



REVISTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Fundada em Maio de 1932 pelo General NEWTON CAVALCANTI

ORGÃO OFICIAL DA ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO E DO DEPARTAMENTO DE DESPORTOS DO EXÉRCITO — URCA — RIO DE JANEIRO — BRASIL

Diretor Geral - Ten. Cel. SYLVIO AMÉRICO SANTA ROSA
Diretor - Major ANTONIO PERES DE CASTRO FILHO
Gerente e Redator Chefe - Cap. ALDO DE SOUZA PINTO.
Fotografo - Ten. EDUARDO NOBREGA.
Desenhista - AUTRAN.
Encarregado dos clichês - MACHADO.

ANO XV

N. 57

Janeiro de 1948

PREÇO: ÚLTIMO NÚMERO, CR\$ 4,00; ATRASADOS CR\$ 4,50

Toda a correspondência deve ser endereçada à Revista de Educação Física, sem mencionar o nome ou função.

As assinaturas constam de 6 números, são pagas adiantadamente e começam com o número a ser editado.

Preços: sob registro: Cr\$ 30,00; porte simples: Cr\$ 20,00

O Sr. Sgt. JORGE TRAMONTIN é o único colecionador autorizado desta Revista.

A Cultura Física no Destino dos Povos

ANTONIO TELLES NETTO.

Iluminada no século XIX e XX pelos métodos objetivos de pesquisa, a ciência devassou arcanos, até então, indecifráveis.

De todas as conquistas, nenhuma tão importante como aquela que estabeleceu, definitivamente, a íntima vinculação entre os fenômenos da atividade psíquica e os da vida biológica.

A inteligência e a razão, não são mais, em face da ciência, um dom que a divindade concedeu ao homem, segundo a concepção teológica ou que este possui, independente de influência exteriores, por existir, sempre, como atributo da personalidade, como querem os metafísicos.

A inteligência e razão, produtos da formação social, resultam da ação multimilenária, lenta e progressiva do ambiente natural sobre o homem e os agregados humanos.

A diferença imensurável que existe entre o apegado humano primitivo, recém-saído do fundo obscuro da animalidade e o robusto poder de reflexão do homem acidental do século XX, analisada pelo vigor científico dos novos métodos de pesquisa, nos demonstra, a luz do exame dos vários períodos de evolução por que passou a sociedade humana, que em todos os tempos e lugares, foi decisiva a influência do meio sobre a inteligência e a razão, ao mesmo tempo que estas influenciaram como poderoso instrumen-



to de realização, na ação do homem sobre o ambiente natural.

Ao fixar-se, a custa de engenhosos recursos, dia a dia, dilatados, em planuras ridículas, penhascos abruptos cu charneças inhóspitas e selvagens, na ânsia do domínio das forças contrárias ambientes, que em parte chega a vencer, o homem sofre, também, com intensidade diversa, a ação do meio, produtora de profundas transformações somáticas, fisiológicas e psíquicas que, pela continuação, se tornam em caracteres hereditários distintivos das raças, umas fortes e heroicas, outras abastardadas e definhantes, conforme a atuação daqueles fatores naturais.

O certo é que a observação constante, resultado do exame de infinita variedade de casos, possibilitou formular-se uma regra: "o domínio do indivíduo sobre os demais, como o dos povos, resulta do vigor da inteligência e da razão e o poder de ambas está intimamente ligado a robustez física que, a seu turno, resulta da influência constante, lenta e progressiva de determinados fatores, sobre o organismo humano".

Na antiguidade, principalmente entre os povos fortes, realizadores e audazes, vamos encontrar, resultado de observação empírica, a preocupação da cultura física, como base da sanidade do espírito.

SESSÃO DE ATACAR

SESSÃO PREPARATÓRIA DURAÇÃO 7'

DIA:-----

HORA:-----

LUGAL:-----

DURAÇÃO: - 35 MINUTOS

UNIFORME: - G DE INSTRUÇÃO

MATERIAL:-----

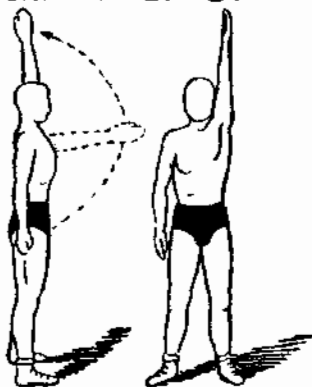
ANG DE.....

SESSÃO Nº 1

Cb - Afast. Lat. - M.n.q. -
FLEXÃO E EXTENSÃO DA
CABEÇA (PARA FRENTE
E PARA TRÁS)



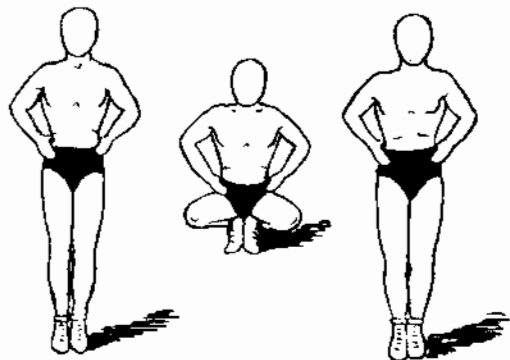
Br. - Afast. - Lat. - ELEVACÃO VER-
TICAL DOS BRAGOS, ESTENDIDOS
ALTERNADAMENTE.



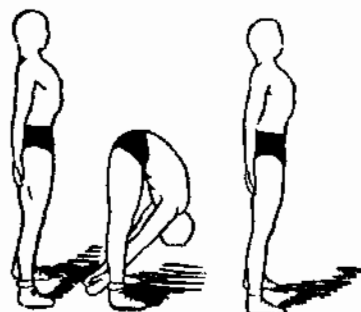
OBSERVAÇÕES:

A PRIMEIRA AULA
DESTA SESSÃO
DEVE SER DADA
EM CARATER DE
SESSAO DE
ESTUDOS

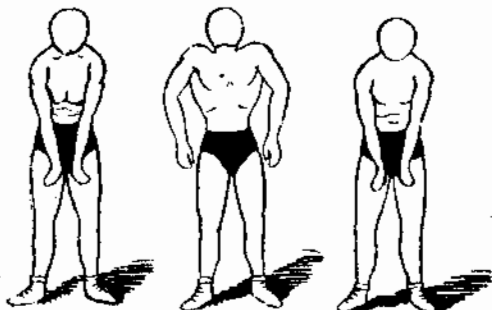
Pr. - M.n.q. - FLEXÃO E EXTENSÃO
DAS PERNAS.



Tr. - Afast. Lat. - FLEXÃO E EXTEN-
SÃO DO TRONCO.



Cxt. - Afast Lat. - COM ELEVACÃO DAS
ESPAĐUAS PARA FRENTE E PARA TRÁS



E DEFENDER-SE

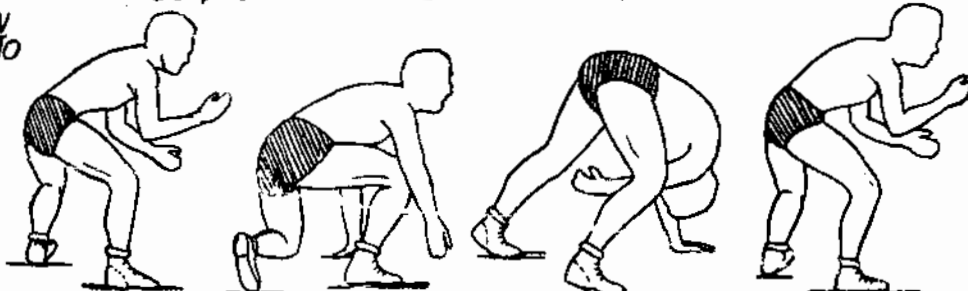
SESSÃO PROPRIAMENTE DITA DURAÇÃO - 24'30"

QUEDAS:-

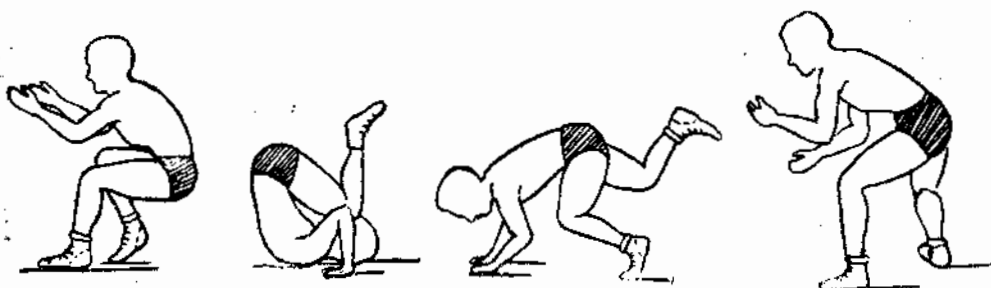
1- PARA FRENTE, AMORTECENDO COM A FLEXÃO DOS BRAÇOS, VOLTANDO A POSIÇÃO DE GUARDA. (4 VEZES)



2- PARA FRENTE, SOBRE UMA ESPÁDUA, VOLTANDO A POSIÇÃO DE GUARDA. (4 VEZES)

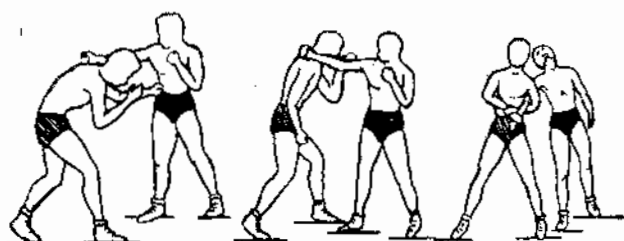


3- PARA TRÁS, ROLANDO, VOLTANDO A POSIÇÃO DE GUARDA. (4 VEZES)

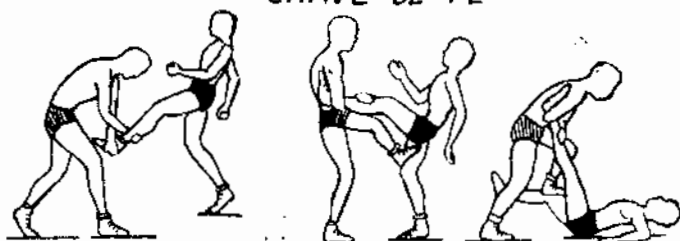


GOLPES E ARDÍZ:

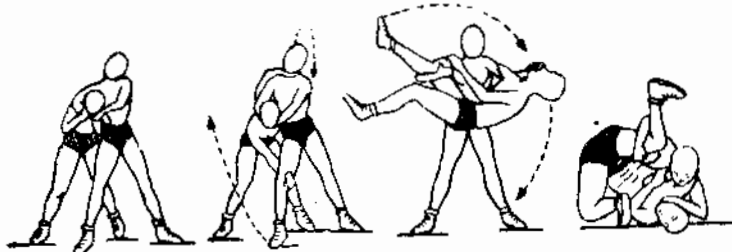
1- DEFESA DA BOFETADA COM ESQUIVA, APLICAR UM ARDIL, FORÇANDO A ARTICULAÇÃO DO COTOVEO, "O ACOMPANHE-ME"



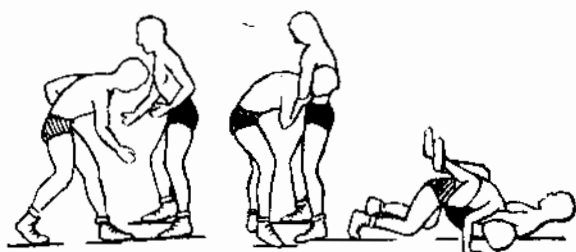
2- DEFESA DO PONTA-PE AS PARTES GENITAIS, COMPLETANDO COM UMA CHAVE DE PE'



3- DEFESA DA GRAVATA DE LADO, LEVANDO O ADVERSÁRIO AO CHÃO DE CABEÇA PARA BAIXO



4- DEFESA DA CABEÇADA DIRIGIDA AO PEITO, APLICANDO UMA GRAVATA PELA FRENTE COM UMA TESOURA DE RINS.



LUTA: PEQUENA LUTA, APLICANDO OS GOLPES JÁ ENSINADOS.

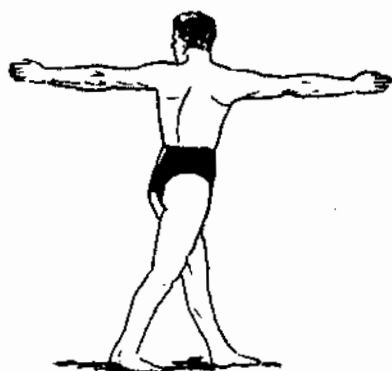
VOLTA À CALMA

DURAÇÃO-3'30"

- 1-MARCHA LENTA COM EXERCÍCIOS RESPIRATORIOS.
- 2-MARCHA COM CANTO OU ASSOBIO.
- 3-EXERCÍCIOS DE ORDEM UNIDA.

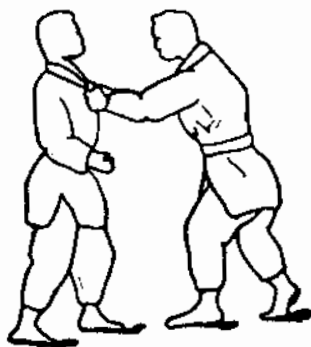
O Novo Manual de Educação Física (c21-20)

Histórico: — Após a última guerra mundial, a Educação Física assumiu tamanha importância que ficou patente a necessidade de uma revisão nos métodos de trabalho adotados, a fim de dar aos futuros combatentes, os recursos susceptíveis de fazê-los aptos a enfrentar os novos meios de combate utilizados pelos adversários em luta. Ainda mais, é de prever-se que a próxima guerra trará novas descobertas, visando, principalmente, o abatimento moral do adversário por meio de ações extremamente violentas tais que as armas atômicas e muitas outras surpresas



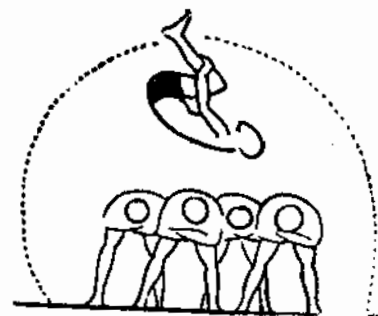
que a Física e Química poderão proporcionar-nos.

Em 1944, o Diretor de Ensino do Exército, Exmo. Sr. General GUSTAVO CORDEIRO DE FARIAS, determinou que a Escola de Educação Física



do Exército, encetasse os estudos necessários a adaptação do antigo Regulamento número 7, 3.^a parte, às necessidades impostas pela guerra que se findava.

No comando da Escola achava-se o Capitão NEWTON MACHADO VIEIRA, que com a cooperação do Major NEWTON FONTOURA DE OLIVEIRA REIS, confeccionou o an-



te-projeto do Manual de Educação Física Militar. O trabalho valioso do Capitão NEWTON MACHADO VIEIRA, transportado para o terreno da prática, foi sofrendo pequenas modificações, fruto das observações cuidadosas de um grupo de instrutores e monitores, entre os quais cumpre destacar os Capitães ANTONIO BARCELOS BORGES FILHO, DARCY PACHECO DE QUEIRÓZ, ARGUS LIMA, RUY PINTO DUARTE, VALMIKI ERICRSEN, EULÍDIO REIS DE SANTANA e Sargentos CUSTÓDIO BAPTISTA LOBO, HERIBALDO DE LAGOS LYRA, MOISÉS DE FIGUEIREDO, RAUL DE MENEZES, JOSÉ DA COSTA LIMA, FIDELIS CERQUEIRA CASSURIAGA, IVO IVAN DA COSTA

Foi a revelação do homem, feita, no século passado, como unidade biopsíquica, que impôs, definitivamente, a exigência do fortalecimento do corpo como base do vigor moral e intelectual.

A luz da ciência não se evidenciou, apenas, isto. Fomos além. Estudamos as diferenças essenciais entre a vida do homem moderno e primitivo demonstrando que, hoje, fatores sociais diversos, aumentando os prazeres e facilitando a vida, exercem influência profundamente nociva sobre o físico, com grave repercussão sobre o espírito.

Poderíamos citar um cortejo infinito de causas nefastas, como a subnutrição, as intoxicações, os esgotamentos etc., etc.. Uma delas, merece, pela sua curiosidade, menção especial: — a ausência de atividade muscular trazida pela máquina e pelo transporte mecanizado, fez com que alguém antevisse para daqui a alguns milênios, uma geração abastardada de ridículos anões.

Nos centros civilizados, como nos conglomerados amorfos dos povos primitivos, o homem está sujeito às mesmas leis naturais. A diferença é que, lá, as condições da vida e a luta para sobreviver, criam-lhe um ambiente de salutar contacto com a natureza, enquanto aqui conspira contra o civilizado o cortejo dos males atrás referidos.

O homem moderno, para sobreviver, tem de criar, artificialmente, para o seu organismo, pela cultura física racional, um substitutivo da ação das forças naturais que suprimiu com os requintes da civilização.

A humanidade deste século não pode aguardar, como suicida, que o destino se encarregue dessa seleção, como aconteceu com os povos primitivos, porque não há, no meio civilizado, ambiente propício dada a preponderância nele, dos fatores de desagregação física e espiritual apontados.

Volvamos a vista simples e fugaz, cultivemos cientificamente o corpo, criando-lhe, pela obediência aos pre-

ceitos modernos da educação física, o ambiente favorável que a natureza proporcionou aos nossos remotos antepassados, se não quisermos ter, de futuro, uma geração de homúsculos, em cujo cérebro a inteligência e a razão tornam-se, simplesmente, bruxoaleantes em função daquela inexorável lei de evolução progressiva e regressiva, a que estão sujeitos todos os fenômenos naturais.

O problema não é individual, pois, a ele está ligado, como vemos, o futuro da própria humanidade. Exige a cooperação e o entendimento de cada um, sob a supervisão do Estado, para que as gerações futuras não sofram, pela hereditariedade, as dolorosas consequências hoje apontadas pela ciência, como intensamente mutiladoras das energias físicas, morais e intelectuais.

Para a humanidade o fato constitui, pois, agudo problema de sobrevivência. Ou enfrentá-lo ou marchar, em época remota, para o progressivo aniquilamento.



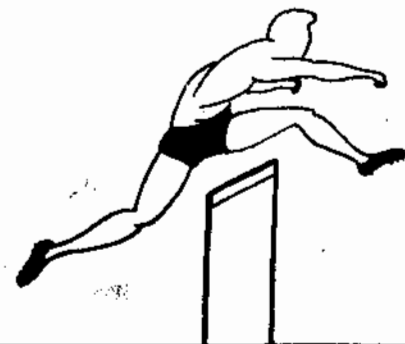
e outros, que sob a orientação do Capitão NEWTON MACHADO VIEIRA e depois do Tenente-Coronel SYLVIO AMERICO SANTA ROSA e o Major ANTONIO PIRES DE CASTRO FILHO, foram os propulsores e continuadores da obra de real valor que hoje norteia a preparação física e moral dos futuros defensores do solo pátrio.

Dado o vulto dos trabalhos e a necessidade de calcá-los seguramente na prática, alguns manuais, como os de Desportos coletivos aquáticos e terrestres e Desportos individuais, ainda não foram terminados. Os de Biometria, Ginástica Acrobática e Aplicações Militares estão praticamente terminados, dependendo, apenas, de impressão.

Descrição: — O novo Manual compõe-se de duas partes principais:

A primeira, referente aos princípios fundamentais do método adotado e a metodologia dos diferentes processos de trabalho a empregar. A segunda parte, denominada "Pedagogia Aplicada", em fase de impressão, refere-se a descrição dos exercícios analíticos e naturais, os mesmos existentes no Regulamento n.º 7, com pequenas modificações.

Os princípios fundamentais do Método da Escola de Joinville Le Pont não foram alterados. Todo o trabalho físico continua subordinado as "Regras Gerais de Aplicação", isto é, Grupamento dos indivíduos, Adaptação do exercício ao valor físico, Verificação periódica e Atração.



Os processos de trabalho foram ampliados, incluindo-se a GINÁSTICA ACROBÁTICA, as SESSÕES DE CORRIDA, de ATACAR E DEFENDER-SE e PERCURSO EM PISTA DE APLICAÇÕES MILITARES.

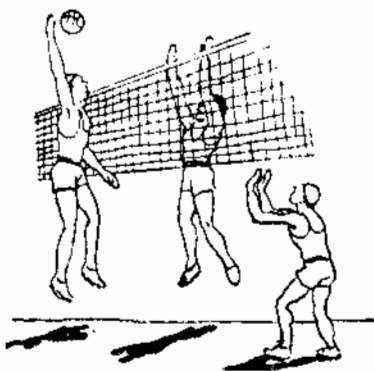
Vejamos cada um desses processos:

A GINÁSTICA ACROBÁTICA visa a obtenção de qualidades físicas e morais, a saber: Flexibilidade, equilíbrio, destreza, força muscular e resistência muscular. Desenvolve o sentimento de responsabilidade, destemor ao perigo, confiança em si próprio, camaradagem e espírito de sacrifício.

Divide-se em três partes: — GINÁSTICA DE CHÃO, EM APARELHOS E PIRÂMIDES.

A GINÁSTICA DE CHÃO é constituída de Exercícios de equilíbrio, Flexibilidade muscular e Resistência muscular.

A GINÁSTICA EM APARELHOS compõe-se de Exercícios de destreza, Força muscular e Resistência mus-



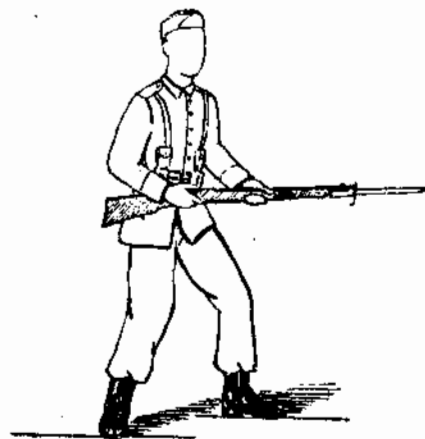
cular, visando particularmente a parte superior do corpo.

As PIRÂMIDES formam uma série de exercícios utilitários guerreiros e visam, particularmente, o espírito de coesão e emprego de todas as qualidades adquiridas com os dois processos de trabalho acima enunciados.

As SESSÕES DE CORRIDA são formadas, em sua parte principal, de percursos que variam, de 1000 a 4000 metros, em pista ou estrada e visam especialmente a resistência orgânica e força de vontade.

As SESSÕES DE ATACAR E DEFENDER-SE contêm golpes e ardis, empregados na Defesa Pessoal e visam a destreza, coragem, golpe de vista, rapidez de raciocínio e amor a luta.

O PERCURSO EM PISTA DE APLICAÇÕES MILITARES é o coroamento de toda a instrução do combatente e serve de teste para a verificação dos resultados alcançados durante o ano de instrução, constituindo objeto do denominado 3.º EXAME



FÍSICO, de que falaremos posteriormente.

O MANUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA MILITAR (C — 21-20), fornece apenas orientação geral quanto aos processos de trabalho enunciados, deixando para os diversos Manuais, os detalhes metodológicos e a descrição dos diferentes exercícios. Assim, teremos os seguintes Manuais:

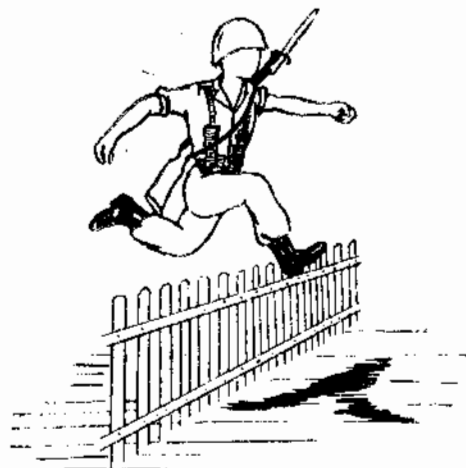
"MANUAL DE GINÁSTICA ACROBÁTICA", já descrito.

"MANUAL DE APLICAÇÕES MILITARES", compreendendo as Sessões de ATACAR E DEFENDER-SE, de PREPARAÇÃO DO COMBATENTE, de APLICAÇÕES MILITARES e PERCURSO EM PISTA DE APLICAÇÕES MILITARES.

"MANUAL DE DESPORTOS COLETIVOS TERRESTRES", compreendendo uma parte geral sobre metodologia do treinamento desportivo e o estudo do treinamento individual e de conjunto para os seguintes Desportos: Futebol, Bola ao cesto e Voleibol.

"MANUAL DE DESPORTOS COLETIVOS AQUÁTICOS", abrangendo o remo e o polo aquático.

"MANUAL DE DESPORTOS INDIVIDUAIS TERRESTRES", constan-



do dos seguintes desportos: Arremessos, Saltos e Corridas.

DIVISÃO DA INSTRUÇÃO — O novo Manual escalona a instrução em três períodos a saber:

PERÍODO DE ADAPTAÇÃO — Destinado a adaptar fisicamente os conscritos aos trabalhos da caserna. Além disso, esse PERÍODO dá oportunidade a formação de relações de amizade entre os recrutas, pelo que os grandes Jogos assumem a supremacia do trabalho. Este PERÍODO tem a duração de 1 (um) mês e durante ele é realizado o Grupamento dos soldados por meio da tomada de peso e da altura e determinação do biotipo por inspeção, tudo de acordo com o **MANUAL DE BIOMETRIA**. Em seguida tem lugar o 1.º **EXAME FÍSICO**, destinado ao conhecimento sumário, por parte dos instrutores, do valor físico de seus instruendos. Esse exame vem facilitar, por outro lado, a seleção dos homens que já apresentam trabalho físico anterior, os quais poderão iniciar as práticas desportivas desde logo, de modo que as seleções das unidades, possam organizar-se, o mais cedo possível, para as competições previstas no **CÓDIGO DESPORTIVO** do Departamento de Desportos do Exército.

O trabalho deste PERÍODO consta de **SESSÕES DE GINÁSTICA COMUM**, (Lições de Educação Física do Regulamento número 7), com as **SESSÕES DE ESTUDO** correspondentes e **SESSÕES DE JOGOS MILITARES**.

PERÍODO DE PREPARAÇÃO — Tem uma duração de 4 (quatro) meses e corresponde ao Período de Recrutas pelo R.P.I.Q.T.. Este PERÍODO é destinado a preparar os soldados para o trabalho mais intenso do período seguinte. Aqui, o instrutor que planeja o trabalho, deve estabelecer uma ordem de prioridade quantitativa das Sessões de Trabalho, a saber: Sessões de Ginástica Acrobática, Sessões de Ginástica Comum, Sessões de Atacar e Defender-se, Sessões de Corrida, Sessões de Preparação do Combatente e Sessões de Treinamento para o 2.º Exame Físico. Na primeira semana de cada mês serão feitas pesagens, visando a verificação das reações orgânicas, sofridas pelos instruendos, com a prática diária da atividade física.

Na 19.ª semana, isto é, na penúltima semana do Período de Preparação, tem lugar o 2.º **EXAME FÍSICO**, ou seja, um conjunto de provas práticas destinadas a verificar o resultado atingido pelos recrutas, em consequência do trabalho realizado. O

Manual C-21-20 estabelece as normas para execução dessas provas. Na 2.ª semana, isto é, na última semana do Período de Preparação, quando também, são realizados os Exames de Recrutas, tem lugar o **EXAME DE EDUCAÇÃO FÍSICA**, que se processará do seguinte modo: a mesma Comissão de Oficiais que examina os recrutas, verificará na reserva do Comandante da Sub-Unidade, em exame, toda a documentação referente à prática do trabalho físico, isto é, as fichas biométricas que deverão estar "em dia" em todos os seus itens, inclusive a escrituração da parte "Biotipo-etnológico". Para que a Comissão possa aquilatar os resultados obtidos, o Comandante da Sub-Unidade, deverá calcular a porcentagem de retardatários em Educação Física. Como ponto de partida para o julgamento desse resultado ficará estabelecido o seguinte critério: 40 % ou mais de retardatários — conceito **MAU**.

Entre 30 e 40 % de retardatários — conceito **SOFRÍVEL**.

Entre 20 e 30 % de retardatários — conceito **REGULAR**.

Entre 10 e 20 % de retardatários — conceito **BOM**.

Menos de 10 % de retardatários — conceito **ÓTIMO**.

AUSÊNCIA TOTAL DE RETARDATÁRIOS — Excepcional.

Completando o julgamento da Sub-Unidade, todo o seu efetivo "em forma" deverá realizar uma prova de caráter utilitário, que o Manuel alvitra ser uma corrida de meio fundo ou fundo. Essa prova deverá ser preparada com a necessária antecedência

fixada pelo Comando, afim de que os locais disponíveis (pistas ou estradas), sejam distribuídos convenientemente para o caso da coincidência de dois ou mais exames no mesmo dia e à mesma hora, dentro de um regimento, por exemplo. A Comissão deverá assistir, pelo menos, a partida e a chegada, fixando-se um limite máximo de tempo para completagem do percurso, facilitando, assim, a constatação da percentagem dos retardatários nessa prova, o que dará uma idéia do grau de treinamento físico dos examinados.

Essa prova poderá, também ser feita, em caráter de competição, por toda a Unidade, estabelecendo-se prêmios à Sub-Unidade vencedora e computando-se, do mesmo modo, por meio da chegada em "funil", o número de retardatários de cada Sub-Unidade para efeito de julgamento parcial.

Findo o exame, a Comissão entregará ao Comando do Escalão superior os resultados gerais e o Comando na Unidade fará publicar, em Boletim, o Conceito relativo a cada Sub-Unidade, mencionando os "retardatários", os quais ficarão nessa situação, do mesmo modo que os recrutas que não satisfazem as condições previstas para o Tiro de Fuzil, etc., até que, pelo treinamento continuado através o Período seguinte, o homem realize as provas que o inhabilitaram, tornando-se em qualquer época, mobilizável, por solicitação, em parte, do Comandante da Sub-Unidade ao seu chefe imediato.

Continua no próximo número.

Olimpiada da 1.^a Região Militar

Das 47 provas que compunham os 9 Torneios parciais, foram inscritos, 5625 atletas, dos quais, 968 oficiais, 1783 sub-tenentes ou sargentos e 2874 cabos e soldados, e houve a efetiva concorrência de:

272 diferentes oficiais em 515 disputas;

583 diferentes sub-tenentes ou sargentos em 1064 disputas;

1251 diferentes cabos e soldados em 1571 disputas.

No curto espaço de um mês, com extraordinária regularidade, sem um acidente, um incidente, ou um simples recurso desportivo permitido pela Legislação, degladiaram-se com afincos êsses 2106 militares, disputando com ardor e entusiasmo a vitória para suas unidades.

Dentre as unidades inscritas na Olimpíada merecem especial destaque:

A 1.^a Cia. de Polícia do Exército campeã olímpica com 63 pontos;

O 3.^o Regimento de Infantaria vice campeão olímpico com 33 pontos;

O Batalhão de Guardas que se classificou em 3.^o lugar com 26 pontos;

O 2.^o Regimento de Infantaria em 4.^o lugar com 22 pontos;

O 1.^o Regimento de Infantaria em 5.^o lugar com 21 pontos;

O Regimento de Cavalaria de Guarda em 6.^o lugar com 14 pontos;

O I/1.^o Regimento de Art. Anti Aérea em 7.^o lugar com 13 pontos.

Dentre as "performances" técnicas é justo ser salientado, o resultado obtido no pentatlon atlético, efetuado sob forte aguaceiro, em condições desfavoráveis, pelo terceiro sargento da 1.^a Cia. de Polícia do Exército JARVEL BENK que alcançou o total de 2559 pontos, batendo o recorde do Exército e na prova de 1500 metros fez 4 minutos 14 segundos e 8 decimos, marcando um novo recorde do Exército para esta distância.

MANUAL DE BIOMETRIA

A partir do presente número iniciaremos a publicação do "Manual de Biometria", organizado pelo Departamento Médico da E. E. F. E. e que servirá de base aos trabalhos referentes ao assunto nos Corpos de Tropa, Escolas e Estabelecimentos militares.

1.^a PARTE

CONSIDERAÇÕES GERAIS

I — Divisão da Instrução

Segundo o Manual de Educação Física Militar em seu Título I, Capítulo III, números 3 e 4, os homens que ingressam nos Corpos de Tropa são dotados de valor físico diferente e, no geral, não se acham em condições de suportar as exigências consequentes de uma preparação intensiva a ser dada no curto espaço de tempo do serviço militar.

Daí a necessidade de se escalonar o ensino da educação física em 3 períodos:

- Período de Adaptação.
- Período de Preparação.
- Período de Aplicação.

O Período de Adaptação compreende o 1.^o mês de instrução e durante o qual a educação física assume papel preponderante e se destina a:

- a) organização das turmas de instrução;
- b) adaptar o homem não treinado fisicamente, ao regime de trabalho a ser iniciado na caserna;
- c) manter em treinamento os recrutas com trabalho físico anterior e as praças antigas.

Neste período são feitos os primeiros exames Médico e Físico.

II — Oficial de Educação Física

De acordo com o mesmo Manual em seu Capítulo IV, número 10, itens 9 e 14, ao Oficial de Educação Física, compete:

- organizar, auxiliado pelo médico, as turmas de concorrentes às provas esportivas das competições externas em que tome parte o Corpo.
- colaborar com o médico, juntamente com os instrutores das sub-unidades, nos trabalhos de classificação dos homens em grupos homogêneos e na apuração dos resultados da educação física.

III — Médico de Educação Física

O Manual em seu Capítulo IV, número 11, itens 2, 3, 4, 5, 6, 10 e 11 diz:

- um dos médicos da Formação Sanitária será encarregado da parte médica da Educação Física; esta função caberá a um especializado, sempre que houver, sem prejuízo de suas atribuições normais. Ao médico de educação física compete:

Proceder, auxiliado pelo Oficial de Educação Física, instrutores e monitores das sub-unidades, auxiliares da Formação Sanitária, aos exames correspondentes à Ficha Biometria em vigor.

Determinar o biotipo por inspeção e tomar o peso de todas as praças na primeira semana de cada mês. Verificar a altura nos 1.^o, 6.^o e último mês de instrução. A determinação do biotipo por mensuração deverá estar concluída até o final do período de preparação.

Registrar o biotipo, pesos e alturas na Ficha Biométrica em vigor e proceder ao exame biotipo-etnológico das praças da unidade, de acordo com as instruções contidas no Manual de Biometria.

Organizar, por sub-unidade, o grupamento das praças no Período de Adaptação, conjuntamente com o oficial de educação física e instrutores das sub-unidades.

Verificar o comportamento físico de cada homem em face dos exercícios que lhe são ministrados, indicando ao oficial de educação física, de conformidade com suas observações, os recursos a serem aplicados em cada caso.

Remeter no fim do ano de instrução à Escola de Educação Física do Exército, um relatório de seus trabalhos, de acordo com o modelo existente no Manual de Biometria, bem como as fichas biométricas correspondentes ao efetivo da Unidade.

Os corpos de Tropa disporão de Gabinete de Biometria, onde serão realizadas as pesagens e demais verificações constantes da Ficha Biométrica em vigor.

2.^a PARTE

OBJETIVOS E MODELO DA FICHA BIOMÉTRICA

A Ficha Biométrica tem por objetivos: concorrer para o grupamento homogêneo antes do início da instrução; para a verificação fisiológica; e para a coleta de dados necessários ao estudo posterior do aspecto constitucional e étnico do homem brasileiro.

A Ficha Biométrica compreende as seguintes seções:

- a) Identificação.
- b) Exame Etnológico.
- c) Exame Biotipológico.
- d) Exame Físico.
- e) Curva de Peso e Altura.

3.^a PARTE

INSTRUÇÕES PARA ESCRITURAÇÃO DA FICHA BIOMÉTRICA

Na 1.^a seção — IDENTIFICAÇÃO — encontram-se os seguintes dados:

- Ano de 19..... refere-se ao Ano em que é realizado o Exame.
- Nome do Corpo ou Estabelecimento: (abreviatura regulamentar).
- Sub-Unidade: (abreviatura regulamentar)
- Sobrenome:
- Número:
- Nome:
- Posto:
- Idade:
- Profissão anterior: especificar.

Na 2.^a seção — EXAME ETNOLÓGICO — encontram-se os seguintes dados:

- Naturalidade Estado
- Cidade
- Nacionalidade de:
- Pai
- Mãe
- Avô Paterno
- Avô Paterna
- Avô Materno
- Avô Materna

dados estes que devem ser obrigatoriamente escriturados.

- Classificação de Roquete Pinto: assinalar os tipos dentro da seguinte classificação: Leucodermo (branco) — Falcidermo (mulato) — Xantodermo (caboclo) — Melanodermo (preto) — Índio.

E' de toda a conveniência que este exame seja feito pelo médico; o pesquisador deverá procurar a coloração da pele, em parte do corpo abrigada da ação dos raios solares (região inguinal).

- Cabelos: sublinhar a variedade: (Liso — Ondulado — Encarapinhado).

- Índice nasal: para a determinação do índice nasal usa-se o compasso nasal de correição (Ver figura 1). Observa-se a seguinte técnica:

Posição do mensurando: sentado

Posição do medidor: de pé

Medidas: A) Largura: Medir a maior distância entre as azas do nariz (pontos alares), sem comprimí-las.

B) Altura: medir a distância do ponto sub-nasal (ponto sub-nasio) à raiz do nariz (ponto nasio). (Ver figura 2).

A leitura das medidas é feita com precisão em milímetros e os resultados registados na Ficha nas casas correspondentes às letras f e g.

O Índice Nasal é o resultado da fórmula:

$$\frac{\text{largura do nariz} \times 100}{\text{altura do nariz}}$$

Afim de evitar os cálculos correspondentes à fórmula acima, a Escola de Educação Física do Exército fornece tabelas e o resultado do índice é registado na

Ficha na casa correspondente a _____.

g

- Índice Cefálico: para a determinação do índice cefálico usa-se o compasso cefálico. (Ver figura 3).

Observa-se a seguinte técnica:

Posição do mensurando: sentado

Posição do medidor: de pé

Medidas: A) Largura: Medir, na cabeça, a distância entre os pontos laterais mais afastados (eurios).

B) Comprimento: medir a distância entre o meio das arcadas supraorbitárias (glabéla) e o ponto posterior mais saliente do occipital (opistocrâneo) (ver figura 4).

A leitura das medidas é feita com precisão em milímetros e os resultados registados na Ficha nas casas correspondentes às letras r e s.

O Índice Cefálico é dado pela fórmula:

$$\frac{\text{largura da cabeça} \times 100}{\text{comprimento da cabeça}}$$

e o resultado é registado na Ficha na casa correspondente: _____.

s

Afim de evitar os cálculos da fórmula acima, a Escola de Educação Física do Exército fornece tabelas.

3.^a Seção — EXAME BIOTIPOPOLÓGICO

Para a determinação do biotipo são levados em consideração elementos de duas ordens: elementos a medir e elementos a calcular.

- Elementos a medir:

Os elementos a medir são:

I — Comprimentos:

- a) Júgulo-xifóideo.
- b) Xifo-epigástrico.
- c) epigastro-púbico.
- d) Membro inferior.
- e) membro superior.

II — Diâmetros:

- a) Transverso torácico. 16,5
- b) Transverso hipocôndrico.
- c) Bi-crista máximo.
- d) Sagital torácico.
- e) Sagital hipocôndrico.

Para a tomada das medidas acima são utilizados:

I — Para medir os comprimentos: a Mesa de Vióla (de preferência modelo Dr. Aureo de Moraes) e um lapis dermatográfico.

II — Para medir os diâmetros: o compasso de espessura (tipo Baudelocque).

Técnica para a tomada das medidas de comprimento:

— NA MESA DE VIOLA: mensurando nú, em pé sobre a prancheta da mesa colocada na posição vertical; faz-se girar esta para tomar a posição horizontal; recomenda-se ao mensurando conservar-se imóvel: marca-se então com o lápis dermatográfico sobre o corpo nú do examinando, os seguintes pontos de reparo: (Ver fig. 5).

- *Jugular*: ao nível do rebordo superior da fúrcula es-
ternal.
- *Xifoídeo*: ao nível da base do apêndice xifoídeo.
- *Epigástrico*: no ponto de intersecção da linha mediana
do corpo com a linha que tangencia o bordo inferior
das 10as. costelas.
- *Hipocôndrico*: meio da distância xifo-epigástrica. (Este
ponto servirá de reparo para a tomada dos diâmetros
hipocôndricos: transversos e sagitais).
- *Pubiano*: porção superior da sínfise pubiana.
- *Maleolar*: ponto mais saliente do maléolo interno.
- *Acromial*: ponto mais saliente do acrómio.
- Dobra do punho*: parte mais saliente da apófise esti-
loide do rádio.

Uma vez assinalados os pontos acima, e, na ordem em que os mesmos foram enumerados, faz-se coincidir sobre estes pontos (com exceção do ponto hipocôndrico) a ponta do cursor; lê-se na escala lateral da mesa a altura em centímetros e sobre o nônio do cursor as frações em milímetros. Os comprimentos são verificados pelas diferenças sucessivas que delimitam cada distância. Assim:

- a) Comprimento júbulo-xifoídeo: diferença entre as alturas dos pontos jugular e xifoídeo.
- b) Comprimento xifo-epigástrico: diferença entre as alturas dos pontos xifoídeo e epigástrico.
- c) comprimento epigastro-púbico: diferença entre as alturas dos pontos epigástrico e pubiano.
- d) comprimento do membro inferior: diferença entre as alturas dos pontos pubiano e maleolar.
- e) comprimento do membro superior: diferença entre as alturas dos pontos acromial e dobra do punho.

Observação importante: durante todo o tempo em que o examinando estiver deitado sobre a Mesa de Viola deve manter as regiões plantares em contato com a prancheta, em perfeita imobilidade.

NA MESA DE VIOLA MODELO DR. AUREO DE MORAES

Na mesa de Viola modificada pelo Dr. Aureo de Moraes, os comprimentos são tomados diretamente havendo, pois, a inestimável vantagem de não serem necessárias as verificações dos mesmos, pelas diferenças entre os pontos.

Para a tomada das medidas, o mensurando deita-se numa mesa, em decúbito dorsal; marca-se com o lapis dermatográfico os pontos: jugular, xifoídeo, epigástrico, pubiano, maleolar, acromial e dobra do punho.

Para se medir o comprimento júbulo-xifoídeo, faz-se coincidir a extremidade livre do compasso do cursor com o ponto jugular; encosta-se um batente que tem a régua, na base do cursor, operação esta que faz coincidir o zero da régua com o zero. Isto feito, afasta-se o cursor, até que a extremidade livre do compasso vá coincidir com o ponto xifoídeo; lê-se na régua o comprimento júbulo-xifoídeo em centímetros e no nônio o número em milímetros. Para o comprimento seguinte que é o xifo-epigástrico deixa-se o cursor onde ficou, isto é, no ponto xifoídeo; encosta-se-lhe novamente o batente da régua; em seguida afasta-se o cursor até que a extremidade livre do compasso, coincida com o ponto epigástrico; lê-se o comprimento xifo-epigástrico em milímetros. E, da mesma forma, se procede para com os comprimentos epigastro-pubiano, membro inferior e membro superior. (ver figura 7).

Os comprimentos são registados na Ficha nas casas correspondentes às letras: h — i — j — k l em milímetros de 5 em 5. Exemplos: 120 — 125 — 130 — 135 — 140 —

145 — etc., ou com arredondamento para mais ou para menos conforme o caso. Exemplos:

Comprimento verificado ou medido	Número a registar
115	115
116	115
117	115
118	120
119	120
120	120
121	120
122	120
123	125
124	125
125	125
137	135
141	140
158	160
169	170
173	175
188	190
206	205
213	215

Técnica para a tomada das medidas de diâmetros:

O instrumento utilizado é o compasso de espessura (tipo Baudelocque). Terminada a tomada das medidas na mesa de Viola, o examinando levanta-se, passando-se, então, a tomar, por meio do compasso, as medidas de diâmetros na seguinte ordem:

- a) *diâmetro transverso torácico*: ponto de reparo na frente; base do apêndice xifoídeo; lateralmente: linha axilar média.
- b) *diâmetro transverso hipocôndrico*: Pontos de reparo; na frente: ponto hipocôndrico (meio da distância xifo-epigástrico), já assinalado; lateralmente: linha axilar média.
- c) *diâmetro bi-crista máximo*: maior distância entre as cristas ilíacas.
- d) *diâmetro sagital torácico*: Pontos de reparo: na frente: base do apêndice xifoídeo; atrás: ponto correspondente da coluna vertebral.
- e) *diâmetro sagital hipocôndrico*: Pontos de reparo: na frente: ponto hipocôndrico; atrás: ponto correspondente da coluna vertebral.

Para a tomada dos diâmetros transversos o examinador coloca-se na frente do examinando, segurando os ramos do compasso dentro da palma da mão, os dedos indicadores coincidindo com as extremidades distais do instrumento: faz-se, então, a medida observando-se bem os pontos de reparo.

Para a tomada dos diâmetros sagitais o examinando coloca-se ao lado do examinador que toma as medidas com os ramos recurvados do compasso, colocando uma das pontas sobre o ponto de reparo anterior e a outra no ponto correspondente da coluna vertebral no mesmo plano horizontal.

Os diâmetros são registados respectivamente e na ordem em que foram enumerados nas casas correspondentes às letras: a — b — c — d — e em milímetros de 5 em 5, arredondando-se se for o caso. Exemplos: 190 — 195 — 200 — 205 — 210 — 215 — 220 — 225 — 230 etc..

Nota: As figuras anexas esclarecem melhor a posição dos pontos de reparo e a técnica.

Os elementos a calcular são os seguintes:

- 1) *Valor Torax* = comprimento jùgulo-xifoideo \times diâmetro transverso torácico \times diâmetro sagital torácico ($a \times d \times h$).
- 2) *Valor abdomen superior* = comprimento xifo-epigástrico \times diâmetro transverso hipocôndrico \times diâmetro sagital hipocôndrico ($b \times e \times i$).
- 3) *Valor abdomen inferior* = comprimento epigastro-púbiano \times diâmetro bicrista \times diâmetro sagital hipocôndrico ($c \times e \times j$).
- 4) *Valor abdomen total* = valor abdomen superior + valor abdomen inferior (2 + 3).
- 5) *Valor tronco* = Valor Tórax + Valor abdomen total (1 + 4).
- 6) *Valor membros* = membro superior + membro inferior ($k + l$).

Para se calcular os valores tórax, abdomen superior e abdomen inferior, usa-se a tabela de 3 dimensões do sargento ALARCAO.

Nesta tabela, como se fôra um índice marginal, encontra-se o número correspondente aos comprimentos; dentro da respectiva página estão as outras dimensões: os diâmetros sagitais, horizontalmente sobre a página e os transversos verticalmente na sua margem esquerda. No encontro das ordenadas destas dimensões acharemos o resultado da medida cúbica, expressão das multiplicações: n.º da margem \times n.º horizontal \times n.º vertical. Do número encontrado despreza-se o último algarismo arredondando-o para cima se este último algarismo fôr 5 ou maior que 5 e para baixo se fôr menor que 5. Exemplos:

$$\begin{aligned} 120 \times 205 \times 200 &= 492. \text{ Regista-se } 49. \\ 120 \times 205 \times 260 &= 639. \text{ Regista-se } 64. \\ 120 \times 170 \times 250 &= 510. \text{ Regista-se } 51. \end{aligned}$$

Para se calcular o valor Membros, somam-se os comprimentos dos membros superiores e inferiores. Se as medidas foram tomadas na Mesa de Viôla original, depois de somados os dois comprimentos, arredonda-se o número encontrado, desprezando-se a fração. Exemplos:

Membro superior: 85.4 Valor Membros = 136.7 ou 137.
Membro inferior: 51.3.

Membro superior: 78.4 Valor membros = 129.2 ou 129.
Membro inferior: 50.8.

Se as medidas foram tomadas na mesa de Viôla modificada pelo Dr. Aureo de Moraes, somam-se simplesmente os dois comprimentos. Exemplos:

Membro superior: 85 Valor Membros = 135.
Membro inferior: 50.

4.ª Seção: — EXAME FÍSICO .

Da ficha Biométrica ainda consta:

— um quadro para o registo dos resultados das provas do Exame Físico que são realizados, conforme o Capítulo II do Manual de Educação Física Militar:

- a) no periodo de adaptação.
- b) no fim do periodo de preparação.
- c) no fim do periodo de aplicação.

5.ª Seção: — CURVA DE PÊSO E ALTURA

A escrituração referente ao gráfico da Curva de Pêso e Altura obedecerá a seguinte:

A) 1.ª Semana do 1.º Mês de Instrução: tomar o pêso, a altura e determinar o bio-tipo *por inspeção*. (EXAME BASICO).

1.º) Tomada do Pêso —

Instrumental: Balança aferida com precisão até 100 gramas.

Técnica: tarar a balança. Individuo nú, de pé no centro da plataforma, de costas para a escala, imóvel. (Ver figura 7).

Registo: No canto superior no gráfico, registrar o pêso com precisão de 100 gramas.

2.º) Tomada da altura —

Instrumental: toesa para altura, aferida; de preferência, metálica, fixa à parede.

Técnica: de pé, descalço, encostando na toesa os calcanhares unidos, nádegas, dorso e occipital; cabeça na horizontal.

Registo: com precisão em centímetros, arredondando-se as frações até 4 milímetros inclusive para baixo; de 5 milímetros em diante para cima.

Exemplos:

1m.75,8 será 1m.76.

1m.68,2 será 1m.68.

3.º) Determinação do biotipo por inspeção.

O médico determinará o biotipo por inspeção, isto é, a simples vista. Os homens serão então classificados em 3 tipos:

- a) BREVILÍNEOS — correspondentes ao tipo entroncado.
 b) LONGILÍNEOS — correspondentes ao tipo esguio.
 c) NORMOLÍNEOS — correspondentes ao tipo interme-
 diário.

O registo do biotipo é feito no meio da parte superior da Ficha sómente com as iniciais: B — L — N.

B) *Trabalho de Gabinete*: Uma vês terminados os registos correspondentes ao exame inicial (Exame básico), o médico e seus auxiliares registrarão o pêso ideal que o soldado deve ter em relação à sua altura e ao seu biotipo. Para o registo do pêso ideal, basta consultar a tabela anexa, que foi organizada cientificamente no Gabinete de Estatística Biométrica da E.E.F.E. A determinação do pêso ideal uma vês já encontrados o pêso e altura iniciais e o biotipo, é intuitiva e o registo se faz na margem direita da ficha, no pontilhado correspondente a PÊSO IDEAL PELA TABELA. Exemplos:

58.00 62.000 71.000

O resultado numérico também será registado sobre uma das linhas pontilhadas horizontais, na coluna correspondente ao pêso: na sua parte inferior se o pêso for deficiente (desnutridos); ao alto, se excessivo (supernutridos) e no centro quando proporcionado em relação à altura e ao biotipo (eutróficos). Isto se faz, para que todas as alterações posteriores da medida possam caber dentro do gráfico.

ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXERCITO

Departamento Médico

Tabela para determinação aproximada do pêso em relação à altura em indivíduos do sexo masculino de 18 — 25 anos.

Altura	Pêso		
	L	N	B
— 1,55	50	53	56
1,56 — 57	51	54	57
1,58 — 59	52	55	58
1,60 — 61	53	56	59
1,62 — 63	54	57	60,5
1,64 — 65	55	58	62
1,66 — 67	56	59,5	63
1,68 — 69	58	61,5	65
1,70 — 71	60	63	67
1,72 — 73	62	65	69
1,74 — 75	63	67	71
1,76 — 77	65	69	72
1,78 — 79	67	71	73
1,80 — 81	68	72	75
1,82 — 83	70	74	77
1,84 — 85	72	76	79
1,86 — 87	75	78	81

Observações: —

O *Normolíneo* tem um pêso normal médio.

O *Brevilíneo* pesa mais que o *normolíneo* em uma proporção que não devemos desprezar, para não considerá-lo erroneamente com excesso de pêso.

O *Longilíneo*, em igualdade de altura, pesa menos que o *normolíneo*.

Nestas linhas pontilhadas o pêso é registado com precisão em quilos de 1 em 1, com o objetivo de facilitar posteriormente o registo do gráfico, sendo a fração, caso haja, escriturada nas linhas ou nos espaços existentes na coluna relativa ao 1.º Mês. Os modelos de fichas já escrituradas que acompanham o Manual esclarecem perfeitamente esta parte.

Com 2 homens trabalhando, um ditando e outro escrevendo, o trabalho estará concluído, numa sub-unidade, em 40 minutos aproximadamente.

C) *Pesagens Mensais*: Feitas sempre nas mesmas condições observadas por ocasião do 1.º Exame. O pêso deve ser tomado pela manhã, antes de qualquer exercício, na 1.ª semana de cada mês. Os resultados são registados na coluna correspondente a cada mês, com um lapis de cor vermelha aproveitando-se as linhas e os espaços aos quais correspondem variações de 100 em 100 gramas.

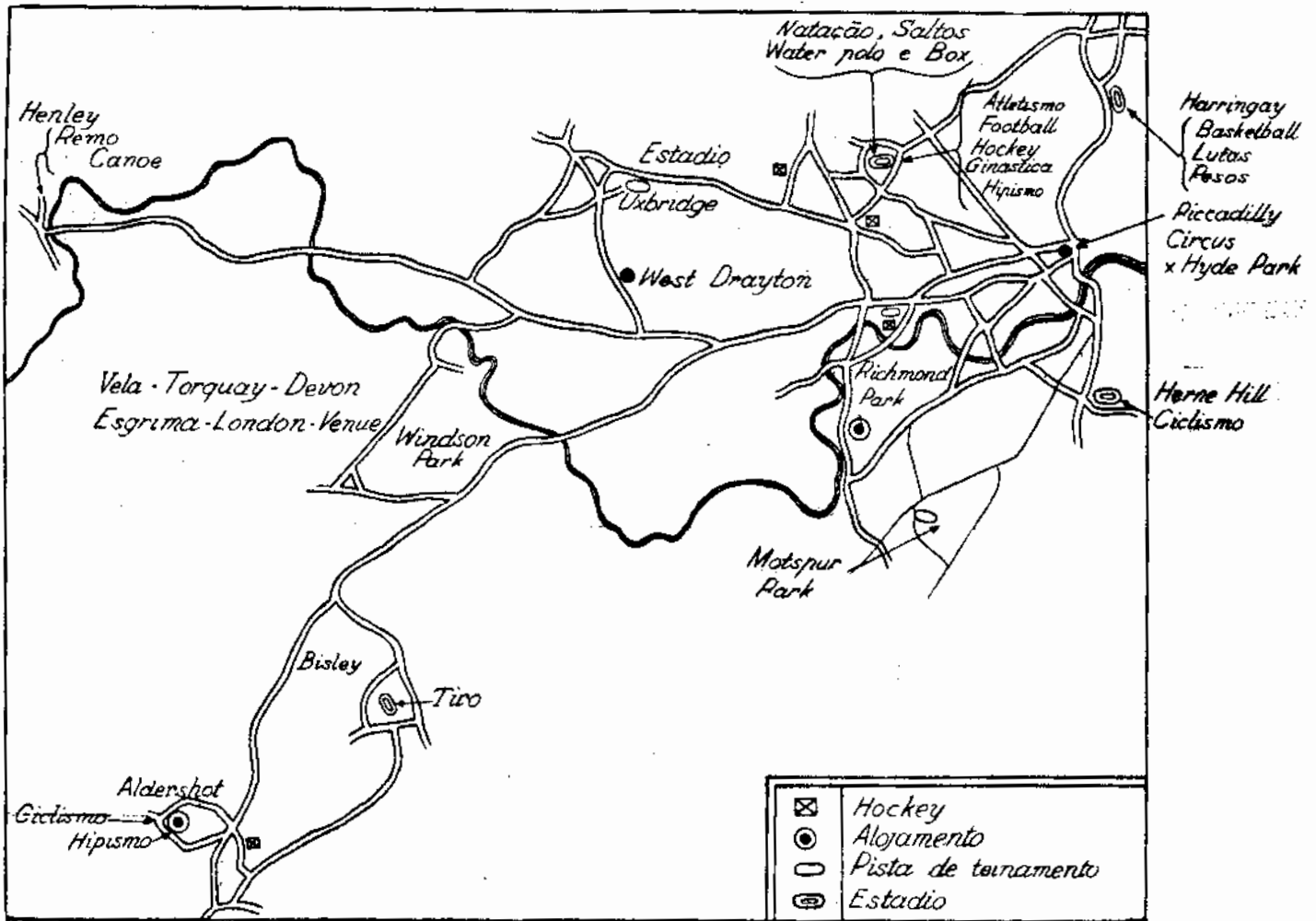
D) *Alturas*: As alturas são tomadas nos 1.º, 6.º e 12.º meses, sempre na 1.ª semana e nas condições já descritas. São registadas com lapis azul nas colunas correspondentes (Ver modelos de Fichas escrituradas).

(*figuras elucidativas e continuação do texto, no próximo número.*)

JOGOS OLIMPICOS

LONDRES 1948

Locais da realização das provas.



PROGRAMA DAS PROVAS org. pelo comité para a XIV Olimpíada

30 de Julho:

Manhã: — Salto em altura, eliminatória.

Tarde: — 100 metros rasos, eliminatórias.

800 metros rasos, eliminatórias.

400 metros com barreiras, eliminatórias.

10.000 metros, final.

Arremêso do disco (damas), final.

31 de Julho:

Manhã: — Salto em distância, salto com vara e arremêso do martelo, eliminatórias.

Tarde: — 100 metros rasos, semi-finais e final.

800 metros rasos, semi-finais.

5.000 metros, eliminatórias.

400 metros com barreira, final.

50.000 metros, marcha.

Arremêso do martelo e salto em distância, finais.

100 metros rasos (damas), eliminatórias.

2 de Agosto:

Manhã: — 10.000 metros, marcha, eliminatórias.

Arremêso do disco, eliminatória.

Tarde: — 800 metros e 5.000 finais.

Salto com vara e arremêso do disco, finais.

100 metros rasos (damas), semi-finais e final.

3 de Agosto:

Manhã: — Triplice salto e tiro, eliminatórias.

Tarde: — 200 metros rasos, semi-finais e final.

110 metros com barreiras, eliminatórias.

3.000 metros com obstáculos, eliminatórias.

Triplice salto e tiro, finais.

80 metros com barreiras (damas), eliminatórias.

4 de Agosto:

Manhã: — Arremêso do dardo, eliminatória.

Tarde: — 400 metros rasos, eliminatórias.

1.500 metros, eliminatórias.

110 metros com barreiras, semi-finais e final.

Arremêso do dardo, final.

80 metros com barreiras (damas), final.
Tiro (damas), final.
Salto em distância (damas), final.

5 de Agosto:

Manhã: — Decatlon (100 metros e salto em distância).
400 metros, semi-finais e final.
3.000 metros com obstáculos, final.
200 metros rasos (damas), eliminatórias.

6 de Agosto:

Manhã: — Decatlon (110 metros com barreiras e lançamento de disco).
Tarde: — Decatlon (Salto com vara, arremesso do dardo e 1.500 metros).
4 x 100 e 4 x 400 revezamento, eliminatórias.
1.500 metros, final.
200 metros rasos (damas), final.

7 de Agosto:

Tarde: — 4 x 100 e 4 x 400 revezamento, finais.
10.000 metros, marcha, final.
Maratona.
4 x 100 revezamento (damas), eliminatórias e final.
Salto em altura (damas), final.

B A S Q U E T E B O L

6 a 10 de Agosto: — Eliminatórias.

11 de Agosto: — Oito finais.

12 de Agosto: — Quatro finais.

13 de Agosto: — Semi-finais.

14 de Agosto: — Final.

B O X

9 e 11 de Agosto: — Eliminatórias.

12 de Agosto: — Semi-finais.

13 de Agosto: — Tarde: — Disputa do 3.º lugar.
Noite: — Finais.

R E M O

11 de Agosto: — Provas de 10.000 metros (barcos Canadenses a um e a dois).

12 de Agosto: —

Manhã: — Eliminatórias de 1.000 metros (barcos Canadenses a um e a dois).
500 metros (caique a um).

Tarde: — Finais de 500 metros (caique a um).
Provas de 1.000 metros (barcos Canadenses a um e a dois; caique a um e a dois).

C I C L I S M O

7 de Agosto: —

4.000 metros, por equipe, preliminar e quatro finais.
1.000 metros, seleção preliminar.
Tandem, preliminar.

9 de Agosto: —

4.000 metros, por equipe, semi-final e final.
1.000 metros, seleção de oito, quatro e semi-final.
Tandem, seleção de quatro e semi-final.

11 de Agosto: —

Tandem, final.
1.000 metros, seleção final.
1.000 metros, partida dada com o corredor de pé.

13 de Agosto: — Corrida de estrada.

E Q U I T A Ç A O

9 e 10 de Agosto: — Treinamento individual.

10 e 11 de Agosto: — 3 dias para o treinamento da prova.
(Concurso completo de Equitação).

12 de Agosto: — 3 dias para a prova de Cross Country.

13 de Agosto: — 3 dias para a prova de saltos.

14 de Agosto: — Entrega de prêmios, (Cerimônia de encerramento).

E S G R I M A

30 e 31 de Julho: — Florete (equipes) e floretes (damas).

2 de Agosto: — Florete (equipes) e florete (damas).

3 e 4 de Agosto: — Florete (individual) e florete (damas).

5 e 6 de Agosto: — Espada (equipes).

7 e 9 de Agosto: — Espada (individual).

10 e 11 de Agosto: — Sabre (equipes).

12 e 13 de Agosto: — Sabre (individual).

F U T E B O L

29 de Julho e 7 de Agosto: — Eliminatórias.

10 e 11 de Agosto: — Semi-finais.

13 de Agosto: — Final e disputa do 3.º lugar.

G I N Á S T I C A

9 de Agosto: — Homens, exercícios obrigatórios e facultativos.

10 de Agosto: — Homens, exercícios facultativos.

Damas, exercícios obrigatórios e facultativos (individual).

11 de Agosto: — Homens, demonstração.

Damas, exercício de conjunto.

H O C H E Y

31 de Julho a 7 de Agosto: — Eliminatórias.

9 de Agosto: — Semi-finais.

12 de Agosto: — Final e disputa do 3.º lugar.

P E N T A T L O N M O D E R N O

31 de Julho a 5 de Agosto: —

P O L O A Q U Á T I C O

5 e 6 de Agosto: — Eliminatórias.

7 de Agosto: — Semi-finais.

9 de Agosto: — Final.

P R O V A D E T I R O

2 a 6 de Agosto: —

N A T A Ç A O

29 de Julho a 7 de Agosto: —

L E V A N T A M E N T O D E P E S O

9 de Agosto: —

Tarde: — Peso — Mosca (56 quilos).

Noite: — Peso — Pena (60 quilos).

10 de Agosto: —

Tarde: — Peso — Leve (67,5 quilos).

Noite: — Peso — Médio (75 quilos).

11 de Agosto: —

Tarde: — Peso — Meio pesado (82,5 quilos).

Noite: — Peso — Pesado (acima de 82,5 quilos).

L U T A S

29 e 30 de Julho: — Luta livre, eliminatórias.

31 de Julho: — Luta livre, Semi-finais e final.

2 e 4 de Agosto: — Greco-romana, eliminatórias.

5 de Agosto: — Grocc. romana, Semi-finais e final.

P R O V A S D E Y A C H T

3 a 6 e 10 a 12 de Agosto: — Cada classe correrá em cada um dos 7 dias.



HOMENAGEM PÓSTUMA

CAPITÃO JOSÉ MARIA PINTO DUARTE

Como cidadão foi exemplar, revelando-se ainda, fervoroso cultor dos esportes, tendo sido um lidimo representante da profissão que abraçou. Gosava de ótimo conceito entre seus superiores, camaradas e subordinados.

Muito moço, ainda, perdeu a vida no cumprimento do dever.

Comandava, então, um pelotão da companhia de metralhadoras do 1/6.º Regimento de Infantaria que, no dia 30 de Outubro de 1944, lutava pela conquista de observatórios inimigos ao norte de Barga, na Itália, ponto de vital importância para o domínio de uma região chave, como era CASTELNUOVO DE GARFAGNANA.

Em meio do ataque, seu pelotão foi cercado pelo inimigo. Com o destemor que o caracterizava, manteve-se atrás de uma metralhadora, garantindo, assim, a retirada de todos os seus companheiros.

Logrou êxito no salvamento daqueles, mas pagou com a vida a sua dedicação e bravura, tombando vítima de uma bala traiçoeira.

Morreu no campo da luta em defesa da família e integridade de sua pátria, para erguer-se espiritualmente à altura da grandiosa causa da humanidade.

Ao companheiro JOSÉ MARIA, o nosso preito de gratidão e saudade.

Educação Física Feminina

EXERCÍCIOS PREVENTIVOS OU CORRETIVOS E DE RELAXAMENTO

STELLA M. GUÉRIOS

No transcorrer dos séculos, a condição da mulher considerada muitas vezes, não como um ser humano mas como um objeto ornamental e frágil ou ainda como escrava, era digna de piedade. Com o progresso reclamado e realizado por ela, em se considerar civil, política, econômica, social e moralmente igual ao homem, pôs término à zombaria de que essa aspiração seria impraticável e impossível.

Hoje, a finalidade da Educação é preparar-la, desde a infância, ao meio social, fornecendo-lhe poderes para satisfazer quando adolescente, as suas atividades físicas, intelectuais, morais e sociais.

Falando-se em Educação, não poderíamos deixar de lembrar os conceitos de MARY LYON: "Eduque as mulheres que os homens serão educados". Foi ela, a pioneira da Educação Feminina, sendo considerada como uma das grandes educadoras americanas e que teve a coragem de exigir que as mulheres obtivessem a mesma educação que os homens.

Todos sabemos, que as necessidades da vida individual evoluem com as condições da vida social; e essa, por sua vez, altera os modos ou sistemas educativos e que, o sistema de educação das épocas passadas não seria, hoje, suficiente. Um sistema educacional para ser eficaz, deve estar relacionado com a época, com o ambiente, com a vida econômica e social do país e também com a posição social do indivíduo e, enfim, com as aptidões e com o sexo.

A mulher, considerada equivalente ao homem e não superior ou inferior, conseguiu, em se tratando da educação intelectual ou moral, em quase todas as suas tarefas, salientando-se, brilhar e mostrar sábia capacidade no desempenhá-las.

Haja visto o que ela tem produzido na literatura, na matemática, na ciência aplicada, nas belas artes, na política, na administração e na educação. Em *Literatura*, afóra outras, não há como deixar de mencionar: Mme. de Staël, Georges Sand, Georges Eliot, Mme. de Sévigné, Mary Livermore, Selma Langerloff. Nas *Ciências*: Mme. Curie, Elizabeth Blackwell, Maria Mitchell. Na *Educação*: Mary Lyon, Mme. de Maintenon, James Adams, Frances Willard. Na *Administração e política*: Christina da Suécia, Catarina II, Rainha Vitória, Lady Astor, Mme. Chiang-Kai-Chek.

Temos, portanto, que considerar ser possível à mulher, em diversos setores equiparar-se à capacidade do homem.

No tocante à Educação Física e no que diz respeito à Morfologia e Fisiologia, há várias razões de ordem que obrigam também à perfeição física da mulher, mas de um modo diferente da do homem. Não queremos com isso sugerir que sejam criados dois sistemas de ginástica científica e nem separar, severamente, os dois sexos nos processos práticos da Educação Física, o que seria errôneo sob o ponto de vista social, biológico e humano. Como, também, não podemos negar à mulher o direito de tomar parte nas manifestações

da vitalidade, praticando, no momento oportuno, os desportos então aconselháveis; e, ainda, das vantagens que podem resultar para a sociedade, o aumento da sua energia física e da sua mentalidade moderna.

Inúmeras são as sugestões teóricas e amplas as discussões surgidas há vários anos, sobre a necessidade de uma Educação Física Feminina oficialmente organizada e adaptadas às tendências inerentes ao sexo. A delicadeza na organização e orientação dessa Educação Física, é, sem dúvida, um dos problemas mais difíceis a ser resolvido. Assim, essa solução, tornou-se indiscutível — "tradição".

No entanto, verificamos, quão evoluída está a vida privada e social da mulher e como esta necessita de uma Educação Física racional e progressiva. Nela, a falta de atividade física é de consequências bem mais desagradáveis do que para o homem, atendendo a que sua vida pessoal será repercutida na geração.

Bem ajustados são os argumentos expostos pelo Dr. MAURICE BOIGEY, no seu livro: "Preceitos e máximas da educação física". — "Para uma mulher uma inteligência cultivada acompanhada de uma má constituição é de pouco valor, porque a descendência de uma doença é destinada a se estender da 1.^a à 2.^a geração. Ao contrário, uma boa constituição si forem pobres os dons intelectuais que acompanham, merece sobreviver. Porque a inteligência, pode ser, indefinidamente, cultivada nas gerações futuras, enquanto que a saúde perdida não é recuperada".

Não há, portanto, como deixar de concluir que: Cultivando-se o valor psico-físico e social da mulher, toda a Raça será melhorada, porquanto ainda: "E' uma mulher forte que faz uma Raça forte e são as mulheres belas as responsáveis pela beleza de uma Raça forte".

No Congresso Internacional de Educação Física, realizado em 1913, DEMENY ao mencionar no seu trabalho a ginástica feminina sugeriu, que: "E' preciso pedir à mulher os esforços, mas dar a esses esforços uma forma adaptada à sua natureza sensível; é preciso um pouco de arte que ponha em valor a sua beleza. A sua energia não deve destruir a sua graça natural, sinão ela não achará atrativo nos exercícios". DEMENY até então, teve a honra de ter achado a fórmula aspirada, que deveria com a harmonia das formas e o equilíbrio entre as diversas funções da vida de nutrição, assegurar uma adequada ginástica feminina. O movimento, então, arredondado, completo e contínuo das sessões de atividades físicas, triunfa com os ritmos favoráveis em contrações localizadas e independentes.

Como adeptas e aplicadoras de há muito tempo, da teoria de DEMENY, temos observado que, para as atividades físicas femininas devemos escolher, exercícios não só sob o ponto de vista sociológico, fisiológico e psicológico como também utilitários e não esquecendo também

do fim estético. Tudo para realçar uma das grandes aspirações femininas: "Beleza".

A "Beleza" em ginástica se subentende não somente a execução dos exercícios com pureza de forma, mas também com ritmo, graça e "alma". E' que "o corpo deve exprimir a linguagem da alma", de modo que um movimento é feito com "alma" quando executado com plenitude de expressão individual.

Devemos, por isso, elevar a cultura física feminina, desenvolvendo-a o mais possível por meio das suas atividades físicas; não rejeitando os exercícios que lhes darão flexibilidade, equilíbrio, resistência, harmonia de formas, controle-neuro-muscular, doçura e graça e jamais permitindo que a feminilidade no sentido verdadeiro da palavra seja destruída ou esquecida. A força deve ser desenvolvida mas até um certo grau, para que não destrua uma atitude bela e nem os movimentos flexíveis localizados.

"Si a mulher deve ser forte para a maternidade, ela deve também possuir a graça para fascinar" — na expressão feliz de DEMENY.

Infelizmente, ouvimos, constantemente, o murmurar de algumas ginastas: "Eu não sei e não posso executar este movimento com "graça", pois eu não tenho graça.... A "GRAÇA", essa aparência agradável e atraente, depende, certamente, de um alto grau de dons congênitos, mas um ensinamento consciencioso, metódico, pode sem dúvida, facilitar e mesmo auxiliar o desenvolvimento relativo de um trabalho neuro-muscular bem disciplinado que permite surja ou se adquira essa imprescindível atração da mulher.

O já consagrado RODIN, pontifica: "Nós devemos saber que todos os sentimentos se refletem não somente nos olhos, nos traços do rosto e nos gestos, mas também, na harmonia de todo o corpo, no seu equilíbrio e no jogo de seus músculos", e nós por nossa vez não temos dúvidas em afirmar que, os movimentos interiores ou fatores psíquicos deverão estar relacionados com os movimentos mecânicos exteriores, porque sendo "o corpo e a alma unidade indissolúveis", tudo o que for útil a um, a outro também o será.

O educador com profundos conhecimentos pedagógicos e psicológicos, afóra as inúmeras qualidades que lhes são necessárias, as quais foram sábiamente realçadas pelos drs. INEZIL PENNA MARI-NHO e PAULO DE ARAUJO — "Bases científicas da Educação Física", procurará elevar o nível do seu ensinamento ginástico. Deverá, não somente por meio de exercícios belos e plásticos, mas, principalmente, de uma maneira psíquica, contribuir para desenvolver notadamente, a força de vontade, o sangue frio, a energia, a coragem, a solidariedade, enfim, fortificar e vivificar o corpo e o espírito, obtendo uma completa harmonia corporal.

É da natureza humana julgar todos os homens iguais, essencialmente, pela sua aparência. Não obstante, é essa aparência, tudo o que o ser humano tem para se recomendar, antes que se tenha outra oportunidade, mais íntima, para se poder notar as qualidades inerentes de seu caráter. Para desde logo poder gozar de boa aparência física, antes de mais nada necessita adotar uma atitude correta, tal como observa A. F. SCHIMDT: "A beleza e elegância do corpo humano tem seu fundamento na correta atitude de pé". Isso contribui para a confiança própria, para corrigir maus hábitos, para reformar inteiramente o corpo, enfim, para restituir ou melhor, conservar a perfeita saúde. No entanto, são poucas as pessoas, principalmente, fisicultores, que dão atenção a este fator.

Para evitar essa falta de atenção, é que aconselhamos a inclusão nas sessões de atividades físicas femininas ou infantil, dos primeiros exercícios especiais, que mais adiante iremos demonstrar, cuja finalidade é de prevenir ou remediar os defeitos mais comuns entre os escolares. Esta inclusão é aconselhada porque, fisicultores, instrutores ou mestres da educação corporal não se preocupam com os pequeninos defeitos posturais de seus alunos, os quais dia a dia se agravarão.

Nas classes elementares, principalmente, turmas gínicas são formadas sem a mínima observação criteriosa do nascimento destes defeitos, que irão, futuramente, se consolidar, e deturpar a postura do educando, provocando a alteração da sua personalidade e permitindo a

formação de um complexo de inferioridade. Portadores de "Escápula alata", desvios da coluna vertebral, membros inferiores deformados, são agrupados como normais sem a menor consideração, sem um prévio exame médico ou observação postural. E, há quem diga: "São tão insignificantes os defeitos iniciais de algumas crianças que com a execução dos simples exercícios imitativos desaparecerão." Concordamos, em parte, que alguns defeitos posturais, simples, não consolidados, desaparecerão, porque todos os exercícios gínicos são "preventivos ou corretivos", pois tendem a melhorar as condições de execução do trabalho muscular ou ainda, assegurar os meios de imobilização entre os diversos segmentos do corpo mais favoráveis ao seu funcionamento orgânico e à atividade física. Mas, faz-se mister que, pelos educadores, estes exercícios sejam corrigidos, criteriosamente, durante a sua execução. E, em se tratando do Método Frances, cujo regulamento é entre nós difundido e oficialmente adotado, é preciso também, que não sejam esquecidos, primeiro: os fins e os efeitos a obter "com os seus preconizados flexionamentos" ou sejam: "o desenvolvimento simétrico do corpo e as retificações das más atitudes"; e segundo, "a existência de exercícios mímicos adequados à correção postural infantil".

OS EXERCÍCIOS PREVENTIVOS ou CORRETIVOS cuja inclusão nas sessões de atividades físicas aconselhamos, necessitam ser perfeitamente bem executados, observados e corrigidos. Compe-

te, não resta a menor dúvida, aos educadores, a correção conscienciosa e rigorosa de todas as "posições de partida" e dos exercícios físicos para que os mesmos possam agir benéficamente no moldável corpo infantil, evitando se consolidem deformações previamente adquiridas, atendendo-se a que, quanto mais jovem o corpo, tanto mais suscetível de se deformar. Muitas vezes, o comando e a exigência de uma "posição fundamental" exagerada são levadas ao extremo, esquecendo-se de observar ou corrigir as "posições de partida" os "exercícios físicos", enfim, a posição ereta do educando.

O educador, deve manter em todas as ocasiões uma corretíssima atitude corporal além de executar, caprichosamente, todos os elementos gínicos, perante os seus alunos; porque reconhecemos que tanto no domínio moral quanto no domínio da atividade física, a imitação da criança é definida. Ela tudo observa, tudo imita. — "Quando crianças, imitamos tudo sem compreender, e graças a essa imitação, apreendemos a compreender" — já advertiram os especialistas. Portanto, um movimento mal executado pode ser tão deformador como seria modelar, formal ou corretivo se fosse perfeito. Da análise dos estudos posturais anotados nas escolas elementares, secundárias e Universitárias dos E. Unidos, observase-á quão necessária é a prevenção contra os defeitos posturais dos nossos escolares.

O velho aforismo: "como o broto se inclinou assim se inclinará a árvore", faz

com que constatemos que, o período do crescimento é a época mais propícia para se prevenir ou corrigir os mais sérios defeitos posturais da vida adulta, antes que as relações anatômicas e suas estruturas estejam consolidadas.

Aconselha-se uma vigilância constante do médico especializado, nas sessões de atividades físicas de todos os ciclos. Infelizmente, entre nós, essa vigilância é ainda uma utopia. Urge que os professores de Educação Física sejam sagazes observadores e anotem os salientes defeitos dos seus alunos. Todavia, os mais graves defeitos como "escolioses estruturais" não podem ser tratados sinão em sessões especiais e sob a direção do médico especializado. Felizmente, já possuímos um meio fácil para estudar, compreender e classificar as más atitudes, que é o "Silhuetógrafo". Nos E. UNIDOS este meio é aplicado nas escolas elementares, secundárias e mesmo Universitárias. Entre nós, na ESCOLA DE APLICAÇÃO ao AR LIVRE este método já é adotado; apesar de sua recente aplicação poderemos por meio destes quadros observar a sua grande utilidade e os bons resultados colhidos com esta permanente verificação. Bem se vê que, o "Silhuetógrafo" será útil nos ginásios, nos grupos escolares, nos Parques Infantis, nas Escolas Profissionais, etc., na falta de um permanente exame médico do aluno.

Iniciando-se com as sessões de atividades físicas, um trabalho preventivo nas escolas, sejam estas: elementares, secundárias ou profissionais, um grande passo será dado no caminho da perfeição corporal. Antes de iniciarmos a demonstração prática pelas distintas alunas da E. de E. F., e D., do Estado e acompanhadas ao plano pela professora JUREMA LEME RODRIGUES, dos exercícios que chamaremos "PREVENTIVO ou CORRETIVOS" e que reputamos imprescindíveis nas sessões de atividades físicas, queremos ponderar que, há diferenças entre estes exercícios e a "GINÁSTICA CORRETIVA ou ORTOPÉDICA" e a "GINÁSTICA MÉDICA". A distinção entre essas ginásticas foi recentemente apresentada pelo ilustre clínico cinesioterápico Dr. ERLINDO SALZANO, as quais até então, não se haviam separado. Estas GINÁSTICAS, não são aplicáveis em classes de muitos alunos. São, essencialmente, individuais ou para pequenos grupos, previamente examinados, e analisados e graduados distintamente, sobre cada deformação, quando possível. As aulas devem ser ministradas por professores especializados sob a direção e constante vigilância médica. Os seus exercícios são de 4 espécies: ativos, passivos, auxiliares e com oposição; e, para sua aplicação benéfica, necessitam muitas vezes de sala especializada, sobre variado material útil a cada caso. Isto posto, para logo se vê como seriam, hoje, inexequíveis as suas aplicações nos Grupos Escolares, nos Parques Infantis, nas Colônias de Férias, nas Escolas Profissionais, onde os simples materiais para as atividades físicas são deficientes ou inexistentes.

Não trataremos, como acima afirmamos da "GINÁSTICA MÉDICA" porque não é da nossa alçada e nem da "GINÁSTICA CORRETIVA ou ORTOPÉDICA" para os casos patológicos ou estruturais, mas tão somente, dos EXERCÍCIOS PREVENTIVOS ou CORRETIVOS, também aplicáveis à clássica "ginástica corretiva" que sem prejudicar esta ou

aquela deformação, beneficiará, prevenirá e mesmo corrigirá futuras deformidades. Estes exercícios serão unicamente ativos, pois requererão esforço absoluto do educando e no mais eles deverão do educando e, no mais, eles deverão, de atividades rítmicas e quando necessários, nas partes iniciais das sessões desportivo-recreativas. É oportuno lembrar, que jámais se organizará uma sessão, exclusivamente, com EXERCÍCIOS PREVENTIVOS ou CORRETIVOS. Antes disso, convem empregá-los judiciosamente, e não abusar de sua repetição e cuja execução sempre será num ritmo lento, sob pena de lhes reduzir a ação benéfica. Deve ser, também, considerada a variedade de EXERCÍCIOS PREVENTIVOS ou CORRETIVOS nas diversas sessões consecutivas, para não abolirem a atração e a exigida atenção que deve estar sempre presente durante as execuções. Pois que, um exercício em que a ação é controlada, é mais eficiente do que muitos sem adequado controle. E, quando um exercício é sempre repetido em consecutivas sessões, torna-se enfadonho e, automática ou negligentemente executado, faz com que desapareça o efeito corretivo que lhe é peculiar. Sendo um dos principais objetivos desta palestra, a CORRETA ATITUDE CORPORAL, é de pôr em destaque que, para se assegurar o perfeito alinhamento dos diversos segmentos do corpo, devemos:

- I — Melhorar ou corrigir as más posições dos pés e das pernas.
- II — Fortalecer os músculos abdominais e torácicos.
- III — Normalizar a posição da cabeça.

Qualquer deformação destas partes influe, consideravelmente, na posture, alterando a Harmonia corporal. Mencionadas que foram acima, as partes do corpo que mais nos interessam, no momento, para aplicação dos EXERCÍCIOS PREVENTIVOS ou CORRETIVOS, mostraremos, então, alguns exercícios que sejam relativos a cada parte.

No tocante à 1.ª parte: Convém, primeiramente, lembrar que, um dos principais requisitos para melhorar-se a postura é a verificação dos defeitos dos pés durante a marcha e na posição de pé, remediando-os e corrigindo-os. Assim, os EXERCÍCIOS PREVENTIVOS ou CORRETIVOS, deverão evitar, já nos períodos pré-primários e primários que os pequenos graus de fraqueza dos pés e seus defeitos aumentem na adolescência, devido ao aumento de atividade e também do peso; além de impedir a má colocação dos pés durante a marcha. Sendo os músculos o real suporte da arcada do pé e estando estes enfraquecidos, os ligamentos os substituirão; deverá ser o nosso objetivo fortalecer os músculos e ligamentos dos pés e obrigar os ossos a formar a posição normal da arcada. Portanto, a finalidade dos EXERCÍCIOS PREVENTIVOS ou CORRETIVOS para os pés é de: fortalecer os vários músculos, principalmente, os que suportam a arcada, dar elasticidade e equilíbrio aos pés.

Vejamos alguns destes exercícios, os quais, serão apresentados em 5 grupos:

No 1.º grupo os exercícios (2): — "Extensão da perna e do pé, tocando o solo com as pontas dos artelhos". — "Idem seguido de flexão e extensão da perna".

No 2.º grupo (3): — "Artelhos, metatarsianos e calcânhar em apoio no solo". — "Elevação do calcânhar com pressão dos artelhos no solo". — Idem seguido de elevação do joelho".

No 3.º grupo (3): — "Deslizar pelo solo os artelhos flexionados". — "Parte dorsal do pé em apoio no solo com os artelhos flexionados". — "Elevação do joelho, flexão e extensão do pé".

No 4.º grupo (2): — "Flexão e extensão simultânea ou alternada dos pés e dos artelhos". — "Flexão e extensão dos artelhos com elevação vertical da perna".

No 5.º grupo: Algumas MARCHAS: — "Marcha com colocação retilínea dos pés". — "Marcha na ponta dos pés com os artelhos dirigidos para dentro". — "Marcha com elevação do joelho e extensão da perna". — "Marcha com colocação unida e retilínea dos pés". — "Marcha nos calcânhares com os artelhos flexionados seguido de marcha nas pontas dos pés". — "Marcha lenta com flexão e extensão do pé em deslize pelo solo". Quanto à II e III parte, será subdividida em A e B.

A — Mostraremos alguns exercícios para o fortalecimento dos músculos abdominais. Em trabalho por mim já publicado: "Exercícios formais úteis às sessões de atividades físicas femininas", tive oportunidade de demonstrar uma série de exercícios abdominais imprescindíveis às sessões de atividades físicas, sejam elas, elementares, secundárias ou superiores, com a finalidade de se obter o controle muscular voluntário, dar flexibilidade e resistência aos músculos da região. Vejamos alguns exercícios relativos à parte A e que serão apresentados num só grupo: (4) — "Relaxação e contração dos músculos abdominais com flexão e extensão da perna da frente e flexão e extensão do tronco, tocando com as palmas das mãos o solo". — "Relaxação e contração dos músculos abdominais com flexão e extensão vagarosa do tronco". — "Elevação oblíqua e flexão das pernas com rotação do tronco". — "Elevação das pernas flexionadas com elevação do tronco, sentando-se".

Apresentaremos, agora, alguns exercícios relativos à parte B: Torácicos e da cabeça; com finalidade, também, de dar flexibilidade e resistência aos músculos das regiões. São eles: — "Descrição de círculos com os braços estendidos à lateral". — "Elevação e rotação à lateral dos braços com extensão da cabeça". — "Flexões, inclinações, extensões e rotações da cabeça". Evitando prolongar, mais ainda, essa nossa palestra, não iremos demonstrar os EXERCÍCIOS PREVENTIVOS ou CORRETIVOS para as outras deformidades corporais, como sejam: cifoses, lordoses, etc..

Vejamos, agora, a série de considerações sobre os exercícios que mais nos induziram a essas demonstrações: "OS EXERCÍCIOS DE RELAXAMENTO". São úteis, não só aos fisicultores como também a qualquer um dos distintos e pacientes ouvintes. Com eles, preservaremos a nossa felicidade na vida.

Há vários dias, tivemos o prazer de ouvir Miss MARGARETH SULLIVAN, diretora de um dos Departamentos Educacionais de New York, em: uma palestra sobre o tema: "A recreação como fator importante na Educação". Dentre as inúmeras considerações expostas, a que

mais nos atraiu foi esta: "da grande necessidade em se introduzir Recreações sociais ou desportivas nas atividades do adulto, como semelhantemente já são estas empregadas na infância; mas, sobre a qual, infelizmente, teremos de argumentar: "Como empregar os momentos disponíveis em saudáveis recreações sociais ou desportivas, uma vez que não compreendemos o valor da alegria, do riso e do bom humor? Numa simples parada em uma rua de grande movimento, é-nos dado o ensejo de observar, tanto nos homens como nas mulheres, diversas fisio-nomias expressivas: preocupações, tristezas, ansiedades, hábitos cansativos, azáfama, etc.. Assim, da infância à adolescência e desta ao período adulto, vamos progressivamente, acompanhando a vida, tão seriamente que colocamos à parte o bom humor e esquecemos muitas vezes de rir e sorrir, enfim, de ser feliz.

A expansibilidade, a naturalidade infantil é recalçada quando nos tornamos pessoa adulta e com isso, nos transformamos em simples "bonecos de mola". Temos em mira somente, ser importante no mundo, para causarmos impressão aos nossos semelhantes com, muitas vezes, falsa importância. Tornamo-nos cegos com as nossas idéias egoístas e vivemos, então, uma vida agitada e pesada.

A VIDA não foi criada só para estudos ou trabalho. O nosso espírito e o nosso corpo necessitam de momentos de descanso ou de recreação, assim como necessitam do sono. O corpo humano prescindindo destas necessidades, tornar-se-á agitado, perturbado, doente.

Compenetrando-se, então, do problema da RECREAÇÃO e do DESCANSO, uma distinção deverá ser feita entre as coisas que devemos fazer para nos distrair, divertir, com as que devemos fazer para descansar. Durante os longos meses de trabalho ou de estudo, e mais ainda, vivendo em grandes cidades (como S. Paulo), numa constante agitação, sem faltar preocupações como sejam as intermináveis filas, os determinados horários de trabalho, a má alimentação, enfim, quando o tempo livre para a RECREAÇÃO é escasso ou impossível, será então, necessário saber "como relaxar todo o corpo em pensamento", cuja utilidade prática pode ser salientada em poucas palavras: um bom descanso, economia de esforço, um auxílio para prevenir a fadiga e assegurar eficiência e habilidade nos desportos, no atletismo, nas ocupações e nas outras atividades. Com a união da RECREAÇÃO e do RELAXAMENTO afastaremos as perturbações psico-físicas. Pois que: depois de um período de grande trabalho, o corpo parece estar amarrado e o pensamento fixo em velhos e permanentes hábitos. Mesmo uma reunião familiar ou amiga, ou ainda alguns momentos de atividade gímnica não são adequadas à situação corporal do momento. Muitas vezes o que o pensamento e o corpo necessitam é de um afastamento de toda a atenção e uma abstração do que o rodeiam. Daí, o sono ou relaxamento total, é o aconselhável. Observamos, que depois de um árduo dia de trabalho ou preocupação não sentimos facilidade em dormir. Assim, uma pessoa fatigada e preocupada é incapaz de se relaxar, tendendo a adquirir insônia e tornar-se aflita e impaciente. Contudo, o estado de bem dormir, pode-se adquirir facilmente si o corpo puder se relaxar e o pensamento se distrair. Aprendendo

a relaxar todo o corpo, facilmente o levaremos dentro de um estado no qual será impossível permanecer cansado ou ter insônia.

Pensar em se relaxar, para muitos, parece uma idéia sem fundamentos, mas nos nossos dias em que o cansaço físico e mental é indiscutível, é esta a solução mais acertada. Não há dúvida que é difícil relaxar um tenso corpo depois de um fatigante trabalho, porque um concienzoso relaxamento não é tão fácil como parece. Muitas vezes, um longo período de constante treinamento, torna-se necessário para aquisição desta arte. Existem pessoas que têm o mau hábito de ativar desnecessariamente certos músculos enquanto estudam, trabalham ou mesmo quando conversam. Sabemos que existe também, as que têm uma vida trabalhosa nas grandes cidades e não possuem uma serenidade física ou mental. Resurge daí, a mais comum das doenças — a **tensão nervosa**". São estas, perturbações psico-físicas, as maiores destruidoras da felicidade da vida.

Todos sabemos, que quando o corpo é tenso, o pensamento também é; e neste estado não estaremos perfeitamente vivos mas semi-vivos.

Estudiosos da matéria já reconheceram que as tensões emocionais produzem sintomas físicos. Conceituado médico da Universidade de CHICAGO, Dr. EDMUNDO JACOBSON já advertiu: "Nós não sentiremos uma emoção si os nossos músculos estiverem completamente relaxados, porque a emoção é alguma coisa que sentimos com todo o nosso corpo". Um equilíbrio corporal, os músculos relaxados e um construtivo ponto de vista mental eliminarão os sintomas da **tensão nervosa**.

Pelo exposto vimos, o quão importante é o aprendizado da relaxação, tanto em pensamento como em corpo, para tornar a vida mais fácil e mais feliz.

Vários são os fisicultores que desconhecem os EXERCÍCIOS DE RELAXAMENTO e outros que executando ou aplicando-os nas sessões gímnicas não lhes dão a peculiar eficiência e valor. Em alguns sistemas de ginásticas como: a Calistênica, a Dinamarquesa, a Rítmica e a Expressiva, encontramos a aplicação de alguns destes exercícios nas sessões de atividades físicas.

Verdade é que, no REGULAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA (Método Francês) adotado oficialmente no País, não encontramos estes tão essenciais e imprescindíveis exercícios.

Contudo, num dos seus princípios gerais há esse ensinamento: "Adquirir, simultaneamente, a força e a flexibilidade, procurando a independência das contrações MUSCULARES E EVITANDO AS CONTRAÇÕES inúteis".

Sabemos que para se conseguir esta independência de contrações musculares, precisamos localizar as contrações, não fazer entrar em ação as partes do corpo indiferentes ao exercício comandado, portanto, imobilizá-las, economizando esforços. Para que esta imobilização não seja, então, um consumo de maior força ou energia, precisaremos abolir a tensão inútil, isolando os músculos indiferentes ao movimento, tornando-os frouxos.

Para obtermos a finalidade de que cogita o "princípio" a que acima enunciamos — "básico da Educação Física", — devemos saber relaxar os músculos ou grupo musculares não em ação. Daí, a grande necessidade em se conhecer e apli-

car os EXERCÍCIOS DE RELAXAMENTO nas diversas atividades físicas. Com este aprendizado saberemos localizar os esforços e dominar as tensões inúteis, adquirindo, não somente, mais destreza como também mais flexibilidade; e, sobretudo, afastando a fadiga de todo o trabalho gímnico.

Reconhecemos que o aprendizado físico é aperfeiçoado com o treinamento. — "O treinamento não é somente um procedimento do desenvolvimento dos músculos mas também uma verdadeira escola da vontade", pontifica LAGRANGE. E, como é a vontade que comanda o movimento, regularizando o seu grau de moderação ou energia, assegurando aos músculos em ação, a dose de força que lhes é necessária para obedecer, reconhecemos que certas faculdades intelectuais e morais intervêm nos exercícios musculares; e, que, pelo treinamento corporal elas se desenvolvem e se aperfeiçoam. Bem se vê portanto, que não poderemos deixar de reconhecer a preponderância do trabalho psíquico sobre o trabalho muscular.

É oportuno mencionar WILLIAM MILLER, também conhecido por "LITTLE BILL", técnico desportivo dos Estados Unidos, grande adepto e aplicador dos exercícios de RELAXAMENTO. Organizou êle um sistema próprio de treinamento desportivo, que é conhecido por "MÉTODO DE MILLER". Aí se verificou que o uso do pensamento para o treinamento do corpo nunca tinha sido explorado. Fez certas experiências que confirmaram a necessidade do uso do pensamento. Em uma quadra de Cestobol, com os olhos vedados e impondo a si mesmo esse desejo: "Vamos trabalhar" — procurou "encestar" o que conseguiu várias vezes. O interessante é que, no final deste treino êle notou que poderia mais facilmente "afrouxar ou relaxar" todo o seu sistema muscular.

Tratando-se dos EXERCÍCIOS DE RELAXAMENTO, é de se observar: para que êles sejam habilmente executados é preciso que exista uma relaxação mental, isto é, um equilíbrio ou repouso mental.

Si atentarmos ao conceito de MAUD SMITH: "Uma mudança no pensar descansará o pensamento", devemos evitar que com a execução dos EXERCÍCIOS DE RELAXAMENTO, o pensamento se concentre em imaginações absurdas ou em idéias aflitivas ou medrosas. Mas, si tal ocorrer há que se procurar extirpá-las, afastá-las e transformá-las em idéias felizes e confiantes. Sem dúvida, muitas vezes isso é conseguido pelo poder da vontade. Este fará ressurgir a calma mental, que é tão necessária para o descanso ou

(Conclue à pag. 40)

Educação Física Feminina

(Conclusão da pág. 14)

repouso psico-físico, bem como para a hábil execução da relaxação. Muitas pessoas emocionais, irritáveis, mantêm, constantemente, os seus nervos em ação e os seus músculos em tensão, por atitudes não restringidas e sem direção, existindo nelas, uma permanente perda de vitalidade. Estas, mais do que outras, necessitam aprender e cultivar os meios de relaxação mental e física.

Os **EXERCÍCIOS DE RELAXAMENTO**, que aqui expomos, e que são também chamados **pendulares ou balanceados**, exigem um impulso central, o que é dirigido para um ponto de partida artificial. A sua execução é, geralmente, combinada com exercícios preparatórios de contração e pode ser feita em numerosas direções. Os estímulos podem ser dados pelo próprio executante, pelo professor ou pela própria gravidade.

Demonstraremos, por uma distinta aluna da E.E.P., e D., do Estado, alguns exercícios de **RELAXAMENTO** cuja permanente execução reputamos de excepcional valor à qualquer um dos prezados ouvintes.

Observados que foram alguns **EXERCÍCIOS DE RELAXAMENTO**, não po-

deremos deixar de pôr em destaque a grande necessidade no aprendizado e prática dos mesmos além da sua inclusão nas diversas atividades físicas, sejam elas elementares, secundárias ou superiores. Pois que, reafirmamos que além de repousar consideravelmente os músculos fatigados, aumentam ou desenvolvem a flexibilidade, ativam a circulação e a respiração, permitindo a aquisição da completa independência de todas as condições físicas, controlam o sistema neuro-

muscular eliminando as tensões nervosas, tudo tão importante à aquisição do **PODER MENTAL**, à **SAUDE** e à **FELICIDADE**.

Enquadrados os **EXERCÍCIOS PREVENTIVOS** ou **CORRETIVOS** e os de **RELAXAMENTO**, além de outros, os quais oportunamente apresentaremos, nas diversas sessões de atividades físicas, proporcionaremos ainda mais, a adequada relação morfo-físico-psíquico, numa harmonia corporal.

Departamento de Esportes do Estado de São Paulo

PREENCHIMENTO DA SÚMULA DE VOLEIBOL

A súmula ou boletim do jogo consiste, depois de preenchida, no resultado oficial da partida.

O seu preenchimento deverá ser fiscalizado, de acordo com as regras, pelo anotador e pelos juizes. O anotador colocará os nomes das equipes, o local onde se realiza a partida (quadra), a data da realização e o nome da cidade onde está se realizando o jogo. Anotará ainda em cada metade da súmula, onde diz (NOME DA ENTIDADE), o nome de cada equipe participante. Estando preenchido o cabeçalho, o anotador chamará o capitão de cada equipe por vez, que dará os nomes dos jogadores que iniciam o jogo bem como os dos reservas. Colocará o número dos mesmos no lugar para isso reservado, antes dos nomes, e designado por (N.º JOGADORES), bem como escreverá na parte da súmula onde se lê (NOMES), sobre a linha pontilhada, o nome dos homens que iniciam jogando. O nome dos reservas deve ser colocado, de preferência, antes do início da partida, e no lugar para eles designados (RESERVA), e situado logo abaixo do lugar dos nomes dos jogadores efetivos, sendo o seu número colocado no lugar destinado por (N.º) e a esquerda do nome.

Após preenchida esta primeira parte e estando os jogadores em campo, colocados na posição que iniciam, o anotador marcará os números que o fiscal "Canta", e referentes à posição dos homens em campo segundo a ordem de saque: — (defesa direito, ataque direito, ataque centro, ataque esquerdo, defesa esquerdo e defesa centro), no lugar para isso reservado. Para isso temos: — existe na parte referente à (NOMES), e sob cada lugar reservado para os nomes, cinco retângulos duplos, que são encimados pelo título que determina a posição do homem em campo, (defesa direito, ataque direito, etc.). Nesses retângulos serão anotados, "em cada jogo", o número do jogador (de sua camisa), conforme a sua posição em campo, e que é determinada pelo nome que designa a sua posição em campo (defesa direito, ataque direito, ataque centro, etc.), e que corresponde ao número de ordem determinado pela coluna de (ORDEM DE RODÍCIO), que vem designando a função dos sacadores em campo, do 1.º ao 6.º homem a sacar, e situada logo em frente ao lugar reservado para os nomes. A anotação dos números dos jogadores será sempre feita na primeira metade desses retângulos, pois a segunda metade servirá para anotar o número de um provável substituto nesse jogo. Após cada jogo e caso não haja sido feita uma substituição, esse retângulo, (segunda metade), será preenchido por um (X).

No espaço reservado para substituições, temos duas partes: — a primeira é uma coluna onde se lê "ORDEM DO JOGO", tendo em baixo a designação dos jogos, (1.º, 2.º, 3.º, 4.º e 5.º); a segunda é constituída de um espaço em branco, havendo um espaço correspondente a cada um dos jogos designados pela "ORDEM DE JOGO". Nesse espaço é que serão anotados os números dos jogadores substitutos, conforme veremos mais adiante.

Onde se lê, (CONTRÔLE DE SAQUE), encimando cinco colunas designadas pelos números de ordem de jogo, (1.º, 2.º, 3.º, 4.º e 5.º), sendo cada uma delas numerada sucessivamente e repetidamente de 1 a 6, onde se faz o contrôle dos rodícios, ou melhor, o contrôle dos homens a sacar. Para esse contrôle o anotador riscará no início de cada jogo o número (1), da coluna referente a esse jogo, e para ambas as equipes. A cada rodício irá sucessivamente riscando os dessa coluna, referente à equipe que obteve vantagem (RODISIO), e quando atingir o número (6), passará ao (1) e continuará riscando a novos rodícios. O número riscado indicará que a posição do jogador em campo, será encontrada pelo número idêntico a esse, e encontrado na coluna de (ORDEM DE RODÍCIO) — (1.º, 2.º, 3.º, 4.º, 5.º e 6.º), e que está situada em frente ao lugar dos (NOMES) dos jogadores. Tendo o número igual, dessa ordem, ele verificará então, o número do jogador por ele escrito nos retângulos referentes às posições em campo e correspondentes a esse jogo. Essa marcação nos números das colunas de contrôle de saque deverá ser feita por riscos executados sempre em um mesmo sentido, pois se os rodícios forem tantos que excedam a numeração prevista, a marcação será feita na mesma coluna, com riscos em sentido contrário.

A anotação dos pontos será feita nas colunas para isso reservadas e que são, numeradas de 1 a 30, para cada jogo e encimadas pela designação de 1.º jogo, 2.º jogo, 3.º jogo, etc..

O contrôle de substituições é feito nos espaços especiais situados em frente aos nomes dos jogadores (que iniciam e reservas), e referente à partida que está sendo disputada. Para ser feita a anotação da substituição, o anotador colocará o número do jogador substituto, na segunda metade do retângulo, onde são anotados os números dos homens que iniciam jogando conforme a sua posição em campo. Colocará ainda o número do substituto no espaço referente à substituição, e na linha referente ao jogo que está sendo disputado. Anotará ainda o número do jogador substituído no quadro referente a essa partida, em frente ao nome do jogador substituto (Reservas-CONTRÔLE DE SUBSTITUIÇÕES). No caso do jogador que saiu voltar ao campo, ele só poderá entrar no lugar do que o substituiu e assim sendo, seu número será anotado logo depois do que o substituiu no espaço de contrôle de substituições e separados por um traço. O número do jogador que saiu de campo, será anotado no segundo espaço do retângulo referente a essa partida no quadro de CONTRÔLE DE SUBSTITUIÇÕES DOS RESERVAS.

Temos pois assim controlado, o número do jogador que iniciou a partida e foi substituído. Si ele voltar e for novamente substituído, o contrôle indica que após esta mudança, ele não poderá voltar mais a campo nessa partida.



DEPARTAMENTO DE ESPORTES

Boletim do jogo realizado entre as turmas d

na quadra d em de

NOME DA ENTIDADE:																						
N.ºS JOGADORES	NOMES					Ordem de Rediçã	Ordem do Jogo	SUBSTITUIÇÕES	Controle de Soque					1.º Jogo	2.º Jogo	3.º Jogo	4.º Jogo	5.º Jo				
									1.	2.	3.	4.	5.									
	defesa direito					1.º	1.º		1	1	1	1	1	1	16	1	16	1	16	1	16	1
	1.º Jogo	2.º Jogo	3.º Jogo	4.º Jogo	5.º Jogo		2.º		2	2	2	2	2	2	17	2	17	2	17	2	17	2
							3.º		3	3	3	3	3	3	18	3	18	3	18	3	18	3
							4.º		4	4	4	4	4	4	19	4	19	4	19	4	19	4
							5.º		5	5	5	5	5	5	20	5	20	5	20	5	20	5
							6.º		6	6	6	6	6	6	21	6	21	6	21	6	21	6
	ataque direito					2.º	1.º		1	1	1	1	1	7	22	7	22	7	22	7	22	7
	1.º Jogo	2.º Jogo	3.º Jogo	4.º Jogo	5.º Jogo		2.º		2	2	2	2	2	8	23	8	23	8	23	8	23	8
							3.º		3	3	3	3	3	9	24	9	24	9	24	9	24	9
							4.º		4	4	4	4	4	10	25	10	25	10	25	10	25	10
							5.º		5	5	5	5	5	11	26	11	26	11	26	11	26	11
							6.º		6	6	6	6	6	12	27	12	27	12	27	12	27	12
	ataque centro					3.º	1.º		1	1	1	1	1	13	28	13	28	13	28	13	28	13
	1.º Jogo	2.º Jogo	3.º Jogo	4.º Jogo	5.º Jogo		2.º		2	2	2	2	2	14	29	14	29	14	29	14	29	14
							3.º		3	3	3	3	3	15	30	15	30	15	30	15	30	15
							4.º		4	4	4	4	4									
							5.º		5	5	5	5	5									
							6.º		6	6	6	6	6									
	ataque esquerdo					4.º	1.º		1	1	1	1	1									
	1.º Jogo	2.º Jogo	3.º Jogo	4.º Jogo	5.º Jogo		2.º		2	2	2	2	2									
							3.º		3	3	3	3	3									
							4.º		4	4	4	4	4									
							5.º		5	5	5	5	5									
							6.º		6	6	6	6	6									
	defesa esquerda					5.º	1.º		1	1	1	1	1									
	1.º Jogo	2.º Jogo	3.º Jogo	4.º Jogo	5.º Jogo		2.º		2	2	2	2	2									
							3.º		3	3	3	3	3									
							4.º		4	4	4	4	4									
							5.º		5	5	5	5	5									
							6.º		6	6	6	6	6									
	defesa centro					6.º	1.º		1	1	1	1	1									
	1.º Jogo	2.º Jogo	3.º Jogo	4.º Jogo	5.º Jogo		2.º		2	2	2	2	2									
							3.º		3	3	3	3	3									
							4.º		4	4	4	4	4									
							5.º		5	5	5	5	5									
							6.º		6	6	6	6	6									

Resultado final: - X X X X X

Vencedor: -

Observações: -

DO ESTADO DE SÃO PAULO

X

de 194

Cidade: _____

NOME DA ENTIDADE: _____

N.º JOGADORES	NOMES	Ordem de Redito	n. Ordem Jogo	SUBSTITUIÇÕES	Controle de Saque					1.º Jogo	2.º Jogo	3.º Jogo	4.º Jogo	5.º Jogo					
					1.	2.	3.	4.	5.										
	defesa direita	1.º	1.º		1	1	1	1	1	1	16	1	16	1	16	1	16	1	16
			2.º		2	2	2	2	2	2	17	2	17	2	17	2	17	2	17
			3.º		3	3	3	3	3	3	18	3	18	3	18	3	18	3	18
			4.º		4	4	4	4	4	4	19	4	19	4	19	4	19	4	19
			5.º		5	5	5	5	5	5	20	5	20	5	20	5	20	5	20
			6.º		6	6	6	6	6	6	21	6	21	6	21	6	21	6	21
	ataque direito	2.º	1.º		1	1	1	1	1	7	22	7	22	7	22	7	22	7	22
			2.º		2	2	2	2	2	8	23	8	23	8	23	8	23	8	23
			3.º		3	3	3	3	3	9	24	9	24	9	24	9	24	9	24
			4.º		4	4	4	4	4	10	25	10	25	10	25	10	25	10	25
			5.º		5	5	5	5	5	11	26	11	26	11	26	11	26	11	26
			6.º		6	6	6	6	6	12	27	12	27	12	27	12	27	12	27
	ataque centro	3.º	1.º		1	1	1	1	1	13	28	13	28	13	28	13	28	13	28
			2.º		2	2	2	2	2	14	29	14	29	14	29	14	29	14	29
			3.º		3	3	3	3	3	15	30	15	30	15	30	15	30	15	30
			4.º		4	4	4	4	4										
			5.º		5	5	5	5	5										
			6.º		6	6	6	6	6										
	defesa esquerda	4.º	1.º		1	1	1	1	1										
			2.º		2	2	2	2	2										
			3.º		3	3	3	3	3										
			4.º		4	4	4	4	4										
			5.º		5	5	5	5	5										
			6.º		6	6	6	6	6										
	ataque esquerdo	5.º	1.º		1	1	1	1	1										
			2.º		2	2	2	2	2										
			3.º		3	3	3	3	3										
			4.º		4	4	4	4	4										
			5.º		5	5	5	5	5										
			6.º		6	6	6	6	6										
	defesa centro	6.º	1.º		1	1	1	1	1										
			2.º		2	2	2	2	2										
			3.º		3	3	3	3	3										
			4.º		4	4	4	4	4										
			5.º		5	5	5	5	5										
			6.º		6	6	6	6	6										
N.º	RESERVAS:	CONTROLE DE SUBSTITUIÇÕES					Pedidos de Tempo												
		1.º	2.º	3.º	4.º	5.º	1.º Jogo	2.º Jogo	3.º Jogo	4.º Jogo	5.º Jogo								
							1	1	1	1	1								
							2	2	2	2	2								

Juiz: - _____

Fiscal: - _____

Juizes de linha: - _____

Os pedidos de tempo serão anotados nos lugares especiais (PEDIDOS DE TEMPO). A anotação consiste em marcar per um traço (sempre em um mesmo sentido), os números que figuram nos quadros especiais de cada jogo.

Temos por fim, o resultado final. Terminado cada jogo o anotador marcará o número de pontos obtidos pela equipe, no retângulo que existe no fim das colunas de marcação de pontos. Será depois marcado o resultado na linha que diz (resultado final X X), segundo a ordem dos nomes das equipes. Si a equipe cujo nome está na metade da esquerda da súmula venceu todos jogos, a contagem será marcada a seu favor, isto é, o número maior de pontos obtidos será escrito em primeiro lugar, sendo colocado depois do (X), o número de pontos obtidos pela outra equipe (15 x 10), ou 17 x 15, ou 15 x 0). Si essa equipe perdeu, então a contagem será marcada assim (10 x 15, 15 x 17, ou 0 x 15). A marcação será feita

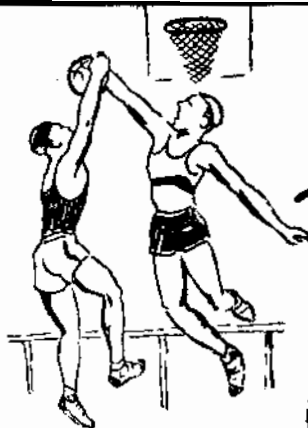
pois, contra. Conclue-se que a marcação dos pontos obtidos em cada jogo, será feita em acôrdo com o local em que figura o nome da equipe, na súmula.

Declarará ainda o anotador, na parte que diz (vencedor), o nome da equipe bem como o resultado final.

Providenciará ainda para que o juiz, fiscal, representante e juizes de linha, assinem o boletim do jogo, e anotarã com o representante, em (observações), qualquer fato anormal que seja verificado.

NOTA: — Estes esclarecimentos, são relativos a súmula adotada pela Federação Paulista de Voleibol, a qual a pedido dos interessados, o Departamento de Esportes enviarã gratuitamente.

São Paulo, Março de 1947.



BASQUETE BOL

A CIÊNCIA DO TREINAMENTO

Pelo Capitão CELSO MEYER

Traduzido do
"The Science
of coaching"

TIPOS DE OFENSIVA

O ataque rápido (Quick-break):

O ataque rápido é a ofensiva mais populada do jogo. Mais de 90% de todas as equipes o empregam, muitas restringindo todo seu ataque ao seu emprêgo. Outras empregam o ataque rápido como uma primeira arma ofensiva, mas lançam mão de um ataque mais lento quando aquele não resulta em cesta.

O primeiro objetivo é exceder em número os defensores. Esta vantagem é procurada em todas as oportunidades — intercepção de passes, rebote, cesta dos adversários, lance-livre feito ou não e bola presa.

Dois a um, três a dois, quatro a três e mesmo cinco a quatro são vantagens a tentar. Não se obtendo vantagem numérica sobre os defensores, continua-se com os princípios de ataque-rápido buscando fugir a defesa ou confundir-la com cruzamentos, giros (pivots) ou outros métodos.

Ward Lambert, treinador da Universidade Purdue, usa exclusivamente este ataque e com sucesso. Sua equipe não dá ao oponente oportunidade de se armar, forçando persistentemente o jogo. Lambert usa um sistema de cruzamentos (corta-luz) o qual faz com que os jogadores adversários, seja com superioridade numérica ou não, fujam de um para outro lado do campo. Isto causa confusão na defesa e leva a aberturas que permitem encestar.

Comparado ao ataque demorado, o ataque rápido distingue-se pela pressão, pelo forçamento da defesa a jogar como o ataque o quer.

Os adversários têm pouco ou nenhum tempo para ordenar uma formação defensiva particular, defrontando-se portanto, com o ataque sem se beneficiarem do trabalho de conjunto. A velocidade do ataque é a principal condição para o sucesso e popularidade do ataque rápido em oposição à defesa por zona.

A defesa avançada (em todo o campo) como ofensiva: — O basquetebol, em seus primórdios, assemelhava-se ao tipo de jogo que agora resulta quando os competidores usam a defesa avançada. No basquetebol

original a defesa era individual. Cada jogador tomava contacto com o seu adversário, em qualquer lugar em que ele estivesse quando a bola era perdida. Este método de defesa, homem a homem, precedeu os demais estilos defensivos.

A defesa avançada pode ser confrontada, rigorosamente, com o ataque rápido, mas com mais nenhuma outra medida ofensiva.

É um excelente meio de conter o ataque rápido e também um processo eficaz para transtornar uma equipe que emprega uma ofensiva formal na zona de ataque. Atacando os adversários antes que possam armar sua formação ofensiva, muitas vezes consegue-se desmoralizá-los completamente. Esse tipo de jogo exige o emprêgo rápido de passes longos e curtos e táticas para encestar, acompanhadas de uma contínua progressão para a cesta. A defesa é individual (homem a homem), e os adversários e a bola são perseguidos agressivamente em todo o campo. Equipes que dependem de jogadas pre-estabelecidas não têm oportunidade de operar, uma vez que a aplicação rápida da defesa raramente permite que se estabeleça uma formação de ataque.

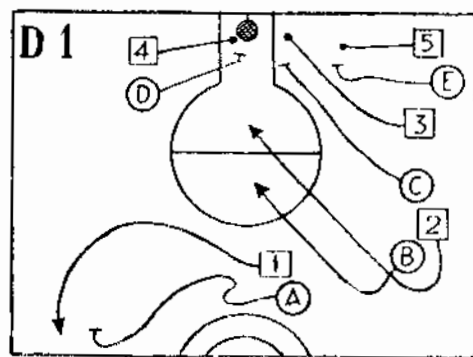
Esta espécie de jogo exige jogadores escolhidos; movimentação constante e jogo em todo o campo, exige condições especiais. A equipe deve ser constituída de, pelo menos, dez bons jogadores (o treinador substituiria livremente); a pressão deve ser mantida.

Uma completa ofensiva ou defensiva, como se queira, deverá ser desenvolvida em oposição a este estilo de jogo. Métodos de fazer avançar a bola de todas as situações devem ser cuidadosamente praticados.

A defesa avançada: — Diagrama 1

A aplicação da defesa avançada é mostrada nesta ilustração. Defensor 4 apanhou o rebote e foi imediatamente marcado pelo atacante D. Os jogadores 3 e 5 vêm que 4 está sendo rigorosamente marcado e vão em seu auxílio. Entretanto eles são seguidos por seus marcadores C e E. Os jogadores 2 e 1 haviam partido para sua cesta, mas pararam ao sen-

tir que qualquer coisa estava errada. O jogador 2 voltou e ficou supreso ao se ver marcado de perto por B. O guarda 4 tinha a bola, mas ninguém a quem passar. Um passo precipitado ou mal feito, neste momento, poderá resultar numa rápida cesta dos oponentes.



Ataque lento (planejado) — A eficiência de ataque rápido resultou em juntar os defensores sob a cesta. Isto obrigou a uma demora de ataque ligeiro e também conduziu ao desenvolvimento do que foi chamado "ataque lento".

O dr. Walter E. Meanwell, treinador da Universidade de Wisconsin, foi um dos pioneiros no desenvolvimento da ofensiva padronizada. As situações de jogo muitas vezes eliminam a oportunidade do ataque rápido. O avanço demorado e o ataque padronizado podem então ser usados. O ataque padronizado convida a defesa a colocar-se. Então, como no futebol, o guarda olha a formação e planeja o seu ataque. Isto é particularmente certo quando se ataca contra defesa por zona. A ofensiva padronizada é mais ou menos mecânica, desde que os jogadores estejam treinados para realizar certas jogadas de rotina que visam em geral a cesta. O jogo é conservador, mas interessante quando eficazmente aplicado. Passos curtos e rápidos são exigidos bem como um pouco do "drible".

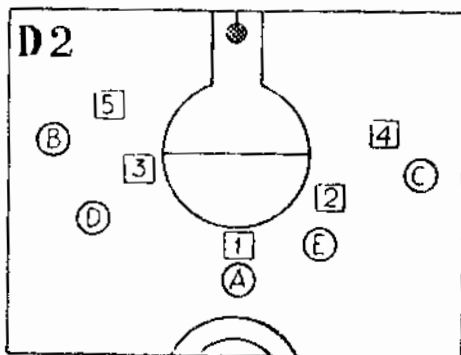
O fator preponderante reside na posse e controle da bola. Isto exige uma tremenda quantidade de paciência e perseverança na parte concernente a cada um, para se conseguir um bom ataque padronizado.

Princípios do ataque lento: — A ofensiva demorada leva ao desenvol-

vimento de três escolas de opiniões referentes aos métodos de ataque. Estas são: jogo livre, ofensivas figuradas e padronizadas e finalmente formações fixas.

Jogo livre: — Também é chamado estilo de jogo de Leste. Seu nome deriva das velhas equipes profissionais de basquetebol, que por muitos anos floresceram no Leste e no Oeste Central. A deliberada movimentação provém do avanço da bola calmamente, sem qualquer idéia ou plano fixo de ataque. Depende sobretudo de hábil manejo da bola, fintas e giros até que se possa deslocar um adversário ou fazer com que ele vire a cabeça.

Então a bola é conduzida a uma posição de lançar com ofuscante velocidade e uma cesta fácil resulta.



“The Hersseshee”: — Diagrama 2

Ilustra uma formação que pode ser usada quando em oposição a uma equipe que emprega a defesa individual (homem a homem). Os adversários podem ser fracos em sua execução, virando a cabeça, revesando defeituosamente, exibindo fraco equilíbrio de corpo e cometendo faltas (fouls).

Essas fraquezas convidam ao uso de um ataque que abra a zona debaixo da cesta. A tática da troca de passes, cortes bruscos, paradas rápidas e mudanças de direção são usados para levar os adversários para fora de suas posições, de modo que um passe possa ser feito para os jogadores colocados em locais que permitam lances curtos à cesta.

Este ataque não é eficaz contra defesa por zona devido ao seu princípio de “homem na frente da bola”. Nas finais de 1941 do Torneio Nacional, a I.I.U., usou o ataque à base de “pivot” durante o primeiro meio tempo e no intervalo a Universidade de Ohio venceu pela contagem de 25 a 21. No segundo meio tempo, o ataque à base de “pivot” foi eliminado e a troca de passes permitiu que os “Pássaros Negros” marcassem 35 pontos, enquanto Ohio marcava 17. A contagem final foi de 56 a 42. A troca de ofensiva foi importante na defer-

minação da vitória, porque os “Bobcats” estavam fortes, enquanto uma defesa cerrada era usada, mas fracos quando foi necessário opôr-se ao adversário individualmente.

Ataques figurados e padronizados: — O dr. H. C. Carlson, técnico de basquetebol da Universidade de Pittsburgh, foi o idealizador deste tipo de ofensiva. Sua famosa “Figura de oito” e a continuidade, de suas variações, tem sido a base de vários estilos conhecidos por nomes típicos tais como “morry-goround”, (brinquedo), “ipin-wheel” (molinete) “revolving” (giratório), etc. Muitos ataques usam a “figura de oito” como base da circulação para formações que incluem o uso de “pivots” fixos ou móveis.

O dr. Carlson usa dois tipos principais de continuidade — um com dribble e outro sem ele. Suas jogadas realizam-se em séries. Se um conjunto de jogadas de coordenação não é eficiente, muda-se para outro grupo. Isso é possível sem sinais ou mudança de formação.

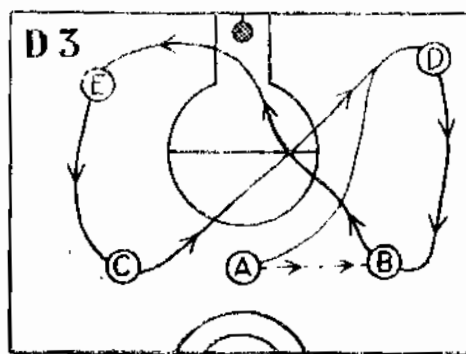


Diagrama 3

A larga circulação da figura de oito aqui ilustrada faz-se com ou sem o emprêgo de dribble.

Esta aplicação particular é eficiente como princípio básico de circulação quando se emprega o “pivot” simples ou duplo.

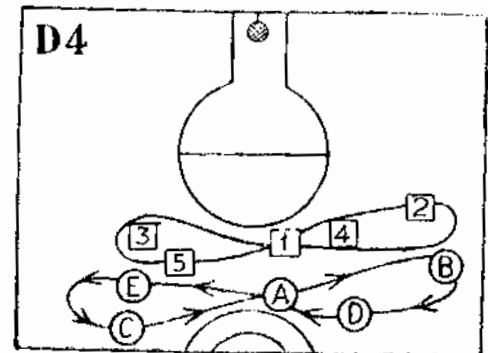
O uso da figura de oito em profundidade e com o dribble é um excelente treino de passes. Alguns quadros a usam, ou uma de suas variações, quando estão prendendo a bola.

Neste diagrama, o jogador A inicia o treino, de sua posição no centro, passando para B e dirigindo-se para o canto direito. B recebeu a bola em movimento e passou para C, prosseguindo sua corrida para o canto esquerdo. Nesse interim, D avançou pelo lado da quadra e recebeu o passe de C, fazendo, então, um passe para E e indo para o canto esquerdo. Essa continuidade é mantida sem variações conforme o desejo de treinador. Dribbles, giros, paradas, voltas e o uso de “pivot” avançado ou re-

cuado podem ser usados em complemento. É óbvio que o centro da quadra, próximo à cesta, é conservado desimpedido de modo que os jogadores possam entrar nessa área para marcar pontos.

Diagrama 4

A estreita figura de oito é aqui ilustrada. Essa circulação é excelente quando combinada com o “pivot” duplo avançado. Quando um “pivot” não é usado, ele claramente mostra porque essa figuração tem sido chamada de sistema “envolvente”. Os jogadores movem-se na largura da quadra, esforçando-se por causar confusão ou estabelecer situações propícias ao ataque, na defesa. O uso da defesa com troca de marcação limita a efetividade desse tipo de circulação quando usada como ataque.



A figuração pode ser aplicada em várias direções — na da cesta, dos cantos e nos lados — procurando sempre criar uma situação que permita consignar a cesta. O conjunto é a essência da aplicação dos ataques figurados e padronizados. Bloqueios, passar e correr e etc., são jogadas que combinam bem com este estilo ofensivo.

Ataque padronizado

“Seu adversário não pode fazer pontos enquanto você está com a bola”. Esta é a teoria fundamental deste tipo de ataque — um sistema que é usado com sucesso por alguns dos melhores quadros de basquetebol. Após a falha de um ataque rápido, esse tipo de ataque (bola na mão) permite à defesa organizar-se, adaptar-se e, então, iniciar um bem orientado e detalhado tipo de jogo destinado a finalizar com um bom arremesso à cesta. O sistema exige um treinamento perfeito por um técnico cuja paciência seja ilimitada. É um trabalho árduo ensinar um grupo de jovens impetuosos a trabalhar

BASQUETE B O L (Conclusão da pág. 24)

metódicamente em direção à cesta, fazendo, muitas vezes, embora lhes pareça ser desnecessário, um número de passos preliminares antes de tentar um arremesso.

As exigências de pessoal não são tão rígidas como nos ataques à vontade e com circulação, mas o treinador deverá ter, ao menos, um homem que possa identificar as defesas e que mantenha o conjunto em equi-

librio (em guarda). O ataque padronizado desde o envolvimento dos adversários até o caso de pivots fixos dentro da defesa, de modo a serem usados como base para o ataque. Como alguns ataques figurados e padronizados são eficientes contra uma defesa por zona, a maioria dos quadros os emprega, usando um "pivot" no seu ataque.

(Cont. no próx. numero)

Arremêso do Pêso e sua Técnica

O arremêso do pêso, apesar de não ser dos mais difíceis dos lançamentos, requer, no entanto, uma técnica aprimorada que sem o concurso da mesma, o principiante ou mesmo aqueles que se acham dotados de qualidades para êsse esporte, em pouco tempo perderiam o interesse em face de resultados mediocres, o que viria influir manifestamente no desenvolvimento dos esportes no nosso país.

O arremêso do pêso pode ser feito de duas maneiras: sem e com impulso.

A) — Sem impulso:

I — Posição dos pés: — o pé direito deve ficar próximo ao centro do círculo e perpendicularmente à direção do arremêso; o pé esquerdo, afastado do outro aproximadamente de uns 40 a 50 centímetros na direção do lançamento, tomando uma inclinação tão natural quanto fôr possível e tocando o solo, afim de estabelecer uma posição de equilíbrio ac conjunto, (fig. 1A).

II — Posição das pernas: — a perna direita deve estar semi flexionada e suportando todo o pêso do corpo e a perna esquerda um pouco mais flexionada do que a outra, (fig. 1).

III — Posição dos braços: — o braço direito deve ter o pêso empalmado, se possível, só pelos três dedos maiores (indicador, médio e anelar), ou pela parte calosa da mão e os três dedos citados, mantendo-o fóra apoiado de encontro ao pescoço pelos dedos restantes, (polegar e mínimo); o braço esquerdo flexionado de modo a ter o cotovêlo à altura dos olhos e o ante-braço próximo da horizontal, (fig. 1).

IV — Posição do tronco: — o tronco deve estar inclinado ligeiramente para o lado direito, como se estivesse cedendo ao peso do aparelho.

V — Execução do arremêso: —

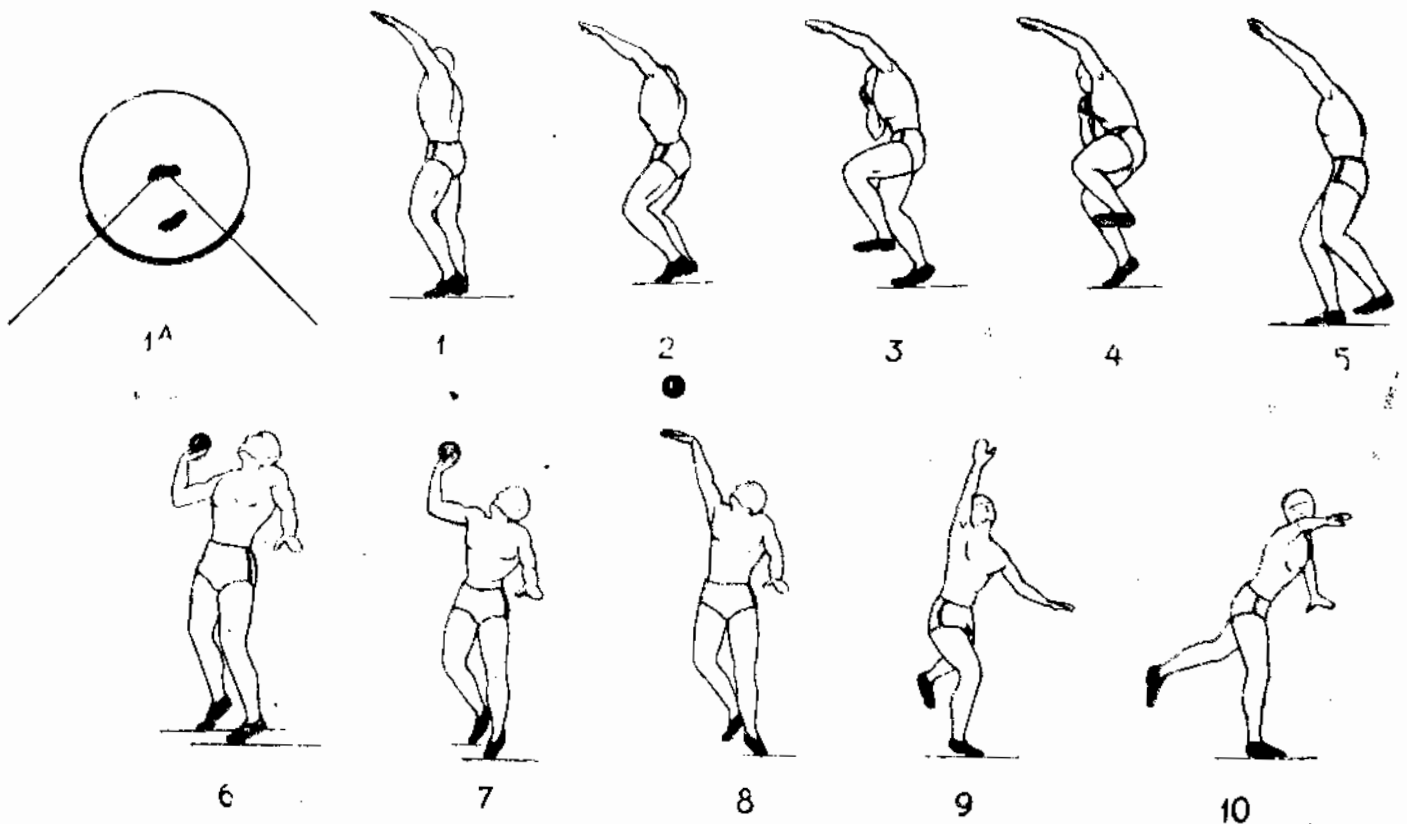
a) — A perna esquerda abandona o solo e acompaña o corpo na sua inclinação; em seguida é estendida e "soca" o solo próximo ao anteparo, (Figs. 2, 3 e 6).

b) — O corpo cai com o seu peso distribuído sobre as duas pernas em X; nesse momento é feito o golpe de rim coordenado com a extensão das pernas; volta o tronco à vertical, ficando o lançador de frente para a direção de arremêso, (figs. 6 e 7); fazendo-se um movimento brusco do ombro direito para a frente e do esquerdo para a retaguarda, completado por uma extensão enérgica dos braços e a impulsão final do punho e dos dedos da mão que suportava o pêso, lança-se o mesmo num ângulo de 45°. (figs. 6, 7, 8, 9 e 10).

B) — Com impulso:

O arremessador deve ficar na parte posterior do círculo, (em relação à direção do lançamento), com o pé esquerdo próximo ao centro e na posição descrita para o arremêso sem impulso. A perna esquerda deixando a posição inicial executa ligeiros movimentos de circundação e é lançada para trás volvendo energicamente para a frente, pelo mesmo caminho, arrastando consigo o corpo. (fig. 4).

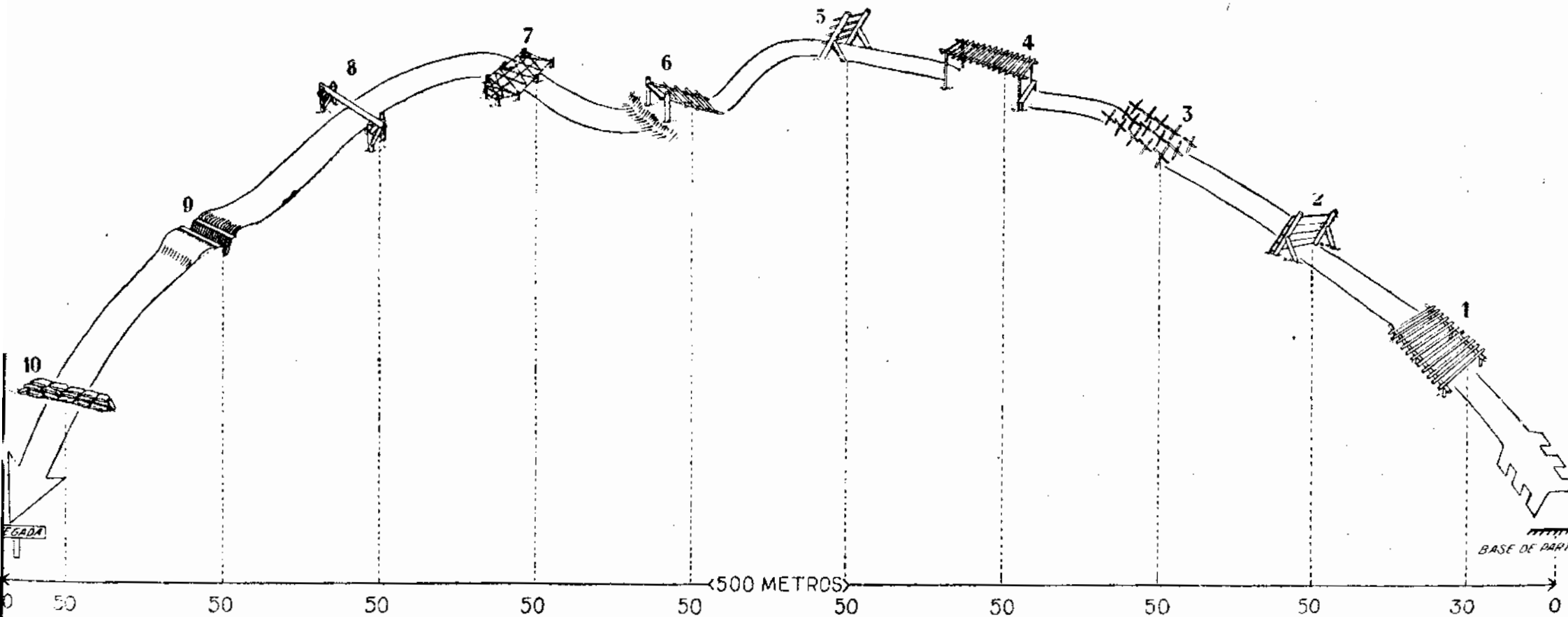
O corpo deverá cair nas proximidades do centro do círculo apoiado no pé direito, (fig. 5). A perna direita deverá ser mantida semi-flexionada e o tronco com ligeira inclinação e flexão para o lado direito, (figs. 3, 4 e 5); e a partir dessa posição, o arremessador executa, então, os movimentos já descritos para o arremêso sem impulso.



APLICAÇÕES MILITARES

PISTA DE OBSTÁCULOS

ORDEM DE COLOCAÇÃO DOS OBSTÁCULOS



Aplicações Militares

Esta prova, faz parte as Provas Militares, será executada no último dia útil da vigésima primeira semana, de instrução, salvo caso de força maior ou mau tempo e obedecerá ao seguinte regulamento:

a) — A prova de "Aplicações Militares", obrigatória para todos os Corpos de Tropa, como eficiente demonstração do adestramento físico militar dos elementos sob-bandeira, consistirá num percurso de uma pista de 500 metros, tanto quanto possível, em terreno plano.

b) — A pista, que deverá ser construída em cada Guarnição ou Corpo de Tropa isolado, terá qualquer traçado, de acôrdo com o terreno disponível, e conterá dez obstáculos, em sua maioria de madeira tosca e de fácil construção e dispostos na ordem seguinte (fig. 1):

N. 1 — Linha de dez (10) barras horizontais, a 50 centímetros de altura (fig. 2).

N. 2 — Muro inclinado (fig. 3).

N. 3 — Linha de dez cruzetas (fig. 4).

N. 4 — Escada horizontal com plataforma e altura de 2,5 metros (fig. 5).

N. 5 — Escada inclinada de 60 graus com 4 degraus (fig. 6).

N. 6 — Plataforma para salto em profundidade (fig. 7).

N. 7 — Rede de arame a 40 centímetros de altura (fig. 8).

N. 8 — Barra horizontal a 1,40 m de altura (fig. 9).

N. 9 — Sapa com a largura de 1,50 metros (figura 9).

N. 10 — Sacos de areia e palha a 0,50 metros de altura (fig. 11).

Trinta e vinte metros separarão, respectivamente, as linhas de partida e de chegada dos 1.º e 10.º obstáculos.

Para evitar acidentes, o terreno sob os obstáculos 2, 4, 5 e 6, nos locais em que seja possível queda ou salto, deve ser de areia frouxa, de preferência misturada com serragem.

c) — Estes obstáculos devem ser obrigatoriamente transpostos da forma seguinte:

N. 1 — Transpondo barra por barra, sem poder andar ou saltar sobre as mesmas.

N. 2 — Transpondo-o de qualquer forma.

N. 3 — Passando uma por uma as dez (10), cruzetas.

N. 4 — Saltando da plataforma e deslocando-se por movimento alternado dos braços, de degrau em degrau.

N. 5 — Galgar a escada, pela parte interior, transpô-la e descer os quatro degraus, um por um.

N. 6 — Subindo e depois saltando em profundidade.

N. 7 — Transpondo-a em rastejante.

N. 8 — Transpondo-a de qualquer forma.

N. 9 — Saltando a sapa com a arma na mão.

N. 10 — Transpondo por salto o obstáculo depois de tê-lo atingido com a baioneta.

d) — O último obstáculo construído com sacos de areia, tendo na parte superior uma linha de sacos cheios de palha ou capim, constitui também um objetivo para o assalto a baioneta feito pelos concorrentes, que depois do obstáculo número 8, apanharão suas armas, e após a transposição da sapa armarão o sabre-baioneta. As armas ficarão cravadas no objetivo, e devem sê-lo num só golpe.

e) — As equipes de sub-unidades, serão constituídas por um oficial combatente, dois sargentos, três ca-

bos e quinze soldados, que se deverão apresentar em uniforme e equipamento de campanha, sem mochila, cantil e bernal. O oficial deve ter um braçal vermelho e os demais, braçais brancos, numerados de 1 a 20, as praças armadas de sabre-baioneta e os oficiais desarmados. Os fuzis ou mosquetões das praças devem ter sido previamente deixados num local determinado, perto do obstáculo número 8, em cabides ou em mãos de soldados auxiliares.

Sendo esta prova destinada a aquilatar do valor físico militar dos componentes de uma sub-unidade, dela deverão participar seus elementos orgânicos em condições de executá-la, não sendo permitida substituições hierárquicas, se por exemplo, uma sub-unidade não dispuzer de um oficial, em condições, concorrerá sem este elemento, embora já tenha contra, a falta de cem pontos (100).

f) — As equipes, sob o comando de oficial, iniciarão o percurso com o tiro de revolver dado pelo juiz de partida.

g) — As saídas das equipes serão escalonadas, só devendo partir a seguinte após a chegada dos cronometristas.

h) — O tempo de percurso será tomado, por três cronometristas, do tiro de partida até a transposição da linha de chegada pelo chefe da equipe (com o braçal vermelho) que deverá fazê-lo por último.

i) — Durante o percurso é livre a ordem de transposição dos obstáculos, pelos elementos de uma equipe, exceto, do 10.º, em que é obrigatória a transposição por último pelo chefe da equipe no momento.

j) — Os concorrentes que não transpuzerem os obstáculos de acôrdo com o especificado na letra c), serão imediatamente desclassificados, não prosseguindo na prova. O juiz do obstáculo deve anunciar, de modo a ser ouvido por toda equipe, **DECLASSIFICADO O TENENTE OU O CONCORRENTE NÚMERO TAL**. E, no caso de substituição do chefe, providenciar a entrega do braçal vermelho a seu substituto.

l) — Em caso de ser desclassificado o oficial, passará o braçal vermelho para o sargento previamente designado, e igualmente os sargentos e cabos, se forem desclassificados, a seus sucessores determinados.

m) — Depois de transpor a linha de chegada, o chefe da equipe reunirá seus componentes, retirará o armamento do 10.º obstáculo, chamará os auxiliares, e retirar-se-á da pista.

n) — Um sorteio deverá ser procedido para determinação da ordem de partida das equipes.

o) — A apuração do resultado far-se-á procedendo-se à soma dos pontos correspondentes:

1) — ao número de baionetas que no primeiro golpe foram cravadas e assim permaneceram até a constatação dos juizes computando-se 5 pontos por arma;

2) — ao tempo gasto no percurso, atribuindo-se ao melhor tempo, 100 pontos e aos demais, 60, 40, 30, 20, 15, 10, 7, 4 e 1. Em caso de empate no tempo, somam-se os pontos correspondentes as colocações e divide-se pelo número de empatados;

3) — ao número de componentes que terminaram o percurso, atribuindo-se:

— ao oficial, 100 pontos;

— a cada sargento, 50 pontos;

— a cada cabo, 30 pontos;

— a cada soldado, 10 pontos.

p) — Em caso de empate vencerá a equipe que tenha terminado com o maior número de homens.

q) — Igualmente de acordo com este critério de julgamento, procederão os Delegados nas Zonas e Regiões Militares e o Diretor Técnico do Departamento de Desportos do Exército, para classificação dos vencedores da prova, respectivamente nas Zonas, Regiões Militares e no Exército.

r) — Para efeito dessas classificações, a autoridade sob cujas ordens se efetuou a prova, deve enviar aos Delegados nos escalões superiores e ao Departamento de Desportos do Exército, um relatório circunstanciado da realização da mesma e do qual conste:

1) — natureza do terreno da pista (arenoso, gramado, etc.);

2) — organização da pista e dos obstáculos (se possível fotografias);

3) — condições atmosféricas;

4) — cópias das papeletas de execução, devidamente assinadas pelos juizes;

5) — boletins dos cronometristas;

6) — boletins dos juizes de obstáculos;

7) — boletins dos juizes de chegada;

8) — quadro de apuração da prova.

9) — A prova será organizada, dirigida e julgada por uma comissão designada pelo Comandante da Guarnição ou Corpo, da qual, obrigatoriamente, farão parte os Delegados do Departamento de Desportos do Exército, e que designará os seguintes juizes:

— um juiz de partida — que verificará se os concorrentes se apresentam no uniforme estabelecido, excluindo os que não estiverem, e dará a partida com um tiro de revólver, após as advertências de: *aos seus lugares!! atenção!!*

— dez juizes de obstáculos, que verificarão a forma por que os concorrentes transpõem os mesmos, desclassificando os infratores na forma da letra j). O juiz do 10.º obstáculo ainda deve verificar o número de armas que, no primeiro golpe, foram cravadas no objetivo;

— cronometristas, em número tal que o tempo de cada equipe seja marcado por três cronógrafos comparáveis;

— um juiz de chegada que verificará o número de homens que chegaram, ultimados pelo chefe (braçal vermelho).

t) — Um serviço médico de pronto socorro deve ser estabelecido, para caso de acidente.

u) — Quando o número de cronógrafos comparáveis disponível e o número de equipes concorrentes exigir a execução da prova em mais de quatro horas, os concorrentes serão divididos por sorteio, em duas séries, a serem efetuadas pela manhã e a tarde, ou simultaneamente, se existirem duas pistas iguais.

v) — As autoridades imediatamente superiores, poderão, em caso de empate, a seu critério, fazer realizar provas de desempate, na sede dos concorrentes, em presença de delegados seus e obrigatoriamente com as mesmas equipes.

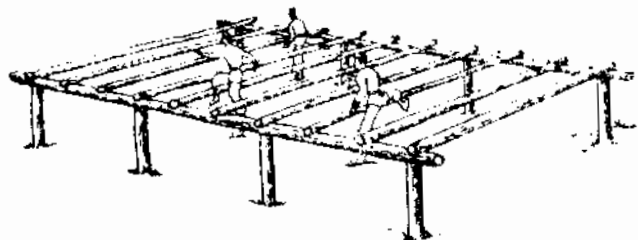


Fig. 1

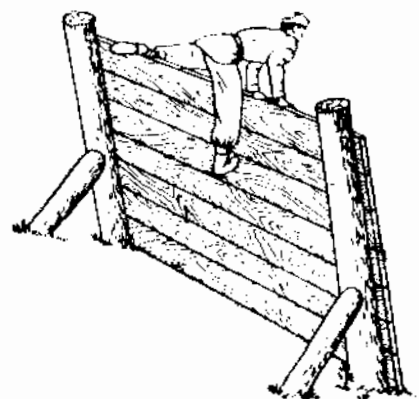


Fig. 2

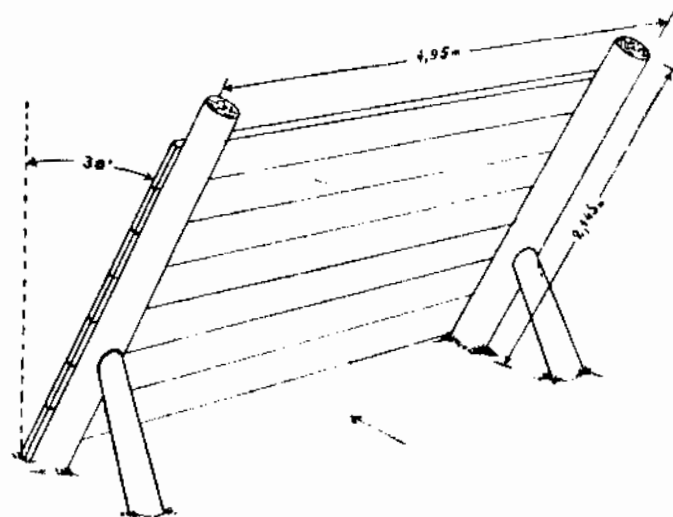
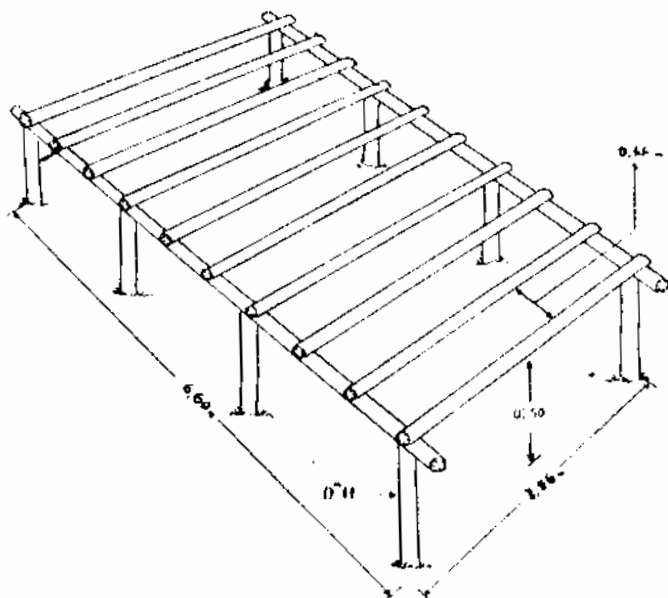


Fig. 2

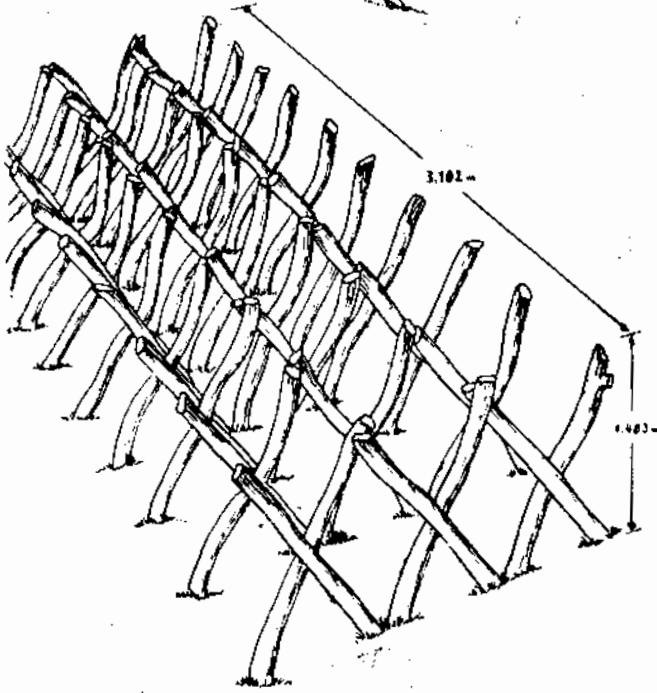
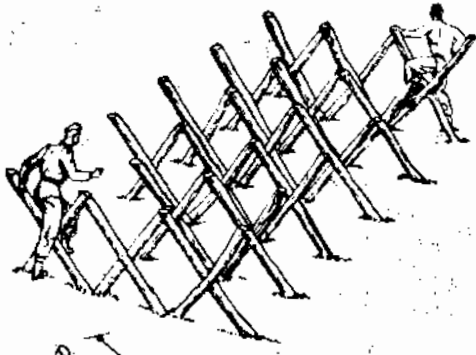


Fig. 3

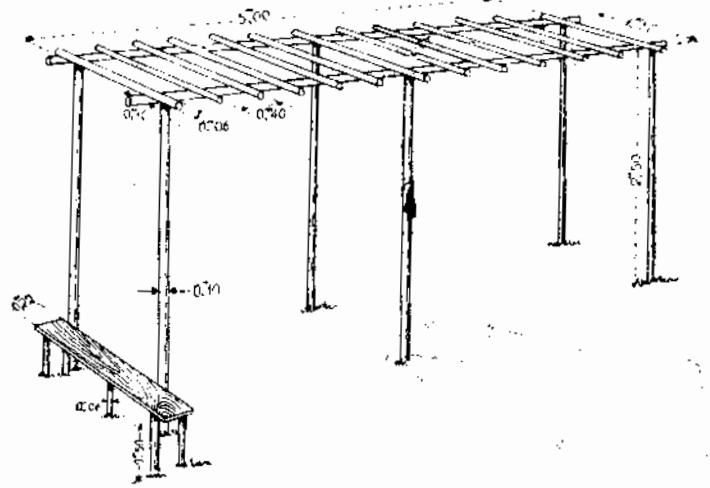


Fig. 4

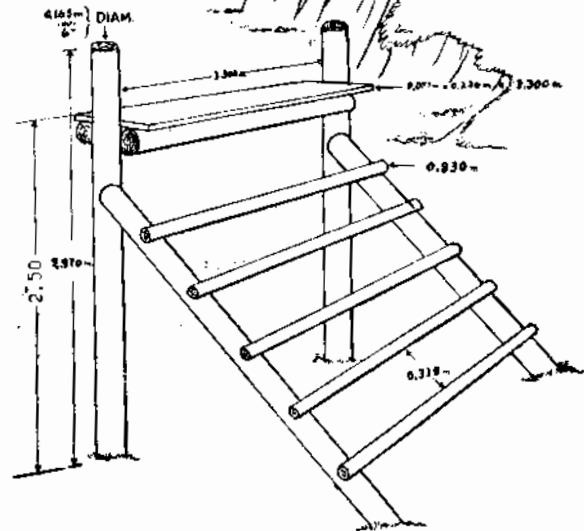
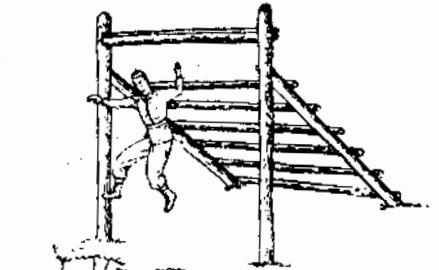


Fig. 6

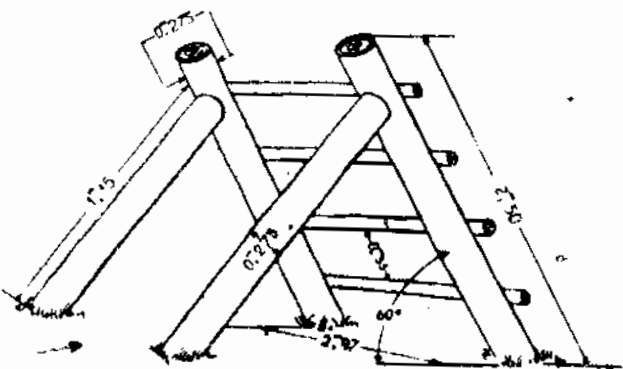
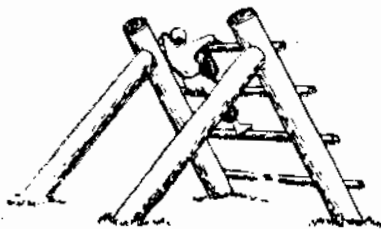


Fig. 8

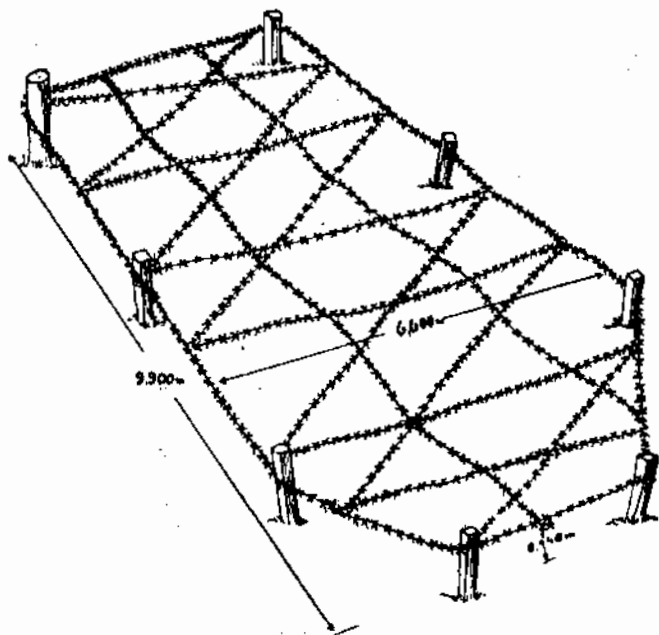
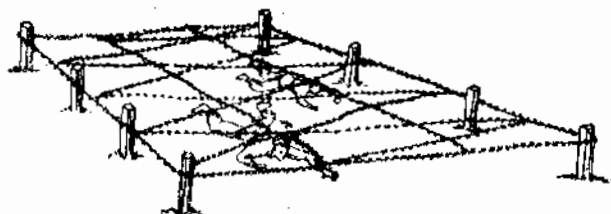


Fig. 7

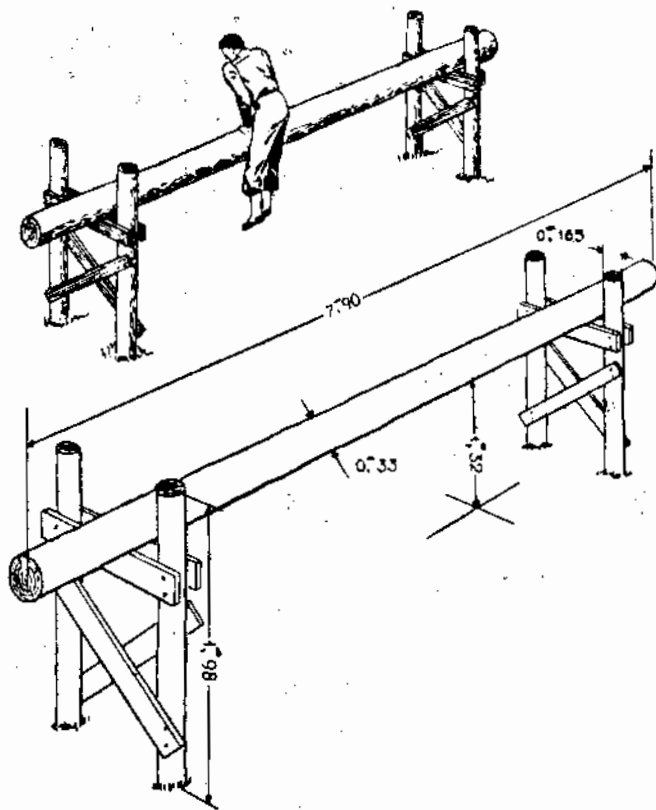


Fig. 8



Fig. 9

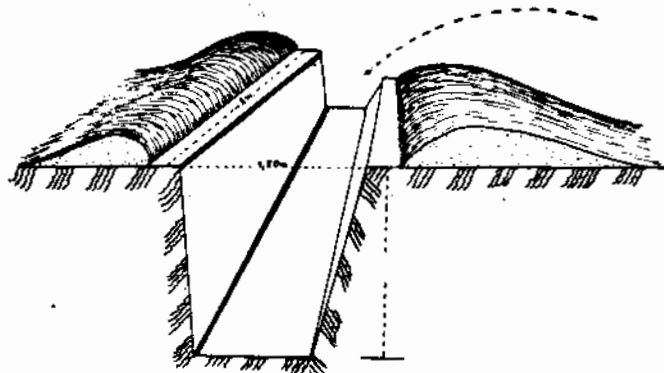


Fig. 10