

— Organizar, com o Relações Públicas, o programa de recreação dos professores.

c. Tesoureiro

— Organizar o Borrão e o livro caixa da Colônia.

— Efetuar todos os pagamentos relativos a material e pessoal da Colônia de Férias.

— Organizar o balancete e a documentação necessária a prestação de contas.

d. Almojarife

— É responsável pela recepção, guarda e controle do material necessário a organização e execução da Colônia.

— Manter atualizado os fichários do estoque.

3. SEÇÃO DE INSCRIÇÃO

a. Diretor de inscrição

— Planejar e dirigir a inscrição para matrícula.

— Propor dia, hora e local de inscrição, bem como dos exames médicos.

— Solicitar o material necessário ao serviço de planejamento.

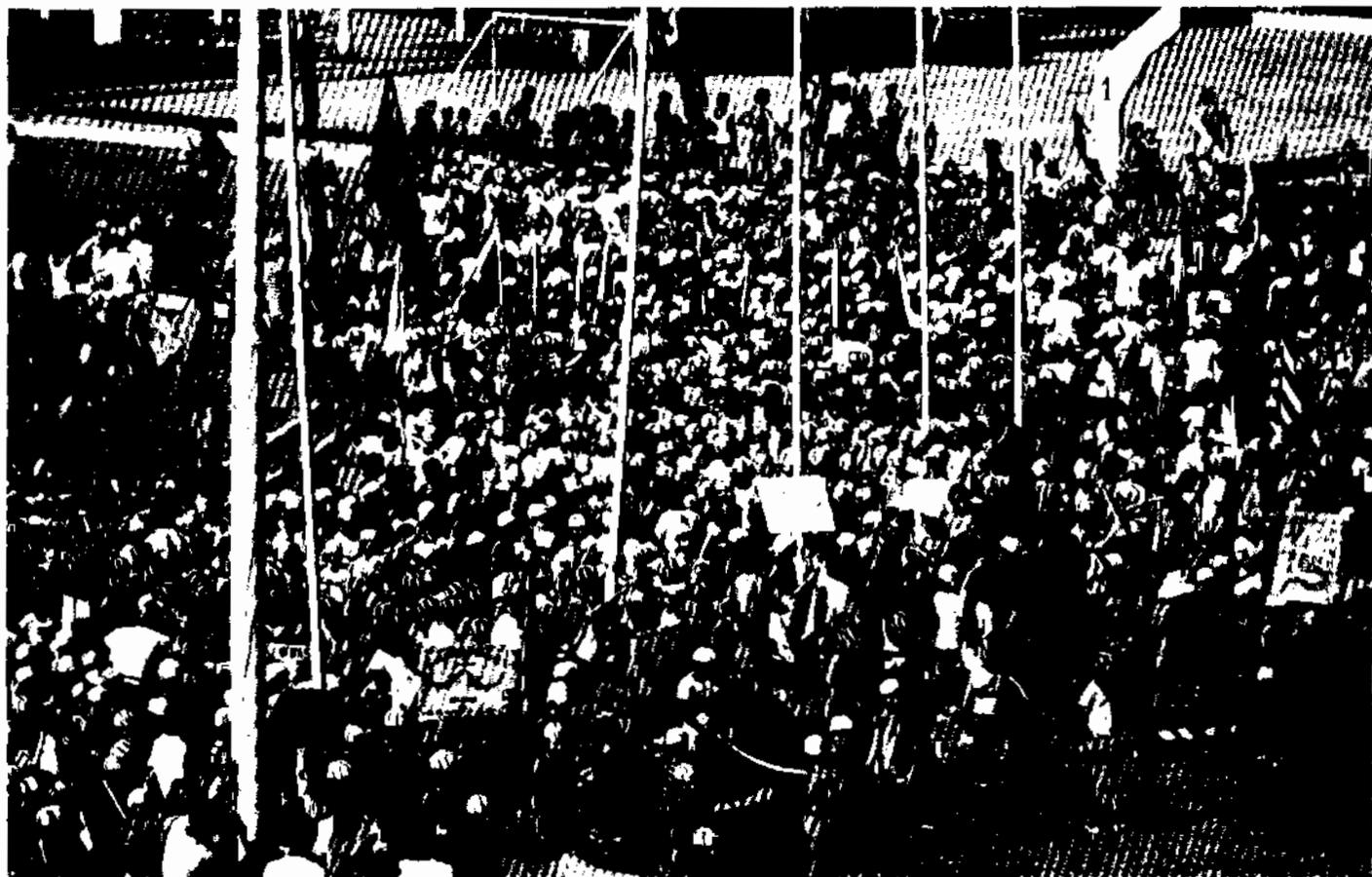
— Fiscalizar a divisão dos matriculados, em grupamentos homogêneos.

— Coordenar o serviço de seus auxiliares.

— Organizar o fichário dos matriculados.

— Em ligação com o Relações Públicas, promover a divulgação do dia e hora e dos documentos necessários a inscrição.

b. Chefe da Subseção de Saúde



— Organizar o exame de saúde, incluindo-exame clínico geral, tomada de peso e altura.

— Solicitar o material e pessoal necessário.

— Propor as medidas necessárias a realização de "Campanhas Assistenciais" do campo médico.

— Prestar assistência médica aos participantes da Colônia.

— Apresentar um relatório ao fim da Colônia.

c. Chefe da Subseção de Recepção e Distribuição das Turmas

— Preparar o esquema de recepção e encaminhamento do público, nos dias de inscrição.

— Receber as fichas de matrícula, após os exames médicos.

— Organizar o fichário dos matriculados, por idade e sexo.

— Montar as turmas, dividindo-as em grupos homogêneos.

— Organizar as relações das turmas, numerando-as.

— Providenciar a confecção das carteiras de identificação, bem como a distribuição de gorros por turmas.

— Propor o dia para entrega dos gorros, carteira de identificação etc. e solicitar a divulgação através do Relações Públicas.

— Controlar a frequência das crianças à Colônia.

4. SEÇÃO DE INSTRUÇÃO

a. Diretor de Instrução

— É também o chefe da Subseção de Atividades Físicas.

— Propor os tipos de atividades físicas a serem ministradas aos participantes, como também a divisão das modalidades em faixas etárias.

— Dividir os professores por turmas.

— Controlar a frequência dos Professores.

— Organizar e fiscalizar o estágio dos professores.

— Fiscalizar a execução das aulas.

— Traçar as diretrizes para as subseções de competição e "Passeios e Recreação."

— Promover reuniões diárias com os professores, a fim de diminuir dúvidas quanto ao funcionamento da instrução.

— Organizar o quadro de trabalho do período, determinando, inclusive, os locais de instrução das diversas Armas.

— Solicitar o material necessário a execução da instrução e das competições e dos Passeios.



— Solicitar o pessoal necessário ao controle e segurança dos alunos.

b. Chefe da Subseção de competições

— Diretor das diretrizes recebidas, organizar as competições, dividindo-as pelas faixas etárias.

— Organizar a regulamentação das provas e distribuí-las pelos professores.

— Solicitar ao diretor de instrução a carga horária necessária a realização de treinos e das provas eliminatórias e finais.

— Solicitar o material necessário para as provas, indicando tamanho, quantidades, se for o caso.

— Elaborar Súmulas e Fichas de inscrições.

c. Chefe da Subseção de Passeios e Recreação

— Escolha dos locais.

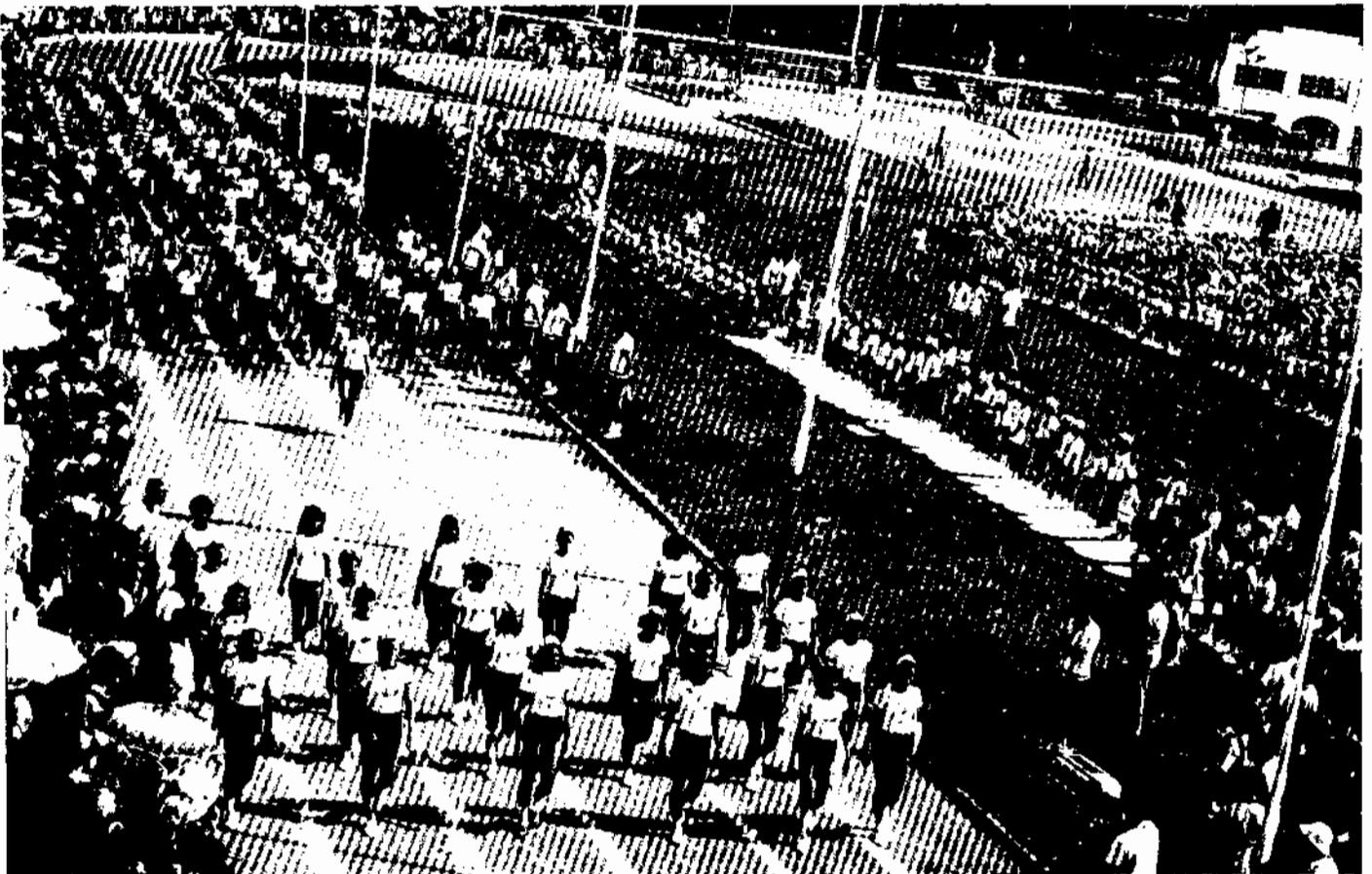
— Elaborar as NGA Passeios.

— Solicitar material necessário, bem como transporte.

— Solicitar ao Dir. Instrução a carga horária necessária à realização dos passeios.

Dispondo destes dados, onde indicamos as atribuições funcionais dos diversos órgãos que compõem a Direção de uma Colônia, pensamos em fazer público uma divisão de esforços de maneira a que todos, equitativamente, possam desenvolver suas atividades sem sobrecarga exagerada, possibilitando, assim, melhor alcançar o objetivo principal deste tipo de trabalho que é o de bem servir, no campo da Educação Física e Desportos, a nossa petizada.

Em nosso próximo número, apresentaremos todos os tipos de formulários impressos, carteiras, etc., enfim, todo o material burocrático necessário ao desempenho e funcionamento da Colônia de Férias que surgiu como fruto de nossa experiência através dos anos.



CAÇA SUBMARINA

Cap. Reynaldo de Almeida Rêgo
Instrutor da EsEFEx

PLANO GERAL DE TREINAMENTO

1 — OBJETIVO DO PLANO

Definir, em linhas gerais, as diretrizes da preparação física, técnica, tática e psicológica da equipe de caça submarina do Brasil que irá a Espanha, em setembro de 1973, disputar o CAMPEONATO MUNDIAL DE CAÇA SUBMARINA.

2 — ROTEIRO GERAL DO TREINAMENTO

Prazo disponível — iniciando-se em junho com a apresentação dos atletas convocados pela C.B.D., sendo o prazo efetivo de treinamentos, os meses de junho, julho e agosto de 1973.

A competição é prevista para setembro de 1973. Sendo assim podemos considerar quatorze semanas para os treinamentos e o mês de setembro para a competição (não temos ainda a data confirmada).

O roteiro será organizado de modo a permitir que o **peak** da equipe se verifi-

que no decorrer da 14.^a semana de treinamento.

3 — QUALIDADES A DESENVOLVER

- Endurance — com a finalidade de uma recuperação rápida.
- Resistência — criar condições de trabalhar em débito de oxigênio.
- Resistência muscular localizada — nas pernas e braços para o trabalho com nadadeiras e armamento.

4 — LOCAIS PARA TRABALHOS FÍSICOS

Pista e piscina

5 — PERÍODOS DE TREINAMENTO

PERÍODO	LOCAL	OBJETIVO
1. ^a Semana	Rio de Janeiro	— Apresentação — Exames médicos — Exames de laboratórios — Testes de aptidão física — Início da concentração
2. ^a a 10. ^a Semanas	Rio de Janeiro	— Período de condicionamento básico (Sessões longas e de média intensidade) — Testes
11. ^a a 14. ^a Semanas	Espanha	— Testes de aptidão física — Adaptação ao fuso horário — Período de condicionamento específico (Sessões mais curtas e intensas)
	Espanha	— Período de competição (Sessões moderadas para manutenção da forma e recreação)

6 — Roteiros semanais e diários

Tomando por base o roteiro geral de treinamento, teremos os roteiros semanais e diários, contendo a previsão minuciosa das atividades, as quais, deverão adaptar-se às condições do momento, podendo ser modificado por exigências incontornáveis, tais como, mau tempo, tratamento médico, problemas administrativos, etc.

7 — PERIODICIDADE E CICLO DAS SESSÕES DE TREINAMENTO

Em princípio serão ministradas duas sessões de treinamento, diariamente, com cerca de duas horas de duração cada uma. Duas horas pela manhã que poderá ser utilizada para a parte técnica e a tarde, sessão de treinamento físico.

Quanto a intensidade será observado o ciclo dos cinco dias (de 2.^a a 6.^a feira), com descanso ou recreação no sábado e domingo.

8 — ADAPTAÇÃO ÀS CONDIÇÕES DO LOCAL DA COMPETIÇÃO

Adaptação dos ritmos biológicos

Temos que adaptar os nossos atletas ao horário da Espanha, assim sendo, faz-se mister uma pré-adaptação dos ritmos biológicos. Isto será obtido através de um trabalho gradual e progressivo quanto ao horário das refeições, de sono e atividades físicas, etc.

Como adaptação final solicitamos um mínimo de quatro semanas, no local da competição.

9 — PREPARAÇÃO FÍSICA

A — Finalidades

A preparação física do mergulhador deve visar, primeiramente uma boa capacidade aeróbica, com objetivo de aumentar o seu VO₂ proporcionando-lhe um maior débito sistólico e por conseguinte, aumento do número de hemoglobinas. Isto lhe dará condições de um maior trabalho em apnéia, como também mais rápida recuperação.

Para a melhoria da taxa de hemoglobina, poderemos lançar mão de um trabalho clínico, a base de sulfato de ferro. Complementando podemos utilizar exercícios respiratórios, para se conseguir maior amplitude dos músculos da caixa torácica, proporcionando ao executante melhor oxigenação de todo organismo.

Adaptação ao CO₂, permitindo que o atleta se mantenha em apnéia, o maior tempo possível.

Resistência muscular localizada nas pernas e nos braços com a finalidade da utilização das nadadeiras e carregamento da arma.

B — Métodos

a) Aeróbico

- Cooper
- Fartlek
- Interval Training
- Cross Promenade

- b) Clínico — Complemento vitamínico na base de ferro.
- c) Exercícios Respiratórios
- d) Exercícios em Apnéia
- e) Adaptação ao CO₂ —

Trabalho em débito de oxigênio. Treinamento Intervalado na pista e na piscina.

f) Resistência Muscular Localizada

— nas pernas e braços através de um trabalho de peso.

g) Trabalho de Relaxamento

— Complemento ao trabalho de peso. Hidromassagem nas pernas e braços.

h) Recreação — Na água.

C — Exames Médicos

- a) Clínico
- b) Exames Complementares
- c) Exames Complementares de Laboratório

D — Testes Iniciais

- a) Teste de laboratório para verificar a capacidade física, acompanhado do eletrocardiograma — Ilha do Fundão
- b) Teste de Cooper
- c) Teste de apnéia em repouso
- d) Teste de força nas pernas e braços