

NOTICIÁRIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

A E.E.F. Ex. em singela solenidade, a 24 de novembro último, encerrou seus cursos de Instrutor e Monitor de Educação Física. A solenidade, mais simples que a dos anos anteriores, contou com a honrosa presença do representante do Exmo. Sr. Gen. Diretor do Ensino do Exército, do Exmo. Sr. Gen. Diretor de Aperfeiçoamento e Especialização e Oficiais do seu Estado-Maior e constou da formatura dos alunos, oração do Sr. Cel. Oswaldo Niemeyer Lisboa, Comandante da Escola, do 1.º Ten. Luiz Sylvio Teixeira Leite, orador da turma e do Exmo. Sr. Gen. de Divisão Otávio da Silva Paranhos, Diretor de Aperfeiçoamento e Especialização, entrega dos diplomas e desfile em continência às autoridades presentes.

Mais uma vez a Escola teve a satisfação de ver em suas turmas, camaradas de Exércitos amigos, da F.A.B. e das Forças Auxiliares, tendo sido diplomados 34 Instrutores e 72 Monitores.

Entre os alunos que mais se destacaram nos diferentes Cursos, tendo obtido menção MUITO BEM, devemos ressaltar:

CURSO DE INSTRUTORES

2.º Ten. Pierre Gilberto Balanzá, do Exército Paraguai; 1.º Ten. Orlando Jorge Portela Ramirez, do Exército Brasileiro; 1.º Ten. Ox Paschoal Filho, do Exército Brasileiro; 2.º Ten. Otello Carpinelli Yegros, do Exército Paraguai.

CURSO DE MONITORES

3.º Sgt. Antônio de Souza Aguiar Neto, do Exército Brasileiro; 2.º Sgt. Zali Moreira Neves, do Exército Brasileiro; 3.º Sgt. Antônio Augusto Centurião, do Exército Brasileiro; 3.º Sgt. Simão Dantas da Silva, da F.A.B.; 3.º Sgt. Humberto Carlos Magalhães da Silva, da F.A.B.; 3.º Sgt. João Francisco Pestano, do Exército Brasileiro; 3.º Sgt. George Green Mathews, do Exército Brasileiro; 3.º Sgt. Walter da Silva Cardoso, da F.A.B.; 3.º Sgt. Mário Nonato da Silva, da F.A.B.

Remetido, pelo Exmo. Sr. Gen. João Batista Rangel, Comandante da Infantaria Divisionária da Quinta R. M. e pessoa bastante ligada aos assuntos educacionais, publicamos abaixo o discurso pronunciado pelo Sr. Érico Stratz Júnior, Inspetor de Educação Física em Santa Catarina, por ocasião do encerramento do Quarto Campeonato Escolar e do Terceiro Campeonato Normal Regional de Florianópolis e Municípios vizinhos, no dia 11 de setembro de 1955.

"Fazendo realizar, pela quarta vez consecutiva, o campeonato Escolar, não podíamos deixar de aproveitar o ensejo para vos dirigir algumas palavras, palavras de satisfação, em primeiro lugar, que sentimos pela compensação em face dos labores e preocupações por que passamos, compensa-

ção esta que nos é dada pela convicção de uma missão bem cumprida e pelos magníficos resultados, tanto técnicos, como de ordem disciplinar, verificados neste Quarto Campeonato Escolar e Terceiro Campeonato Normal Regional.

Satisfeitos nos sentimos também ao verificarmos que, cada vez melhor, estamos sendo compreendidos em um dos nossos objetivos — contribuir, através do Campeonato Escolar, para a educação integral de nossa juventude.

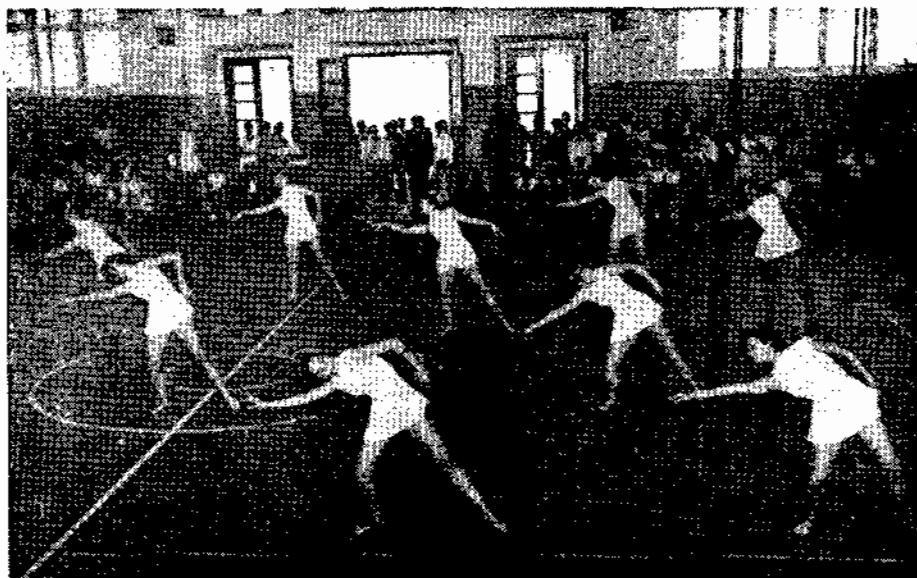
Não resta a menor dúvida de que a prática desportiva, como um dos meios da educação física, e quando hábilmente orientada e racionalmente exercida, constitui um fator educacional de valor inestimável, já que favorece a formação e o desenvolvimento, dentro de padrões desejáveis, de todas as qualidades naturais do indivíduo.

Por isso mesmo, não podíamos também deixar fugir a ocasião para vos falar só-

des, atitudes, ideais e hábitos desejáveis nos educandos.

Todos sabemos que os jogos e os desportos estão longe de significar uma perda de tempo. Todos conhecemos a importância com que podem atuar no desenvolvimento do organismo humano. São, por isso mesmo, imprescindíveis na questão da educação escolar. Oferecem, com efeito, oportunidades de educação social, como nenhum outro trabalho escolar e, por essas relações de vida social, a prática real e efetiva de muitas qualidades morais e cívicas.

Inúmeras são as ocasiões que a prática desportiva oferece para fazer salientar a solidariedade, a compreensão do valor do grupo, o respeito às regras de uma atividade conjunta. E isto é educação social, no melhor sentido da expressão. Os jogos e os desportos apresentam oportunidade aos jovens para o exercício da lealdade, para consigo e para com os outros; para o esforço



Demonstração das alunas da Escola Nacional de Educação Física e Desportos no dia da entrega dos diplomas

bre a importância dos desportos, da mesma forma como o fizemos nos anos anteriores, uma vez que, na influência que exercem no processo educativo, sempre nos oferecem aspectos novos e desconhecidos para muitos.

Não há, hoje em dia, quem conteste o valor da educação física e a necessidade inegável de sua integração num plano ou programa educacional que se queira considerar como completo. A educação física tem os seus objetivos específicos, os quais não são alcançados apenas pelo exercício corporal em si, ou seja, pela ginástica. Ela possui outros meios, entre os quais sobressaem os jogos e os desportos, pela atração que exercem, pela importância e pelas oportunidades que oferecem ao professor para a formação e o desenvolvimento de qualida-

porfiado, no sentido de vencer, vencendo-se a si próprio; para a estima da limpeza do corpo e do espírito; para a modéstia e para a tolerância; para a disciplina pronta e consistente; para a iniciativa, a coragem o valor. E tudo isto é educação moral.

No jogo há coisas que se podem fazer e coisas que não se podem fazer. O sentido da justiça, do "jogo limpo", que o jovem adquire em conveniente período de seu desenvolvimento social, torna-se precioso cabedal moral. Se assim ensinarmos a nossa juventude, ela aprenderá a difícil arte de trabalhar e de vencer em grupo; aprenderá a obedecer a lei comum; aprenderá a ceder o passo aos mais aptos; aprenderá a submeter-se às decisões dos juizes, mesmo quando intimamente não possa concordar com

a sentença; aprenderá a sofrer pelo triunfo de uma causa; aprenderá a suportar a derrota e a saber honrar o adversário digno.

É tudo isto que a própria linguagem popular exprime, quando diz que uma pessoa tem ou não tem atitude ou educação desportiva. Pode alguma outra atividade escolar oferecer tantos e tão ricos ensejos de verdadeira educação moral? Evidentemente, não, se o professor de educação física souber aproveitar com inteligência todas as oportunidades que se lhe apresentam e souber orientar os seus alunos dentro dos princípios sadios e superiores que devem reger as atividades desportivas.

Reconhecendo tudo isto, e assim procedendo, estará o nosso professor de educação física propugnando e contribuindo para a formação do verdadeiro desportista. E verdadeiro desportista "é aquele que não somente vigorizou seus músculos e aumentou a sua resistência pela prática de algum desporto, mas que, no desenvolvimento desse exercício aprendeu a reprimir a sua cólera, a ser tolerante com os seus companheiros, a não se aproveitar de vil vantagem, a sentir como desonra a mera suspeita de desonestidade e a manter semblante alegre apesar do desencanto de um revés".

Sendo o Campeonato Escolar uma contribuição da Inspeção de Educação Física para os festejos da Semana da Pátria, não podíamos deixar de abordar também outro aspecto que as práticas desportivas nos apresentam: a educação cívica. Nas competições desportivas, há contatos entre as pessoas que compõem os diversos grupos. Quer na competição em si, quer no que lhe antecede, ou sucede, verificam-se com abundância conversas, comentários, treinamento, instrução. Tais contatos produzem as reações inevitáveis e influências recíprocas. Vai-se tecendo, com o tempo, uma rede entrelaçada de emoções e de idéias. O indivíduo começa a ser menos pessoal, e uma mentalidade mais elevada entra a nascer. É nesses grupos que inconscientemente se vão formando os padrões morais de um povo. Todos os valores morais, inclusive a própria noção de nacionalidade, sofrem sua fase modeladora decisiva nessa vida grupal, atraente, constante, e, muitas vezes, empolgante e arrebatadora. Os desportos, além do destino que dão às horas de lazer, contribuindo assim para resolver um dos problemas sociais, podem contribuir também para a formação e o fortalecimento de uma mentalidade aureolada de um elevado sentimento de sã patriotismo. Não apenas os hábitos morais, não apenas os sentimentos de cooperação e respeito, não apenas o espírito de solidariedade, as atividades desportivas despertam, estimulam e aperfeiçoam. Não contribuem unicamente para socializar os homens. Têm, também, um sentido cívico. São forças do próprio patriotismo, que, em seu benefício, devem ser aproveitadas. Forças vivas, estuantes de energia e de ideais, convergindo para o objetivo que uma nação independente e soberana mais deve

cultivar: a união do povo pela unidade moral.

Assim, considerando este aspecto das atividades desportivas, quanto a sua influência na educação cívica de uma comunidade, é que nos propusemos realizar o Campeonato Escolar para comemorar a passagem da data magna da nossa História, a data da nossa Independência. Mas, a realização deste Campeonato e a consecução dos nossos objetivos seria uma tarefa impossível de ser executada unicamente por nós, pois somos poucos e insuficiente para que sôzinhos pudessemos levar a um término feliz e satisfatório tal empreendimento. Tivemos que apelar para muitos, e é com o maior reconhecimento que expressamos aqui, de público, os nossos mais sinceros agradecimentos a todos aqueles que, compreendendo as altas finalidades do nosso Campeonato colaboraram conosco e vêm colaborando desde a sua instituição. É com a máxima satisfação que agradecemos, assim, ao Exmo. Sr. Secretário de Educação, Saúde e Assistência Social, Monsenhor Pascoal Gomes Librelotto, que, com sua clarividência, compreensão e interesse, nos concedeu a necessária autorização e nos conseguiu os meios indispensáveis para que pudessemos levar a efeito o presente Campeonato; agradecemos igualmente ao Comando do 14.º B. C., na pessoa de seu ilustre Comandante, Cel. Virgínio Cordeiro de Melo, por sua solicitude e gentileza, tudo fazendo para que este magnífico estádio fosse pôsto à nossa disposição nas melhores condições possíveis para a realização das provas de atletismo; agradecemos a valiosa colaboração que nos foi dada por intermédio do Comando da nossa briosa Polícia Militar, concedendo-nos a sua majestosa Banda de Música para abrihantar as cerimônias de abertura do Campeonato; agradecemos ao Abrigo de Menores que, com a sua vigorosa Banda de Música, imprimiu ao certame de voleibol uma nota de alegria e entusiasmo contagiante e sem par; às distintas autoridades e ao grande público que souberam honrar e valorizar o Campeonato com a sua presença; à crônica desportiva escrita e falada da nossa Capital; e, especialmente, a todos estes desportistas abnegados que, prontamente acedendo ao nosso apêlo, contribuíram para um desenrolar normal das competições, nelas desempenhando as mais variadas funções. Aproveitamos ainda a ocasião para consignarmos votos de louvor às direções dos nossos estabelecimentos de ensino pela participação no presente Campeonato; aos professores de educação física, pelo esmero e espírito de sacrifício com que aprontaram as suas equipes; e aos jovens atletas escolares, pelo ardor e entusiasmo com que se empenharam nas competições, e, sobretudo, por sua disciplina, por seu espírito cavalheiresco, demonstrando sempre atitudes de verdadeiros desportistas. Queremos, enfim, externar ainda, junto aos nossos agradecimentos, as mais efusivas felicitações a todos os vencedores e campeões

escolares e normais regionais do corrente ano.

Encerrando aqui as nossas palavras, damos por encerrado também o Quarto Campeonato Escolar e o Terceiro Campeonato Normal Regional de Florianópolis e Municípios Vizinhas".

O Ministro de Estado de Educação e Cultura, baixou instrução para a realização do Concurso de Habilitação e de Matrícula nas Escolas de Educação Física sob a jurisdição do seu Ministério. Nelas, são estabelecidas, para os diferentes Cursos, condições de inscrição, natureza do exame médico, pormenores sobre provas de habilitação — intelectuais e físicas. Além disso, estabelece, as referidas instruções, também, os documentos necessários à matrícula.

Por sua vez, o Diretor da Divisão de Educação Física do Departamento Nacional de Educação, em Portaria número 25, de 30 de novembro de 1955, baixou instrução para realização das provas físicas do referido Concurso.

Conforme o Curso e o sexo do candidato, haverá provas práticas de corrida de velocidade, corrida de resistência, salto em altura, salto em distância, trepar em corda, oitava, flexão dos braços na barra, exercícios de coordenação, demonstração de ritmo e natação.

Foram estabelecidos quatro quadros, com discriminação das provas e condições de execução:

Quadro A — Curso de Educação Física Infantil e Massagem — Moças.

Quadro B — Curso Superior e Massagem — Rapazes.

Quadro C — Curso de Medicina Aplicada — Moças.

Quadro D — Curso de Medicina Aplicada — Rapazes.

Os interessados poderão solicitar à Divisão de Educação Física a Portaria em apêço.

A "Revista de Educação Física do Exército do Peru", transcreveu no seu número 77, de agosto de 1955, o artigo "Pequena História de um Recorde", de nosso colaborador Cap. F. C. Fontanillas da Cunha.

O "Boletim do Instituto Nacional de Educação Física de Portugal", publicou em seu último número um artigo do Tenente-Coronel Jair Jordão Ramos, sob o título "O Moderno Treinamento Físico Militar". Após ter apresentado os conceitos de educação física escolar, militar e de clubes, o autor se refere à importância dada atualmente à educação física do soldado, e a justifica plenamente.

Em seguida ele traça o plano geral de treinamento físico a ser executado pelo soldado, e os analisa separadamente.

ca com arma, corrida rústica, ginástica de combate, jogos militares, desportos coletivos, atacar e defender, percurso em pista de obstáculos, natação, curso de força, exercícios de vivacidade e exercícios de postura.

Ele termina com um resumo de seu estudo concluindo que o treinamento físico militar é um fator essencial para a preparação do soldado, sobretudo na guerra moderna, pois apesar do grande emprêgo das máquinas, o homem continua a ser o elemento decisivo no campo de batalha.

Conforme informação do Prof. Mário Gonçalves Viana, o artigo em aprêço está tendo grande aceitação em Portugal.

O XXXV Congresso da Federação Internacional de Esgrima, em março de 1954, decidiu estender ao florete as medidas de sinalização elétrica utilizada a mais de vinte anos na espada. Tal medida, apesar de constituir um progresso, vem trazendo sérias dificuldades na aprendizagem do referido desporto na França, conforme anunciam as revistas especializadas oriundas do país amigo. No entanto, nada se pode dizer em definitivo por se encontrar o problema em uma base de ensaio.

No principal centro inglês de reabilitação, o famoso Hospital de Stoke-Mandeville, integrado no Ministério de Saúde Britânico, realizaram-se, no verão de 1954, os Terceiros Campeonatos Internacionais para paráliticos.

Nêles participaram desportistas provenientes de 14 nações, demonstrando todos, cada um na sua modalidade, o alto grau das respectivas aptidões físicas e da sua força de vontade, fato que demonstra, mais uma vez, o alto valor da Educação Física, como meio de reabilitação moral e física.

As atividades em que êstes paráliticos se distinguiram, preferentemente, foram: lançamento do dardo, tiro ao arco, tênis-de-mesa, bilhar, etc. Assistiram às referidas exibições, além de um público curioso, numerosos médicos e professores. Os participantes executaram estas atividades desportivas, sentados em carros rolantes. Também se distinguiram na prática da natação.

Este festival internacional, de extraordinário alcance, terminou por exercícios com massas indígnas e por uma demonstração de esgrima, igualmente praticados em carros rolantes.

Para conhecimento geral transcreve-se abaixo, na íntegra, o Processo número 83.321/55 — M.E.C.

Diz'ê-le:

"Sr. Diretor Geral:

Não há dispositivo legal que torne obrigatória a concessão do registro de professor pela Divisão de Educação Física, dêste Departamento, aos portadores de diploma de

Normalista Especializado em Educação Física.

O Decreto-lei número 2.028, de 22-2-40, que instituiu o registro profissional de professores e auxiliares da administração, para efeito do exercício remunerado de magistério em estabelecimentos particulares de ensino, exige, além das condições de habilitação estabelecidas pela competente legislação, o registro na repartição própria do Ministério do Trabalho, Indústria e Comércio, mediante apresentação, entre outros documentos, do "certificado de habilitação para o exercício do magistério, expedido pelo Ministério da Educação e pela competente autoridade estadual ou Municipal".

A autoridade competente, para regis-

A luta sensacional que se travou pela primeira colocação entre os Tenentes Osvaldo Resende e Venceslau Malta, apenas decidida na última prova e pela diferença mínima de um ponto a favor dêste último, foi o principal atrativo do certame, que tinha ainda a importante função de selecionar os cinco primeiros classificados para constituir a equipe brasileira ao Campeonato Sul-Americano, a se realizar em Montevideu no próximo ano.

RESUMO DAS CINCO PROVAS

O quadro, que apresentamos abaixo focaliza a "performance" dos pentatletas em cada etapa, dando ainda o resultado final do

CONCORRENTES	PROVAS					Classificação por pontos perdidos
	"Equitação" 4.000 metros	"Esgrima" Espada Elétrica	"Tiro" Silhuetas	"Natação" 300 metros livres	"Corrida o pé" 4.000 metros	
Ten. Venceslau Malta — 1.º R. M.	3	1	2	3	1	10 — 1.º
Ten. Osvaldo Resende — 3.º R. M.	2	2	1	2	4	11 — 2.º
Cap. Breno Vignoli — 3.º R. M.	5	6	6	1	2	20 — 3.º
Ten. Nilo da Silva — 1.º R. M.	7	4	3	4	3	21 — 4.º
Cap. Egêu de Freitas — 3.º R. M.	1	3	4	7	7	22 — 5.º
Ten. Arinos Pinto — 3.º R. M.	9	5	5	6	6	31 — 6.º
Ten. Danton Ribeiro — 1.º R. M.	4	9	7	0	0	0
Ten. Orlando Ramirez — 1.º R. M.	6	8	9	8	5	36 — 7.º
Ten. Sálvio Lemos — 1.º R. M.	8	7	8	5	8	36 — 7.º

tro de professores de ensino primário está definida no Decreto-lei número 3.085, de 3-3-41, que dispõe sobre a matéria, e estabelece em seu artigo 2.º:

"O registro dos professores de ensino primário será feito pelas Secretarias encarregadas da respectiva administração nos Estados, no Distrito Federal e no Território do Acre..."

Não sendo, pois, obrigatória a concessão, pela Divisão de Educação Física, do registro de professor aos Normalistas Especializados em Educação Física, e considerando que os certificados expedidos a êstes professores têm dado origem a dúvidas quanto às prerrogativas que concedem, penso que deve ser aprovada a sugestão do Sr. Diretor da Divisão de Educação Física, no sentido de que sejam os mesmos excluídos do registro de professor mantido pela Divisão, uma vez que, de outro lado, tal medida nenhum prejuízo pode acarretar aos interessados.

D. N. E. em 17 de agosto de 1955. — (as) Lucy Portella Poppe Gyrão — Secretária.

Aprovo. Em 18-8-55 — (as) — Carlos Pasquale — Diretor Geral.

Encerrado com grande brilhantismo, o Terceiro Campeonato Brasileiro de Pentatlo Moderno reuniu durante cinco jornadas nesta capital os maiores pentatletas nacionais em confrontos que se revestiram de invulgar realce.

Terceiro Campeonato Brasileiro de Pentatlo Moderno.

E' bastante justo a campanha que o Professor Raul V. Blanco, vem realizando sob o título "O Congresso Panamericano é uma necessidade que não pode ser adiada". Em interessante artigo publicado na imprensa uruguaia, diz êle: "Faz quatro anos que devia celebrar-se, em algum país do nosso continente, o IV Congresso Panamericano de Educação Física. O Congresso anterior realizado em Montevideu, em outubro de 1950, marcou como sede do seguinte, a cidade de Bogotá, capital da Colômbia e a República Dominicana como o país suplente, caso a Colômbia por circunstâncias especiais não puder organizá-lo". "O tema é de suma importância. A Educação Física Panamericana necessita, após seis anos do último Congresso, de uma revisão de sua estruturação. E' preciso, recolher o resultado da experiência relaizada em todo o continente. As entidades e professores panamericanos, poderão remeter suas opiniões como realizar o IV Congresso Panamericano de Educação Física. Essas exposições de critério serão utilizadas para encaminhar a solução do problema".

Os interessados devem cerrar fileiras em torno do Professor Blanco, escrevendo para Calle Mirabel 1854 — Montevideu — Uruguai.

NOTICIÁRIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

O Instituto Nacional de Educação Física, de Portugal, realizou de 31 de julho a 11 de agosto do corrente ano, um **Curso de informação sobre irregulares fisiopsicológicos e raciais, destinado a Professores de Educação Física e a Instrutores Militares.**

O referido curso versou, especialmente, sobre problemas referentes à reeducação e recuperação, pelos exercícios físicos, de cegos, surdos-mudos, vítimas de acidentes, mutilados de guerra, crianças neurológicas e difíceis, etc.

Além dos professores do Instituto, um dos quais se especializou, recentemente, na Alemanha, em educação física para mutilados de guerra, colaborou no referido curso, alguns eminentes professores e especialistas, a saber:

— Prof. Dr. João de Miller Guerra, Assistente da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa;

— Dr. João Santos, médico psiquiatra e Assistente do Hospital Júlio de Matos;

— Prof. Antonino Amaral, Diretor do Instituto de Surdos-Mudos Jacob Pereira de Castro;

— Dr. Simão Lopes Gonçalves, médico e Prof. do Instituto Antônio Aurélio da Costa Ferreira, de reeducação de menores;

— Dr. Peregrino Júnior da Escola Nacional de Educação Física — Brasil;

— Dr. Manuel Farmhouse, médico, em serviço na Direção Geral dos Serviços Jurisdicionais de Menores, do Ministério da Justiça;

— Dr. Álvaro de Carvalho Andréia, médico, ex-presidente da Comissão de Au-

xílio a Inválidos e antigo Booleiro da Organização Mundial de Saúde.

O curso constou de lições teóricas, projeções, exibição de filmes e visitas de estudo a estabelecimentos de reeducação.

O nosso colaborador, Cap. Mário Pires, acaba de receber do Sr. Henri Cettour, um dos diretores da Revista Francesa "Education Physique et Sport", a carta abaixo:

"Encontramos no último número da Revista de Educação Física, o artigo con-

Outrossim, ficaria reconhecido se esclarecesse a vossos leitores, que a nossa Revista, não é uma dependência da doutrina de Hebert. Nós não estamos presos a "escolas". Não queremos ficar ao lado das lutas estéricas, para assim, podermos dar a cada um a possibilidade de se exprimir. Deixemos, assim, ao leitor a oportunidade de dar a sua opinião.

Servimo-nos desta carta para vos dizer que estamos à vossa inteira disposição para responder quaisquer perguntas sobre a Educação Física na França".

O RESULTADO INDIVIDUAL FOI O SEGUINTE:

CLASSIF.	NOME	Nação	HIPISMO		ESGRIMA		TIRO		NATAÇÃO		CORRIDA	TOTAL de PONTOS
			Tempo		D	V	Imp.	Pontos	Tempo	Tempo		
1.º	Ten. O'Hair.....	U. S.	4.37.8	15	9	20	189	4.10.3	13.49.9		4677	
2.º	Ten. P. Mier.....	Mex.	4.55.7	7	17	20	183	4.06.5	15.11.8		4669	
3.º	S.P.-3 Miller.....	U.S.	4.46.9	9	15	19	173	3.57.9	14.27.8		4431	
4.º	Ten. Rezende.....	Bras.	5.07.5	10	14	20	192	4.39	15.28.0		4384	
5.º	Ten. Romero.....	Mex.	5.22.9	15	9	20	184	4.46	14.54.6		3890	
6.º	Cap. Vignoli.....	Bras.	13.14.8	10	14	20	173	4.01.8	14.35.5		3412	
7.º	Ten. Almada.....	Mex.	7.39.3	13	11	20	189	4.17.3	16.07.5		3370	
8.º	Ten. Nilo.....	Bras.	15.09.5	17	7	19	169	4.50.4	14.20.5		2703	
9.º	Ten. Johnson.....	U.S.	6.27.3	Acidentou-se no Hipismo								420

sagrado a George Hebert, publicado em nossa Revista. Agradecemos, sensibilizados, pois, assim foi dada oportunidade a vossos compatriotas melhor conhecer uma das personalidades mais interessantes da Educação Física Moderna.

George Hebert ficará certamente emocionado quando eu lhe mostrar o vosso artigo.

PENTATLO MODERNO

A fim de verificar o preparo técnico dos seus pentatletas foi realizado, de 13 a 17 de maio de 1956, em Fort Sam Houston, nos Estados Unidos da América do Norte, um pentatlo moderno, no qual participaram as equipes representativas dos Exércitos americano, mexicano e brasileiro.

O resultado por equipe, foi o seguinte:
1.º lugar: México com 11.929 pontos.
2.º lugar: Brasil com 10.599 pontos.

A equipe americana não logrou classificação por ter o Ten. Tohuson fraturado a clavícula na prova equestre.

A Portaria n.º 168, de 7 de abril de 1956, consolida as disposições em vigor sobre a prática da Educação Física nos estabelecimentos de ensino secundário fiscalizados pelo Ministério da Educação e Cultura e baixa novas instruções. Os interessados devem se dirigir à Divisão de Educação Física sobre o assunto.

Publicamos abaixo, a título de curiosidade, uma estimativa das instalações e principais aparelhos, existentes para o treinamento físico militar, no Exército e suas Forças Auxiliares:

Estádios e Praças de Desportos ...	109
Ginásios e Recintos Cobertos	18
Pistas de Corridas	117
Locais de Saltos e Arremessos ...	151
Campos de Futebol	126
Campos de Basquetebol	271
Campos de Voleibol	320
Campos de Tênis	33
Pórticos para Ginástica	92
Tórres de Escaladas	7
Cavalos de Pau	59
Barras Duplas	86
Traves de Equilíbrio	48
Pistas de Obstáculos	88
Locais para Lançamento de Granadas	82
Locais para Natação	38
Locais para Remo	29
Locais para Boxe	10
Camas Elásticas	6
Barras Paralelas	50
Trampolins para Ginástica Acrobática	51

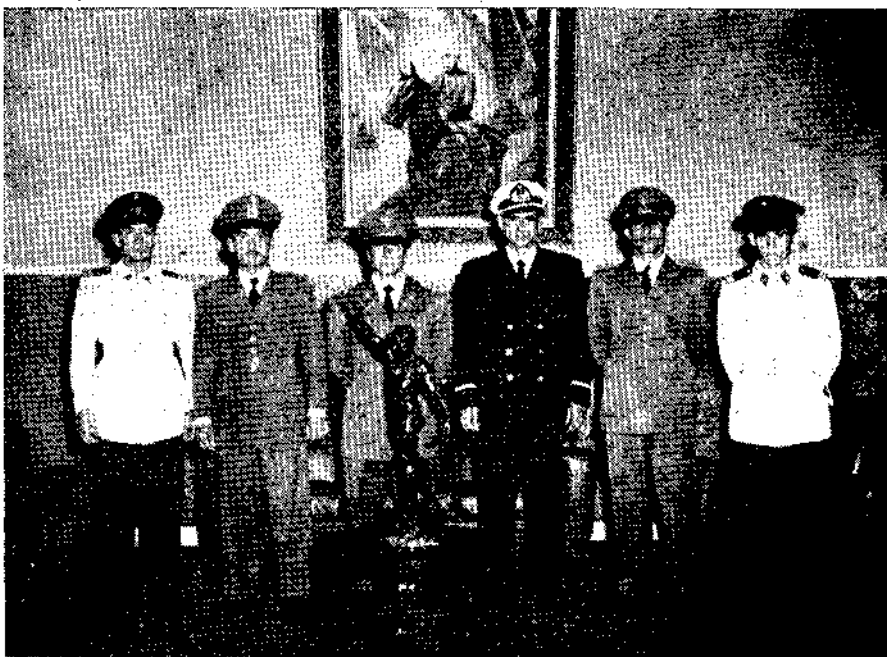
A equipe do Navio "Atlantic" vencedora da Copa Rio de Janeiro — 1955



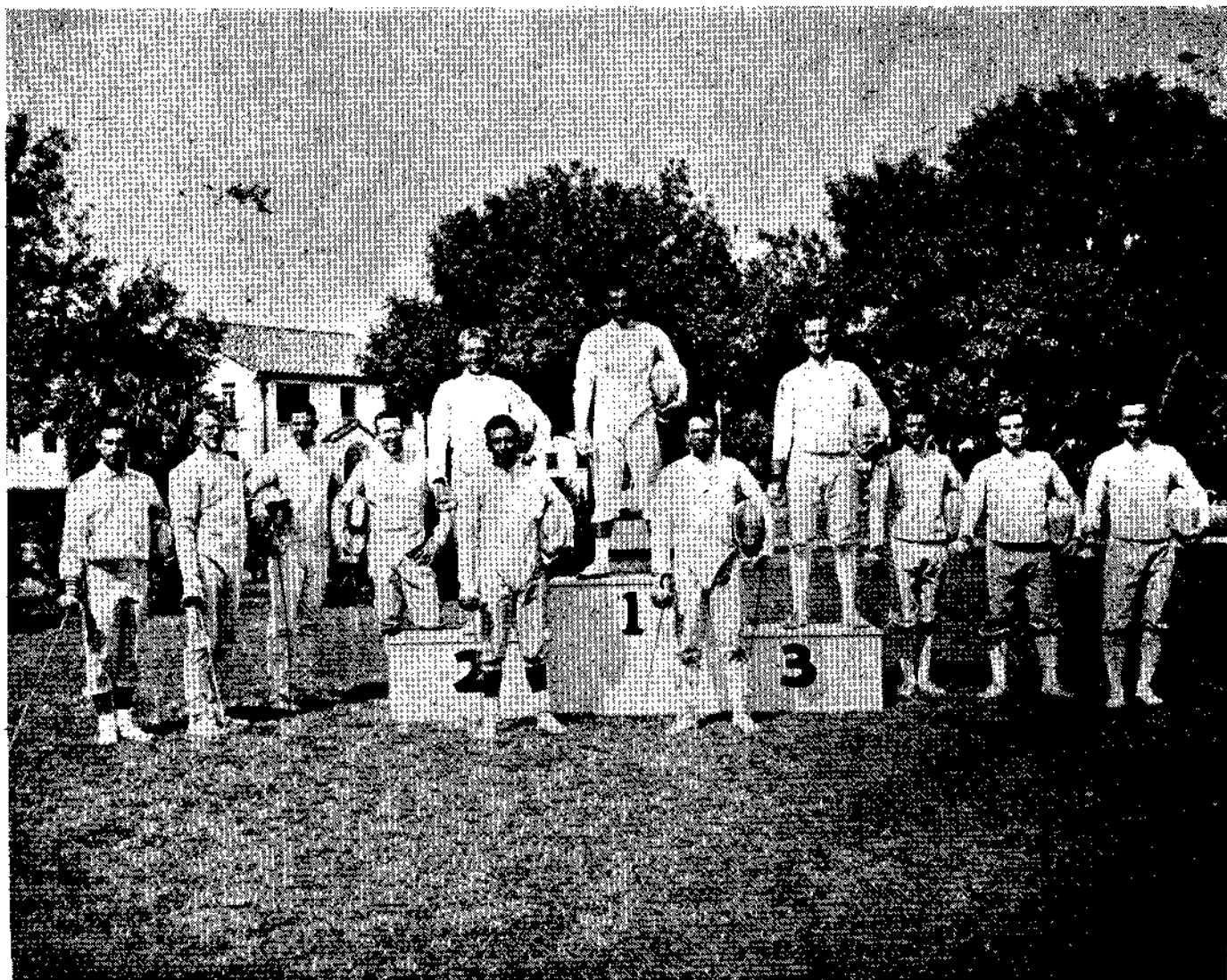
Bastante interessante é o trabalho desportivo e de manutenção do moral que o Pastor Erik Alund, da Igreja Luterana, vem desenvolvendo, aproveitando o campo de futebol da Escola de Educação Física do Exército. A sua ação prende-se a um vasto programa recreativo, consagrado aos ma-

rinheiros noruegueses, suecos, dinamarqueses e finlandeses espalhados por todos os mares. A experiência tem demonstrado que as atividades físicas e de aproveitamento das horas de lazer são sumamente benéficas para as tripulações dos navios, constituindo, sem dúvida, uma obra de elevado alcance social.

*Oficiais e Sargentos dos Exércitos
Equatoriano e Paraguaio, alunos da
Escola em 1956*



Pentatlo Moderno — Equipes representativas dos Exércitos do Brasil, Estados Unidos e México



Salas de "Jogos de Salão"	62
Locais para Halterofilismo	1
Salas-D'Armas	7

Para nós constitui motivo de satisfação e orgulho a presença de oficiais e sargentos do Exército Paraguaiense e oficiais do Exército Equatoriano, matriculados nos cursos de Instrutor e de Monitor desta Escola.

São eles:

Exército Paraguaiense:

- 1.º Ten. Domingo Benitez
- 1.º Ten. Corv. Olindo Armin Lopez
- 1.º Sgt. Sixto Vejarano
- 3.º Sgt. Juan Sembron.

Exército Equatoriano:

- 1.º Ten. Mário L. Drouet Figueroa
- 2.º Ten. Jorge Antônio Araque Picco.

O Departamento de Educação Física e Desportos do Paraná, considerando o valor do filme na educação física, designou um dos seus assistentes técnicos para filmar os trabalhos das principais Escolas de Educação Física da Europa.

Esse trabalho traduz as idéias dos líderes das diversas escolas e, através dêles, poderemos analisar as linhas de Educação Física lá existentes.

Os referidos filmes são endereçados principalmente às Escolas de Educação Física, Associação de Professores de Educação Física e pessoas interessadas no problema. As películas são mudas de 16mm. com letreiros explicativos, sendo cada filme acompanhado de um folheto, esclarecendo detalhadamente o assunto. A título de informação, publicamos abaixo os principais filmes:

— Métodos de Trabalho da Escola de Educação Física dirigida por R. Bode — Alemanha.

— Métodos de Trabalho da Escola Superior Desportiva de Colônia dirigida por C. Diem. — Alemanha.

— Método de Trabalho da Escola de Educação Física, dirigida por H. Medau — Alemanha.

— Primeiro Curso da Liga Internacional de Ginástica Moderna — Áustria.

— Métodos de Trabalho da Escola de Ollerup — Dinamarca.

— Escolas de Educação Física e Desportos — Dinamarca.

— Métodos de Trabalho da Escola Normal Superior Feminina de Paris (Método de Hebert) — França.

— Segundo Congresso Internacional de Educação Física e Desportos Feminino (Trabalhos da Escola Elisabeth Duncan, da Escola Loheland, de A. Bertsam, da Escola Normal Superior de Educação Física Feminina, da Escola Superior Desportiva de Colônia, do Instituto de Educação Física da Universidade de Helsinki; Danças Modernas nos E. Unidos; Natação Sincronizada; Demonstração do "Passapalo", jogo finlandês.

— Métodos de Trabalho da Associação de Ginástica das Senhoras de Helsinki.

— Métodos de Trabalho dirigido por B. Reihos.

— Métodos de Trabalho da Professora A. Laissari.

— Métodos de Trabalho do Instituto de Educação Física da Universidade de Helsinki dirigido por Hilma Jalkanen.

— Gymnaestrada de Rotterdam patrocinada pela Federação Internacional de Ginástica.

— Métodos de Trabalho de Ginástica Feminina por Ernst Idla.

Os interessados poderão se dirigir ao "Centro de Investigação de Educação Física", Caixa Postal n.º 1420 — Curitiba — Paraná.

A Revista "Defesa Nacional", órgão de publicidade das Forças Armadas Portuguesas, acaba de iniciar a "Campanha de Intercâmbio Militar Luso-Brasileira", visando aproximar os soldados, marinheiros e aeronautas dos países irmãos, primeiro passo para o estabelecimento de uma verdadeira comunidade de ideais e sentimentos entre Brasil e Portugal.

Para que possa ser aquilatado o sucesso de iniciativa, excerto de um pequeno opúsculo, gentilmente remetido pelo Capitão-de-fragata José Soares d'Oliveira, transcrevemos abaixo algumas palavras animadoras, consubstanciando a realidade positiva do movimento. Ei-las:

"Chegaram à nossa Redação provas suficientes para podermos, desvanecidos, afirmar que despertou vivo interesse nos meios militares e até alguma atenção nos meios diplomáticos de Portugal e do Brasil, o brado levantado pelo nosso Diretor nas páginas da "Defesa Nacional" no propósito de evidenciar a necessidade e a conveniência de se intensificarem, com caráter positivo e contínuo, as relações entre as Forças Armadas das duas grandes Nações Atlânticas.

Algumas cartas subscritas por individualidades ocupando destacadas posições nos meios oficiais e cercadas de notório prestígio intelectual a par de palavras oriundas de outros setores mais modestos, trazem em si a plena confirmação dum aplauso suficientemente estimulante para que a iniciativa prossiga guiada pelas mais nobres intenções em busca duma finalidade elevada e cristalina."

Aos nossos companheiros da "Defesa Nacional" os nossos aplausos e integral apoio.

O novo C-21-20, dependendo de aprovação pelo EME, foi organizado após um estudo acurado do treinamento físico nos Exércitos mais eficientes e den-

tro dos princípios pedagógicos mais indicados. Após o seu aparecimento, é penhasamento da Es. EFE, acelerar a elaboração e revisão dos Manuais Técnicos que completarão sistema doutrinário referente à preparação física e à recreação do soldado, cuidando do treinamento atlético-desportivo especializado, da parte biológica dos exercícios e dos casos do adestramento específicos. Constatam do planejamento os seguintes manuais:

T-21-205 — Oficial do Serviço Especial (2.ª edição)

T-21-215 — Bases Científicas do Treinamento Físico.

T-21-217 — Desportos Aquáticos Náuticos.

T-21-218 — Esgrima (reestruturação)

T-21-219 — Atletismo.

T-21-220 — Desportos Terrestres Coletivos (reestruturação)

T-21-222 — Massagista do Exército (reestruturação).

T-31-210 — Educação Física Feminina.

T-8-292 — Recondicionamento Físico. Recondicionamento Físico-Avançado.

Treinamento Físico em Unidade Especiais.

Ginástica de Aparelhos e Halterofilismo.

Papel do Médico.

Instalações e Material.

Igualmente, está sendo organizado o Manual Básico — O Combate Corpo a Corpo.

A "Revista Espanhola de Educação Física", transcreveu no seu número 82, o artigo, "O Moderno Treinamento Físico Militar", do Ten.-Cel. Jair Jordão Ramos, publicado nos números 3 e 4, de 1955, da Revista do Instituto Nacional de Educação Física de Portugal e, apresentado, com algumas alterações, no presente número da nossa Revista.

VIDA E OBRA DE

GEORGES HÉBERT

Tradução do Cap. MÁRIO PIRES

(Instrutor da E. E. F. E.)

1895-1903

Oficial de Marinha, percorre o mundo. Bastante dotado para os exercícios corporais, interessa-se pelas questões de treinamento físico sob tôdas as suas formas. Observa, estuda, documenta-se.

Viaja nos últimos navios de guerra à vela, vê no trabalho os marujos, notáveis atletas de uma resistência prodigiosa. Em diversos países, observa o modo de vida de indígenas admirando-os como nadadores, mergulhadores, corredores, transportadores e arremessadores. Guarda na sua rotina, suas aptidões físicas surpreendentes, suas qualidades viris e, também, a beleza e o desenvolvimento destes atletas naturais.

Torna-se um atleta de classe.

Rico de observações, empreende o estudo de um plano de reforma do ensino da ginástica na Marinha francesa.

Solicita seu aproveitamento na Escola dos Fuzileiros Navais de Lorient.

— 1905 —

É encarregado da direção do ensino dos exercícios físicos na Escola de Fuzileiros Navais de Lorient: 1.200 homens. Dirige, também, o treinamento físico dos grumetes e aprendizes marinheiros.

— 1907 —

Hébert edita através de Vuibert (que será o editor de tôda sua obra escrita) sua primeira obra. "A EDUCAÇÃO FÍSICA RACIONAL", prefaciada por G. Demeny.

Colabora regularmente na revista "EDUCAÇÃO FÍSICA", dirigida por Th. Vienne.

1909-1913

Em diferentes oportunidades, apresenta seu Método Natural ao público, principalmente, em Caen, na presença do Presidente da República, e em Saint-Quentin.

Hébert apresenta, no Congresso Internacional de Educação Física, em Paris, em 1913, o Método Natural, com 150 grumetes e 100 fuzileiros navais, retirados da tropa sem seleção. Resulta uma surpresa que se transforma em triunfo. Gera-se um grande movimento de opinião pública em favor da criação do Instituto de Educação Física e de Desportes.

Graças ao Marquês de Polignac, cria-se o Colégio dos Atletas de Reims, cuja direção é confiada a Hé-



bert. Neste período Hébert edita os seguintes trabalhos:

"GUIA PRÁTICO DA EDUCAÇÃO FÍSICA" — (1910).

"A EDUCAÇÃO FÍSICA OU O TREINAMENTO COMPLETO PELO MÉTODO NATURAL." — (12 edições) — (1912).

"LIÇÃO-PADRAO DE TREINAMENTO COMPLETO UTILITÁRIO" — (12 edições) — (1913).

— 1914 —

Hébert assegura a colaboração de G. Demeny e do Dr. Gillet ao Colégio dos Atletas de Reims. Funda a seção feminina do Colégio dos Atletas de Reims.

Mme. Morcan, futura Mme. Hébert, é a Monitora-Chefe.

O Método Natural é aplicado nas escolas da cidade de Reims e em Cantal, sob o incentivo do Prefeito Hélitas. Jean Bouin, campeão mundial de corridas, faz um estágio no C. A. de Reims com outros atletas. Hébert dedica-se à formação do pessoal especializado: monitores e professores.

Paris... a guerra.

Hébert é ferido em Dixmude.

Após uma longa convalescença, é ele encarregado do treinamento físico do IV.º Exército (General Gouraud), depois chamado, para mesma missão, em todos os outros Exércitos.

O G. Q. G. reconhece as vantagens imensas do Método Natural.

Novos trabalhos:

"Lição-Padrão de Natação" (6 edições) — (1914).

"Código de Fôrça" (5 edições) — (1914).

1918-1924

Reims destruída. O Colégio de Atletas, um monte de ruínas...

Hébert orienta sua ação para a Educação Física das crianças e das mulheres.

Imagina a criação das "Palestras".

Assume a direção da "Revista de Educação Física", que existe ainda hoje, e lhe dá vida e forma novas.

Publica:

"A CULTURA VIRIL E OS DEVERES FÍSICOS DO OFICIAL COMBATENTE" (5 edições) — (1918).

"GUIA RESUMIDO DO MONITOR E DA MONITORA" (9 edições) — (1918).

"MÚSCULO E BELEZA PLÁSTICA. EDUCAÇÃO FÍSICA FEMININA" (4 edições) — (1919).

Hébert cria "A PALESTRA" de Deauville, cuja direção é confiada à Mme. Hébert.

Dedica-se particularmente à formação de quadros docentes femininos de Educação Física pelo Método Natural.

Prossegue sua ação em Paris (no círculo Mollier, que é seu centro de formação de Monitores) e em Deauville. Hébert é chamado para organizar a Educação Física, pelo Método Natural, em numerosos estabelecimentos de ensino privados.

Funda a bordo do "Alcyon", escuna de três mastros com 160 toneladas, uma Escola Náutica Feminina.

Publica:

"O DESPORTE CONTRA A EDUCAÇÃO FÍSICA" (2 edições) — (1925), e prepara sua obra principal: "A EDUCAÇÃO FÍSICA VIRIL E MORAL", cujo primeiro volume aparece em 1936 sob o título: "EXPOSIÇÃO DOUTRINAL E PRINCÍPIOS DIRETORES DO TRABALHO" (6 edições até hoje). Esta obra notável, conhecida de todos os educadores físicos, deveria, também, ser lida por todos os educadores, dignos deste nome, quaisquer que sejam as suas especialidades.

1939-1944

Hébert, apesar de tôdas as dificuldades, prossegue pessoalmente sua ação nas Palestras e, sempre, dedicando-se à formação dos quadros femininos da Educação Física.

Recusa qualquer ação oficial, procurando conservar integralmente sua liberdade de ação e de expressão.

Dedica-se particularmente a preparar a sua obra escrita.

Publica: "OS CAMPOS DE RECREAÇÃO" (2 edições) — (1944).

1945-1955

Continua sua obra de ensino, apesar do desaparecimento da Palestra de Deauville, e do Centro de Circo Mollier, em Paris. Hébert publica, sucessivamente, os volumes consagrados a cada uma das famílias dos exercícios naturais:

-Tomo II: "TECNOLOGIA, MARCHA, CORRIDA, SALTO" — (1941).

Tomo III: "QUADRUPEDIA, TREPAR, EQUILIBRISMO" — (1943-1945).

Tomo IV: "LEVANTAR, LANÇAR, DEFESA" — (1947-1955).

— 1955 —

Ano marcado pelos 80 anos de Hébert e cinquentenário de sua obra.

Hébert acaba o último volume de sua "EDUCAÇÃO FÍSICA, VIRIL E MORAL PELO MÉTODO NATURAL", consagrado à NATAÇÃO.

Dirige e colabora na Revista "A EDUCAÇÃO FÍSICA", onde, após cinquenta anos, como hoje, cada número contém um artigo de sua autoria.

O belo atleta completo de 1903, conserva-se fiel à linha traçada por êle, que fixa a missão do educador físico, viril e moral: "Ser forte para ser útil".

(Excerto de "Education Physique e Sport" — França.)

TREINAMENTO FÍSICO MILITAR

SUBSÍDIO PARA REORGANIZAÇÃO DO C-21-20

TREINAMENTO DE POSTURA

(Tradução e adaptação do texto do "FM 21-20")

Maj. ESTEVAM MEIRELES

ARTIGO I

GENERALIDADES

1 — O TREINAMENTO DA POSTURA NO PROGRAMA DE TREINAMENTO FÍSICO

a) O nosso programa de treinamento físico não trata especificamente de tal assunto. Entretanto, é uma lacuna que a Es. Ed. Fis. Ex., em breve, preencherá no novo texto do C 21-20. No Manual de Treinamento Físico do Exército Norte-Americano encontramos todo um capítulo dedicado ao treinamento da postura. Esta obra foi a nossa fonte de consulta, na falta de qualquer publicação nacional melhor.

b) O treinamento da postura é uma fase importante do programa de treinamento físico. Poucos homens ingressam no Exército com aprumo militar. Um objetivo que teremos será melhorar tal aspecto em todos os homens. O programa de treinamento de postura é dirigido a todos os homens; há necessidade de incrementar a prática entre os menos dotados em atitude e elevar o nível de boa postura em todos os membros da Unidade.

c) Embora a prática de postura seja primariamente da responsabilidade do programa de treinamento físico, deve ser cultivada em todas as fases da instrução. A postura correta nunca será atingida se cuidada apenas na sessão de atitude militar continuamente, até os instrução do dia. Deve-se insistir na boa atitude militar continuamente, até os homens a assumirem como hábito.

2 — PRINCÍPIOS DE TREINAMENTO DE POSTURA

a) É necessário ensinar-se aos homens o que seja uma boa postura. Muitos têm concepção errônea sobre o que seja boa postura. Quando querem assumir uma atitude correta, lançam para trás a cabeça, estufam o peito, retraem os ombros exageradamente e estendem os joelhos para trás. Estas posições falsas tornam-se hábitos e, sem correções, podem originar defeitos permanentes da estrutura corporal.

b) A postura excelente de um dado grupo, para ser atingida, necessita a aplicação inteligente de certos princípios gerais ao grupo como um todo, da mesma forma que ao indivíduo como membro do grupo. Estes princípios são:

- 1) Ensinar os elementos básicos da boa postura.
- 2) Prover ampla oportunidade de praticar boa postura sob supervisão adequada.
- 3) Praticar postura correta até esta ser sentida mais confortável que a postura defeituosa.

4) Criar entre os homens o desejo de boa postura habitualmente.

3 — CARACTERÍSTICAS DA BOA POSTURA

a) Não há uma postura ótima para todos os homens, devido às diversas variações das estruturas físicas pessoais e do crescimento e educação do indivíduo. Isto não impede, todavia, de haver um certo padrão de boa postura, baseado no equilíbrio anatômico, que é a nota mestra da boa postura. O equilíbrio anatômico não se conseguirá sem correto alinhamento das partes do corpo.

b) A boa postura é caracterizada por um verdadeiro alinhamento vertical. Os vários segmentos do corpo estão na linha vertical, diretamente um sobre o outro; de modo que eles suportam, cada um apoiado nos de baixo, ao longo da linha, o efeito da gravidade. Uma linha imaginária traçada no perfil do corpo saindo do topo da cabeça passa pelo lobo da orelha, a ponta do ombro, e meio dos quadris, ligeiramente atrás da cápsula do joelho e na frente do osso mais de fora do tornozelo; será uma linha reta, se o alinhamento dos segmentos do corpo fôr correto (ver silhueta). Nesta posição, os joelhos, os quadris, os ombros e a cabeça estão corretamente equilibrados sobre os tornozelos. Quando este alinhamento é prejudicado por falsas posições de uma ou mais articulações o corpo todo se desalinha. Os músculos precisam, então, trabalhar sustentando partes contra a ação da gravidade, isto produzindo desnecessário esforço e fadiga.

c) As características da posição de postura correta mais importantes são as seguintes:

1) O corpo estará estendido para cima, em toda a sua desenvoltura. Para tal, não é preciso lançar a cabeça para trás ou elevar os ombros. Esta tendência será evitada, eliminando-se a curva

do pescoço e dirigindo o olhar horizontalmente para frente.

2) A cabeça e o pescoço estarão no centro da linha dos ombros. O queixo é retraído sobre o pescoço. O peito será elevado moderadamente, sem esforço. Se o peito estiver erguido corretamente, o estômago, normalmente, estará de chapa. O estômago não deve estar reentrante, pois restringe a respiração normal.

3) Os ombros estarão relaxados e cairão igualmente. Em certos casos, os ombros ficam um pouco para trás, mas não deve haver algum esforço para tal.

4) As nádegas estarão dirigidas para baixo, para evitar a inclinação do pélvis no "rim" reentrante. Na posição correta o plano da cintura é paralelo o solo.

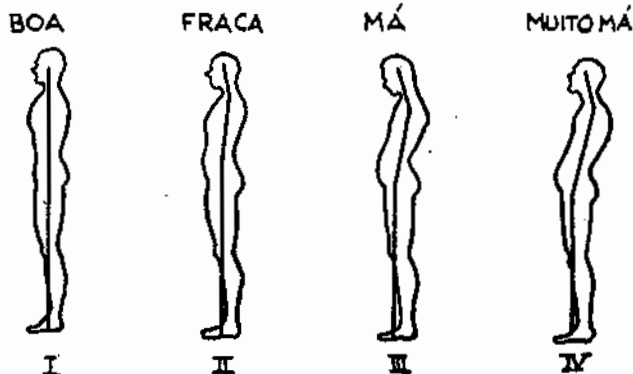
5) Os joelhos estarão retos, sem rigidez.

6) O péso será igualmente distribuído entre os calcanhares e a planta de ambos os pés.

4 — ENSINO DA BOA POSTURA

a) Um primeiro princípio na obtenção e conservação do novo hábito é uma correta interpretação de postura correta. Cada indivíduo deve adquirir uma boa imagem mental da posição ideal, de modo que seja capaz de perceber em si qualquer desvio do correto alinhamento. Tal possibilidade é desenvolvida pela instrução e pela prática concentrada em repetidos intervalos.

b) Um conhecimento íntimo do assunto em questão é um requisito necessário ao bom instrutor. A instrução de postura não deverá ser dada por um instrutor insuficientemente preparado para dar completa explanação, demonstração e correção. O instrutor terá um bom conhecimento geral de postura, tanto de boa como de má, assim podendo reconhecer defeitos e fazer correções.



c) Não é prático nem econômico tentar o treinamento de postura de uma Unidade na base do indivíduo. O programa deve ser acompanhado em massa, mas as correções individuais devem se fazer, quando necessárias. É melhor usar-se a técnica dos comandos que contém advertências e correções, para resultados seguros e uniformes. Os comandos com prescrições mais usuais são:

1) Esteja de pé ereto; sente-se ereto e ande ereto, com as pontas dos pés apontadas para a frente.

2) Queixo retraído; peito moderadamente elevado, o topo da cabeça apontando para o céu.

3) Corrija as nádegas, até o plano da cintura ficar paralelo ao solo. Bote os quadris para trás e os músculos das nádegas firmes.

4) Joelhos estendidos.

5) Ombros soltos e relaxados.

6) Braços caídos e estendidos.

7) Mantenha bom equilíbrio.

d) O esforço inicial dos indivíduos

ou grupos variará, se não for dado, por explanação ou demonstração, uma imagem clara do que se espera deles. Isto seria feito após cada comando. Por exemplo, o instrutor poderia dar o comando inicial: "Esteja de pé ereto". Assim que o grupo se ergue para atender ao pedido, o instrutor, por demonstração e explanação, claramente define o comando. As explicações devem ser claras e concisas. Podem-se usar prescrições adicionais referentes a postura, durante os exercícios de alinhamento do pessoal em forma. Outros comandos acompanhados por explicações adicionais podem-se dar posteriormente. São necessários monitores para auxiliarem na correção das posições defeituosas, tão logo elas ocorram.

5 — MOTIVAÇÃO DA BOA POSTURA

a) A boa postura deve se originar do desejo do indivíduo em estar-se corretamente. Além da soma de exercícios ou instruções a eles ministrados, os homens assumem uma postura correta, apenas, quando julgam necessária. Por isso, uma motivação conveniente é bem útil.

b) A motivação pode se conseguir por vários meios mas, em todos os casos, o alvo precisa estar centralizado nos interesses da unidade acima das do indivíduo. O sentimento da boa apresentação militar precisa ser cultivado individual e coletivamente. A postura e a moral andam de mãos dadas. De fato, a atitude militar se prestará como um indicador da moral da tropa.

c) Desde logo, uma palestra sobre os motivos por que cultivar a boa postura, facilita o treinamento. Esta conversa será ilustrada e acompanhada da demonstração dos pontos salientes. Então, realçar os valores da boa mecânica do corpo para o soldado. Esses motivos são:

1) Um soldado é, muitas vezes, julgado pela sua aparência. O homem de boa postura mostra ser um soldado, chama atenção. Aos olhos do chefe ele é o homem para a missão.

2) É o fato psicológico aceito que a boa postura se acha associada à boa moral — um homem com boa postura sente-se melhor e é mais positivo em suas

ações. Um homem de postura defeituosa não pode se sentir tão firme; conseqüentemente, este último, deverá desenvolver em si uma atitude negativa e hesitante.

3) A boa postura permite o funcionamento mais eficiente do corpo. Isto é devido ao equilíbrio dos grupos musculares em oposição, mantendo-se assim a estrutura óssea em posição equilibrada. A correta posição dos órgãos facilita a estes a execução das suas várias funções.

4) A boa postura distribui a tensão principal sobre os ossos, músculos e ligamentos. É menos fatigante e acarreta eficiência física.

d) Os maus efeitos da postura defeituosa devem ser divulgados. Os resultados da postura errada são melhor ilustrados com a aparência deformada do corpo; cabeça caída, ombros caídos para a frente, peito encolhido, costas abauladas, abdome protuberante, quadris inclinados. Ressaltar as possibilidades de que posições defeituosas das partes do corpo se tornem defeitos permanentes. As partes do corpo se desalinham, quando os músculos são fracos. Eles não darão estabilidade. O hábito defeituoso de postura, por outro lado, concorre para o enfraquecimento dos músculos que mantêm a postura correta.

e) O instrutor deverá ser um exemplo de boa postura. Precisa ser entusiasmado por ela e saber transmitir este entusiasmo aos homens. Os homens dotados de postura excelente devem ser destacados. Os demais serão alertados quando em postura defeituosa. O instrutor guardará em mente que esta corre-

ARTIGO II

EXERCÍCIOS CORRETIVOS DE POSTURA

6 — GENERALIDADES

a) Os exercícios abaixo são destinados a auxiliar o instrutor com casos não solucionados na instrução regular. Essas atividades não são organizadas para uso geral, mas apenas serão empregadas por um grupo selecionado como pior dotado fisicamente. Todos os exercícios devem ser feitos em cadência lenta.

b) Exercícios recomendados para os desvios posturais mais comuns:

Defeitos de postura

Ombros caídos

Costas arqueadas

Abdome saliente

Cabeça caída

Pélviz inclinado (a base para a frente)

Exercícios recomendados

Ns. 1, 3, 5, 6, 8 e 9

Ns. 4, 5 e 7

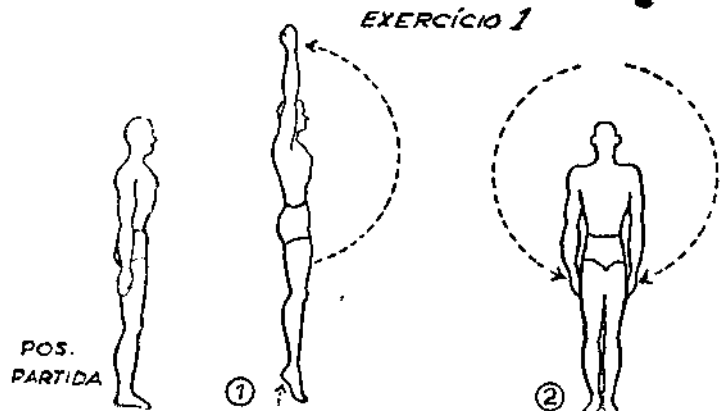
Ns. 4, 11 e 12

Ns. 1, 3 e 6

Ns. 4, 5, 11 e 12.

Exercício 1:

Posição de partida — Posição fundamental.



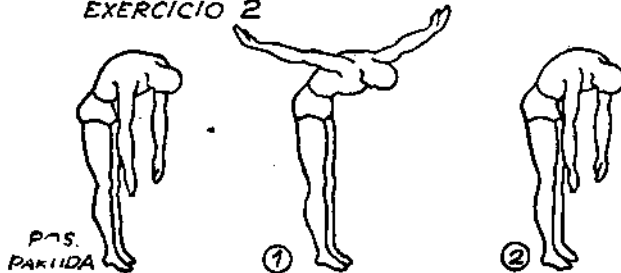
ção de postura é um processo gradual e as repetidas prescrições e correções serão necessárias, para vencer os hábitos de postura incorreta.

Movimento:

1) Elevação vertical dos braços estendidos para frente, palmas das mãos se defrontando; ao mesmo tempo, erguer-se na ponta dos pés.

2) Abaixar os braços pelo lado, lentamente, comprimindo forte as costas. Ao mesmo tempo retrair o queixo e assentar os calcanhares no solo. Evitar um arqueamento exagerado da região lombar.

EXERCÍCIO 2



Exercício 2:

Posição de partida — Tronco inclinado para a frente cerca 60°, os braços caídos para baixo na largura dos ombros.

Movimento:

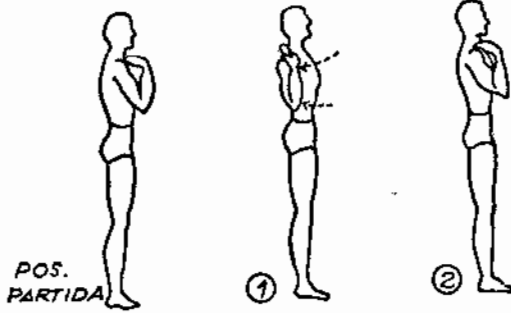
1) Elevação vigorosa dos braços para cima e para trás, retração do queixo, fortemente, a região lombar reta. Manter momentaneamente esta posição.

2) Retomar a posição de partida.

Exercício 3:

Posição de partida — De pé, braços flexionados na frente do peito, as pontas dos dedos tocando os ombros, os cotovêlos para baixo.

EXERCÍCIO 3



Movimento:

1) Rotação dos antebraços para fora e para trás, os cotovêlos para o lado. Mantenha a posição algum tempo, enquanto se procura forçar os braços para trás das costas. Ao mesmo tempo, encolher a cabeça e lançá-la para cima.

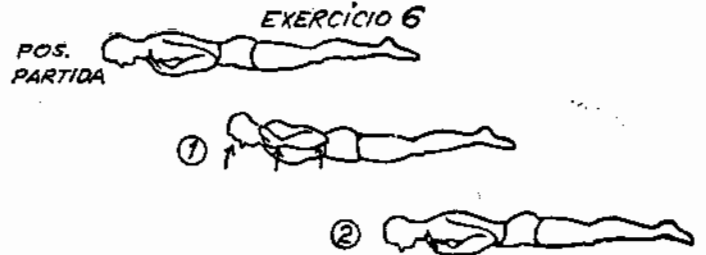
Movimento:

1) Ainda com o tronco flexionado para frente, elevação, vertical dos braços pela frente. Ao mesmo tempo retraindo o queixo.

2) Retomar a posição de partida.

Exercício 6:

Posição de partida — Deitado em decúbito ventral, com os braços flexionados, pontas dos dedos nos ombros.



Movimento:

1) Rotação dos braços flexionados para o lado e para cima. Ao mesmo tempo, retraindo o queixo, erguer a cabeça cerca de 20 cm do solo. Manter esta posição algum tempo.

2) Retomar a posição de partida.

lado, palmas para baixo, os polegares na frente dos ombros.

Movimento:

1) Extensão dos braços lentamente para o lado e para cima. Ao mesmo tempo baixar a cabeça.

2) Retomar a posição de partida.

Exercício 8:

Posição de partida — Corpo ligeiramente flexionado para a frente, os braços flexionados e as pontas dos dedos tocando os ombros.

Movimento:

EXERCÍCIO 4



2) Retomar a posição inicial.

Exercício 4:

Posição de partida — Ajoelhado no solo, o tronco caído francamente para a frente, as mãos com os dedos entrelaçados na nuca.

Movimento:

1) Conservando a flexão do tronco comprimir os cotovêlos e a cabeça para trás, ficando as costas bem retas. Ao mesmo tempo retraindo o queixo.

2) Retomar a posição de partida.

Exercício 5:

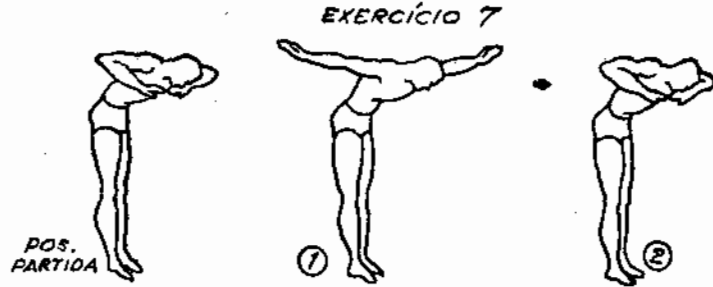
Posição de partida — Sentado no solo, joelhos flexionados, tronco flexionado para frente com extensão horizontal dos braços.



EXERCÍCIO 5

Exercício 7:

Posição de partida — Flexão do tronco em cerca de 45°, os braços flexionados, cotovêlos horizontalmente para o



EXERCÍCIO 7

1) Pequenos círculos com o cotovêlo, cerca de 30 cm de diâmetro, os cotovêlos seguindo para cima e para trás. Pressionar os braços para trás e encolher a cabeça. O movimento é lento.

EXERCÍCIO 8

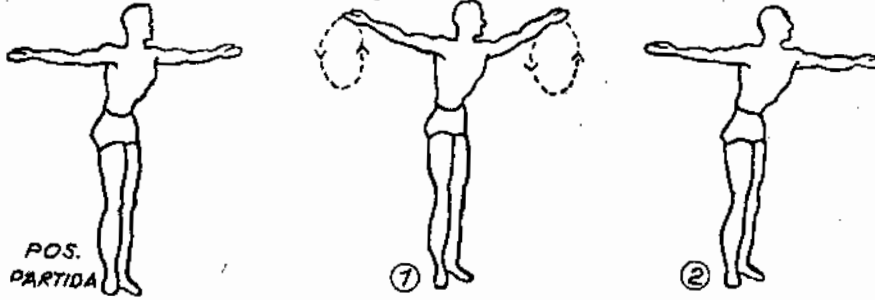


2) Após completar um número suficiente de repetições, retomar a posição de partida.

Exercício 9:

Posição de partida — Corpo ligeiramente flexionado para a frente, os braços estendidos horizontalmente para o lado, palmas para cima.

EXERCÍCIO 9



Movimento:

1) Pequenos círculos com os braços estendidos (diâmetro cêrca de 30 cm) as mãos seguem para cima e para trás. Comprimir os braços para trás e encolher a cabeça. O movimento é lento.

2) Após ter completado suficientemente o número de repetições, retomar a posição inicial.

Exercício 10:

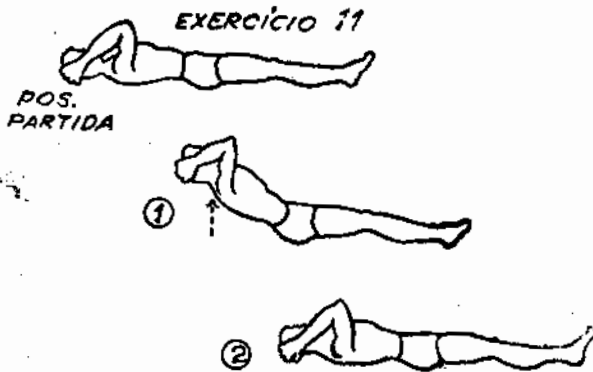
Posição de partida — Braços estendidos verticalmente, mãos fechadas.

Movimento:

1) Flexionar os braços lentamente até os pulsos ficarem ao lado dos ombros. Combinando, encolha o queixo.

2) Retomar a posição de partida.

Exercício 11:



Posição de partida — Deitado, decúbito dorsal, dedos das mãos entrelaçados na cabeça.

Movimento:

1) Erguer lentamente para a frente elevando o tronco até os ombros ficarem cêrca de 30 cm do solo. Os cotovêlos são

1) Flexionar a perna esquerda e estender a direita. Repetir, voltando a perna direita a posição de origem.

2) Retomar a posição de partida.

O valor dêste exercicio é melhorado, mantendo-se ambas as pernas elevadas cêrca de 15 cm do solo.



elevados primeiro, seguidos pela cabeça e, finalmente, pelos ombros.

2) Retomar a posição de partida.

Exercício 12:

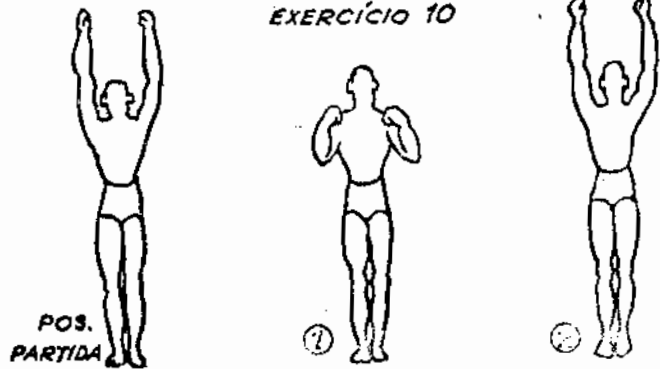
7 — TREINAMENTO DE POSTURA NO QUADRO GERAL DA INSTRUÇÃO

O treinamento de postura é um problema geral de instrução. A razão é que

boa postura não é assunto apenas dos poucos minutos da instrução de cada dia de treinamento especial, mas sim, constantemente, de todos os minutos do dia de treinamento militar geral, seja no homem em pé, sentado ou andando. Os aspectos seguintes deverão ser reforçados por todos os instrutores:

- Atitude mental relativamente à boa postura;
- De pé, ereto;
- Andar ereto;
- Sentar-se ereto;
- Levantar o peito;
- Pés apontando para a frente (andando ou correndo).

EXERCÍCIO 10



I

- Cabeça, tronco e coxas na mesma reta
- Peito alto e para a frente
- Abdome de chapa
- Normal a curva das costas (Boa)

II

- Cabeça desalinhada
- Abdome proeminente
- Curva exagerada nas costas
- Ligeira corcunda (Fraca)

III

- Postura relaxada (fatigada)
- Cabeça na frente do alinhamento
- Abdome relaxado
- Ossos dos ombros proeminentes
- Corcunda (Má)

IV

- Cabeça defeituosa caída
- Curva das costas muito exagerada
- Abdome relaxado
- Peito de chapa
- Corcunda

TREINAMENTO FÍSICO MILITAR

SUBSÍDIO PARA REORGANIZAÇÃO DO C-21-20

Coordenação do Ten. Cel. JAYR JORDÃO RAMOS

PISTAS DE OBSTÁCULOS

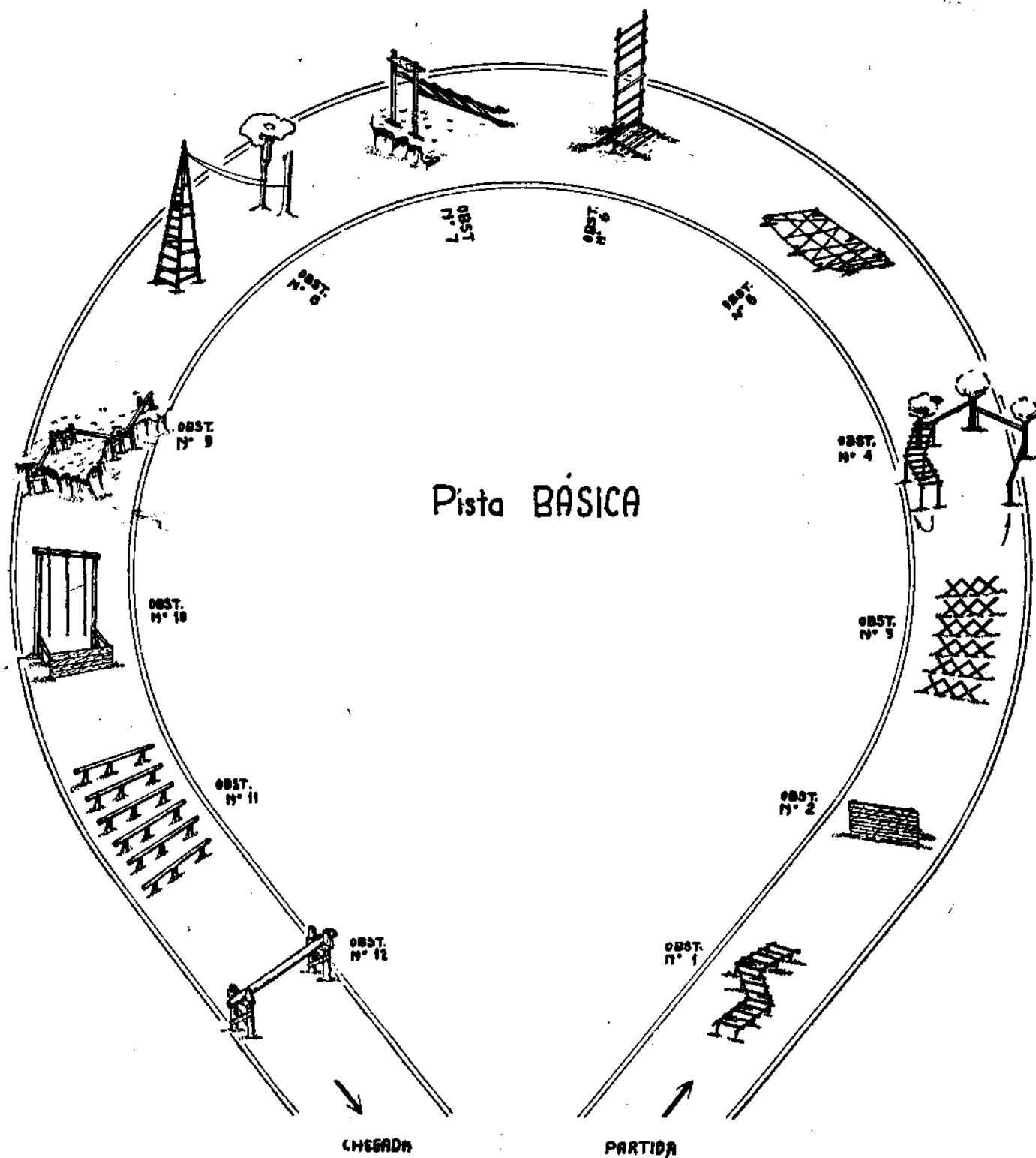


Figura 1

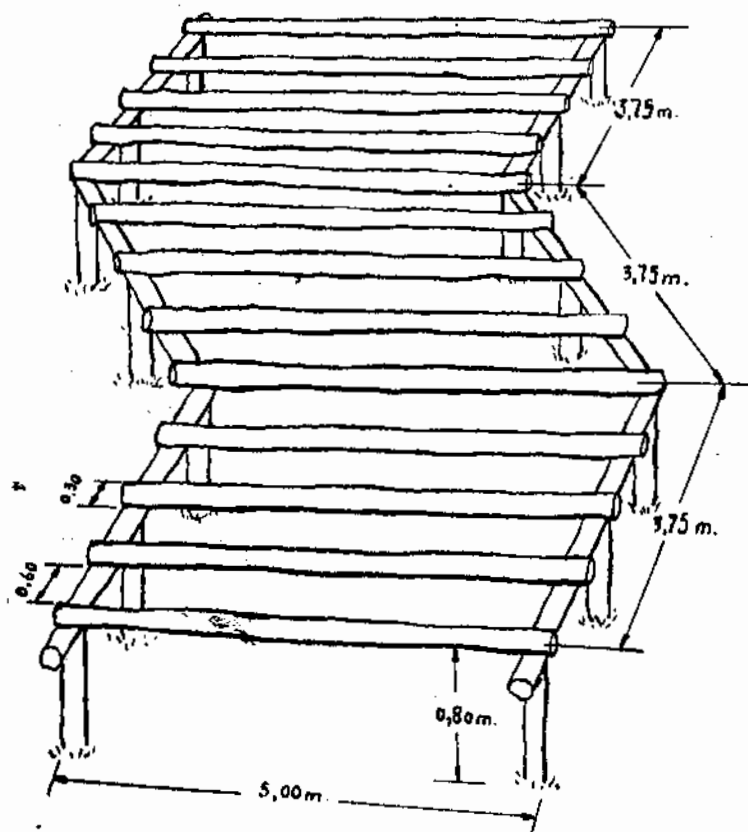
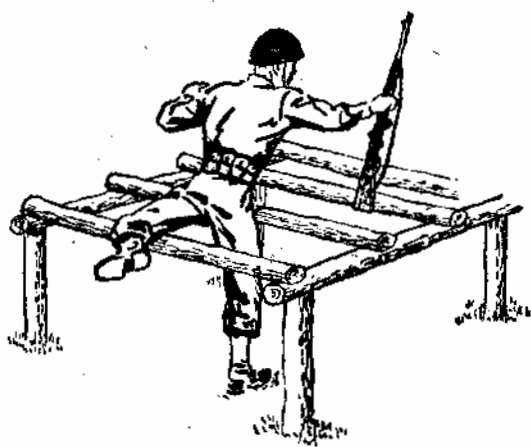


Figura 2

GENERALIDADES

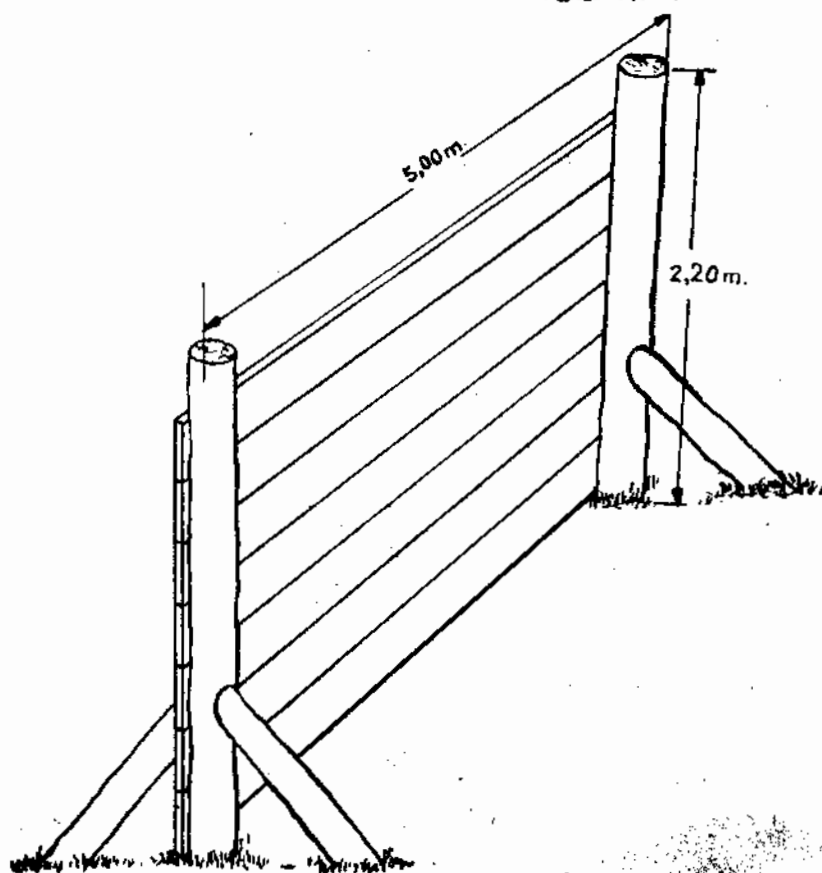
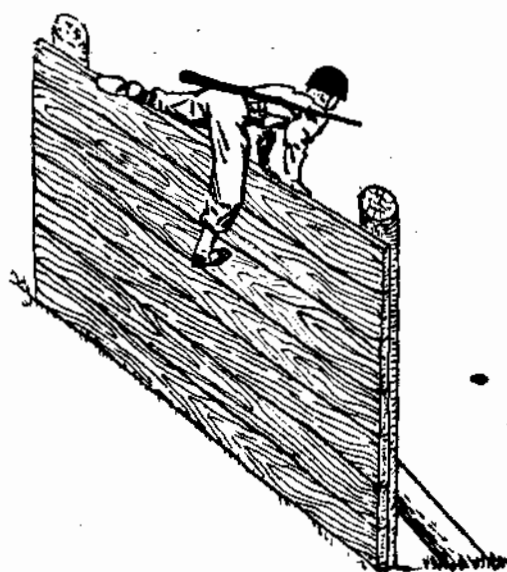
1. Objetivos e Natureza das Pistas

a. Os adestramentos nas Pistas de Obstáculos constituem uma síntese objetiva da preparação do soldado para a guerra, representando uma verdadeira escola de virilidade. Eles visam, em última análise, aproveitando as qualidades desenvolvidas no soldado através das diferentes modalidades de trabalho, aumentar ainda mais as suas possibilidades físicas e psíquicas, tornando-o capaz de combater, completamente equipado, durante longo tempo e sem

acidentes, mesmo depois da realização de grandes esforços.

b. Devido ao seu caráter bastante utilitário, tais adestramentos se realizam em qualquer terreno, aproveitando-se a sua movimentação e os obstáculos nêle existentes. No entanto, o emprêgo de pistas preparadas facilita a ação do instrutor e aumenta o rendimento do trabalho. Por isso mesmo, as Unidades devem ter o máximo interêsse em organizar as suas instalações, servindo de exemplos a "Pista Básica"

Figura 3



e a "Pista de Combate", adiante descritas.

2. Uso das Pistas.

a. Qualquer que seja a natureza da pista, antes da realização do percurso total, deve o soldado, aplicando as habilidades adquiridas, em particular, na ginástica de combate, de maneira progressiva, aperfeiçoar a técnica de transposição dos diferentes obstáculos. Em cada um deles, explicando e demonstrando, o instrutor dará todos os pormenores para uma boa execução com rendimento e sem acidentes, determinando, em seguida, a sua prática pelo soldado, tantas vezes quantas julgar necessário. Isto feito, passará ao percurso total, no começo a passo e depois correndo em andadura moderada e, finalmente, com certa velocidade, mas ensinando o soldado a dosar útilmente o seu esforço.

b. Os exercícios nas pistas de obstáculos, qualquer que seja a sua natureza, terão uma duração de 10 a 30 minutos. Devido a diversidade de elementos em jogo, é impossível fixar "a priori" a duração destas sessões. As sessões de aprendizagem, em princípio, ocuparão o tempo total de 30 minutos e os percursos de adestramento, em virtude de provocarem uma despesa fisiológica muito intensa, mesmo no fim do treinamento, não deverão ir além de 10 minutos. Quando o trabalho exigir maior tempo, é aconselhável suavizar o esforço, determinando que parte do percurso seja feito a passo ou correndo em andadura bastante suave.

c. Em tôdas as sessões, diretamente ou por meio de auxiliares, o instrutor deverá observar as execuções e fazer as correções necessárias. Os obstáculos não poderão ser contornados ou passados em desacôrdo com a técnica apropriada. No entanto, poderá o instrutor variar o trabalho, colocando na pista obstáculos móveis, suprimindo certas passagens ou modificando a ordem normal de transposição. Quando assim agir, deverá colocar sinais bem visíveis para indicar o percurso.

d. Quando não existir pistas de

obstáculos e fôr difícil improvisar uma, deve o instrutor realizar trabalho intenso semelhante ao exigido na execução do percurso. Assim, dentro de um itinerário feito correndo em andadura moderada ou com certa velocidade, em cada ponto correspondente a um obstáculo inexistente, o soldado realizará exercícios bastante enérgicos. Por exemplo, no primeiro — marcha rastejando; no segundo — apoio de frente no solo, flexão e extensão dos braços; no terceiro, o canguru, etc.

3. Uniforme, Equipamento e Armamento.

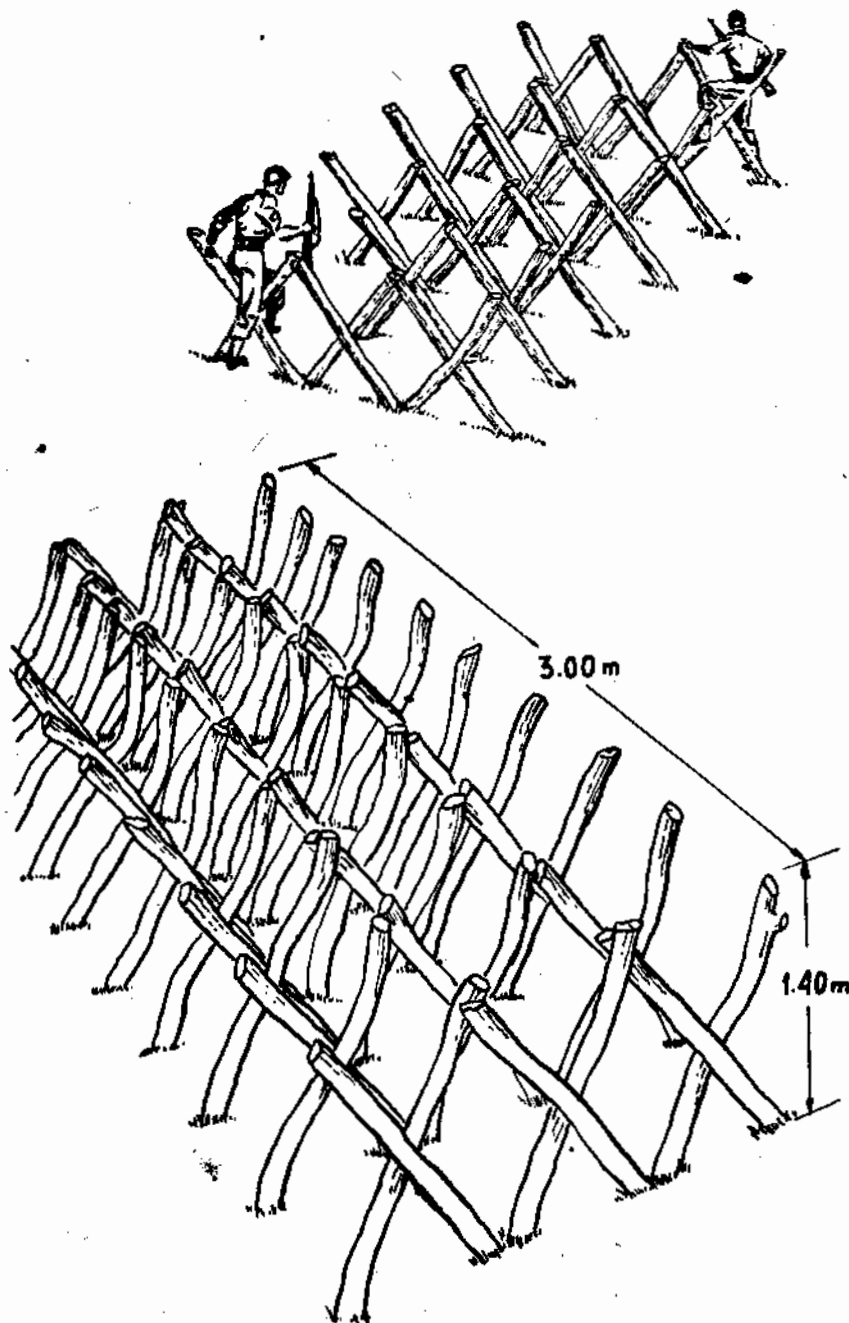
Os adestramentos nas Pistas de Obstáculos serão feitos com unifor-

me de combate e equipamento progressivamente crescente. Na Pista Básica, durante a aprendizagem, as sessões serão feitas sem armamento, em seguida, com um armamento uniforme, por exemplo, fuzil ordinário para as sub-unidades de fuzileiros e, finalmente, com o armamento próprio da função de cada homem. Na Pista de Combate, quer as sessões tenham caráter individual ou coletivo, cada soldado levará o armamento de sua função.

4. Progressão do Treinamento

a. Sômente depois do soldado adquirir a "condição", devem ser iniciados os percursos nas pistas de obstáculos. Assim, a partir da dé-

Figura 4



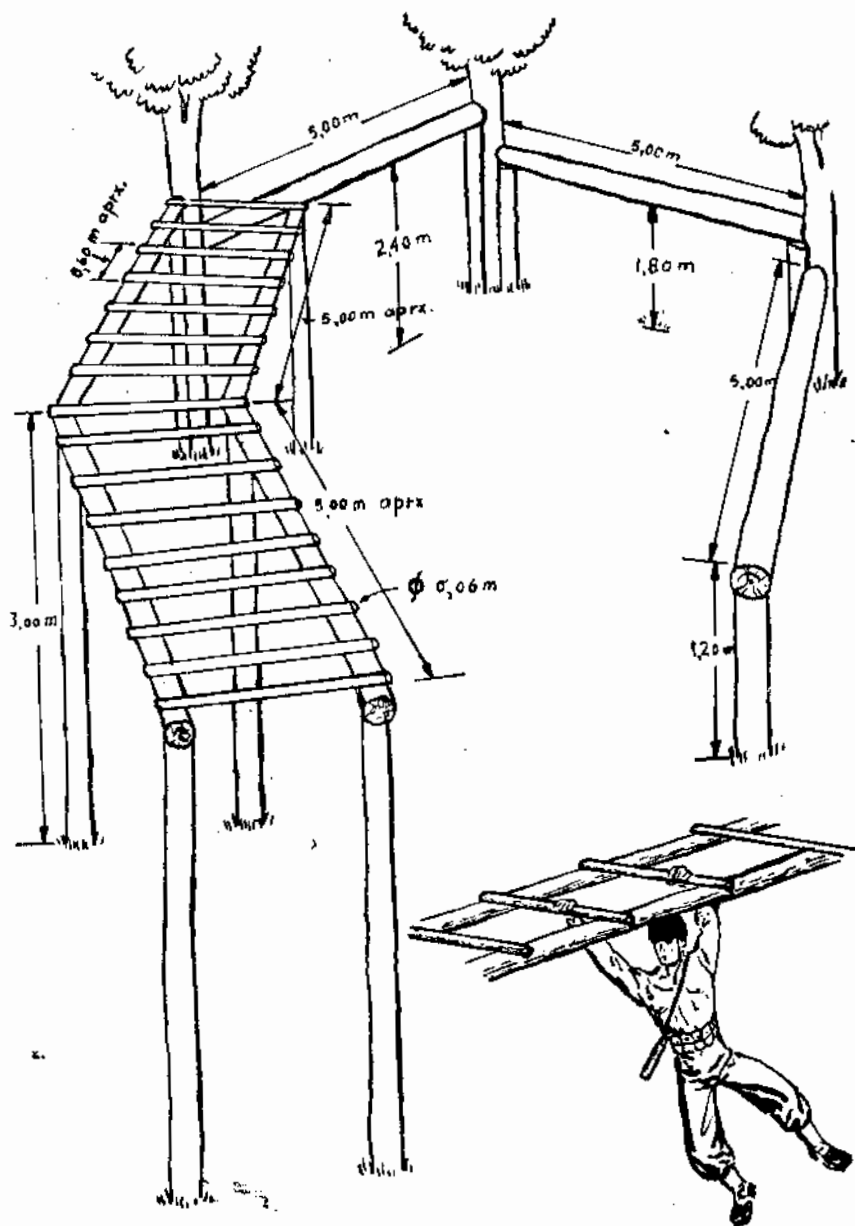


Figura 5

cia no adestramento físico-militar, dentro de um razoável tempo limite estabelecido, todos os homens devem realizar o percurso na "Pista Básica" da Unidade, sendo os resultados registrados na ficha de cada um, com a indicação **S** ou **N**, isto é, satisfaz ou não satisfaz.

PISTA BÁSICA

5. Organização.

a. Devido a simplicidade da pista proposta, a sua organização constituiu tarefa extremamente fácil, pois, quase todos os seus obstáculos, feitos de madeira tósca, podem ser construídos com os recursos da Unidade. Ela deve ser construída em qualquer formato, sendo aconselhável, no entanto, escolher um bastante irregular, a fim de obrigar os executantes a mudanças constantes de direção. As formas em ferradura ou oito, com os locais de partida e chegada próximos, são excelentes por facilitarem o trabalho, por isso mesmo recomendadas.

b. O desenvolvimento e a largura da pista são bastante variáveis. Uma pista de 400 metros de desenvolvimento satisfaz perfeitamente as necessidades. Quanto a largura, é preciso que ela seja suficientemente

cima-sétima semana para tornar mais real o emprêgo do esforço na guerra, serão iniciados os percursos em pistas de obstáculos, a razão de uma sessão semanal e em qualquer tipo de pista. Depois dos homens adquirirem um certo grau de treinamento, podem ser realizadas competições entre os mesmos ou equipes, sendo os tempos tomados a cronômetro.

b. No decorrer do ano de instrução, como demonstração da eficiência

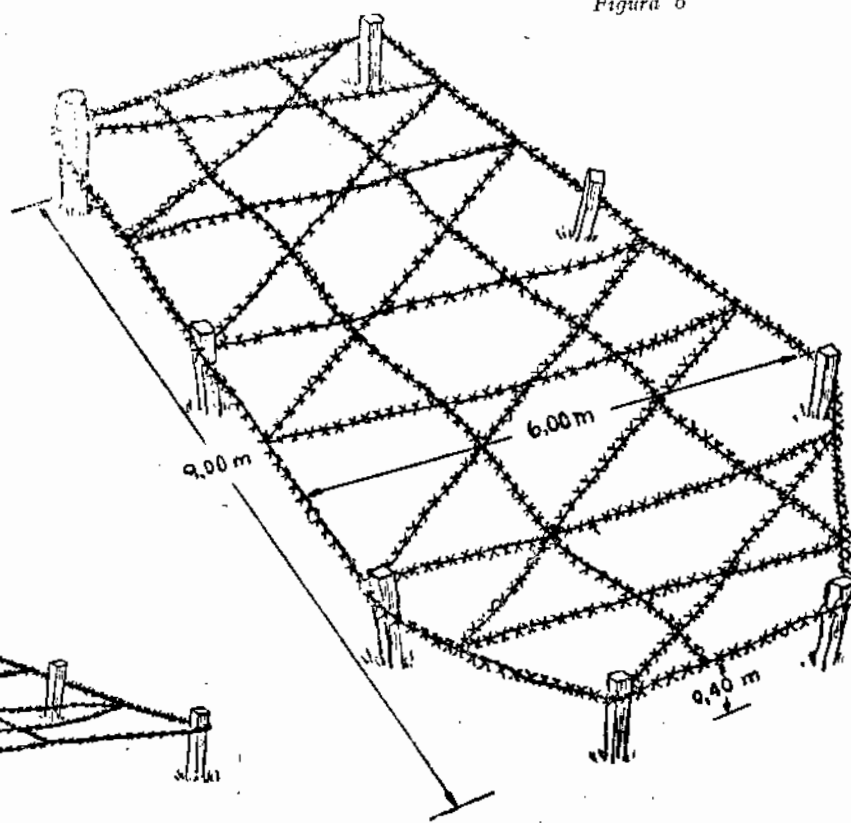
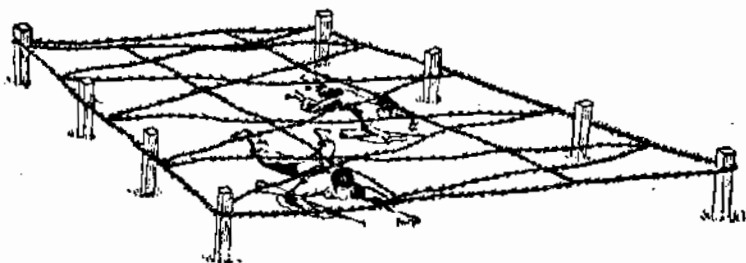


Figura 6



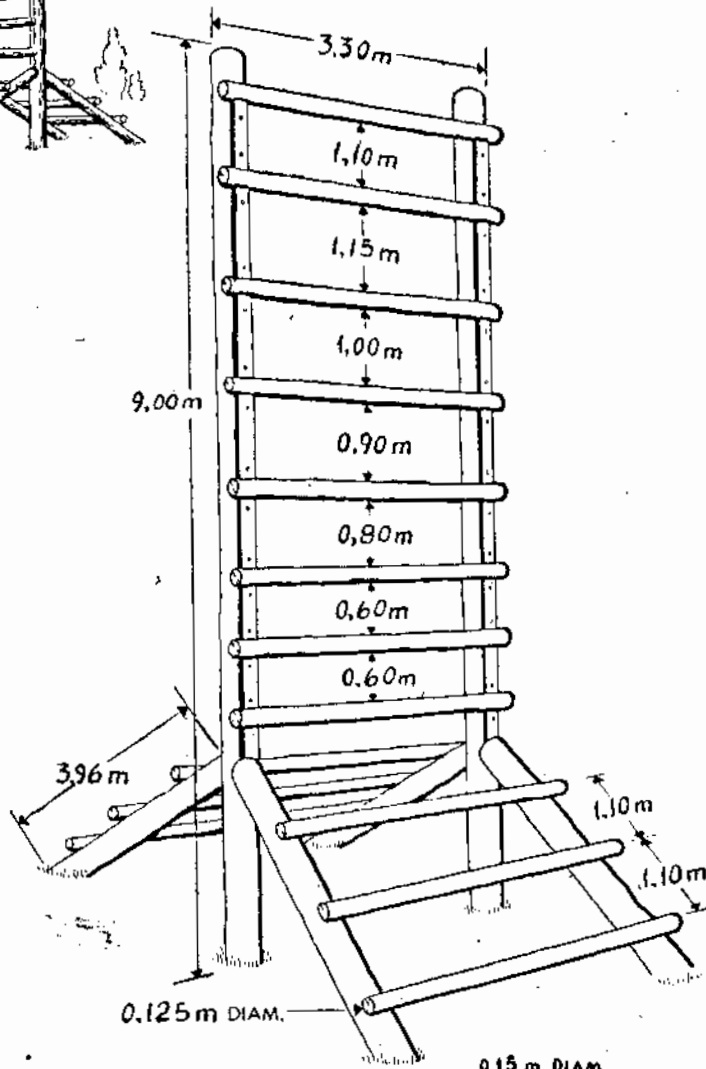
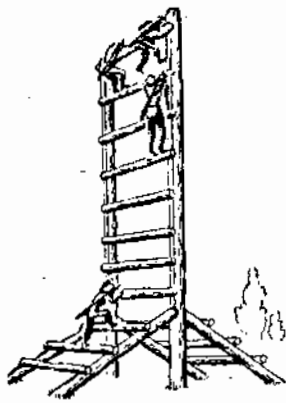


Figura 7

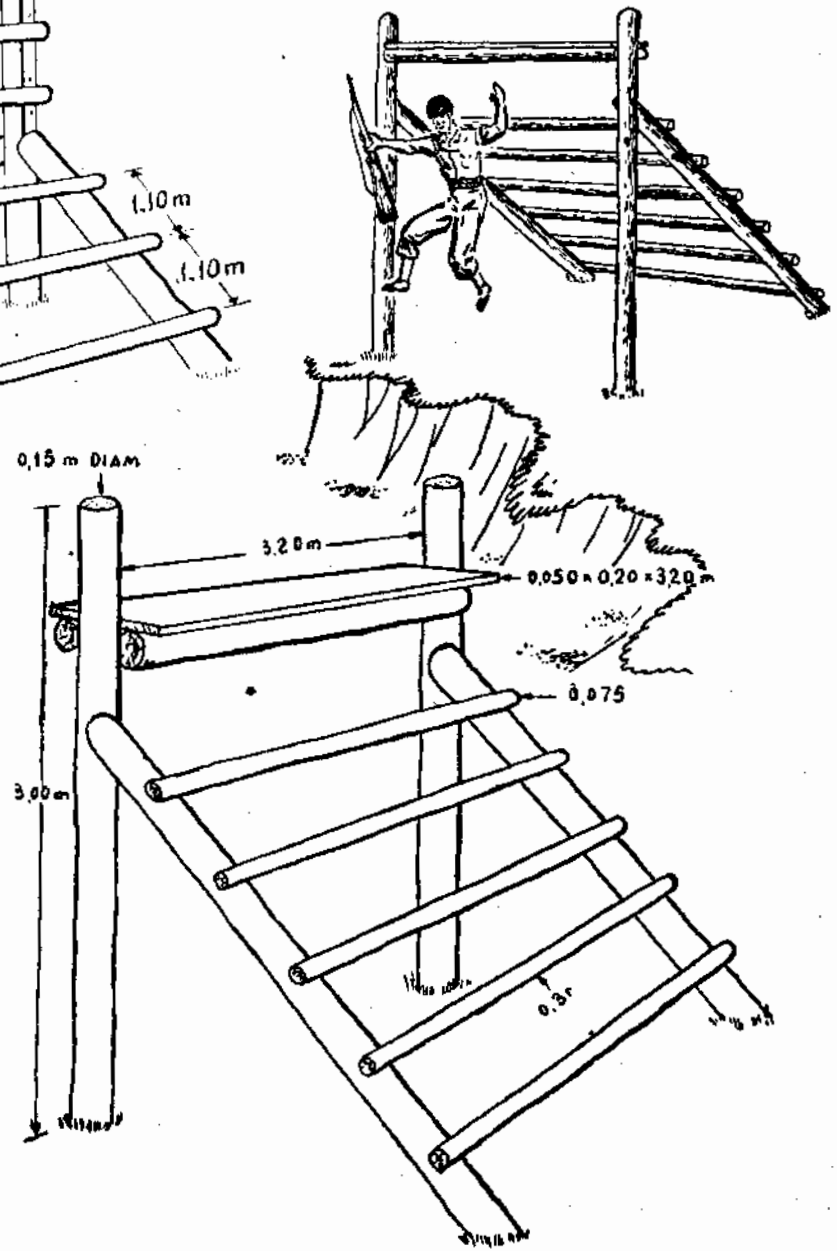
larga para acomodar 6 a 8 homens de uma só vez.

c. A extensão, o número, a natureza, a locação e as dimensões dos obstáculos ficam a critério dos organizadores da pista. Eles devem ser escolhidos com engenhosidade para interessar aos homens e torná-los rijos e audaciosos. Os primeiros e últimos obstáculos devem ser relativamente fáceis para evitar congestionamento na saída e quedas resultantes da fadiga na chegada. Os terrenos em subida no fim da pista são contra-indicados pelo mesmo motivo. Igualmente, na sua sucessão, de um modo geral, os obstáculos devem obedecer o princípio da alternância no esforço, por

consequente, solicitar massas musculares diferentes. Unicamente, a título de exemplo, fixaremos as características dos obstáculos de uma "Pista Tipo" (Fig. 1):

- (1) Obstáculo número 1 — Conjunto de Barras Horizontais (Fig. 2).
- (2) Obstáculo número 2 — Muro Simples (Fig. 3).
- (3) Obstáculo número 3 — Conjunto de Cruzetas (Fig. 4).
- (4) Obstáculo número 4 — Traves de Equilíbrio com Escada Horizontal (Tarzan) (Fig. 5).
- (5) Obstáculo número 5 — Rêde de Arame (Fig. 6).
- (6) Obstáculo número 6 — Escada Vertical para Transposição (Fig. 7).
- (7) Obstáculo número 7 — Su-

Figura 8



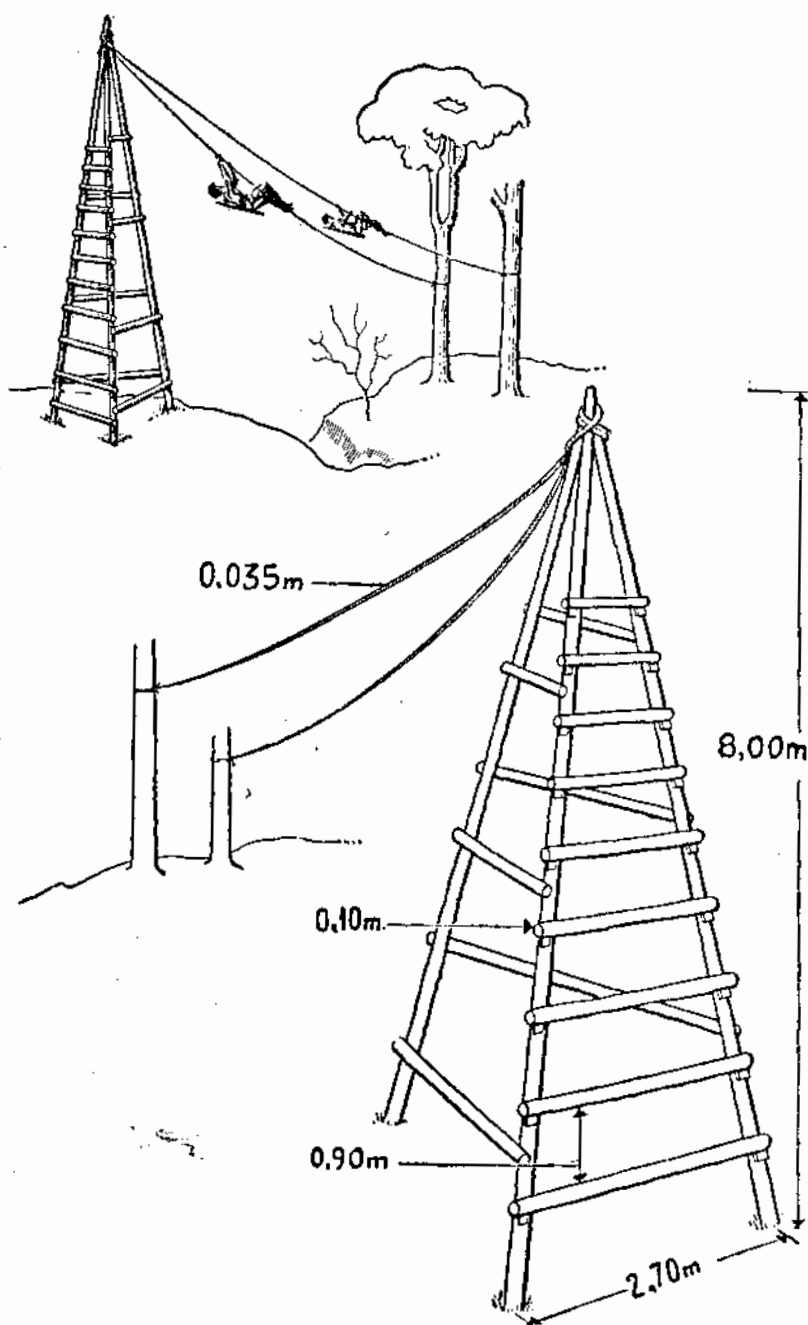


Figura 9

bida em Escada para o Salto em Profundidade (Fig. 8).

(8) Obstáculo número 8 — Passagem em Corda Inclinada (Fig. 9).

(9) Obstáculo número 9 — Troncos Movediços.

(10) Obstáculo número 10 — Pórtico com Cordas de Transposição (Fig. 10).

(11) Obstáculo número 11 — Traves sucessivas para Transposição (Fig. 11).

(12) Obstáculo número 12 — Trave para Transposição (Fig. 12).
d. Os obstáculos serão sempre que possível, colocados a 30 metros aproximadamente uns dos outros, sendo de 35 metros no caso da pista de 400 metros, a distância do pri-

meiro e último, respectivamente, da linha de partida à de chegada. Todas as distâncias são contadas, em princípio, em relação ao ponto médio dos obstáculos.

(3) Número 3 — Arma na mão — Passar uma a uma as cruzetas no sentido da profundidade, sem pisar nas mesmas.

(4) Número 4 — Arma a tiracolo — Feito o percurso em equilíbrio, saltar para agarrar os degraus em suspensão alongada, deslocando-se em seguida para a frente, por movimentos alternados dos braços, de degrau em degrau.

(5) Número 5 — Arma na mão — Transpor o obstáculo rastejando por baixo da rede de arame.

(6) Número 6 — Arma a tiracolo — Subir a escada com auxílio dos pés e das mãos, deixando cair o corpo sobre o outro lado ao atingir o degrau determinado ou mais alto, a fim de com auxílio das mãos e dos pés, fazer a transposição. Mostrar-se o mínimo possível no alto do obstáculo. Descer de maneira idêntica a subida até atingir o solo, sem saltar.

(7) Número 7 — Arma a tiracolo — Subir a escada com auxílio dos pés e das mãos, retirar a arma de tiracolo na plataforma e saltar em distância e profundidade com a arma na mão.

(8) Número 8 — Arma a tiracolo — Subir no tronco de árvore e pelo processo de trepar em uma corda inclinada, aprendido na ginástica de combate, atingir a torre de madeira. A altura da transposição será progressiva.

(9) Número 9 — Arma na mão — Passar em equilíbrio sobre troncos movediços, tomando bastante cautela quando estiverem molhados e escorregadiços.

(10) Número 10 — Arma a tiracolo — Aproveitar a corrida para impulsionar a corda para a transposição. Fazer ligeira parada sobre o dispositivo anterior de madeira e saltar.

(11) Número 11 — Arma na mão — Transpor com auxílio de uma das mãos sobre as traves. Quando sem arma poderá usar as duas mãos.

(12) Número 12 — Arma a tiracolo — Galgar o obstáculo com auxílio dos braços e impulsão das pernas, sem utilizar os suportes verticais; passar ao apoio estendido e transpor a trave com auxílio de um dos pés.

b. Caso a pista disponha de obstáculos diferentes dos especificados acima, cabe ao instrutor estudar o melhor processo de transposição dos mesmos, tendo em vista, principalmente, a rapidez de execução e a segurança na passagem.

PISTA DE COMBATE

7. Organização.

a. Além da "Pista Básica", dentro dos mesmos princípios de simplicidade e rusticidade, os organi-

zadores de pistas devem usar sua imaginação e engenhosidade na construção de instalações mais eficientes e atraentes, aproveitando a vantagem que a topografia dos terrenos nas proximidades da Unidade oferece. Cursos d'água, árvores, elevações, cortes, bosques, pontes, tudo se presta a esse fim.

b. Tôdas as idéias expedidas no artigo anterior, relativamente a organização de pistas básicas são perfeitamente aplicáveis no caso em estudo. Mas, é preciso ressaltar, entre outras coisas, que não há limitações quanto ao desenvolvimento, número de obstáculos e distância entre êles na "Pista de Combate". A figura número 13 nos mostra, a título de exemplo, um projeto da organização em estudo, com 2 qui-



Figura 10

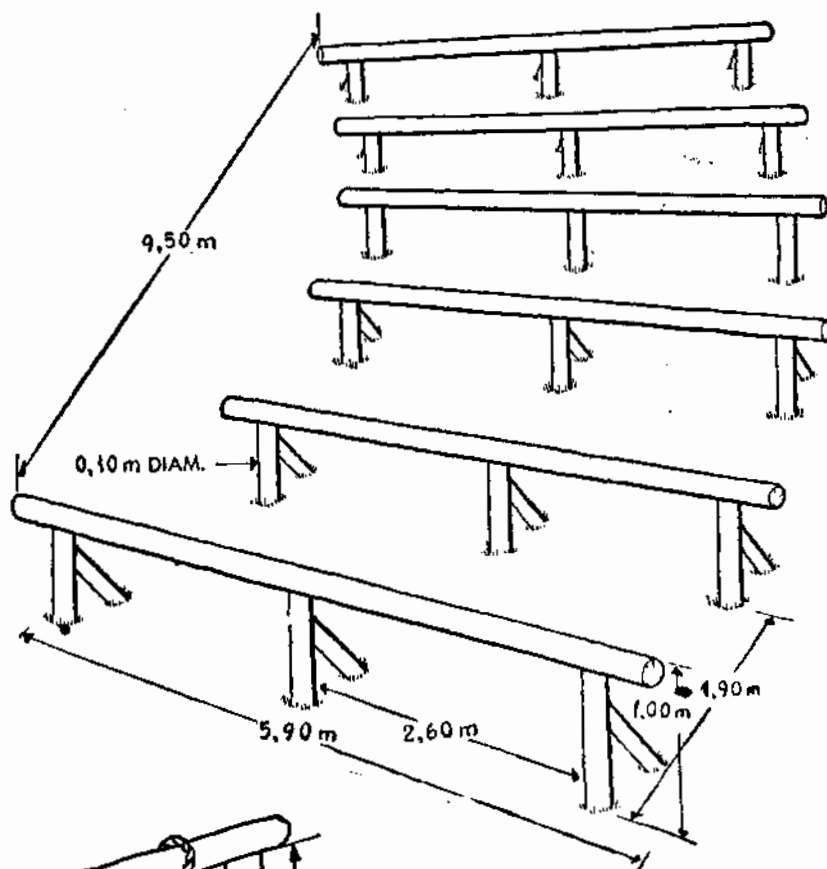
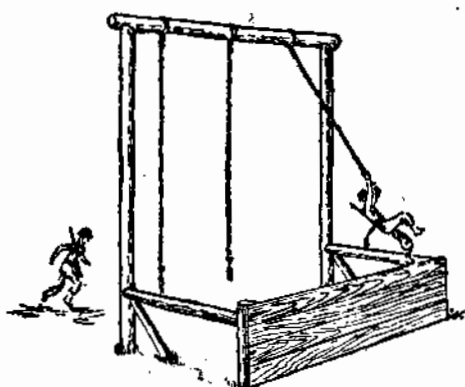


Figura 11

lômetros de comprimento e 18 obstáculos.

c. As "Pistas de Combate" devem ser organizadas para cada Arma e dentro de cada Arma, para cada tipo de Unidade ou Sub-unidade. Na sua falta, a própria "Pista Básica" pode ser adaptada para seus adestramentos.

8. Uso das Pistas.

a. Os adestramentos nestas pistas devem ter inicialmente um caráter individual e, em seguida, um caráter coletivo. Em ambos para dar maior vida às sessões, pode ser feito um maior entrosamento com outras atividades militares e utilizadas figurações de fogos e mesmo explosões e tiros de armas de infantaria. Na figura número 14, vemos obstáculos batidos pelo fogo, transposição de curso d'água por ca-

0,20 m DIAM.

6,00 m

0,035 m DIAM.

1,10 m

1,30 m

1,80 m

REGRAS DE FUTEBOL DE SALÃO

Aprovadas na 1.^a Assembléia Geral, do dia 25-8-54, da Federação Metropolitana de Futebol de Salão.

Art. 1.^o — OBJETIVO DO JÓGO: — Fazer uma equipe o maior número de tentos válidos e, ao mesmo tempo, impedir, por meios lícitos, que a equipe adversária se apodere da bola e marque tentos em seu favor.

Art. 2.^o — NÚMERO DE JOGADORES: — Cada equipe será formada de 5 jogadores: 1 goleiro, 1 zagueiro e 3 atacantes, havendo 5 reservas, no máximo.

§ Único — Todos os atletas deverão trazer um número de 0,15 cm de altura nas costas da camisa.

Art. 3.^o — DURAÇÃO DO JÓGO: — O tempo de duração é de 40 minutos, divididos em 2 tempos de 20 minutos, com 10 minutos de descanso, entre os dois meios tempos.

§ 1.^o — A saída da partida e após um tento será dada para frente estando o adversário colocado a três passos da bola.

§ 2.^o — A bola só estará em jôgo após o apito do juiz.

Art. 4.^o — PEDIDOS DE TEMPO: — Será permitido ao Capitão ou o técnico da equipe pedir 4 tempos durante a partida (tempo: 1 minuto).

§ 1.^o — E' facultado ao técnico dar instruções ao quadro, sem porém dar entrada no campo, e sem que os jogadores possam sair da linha que demarca o campo.

§ 2.^o — Os pedidos de tempo só deverão ser solicitados quando a bola estiver fora de jôgo.

§ 3.^o — Ao árbitro o pedido de tempo será ilimitado.

§ 4.^o — Ao capitão é facultado estando a bola fora de jôgo, dirigir-se em termos, ao juiz.

Art. 5.^o — SUBSTITUIÇÕES DE JOGADORES: — Durante o decorrer do jôgo cada equipe poderá fazer 5 (cinco) substituições, no máximo. O jogador expulso não poderá ser substituído.

Parágrafo único — E' contada como substituição a volta de um atleta substituído.

Art. 6.^o — OFICIAIS: — Um juiz que controlará o jôgo e será a autoridade suprema em campo; 2 fiscais de linha, que só opinarão quando consultados pelo juiz; um anotador que registrará em súmula própria, tôdas as ocorrências do jôgo; um cronometrista que se encarregará de tudo o que se refira ao tempo de duração de jôgo, pedidos de tempo, desconto entre os meios tempos, interrupções, etc.

Parágrafo único — O juiz é considerado ponto morto.

Art. 7.^o — CAMPO DE JÓGO:

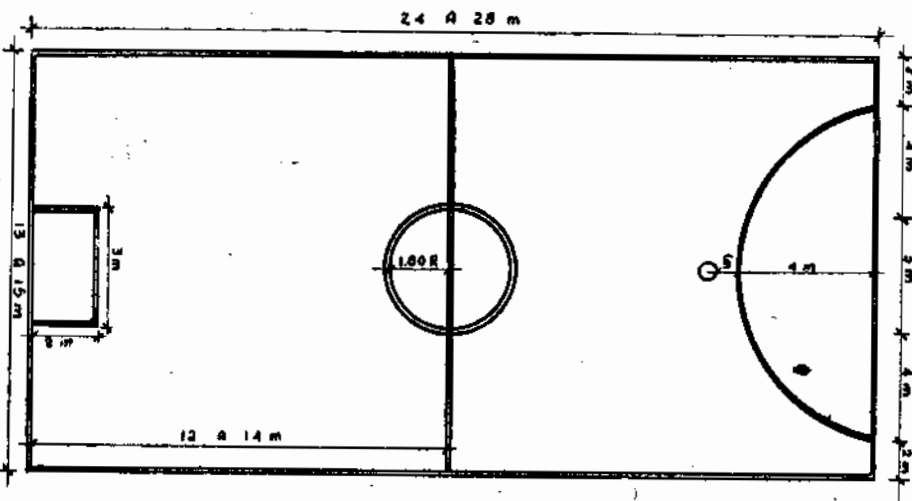
a) **Dimensões:** Podem variar de acôrdo com o local disponível, porém não poderão ter menos de 13x24 m, nem mais de 15x28 m, devendo as variações serem proporcionais.

b) **Marcação:**

§ 1.^o — O contôrno retangular será marcado com linhas "laterais" e de "fundo" de 5 cm de largura.

§ 2.^o — Será dividida no sentido transversal por uma "linha de meio de campo" de 5 cm de largura, eqüidistante das "linhas de fundo".

§ 3.^o — A área de gol é marcada com uma linha de 5 cm de largura que em qualquer ponto fica sempre a quatro metros do gol.



Campo de futebol de salão

§ 4.^o — Um círculo de 5 cm de diâmetro a 5 metros de cada "linha de fundo" e eqüidistante das "linhas laterais" será a "marca da penalidade máxima".

§ 5.^o — **Balisas:** — Serão de três metros de largura e dois metros de altura, as faces dos paus das balisas terão 0,10 cm.

Art. 8.^o — BOLA: — O seu pêso deverá ser de 450 g, com uma circunferência de 50 a 55 cm.

Art. 9.^o — DEFINIÇÃO DOS TERMOS: — Serão os seguintes:

a) **Própria área do gol:** — E' a área onde está o gol que se defende.

b) **Próprio campo:** — E' a metade do campo onde está colocado o gol que se defende.

c) **Campo do adversário:** — E' a metade do campo onde está colocado o gol do adversário.

d) **Tiro direto:** — E' o tiro por meio do qual se pode conquistar um tento sem que outro jogador qualquer tenha tocado a bola.

e) **Tiro indireto:** — E' o tiro por meio do qual só se pode conquistar um

tento quando outro jogador, que não seja o arqueiro adversário tenha tocado a bola.

f) **Penalidade máxima:** — E' o tiro direto feito da marca de penalidade máxima mais próxima do gol da equipe punida.

g) **Escanteio:** — Tiro dado com as mãos, por cima da cabeça do ponto da junção da linha lateral e a linha de fundo.

h) **Bola lateral:** — Tiro como o do escanteio, dado do ponto onde a bola atravessou a linha lateral.

i) **Tiro de meta:** — E' o tiro dado pelo goleiro depois que a bola, atirada por um adversário tenha cruzado a linha de fundo. Tendo batido na tabela,

automaticamente é considerado bola de gol ou escanteio.

j) **Tento:** — E' marcado quando, sob condições legais a bola tenha atravessado totalmente a linha de gol.

k) **Bola ao alto:** — E' a bola atirada pelo juiz, entre dois adversários, os quais só a podem tocar depois de ter atingido o chão.

l) **Linha de meio de campo:** — E' a linha eqüidistante das linhas de fundo, que divide o campo em dois.

Art. 10.^o — FALTAS PESSOAIS: — São as seguintes quando cometidas contra qualquer dos jogadores adversários:

- Segurar.
- Calçar.
- Empurrar.
- Dar trancos.
- Aplicar o carrinho.
- Golpear com qualquer parte do corpo.

PENALIDADES:

§ 1.^o — Quando cometidas dentro da área de gol, será considerado penalidade máxima (com exclusão da alínea f).

§ 2.^o — Quando cometidas fora da área do gol, mas dentro do próprio cam-

po, será tiro indireto, do local em que foi praticada a falta.

§ 3.º — Quando cometidas dentro do campo do adversário, será tiro direto ou indireto, do local em que foi cometida a falta.

§ 4.º — O jogador que cometer 6 faltas pessoais será excluído do jogo.

§ 5.º — O juiz poderá excluir do jogo o jogador que cometer uma falta pessoal violenta, pressupostamente, intencional.

Art. 11.º — FALTAS TÉCNICAS: — São consideradas faltas técnicas:

a) Qualquer jogador, dirigir-se em campo ao juiz, aos fiscais, cronometristas ou anotador;

b) Quer jogador em campo, quer reserva, como também qualquer elemento responsável por uma das equipes, portar-se de maneira inconveniente, para o bom andamento do jogo, com atitude, gesto ou palavra, dirigidos aos oficiais, adversários, companheiros ou assistência.

PENALIDADES:

§ 1.º — Penalidade máxima.

§ 2.º — O juiz poderá expulsar do jogo o jogador que persistir em cometer faltas técnicas, quando a seu juízo perturbou o bom andamento do jogo.

Art. 12.º — VIOLAÇÕES: — São consideradas violações:

a) O goleiro demorar mais de 5 minutos para repor a bola em jogo, fora da área, depois que a mesma fôr agarrada ou declarada em condições de ser jogada.

b) Qualquer jogador demorar mais de 5 segundos para repor a bola em jogo.

c) Segurar ou desviar a bola, intencionalmente, com a mão ou o braço, com excessão do goleiro.

d) Intervir em qualquer jogada estando caído no solo, com excessão do goleiro.

e) O goleiro não poderá intervir em qualquer jogada fora da área.

f) Tocar a bola depois de tirar a bola lateral, escanteio, tiro direto ou indireto, do local em que foi cometida a falta, antes que outro jogador o tenha feito.

g) Dois jogadores de uma equipe disputarem a bola, de um adversário, simultaneamente.

h) Fazer a bola transpor a própria linha de fundo.

i) Fazer a bola transpor a linha lateral.

j) O goleiro arremessar a bola além da linha do meio do campo, sem que esta toque no chão ou em qualquer jogador dentro do próprio campo.

k) Colocar-se a menos de três passos da bola, ou aproximar-se da mesma ao fazer o adversário um tiro direto ou indireto, antes que este toque na bola.

l) Colocar-se a menos de três passos para trás da bola e locomover-se ao ser batida uma penalidade máxima, antes que a bola tenha sido tocada pelo jogador executante.

m) Persistir um jogador em colocar-

se dentro da área do gol do adversário ao ser feito um tiro direto, indireto ou escanteio, bem como nas violações das letras k e l.

n) Fazer um tento de um tiro indireto, sem que a bola tenha tocado outro qualquer jogador, que não seja o goleiro adversário.

o) Fazer um tento de dentro da área de gol do adversário, em qualquer circunstância, não valendo por conseguinte o gol, salvo quando tocar no adversário colocado dentro ou fora da área que não seja o goleiro.

PENALIDADES:

Para as letras a — b:

Reversão do lance.

Para as letras c — d — e — f — g:

Tiro direto, indireto ou penalidade máxima, conforme seja cometida, no campo adversário, no próprio campo ou na própria área.

Para a letra h:

Escanteio.

Para a letra i:

Bola lateral.

Para a letra j:

Tiro de meta, direto ou indireto, para o adversário.

Para as letras k — l:

Nova penalidade será batida se o adversário não fizer o tento.

Para a letra m:

Após duas advertências, expulsão do jogo.

Para as letras n — o:

Tiro de meta para o adversário.

NOTAS SÔBRE O JOGO

Jogo de grande repercussão, tanto no meio civil como militar, o Futebol de Salão, em pleno desenvolvimento, já começou a firmar o seu prestígio, inclusive impondo a fundação da Federação Metropolitana de Futebol de Salão.

As estações de rádio e televisão, sentindo o grande número de interessados, iniciaram suas irradiações no Rio de Janeiro e com isso, o novo jogo cresce dia a dia, graças ao grande número de abnegados que na impossibilidade da prática do "football association" (falta de espaço), procuram nesta modalidade de trabalho físico desenvolver suas qualidades físicas, morais e intelectuais.

No meio militar, na impossibilidade das Unidades possuírem número suficiente de oficiais ou sargentos para a prática do "football association", o futebol de salão vem, sem dúvida, resolver suas situações permitindo a realização do desporto bretão dentro duma quadra simplificada.

(As notas e a iniciativa de divulgação das regras são de autoria do Cap. Arnlindo Carvalho, instrutor da Escola).

PUBLICAÇÕES ESPECIALIZADAS EM EDUCAÇÃO FÍSICA

TEN.-CEL. JAYR JORDÃO RAMOS

Prosseguindo nos trabalhos de fichamento, registrados nos números 79 e 80 desta Revista, indicamos mais uma série de publicações especializadas, perfazendo assim um total de 38.

De um modo geral, da relação consta o nome de cada publicação, responsabilidade de sua impressão e respectivo endereço, frequência de seu aparecimento, natureza dos assuntos tratados, número usual de páginas e preço das assinaturas.

BÉLGICA

Revue de L'Education Physique — Órgão da Liga Belga de Educação Física e da Associação dos Professores e Diplomados de Educação Física, Jogos e Desportos da Província de Liège. Em seções bem organizadas, contém artigos sobre anatomia, fisiologia, higiene, análise de movimentos, metodologia, técnica ginástica, pedagogia, história, jogos, desportos, aplicações, informações da Liga, crônica internacional e bibliografia. Direção: Rue de Wallons, 219, Liège. Revista bem organizada, com colaboração esmerada. Publicação trimestral, impressa em francês e flamengo, tendo normalmente cerca de 120 páginas nas duas línguas. Assinatura: 100 francos belgas, sendo de 25 francos o preço de cada número.

L'Education Physique — Revista periódica publicada pelo Curso Normal de Educação Física da Associação de Professores de Educação Física de Hainaut. Direção: G. Etienne — 38, Rue Warmanceau — Montigny Sur Sambre. Contém artigos sobre educação física, cinesioterapia, desportos, turismo e calistenia. Publicação mensal com 22 páginas. Assinatura: 90 francos belgas, sendo de 20 francos o preço de cada número.

BRASIL

Boletim de Educação Física — Órgão de publicidade da Divisão de Educação Física do Ministério da Educação e Cultura. Contém artigos técnicos, informativos e atos legislativos referentes à educação física em geral. Publicação periódica. Direção: Divisão de Educação Física — Ministério de Educação e Cultura — Rio de Janeiro. Distribuição gratuita.

CANADÁ

The Journal — Órgão da Associação de Saúde, Educação Física e Recreação. Contém artigos técnicos sobre saúde, educação física em geral e recreação, além de uma parte informativa. Publicação mensal. Direção: Dr. J. B. Kirkpatrick — 475 Pine Ave West, Montreal 18. Publicação gratuita.

ESTADO UNIDOS

Beach And Pool And Swimming — Revista útil e de real valor para todos os que se interessam pelos

assuntos que seu título sugere. Publicação mensal, bem ilustrada e impressa. 54 páginas. Direção: 425 Fourth Ave — New York 16, N. Y. Distribuição gratuita com objetivos comerciais.

Strenght and Health — Revista especializada em halterofilismo. Contém artigos informativos e técnicos sobre a especialidade. Publicação mensal com 66 páginas. Direção: P. O. Box 1484, York Pa. Assinatura: 3 dólares por ano, sendo de 35 centavos o preço de cada número.

FRANÇA

L'Homme Sain — Revue Latine D'Education Physique et de Médecine Appliqué à L'Education Physique et au Sport — Publicação da Federação Francesa de Ginástica Educativa. Direção: 653, Cours de la Libération — Talence (Cironde). Contém artigos variados sobre ginástica, jogos, higiene social, crônica internacional, crônica bibliográfica, etc. Doutrinariamente é influenciada pela Escola Suéca. Páginas: 70 em média.

Education Physique et Sport — Revista publicada pelo Comité de Estudos e Informações Pedagógicas de Educação Física e Desportos. Direção: 14, Rue de Chateaudun Paris — 9.º. Contém artigos técnicos e informativos de educação física em geral, sendo doutrinariamente influenciada pela Escola de Hébert.

Aparece cinco vezes por ano, contendo 52 páginas em cada número. Assinatura: 1.000 francos, sendo 175 o preço de cada número.

L'Escrime Français — Órgão oficial da Federação Internacional de Esgrima e da Federação Francesa de Esgrima. Revista especializada em assuntos de esgrima. Porte pequeno. Direção: Rue de Londres, 13 — Paris. Assinatura. 750 francos por ano.

NORUEGA

Gymnastekk Og Turn — Publicação mensal da Associação Norueguesa de Ginástica. Contém normalmente artigos informativos de ginástica.

Direção: Torggt 2 — Oslo. Assinatura: 6 coroas por ano. Páginas: 18 em média.

URUGUAI

Boletin del Servicio de Información Tecnica y Bibliografica — Órgão da Comissão Nacional de Educação Física — Direção Técnica. — Contém artigos selecionados em revistas especializadas e informações gerais e técnicas. 56 páginas. Direção: Soriano, 882 — Montevideú. Distribuição gratuita.

COMPETIÇÃO PRÉ-OLÍMPICA DE ATLETISMO

CONTINUAÇÃO

3.000 metros steeple-chase — 1.º — Phil Coleman (Chicago), com 9,00,3; 2.º — Charles Jones (Iowa), com 9,00,6; 3.º — Horace Ashenfelter (New York), com 9,02,4; 4.º — Ken Raiser (Exército), com 9,15,0.

5.000 metros — Bill Delinger (Oregon), com 14,26, recorde americano; Curtis Stone (New York), com 14,29; Max Truex (U.S.C.), com 14,30,8; Dick Hart (Philadelphia), com 14,38,5.

Arremesso do disco — 1.º — Fortune Gordien (Califórnia), com 57,24 m; 2.º — Al Oerter (Kansas), com 54,47; 3.º — Ron Drumond (U.C.L.A.), com 54,09; 4.º — Des Koch (Aeronáutica), com 53,37.

Salto Triplo — 1.º — Ira Davis (La Salle University), 15,67; 2.º — George Shaw (New York), com 15,23; 3.º — Bill Sharpe (West Chester), com 15,17; 4.º — Willie Hollie (Exército), com 15,10.

Arremesso do martelo — 1.º — Al Hall (Cornell), com 60,26; 2.º — Cliff Blair (Boston University), com 60,06; 3.º — Hal Connolly (Boston Athletic),

com 59,94; 4.º — M. Engel (Exército), com 59,27.

Arremesso do pêso — Parry O'Brien (Aeronáutica), com 18,55; Ken Bantun (Manhattan), com 18,16; Bill Nieder (Kansas), 17,73; Don Vick (U.C.L.A.), 17,47.

Salto em distância — 1.º — Greg Bell (Indiana), com 7,84, empatado com John Bennett (Exército); 3.º — Rafer Johnson (U.C.L.A.), com 7,70; 4.º — Mal Andrews (Striders), com 7,66:

Arremesso do dardo — 1.º — Cy Young (Olympic Club), com 74,69; 2.º — Phil Conley (Caltech), com 74,46; 3.º — Ben Garcia (Marinha), com 71,49; 4.º — Bud Held (Olympic Club), com 71,47.

Salto em altura — 1.º — Charles Dumas (Califórnia), com 2,14, **recorde mundial**; 2.º — Vern Wilson (Santa Clara), com 2,06; 3.º — Phil Revis (Vilanova), com 2,06; 4.º — Bernie Allard (Notre Dame), com 2,04.

Salto com vara — 1.º — Bob Richards (Los Angeles), com 4,60; 2.º — George

Matos (Aeronáutica), com 4,53; 3.º — Jim Graham (Oklahoma), com 4,48; 4.º — Bob Gutowski (Occidental), com 4,48.

Decatlo — 1.º — Rafer Johnson (U.C.L.A.), com 7.754 pontos; 2.º — Milt Campbell (Marinha), com 7.555 pontos; 3.º — Bob Richards (Los Angeles), com 7.054 pontos; 4.º — Robert Lawson (Los Angeles), com 6.885 pontos.

Os três primeiros atletas acima citados, na próxima Olimpíada de Melbourne (Austrália), serão os representantes dos Estados Unidos. Os quatro últimos, serão os reservas da equipe, com exceção dos 100 metros e 400 metros rasos, onde o quarto colocado será efetivo da equipe do revezamento.

Considerando que os resultados excepcionais alcançados pelos atletas norte-americanos, nesta competição pré-olímpica, estão próximos dos recordes mundiais, podemos afirmar, que o pessoal de Tio Sam, ratificará em Melbourne, o conceito de serem os melhores atletas do mundo.



MEDICINA

PÉ DE ATLETA

Pelo Dr. CÉSAR GUILLERMO ZALDIVAR

Entre as enfermidades da pele, existe uma afecção muito difundida chamada "pé de atleta". Esta afecção se denomina, em dermatologia, epidermofitose e se caracteriza por lesões de aspecto eczematóide, tendo sido classificada até bem pouco tempo como eczema — que significa ebulição — por apresentar-se sob a forma vesiculosa, escamativa ou macerativa. Se localiza de preferência nos pés, nos espaços interdigitais, podendo, entretanto, passar às mãos. Os franceses a chamam "Complexe do Pé" em virtude da infecção mista que desde logo se apresenta, dando lesões tipo rachaduras e bolhas que se assemelham à eczema interdigital.

Com desaparecimentos periódicos e recrudescências, a afecção se prolonga, muitas vezes, indefinidamente.

O vulgo, sem maiores esclarecimentos, crê que esta enfermidade é devida ao ácido úrico ou a uma desidrosia, quando em realidade as três afecções são distintas.

Sabouraud descobriu, em 1910, que o agente causal patogênico e habitual desta afecção era um parasito vegetal ou fungo, o que ficou demonstrado ao juntar-se à superfície superior das vesículas certa quantidade de soda cáustica a 40%, observando-se minutos depois ao microscópio, filamentos micelianos típicos, entre as células córneas de pele.

Este fungo é o chamado "epidermophyton inguinal".

As melhores observações sobre o "pé de atleta" foram feitas durante a Primeira Guerra Mundial, onde a íntima associação de milhares de soldados, proporcionou um excelente meio de disseminação da doença.

Após a guerra, o incremento das atividades atlético-desportivas nos clubes, piscinas, praias, etc., fizeram das dependências de vestiários, dos pisos dos banheiros e da roupa a usar outro campo de disseminação.

Atualmente, está demonstrado que nas grandes cidades e nos centros onde existem instalações do tipo acima relacionado, se observam uma maior incidência das doenças dermatológicas do tipo das micoses, do que naquelas onde há carências de instalações de piscinas, duchas comuns, de estrado de madeira gradeados ou duchas coletivas. O mesmo, também, se observa em relação aos lugares onde não se anda descalço e não se usam roupas adequadas aos desportos correspondentes.

A enfermidade se apresenta sob 3 aspectos, de vesículas, de escamas ou de maceração interdigital.

A forma vesiculosa, aparece como pequenas bolhas isoladas ou confluentes em número de duas ou mais e de tamanho variado, entre a cabeça de um alfinete e um grão de arroz, contendo um líquido transparente coberto por uma pele gros-

sa. Estas pequenas bolhas secretam bastante líquido, razão pela qual determinam reações dolorosas e inflamatórias em volta das vesículas, provocando elevação de temperatura local e até reação linfática. Devido à facilidade de se infectarem o conteúdo se torna leitoso ou amarelado, sangram ou secam cobrindo-se de uma crosta acinzentada. A esta forma vesiculosa se chamou por muito tempo "DESHIDROSIS" até que se comprovou que somente 50% das "deshidrosis" vesiculares" se localizam nas mesmas regiões, as quais têm preferência pelas mãos e são de incidência hibernal.

Acredita-se, atualmente, que as "deshidrosis" puras se devem a fatores irritativos internos ou externos (deshidrosis por contato), sendo sempre a causa o esgotamento neurocirculatório, por conseguinte, o conceito antigo que as atribuía ao produto de obstruções das glândulas sudoríparas é falso, e o seu tratamento como se compreende se faz através da melhora dos distúrbios nervosos e circulatórios.

O vulgo correntemente crê que esta forma vesiculosa dos pés é devida à eliminação do ácido úrico; tratando-a como tal, com efervescentes enérgicos, dissolventes do ácido úrico etc., ou ainda confundindo-a com afecções semelhantes: artritismo, litíases, gôta ou reumatismo crônico.

O emprêgo destes tratamentos está tão difundido que sem prévia consulta se ingerem poções a título de evitar a formação de um excesso de ácido úrico no organismo ou aumentar sua eliminação, quando no entanto, o pé de atleta e a desidrosia nada têm a ver com estas infecções.

A forma escamosa do "pé de atleta" tem sede em maior número de casos nos pés que nas mãos. A região se cobre de escamas que avançam dos dedos até o talão dos pés e respectivos tornozelos, a das mãos até os cotovelos, podendo tomar a forma de placas irregulares eritemato-escamosas e vasculares semelhantes a um eczema ou uma infecção local.

A terceira forma, macerativa interdigital, é a mais freqüente e a mais incômoda, porém pode coincidir com as outras formas anteriores. Localiza-se de preferência entre os dedos nos sulcos interdigitais e nas faces laterais dos mesmos, assemelhando-se a uma massa branca ou branco-amarelada, úmida, macerada e muito pruriginosa. As fissuras que se localizam no quarto ou quinto dedo do pé, na sua base, entre estes dois dedos ou na parte inferior, são facilmente diagnosticadas.

Levantando-se esta massa esbranquiçada, aparece a epiderme macerada deixando ver uma superfície eritematosa.

As pessoas e os desportistas, em particular, devem saber:

1.º — Que o "pé de atleta" é mais freqüente nas épocas quentes ou no princípio do verão até a próxima troca de estação, ou quando aumenta a umidade dos pés.

A troca de estação, faz pois o papel de sensibilização, sendo os lugares de verão ou de esporte, os de maior contágio.

2.º — Que esta epidermofitose, determina lesões quase sempre simétricas, dando, às vezes, manifestações do tipo alérgico a distância, o que equivale a dizer que produzem lesões iguais às dos pés em outras regiões onde se encontra o fungo.

3.º — Que o "pé de atleta" é uma enfermidade parasitária produzida pelo "epidermophyton inguinal" ou outras famílias que atacam somente a epiderme, daí serem, também, conhecidas como tina dos pés. Este mesmo parasito determina outras lesões características tais como a chamada tina crural, ou eczema marginatum, ou ainda a sarna dos joelhos que se caracteriza por placas eritematosas (avermelhadas), descamativas ou vesiculosas, que fazem crosta e se localizam na parte interna das coxas, devendo o roçar da calça de montaria que sempre está reforçada nesta parte por um complemento de couro.

As lesões podem invadir o baixo ventre, a região dos órgãos genitais e avançar até o umbigo, as axilas e as mãos.

4.º — Que esta enfermidade ataca a qualquer raça e de preferência na idade adulta.

Inicia-se nos espaços interdigitais e nas pregas de flexão dos dedos do pé com tendência a avançar para a face dorsal, plantar e o calcanhar, sofrendo ataques agudos sucessivos, a que se assemelham, a eczemas secos ou úmidos, segundo apresente vesículas, escamas, ou maceração.

Nestes casos, ou quando se infectam, dificultam a marcha do processo, produzem muita coceira e até modificam o caráter do mal.

TRATAMENTO — De acordo com os estudos modernos caíram em descrédito as curas realizadas com águas termais e os regimes alimentícios especiais.

Sua grande difusão e as formas que toma a enfermidade têm sido motivo de muitos ensaios terapêuticos com substâncias queratolíticas, nas formas macerada ou escamosa. A forma vesiculosa, requer curas úmidas de permanganato de potássio, na proporção de um a três por mil, aplicando-se a seguir a pasta de LASSAR.

Desaparecida a inflamação, se aplicam pomadas tôdas as noites depois de se lavar a região com água e sabão.

Durante o dia se pulveriza com talco. Sugere-se ferver as meias e trocar de sapatos, freqüentemente, ou melhor, co-

locá-los durante 24 horas, numa solução de formol a 40% a fim de esterilizá-los, deixando-se depois 24 horas ao ar livre para arejá-los.

Se as lesões estão infectadas, impetiginadas, convém lavar primeiro com uma solução de sulfato de cobre ou com um cosimento de malva, durante três horas e a noite e, então, aplicar uma pomada misturando-se pomada ictiolada com óxido amarelo em partes iguais.

Também se fazem tratamentos com iodo puro ou diluído com ácido salicílico a 5% ou precipitado branco a 1%.

Exemplo de algumas fórmulas:

- | | |
|---------------------------|------------|
| 1 — Óleo de cade | 5 gramas |
| Ácido salicílico | 1 grama |
| Ácido benzóico | 3,0 gramas |
| Óxido de zinco | 3 gramas |
| Vaselina | 30 gramas |
| (Para aplicar à noite) | |
| 2 — Iodo a um por cento | 1 grama |
| Ácido salicílico | 1 grama |
| Ácido benzóico | 2 gramas |
| Alcool | 100 gramas |
| 3 — Iodo metalóidico | 1 grama |

Ácido salicílico	1 grama
Ácido benzóico	2 gramas
Licor de Hoffmann	100 gramas

4 — Nitrato de prata em solução a 20% para toques depois de rebentar as bolhas.

5 — Ácido fênico para ser dissolvido e mgraú com cânfora em partes iguais (exemplo: 10 gramas de cada um).

No comércio, encontra-se uma série de produtos à base de ácido undecilênico, de ácido salicílico e de ácido benzóico em pastas, unguentos, pomadas, tinturas etc., difundidas a título de preventivos ou curativos. Dentre êles o que tem merecido maiores considerações é o ácido undecilênico, desde que foi demonstrado que os ácidos graxos, entre êles, o undecilênico das secreções sebáceas orgânicas, têm ação fungicida e fungostática o que equivale a dizer, que destroem ou inibem o desenvolvimento dos fungos tal como se passa no couro cabeludo dos meninos, que curam espontaneamente quando êstes entram em puberdade e a sebosidade fisiológica se converte em se-

borréa. Por extensão, começou-se a aplicar em casos semelhantes — tinhas — mesmo que produzidas por outros fungos. Outros tratamentos menos comuns consistem na radioterapia em doses fracionárias nos casos rebeldes e no emprêgo dos raios ultravioletas. Em qualquer dos casos, quando fica demonstrado o terreno alérgico está, perfeitamente, justificado o emprêgo simultâneo de produtos antialérgicos — desensibilizante.

PROGNÓSTICO: — “O pé de atleta” é uma afecção rebelde. Apresenta recidiva freqüentemente nas épocas de calor.

A DESIDROSIS — Requer além do tratamento geral, aplicações úmidas de permanganato de potássio de 1 a 8 por mil, por várias horas. Se as vesículas são muito grandes há necessidade de rompê-las. Nos intervalos dos curativos úmidos, aplica-se uma pomada suave de ictiol em óxido de zinco a 3%, ou um creme suave. Protege-se as mãos com luvas de borracha ou de lã.

(Traduzido da “Revista de Medicina Desportiva” — Peru).

O TREINAMENTO FÍSICO NA POLÍCIA DO EXÉRCITO

(Subsídio para a Organização do Manual Técnico — O Treinamento Físico em Unidades Especiais)

Major EVANDRO GUIMARÃES FERREIRA

"Pela sua apresentação, o policial do Exército exemplifica a dignidade, a autoconfiança e o orgulho da sua Unidade". C-19-5

UM PROBLEMA NOVO

As missões atribuídas ao policial do Exército, pelos manuais especializados, impuseram a necessidade de encarar o seu treinamento físico sob um aspecto peculiar.

Desde as recomendações relativas a sua apresentação e ao seu porte, sentiu-se a necessidade de submetê-lo a um treinamento de características diversas das empregadas, para colocá-lo à altura das prescrições que lhe eram impostas.

Quanto a missão do policial, foram considerados os seguintes aspectos:

1.º — É cumprida, em tempo de paz, em relação à tropa amiga.

2.º — Mesmo em campanha, não é cumprida apenas em relação ao inimigo, mas, ainda aí, e em grande escala, em relação à tropa amiga.

3.º — A própria ação em relação ao inimigo, diz respeito ao inimigo aprisionado, o que dá características particulares ao caso.

4.º — A ação mais freqüente do policial, quer em relação à tropa amiga, quer em relação ao inimigo, não é matar nem destruir. Essa alternativa raramente deve ocorrer.

A necessidade de superioridade física do policial, vai naturalmente se impondo, após essas considerações, tornando-se ainda mais imperiosa ao se saber que o C-19-5, manual básico da Polícia do Exército, prescreve: "As armas de fogo nunca devem ser sacadas como ameaça e nunca devem ser disparadas, a não ser que seja necessário ferir ou matar".

E, mais adiante:

"Não se justifica o emprêgo de armas de fogo contra transgressores".

Mas a porta se abre para a solução conveniente, quando o C-19-5 concede:

"Justifica-se que o policial, ao efetuar uma prisão empregue a força necessária para dominar e deter o transgressor, subjugar sua resistência, impedir sua fuga e recapturá-lo, se escapar".

E o próprio detalhe da solução é dado, quando o C-19-5 completa:

"A habilidade na aplicação de golpes simples de judo constitui, freqüentemente, um grande recurso para o policial, ao subjugar transgressores rebeldes".

Nessas circunstâncias, sob o aspecto — Treinamento Físico — o Policial do Exército apresentava um problema diferente. Para que se atingisse o objetivo, a solução não podia ser a de rotina. Feita a clássica pergunta — de que se trata? — impunha-se a resposta:

Trata-se de preparar homens com suficiente adestramento e vigor físico:

— para que tenham autoconfiança;

— para que, pela simples apresentação, desistam de qualquer tentativa de reação que, se entretanto ocorrer, seja rápida e eficazmente dominada.

Eis, portanto, o problema. Vejamos, no caso vivido, como se procurou resolvê-lo.

A NECESSIDADE DE UMA SOLUÇÃO DIFERENTE

Os anos que passamos aplicando e fazendo aplicar o método de Educação Física de origem francesa, davam-nos a convicção de que o mesmo não seria capaz de proporcionar aos homens, o desenvolvimento muscular que julgávamos indispensável ao policial.

De fato, desde alunos da Escola Militar, onde o culto da "fôrça" sempre foi praticado por um grupo mais ou menos numeroso de cadetes, já podíamos observar o desenvolvimento dos homens mais robustos era obtido por meio de exercícios físicos, aconselháveis ou não, porém não preconizados pelo regulamento em vigor. Eram, certamente, exercícios mais violentos e praticados com forte intensidade.

Por outro lado, parecia-nos muito reduzido o número de exercícios regulamentares que exigiam um esforço compatível com a necessidade de provocar o desenvolvimento muscular desejável, embora não se possa negar seus benéficos efeitos, sob outros aspectos.

Essas observações foram completadas na tropa, quando pudemos constatar que a aplicação do método, com exercícios

preconizados pelo regulamento, não conduzia a resultados verdadeiramente compensadores. Submetiam-se os homens a uma série de flexionamentos e exercícios que nos pareciam incompatíveis com as possibilidades de sua idade. E se a sessão organizada pelo oficial de Educação Física não incluía alguns exercícios mais fortes, chegava-se ao final do trabalho sem que se conseguisse fazer a turma suar, o que, via de regra, só seguramente se conseguia com a execução da corrida.

A volta à calma tinha normalmente o caráter de formalidade, pois os ritmos cardíaco e respiratório estavam tão próximo do normal que, só por exigência dos instrutores, os instruídos faziam os exercícios respiratórios aconselháveis a uma verdadeira volta à calma.

Se os manuais impunham ao policial do Exército a necessidade de um acentuado desenvolvimento muscular, para que pudesse cumprir eficientemente sua missão, parecia-nos claro que tínhamos que submetê-lo a exercícios que lhe proporcionassem esse desenvolvimento. O que pedimos ao oficial de Educação Física (competente e rigoroso oficial de Educação Física) foi a organização de sessões de trabalho físico, com exercícios preconizados ou não, mais que dessem ao policial o desenvolvimento que precisava ter.

A SOLUÇÃO

Não dispondo, inicialmente, a unidade do material julgado necessário, foi organizada o que se chamou de SESSÃO ESPECIAL DE GINÁSTICA N.º 1, em que se empregaram apenas as barras fixas existentes e os tira-prosas. Tinha essa sessão a duração de 50 minutos e a repetição prevista para os exercícios, a serem aqui expostos, corresponde à intensidade fraca.

Após uma sessão preparatória comum, com a duração de 10 minutos, seguia-se a sessão propriamente dita, que mais particularmente nos interessa, com a duração de 35 minutos.

Eis o seu desenvolvimento:

- 1 — M — Marcha com o tronco flexionado (35m).
- 2 — M — Carrinho de mão (30m).
- 3 — P — Pescoço. Forçamento do pescoço, por um companheiro, para baixo, para cima e para os lados (m 10).
- 4 — Abd — Sentado no passadiço. Mão na nuca. Flexão e hiper-extensão do tronco. Tocar com o cotovelo no joelho oposto e, com a cabeça, no solo abaixo do passadiço. Um companheiro segura os pés e impede o levantamento dos joelhos (O passadiço tem cerca de 0,60 de altura e os homens sentam-se à altura de sua borda) (m 10).
- 5 — Costas — Deitado no passadiço (decúbito ventral). Mão na nuca. Tocar com a testa o solo abaixo do passadiço e forçar ao máximo a hiper-extensão do tronco. Um companheiro segura os pés. (Os homens deitam-se com os quadris na altura da borda do passadiço) (m 10).
- 6 — Trepar — Flexão e extensão dos braços na barra fixa (m 10).
- 7 — S — Agachamento, usando um companheiro montado nos ombros como péso. (O agachamento inclui a flexão das pernas e do tronco) (m 10).
- 8 — L — Apoio de frente no solo. Flexão e extensão dos braços (m 10).
- 9 — C — O canguru (m 10).
- 10 — Ant. B — Tira-prosa (m 10).
- 11 — LT — Levantar e transportar um companheiro montado nos ombros (30m).
- 12 — AD — Luta de tração — briga de cachorro (3 vezes).

Segue-se uma volta à calma de 5 minutos, ansiosamente esperada e realmente executada, desde que o Instrutor tenha feito a sua turma realizar efetivamente a sessão.

Considerado o reduzido material empregado, pareceu-nos que a sessão programada se enquadrava exatamente dentro do objetivo proposto, sendo de notar que não incluía exercícios complicados, que exigem numerosas sessões de estudo para serem corretamente executadas, e que um pequeno aumento na repetição dos exercícios aumentaria sensivelmente a intensidade da sessão.

Procurando dar um cunho essencialmente objetivo ao trabalho físico, a verificação dos seus efeitos também foi feita

objetivamente. Assim é que, nas verificações de instrução de fim de período, para a parte de Educação Física, foi, entre outros aspectos tratados, organizado a que se chamou de **TESTE DE VIGOR FÍSICO**.

Visava este **TESTE** avaliar o efeito da execução dos exercícios no vigor e no desenvolvimento muscular dos homens. Foi organizado com exercícios constantes da **SESSÃO ESPECIAL** acima exposta. Como verificação, o **TESTE** deveria ser realizado em 30 minutos, com intensidade maior, conforme se verá. Para executá-lo, sorteava-se um dos Pelotões de cada companhia.

Eis o **TESTE**. Sessão preparatória a cargo do Com. Pel. (não verificada).

TESTE propriamente dito:

- 1 — Carrinho de mão (60m).
- 2 — Abd (exercício 4 de **SESSÃO**) (20 vêzes).
- 3 — Costas (exercícios da **SESSÃO**) (20 vêzes).
- 4 — Trcn. Flexão e extensão dos braços na barra fixa (15 vêzes).
- 5 — Salt. Agachamento com um companheiro montado nos ombros (15 vêzes).
- 6 — L — Apoio de frente no solo. Flexão e extensão dos braços (20 vêzes).
- 7 — C — O canguru (20 vêzes).
- 8 — Ant. B. — Tira-prosa (10 vêzes).
- 9 — LT — Companheiro montado nos ombros (60m).
- 10 — AD — Briga de cachorro (3 vêzes).

A aplicação desse **TESTE** serviu para mostrar claramente a diferença do preparo físico entre as sub-unidades. Observamos Pelotões que conseguiam levar praticamente todo o seu efetivo até o último exercício, dentro do tempo previsto, consequência de uma instrução bem conduzida. Outros, entretanto, iam-se desfalcando dos elementos que, não suportando o esforço, tinham que se retardar ou, até, que abandonar a sessão, evidenciando que não estavam suficientemente preparados.

Passando a Unidade a ser dotada de pranchas, pesos de 5 e de 30 kg. e cordas de pular, pôde ser organizada uma **SESSÃO ESPECIAL DE GINÁSTICA N.º 2**, em que esse material veio a ser utilizado.

Constava de uma Sessão Preparatória, com duração de 6 minutos, assim organizada:

- 1 — At — Vivacidade.
- 2 — Br — Boneco de mola (Elevação alternada dos braços no plano vertical. punhos cerrados).
- 3 — Pr — Dobradiça (Flexão do tronco, seguida de flexão das pernas e elevação dos braços na horizontal).
- 4 — Tr — Remador. (Deitado, flexão simultânea das pernas e do tronco, com elevação dos braços no plano horizontal).
- 5 — Cxt — Com os braços estendidos.

Para a Sessão Propriamente Dita, com duração de 31 minutos, a Escola se dividia em 6 turmas que iniciavam, em 6 oficinas, os exercícios a elas correspondentes. O rodízio era feito mediante sinal e cada turma executava, em cada oficina, duas passagens ou mais, quando treinadas. Eis a Sessão:

1 — PRANCHA INCLINADA

1.^a passagem — Pés no apoio. Mão na nuca. Flexão e extensão do tronco.

2.^a passagem — Mão no apoio. Elevação das pernas estendidas, até tocar com os pés atrás da cabeça.

(O apoio consiste de uma alça de corda presa à extremidade da prancha que fica voltada para cima. A prancha é utilizada com uma inclinação aproximada de 45°).

2 — PESOS DE 5 KG

1.^a passagem — Crucifixo supino (deitado, braços abertos).

2.^a passagem — Impulso por cima (Deitado, elevar os braços estendidos no plano vertical, até tocar o solo atrás da cabeça).

3 — BARRA FIXA

1.^a e 2.^a passagens — Flexão e extensão dos braços em séries comandadas com intervalos para relaxamento.

4 — CORDA DE PULAR

1.^a passagem — Saltitar com os pés unidos.

2.^a passagem — Saltitar com os pés alternados.

5 — TIRA-PROSA

1.^a e 2.^a passagem — Enrolar e desenrolar.

6 — PESOS DE 30 KG

1.^a passagem — rôsca direta.

2.^a passagem — rôsca inversa.

7 — APOIO DE FRENTE NO SOLO (Final-todos) — Séries comandadas com intervalos para relaxamento.

Com estas duas **SESSÕES ESPECIAIS** procurou-se particularmente, dotar o policial de vigor físico que o cumprimento de sua missão exige. Mas deve-se dizer que não se limitou a essas sessões o seu treinamento físico. As Sessões de Ginástica Acrobática, que são também de incalculável valor no preparo e no aprimoramento do policial foram largamente desenvolvidas.

Visando ainda atender às prescrições impostas pelos próprios manuais, constaram e parece que devem continuar a constar do plano de treinamento físico da Polícia do Exército, as Sessões de Atacar e Defender-se, que habilitam o policial a agir eficientemente contra transgressores, criminosos e prisioneiros, sem fazer uso de armas de fogo. Assim sendo, parece que deve ser mantido nessas sessões o caráter desportivo que lhes é peculiar, por atender, desse modo, às finalidades previstas.

Com o objetivo de desenvolver nas sessões de Atacar e Defender-se um cunho essencialmente prático e do máximo realismo, as verificações de instrução incluíam uma parte em que um grupo de soldados previamente escolhidos e instruídos aplicava "para valer", nos instruendos a serem verificados, pontapés, bofetadas, gravatas, pauladas, etc., para que as respectivas defesas fôssem executadas. É claro que uma turma sem o devido preparo sofriria sanções pesadas, que serviam, contudo, para alertá-la sobre o que poderia acontecer aos seus integrantes se, sem o devido treinamento, fôssem empenhados no serviço de Polícia.

O COMPLEMENTO DA SOLUÇÃO

Postas em prática, parecem-nos que as medidas tomadas atendiam à finalidade prevista. Sentimos, porém, que precisávamos, também, interessar, diretamente, os instruendos na obra. Para isso, além da motivação feita no decorrer das próprias sessões de treinamento, foram tomadas duas outras medidas.

A primeira foi colocar, sempre, à disposição de todos, os pesos, halteres, tira-prosas, cordas, etc., do mesmo modo que já estavam à disposição as barras fixas, as paralelas e, o que de agrado da maioria, as bolas de basquete e voleibol.

A segunda foi instituir uma competição entre as sub-unidades, que se fariam representar com equipe de 25 homens, para cada um dos exercícios:

1.^o — Apoio de frente no solo. Flexão e extensão dos braços.

2.^o — Barra fixa. Suspensão alongada. Flexão e extensão dos braços.

Para maior incentivo, medalhas aos 6 primeiros colocados de cada exercício e, para a sub-unidade vencedora (a que somasse maior número de flexões para todos os concorrentes), o prêmio denominado "Troféu Tarzan".

O entusiasmo que a competição despertou foi muito grande. Os soldados se empenhavam para integrar as equipes de suas sub-unidades e os comandantes estimulando-os ao máximo de rendimento.

Considerando o grande número de candidatos à Esc.E.F.E. que anualmente não atingem o índice estabelecido para a prova de subida na corda, tínhamos, por outro lado, a certeza de estar trabalhando, com essas competições, por um desenvolvimento muscular comprovadamente deficiente entre nós.

Embora fôsse devidamente considerada a importância da motivação no valor do trabalho a ser realizado, temos que reconhecer que o exemplo dado por um grupo de oficiais e sargentos foi de valor inestimável.

É muito difícil a um instrutor convencer os instruendos das vantagens e da necessidade de um exercício, se ele não o pratica. É muito difícil que um instruendo se convença da importância de ser fisicamente robusto, se o instrutor que lhe diz isso não é nem quer ser robusto.

Eis porque o exemplo silencioso, mais eloquente, desses instrutores fisicamente fortes da Polícia do Exército, valia mais que os melhores argumentos verbais. Sua frequência às barras, aos pesos e aos halteres contribuíram largamente para que os soldados fizessem o mesmo e para que se criasse e desenvolvesse o culto da força, em proporção que ultrapassou à expectativa.

CONCLUSÃO

Não tivemos, e nem temos, a pretensão de ter dado a melhor solução ao nosso problema. Esta reclamaria conhecimentos mais profundos e observações mais demoradas. O tempo, entretanto, não era nosso aliado. O contingente estava incorporado e devia estar em condições de cumprir suas missões, em curto prazo.

Pelo que podemos observar, entretanto, a solução dada, embora não tenha sido a melhor, atendeu aos aspectos principais do problema. Ainda mais: sem ter sido dado com essa intenção, serviu para constituir este subsídio para a organização do MT — O Treinamento Físico em Unidades Especiais, que colocará, certamente, à disposição de todos, na realidade, a melhor solução.

OS DESPORTOS COLETIVOS NO TREINAMENTO FÍSICO MILITAR

EDUARDO CESAR LUCENA BARBOSA

(INSTRUTOR-CHEFE DE DESPORTOS COLETIVOS
DA ES. E. F. E.)

Todos nós sabemos que a melhor maneira de fazer com que um determinado instruendo apreenda ensinamentos e adquira qualidades decorrentes dos ensinamentos ministrados, é conseguir manter, sempre vivo, o interesse do aprendiz. Aliás, isso constitui um princípio em todos os setores da atividade humana: só se consegue fazer algo certo e bem feito quando o interesse perdura do início ao fim da tarefa.

Um dos fatores que mais contribui para a quebra do interesse de um conjunto, na apreensão de um determinado mister, é a rotina. No treinamento físico, mormente no militar, em que, muitas vezes, para se obter rendimento, torna-se necessário a repetição de exercícios em larga escala, é grande a luta que o professor ou instrutor deve travar para evitar a rotina, empregando o máximo de seus esforços e habilidade.

Os desportos coletivos exercem, no treinamento físico, esse papel relevante de estimulante e transmissor de atração. E, o que é mais importante, além de quebrarem a rotina e despertarem interesse, não param o treinamento, pelo contrário, continuam a desenvolver, no praticante, as qualidades físicas e morais despertadas nos outros treinamentos e cultivam outras que completam àquelas. A introdução obrigatória, no treinamento físico do soldado, dos desportos coletivos é como que unir o útil ao agradável.

Desenvolvem uma série de qualidades físicas e morais: resistência, agilidade, golpe de vista, flexibilidade, iniciativa, espírito de disciplina, solidariedade, responsabilidade, abnegação e muitas outras. Uma das qualidades físicas, por eles aprimorada, que mais depressa resalta ao observador é a coordenação de movimentos. Na tropa, quando estamos ministrando uma instrução de ordem unida a recrutas, verificamos que certos elementos destoam do conjunto, com movimentos desuniformes. Em geral, são indivíduos que, anteriormente, não se dedicaram aos desportos. Colocando-os na prática racional do basquetebol, futebol e voleibol, observaremos, rapidamente, o grande progresso que adquirirão na coordenação de seus movimentos.

Os desportos coletivos contribuem, em grande parcela, na aprendizagem das outras modalidades do treinamento físico. Eles tornam o indivíduo maleável e

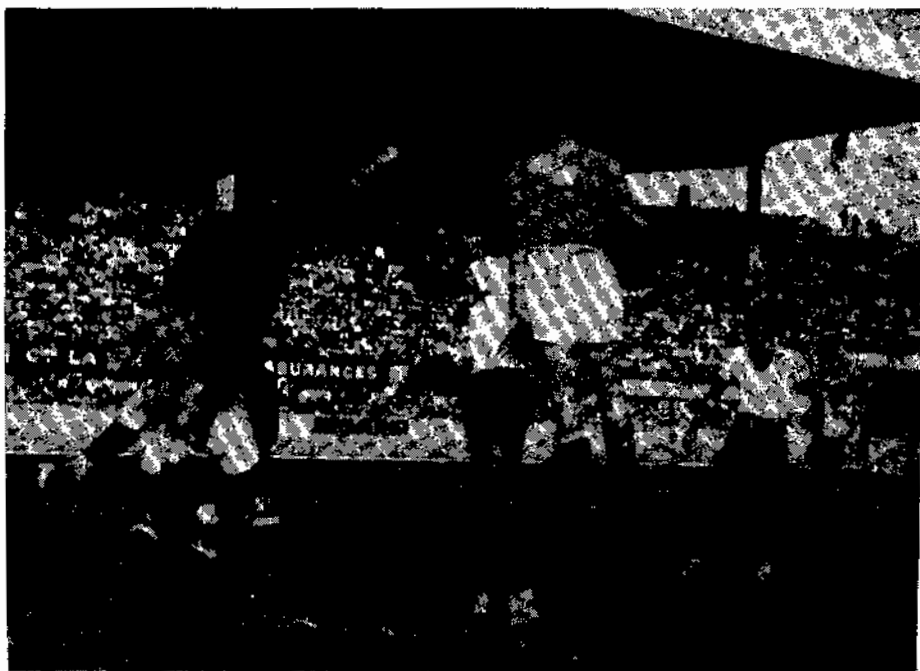
fácil de se adaptar à execução de outras atividades físicas. Os não praticantes são como que "duros". O ideal, portanto, seria que recebêssemos, na tropa, para comandar, um contingente em que todos os seus elementos fôssem alfabetizados e praticantes de desportos coletivos, pois, assim, teríamos paralelismo na aprendizagem rápida, teórica e prática.

Uma das qualidades mais importante que desenvolvem, não só nos praticantes como nos não praticantes, é o espírito de equipe. E sabemos o que isto representa para nós soldados, em um conflito armado. Qualidade esta que tem efeito contagiante. Assim, se uma Cia. disputa um torneio, dentro do Regimento, todos os elementos da mesma, jogadores ou não, no dia da competição, empenharão todos os seus esforços e energia para terem a sua subunidade vencedora. Se, mais tarde, o torneio passa para um âmbito maior, por exemplo, entre as unidades de uma Divisão, aquela energia e vontade de vencer se transmitem a todos

do Regimento. Mais tarde ainda, se é a Nação que está competindo, esse espírito de equipe tão são, contagia toda a população, coesa e vibrante, para atingir o objetivo final.

Se os desportos coletivos são tão importantes como vimos, e desenvolvem qualidades viris e morais tão necessárias ao combatente, devemos aplicá-los, racionalmente, no treinamento físico militar. Isto implica em prevê-los no planejamento do treinamento e fazer com que todos os elementos executem, e não como na prática, erradamente, muitos vêm agindo, isto é, depois de selecionados os representantes da subunidade ou unidade, param o treinamento, racional e obrigatoriamente, para os não selecionados. De sorte que o cumprimento e execução, por todos, das sessões de desportos coletivos programadas no treinamento físico, deve ser efetivo, deixando a prática, sob forma de competições, com elementos selecionados, para trabalhos extra-programas e como atividades do Serviço Especial.

Os desportos coletivos exercem um importante papel no desenvolvimento das qualidades físicas e morais dos praticantes



“O PROBLEMA DA LIDERANÇA NO TREINAMENTO FÍSICO MILITAR”

Prof. MÁRIO GONÇALVES VIANA

(DIRETOR DO I. N. E. F. — PORTUGAL)

Este tema, versado com superior critério, pelo Tenente-Coronel Jair Jordão Ramos, digno Subcomandante da Escola de Educação Física do Exército, do Brasil, no número 77 da Revista do referido estabelecimento de ensino, é daqueles que devem merecer a atenção de todos quantos têm, por dever, preparar instrutores de educação física militar, à altura das suas funções.

Cuñat afirma, com acerto, que não há maneira de ganhar a vontade de outros homens, se o papel que se lhes atribuir fôr apenas passivo.

Desta verdade, reconhecida pela ciência, pode tirar-se uma ilação importante: o instrutor terá de ser um homem ativo, com espírito de iniciativa e de decisão, capaz de despertar colaboração operante por parte dos seus instruendos. Não basta saber executar bem quaisquer exercícios físicos: não basta ser um bom ginasta ou desportista. Se êle não souber transmitir interêsse e entusiasmo aos instruendos, arriscar-se-á a falhar no exercício da sua missão.

Todavia, na seleção dos instrutores, tornar-se-á necessário considerar que há diversos tipos de liderança, e que convém utilizar diferentemente cada instrutor, em função das suas características específicas:

- Liderança espontânea.
- Liderança potencial.
- Liderança heteronômica.
- Liderança carismática.
- Liderança organizadora.
- Liderança pluralista.

A liderança espontânea e a liderança potencial constituem o “fundo” de toda e qualquer liderança. O líder espontâneo revela-se, a cada momento, na vida dos grupos: aparece, com freqüência, a congregar os seus camaradas, a falar em nome deles, a formar subgrupos dentro do seu grupo, etc. Êste é o que tem qualidades potenciais de líder.

Mas é preciso distinguir entre o líder heteronômico, que realiza os seus objetivos vencendo a própria incompreensão e má-vontade do grupo, e o líder carismático, que obtém os mesmos resultados, mas pela sugestão ou pela persuasão.

Por outro lado, há ainda que distinguir o líder organizador, porque êste domina mais a orgânica institucional ou funcional, do que propriamente os homens.

Enfim, o líder pluralista será aquêle que dirige melhor, quando integrado num grupo de chefia, do que quando isolado e entregue a si.

No Exército, nos domínios da Educação Física, estas distinções são muito importantes. O líder do tipo heteronômico será o chamado para os casos difi-

ceis (em que haja falhado o líder carismático), para orientar os grupos resistentes à ação normal da gestão, e nos quais se torne necessário vencer quaisquer reflexos de defesa.

Aliás, é preciso não esquecer que o líder organizador é um tipo perfeitamente diferenciado do líder direto de homens. O líder organizador estabelece planos, regulamentos e horários, movimenta os homens, às vêzes a distância, por intermédio de organogramas, de esquemas, de gráficos e de dispositivos vários

De resto, sabe-se que a liderança indireta também deve ser considerada com a devida atenção, pois há líderes que só agem, com eficiência, através de intermediários ou de agentes-de-ligação, e que falham quando se encontram na presença de grupos relativamente grandes de homens.

O Tenente-Coronel Jair Jordão Ramos refere-se, também, em diversas alíneas, com notável conhecimento de causa, ao problema da **motivação**. Trata-se, na verdade, de um problema essencial. Não pode haver aprendizagem eficaz, se os instrutores não conseguirem motivar o ensino, como também não será possível ensinar convenientemente, quando não se haja praticado a atividade respectiva. O instrutor deve saber-se colocar “psicológicamente” na posição dos instruendos; só desta maneira conseguirá orientar a aprendizagem de modo acessível aos mesmos.

Finalmente, há que atribuir predominância basililar à disciplina, que, no entanto, nos domínios da Educação Física, deve ser adaptada aos tipos de exercícios e às suas características específicas, como judiciosamente acentua o autor do referido artigo.

O tema do artigo versado é de fundamental importância, e bem fêz o Tenente-Coronel Jair Jordão Ramos em abordá-lo com a argúcia, que lhe dá o perfeito conhecimento da matéria.

O Núcleo da Divisão Blindada e o Novo C21-20

Pelo Capitão NEY LAURO NUNES DE CARVALHO
(Chefe do Serviço Especial do Nu. D. B.)

Em fins do mês de fevereiro de 1956, o Comando da Escola de Educação Física do Exército, solicitou ao Cel. Mário Barbosa Pinto, Chefe do Estador-Maior do Núcleo da Divisão Blindada, que fosse posta em prática nas Unidades desta GU, em caráter experimental, as novas prescrições do C 21-20, em estudo naquela Escola.

Desde logo, mostrou-se o Cel. Barbosa Pinto entusiasmado pelo novo método de Treinamento Físico, tendo determinado, devidamente autorizado pelo Exmo. Sr. General João Segadas Vianna, Comte. do Nu. D. B., na época, a execução do trabalho cooperando dessa forma para uma melhor observação dos resultados obtidos.

Coube, então, ao Cap.-Chefe do Serviço Especial receber a orientação do Ten.-Cel. Jair e transmiti-la aos oficiais de Educação Física das Unidades subordinadas. Foi feita, inicialmente, uma reunião no R. Rec. Mec., a fim de dar conhecimento aos interessados da nova modalidade de ginástica a ser adotada. Posteriormente, foram distribuídos os documentos indispensáveis à pronta execução do método.

Iniciou-se a prática do novo método nas Unidades de 1.ª Incorporação em meados do mês de março, estando, presentemente, terminando a 15.ª Semana de Instrução.

Apesar de estarmos iniciando a execução de um novo sistema de trabalho, podemos fazer, desde já, algumas considerações de interesse geral.

O Treinamento Físico Militar, visando essencialmente o preparo da tropa para sua missão de combate, é baseado na ginástica, jogos, desportos e aplicação militares, procurando agir sobre a massa dos soldados, prevendo para os Corpos de tropa uma gama de atividades. Estas, esquematicamente, podem ser classificadas em três categorias, a saber: Básicas, Complementares e Suplementares.

As primeiras terão por finalidade o desenvolvimento das qualidades necessárias ao combatente. Compreendem duas modalidades de trabalho. Ginástica Básica e Ginástica com Arma. Ambas empregam exercícios tipocalistênicos, capazes de agir benéficamente no desenvolvimento de todas as qualidades, e, em particular, sobre a flexibilidade e a força muscular.

As segundas, constituídas de exercícios funcionais especialmente escolhidos para exercer uma ação intensa sobre o organismo de praticante, visam, particularmente, dar energia e agilidade e contribuir para a formação do caráter. São elas: Ginástica de Combate, Corrida Rústica — Jogos Militares, Desportos Coletivos e Percurso em Pista de Obstáculos.

As terceiras constituem normas de trabalho auxiliar, realizado — conforme as possibilidades e necessidades. A Natação Utilitária, o Curso de Força, os Exercícios de Vivacidade e os Exercícios de Postura são as atividades recomendadas.

Dentro dessa ordem de idéias é que está sendo desenvolvido o treinamento Físico nas Unidades do Nu.D.B. Temos tido oportunidade de observar, nas visitas inopinadas e inspeções realizadas pelo Exmo. Sr. Gen.-Comte. do Nu.D.B., que a Ginástica Básica e Ginástica com Arma estão sendo muito bem executadas pelas diversas Unidades. É visível o trabalho impôsto à massa muscular dos soldados por essa modalidade de ginástica. Esta é uma ginástica em que se verifica facilmente a má execução de um determinado exercício. Nesta modalidade de trabalho físico não há meio-térmo ou se faz o exercício ou não se faz.

Inicialmente, a muitos pareceu que o esforço exigido aos homens iria exceder as suas reais possibilidades. Entretanto, atualmente, já existe Subunidade que faz a sessão de ginástica com série de 12 repetições.

Os resultados são reais e animadores. Tivemos oportunidade de observar uma bela demonstração de ginástica com arma executada pelo Regimento de Reconhecimento e outra, de Ginástica Básica e Sessão de Corrida, executada por todo o 1.º B. C. C., formado por Cias., tendo à testa os respectivos Comandantes.

O fato dos Comts. de Subunidades serem os orientadores diretos e fiscalizadores dos trabalhos dos instrutores e monitores é um ponto bem característico no novo método. Reza o regulamento que o oficial deve tomar parte nos exercícios físicos, pois a sua participação constitui um incentivo para a tropa.

De fato, quando os soldados sentem que seus instrutores acreditam na necessidade de se manterem em boas condições físicas, acompanham invariavelmente essa maneira de proceder. O Oficial de Treinamento Físico deve, em particular, ser bastante hábil, enérgico e entusiasta. Deve ser capaz de preparar, dirigir ou executar com eficiência qualquer modalidade de trabalho físico e, de quando em quando, tomar parte nos exercícios.

De tudo isso, fica-nos a certeza de que de fato o Cmte. de Subunidade deverá estar à testa da mesma durante a prática das atividades físicas.

Sabe aqui transcrever um pequeno trecho do relatório do Cap. Wilson Ferreira Neto, Oficial de Educação Física do 2.º B. C. C., dirigido ao Chefe do Serviço Especial do Núcleo: — “Desejo salientar que a ginástica é ministrada pelo Capitão com toda sua Cia., em forma, inclusive os Tenentes Subalternos. Isto, é uma grande vitória da Educação Física no 2.º B. C. C.”.

A confecção das lições de ginástica tornou-se bem mais acessível, pois, haverá somente dois tipos de ginástica básica e ginástica com arma para um período de instrução. É assim suprimida a perda de tempo com sessões de estudo. Uma vez conhecida a lição essa será executada, praticamente, durante seis meses ou mais.

Outro ponto que nos pareceu interessante é o de não necessitar a ginástica básica do local próprio e material para sua execução.

Pelo fato dos Capitães orientarem a ginástica em suas Subunidades, não há obrigatoriedade das mesmas se reunirem num mesmo local para a prática da ginástica. A Ginástica Básica, ou a Ginástica com Arma, deverá ser ministrada mesmo nos locais de instrução, fora dos quartéis ou acampamentos. Sendo de pequena duração, servirá como que uma sessão preparatória para instrução programada para o campo ou acampamento. Neste caso o uniforme será o de instrução, apenas, sem a camisa.

Notamos, ainda, que o novo sistema trata com mais interesse da parte referente ao Serviço Especial e Recreação, dizendo, mesmo, ser êle um auxiliar precioso para um planejamento de atividades físicas.

Estas foram, pois, as nossas observações.

Sobre o novo C-21-20, cuja aplicação metódica, acreditamos, virá melhorar a preparação dos nossos soldados para a guerra.

O Moderno Treinamento Físico Militar

Ten.-Cel. JAYR JORDÃO RAMOS

CONCEITOS FUNDAMENTAIS

Há diferenças bem sensíveis na maneira de encarar a educação física nas escolas, no meio militar e nas associações desportivas.

A educação física no meio escolar constitui uma oportunidade da educação.

As atividades físicas no meio militar visam, em última análise à preparação do soldado para a guerra.

Nas associações desportivas, salvo alguns trabalhos específicos que impõem uma orientação idêntica à do meio escolar, de um modo geral, as atividades físicas são recreativas e atlético-desportivas.

Dentro dos conceitos estabelecidos, embora integrados no quadro educacional geral, exige a educação física diferentes maneiras de ação, conforme os interesses e objetivos a atingir.

No meio escolar, ela constitui a pedra fundamental, integrante e indissociável da educação geral. Nêlo, por meio de exercícios apropriados e recreação, procura-se desenvolver as aptidões físicas, morais, mentais e sociais do aluno.

No meio militar, por meio de processos bastante víris e objetivos, ela tem por fim fazer o soldado atingir elevado grau de aperfeiçoamento físico e de bem-estar moral, condições indispensáveis ao melhor desempenho das suas funções profissionais.

Nas associações desportivas e centros universitários, onde a prática das atividades físicas tem um caráter voluntário, a atração dos jogos e das competições constitui o estimulante adequado para permitir à educação física cumprir a sua elevada missão social.

PREPARAÇÃO FÍSICA DO COMBATENTE

Sem diminuir, absolutamente, a importância da preparação técnica, do adestramento tático e da formação psicológica e moral do soldado, somos forçados a reconhecer que a sua eficiência no campo de batalha repousa, de maneira notável, no valor do seu treinamento físico. O sucesso no combate, a atitude tomada diante dos imprevistos e a segurança da sua vida dependem, muitas vezes, das qualidades físicas e morais adquiridas através do trabalho físico convenientemente orientado.

Ninguém desconhece as agruras, os sofrimentos e as duras e variadas provas

físicas impostas pela guerra. Marchas intermináveis com cargas excessivas, progressões exaustivas em terrenos difíceis para atingir as áreas de combate, ações ináuditas durante os ataques, esforços sobre-humanos para desatolar viaturas motorizadas e carros de combate em terrenos lamacentos, assaltos fatigantes, corridas e rastejamentos demorados sob o fogo inimigo, transposição de obstáculos variados, transportes de camaradas e materiais pesados, e luta pela sobrevivência em casos de naufrágio, entre muitas outras, são atividades físicas que requerem condições excepcionais de treinamento.

Não basta dar ao soldado uma educação física semelhante à do civil. É preciso ir além e enrijá-lo, para enfrentar qualquer situação no cumprimento de missões ou vicissitudes que ele terá que passar.

Os trabalhos incompletos e pouco pesados dos antigos sistemas de educação física militar, exercem uma ação insuficiente sobre os diferentes órgãos e funções e não desenvolvem convenientemente as qualidades necessárias ao combatente. Por isso mesmo, de um modo geral embora de maneira progressiva, os exercícios devem ser conduzidos de modo contínuo e feitos com bastante energia, procurando-se mesmo, no fim da sessão de trabalho, que os homens apresentem um certo grau de fadiga. É a aplicação do "princípio da sobrecarga de trabalho".

Do exposto, torna-se necessário, para obter combatentes capazes e excepcionalmente robustos, submetê-los a um treinamento constante e intenso, a fim de elevar ao máximo a sua potencialidade física. O êxito na guerra, entre outras coisas, exige que o treinamento, juntamente com a manutenção da saúde, desenvolva no soldado qualidades físicas, tais como força, resistência muscular, flexibilidade, resistência orgânica, agilidade, velocidade e coordenação. Além disso, através do exercício bem orientado deve ser procurado a sua habilidade técnica, o seu equilíbrio emocional e o aperfeiçoamento de suas qualidades morais.

Dentro do critério utilitário é necessário fazer o soldado realizar, com o máximo rendimento e o mínimo de esforço e fadiga, os movimentos mais comuns no combate e na vida em campanha, fazendo-o adquirir, por conseguinte, grande habilidade técnica.

O equilíbrio emocional resultante de uma educação perfeita do sistema sensorial criará, no soldado, hábitos de comportamento em face de situações difíceis e perigosas, em que a consciência pouco ou nada intervém. Sem êle, as qualidades físicas e morais do soldado serão mal aproveitadas, diminuindo, por conseguinte, a sua ação no combate.

Os exercícios físicos, cooperando na formação do caráter do soldado e atuando sobre a sua personalidade, exercem um papel importante no desenvolvimento das qualidades morais necessárias ao combatente. Por meio de atividades físicas inteligentemente orientadas, onde o aperfeiçoamento físico e o acréscimo do valor moral do soldado marcham juntos, além do espírito de cooperação, a energia, a coragem, a audácia, a força de vontade, a tenacidade, a predisposição para a luta, o sangue frio, a confiança em si, enfim, tôdas as qualidades que constituem a virilidade são altamente estimuladas.

ANÁLISE DAS ATIVIDADES FÍSICAS

Ressaltada a importância, definidos os princípios fisiológicos e estabelecidas as qualidades que devem ser procuradas pelo exercício, em face da nossa experiência e de um estudo acurado das orientações seguidas nos exércitos mais eficientes, examinaremos, de maneira esquemática, os processos de trabalho a serem seguidos no treinamento do soldado. Digase de passagem, completando idéias já expandidas, que somos contrários à manutenção dos métodos clássicos de educação física, embora adaptadas às necessidades militares. Para cada exército, dentro das suas possibilidades e experiências, achamos preferível o estabelecimento de um sistema de trabalho eminentemente eclético, entrosado nas atividades militares e perfeitamente de acôrdo com o seu material humano, servidões regulamentares, recursos e necessidades. Como bem diz o Comandante R. Mollet, Chefe do Serviço de Educação Física da Força Aérea Belga e secretário do Comité Executivo do Conselho Internacional de Desporto Militar, em recente artigo, torna-se necessária uma verdadeira "interpenetração da instrução e do treinamento físico para a preparação rápida e racional do combatente".

O Manual Básico do Treinamento Físico Militar, ora em elaboração no Exército Brasileiro, será organizado dentro

de bases eminentemente objetivas. As suas prescrições bastante simples deverão ser do conhecimento de todos os oficiais e sargentos não especializados; por conseguinte, o seu estudo pormenorizado deverá ser feito nas respectivas Escolas de Formação. Na tropa, se quisermos obter um alto rendimento no adiestramento físico do soldado, devemos dar aos comandantes de subunidades, da mesma maneira que nos demais ramos de instrução, o papel diretor e preponderante. Outras serão as funções do oficial especializado em Educação Física.

Procurando agir sobre a massa dos soldados, o treinamento físico geral constante do Manual em elaboração comportará, esquematicamente, três espécies de atividades: *básicas, complementares e suplementares.*

As *atividades básicas* terão por fim o desenvolvimento das qualidades necessárias ao combatente, tendo em vista colocá-lo em "condição" ou mantê-lo nessa situação.

Compreenderão duas modalidades de trabalho — a *ginástica básica* e a *ginástica com arma*, cujos exercícios de tipo calistênico serão capazes de agir benéficamente no desenvolvimento de todas as qualidades e, em particular, sobre a flexibilidade e a força muscular.

As *atividades complementares* serão constituídas de exercícios funcionais especialmente escolhidos para exercerem uma ação intensa sobre o organismo do praticante, visando particularmente dar energia e agilidade e contribuir para a formação do caráter. São elas: a ginástica de combate, a corrida rústica, os jogos militares, os desportos coletivos e o percurso na pista de obstáculos.

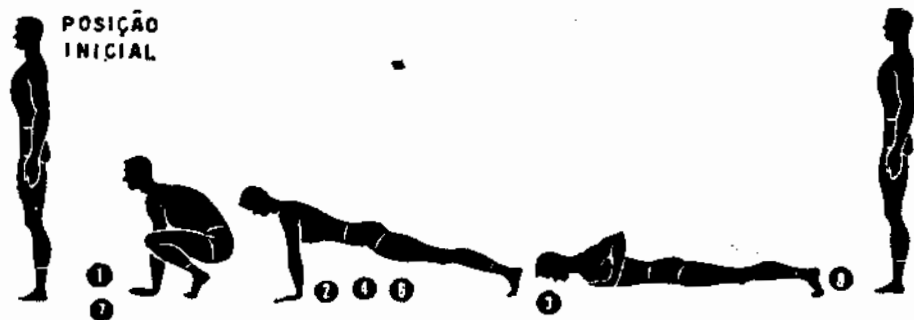
É oportuno elucidar que, em princípio, a sessão de trabalho diário, com uma duração de 50 minutos, será constituída de duas modalidades de trabalho, correspondentes, respectivamente, às duas espécies discriminadas. Por exemplo: 20 minutos de ginástica básica e 30 de um jogo militar.

As *atividades suplementares*, como indica o seu nome, constituem formas de trabalho auxiliar, realizado conforme as possibilidades e necessidades. Nelas estão incluídas a natação utilitária, o curso de força, os exercícios de vivacidade e os

exercícios de postura. A primeira visa preparar o soldado para as operações aquáticas; a segunda aperfeiçoa a força do soldado completando o treinamento físico geral ou desenvolvendo em elevado grau o seu sistema muscular, a fim de permitir-lhe realizar, nas melhores condições, certas funções específicas; a terceira, além de contribuir para desenvolver as qualidades físicas do soldado, age de maneira notável na aquisição dos re-

po por parte do instrutor, por não necessitar constantemente de apresentação de novos exercícios. Uma série padronizada facilita muito o estabelecimento progressivo da dosagem do trabalho.

Esta ginástica vem sendo praticada com resultados satisfatórios na Marinha Brasileira. No momento, está tendo franca aceitação no Exército, na Aeronáutica e mesmo em algumas Polícias Militares do Brasil. Igualmente, na França, na



Um exercício bastante intenso de ginástica básica

flexos necessários ao combatente; enfim, a última constitui uma modalidade de trabalho ginástico capaz de agir benéficamente na retificação das atitudes defeituosas do soldado.

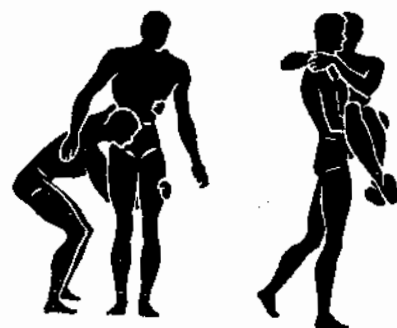
MODALIDADES DE TRABALHO

Estudadas de uma maneira geral as atividades fundamentais propostas para constituírem um programa bastante flexível do treinamento físico militar na tropa, passaremos a examinar, sem grandes pormenores, as principais características das suas diferentes modalidades de trabalho.

Ginástica básica — Constituindo a modalidade básica do treinamento, as sessões de ginástica básica, em número de uma ou duas para serem ministradas no decorrer do ano de instrução e análogas às constantes do FM 21-20 do Exército dos Estados Unidos, comportarão cada uma delas doze exercícios, capazes de exercerem uma ação intensa sobre todos os músculos fundamentais do corpo. Pela repetição dos mesmos exercícios durante um certo tempo, é possível conseguir mais perfeição e exatidão na execução. Além disso, tal maneira de agir facilita a contagem do trabalho e ganho de tem-

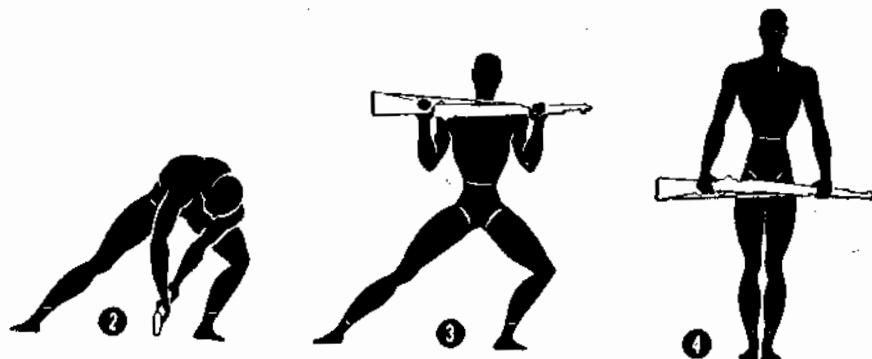
Escola de Treinamento Físico Militar de Antibes, é ensinada como processo pedagógico derivativo.

Ginástica com arma — Esta modalidade de trabalho retirada do FM 21-20 do Exército dos Estados Unidos, apresenta as mesmas vantagens e efeitos análogos aos da ginástica básica. Devido ao peso da arma, exerce uma ação bastante intensa sobre o sistema muscular e a sua prática concorre para variar o trabalho físico. Três sessões típicas foram adotadas para sua execução.

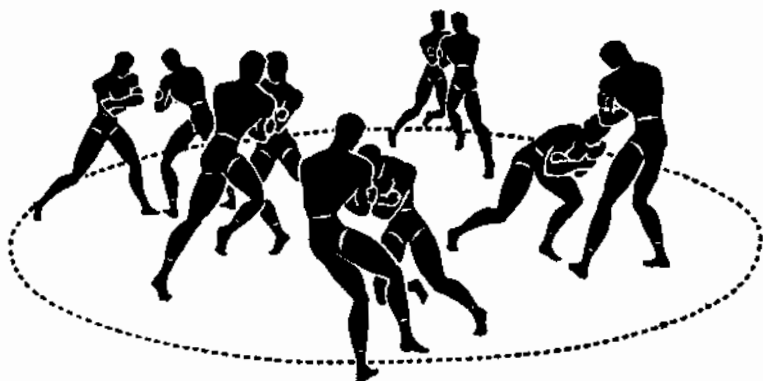


Ginástica de combate: levantar e transportar um camarada nos braços

Ginástica de combate — Sob o título de ginástica de combate, em sessões curtas e padronizadas, foi reunido um certo número de exercícios naturais convenientemente selecionados na antiga ginástica francesa de Joinville-le-Pont, no método de Hebert, na ginástica de chão, nos atuais manuais de combate do Exército Brasileiro e nos diferentes sistemas ginásticos militares. Os seus exercícios, escolhidos dentro do critério utilitário, visam fazer o soldado realizar, com o máximo rendimento e o mínimo de esforço e fadiga, os movimentos mais comuns no combate e na vida em campanha, dando-lhe, ao mesmo tempo, o adiestramento necessário para que se possa



Os exercícios com arma beneficiam intensamente o sistema muscular



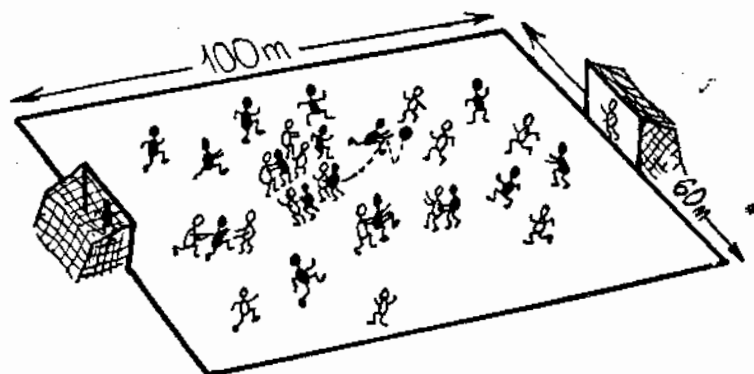
As sessões de ginástica de combate comportam dois jogos de curta duração

iniciar no atletismo em geral. Assim, por exemplo, a marcha rastejante, o transporte de um companheiro montado nas costas, o salto em distância com impulso e o lançamento da granada serão elementos desse aperfeiçoamento. Além disso, em cada sessão, três jogos de curta duração serão ministrados.

Corrida rústica — Devido ao seu elevado valor utilitário e às qualidades que desenvolve, a corrida constitui, sem dúvida, um dos processos mais aconselhados no treinamento físico do soldado. Em princípio, é necessário realizá-la diariamente, sob qualquer forma, mesmo fora do quadro das sessões da corrida rústica. Quanto a estas, para bem conduzi-las, torna-se indispensável dosar convenientemente o esforço, começando com pequenos percursos ou tempos curtos de trabalho, para chegar a atingir grandes distâncias ou longos tempos de execução. No início do treinamento, qualquer que seja a distância a percorrer, é conveniente combinar a corrida com a marcha, por exemplo, nos 1.500 metros, intercalar uma marcha de 100 metros entre os dois lances correndo. Além disso, a progressividade das andaduras no decorrer do período de trabalho, o aumento da velocidade em certos trechos da corrida, a escolha de terrenos variados para realizá-la, o uso de borzequins, entre outros elementos, influem de maneira notável no treinamento. Enfim, o processo de treinamento deve ser o do "cross-country", porém

realizado sob a forma do "fartelek", sistema sueco em voga de resultados bastante positivos.

Jogos militares — Quando não fôr possível ou conveniente a prática dos desportos coletivos, serão ministradas sessões de jogos. Estes constituem modalidade de trabalho físico bastante vi-



Os jogos militares constituem modalidades de trabalho bastante atraente e viril

ril e atraente, criando no soldado o hábito de lutar contra a força inteligente e a vontade constante de um adversário real. Simplicidade de execução, dispensa de locais e de equipamentos especiais, agressividade indispensável ao combate, além de sã recreação, são as principais características destes jogos militares. A bola militar, o sereibol, a bola no aro, e futebol emaranhado são exemplos de jogos militares.

bate. Entretanto, diga-se de passagem, que as pistas devem ser bastante variadas, construídas nas proximidades da caserna e nos campos de instrução, aproveitando-se nestes últimos, tanto quanto possível, os obstáculos naturais existentes.

Natação utilitária — No treinamento físico militar, sempre que possível, deve ser dada à natação uma elevada consideração. Ela faz trabalhar tôdas as partes do organismo, solicita ativamente as grandes funções e desenvolve de maneira notável as qualidades morais. Além disso, coloca o soldado em condições de lutar pela sua sobrevivência em caso de naufrágio, de prestar socorro a um companheiro prestes a afogar-se e de atuar com eficiência nas operações aquáticas. Com efeito, na guerra moderna, os ataques submarinos às tropas embarcadas, os desembarques de pequenas embarcações sob o fogo inimigo, os combates em terrenos inundados, as travessias de cursos de água, os trabalhos de retirada de minas aquáticas, entre outras ações, têm demonstrado a importância e a necessidade da natação na preparação mi-

Fig 7



A corrida rústica dá ao praticante uma grande resistência à fadiga



No futebol, entre outras qualidades, é amplamente desenvolvido o espírito de grupo e os sentimentos de obrigação e responsabilidade

litar. No último grande conflito mundial, algumas manobras fracassaram por falta de adestramento aquático adequado nas tropas empregadas.

A natação utilitária prevista para ser ministrada sem prejuízo do treinamento físico propriamente dito, à razão de uma ou duas sessões semanais de 20 a 30 minutos de duração, constitui uma preparação para adestramentos mais objetivos sob o ponto de vista militar, tratados no quadro da instrução técnica, onde será completada a preparação física e psíquica do soldado, tendo em vista capacitá-lo para enfrentar com denodo e eficiência as surpresas e agruras da luta dentro de água. Na tropa, um plano mínimo de treinamento de natação utilitária, constará do conhecimento dos elementos básicos de natação, da aprendizagem dos movimentos elementares dos nados de peito, de costas e de lado, da capacidade para nadar pequenas distâncias com os braços ou pernas somente, da habilidade para entrar na água e mergulhar conforme as circunstâncias,



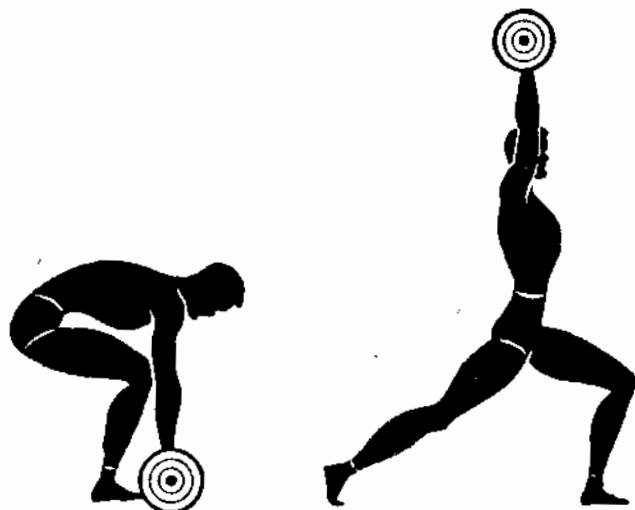
O adestramento na pista de obstáculos capacita o soldado para melhor cumprir a sua missão no combate



No treinamento físico militar, deve ser dada à natação uma elevada consideração

dos e da respiração artificial. A natação desportiva será ministrada a título de recreação e estímulo. O utilitarismo dominará a instrução. No Exército, em lugar de se procurar fazer estilistas em natação, é mais importante que os homens adquiram desembaraço dentro da água e que lhes sejam familiares os diferentes meios de se conservar flutuando.

Curso de força — Após o homem ter adquirido uma certa flexibilidade e adap-



O curso de força desenvolve bastante o sistema muscular

da prática do nado submerso e da flutuação em pé, do conhecimento da segurança pessoal e da autodefesa dentro de água, da prática do socorro aos afoga-

tado o seu organismo ao trabalho físico, a fim de cooperar no seu desenvolvimento muscular, poderá ser prevista a sua participação no "curso de força". Obrigatório em certas unidades, onde a força muscular deve ser bastante desenvolvida, e facultativo nas demais, consiste este curso na realização de uma série de exercícios especialmente escolhidos e variados, capazes de resultados intensos e em curto espaço de tempo. Para isso, deverão ser estabelecidas 7 ou 8 posições, onde o soldado em cada uma, durante uns 2 minutos, realiza com energia e precisão o exercício estabelecido.

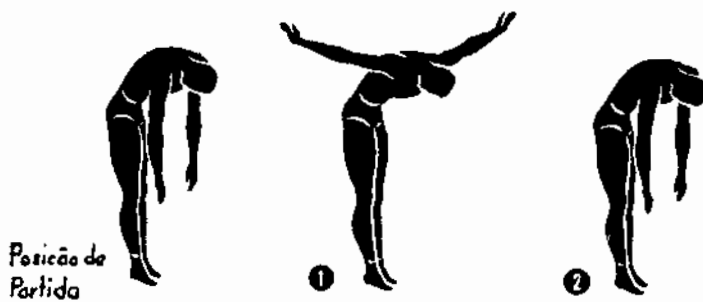
A título de informação, elucidamos que os exercícios são do tipo de boa postura, balanceamento da clava, ação sobre os músculos abdominais, ação sobre os músculos do braço, levantamento de pesos e salto na corda. Estes exercícios serão repetidos, perfazendo uma sessão, por conseguinte, 30 minutos de trabalho aproximadamente.



O exercício básico de vivacidade é a corrida de velocidade

Exercícios de vivacidade — Os exercícios de vivacidade são atividades bastante vigorosas, comportando as ações de levantar e deitar, entrosados com pequenas corridas de velocidade, corridas no mesmo lugar e uma variedade enorme de outros movimentos. Além de contribuírem para desenvolver as qualidades físicas do soldado, agem de maneira notável na aquisição de reflexos necessários ao combatente. A sua prática normal será feita por meio de sessões curtas e freqüentes, no quadro do treinamento físico propriamente dito ou fora dele.

Exercícios de postura — A boa postura indica saúde e liderança. Por isso mesmo, todos os esforços devem ser feitos para que o soldado aprenda as atitudes mais convenientes, a fim de melhorar o seu porte. A execução de exercícios corretivos, estudados sob o ponto de vis-



Os exercícios de postura são excelentes para fortalecer os músculos das costas e dos membros

ta mecânico e funcional, concorre de maneira notável na obtenção de resultados positivos.

CONCLUSÃO

Em face do exposto, a título de síntese, ressaltamos abaixo as idéias essenciais da orientação proposta. São elas:

a) O treinamento físico militar, especialmente objetivo, deve visar à preparação do soldado para a guerra.

b) Os trabalhos incompletos e pouco pesados, oriundos dos tradicionais sistemas de educação física, exercem uma ação insuficiente no adestramento físico do soldado. Para a obtenção de resultados mais positivos, embora de maneira gradual, os exercícios devem ser conduzidos dentro do "princípio da sobrecarga de trabalho".

c) As qualidades físicas visadas pelo treinamento podem ser expressas numa fórmula simples: saúde, força, resistência muscular, flexibilidade, resistência orgânica, agilidade, velocidade e coordenação. Além disso, devem também ser aperfeiçoadas a habilidade técnica, o equilíbrio emocional e as qualidades morais do soldado. Estas últimas serão representadas, entre outras, pela energia, coragem, audácia, força de vontade, solidariedade, espírito de cooperação, tenacidade, predisposição para a luta, sangue frio, confiança em si e virilidade.

d) O treinamento físico militar será constituído por um sistema de trabalho eclético, entrosado nas atividades militares e de acordo com uma série de condições específicas.

e) O treinamento físico deve ser dado na subunidade, do mesmo modo que os demais ramos de instrução. Todos os oficiais e sargentos, obrigatoriamente, tomarão parte e cooperação na prática dos exercícios. O oficial especializado em Educação Física terá outras funções, cabendo-lhe, em particular, a direção do Departamento de Treinamento Físico da Unidade e o papel de conselheiro técnico do comando em assuntos relativos às atividades físicas em geral.

f) Os exercícios devem agir sobre a massa dos soldados, devendo o treinamento atlético-desportivo especializado ser relegado para um plano secundário. Por isso, as atividades físicas empregadas serão bastante objetivas: ginástica básica, ginástica com arma, ginástica de combate, corrida rústica, jogos militares, desportos coletivos, percurso em pista de obstáculos, natação utilitária, curso de força, exercícios de vivacidade e exercícios de postura.

g) A ginástica básica e a ginástica com arma, fundamentos do sistema do treinamento, visam colocar o soldado em "condição" a mantê-lo nessa situação. Os seus exercícios exercerão uma ação benéfica sobre todo o organismo, em particular sobre a flexibilidade e a força muscular. O curso de força, dentro de certas condições e para homens treinados, poderá também ser empregado com idêntico objetivo.

h) A ginástica de combate, a corrida rústica, os jogos militares, os desportos coletivos e o percurso na pista de obstáculos, são exercícios funcionais especialmente escolhidos para exercerem uma ação intensa sobre o organismo do soldado, desenvolvendo-lhe as qualidades físicas, dando-lhe eficiência no combate e aperfeiçoando o seu caráter.

i) A natação utilitária, o curso de força, os exercícios de vivacidade e os exercícios de postura constituem formas de trabalho auxiliar realizadas conforme as possibilidades e necessidades. Em particular, a natação deve ser dada bastante consideração, devido ao seu elevado valor utilitário.

j) A sessão de trabalho diário, quadro pedagógico normal de realização dos exercícios, será constituída de duas modalidades de trabalho inerentes às atividades básicas e complementares, respectivamente.

Para terminar, resta-nos reafirmar que o treinamento físico militar constitui o fator precípuo da preparação do soldado para a guerra, onde, apesar de largo emprego da máquina, o homem continua sendo o elemento decisivo no campo de batalha.

BIBLIOGRAFIA

(Principais trabalhos utilizados)

— *Manual de Educação Física Militar* — Exército do Brasil.

— *Manual de Preparação Física* — Tradução do Comandante Heryberto de Paiva, adotado nas Marinhas dos Estados Unidos e do Brasil.

— *Physical Training* — Exército dos Estados Unidos.

— *Basic and Battle Physical Training* — Exército da Grã-Bretanha.

— *Memento de l'Entraînement Physique Militaire* — Exército da França.

— Artigos sobre Treinamento Físico Militar — Ten.-cel. Jayr Jordão Ramos — *Revista de Educação Física* — Números 74-75-77.



Manual de Desportos Coletivos — Voleibol — 1956 — E. E. F. E. — 52 páginas e 1 mapa.

Acaba de ser lançado o “Manual de Voleibol”, fruto do trabalho perseverante do Capitão Dalton Ferreira Daemon, Instrutor de Desportos Terrestres Coletivos da E.E.F.E.

Para que os nossos leitores tenham uma idéia do livro em aprêgo, transcrevemos abaixo o seu índice:

CAPÍTULO 1. GENERALIDADES:

ARTIGO

I. O Campo de Jôgo	3
II. Composição da Equipe e Descrição do Jôgo	3
III. Arbitragem	4
IV. Treinador	5
V. Seleção da Equipe	6

CAPÍTULO 2. TÉCNICA DO JÓGO

ARTIGO

I. Batida e Passe da Bola	7
II. Saque	10
III. Levantador	14
IV. Cortador	15
V. Bloqueio	17
VI. Parede	19
VII. Fintas	19

CAPÍTULO 3. TÁTICA DO JÓGO

ARTIGO

I. Generalidades	20
II. Defensiva	20
III. Ofensiva	23

CAPÍTULO 4. TREINAMENTO DE UMA EQUIPE

ARTIGO

I. Treinamento Físico	30
II. Treinamento Técnico	31
III. Treinamento Tático	41

CAPÍTULO 5. Estratégia

CAPÍTULO 6. Plano de Treinamento

A N E X O S :

Anexo n. 1. Questionário sobre as Regras Oficiais	43
Anexo n. 2. Súmula	47

É um livro bastante útil que, não temos dúvida, irá prestar inestimável serviço aos técnicos de voleibol e, particularmente, aos alunos das nossas escolas de Ed. Física

Instalações e Material — Treinamento Físico Militar — Ten.-Cel. Jayr Jordão Ramos — 1956 — E. E. F. E. — 120 páginas e 10 mapas.

O Ten.-Cel. Jayr, no propósito de cooperar no treinamento físico dos nossos soldados, acaba de atualizar e enriquecer o seu trabalho intitulado “Dêem Estádios ao Exército”, agora com a denominação de “Instalações e Material”; constituindo, como é pensamento de seu organizador, um subsídio para elaboração do manual técnico oficial que tratará do assunto.

O autor, na concatenação dêste livro, procurou pôr ao alcance dos camaradas, além dos dados para a montagem de um “Estádio Tipo”, os elementos para a construção de instalações diversas, entre outras, a torre de escalada, os campos de desportos, as pistas de obstáculos, o ginásio de treinamento, a sala de luta, a sala de armas e o local de natação.

Para terminar, num capítulo final, encontra-se relacionado o material móvel indispensável às práticas atléticas desportivas nas Unidades.

O trabalho será útil, não só para os construtores de um estádio de treinamento, como para quem quer que seja, sem tempo para consultar a literatura sobre o assunto, deseje organizar de pronto locais para o treinamento físico nos meios civil e militar.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Revista de Educación Física del Ejército — Órgão da Direção de Educação Física do Exército — Lima — Peru.

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

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

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

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

Revista de Judo — Rio de Janeiro.

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

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



Calistenia — Joaquim José da Silva Ribeiro Júnior — Edição da Associação dos Professores de Educação Física do Distrito Federal — Publicação número 3 — 1955 — Rio — 86 páginas.

Com o objetivo de preparar candidatos para o Concurso para Professores de Ensino Técnico (Curso Básico) da Prefeitura do Distrito Federal, organizou a Associação dos Professores de Educação Física do Distrito Federal o II.º Curso de Revisão, a cargo do seu Departamento Cultural. Para os professores-alunos do Curso acima referido, o Professor Joaquim José da Silva Ribeiro Júnior, convidado pela Diretoria da Associação, ministrou aulas teórico-práticas de Calistenia, ora transformado em livro.

Como diz o autor, "o trabalho é uma compilação daquilo que o sistema tem de mais importante e que não podemos, nem devemos ignorar, para que possamos, de posse desses conhecimentos, estar em condições de organizar e ministrar uma aula para crianças, adolescentes ou adultos".

É um livro útil e interessante, necessário a todos os professores de educação física.

Manual de Futebol — E. E. F. E. — 1955 — Rio de Janeiro — 48 páginas.

Acaba de ser lançado o "Manual de Futebol", fruto do trabalho perseverante do Capitão Eduardo César Lucena Barbosa, Chefe da Equipe de Desportos Coletivos da E. E. F. E.

Para que os nossos leitores tenham uma idéia do livro em aprêço, transcrevemos abaixo o seu índice:

CAPÍTULO 1 — GENERALIDADES:

Artigo I. O campo de jogo..... 3

Artigo II. Jogadores..... 3

Artigo III. Equipamento dos Jogadores..... 3

Artigo IV. Do Técnico..... 3

Artigo V. Capitão de Equipe..... 5

CAPÍTULO 2. TÉCNICA DAS POSIÇÕES..... 5

CAPÍTULO 3. TÉCNICA INDIVIDUAL:

Artigo I. Travar ou dominar a bola.. 13

Artigo II. Chutar a bola..... 17

Artigo III. Passar a bola..... 22

Artigo IV. Conduzir a bola..... 24

Artigo V. Drible..... 24

Artigo VI. Tirada..... 25

Artigo VII. Cabeceio..... 28

Artigo VIII. Pegada..... 28

CAPÍTULO 4. TREINAMENTO DE UMA EQUIPE:

Artigo I. Treinamento Físico..... 31

Artigo II. Treinamento Técnico..... 32

Artigo III. Treinamento Tático..... 33

CAPÍTULO 5. TÁTICA DE JÓGO: -

Artigo I. Ataque..... 33

Artigo II. Defesa..... 35

ANEXOS:

Anexo n.º 1. Questionários sobre as Regras da C. B. D. 40

Anexo n.º 2. Súmula 46

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

* * *

Dez Brinquedos Cantados — Originais e Inéditos — Letra — Música — Disposição — Movimentação — Trabalho de Inezil Penna Marinho e Dora Pinto da Costa Ribeiro, Caderno n.º 4 da série n.º 1 de Divulgação Cultural, 1955 — Rio de Janeiro — 28 páginas.

A idéia de preparar alguns brinquedos cantados, escolhendo os temas, compondo as melodias, sugerindo as disposições e imaginando movimentações, nasceu de uma melhor compreensão do extraordinário papel que os brinquedos desempenham na vida da criança.

As melodias constantes do trabalho foram especialmente compostas pela Prof.^a Dora Pinto da Costa Ribeiro e as letras, disposições e movimentações concebidas pelo Prof. Inezil Penna Marinho. É importante considerar que as movimentações sugeridas não são rígidas, podendo ser alteradas, no sentido de conceder mais liberdade à interpretação das crianças.

Formulamos votos para que esta experiência dê os frutos desejados, incentivando os professores em geral, e muito especialmente os de Educação Física ou de Recreação, a comporem os seus próprios brinquedos cantados, segundo as oportunidades de interesse que lhes sejam oferecidas.

As Relações Humanas no Domínio dos Desportos — Prof. Mário Gonçalves Viana — Portugal — 1955 — 22 páginas.

O autor inicia afirmando que por muito tempo se incorreu no erro de dar mais atenção aos aspectos e aos problemas materiais das diversas instituições, que aos fatores humanos propriamente ditos.

Atualmente, se atribui uma grande importância ao problema das relações humanas no ambiente de qualquer associação ou clube, porque se verificou que o progresso delas depende principalmente do modo pelo qual se processam no meio dos diferentes grupos as relações humanas.

Se dirigente e dirigidos, se professores e alunos, se associados em suma, não se entendem e não se auxiliam, as instalações materiais ou a riqueza da aparelhagem respectiva não valerão grande coisa.

O autor menciona os diferentes tipos de relações, estudando alguns dos binômios psicológicos fundamentais, tais como por exemplo: nos clubes desportivos os binômios "dirigentes-associados", "treinadores-praticantes", "professores-alunos", "orientadores técnicos-desportistas praticantes", "árbitros-competidores", etc.

Ele examina o problema de atuação dos árbitros, começando por citar o que o árbitro não deve fazer, depois então o que o árbitro deve fazer.

Após ter estudado este aspecto do problema, ele tenta estabelecer os princípios pedagógicos com características positivas, aos quais os árbitros, de uma maneira geral, deveriam subordinar sua ação, e divide estes princípios em três grupos: como o árbitro deve proceder antes das provas ou dos jogos, como deve proceder durante as provas e, finalmente, como deve proceder após as provas.

Ele indica em seguida as atitudes ou os comportamentos recomendáveis, e termina por afirmar a necessidade imperiosa de aclarar o ambiente desportivo, melhorando o nível das relações humanas sob seus diferentes aspectos.

The Physical Educator — N.º 4, dezembro de 1955 — Indianópolis, Estados Unidos — 160 páginas.

Sumário dos principais artigos: "Aptidão da Juventude Americana", por C. L. Wear; "Marcas ou Julgamentos Errôneos", por Ruth Callon; "Segurança para os Cidadãos do Futuro", por W. K. Streit; "Jardim de Infância", por Harry Grabner; "Como estamos levando adiante a Preparação Profissional", por Charles A. Bucher; "Avaliando o programa nas bases de testes", por Jack R. Lighton; "As bases educacionais para esgrima", por Maxwell R. Carret; "Individualidade no Ensino da Destreza", por Paul E. Meadows; "Estendendo os Serviços dos Programas Internos", por C. H. Mc Cloy; "Estudos de personalidades na Educação Física", por Warren R. Johnson; "Exame da Educação Física", por John H. Shaw.

Revista Chilena de Educación Física — Universidade do Chile — Número 87 — Janeiro de 1956.

Sumário dos principais artigos: "Diante da Nova Sociedade Chilena de Medicina Desportiva", pelo Dr. Luis Bisquertt S.; "Uma Experiência Escolar", por Jean Marcelin; "Congresso e Festival de Ginástica em Rotterdam", por Milton Cofre I.; "O Médico do Desporto na Alemanha", pelo Dr. A. Coch; "Agrupamento Homogêneo das Escolas Primárias do Chile", por Hector Trebilcock R.; "Ballet e Coreografia Aquática", por Helma Schlack.

Education Physique et Sport — N.º 28, de dezembro de 1955 — 48 páginas.

Sumário dos principais artigos: "Homenagem a Georges Hébert"; "Carreira e Obra de Georges Hébert"; "Homenagem conforme o Espírito", por M. Poiron; "Moral e Método Natural", por H. Charles; "Georges Hébert e a Educação Física Feminina", por Mlle. M. Audemars; "A Preparação Profissional", por L. Barnier; "A Ginástica Clássica", por D. Babet; e "Os Saltos Clássicos", por A. Charton; "O Mergulho", por P. R. Guilbert; "O Desporto de Orientação", por G. N. Coulon.

The Journal — Associação Canadense de Saúde, Educação Física e Recreação — Volume XXII, n.º 5 — Janeiro de 1956 — 36 páginas.

Sumário dos principais artigos: "Saúde e o Desenvolvimento de Hábitos de Saúde", por Miss Jesse S. Herriott; "Ensinando Melhor Educação Física", por Stratton F. Caldwell; "Uma Notícia da Inglaterra", por Miss Rutt Duncan; e "Por que Criar Dramas em Recreação", por V. B. Leicester.

Revista da APEF — Ano III, junho de 1955 — N.º 4 — São Paulo, Brasil — 78 páginas.

Resumo dos principais artigos: "A Educação Física e a Igreja", pelo Ten.-Cel. Arrison de Souza Ferraz; "Ginástica Feminina Moderna", pela Prof.ª Maria Jacy Nogueira Vaz; "Orientação Geral do Trabalho Biométrico", pelo Dr. Paulo de Godoy; "Defesa e Ataque em Bola ao Cêsto", pelo

Prof. Moacyr Daiuto; "Nos Ginásios o Berço da Cultura Helênica", pelo Prof. Henrique Nicolini; "Crescimento Físico e Desenvolvimento Mental", pelo Prof. Rosalvo Florentino; "O Grupamento Homogêneo para competições de Natação de Adultos", pelo Prof. Henrique Nicolini; "Ginástica Básica Feminina", pela Prof.ª Stela F. M. Guérios; "Socorros de Urgência", pelo Prof. Antônio Boaventura da Silva; "O Quíper", pelo Prof. Teobaldo de Andrade; "Os Jogos — Valor e Importância", pela Prof.ª Else Ferraz Salem; e "Educação Física Desportiva Generalizada", pelo Prof. Augusto Listello.

Bulletin de la Fédération Belge d'Education Physique par la Méthode Naturelle — N.º 22, 4.º trimestre de 1955 — Gosselies — Bélgica — 27 páginas.

Resumo dos principais artigos: "Algumas Considerações sobre a Alimentação", pelo Ten.-Cel. Tasse; "A Primazia do Espírito no Domínio da Educação Física", pela Dra. Erna Bidschof; "Estudo Mecânico do Salto em Profundidade", por E. Ninin; "A DEFESA. Uma nova técnica de G. Hébert", por M. Beugnier; "As Quatro Cordas Sensíveis", por Robert Nyssem.

Revista Española de Educación Física — Apartado de Correos — N.º 76, janeiro de 1956 — Toledo — Espanha — 40 páginas.

Resumo dos principais artigos: "Lendit de Pau 1955 e Alguns Aspectos da Educação Física na França", pelo Gen. Don Ricardo Villalba Rubio; "Gigantes do Canal e do Estreito", por Enrique Ugarte; "O IV Campeonato do Mundo de Pentatlo Moderno", por Joaquín Villalba; "Presença e Potência do Atletismo Espanhol", por A. Marcos Alonso; "Ginástica Infantil", por António Cervera; "Endurecimento", por F. Ynglés Selés.

World Sports — Volume n.º 22, fevereiro de 1956.

Resumo dos principais artigos: "Jogos Olímpicos: O Governo pode Ajudar?", por J. P. W. Mallalien, M. P.; "Corrida de Bicicleta de Longa Distância", por Luison Bobet; "A Decisão Final", por Neville Cardus; "Julgamento — Com Propostas de Novo Estilo", por Henry Long Hurst; "A Mulher no Esporte", por Susan Noel; "Trens de Mesa não se misturam", por Victor Barna; "Note o Título: Pista e Campo", por Harold Abrahamis; "Mark Anthony!", por H. J. Osten; "O Homem Debaixo dos Lóbos", por Eddie Griffiths; "Quem está na Frente das Estatísticas", pelo Dr. Willy Meisl; "O 'Wordem' Clube de Natação", por Pat Besford; "Provas de Habilidade", por R. L. Hollands.

II CONGRESSO INTERNACIONAL LATINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

(15-19 de junho de 1956 — Madrid)

Recomendação de princípios — Declaração de Madrid

PROF. RAUL V. BLANCO

(COMISSÃO NACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE URUGUAI)

O II Congresso Latino de Educação Física, reunido na cidade de Madrid, em junho de 1956, sob os auspícios da Federação Internacional de Educação Física, cumprindo com a sua primordial função de orientar as atividades físicas, estabeleceu as recomendações abaixo para conhecimento da UNESCO (Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura), dos Ministérios de Educação, dos Diretores de Educação Física e de todos aqueles que, direta ou indiretamente, tenham os seus olhos voltados para o futuro e possam dar a esta disciplina um papel importante na formação da personalidade humana.

Estas recomendações de princípios se denominarão:

— Declaração de Madrid

1. A educação física e a recreação são fatores de penhor e amizade entre as pessoas e os povos, e contribuem na elevação do índice eugênico e moral das nações.
2. Se os fins da educação física e da recreação consistem em melhorar e ajudar a alcançar uma vida completa, integral — os centros e institutos de preparação para pessoas destinadas às suas atividades devem estabelecer-se em todo o mundo. O valor de tais centros de educação geral está intimamente ligado à capacidade científica do profissional.
3. A Organização Mundial de Saúde e as entidades similares de cada País devem realizar investigações básicas sobre educação física, facilitando aos educadores meios para elaborar, planejar e coordenar os seus programas. Diversos ramos da profissão médica, ciências afins, diversos aspectos da educação física devem trabalhar paralelamente no bem-estar do fator humano.
4. A criança deve ser considerada como individualidade, por conseguinte, observando os seus interesses, tendências, necessidades e habilidade ou capacidade para a sua preparação para a vida.
5. É obrigação do Estado garantir à criança seu nascimento em condições físicas e sociais adequadas, para assegurar-lhe uma vida normal e uma infância dentro de um ambiente de alegria e felicidade, facilitando-lhe, assim, os elementos necessários para o desenvolvimento de suas aptidões corporais, estéticas e psíquicas.
6. É preciso que a criança encontre na Escola não somente a possibilidade de cultivar-se intelectualmente, mas também de exercitar-se fisicamente, para realizar sua educação integral e desenvolver-se harmonicamente.
7. O Estado deve continuar a obra da educação física e da recreação após o período escolar, mantendo ao alcance do povo, seja por sua própria ação ou pelas facilidades dadas à ação particular, os meios necessários para os homens e mulheres praticarem as atividades físicas — recreativas, capazes de exercerem uma ação benéfica sobre o povo e dirigidas por pessoas devidamente preparadas em escolas especiais.
8. É altamente desejável empreender e prosseguir as investigações fisiológicas e psicológicas sobre os programas e métodos de ginástica destinados às crianças sadias, submetidas ao controle médico, pelo menos, de três em três meses.
9. As crianças e adultos dispensados da prática regular da educação física por motivo de saúde, deverão ser submetidos a atividades sob a forma de ginástica médica ou exercícios corretivos; medidas idênticas deverão ser tomadas com os indivíduos que apresentem deficiências físicas. As autoridades encarregadas de regime escolar deverão adotar bom material didático a fim de evitar a aquisição de posturas viciosas.
10. Sem sobrecarregar o programa escolar geral, deve ser destinado, dentro do horário semanal, o tempo suficiente para a educação física. As atividades não deverão limitar-se a sessões de ginástica ou de atletismo. Outras modalidades de trabalho, realizadas ao ar livre, tais como jogos e desportos, porão a criança em contato com a natureza por meio de uma escala de atividade, de trabalho, de alegria tendo em vista provocar as reações do corpo e da alma (saúde, inteligência, emoção).
11. As escolas devem dispor de sala de ginástica, terrenos de jogos e campos de desportos bem aparelhadas e de acordo com as exigências higiênicas mais modernas.
12. A educação física, como parte integrante da educação geral, deve ser iniciada obrigatoriamente na escola primária, qualquer que seja a categoria da escola a que pertença, base comum e elementar da estrutura educacional a todos os povos, e continuar nos demais graus de ensino, garantindo o potencial biológico e moral da criança.
13. As instituições de educação física pré-escolar (Jardim de Infância, "Kinderergarten") devem ser consideradas parte integrante da escola primária. Nelas, serão proporcionadas as bases para o crescimento e desenvolvimento dos progressos biológicos da criança.
14. Enquanto não se disponha de professores especializados em educação física (ver item 2), o professor primário deve se encarregar da direção e diverção das atividades que visem o desenvolvimento físico, ao lado da formação moral e intelectual da criança.
15. Os concursos gimno-desportivos escolares devem ser estimulados, sempre que eles não despertem nos alunos um gosto exagerado para os desportos ou um espírito de competição muito agressivo. Eles visam fortalecer o espírito da equipe e a prática do jogo ideal.
16. A partir do momento que começam a oferecer as características secundárias dos sexos, fenômenos regionais em cada país, de acordo com a hereditariedade, religião, clima, ambiente social etc., a coeducação física deve ser evitada. Daí em diante, a educação física sob todas as modalidades, inclusive as desportivas, deve ser dirigida, de preferência por especialistas (professores e técnicos) do mesmo sexo dos educandos.
17. Nos processos de cooperação com os indígenas, a educação física deverá ser dirigida por pessoas que conheçam o idioma dos selvagens e por índios civilizados que, além das citadas condições, tenham sido devidamente preparados para esse fim.
18. O problema da educação física nas regiões de grandes altitudes, deverá continuar sendo estudado pelos países em que se apresenta esta situação especial, divulgando os resultados de suas experiências.
19. Os regimes de educação física para o sexo feminino devem ser diferentes dos do sexo masculino e limitar-se às características morfo-físico-psicológicas da mulher em sua preparação para a maternidade, sem esquecer, que o comportamento do organismo feminino submetido aos exercícios físicos nos períodos menstruais, exige o condicionamento do regime às características individuais.
20. Devem ser proporcionados os benefícios da educação física, não somente às crianças e aos adultos sadios, como, especialmente, aos débeis e defeituosos. A estes serão prescritos regimes especiais de atividades físicas e recreativas, com o objetivo a corrigir ou compensar os desvios da normalidade.
21. Deste modo cumpre-se o que hoje constitui o "Código dos Direitos da Criança", sintetizado na chamada "Proclamação de Genebra" (cuja divisa estabelece "A Humanidade deve dar à infância o que tem de melhor").
22. *Século da Criança* — é o nome dado a este século, em que tantas vezes pareceram fracassados e rompidos os mais nobres valores humanos. O II Congresso Latino de Educação Física aspira, com estas recomendações, para grandes realizações com a participação de educação física e assuntos congêneres, se possa melhor cristalizar um mundo melhor.

A GINÁSTICA BÁSICA E A SUA APLICAÇÃO NA POLÍCIA MILITAR DO DISTRITO FEDERAL

Cap. HEITOR DE ABREU SOARES

(Chefe do Departamento de Educação Física da PMDF)

A Polícia Militar do Distrito Federal, cuja criação data de D. João VI, em 1809, é uma Corporação que por suas funções, principalmente policiais, precisa encarar o problema do preparo físico de seus homens com muito carinho, porque êle representa um dos lados do triângulo equilátero da Instrução Básica na Corporação, onde os outros dois devem ser o tiro e a instrução policial intensa.

Cabe-nos aqui apreciar apenas o primeiro lado: o Treinamento Físico do Policial.

Apesar dos ingentes esforços de dedicados e competentes Diretores que têm passado pelo Departamento de Educação Física da Corporação, no sentido de se executar um treinamento adequado aos quadros e à tropa, quase nada se tem conseguido de positivo.

A escala de serviço dos homens que, em determinadas épocas lhe proporcionava apenas seis horas teóricas de folga (porque incluía o tempo em que o policial esperava a substituição no posto e se deslocava para o quartel, antes de se dirigir à sua residência), era a sua maior inimiga e, quando se insistia em programar, isto muitas vezes se tornava perigoso à saúde, ao invés de lhe ser um bem. Ressalvando-se as práticas desportivas, através de campeonatos internos e do treinamento físico ministrado nos diferentes cursos e Escola de Recrutadas, a prática nos Corpos ainda é deficiente, pelos motivos acima, acrescidos da escassez de espaço e, em algumas épocas, deficiência de uniforme apropriado, e de material.

Dai se conclui que não se tem podido cumprir a contento o que determina o Manual C 21-20 em vigor, inclusive em relação às Sessões de Ginástica Comum. Surgiu, entretanto, uma nova modalidade de trabalho físico, oriunda dos E. U. A. e capaz de dar uma nova feição ao treinamento físico dos nossos policiais.

O novo Manual — C-21-20, em preparação, orienta os trabalhos no sentido de melhorar o vigor físico do homem, tendo em vista a rudeza das guerras modernas. Para isso, tratou de desprezar certos princípios arcaicos da doutrina francesa, aliás, pelos próprios franceses já reconhecidos.

Não sendo mais instrutor da Polícia Militar, onde serviu como Diretor do Departamento de Educação Física, mas agindo como se ainda o fôsse e se a ela pertencesse, tal a afeição que lhe dedica, o Ten.-Cel. Jair, do EEFE, entrando em ligação com o autor dessas linhas, sugeriu que a nova modalidade de trabalho físico fôsse introduzida na Corporação.

Reconhecemos logo que, para a Polícia Militar, dadas as suas deficiências acima citadas, em contraposição com a necessidade de apresentar homens de bom vigor físico para o policiamento, a GINÁSTICA BÁSICA constitui um excelente meio de preparo físico. Não exigindo instalações especiais, pode ser realizada no pátio comum ou mesmo no alojamento; não sendo necessária a formação do grupamento homogêneo, permite reunir os homens de folga, indistinta-

mente e ministrar a sessão; a sua execução pode dispensar o uso do uniforme de treinamento físico, o que permite aos homens realizá-la em uniforme de instrução, retirando apenas a respectiva camisa.

Tratamos então de introduzi-la, juntamente com a Ginástica com Arma, no Plano Geral de Treinamento da EFO (Escola de Formação de Oficiais) e nos CFC, CFS e ER (Curso de Formação de Cabos, Curso de Formação de Sargentos e Escola de Recrutadas). Os resultados foram excelentes e surpreendentes, tendo se notado grande desenvolvimento físico, principalmente entre os alunos da EFO. Observou-se aumento geral e acentuado de peso, havendo casos de acréscimo de 12 quilos no ano letivo.

Presentemente nos Corpos estão sendo ministradas a GINÁSTICA BÁSICA e COM ARMA, aliadas ao JUDÔ, com relação principalmente a quedas, imobilizações e defesa pessoal.

Não resta dúvida que a GINÁSTICA BÁSICA, por si só, não atende a todas as necessidades do preparo físico de um bom policial militar; mas aliada, principalmente, à Ginástica Acrobática e ao Judô, sem desprezar totalmente outras modalidades como a corrida, os jogos militares e os desportos, ela veio, como que a propósito, resolver praticamente o problema do treinamento físico na Polícia Militar, garantindo a manutenção do preparo físico do homem, mesmo quando houver deficiência de tempo, local e material.

GINÁSTICA BÁSICA E GINÁSTICA COM ARMA

Maj. ESTEVAM MEIRELES

(EX-CHEFE DO DEP. DE E. F. DA AMAM)

Ginástica Básica e Condições Físicas Básicas:

O militar deve manter as suas condições físicas. Este dever preconiza o Estatuto dos Militares.

Sabe, porém, o militar qual seja este nível de qualidades físicas que se possa definir como condições físicas do indivíduo, ou preparo físico individual? Não! Porque não existe uma definição.

Não existe o conceito de preparo físico básico individual. Dizemos básico, porque é um preparo, um estado físico permanente e em condições de ser transformado em curto prazo na forma física excelente de tempo de guerra. Em condições de, em curto prazo, transformar qualquer militar em competidor desportivo de tempo de paz.



Rejubilemos camaradas do Exército, já temos um conceito de preparo físico básico e o meio 100% eficiente de desenvolver no indivíduo tal forma física básica. Definimos condições físicas básicas como o **indivíduo executar a série básica a 12 repetições em 10 a 15 minutos** e, em seguida **cobrir um percurso de 4.000 metros** em terrenos variados no **prazo máximo de 20 minutos**.

Estamos dando uma definição que ainda pode ser mais precisa através de índices tabelados de testes de aptidão física e de provas de valor mecânico individuais.

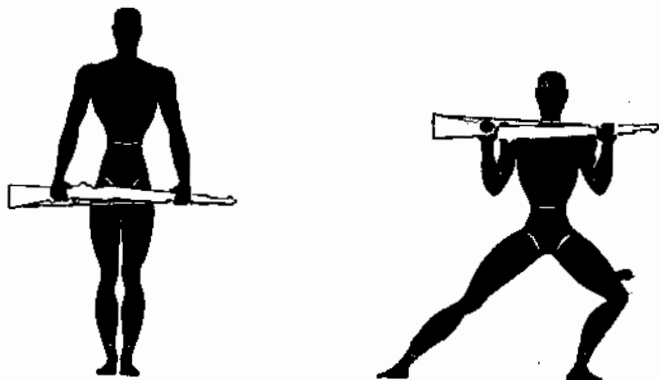
Quando demos a definição acima uma idéia havia em nossa mente, ou seja, um meio bastante prático de o próprio indivíduo poder se verificar, situação perfei-

tamente admissível quando se considera o Oficial ou o Sargento.

A modalidade de trabalho físico capaz de dar ao indivíduo as condições físicas básicas se chama **Ginástica Básica**.

Que é Ginástica Básica?

Modalidade de ginástica destinada a proporcionar ao militar a recuperação e a manutenção das qualida-



des físicas básicas. Estas podem ser englobadas pelos títulos:

- 1) Força
- 2) Resistência muscular e resistência orgânica geral
- 3) Agilidade
- 4) Descontração, ou seja, independência das contrações musculares.

O termo ginástica básica foi introduzido, entre nós, pelo Ten.-Cel. JAIR JORDÃO RAMOS. Nós sempre temos experimentado tal trabalho físico, particularmente em turmas de ginástica junto com um jovem muito entusiasta: Ten. HÉLIO MALTA. Isto pôsto, consideremos as expressões:

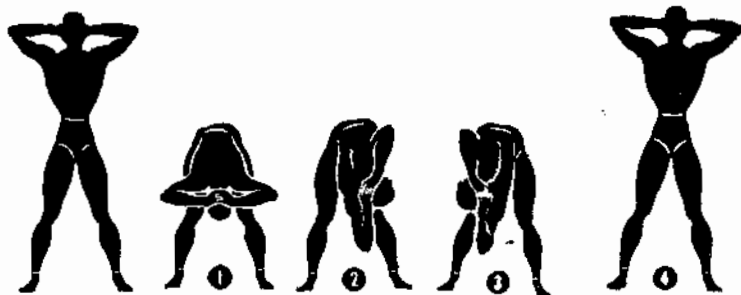
GINÁSTICA BÁSICA e SÉRIE BÁSICA

Série básica é um conjunto de 12 exercícios, sempre os mesmos e feitos em ordem determinada. Preferimos (o que constitui ainda sugestão), chamar de ginástica básica o duplo "série básica e corrida rústica". A ginástica básica assim compreendida pode ser feita por grandes grupamentos e constitui por si um método quase completo de treinamento físico. Naturalmente, as duas atividades da ginástica básica (série e

corrida) obedecem a uma progressão metódica e crescente.

A Ginástica com Arma que é?

Igualmente aqui preferimos a expressão série básica com arma às séries de exercícios feitos com arma



(fuzil ou mosquetão) reservando o termo **ginástica com arma** ao duplo "série-corrida" em pista preparada ou terreno variado. Este trabalho físico, usando um material sempre existente, permite aumentar mais a força dos braços e do abdome dos homens.

Ginástica ou Desportos?

Muitos militares dizem que não apreciam a ginástica (querendo referir-se a exercícios calistênicos) reconhecem a necessidade de estar fisicamente em forma, mas preferiam praticar um jogo, um desporto. Dizemos o seguinte: jogo depende de companheiros, de campo especial, de material e, finalmente, de habilidade (coisa terrível é suportar, por dever de delicadeza, as falhas de um jogador "molóide"). E o tempo que se gasta? Só este fator vale por todos os demais. O resultado é chegarmos a conclusão que para manter a forma física o programa mais aconselhado é: **Ginástica básica sempre e jogos ou desportos, quando puder.**

NOTA DA REDAÇÃO — No presente artigo, embora diferindo um pouco da doutrina do projeto do Manual C-21-20 na maneira de empregar as atividades básicas, o Major MEIRELES, um dos precursores do movimento renovador do treinamento físico militar e bastante experimentado no assunto, ressalta de maneira notável, a importância da ginástica básica e com arma na colocação do soldado em "condição".

FINALIDADES DA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA INVÁLIDOS

POR HANS LORENZEN

PROFESSOR DO INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE COLÔNIA

VICÉ-PRESIDENTE DA FEDERAÇÃO DO DESPORTO PARA INVÁLIDOS, NA REPÚBLICA FEDERAL ALEMÃ

TRADUÇÃO DOS PROFESSORES

HANNIS LIPKA

E

DR. MÁRIO GONÇALVES VIANA

A educação física para inválidos chama, cada vez mais, a atenção das personalidades responsáveis dos diversos países. Em todos os povos, há indivíduos que são vítimas de ocorrências infelizes, quer por efeitos da guerra, quer por desastre ou doença. Noutros tempos, estes infelizes "estropiados" eram considerados, pelos seus familiares e pelos estranhos, como seres incômodos; só nesta última geração começaram a ser objeto, por parte das autoridades e dos serviços públicos, de especial atenção. Os próprios estropiados manifestam desejo de vencer as dificuldades da vida, de modo a tornarem-se úteis à sociedade de que fazem parte. Em primeiro lugar, precisam de assegurar e garantir a sua situação económica; mas para este efeito terão de se adaptar às suas novas condições fisiológicas e escolher uma nova profissão. A maioria destes indivíduos deseja, além disso, praticar, simultaneamente, com a sua nova atividade, exercícios físicos adequados.

As pessoas estranhas a estes problemas, quando se fala em atividades físicas para mutilados, poderão julgar que isto é um absurdo ou, até, uma falta de humanidade. Por isso, afigura-se-nos oportuno começar por dizer algumas palavras acerca dos objetivos da educação física para mutilados e dos seus respectivos métodos. Na República Federal Alemã, mais de 20.000 mutilados, depois de terem obtido alta nos hospitais e sanatórios, procuraram melhorar ou completar a sua recuperação fisiopsicológica, mediante a prática da ginástica e de outras modalidades desportivas. Mercê deste esforço, conseguiram de novo voltar a sentir o prazer da existência, que haviam perdido.

Com o exercício físico, o indivíduo ganha confiança em si mesmo, e reconquista, rapidamente, as suas antigas qualidades pessoais, físicas e psíquicas. Os grupos desportivos de mutilados facilitam os contactos entre eles e dão-lhes a justa compreensão do que vale a educação física, realizada em conjunto, com vista à sua preparação utilitária para a vida.

Os amputados das pernas, que se desabituaam de andar, não devem estranhar a rigidez das suas articulações, resultante da vida cômoda a que se entregam. Como consequência, engordam dez a vinte anos mais cedo do que seria de esperar, fato que as pessoas, com as quais eles convivem, notam com pouco agrado.

Os amputados de braços não podem evitar que a musculatura humeral se lhes atrofie, uma vez que levam uma vida pouco ativa e que raras vezes recorrem ao uso de aparelhos artificiais. O mesmo se verificará com os paralíticos dos membros superiores, quando não realizam atividades suscetíveis de serem em movimento o tronco. Quando isto acontece, os próprios músculos que colaboram na atividade respiratória sofrem a consequência de tal inatividade, prejudicando, de forma lenta mas inegável, os pulmões e a atividade respiratória.

Referimo-nos ao perigo que, nos amputados dos membros superiores, se verifica, no que diz respeito ao enfraquecimento do

seu processo respiratório. Um outro perigo dos amputados de um único membro superior consiste na elevação do ombro correspondente a este braço, fato que dá origem a graves deformações escolióticas. Cinco a dez anos bastam para transformar a estrutura normal da coluna dorsal, dando origem a escolioses muito acentuadas.

Em geral, os cegos são olhados com certa compaixão e postos à margem da vida ativa social. As facilidades que se lhes proporcionam, com vista ao seu ganha-pão, são de tal forma mescladas de comisseração e de cuidados exagerados, que eles são levados a evitar as atividades físicas. Ora, a verdade é que, mais do que quaisquer outros, precisam os invisíveis de praticar uma educação física sistemática, a fim de não perderem o seu contato com o meio que os cerca.

Os exemplos que acabamos de apresentar são de molde a demonstrar:

a) A necessidade de educação física para os inválidos;

b) A conveniência de orientar a educação física no sentido de assegurar, aos estropiados, o seu direito à vida e às atividades fecundas.

Quais serão as atividades físicas aconselháveis para evitar que estes males se agravem? De preferência, devem escolher-se as modalidades suscetíveis de fortalecerem o organismo, tais como: corrida, natação, remo, jogos de equipe e esqui.

Aconselham-se corridas mais ou menos longas, conforme os casos, em pista ou terreno, convido alternar os exercícios de corrida com a marcha, efetuados ora em ritmo calmo e descontraído, ora em ritmo mais rápido e mais enérgico. Estas corridas pouco se distinguem das praticadas pelos indivíduos válidos. Em natação, a prática mais aconselhável, por ser aquela que mais confiança dá ao indivíduo, é a dos mergulhos. Para a recuperação dos inválidos, o elemento "confiança" é fundamental. Aquêles que mergulha terá, necessariamente, de sustentar a respiração, tal e qual como praticam, desde longa data, os iogues, com a sua ginástica respiratória. As práticas dos iogues merecem, cada vez mais, a atenção das entidades que se dedicam à educação física dos inválidos, porque, quando bem orientadas, podem beneficiar o organismo humano. Também contribui bastante para fortalecer os amputados dos membros superiores o remo, quando praticado com caráter de excursão e em barcos de quatro ocupantes ou em caiques duplos.

Os desvios da coluna vertebral, verificados nos indivíduos amputados dos membros superiores, podem ser corrigidos ou melhorados com exercícios de ginástica, corrida circular, "crawl" de costas praticado com o braço existente e, de um modo geral, com quaisquer outros exercícios suscetíveis de provocarem o fortalecimento dos membros superiores e o uso diário dos aparelhos ortopédicos, quando se trate de amputados de braços, para se estabelecer, mercê do seu peso, um equilíbrio suscetível de evitar ou de agravar os desvios da coluna.

Os amputados totais dos dois braços devem merecer, de modo muito especial, a nossa atenção. Para estes indivíduos, gravemente afetados pela falta total dos seus membros, recomendam-se exercícios com bolas vulgares e com bolas de medicina, exercícios estes que consistem em fazer impelir e rolar as bolas, transportá-las, lançá-las pelo ar, etc.; também se recomenda a prática de exercícios com o "sandow", executados com a parte do braço existente, exercícios estes que contribuem para a conservação da mobilidade respectiva e das articulações dos ombros. Os cotos dos membros superiores existentes devem ser utilizados para a prática de quaisquer outras modalidades desportivas, como se, porventura, os respectivos membros se encontrassem completos. Esta atividade, tantas vezes descurada pelos estropiados, é, na maioria dos casos, facilitada pela chamada "sensação-fantasma", fenómeno este característico dos amputados.

Também contribui, para um eficaz treino do organismo dos amputados de um só braço, a prática do futebol e do handebol.

Alguns estropiados, depois de recuperados, conseguem realizar provas de esqui admiráveis. Para melhor manterem o equilíbrio, alguns amputados de braços usam os seus aparelhos ortopédicos.

Os amputados dos membros inferiores, quer se trate de *mono* — ou de *biamputados*, quando não treinados, perdem, muitas vezes, devido à contração permanente dos respectivos grupos musculares, a facilidade dos movimentos dos respectivos cotos. Em alguns casos (os menos graves) conseguem endireitá-los, mas só à custa de grandes dores, resultantes do encurtamento dos abdutores. Ora, um dos objetivos fundamentais da prática desportiva consiste em assegurar a mobilidade da cintura lombar ou em proporcionar-lhe condições de se movimentar convenientemente. Para conseguir estes objetivos, podem utilizar-se, vantajosamente, exercícios ginásticos do tronco e dos cotos, subida de corda, natação, jogos variados em posição sentada, tiro ao arco e lançamentos à direita e à esquerda. Estes dois últimos tipos de exercícios oferecem particular interesse para os mutilados de uma só perna, que usam aparelhos ortopédicos; os biamputados podem executar exercícios idênticos, mas sentados sobre mesas de 90 cm de altura, munidas de uma peça de segurança.

A natação pode ser utilizada com vantagem pelos biamputados dos membros inferiores para obter a mobilidade e o fortalecimento dos cotos, desde que usem aparelhos artificiais em forma de "barbatanas", ligados aos cotos. Estes aparelhos têm, além disso, a vantagem de aumentar consideravelmente a liberdade de ação e a velocidade dos respectivos praticantes. Nos Estados Unidos da América já estão a fabricar-se "barbatanas" para os amputados dos membros superiores (Prof. Dr. Johk, Universidade de Kentucky).

O tratamento dos *paraplégicos*, dadas as características do seu mal, torna-se mais difícil, porque todas as suas atividades têm

de ser efetuadas na cadeira de rodas, à exceção da natação, pois a água é o único elemento onde lhes é permitido sentirem-se livres, e realizarem os seus movimentos sem qualquer condicionamento. A natação é, por consequência, para eles, uma prática física



AMPUTADOS COM "BARBATANAS"

insubstituível. Quando se movimentam apenas o tronco e os braços, verifica-se uma hipertrofia da parte superior do corpo. Para evitar este inconveniente, é de grande interesse movimentar a parte inferior do tronco. É precisamente esta a função da atividade natatória, pois a água opera verdadeiros prodígios, estimulando os músculos dos setores atrofiados do corpo, que não podem ser aproveitados quando o paciente se encontra na sua cadeira de rodas. No caso de se praticarem treinos metódicos e progressivos, podem conseguir-se resultados extraordinários, tais como a possibilidade da marcha. Por isso, todo o trabalho realizado neste domínio será valioso, desde que efetuado com paciência e dedicação.

Por vezes, os paraplégicos mostram possuir certos órgãos bastante sensíveis, tais como os rins e a bexiga. Por isso, não devem praticar quaisquer atividades na água, à temperatura inferior a 24°. Quando se trate de realizar jogos em posição sentada, tiro ao arco, etc., convém que o praticante se encontre sobre almofadas ou esteiras de feltro ou que vista calças com duplo fórrô.

As pessoas não especializadas poderiam julgar que os exercícios físicos não dariam resultados animadores, quando aplicados aos espásticos, caracterizados por contrações espasmódicas. Mas os êxitos obtidos até agora, com o tratamento destes doentes animam a continuar nos esforços tentados, recorrendo, para o efeito, a exercícios ginásticos e outros adequados.

Aquilo que primeiro há a fazer é conseguir uma cuidadosa descontração dos músculos até aqui contraídos, mas isto sem qualquer espécie de violência. A aplicação dos exercícios de descontração deve ser feita de maneira que os doentes sejam levados a esta mesma descontração sem darem por isso. Convém aplicar, em cada caso, o exercício mais adequado e mais eficiente. Para a exemplificação do que acabamos de dizer, apresentaremos um exemplo curioso: Um espástico (Little-doença), de 35 anos, estava encolhido à borda de uma piscina, junto à escada de acesso à água. Julgando tratar-se de um caso vulgar de medo da água, o professor deitou-lhe, por cima da cabeça, um balde de água. As consequências deste ato (que aliás nem com indivíduos são se deve praticar) foram absolutamente imprevisíveis: convulsões fortíssimas, palavras desconexas, feições descompostas.

Além dos exercícios aplicáveis aos casos normais, urge considerar que, tratando-se de indivíduos com insuficiências mais ou menos graves, estes exercícios devem ser escolhidos tendo em atenção cada caso espe-

cial, e não só as respectivas características, mas também o grau da sua doença. Foi mediante esta orientação que se conseguiu que o espástico, ao qual nós fizemos referência, conseguisse, posteriormente, nadar 100 m e até mais, em água profunda, embora sempre sob vigilância.

Para facilitar a descontração dos espásticos, recomendam-se: a aplicação dos exercícios num ambiente agradável, tais como: natação, exercícios passivos de ginástica iogue e exercícios respiratórios. Pelo menos na fase inicial, há que não ter pressa, para não chegar a resultados desfavoráveis desde logo. E isto para evitar que se verifiquem novas contrações musculares. O poder reativo do indivíduo deve ser ativado com exercícios de bola, de dificuldade progressiva, e com aumento, também progressivo, do tempo: atirar a bola ao chão e apanhá-la após o seu ressalto.

No caso dos espásticos, podem surgir dúvidas acerca de saber se os professores de educação física podem intervir no seu tratamento ou apenas os médicos. O caso, porém, é que nem sempre se encontrarão clínicos conhecedores dos problemas da educação física para recuperados. No entanto, é aconselhável realizar todos os tratamentos de acordo com os médicos.

Entre os inválidos, merecem, também, especial atenção os cegos, quer se trate de cegos de nascença, quer de invisuais, vítimas de quaisquer acidentes posteriores. A todos pode aplicar-se uma educação física idêntica.

Quando se tratar dos cegos, a finalidade essencial da sua educação física será o desenvolvimento do sentido da orientação, porque êle lhes permite o alargamento do espaço vital dos inválidos. Por isso, não será excessivo insistir que, no caso dos inválidos, a educação física deve ultrapassar o interesse propriamente fisiológico, procurando abranger a totalidade do indivíduo, a não ser em casos especiais. Convém evitar conduzir os cegos pela mão, porque aquilo que interessa é desenvolver as aptidões de cada um e dar-lhes confiança em si. Com o objetivo de melhorar o sentido da orientação, mediante os exercícios da marcha e do lançamento ao alvo, podemos indicar os seguintes exercícios, os quais poderão ser executados sob a forma de prova desportiva.

a) MARCHA EM DETERMINADA DIREÇÃO

1 — Partida:

Rebordo de madeira de 1 m de comprimento, marcado ao meio com uma ra-

nhura ou qualquer saliência. O rebordo de madeira deve estar bem preso ao solo, paralelamente à linha de chegada, a 20 m de distância do local da meta, do ponto marcado com o número dez.

2 — Linha de chegada:

Corda colocada no solo e bem esticada, com vinte traços a distância de 1 m cada um, marcados com fita de cor branca à volta da corda. Estas graduações, dirigidas de fora para o centro, são numeradas de 1 a 10.

3 — Vedação:

O campo, em que se realiza esta prova, deve ser vedado por uma corda, colocada à volta, a 1 m de distância. Só para além dela poderá estar o público.

4 — Realização da prova:

Uma vez chamado o concorrente para junto da linha de partida, é mesmo ali orientado. O cego, uma vez dado o sinal de partida, iniciará a sua marcha em direção à linha de chegada, com uma bola de ginástica em cada uma das mãos, com os braços afastados naturalmente.



PROVA DE UMA INVISUAL

A marcha deve ser realizada com avontade, e a distância dos 20 metros deve ser vencida em 20 s.

5 — Pontuação:

A chegada será determinada pelo pé que primeiro tocar na linha de chegada ou que a ultrapassar. Aquêle que atingir a gra-

duação de "10" obterá 1.000 pontos. O desvio para a direita ou para a esquerda implica a perda de 100 pontos para cada número da graduação.

6 — Outras regras:

São proibidos todos e quaisquer sinais acústicos, exceto o da partida ou da chegada.

Aquêle que atinja a linha de chegada fora do tempo máximo previsto terá a sua prova invalidada.

7 — Júri :

Um juiz de partida, um auxiliar de partida para efetuar a chamada e guiar os participantes, um juiz de chegada e um secretário da marcha.

b) LANÇAMENTO AO ALVO

O alvo será constituído por uma superfície de madeira, de 2 X 2m, com uma abertura de 20 cm de diâmetro ao centro, e à volta dêle estão marcados quatro círculos, distanciados 20 cm uns dos outros.

O lançador cego colocar-se-á em frente d'êste alvo, inicialmente a distancia de seis m, e sucessivamente a 8 e 10 m. Será orientado pelo som de uma sineta ou campainha, colocada no centro do alvo. O invisual procurará acertar no alvo, guiado pelo som da referida sineta.

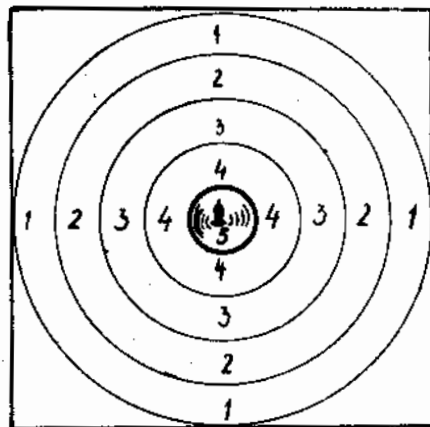
As provas oficiais implicam a execução dos quatro lançamentos, sendo atribuídos, a cada um dos lançamentos, 50 pontos ou mais por cada círculo atingido, efetuando a soma a partir do círculo da periferia para o centro.

Para feitos da justa avaliação da prova, as bolas empregadas (de ténis) deverão ser envolvidas em pó de magnésio, a

fim de deixarem, no respectivo alvo, a sua marca.

Em tôdas as modalidades de atividades físicas praticadas pelos invisuais, tais como natação, corrida, saltos e jogos de equipe, deverá procurar-se conseguir a orientação dos praticantes, mediante processos acústicos e evitando o mais possível a condução pelo braço.

Diremos agora alguma coisa acêrca dos *surdos*. Eles têm, geralmente, um comportamento egocêntrico, afastando-se progressivamente do convívio social. Com a ativida-



ALVO PARA LANÇAMENTOS DE INVISUAIS

de física, procurará contrariar-se esta tendência, proporcionando-lhes exercícios que estimulem os laços de camaradagem. Para o efeito, recorrer-se-á aos jogos de equipe, à luta de tração e ao remo.

Procuramos, neste estudo sôbre os invisuais, dar uma idéia geral acêrca daquilo

que pode fazer-se, nos domínios da educação física, em prol dos amputados dos braços e das pernas, dos paraplégicos, dos espásticos, dos cegos e dos surdos. Não nos foi possível aprofundar cada caso especial, como por exemplo os casos de mutilados de um tórço de pé, de mutilados de um ou dois pés, de amputados de uma perna até o joelho ou de uma perna incluindo a coxa, de mutilados de duas pernas e de paralíticos de um dos membros inferiores. Com êste grupo é que nós, até agora, obtivemos resultados mais favoráveis.

Além d'êste problema, também, haveria a considerar a adequada preparação de professores de educação física, especializados nestes ramos de atividade especial. Na República Federal Alemã tem-se procurado, para o efeito, realizar cursos de especialização, quer no Instituto Superior de Educação Física, em Colônia (Prof. Dr. Diem), quer no Sanatório para Inválidos, em Isny/Allgaeu (Dr. Braeuningner).

A educação física para inválidos é, em primeiro lugar e acima de tudo, um problema humano. A sua aplicação sensata e criteriosa é de molde a transmitir, aos inválidos ou mutilados, uma nova confiança na vida. Ser-lhes-á sumamente útil verificarem, através de exemplos concretos, que, não obstante as suas deficiências físicas, eles poderão cumprir a sua missão de cidadãos na sociedade e colaborar com aquêles que não têm insuficiências. Educar fisicamente os inválidos e os mutilados não é apenas prestar um grande serviço ao nosso próximo. É realizar uma relevante obra moral e social, de alta transcendência.

Oxalá não faltem, neste mundo, homens dispostos a dedicarem-se, com toda a sua alma, à melhoria das condições de vida dos inválidos e dos mutilados.



DA SUÉCIA

MAIS SÔBRE O "FARTLEK"

Por CORDNER NELSON

PORQUE O "FARTLEK" É BEM SUCEDIDO

Um triplo paradoxo, bastante curioso, possibilitou aos suecos registrar tempos inacreditáveis para os 1.500 e 5.000 metros. Com "Fartlek" o atleta pode correr mais depressa nos treinos, enquanto, também, corre mais longe e, acredite se quiser, não fica tão fatigado.

Impossível? O objetivo d'êste artigo é explicar o princípio do desenvolvimento simultâneo da velocidade e da resistência. É importante para os corredores de fundo, e seus técnicos, aprender tal princípio: correr mais depressa, mais longe, e não cansar.

Mas antes de compreender o princípio, deve-se acreditar que seja viável a sua execução. Eis como esta façanha de treinamento, aparentemente impossível, é realizada:

(1) Correr mais depressa. Não é possível ao atleta correr mais do que sua velocidade máxima, mas pode, frequentemente, correr com bastante velocidade, o que é feito em "Fartlek".

(2) Correr maiores distâncias. Praticando "Fartlek", o corredor fica em movimento grande espaço de tempo, ao contrário do corredor americano que descansa nos intervalos dos exercícios. Isto resulta num constante aumento de resistência.

(3) Não sentir cansaço. Isto alcança-se por 2 meios:

1.º O exercício estende-se por um grande espaço de tempo;

2.º O atleta controla-se, diminuindo a marcha antes que a falta de oxigênio aumente até atingir-se a fadiga.

Compreende-se o mecanismo exato disto, comparando o "Fartlek" com um programa de treinamento americano típico. Eis um programa usado por corredores índios sob a supervisão do famoso Billy Hayes e que é usado, também, pela maioria dos técnicos americanos:

Segunda-feira: passo de corrida de fundo (1 1/2 vezes a sua especialidade).

Terça-feira: corrida de velocidade (3/8 de distância de sua especialidade).

Quarta-feira: corrida cronometrada (3/4 da distância).

Quinta-feira: "pace work" (1/4 da distância, de 2 a 4 vezes).

Sexta-feira: descanso.

Sábado: competição.

Domingo: caminhada (várias milhas).

O exercício diário deve ser precedido de um aquecimento de músculos e seguido de um lento resfriamento totalizando, para isso, umas 2 milhas a mais que o exercício propriamente dito. Por isso, se você fôr um corredor da milha americana, você correrá 3 1/2 milhas às segundas, seu dia de resistência. Se você usar "Fartlek", correrá de 4 a 5 milhas em cada exercício, e não se verá

de treinamento. É possível que não desenvolva corredores jovens tão bem quanto o faz o método Simon Legree usado por alguns técnicos, mas certamente os desenvolverá mais sólidamente.

Outros pontos importantes sobre o treinamento das corridas de fundo.

Emil Zatopek segue o programa mais rigoroso jamais visto. Seu treinamento é tão puxado que peritos suecos crêem



obrigado a correr aquela triste 1 1/2 milha que prejudica a sua velocidade.

Para treino de velocidade, você correrá 660 jardas às três e 1.320 às quartas, se usar o método americano para a milha. Com "Fartlek", você exercitará mais a sua velocidade num só dia que numa semana pelo outro método. Ao mesmo tempo você estará correndo maiores distâncias.

O terceiro princípio, "Não sentir-se cansado", não é inteiramente verdadeiro. Corredores que usam "Fartlek" também se cansam. Mas ao atingir o cansaço eles afrouxam um pouco, voluntariamente. Forçá-los seria destruir tudo o que estavam construindo. No método americano, no entanto, você é mandado correr uma certa distância com uma certa velocidade e, para a maior parte dos corredores, isto representa o dispêndio total das energias 3 dias por semana — o que só pode prejudicar. Os suecos só exigem o máximo 3 vezes por mês.

Eis aí o princípio: correr mais depressa, mais longe, sem cansar. Pode ser usado para mudar qualquer método

que ele se esgotará dentro em breve. O programa de Zatopek é apresentado aqui como motivo de interesse — não como exemplo a ser seguido pelos corredores jovens.

Zatopek corre exclusivamente em florestas, calçando pesadas botas militares. Seu sistema é simples. Ele corre lentamente e anda, alternadamente, perfazendo umas 440 jardas de cada vez. Suas corridas de 440 jardas são feitas num passo estimado de entre 57 a 60 segundos. Ele corre vinte quartos de milha por exercício, mantendo a média de 57 a 60 por quarto. Antes das Olimpíadas de 1948 ele se exercitava três vezes por dia, segundo o que disse a Fred Wilt. (Isto totaliza 30 milhas de corrida por dia!) Ele segue tal programa sete dias na semana, descansando, somente, dois dias antes de uma corrida importante.

O programa sobre-humano de Zatopek tem, também, algumas vantagens. Como o "Fartlek", é realizado em caminhos macios, ele aumenta a velocidade e a resistência. De maneira diferente do "Fartlek", o treinamento é monótono e

muito cansativo, até mesmo para Zatopek. Um corredor ou técnico principiante deve guardar vários princípios, enquanto formula um programa de treinos. Eis os bons pontos do "Fartlek":

1. Passadas menores e mais rápidas.
2. Conservar os músculos macios e flexíveis.
3. Combinar trabalho de velocidade e resistência.
4. Evitar o cansaço mental causado pela monotonia.
5. Evitar o desgastes provocado por excesso de trabalho.

Abaixo, para comparação e ilustração, somente, vemos o programa de Glenn Cunningham's, explicado por ele próprio:

"Costumo fazer meus exercícios de fundo no outono. Corro de 2 a 6 ou 8 milhar por noite. As distâncias curtas (2 milhas) eu corro mais depressa. Se a distância fôr grande eu corro mais devagar, mas sempre aproveitando para fazer um bom e duro exercício, terminando com um tiro de umas 100 jardas.

Depois de ter adquirido uma boa base com os exercícios de fundo, isto é, resistência e fibra, estando com meus músculos em condições, começo a trabalhar no melhor meio de dar as passadas. Durante todo o meu trabalho eu tento concentrar-me em estilo, ritmo e relaxamento. A minha opinião é que um relaxamento adequado possibilita a recuperação enquanto se corre. Após as primeiras 8 ou 10 semanas de trabalho, para ganhar resistência e base, exercito-me em passadas e em velocidade, sem preocupar-me com corridas de fundo. O aquecimento, creio eu, é mais importante. Geralmente faço de 1 1/2 a 2 milhas para aquecer. Sempre corro com um macacão especial para transpirar e sapatos de basquete com grossas solas de borracha, já que minhas pernas não agüentam o exercício com sapatos de corrida.

Meu treinamento para pequenas distâncias consiste de tiros curtos até 660 jardas, às vezes até 880, duas ou três vezes, durante o período das competições, 3/4 de milha. Nunca corro uma milha cronometrada. Depois de um bom aquecimento, corro umas 440 jardas, ando outras tantas, corro, ando e corro novamente, seguindo-se, ocasionalmente, um tiro curto. Geralmente corro 3 vezes 440 ou 2 vezes 660. Sempre tento correr velozmente, mas dispendendo o mínimo esforço possível e dando atenção especial para o estilo, ritmo, relaxamento e passadas bem medidas.

Quando começo a competir oficialmente, e já estou em boa forma física, exercito-me somente o necessário para manter tal forma. As segundas um ligeiro aquecimento, com alguns tiros vigorosos. As terças, 3 corridas de 440, andando a mesma distância entre cada uma, ou então, 2 vezes 660, andando meia milha entre as duas corridas. As quartas, um aquecimento mais violento com alguns tiros de 50 a 100 jardas. As quintas, um aquecimento mais leve. As sextas, nem vou à pista. No sábado faço a corrida.

E, depois, no domingo, um passeio para descançar. Se, durante a corrida, sinto-me com pouca resistência, no começo da outra semana intensifico os exercícios de aquecimento e tento acelerar os de velocidade.

No começo do outono eu não ligo importância à cronometragem. Corro simplesmente para ter um exercício forte. Mais tarde, para aquecer, corro cada 2 milhas entre 9'30" e 10'30", vestindo o macacão especial para transpirar e pesados sapatos de basquete. Tenho conseguido fazer 9'17", mas raramente. Os 440 são feitos entre 55" a 58" e os 660 entre 1'25" e 1'28" ou 1'29". No início do período de competições faço, de vez em quando, 2 vezes um quarto de milha só tempo de com 70" a 75", e termino com um terceiro em 58" ou 60".

Como sabem, a passada é importante, e deve-se trabalhar ativamente neste particular até dominá-lo. Deve-se ter alguém que preste atenção ao seu estilo: movimento de braços, de pernas, ângulo ou inclinação do corpo, etc. O descanço é tão importante quanto o exercício.

Programa Sueco de Treinamentos para Corridas de Fundo

Vários técnicos e atletas demonstraram interesse no "Fartlek" ou "Jogo de Velocidade". E isto é bom já que conduzirá a um progresso nas corridas de fundo.

Muitos, porém, têm adicionado um programa complementar. Isto não convém, porque todo corredor de fundo tem suas próprias necessidades e limitações. Um programa rigoroso é tão nocivo quanto uma ditadura, pois ambos limitam a iniciativa e o progresso do indivíduo.

Contudo, um principiante deve ter algum caminho a seguir. Para este fim, apresentamos aqui programas característicos, usados por Holmes, o técnico Sueco.

Antes de mais nada, como deve o atleta começar a aprimorar suas condições físicas? Os suecos passam entre 3 a 5 meses em "treinamento de inverno", geralmente, começando antes do Natal. (O período de competições termina, na Europa, em meados de outubro).

O treinamento no inverno é feito de três a mais vezes por semana, dependendo do atleta. Corredores da milha andam de 4 a 5 milhas por dia; dão uma corrida lenta de uma milha, fazem um pouco de exercício, correm mais um pouco. Corredores de 10.000 metros andam de 5 a 7 milhas, dão uma corrida lenta de 1 milha, correm 2 ou 3 milhas. Depois de passados 3 meses, devem estar treinando 5 dias por semana. À medida que o treinamento progride alguns tiros curtos podem ser acrescentados.

O treino durante o tempo das competições é diferente. Como Fred Wilt mostrou no artigo desta série, alguns corredores usam sempre, ou quase, exclusivamente "Fartlek". Mas para os que desejam ver um programa bastante típico, segundo as recomendações de Holmes, temos aqui um para os corredores da milha e de 10.000 metros. (Modifique, proporcionalmente, para outras distâncias).

MILHA

Segunda-feira:

- 1) "Fartlek" — 45 minutos.
- 2) Primeiras 440 da corrida.
- 3) Repetir 2 ou 3 vezes.

10.000 m

- 1) "Fartlek" — 1 hora.
- 2) Primeiros 880 da corrida.
- 3) Repetir 3 vezes.

(Corrida lenta de 5 minutos entre cada corrida.)

- 4) Andar e correr lentamente para completar 2 horas.

Têrça-feira:

- 1) "Fartlek" — 20 minutos.
- 2) 880 na pista (2" mais por volta, do que em corrida).
- 3) Repetir dentro de uma hora.

- 1) "Fartlek" — 20 minutos.
- 2) Primeiros 3.000 m da corrida.
- 3) Repetir dentro de uma hora.

(Corrida lenta sobre relva antes e depois dos exercícios.)

Quarta-feira:

- 1) Caminhada pela floresta 2 horas.

- 1) Caminhada pela floresta 3 a 4 horas.

Quinta-feira:

O mesmo de segunda-feira, mas subir uma ladeira correndo de 2 a 9 vezes, por 150 jardas, cada vez que fizer "Fartlek".

Sexta-feira:

O mesmo de têrça-feira, mas correr 4 vezes 440 em vez de 2 vezes 880, 1" mais, por volta, do que em corrida.

Corrida lenta pela floresta — 1 hora.

Sábado. Descanço.

Domingo:

Aquecer e correr uma milha (os primeiros 440 e os últimos 100 com velocidade de corrida. O resto, 2", por volta, menos que em corrida).

Descanço:

Correr 10.000 m 2 vezes por mês, 2 a 3 minutos mais que normalmente se faz em corrida.

(Deve-se treinar as passadas no próprio passo do atleta. Trabalha-se rigorosamente uma vez cada 10 dias.)

Lembre-se: estes programas não devem ser copiados ao pé da letra. Todo atleta tem que usar a própria cabeça. Os suecos são extremamente práticos em adaptar o programa às necessidades do indivíduo. Por exemplo, como diz Holmes: "É errado dar a um estudante de Yale o mesmo exercício de treino que se dá a um homem que, na luta pela vida, tem que andar 10 milhas".

EXERCÍCIO FÍSICO E PSICOTERAPIA

Prof. MAURÍCIO DE MEDEIROS

A educação física, principalmente a de aspecto desportivo, desenvolve as qualidades de sociabilidade humana, dando às inter-relações entre os indivíduos um caráter de mútua compreensão. O que chamamos de espírito desportivo é essa capacidade que se adquire de saber ganhar e saber perder.

Que é, afinal, a vida de cada qual de nós senão um embate quotidiano com as circunstâncias a que ela nos arrasta? E que vem a ser a arte de viver senão o saber enfrentar essas circunstâncias adaptando-se às derrotas eventuais e colhendo com equilíbrio as possíveis vitórias, sem pessimismos no primeiro caso e sem exagerado otimismo do segundo?

Que vem a ser uma vida social equilibrada senão essa capacidade de nos associarmos aos que marcham conosco na vida e procurarmos o elo de comunhão de interesses, como em um jogo desportivo se associam os membros da mesma equipe?

Quando o indivíduo perde essa capacidade de ajustar-se às circunstâncias materiais da vida e aos ambientes pessoais que os cercam, esse desajustamento o conduz a reações inadequadas que o fazem sofrer psicicamente.

Conseqüentemente, a educação física, já pelos seus resultados sobre a saúde física, já pelas qualidades mentais de adaptabilidade nas inter-relações humanas pode ser considerada como importante fator de higiene mental.

Tem-se verificado além disso que o exercício físico pode constituir igualmente um útil elemento na terapêutica psiquiátrica, como um fator de conexão afetiva do doente mental com o seu ambiente.

Não é a terapêutica chamada ocupacional, já praticada de há muito tempo. É mais do que isso: é a associação do exercício físico com a psicoterapia. A esse ramo da terapêutica dá-se o nome de **ergoterapia** — isto é — utilização do trabalho com finalidade terapêutica.

Tivemos recentemente estagiando no Instituto de Psiquiatria um psiquiatra francês, o Dr. Pierre le Gallais, discípulo do Dr. Sivadon e que com ele se especializou em Ville-Evrard nesse ramo da terapêutica. Esse colega nos deixou as bases da organização de um serviço dessa natureza que esperamos seja de futuro desenvolvido.

Segundo esse plano há 3 estádios na ergoterapia.

O primeiro é aquele em que se dá ao doente um trabalho a executar. Esse trabalho deve ser por ele mesmo escolhido. Mas não se deve deixar que o doente se fixe nessa modalidade de trabalho, para não automatizá-lo. Na primeira fase o doente executa trabalhos individualizados: modelagem, fabricação de potes, exercícios de tipo profissional, tais como a de cesteiro, marceneiro, costura, tecelagem.

O objetivo é proporcionar ao doente uma atividade que o distrai, ao mesmo tempo que, satisfazendo embora ao seu egocentrismo, cria uma certa ligação afetiva entre o doente e o material com que ele trabalha.

Mas pouco a pouco vai-se trazendo o doente à prática de exercícios físicos associados à música e a cantos.

Preferem-se para este tipo de exercícios os doentes cujo nível de regressão psico-social é máximo (antigos catatônicos, esquizofrênicos) e os doentes violentos e agitados.

O objetivo é estimular os doentes muito regressivos a encontrar uma ressonância afetiva por meio de danças folclóricas, cantos populares, rodas, etc

Diz LE GALLAIS que o que assim se procura é obter a mobilização das forças obscuras do "inconsciente coletivo".

Também nesse estágio são empregados certos exercícios que evoquem no doente seu período de infância: marchas cadenciadas, jogos de bola, carniça, amarelinha, etc.

Outro tipo de exercício a ser empregado, principalmente com os doentes violentos, é o de certos jogos desportivos como medicine-ball, cabo de guerra, ou competições de tipo de pingue-pongue, vôleibol, bola ao cesto, etc.

Aqui proporciona-se ao doente uma descarga de sua energia e ao mesmo tempo vai ele sendo readaptado à solidariedade de grupo.

Para que se possa compreender a delicadeza do emprêgo dos métodos ergoterápicos basta dizer que um monitor de educação física é indispensável. Cumpre, porém, que esse monitor tenha uma certa instrução psicológica, seja capaz de fazer os doentes cantarem ou dançarem, possa treiná-los ao ritmo do instrumento musical escolhido, ao lado de grande capacidade de paciência, de doçura, de compreensão dos doentes mentais.

Todos esses trabalhos devem ser acompanhados pessoalmente pelo médico psiquiatra para que se fortaleçam os nexos afetivos entre ele e seus doentes, que irão por essa forma saindo da sua introversão, ou deixando melhor entrever o mecanismo íntimo de seus distúrbios mentais.

É um trabalho de extrema delicadeza, que demanda pessoal apto e instalações apropriadas.

Como se vê, à base dele a pessoa mais importante é, sem dúvida, a do monitor de educação física.

Pela atividade física o homem se desenvolve mentalmente. Por ela, ele pode recuperar a sua saúde mental.

Escola de Educação Física de Minas Gerais

I — Informações Gerais

Data da Fundação: 5 de outubro de 1953 — Resultante da fusão das Escolas de Educação Física do Estado de Minas Gerais e das Faculdades Católicas de Minas Gerais.

Regime de Funcionamento: Decretos-leis números 31.761 e 32.163, de 12 de novembro de 1952 e 29 de janeiro de 1953, respectivamente.

Reconhecimento Federal: Decreto-lei número 37.161 de 13 de abril de 1955.

Direção: Avenida do Contorno, número 8.476 — Barroca — Belo Horizonte.

Telefone: 4.3217.

Caixa Postal: 2.102

II — Direção Geral

Diretor: Dr. Antônio Ubaldo Moreira dos Santos Penna (investido das funções em 1 de janeiro de 1954).

Secretário: Sr. Pedro Antônio Gazire.

III — Cursos e Produção

Cursos Regulamentares: Curso Superior de Educação Física (C.S.E.F.) — Curso de Educação Física Infantil (C.E.F.I.) — Curso de Técnica Desportiva (C.T.D.) — Curso de Medicina, Especializada em Educação Física (C.M.E.E.F.) — Curso de Massagem Especializada em Educação Física (C.Mas. E. E. F.)

Capacidade Escolar: C.S.E.F.: 1.ª Série 50; 2.ª Série: 50; 3.ª Série 50 — C.E.F.I.: 25 — C.T.D.: 15 — C.M.E.E.F.: 10 — C.Mas. E.E.F.: 20 — Total: 220 alunos.

Cursos em Funcionamento e números de Alunos: C.S.E.F.: 1.ª Série: 16; 2.ª Série: 8. 3.ª Série: 31 — C.E.F.I.: 16 — C.T.D.: 1 — C.M.E.E.F.: 3 — C.Mas. E.E.F.: 1 Total: 76

Produção: C.S.E.F.: 39 — C.E.F.I. 28 — C.M.E.E.F.: 25 — C.Mas. E.E.F. 7

IV — INSTALAÇÕES DIDÁTICAS E DESPORTIVAS

Edifício Principal — Colégio Marconi (ala direita): gabinete do diretor, secretaria, almoxarifado, depósito de material, sala do diretório acadêmico, 3 salas de aula, sala de ginástica rítmica, sala de mimeografia, gabinete médico biométrico, sala de fisioterapia e 2 vestiários.

Conjunto Desportivo Externo: Pista de atletismo (200m), campo de futebol, campo de vôleibol, campo de basquetebol, caixa para saltos em geral, caixa de salto em distância, pórtico, aparelho de equilíbrio, barra dupla, alvo e 2 áreas de arremessos.

Recinto Coberto (30 x 18): quadra cimentada para basquetebol e vôleibol e sala de ataque e defesa.

Piscina (25 x 12,50): com vestiários masculino e feminino.

V — Pessoal

Corpo Docente e Administração: 20.

Administração, Auxiliares de Ensino e Serviços Gerais: 27
Total: 47.

VI — Recursos

Dotação Orçamentária: Cr\$ 4.800.000,00 — Governo do Estado.

VII — Diversos

— Instalação de Meios Auxiliares: mimeógrafo, normógrafo e equipamento sonoro.

— Curso de Escola de Aplicação — Não possui, porém, a prática de ensino é realizada com os alunos do Colégio Marconi, dos Grupos Escolares vizinhos e no SESI.

— Biblioteca: 163 livros e 228 folhetos, sendo a quase totalidade de assuntos de educação física.

— Publicação — Todos assuntos curriculares são mimeografados.

— Material Móvel: Existe em quantidade suficiente para as necessidades escolares.

Atividades Extra Curriculares: — Curso de Instrutores de Educação Física (para os Oficiais da Polícia Militar do Estado).

Competições Desportivas

— Curso de Massagem Especializada para Cegos (para os cegos do Instituto São Rafael).

— Campeonato Colegial de Belo Horizonte.

— A Escola no corrente ano venceu as Olimpíadas Universitárias, promovida pela Federação Universitária Mineira de Esportes.

As quadras da Escola são utilizadas pelas Federações Mineira de Vôleibol e Basquetebol para competições.

VIII — Corpo Docente

Metodologia da Educação Física — Ten-Cel. Olavo Amaro da Silveira (E.E.F.E.) (C.T.A.).

Metodologia do Treinamento Desportivo — Cap. Geraldo Pinto de Sousa (E.E.F.E.) (C.T.A.).

Cinesiologia — Dr. Flávio Neves (E.E.F.E.).

Biometria Aplicada — Dr. Francisco Veloso Meimberg (E.N.E.F.D.).

Anatomia Humana — Dr. Antônio Ubaldo Moreira dos Santos Penna.

Higiene Aplicada — Dr. Jacy Roiz Pereira.

Fisioterapia — Dr. Jair Roiz Pereira (E.N.E.F.D.).

Fisiologia — Dr. José Guerra Pinto Coelho.

Traumatologia Desportiva e Socorros — Dr. José Bolivar Drumont (C.T.A.).

Metodologia — Dr. Oswaldo Coelho.

Psicologia Aplicada — Dr. Milton Gomes.

Cultura Religiosa — Pe. Carlos José Gonçalves.

História e Organização da Educação Física e Desportos — Prof. Ciro Marinho Paula Motta (E.E.F.E.) (C.T.A.).

Educação Física Geral Masculina — Prof. Sylvio José Raso (E.E.F.E.) (C.T.A.).

Educação Física Geral Feminina — Prof. Guiomar Meireles Becker.

Desportos Terrestres Individuais — Ten. Ellos Pires de Carvalho (E.E.F.E.).

Desportos Terrestres Coletivos — Prof. Dr. Antenor Francisco de Vasconcelos Horta (E.N.E.F.D.).

Desportos Aquáticos e Náuticos — Prof. Litz Octaviano Tessarollo.

Desportos de Ataque e Defesa — Prof. Albano Augusto Pinto Corrêa Filho (E.N.E.F.D.).

Ginástica Rítmica — Prof. Maria Iedda Maurício Terolla (E.N.E.F.D.).

NOTA — As indicações entre parênteses indicam, a escola de formação do professor e a sua qualidade de membro do Conselho Técnico Administrativo.

“Endurecimento”

Tradução do Capitão Paulo Filgueiras Tavares—[Da E.E.F.E.]

Ten.-Cel. FREDERICO YNGLÉS SELLÉS
(DA ESCOLA CENTRAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA — TOLEDO — ESPANHA)

Nota do tradutor: O título do presente artigo não encontra, na linguagem comum, um termo que corresponda ao novo termo introduzido pelo Ten.-Cel. Ynglés Sellés, contudo, o linguajar do ambiente militar possui um que bem se ajusta à intenção do “endurecimento” do autor: é “o moral”, símbolo do recurso que resta quando se esgotam os recursos físicos primários de cada um.

Os ensinamentos da última guerra e as deduções não menos interessantes da Guerra da Coréia, tão diferente daquela, mas tão real e de tanta importância, atualmente, para devolver ao homem o seu justo valor, sua moderação e, muito mais ainda, sua predominância como único agente que movimenta, dá vida e faz com que tudo se realize sob sua ação direta, põe em relêvo a importância de rever os métodos e processos para o treinamento físico do combatente, que, quaisquer que sejam — insistiremos — os meios mecânicos aperfeiçoados ou automáticos que se apresentem, dão contra o que poderia parecer à primeira vista, um valor cada vez maior ao ser humano e, dêste modo, a preocupação constante de que os meios de prepará-lo fisicamente sejam cada vez mais simples, mais rápidos, mais lógicos e, em uma palavra, mais eficientes.

E' evidente que levando em conta a preparação anterior do futuro soldado, se precisa aferir os meios necessários para convertê-lo, rapidamente, em um soldado fisicamente perfeito; mas dentro do conceito soldado, não pensando nem acreditando ser possível durante o pouco tempo de sua passagem nas fileiras, transformá-lo, a nosso modo em soldado, dando-lhe a orientação necessária a esta preparação física com vistas à preparação do combatente especialmente considerado. E' natural que esta seja uma aspiração naturalmente sentida, porém, logo compreendemos que não temos tempo para isto, pois é natural que a transformação do indivíduo — por bem preparado que o recebêssemos — nos consumiria muito tempo, o que não dispomos, e restaria ainda levar a cabo a transformação dêste ser bem educado fisicamente em um combatente com suas características de agilidade, sangüefrio, valor, iniciativa em qualquer situação e por último, o conceito de “endurecimento”, para cuja execução deve tender todo e qualquer trabalho que realizemos.

Mas que é “endurecimento”? “Endurecimento”, sob o ponto de vista físico, se apresenta de fácil compreensão se fizermos referência ao verdadeiro sentido da palavra, qual seja de sofrer e suportar, e como estado de obstinação e tenacidade significa que o “endurecimento” supõe um estado especial no qual se “dá tudo”, pela

possibilidade de sofrer e suportar as conseqüências dêste sofrimento no sentido de que, apesar de estar em condições desfavoráveis, se esforça o mais possível pela capacidade de sofrer e suportar; porque, obstinadamente, se é tenaz apesar de tudo nos convidar a nada sofrer. Por exemplo: uma grande viagem, por confortável que seja, cansa, a isto unido a mudança de ar, altitude, meio ambiente, alimentação, etc., exige um descanso grande para a nossa recuperação física. Pois bem: quanto menor seja êste descanso até chegarmos a poder prescindir dêle, mais “endurecido” estaremos.

Isto se compreende, facilmente, que é interessantíssimo quando se trata do soldado, pois êste teria, por vêzes, que “dar mais” ainda apesar do cansaço, meio ambiente hostil e deficiente ou nenhuma alimentação. Assim como também, esforçar-se mesmo que se tenha decidido não fazê-lo, por exemplo, quando entregue ao

repouso, tenha que mudar êste bruscamente na atividade que exija um rendimento máxímo.

Condensando todos êstes conceitos podemos, com grande facilidade, resumir em uma fórmula matemática geral assim: "Endurecimento" = Treinamento + Sofrimento, mas sofrimento no sentido de repetir quantas necessidades requeira o treinamento. Tais ações repetidas até produzir sofrimento, vão se infiltrando no indivíduo até constituir nêle uma segunda natureza, que o leva a realizar aquilo que reiteradamente efetuou, em qualquer condição e em qualquer situação e contra qualquer contrariedade, seja de que natureza fôr.

Assim, pois, temos já um principio orientado da educação física do soldado.

Com razão dissemos que o ideal seria receber um indivíduo perfeitamente educado sob o ponto de vista físico, submetê-lo a um plano de educação física completo e logo convertê-lo em um soldado fisicamente perfeito, dando-lhe os fundamentos para acomodá-lo em sua nova atividade, levando-o onde nos convier, por uma série de exercícios que conduzam a êste objetivo. Mas esta não é a realidade. A verdade é que recebemos indivíduos na sua maioria sem nenhum preparo físico, alguns com êste deficiente, esporádica e errônea orientação física e outros males, piores, pois, pela natureza do trabalho que executam, apresentam atrofias e anormalidades que, se chegaram a produzir rendimento e se acomodaram ao trabalho que realizavam, ao mudar, perdem por completo o rendimento.

A todos temos que transformar rapidamente em soldados, mas soldados que possam atender a tôdas solicitações físicas que a vida traz consigo, que são muitíssimas, e, ainda mais, torná-los exímios em suas missões, com possibilidade de "dar mais" apesar do cansaço e de tôdas as condições adversas que se lhes apresentem, e por isto, vemos a necessidade de que esteja "endurecido", mas "endurecido" ao máxímo com a máxíma possibilidade de rendimento e, para isto, lembrando aquela fórmula matemática, diremos que é preciso que sejam feitos tantos exercícios quantos se julgue necessários para sua formação de soldado, apesar de seus limites de trabalho que possam parecer à primeira vista normais, levando em conta para limitar aquêles, o poder de acomodação que apresenta o organismo, que é realmente extraordinário. Assim temos, por exemplo, ciclistas que podem fazer provas de centenas de quilômetros em estrada, lutadores que podem suportar combates renhidos de grande duração, boxeadores que desfecham golpes inconcebíveis, corredores de grandes distâncias, a par de mineiros, lavradores de raça e clima diversos, e tantos outros que executam trabalhos que nos parecem impossíveis.

Vemos, pois, claramente, **que um plano normal, comum, de educação física não interessa, no momento,**

ao soldado que tem por fim ser exclusivamente soldado, tendo que obter esta condição unicamente pela execução de uma série de exercícios que constituam um plano de treinamento — adestramento — na verdadeira concepção dêstes dois vocábulos e repeti-lo mil e uma vêzes, muitas delas com sofrimento que é necessário superar, acomodando o organismo a esta situação, para alcançar o fim proposto, que será um soldado "endurecido".

Eis aqui, pois, o caminho a seguir:

— adestramento

— adestramento — treinamento

— treinamento

— treinamento — sofrimento

— sofrimento

para alcançar o objetivo de tôda esta cuidada preparação.

"Dar tudo".

(Artigo extraído da "Revista Espanhola de Educação Física".)

EM HONRA DO EXÉRCITO NACIONAL

A Realização do Grande Prêmio "Duque de Caxias" e as Homenagens do Jockey Club Brasileiro — Eloquentes Discursos Trocados Durante o Almoço Que Antecipou o Programa Turfista — "Caxias Era o Homem da Tropa e o Cavalheiro da Sociedade" — Disse o Dr. Mário de Azevedo Ribeiro — "Limitar o Desenvolvimento das Sociedades Turfistas Será Criar Problemas Sociais de Complicada Solução", Declorou no Desenvolvimento do Seu Discurso o General Danton Teixeira, Falando em Nome do Ministro da Guerra — Outras Notas de Reportagens.

Realizaram-se, com renovado brilho, as comemorações turfistas-sociais com que o Jockey Club Brasileiro participa anualmente da Semana de Caxias. O Grande Prêmio, dedicado ao patrono do Exército Nacional, foi disputado e vencido pela égua Roleta, do Stud Linneu de Paula Machado, que, por um dos seus titulares, o Dr. Francisco Eduardo de Paula Machado, recebeu das mãos do General Aristóteles de Souza Dantas, em nome do Ministro da Guerra, bela taça de prata, quando, ao "champagne", foram trocadas saudações.

O ALMOÇO E OS DISCURSOS TROCADOS

Antes da realização do programa de corridas a diretoria do Jockey Club Brasileiro fez servir, no Salão das Rosas, do Hipódromo da Gávea, luto almoço ao Ministro da Guerra e demais generais aqui sediados e de que participaram outras pessoas gradas. Saudando o Exército, o Dr. Mário de Azevedo Ribeiro, presidente do Jockey Club Brasileiro, produziu eloquente discurso que foi respondido, em nome do Ministro da Guerra, pelo General Danton Teixeira, que teve palavras de grande significação para o Jockey Club Brasileiro e o Turfe Nacional.

A SAUDAÇÃO DO PRESIDENTE DO JOCKEY CLUB BRASILEIRO

O Dr. Mário de Azevedo Ribeiro, presidente do Jockey Club Brasileiro, pronunciou o seguinte discurso: "Senhor Ministro. Senhores Generais. — O importante papel, que desempenham os exércitos na vida das nações, despertou sempre a admiração e o reconhecimento dos povos aos seus legítimos defensores. No amor à pátria, sublimam-se os predicados de caráter e de fidelidade que constituem a riqueza moral dos mais belos sentimentos humanos. Militares e civis, unidos pela fé e pela confiança, nos destinos gloriosos do berço comum, exultam de alegria e de entusiasmo, quando enaltecem o culto acrisolado ao fervor patriótico. Irmanados, pelos mesmos ideais, vibram juntos, na

certeza de construírem um porvir radioso para a terra bem-fadada onde nasceram. A chama da esperança há de iluminar, em todos os tempos, os filhos dignos do solo abençoado. A efeméride de 25 de agosto entrou para os fastos nacionais. É uma data representativa que tem, para os brasileiros, o mais significativo valor. Evoca toda uma classe que se dedica exclusivamente, a servir ao país, com desprendimento e abnegação. São conhecidos os intuitos nobres de quantos se filiam ao manejo das armas. O código da disciplina impõe rigores e exige dotes vocacionais. A figura de soldado reúne atributos especiais que destacam a personalidade profissional. A faina de caserna é uma escola, de renúncia e de preparação técnica. O heroísmo e a bravura dos militares não excluem a consciência dos seus deveres de cidadãos. A história do Brasil consigna a participação de vultos eminentes do Exército em acontecimentos do maior relêvo para o futuro da nacionalidade. Nas campanhas da independência política e

nas guerras ocorridas no império, ou nos movimentos da abolição e da república, houve lances emocionantes de intrepidez e de coragem que se molduraram no desfecho generoso do perdão e da concórdia. A escolha do patrono retrata, com evidência, os aspectos apontados que exornam a individualidade do militar brasileiro. No feito pessoal do notável Marechal Duque de Caxias, refletiam-se bem os sinais definidos. Era o soldado e o cidadão, por excelência. Era o homem da tropa e, também, o cavalheiro da sociedade. A homenagem oferecida a V. Ex.^a Sr. Ministro, e aos seus ilustres companheiros de armas, no Jockey Club Brasileiro, revela o apreço e a consideração de um grêmio de elite que reconhece o sentido elevado do preito tributado. Tenho a grata satisfação de interpretar o pensamento coletivo do quadro social, erguendo a minha taça, em honra do Exército Nacional!"

A RESPOSTA DO EXÉRCITO

O General de Divisão Danton Teixeira, em nome do Ministro da Guerra, pronunciou o seguinte discurso, de agradecimento: — "Exmo. Sr. Dr. Mário Ribeiro. Concedeu-me o Sr. Ministro da Guerra a honrosa incumbência de agradecer a V. Ex.^a e aos associados do Jockey Club Brasileiro as homenagens que esta instituição tributa ao nosso excelso Patrono — o Duque de Caxias. Esse vulto extraordinário que é o Guia Espiritual do Exército, pelo conjunto de serviços prestados à Pátria, na pacifi-

Flagrante parcial da mesa do banquete em homenagem ao Exército. O vice-presidente do Jockey Club Brasileiro, Dr. Francisco Eduardo de Paula Machado, tendo à direita o General Aristóteles de Souza Dantas e Dr. Fábio Prado, presidente do Jockey Club de São Paulo, e à esquerda o General Saldanha Mazza e o Professor Lutz Pinheiro Guimarães.



cação política do Império e na defesa, pelas armas, da sua soberania, bem traduz na sua complexa personalidade as nobres virtudes do povo brasileiro. Taciturno, meditativo, calculista, impoluto, esse eminente Chefe reunia os altos requisitos que lhe haviam de conferir, pela ação nos campos de batalha, desfilando em três capitais de países americanos, o título de General invicto. Intransigente na sua dignidade pessoal, eminentemente cristão, passou desta para uma

vida melhor, na paz bucólica da sua fazenda, entretido nas harmonias da natureza, cercado de carinho da família, já insensível aos louvores humanos, mas confiante no juízo sereno e definitivo da posteridade. Foi, em todos os passos de sua vida, pública ou particular, um exemplo que as gerações atuais guardam com orgulho dessa grande e invencível espada do Exército Imperial. Agradecemos, assim, Dr. Mário Ribeiro, as palavras de elevada exaltação cívica de sua oração. O Exército brasileiro sempre acompanhou a trajetória vitoriosa do Turfe Nacional. Momento no setor que me cabe dirigir, na administração militar, a Diretoria da Remonta, nela sempre tiveram ressonância as provas evidentes da técnica e da pertinência dos proprietários dos nossos Haras de criação. Se é verdade que a contribuição da Diretoria tem sido modesta temos que aceitar entretanto que ela tem dado tudo que lhe permitem seus escassos recursos. Mas agora com a recente Lei número 2.820, de 1 de julho último, vai a criação equina tomar novo e alentador incremento, o que permitirá à Remonta e ao Ministério da Agricultura auxiliar substancialmente os criadores das diversas raças do País. O nosso esporte hípico, de adestramento, salto e pólo, que cada vez mais se impõe no conceito internacional pelo brilho das nossas delegações de civis e militares, vai contar também com elementos para uma representação mais condigna e efi-

ciente. Pretendemos estender a mão a todos os criadores de equinos que no mais recôndito do nosso imenso território, fazem desse nobre animal uma força econômica de trabalho. Como vimos neste rápido bosquejo os nossos clarividentes legisladores foram buscar recursos nas corridas de cavalo para fomentar a criação de outras raças de mais utilidade ou aplicação prática, fortalecendo assim a nossa economia e propiciando sobretudo salvaguardar os interesses da defesa nacional. Mas eu temo, meus senhores, e falo sem reservas, como Diretor do órgão técnico que foi mais beneficiado pela Lei citada, eu temo, dizia, que novas leis complementares venham entorpecer, reduzir ou anular os objetivos patrióticos da lei já promulgada. Como podemos limitar o ganha-pão de milhares de empregados dos nossos dois grandes hipódromos se nesses mesmos dias de semana, que lhes querem imobilizar, as nossas outras praças de esportes regurjitam de espectadores? O turfe e o hipismo são esportes que, além de elegantes, têm frequência popular. As nossas duas maiores cidades são centros de turismo nacional. Caravanas de brasileiros vêm continuamente, do interior, deliciar-se

com as galas da nossa natureza e usufruir os requintes do nosso progresso urbano. Limitar o desenvolvimento normal dessas sociedades será criar problemas sociais de complicada solução. Apelo para os responsáveis, a fim de examinarem o assunto com serenidade e isenção.

Dr. Mário Ribeiro — A Cavalaria brasileira tem uma estrêla-guia, chama-se Osório. A sua fama, o prestígio, a sedução empolgante do seu porte militar era tal que a soldadesca resumia o seu nome como um grito de guerra, sem os atavios de título e brasões — Osório. Era marechal de exército e Marquês, mais no coração do povo o seu nome valia mais do que as insignias e a nobreza. Quis uma feliz coincidência que o meu ilustre amigo tivesse por companhia dedicada de sua vida, uma neta deste vulto legendário que as fronteiras da Pátria foram insignificantes para guardar o eco do nome e da Glória. Ele madrugou na vida castrense aos 17 anos, em Sarandi, na árdua tarefa de cobrir uma retirada. Depois não descalçou mais a lança do estribo e em Passo do Rosário, Monte Caseros, Paissandu, Uruguaiana, Passo da Pátria, Tuiuti, Humaitá, Avaí e Campo Grande o exército o acompanhou delirante no caminho do triunfo e da imortalidade. Ele fez essas campanhas no dorso de um cavalo que até hoje mantém as suas linhas fino e genotípicas o cavalo crioulo. A Diretoria de Remonta já assentou e vai pedir a sanção oficial para as normas de adoção do cavalo crioulo como montada definitiva dos nossos soldados. Estudará em Fazenda Experimental a ser criada na nova estrutura do Exército, proposta pelo Sr. Ministro da Guerra, e ontem promulgada, o tipo mestiço para esporte e montada dos nossos oficiais todos com base no cavalo de corrida.

Dr. Mário Ribeiro — Em nome do Exército agradeço a V. Ex.^a a honra e o sentido patriótico desta reunião e ergo a minha taça pela felicidade pessoal sua e de sua Exma. família e pela crescente prosperidade desta prestigiosa Instituição”.

CROSS COUNTRY ORIENTADO

Major LUIZ PEIXOTO

O Campeonato Ginásial e Colegial, realizado anualmente pela Divisão de Educação Física do Ministério de Educação e Cultura do D. Federal, teve êste ano o seu planejamento, organização e execução feito pelos alunos da E. F. E. que assim colaboraram e viveram no terreno todos os ensinamentos adquiridos no ano letivo, tendo o Ministério a seu cargo na pessoa do Dr. Sebastião

Cruz, a direção de tôdas as provas em tela.

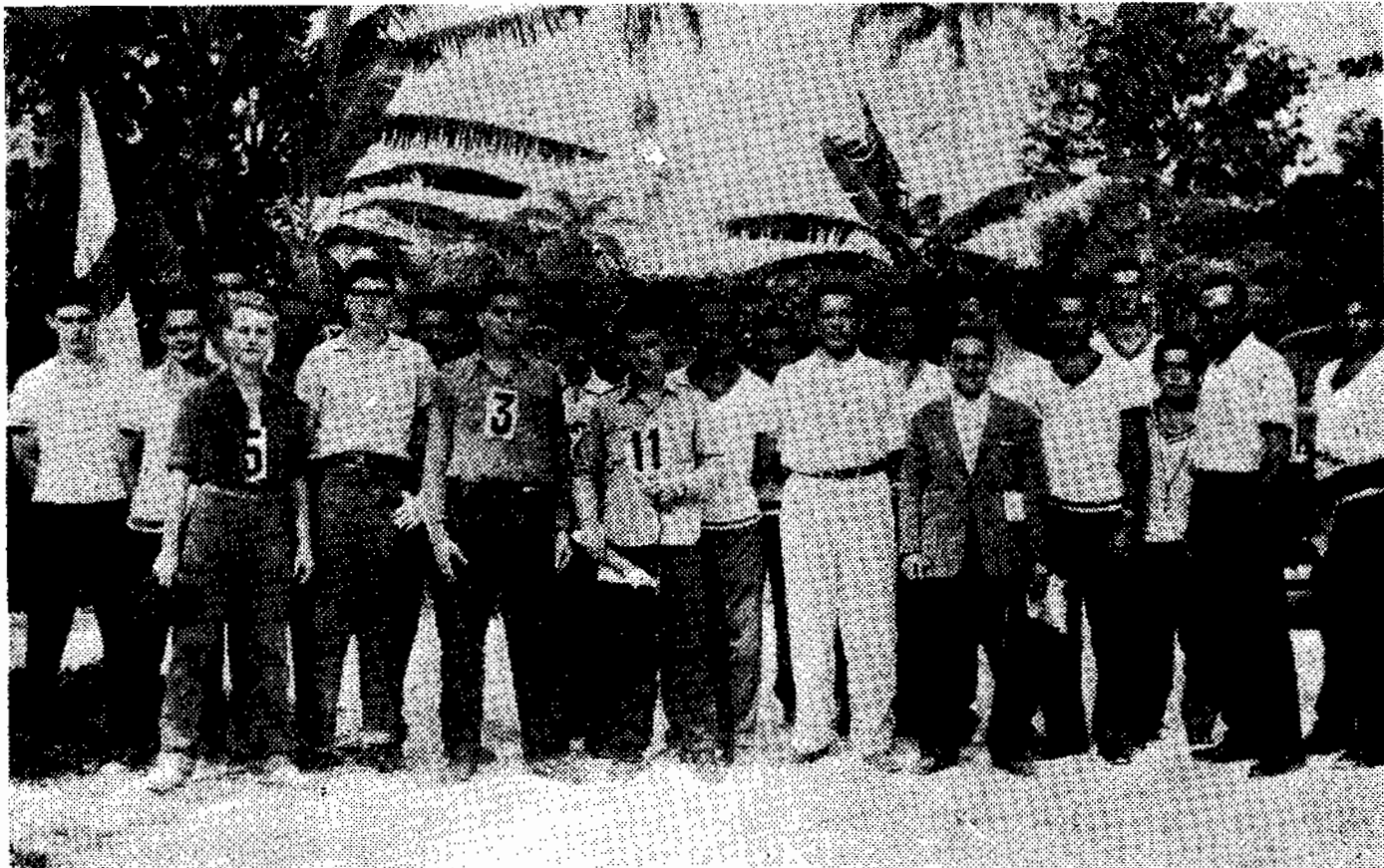
As diversas provas atléticas, e de desportos coletivos foram realizadas nas pistas e quadras da nossa Escola, dando as tardes primaveris um cunho de beleza e realce a juventude de nossas escolas, que souberam disputar com galhardia e espírito desportivo as diversas provas programadas.

Como coroamento dêste brilhante campeonato foi realizado pela primeira vez no Brasil e talvez na América do Sul, o Gross Country Orientado, do qual participaram vários alunos inscritos pelos Educandários.

A prova teve como palco um recanto pitoresco do D. Federal localizado no Horto Florestal no Bairro da Gávea, constituída de uma pista de 3.000 metros, mui-

Este foi o momento do início do original "Cross Country" Orientado da Divisão de Educação Física do Ministério da Educação e Cultura, iniciativa do Prof. Sebastião da Silva Cruz e controlado integralmente por oficiais e sargentos da Escola de Educação Física do Exército, que souberam conduzir com absoluta perfeição todos os Campeonatos da série organizada pela D.E.F. do M.E.C. Esse jovem foi o primeiro a sair, perfeitamente industriado mas foi o quarto classificado...





Aí estão, no grupo, todos os atletas participantes do primeiro "Cross Country" Orientado que se realiza no Brasil e talvez na América do Sul, com a participação de atletas ginásianos do Distrito Federal e competidores aos Campeonatos Ginásiais — Colegiais. Entre êles, o coronel Oswaldo Niemeyer Lisboa, comandante da Escola de Educação Física do Exército, alguns dos seus oficiais que tanto cooperaram pelo brilho e pela ordem dos jogos do M. E. C. e o Prof. Sebastião da Silva Cruz que foi o cérebro executivo geral dos certames.

to acidentada onde o atleta teria de percorrer matas, declives e rampas.

A partida fôra dada de um ponto de estação previsto, o atleta realizava um caminhamento declinado, auxiliado por uma carta da região (mapa), onde estavam indicados os postos de con-

trôle por onde o mesmo deveria passar, na ordem prevista, e registrar na ficha, seguindo em demanda da reta final isto no menor tempo possível.

Foi facultado ao atleta escolher o caminho que mais lhe convinha para realizar o percurso, no entanto teria que passar nos

vários postos de onde o contrôle era feito pelos elementos de nossa Escola para as anotações devidas.

Os atletas além do mapa, eram munidos de uma bússola, e da ficha de contrôle, que lhes fôra entregue 30 minutos antes da Partida.

CONVERSANDO COM CAMPEÕES

CAP. PAULO F. TAVARES

A Es. E. Física do Exército conta anualmente, com elementos conhecidos nos desportos frequentando seus cursos e, de fato, aqui encontramos Gedeão o do basquete, Adhemar, o campeão mundial de salto triplo, e Teles da Conceição, campeão de vários títulos sul-americanos.

— GEDEÃO, o campeão sul-americano de lance livre de 1955.

Vomos encontrá-lo suando, sujo de óleo, após uma instrução de remo, mas muito satisfeito nos concedeu esta entrevista.

Jamil Gedeão, este é o seu nome, nasceu em Pernambuco (Recife), é oficial do Exército, da arma de Engenharia. Iniciou a prática do basquete em 1948 no E.C. do Recife, e de lá até hoje conquistou os seguintes títulos e pertenceu às equipes dos seguintes clubes.

E. C. do Recife — vice-campeão da cidade (1948).

Barra Tênis Clube de Barra do Pirai — campeão do E. do Rio (1950-51).

C.R. do Flamengo — campeão carioca (1952) e campeão internacional invicto na Europa com 11 jogos e 11 vitórias (1952).

E. C. Pinheiro — vice-campeão brasileiro e vice-campeão paulista (1953).

Seleção do Brasil — vice-campeão sul-americano em Montevideu (1953).

Clube Sírio Libanês do Rio de Janeiro vice-campeão carioca (1954-55).

Selecionado campeão do Torneio dos campeões (Chile), vice-campeão do Torneio Sul-americano de Novos, de Mendoza (Argentina) e vice-campeão mundial no Rio (1954).

Vice-campeão sul-americano em Cucuta (Colômbia) (1955).

Perguntamos ao Gedeão o que acha do basquetebol jogado pelos brasileiros, comparado ao jogado por outros países e ele nos respondeu:

— O basquetebol brasileiro, apesar dos pesares, pode ser considerado como ótimo, isto levando em consideração que as nossas equipes são sempre formadas à última hora, para enfrentar adversários bem treinados e desses confrontos tem se saído relativamente bem no cenário sul-americano, e mesmo mundial. No basquete moderno não se pode mais aplicar a expressão "na hora sai"; a equipe terá que treinar muito bem para jogar bem, treinar bem para jogar regular e assim por diante.

— Acha que os nossos técnicos estão evoluindo com o tipo moderno de jogo, ou raciocinam ainda com o basquete do "meu tempo"?

Gedeão nos respondeu:

— Os nossos técnicos procuram acompanhar o desenvolvimento do basquete americano, que de fato é o melhor do mundo, mas a diferença entre as condições desportivas americanas e as nossas é muito grande, de modo que eles procuram fazer o possível para obter o melhor resultado. Essas condições que contrastam o nosso basquete com o dos norte-americanos, em resumo são as seguintes:

a) a idade em que se inicia o basquete.

b) o modo sempre correto e bem orientado de praticá-lo.

c) grande quantidade de praticantes.

d) aparelhamento adequado, muito apoio e organização.

e) condições de obediência às ordens e preparação psicológica e moral. Sendo assim, certos progressos do basquete são introduzidos com resultado, outros não, sem que a culpa seja inteiramente dos nossos técnicos.

— Qual a sua opinião para termos um basquete bem praticado, com técnicos à altura, e de modo a sermos considerados candidatos sérios a todos os títulos mundiais?

— Acho que o nosso primeiro passo para um progresso positivo e duradouro no basquete, será seguir de perto o que vem fazendo o Estado de São Paulo para o incremento desportivo em massa de sua mocidade estudantil. Nesse estado são disputadas anualmente competições de grande vulto como os Jogos Abertos, Troféu Bandeirante, Jogos de Inverno, além de diversos campeonatos colegiais. Essas competições, além de obrigar as cidades sedes a ter aparelhamento adequado, têm movimentado grande número de atletas de ambos os sexos, técnicos, e também guiado a entusiasta mocidade colegial para a prática desportiva por meio de Professores de Educação Física competentes e interessados que existem sempre nas cidades do interior. Dêsse modo São Paulo cumpre quase todas as condições que falei anteriormente, e, no caso do basquete, está com a hegemonia brasileira e com grande plantel de jogadores formados deste modo, como Wlamir, Pecente, Amauri, Bombarda, Willy, Marson e Campineiro, os dois últimos já fora do cenário internacional. Outro grande centro de formação de valores é em Belo Horizonte o Minas Tênis Clube, isto porque possui boas instalações e principalmente pelo trabalho profícuo e tenaz de Antenor Horta, um dos abnegados e entusiastas do basquete. O nosso problema pois seria resolvido se de fato fosse obrigada a prática da educação física em todos os estabelecimentos de ensino. Se fossem distribuídos pelas cidades do interior dos Estados, técnicos capazes, que iniciassem os garotos corretamente no basquete, com ensinamentos básicos de **passê, driblê e arremêso**, ensinassem regras, explicassem o porquê de certos detalhes do jogo, enfim, os pusessem em condições de ocupar uma determinada posição numa equipe qualquer de sua cidade.

— Que opinião tem a respeito da equipe do Brasil nas próximas Olimpíadas?

— Acho que nossa equipe está entre as primeiras do mundo, e terá o lugar que lhe é próprio nas Olimpíadas de Melbourne, isto se não descuidarmos o nosso treinamento que deverá ser severo e demorado. Os americanos já estão treinados e enviarão pela primeira vez sua seleção real às Olimpíadas. Os russos estão também treinadíssimos, como vimos no Maracanã; o nosso treinamento quando começará? Digo "nosso" referindo-me à equipe brasileira e não à minha pes-

sua, pois desconheço se serei ou não convocado.

Gedeão numa amigável conversa nos diz que pratica seu individual todos os dias em que não tem jogo de responsabilidade, particularmente manuseio de bola e arremêso à cesta. Seu curso na Es. E. F. do Exército o obriga a estar constantemente estudando ou treinando para as provas práticas, o que não permite que se dedique por completo ao basquete. Gedeão nos diz que vai casar e aproveitamos para perguntar quais seus planos futuros ao que ele nos responde:

— Vou casar no dia 19 de abril de 1957, dia do meu aniversário, e abandonarei o basquete internacional; o nacional irei moderando aos poucos como praticante e dirigirei todo meu esforço no trabalho de formar jogadores novos, valores reais, ensinando-lhes tudo quanto aprendi de bom por mim mesmo ou pelos outros, e dentro dos meus princípios, prevenindo-os contra o que há de mal em todos os sentidos. Espero que algum dia possa ouvir de um campeão: "quem me ensinou a passar, a driblar, a arremessar, e algumas malícias do jogo, foi o velho Gedeão".

Passávamos perto da barra fixa e das paralelas. Gedeão nos declarou sem cerimônia: "ainda não cheguei a um acórdio com estes aparelhos". Ginástica de aparelhos tem sido uma matéria difícil para Gedeão. Abriu a porta do seu "galochinha" cinza, nos ofereceu carona até o Mourisco e nos disse que ia depressa porque o ônibus para Pindamonhangaba saía às 14.30. Era sexta-feira e Gedeão ia passar o sábado e o domingo "avec"...

ADHEMAR, O CAMPEÃO MUNDIAL DE SALTO TRIPLO (1952)

Adhemar Ferreira da Silva é natural de São Paulo (Capital), é funcionário do Ministério do Trabalho, cronista desportivo da TV-Rio e redator desportivo do jornal "Última Hora". Desde seu aparecimento no desporto, até hoje conquistou os seguintes títulos.

1947 — campeão e recordista de estreatantes de S. Paulo com 13,56 m; campeão da categoria de novos e recordista em S. Paulo com 14,22 m; campeão de juniores com recorde em S. Paulo com 13,98; campeão paulista com recorde paulista com 14,77 m.

1948 — recorde paulista na pré-olímpica para Londres com 15,00 m.

1949 — recorde paulista, brasileiro e sul-americano, classificando-se entre os dez melhores do mundo com 15,00 m.

1950 — recorde paulista, brasileiro e sul-americano com 15,97 m; — recorde paulista, brasileiro e sul-americano e igual ao recorde mundial com 16,00 m.

1951 — recorde mundial com 16,01 m.

1952 — nas Olimpíadas de Helsink, vêzes sobre 16,01m (16,05m, 16,09m, 16,12m e 16,22m).

1953 — campeão mundial universitário na Alemanha com 15,98 m.

1954 — jogos universitários brasileiros com 15,98m; campeão sul-americano disputado em São Paulo com 16,22m.

1955 — récorde mundial atual com 16,56m.

Adhemar iniciou a prática do atletismo em julho de 1946, como juvenil forte, no São Paulo F.C.

Em que modalidades de atletismo você se iniciou? — perguntamos a Adhemar.

— Em todas as modalidades, não tendo conseguido senão um 5.º lugar no salto em distância. Em 1947 vindo um atleta executar um salto diferente perguntei de que se tratava; soube que era salto triplo e na minha 1.ª tentativa consegui uma marca excepcional com 12,80 m. Após oito dias eu já saltava 13,00 m.

Perguntamos quem era seu treinador e Adhemar nos respondeu que Dietrich Gerner, a quem ele podia chamar de um pai, pois além de excelente técnico, possui conhecimentos de didática, psicologia, pedagogia e filosofia e os aplica melhor que ninguém. "Ainda hoje me mantenho em contato com Gerner."

— Em que Estado da União existe um desenvolvimento mais acentuado do atletismo?

— Adhemar nos responde dizendo que em São Paulo é onde existem melhores instalações (Pinheiros, S. Paulo, Floresta. Saldanha, Pacaembu, Paulistano) inclusive no interior, onde são muito utilizadas devido ao apoio dado pelo próprio Estado e pelos clubes; sendo assim o interesse é geral desde a mais tenra idade, o que proporciona aos treinadores um padrão técnico elevado na iniciação do futuro atleta. Dêse modo São Paulo lidera o atletismo no Brasil.

— Como vê o desenvolvimento do atletismo no Brasil?

— O atletismo no Brasil, comparado aos demais países, tem evoluído muito lentamente, prova isto que os atletas exponenciais de 1952 são os mesmos atualmente. Salvo raríssimas exceções como João Pires Sobrinho, Sebastião Mendes, Edegar Freire.

— Qual seu momento de máxima alegria no desporto?

— Quando em 1949 bati o récorde com 15,51, pois este récorde estava há 25 anos em poder do argentino Brunetto.

Perguntamos ainda a Adhemar qual a opinião que tinha de modo a fazermos progredir o atletismo no Brasil e ele assim nos respondeu:

— Antes de mais nada precisamos esquecer um pouco o futebol, a "pelada", e nos dedicar também ao atletismo, que exige espírito de renúncia, gosto pelas várias provas, interesse do atleta, pois estas provas exigem treinamento contínuo. Além disso é preciso livrar o espírito dos dirigentes máximos do desporto e dos clubes, da obsessão do futebol e fazer com que os mesmos dediquem parte de seu interesse ao atletismo, construindo instalações, incrementando as competições e destinando verbas também ao atletismo. Como consequência os mais novos sentirão maior entusiasmo e encontrarão local e ambiente para praticar e competir, e serão estes que se iniciam cedo, os melhores atletas.

Finalizando nossas perguntas indagamos o que achava das possibilidades da equipe brasileira para as próximas Olimpíadas?

— Em princípio não há até agora uma equipe; depende ainda de eliminatórias. Verdaderamente os atletas que conseguirem os elevados índices que exigem para que eles representem o Brasil nas

Olimpíadas, talvez estejam esgotados pelo treinamento para a obtenção deste índice, em detrimento do que poderiam alcançar na Olimpíada.

Agradecemos a boa-vontade de Adhemar em nos conceder suas opiniões e o deixamos a caminho da praia da Fortaleza de São João onde ele ia fazer um treino de natação, matéria que ele está encontrando muita dificuldade em executar, no curso que faz na Escola.

TELLES DA CONCEIÇÃO — detentor do troféu Helms de 1954, como melhor atleta do continente.

José Telles da Conceição nasceu aos 23 dias do mês de maio de 1931 no Distrito Federal e é funcionário do D.E.R. do Distrito Federal. Conquistou até hoje os seguinte títulos:

1950 — campeão carioca de estreantes dos 100 m rasos (10,6s) e récorde de classe e salto em altura com 1,80 m; campeão brasileiro de salto em altura com 1,90 m.

1951 — 4.º lugar no salto em altura (1,80m) no Campeonato Pan-Americano em Buenos Aires. Nesse mesmo ano passou a pertencer ao C.R. do Flamengo.

1952 — campeão sul-americano do salto em altura (1,90 m) em Buenos Aires.

1953 — campeão sul-americano do salto em altura (1,93 m) no campeonato Extra em Santiago do Chile, e componente da equipe de 4x100m campeã. (41,035).

1954 — campeão carioca de 100m (10 5s), 200 m (21,3s), salto em altura com 1,90 m, salto de distância com 7,40 m, decatlo com 6.540 pontos, componente da equipe de revezamento de 4x100 m e 4x400 m; recordista sul-americano de salto em altura (2,00m) no campeonato realizado em São Paulo, e componente da equipe recordista sul-americana de 4x100 (40,8s); recordista brasileiro do pentlato.

1955 — componente da equipe recordista brasileira de 4x400m; recordista sul-americano de 200 m (20,8s) no campeonato Pan-Americano no México.

José Telles da Conceição foi o 3.º colocado na prova do salto em altura das Olimpíadas de Helsinki, em 1952 (1,98m).

Perguntamos ao Telles onde julgava estar localizado o melhor plantel de atletismo no Brasil e quais as causas que o produziram, ao que ele nos respondeu:

— São Paulo apesar de ter mantido durante muitos anos a hegemonia do atletismo, perdeu este ano para os cariocas, como bem o demonstrou o campeonato brasileiro realizado em Belo Horizonte, onde a equipe do Distrito Federal, apesar de não contar com sua força máxima, conquistou o título. A causa a meu ver foi não só o concurso de alguns atletas paulistas atualmente vinculados aos cariocas, como também a queda de padrão técnico de alguns atletas paulistas, notadamente do setor feminino, onde São Paulo fora de dúvida apresenta o conjunto mais eficiente. No setor dos clubes, o Flamengo possui os melhores atletas do Brasil, bem como a equipe do Vasco que tem secundado a primeira. A causa eu a atribuo ao trabalho dos técnicos do Flamengo, que forjaram alguns astros de primeira grandeza no atletismo, tais como Sebastião Mendes, Waldomiro Monteiro, e alguns vindos de outros clubes e cidades.

— Qual sua opinião a respeito dos técnicos de atletismo que possui o Brasil?

Telles nos responde:

— Acho que possuímos grandes conhecedores do assunto, embora muito se aprenda quando entre nós está algum técnico estrangeiro como o norte-americano Don Eugene Kinzle, principalmen-

te na parte técnica do treinamento. As performances extraordinárias que observamos em competições internacionais, eu as atribuo à boa técnica por eles utilizada, como também a um preparo mais longo, a uma vida mais calma, e a uma série de fatores a que no Brasil não damos ainda a devida importância.

A opinião de Telles da Conceição para elevarmos o padrão do atletismo no Brasil está sucintamente expressa nas suas palavras seguintes: "é preciso maior divulgação por parte dos homens que dirigem os desportos não só no meio escolar, como também nos meios militares, já que estes últimos se espalham por todo o nosso país e têm oportunidades várias de patrocinar, organizar e incentivar as atividades do atletismo. É preciso também informar os futuros praticantes por meio de filmes ou demonstrações, a fim de que eles não tenham uma opinião errada sobre atletismo, como muitos — julgam que atletismo é corrida de rua somente. Se forem bem instruídos, com um conhecimento profundo e compreenderem o quanto é salutar a prática, ganharemos muitos praticantes, por conseguinte maior padrão técnico seria alcançado por força da renovação de valores. É necessário que os técnicos procurem aprender a fim de transmitir sempre ensinamentos melhores, para conseguirem atletas confiantes, em igualdade de condições com praticantes de outras nações que ostentam lugar de destaque no mundo desportivo.

— Que tencionava fazer no meio desportivo após concluir o curso da Es. E. Física do Exército, perguntamos ao nosso entrevistado.

— Quando iniciei meu curso nesta escola o fiz com dois objetivos: 1.º — aprender tecnicamente para pôr em prática por mim, ensinamentos que trarão benefício aos resultados que espero alcançar, quando puder dedicar-me com afinco ao meu desporto. No momento é difícil por não permitir a intensidade do curso e a variedade dos desportos ensinados, uma especialização completa de determinado ramo de atividades. 2.º — espero ter oportunidade de ministrar lições de educação física ou mesmo de treinamento atlético desportivo em colégios ou clubes, pelo muito de experiência como praticante e como aluno desta escola, o que sem dúvida não me será difícil.

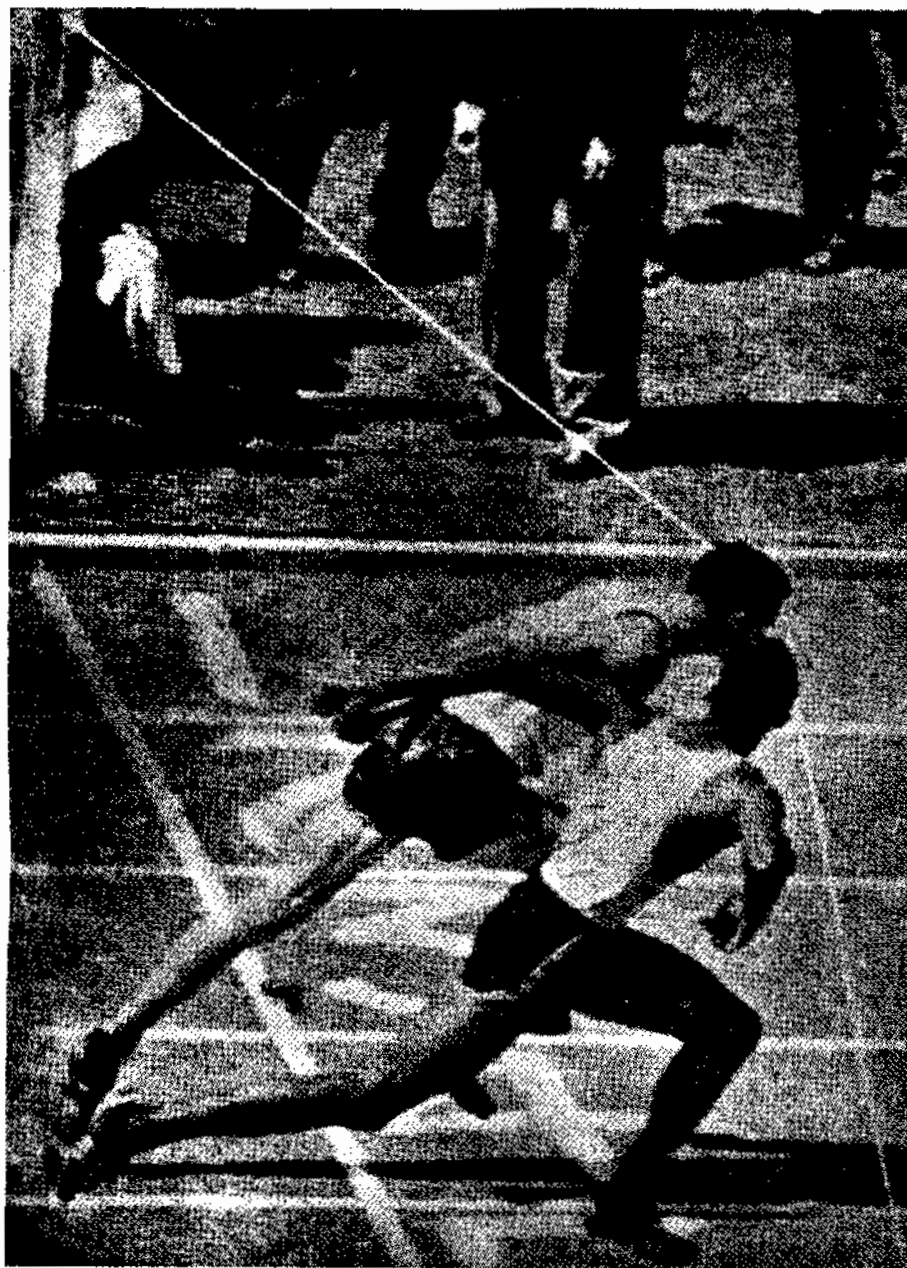
— Perguntado como via a participação do Brasil nas próximas Olimpíadas de Melbourne, Telles nos respondeu:

— Vejo o Brasil como mero participante sem razões de dúvida, podendo aspirar talvez a um título individual com Adhemar Ferreira da Silva no salto triplo, dependendo isto mais dos que o dirigem, que propriamente dele. Só com um treinamento apurado poderá repetir o feito de 1952, sem o que não passará de mero participante, ainda que pese sua maior categoria como especialista em relação aos adversários no mundo, onde só aparece um venezuelano como real candidato ao título olímpico. Nos demais desportos em que o Brasil se faça representar, não possuímos, a meu ver, qualidades técnicas bastante apuradas para fazer face aos competidores mundiais. O tempo é fator predominante no preparo de atletas olímpicos, além das dificuldades que sentem os atletas, e que bem poderiam ser removidas.

Despedimo-nos de José Telles da Conceição, um atleta modesto, com grandes possibilidades ainda, e já com um conjunto de triunfos tão elevado no cenário brasileiro, sul-americano e mesmo mundial.

Competição Pré-Olímpica de Atletismo

Coordenação do Major JOSÉ ALBERTO DE ALMEIDA PITTA



Empate sensacional nos 110 mts. c/ barreiras, entre Jack Davis e Lee Calhoun

Na competição para a seleção dos atletas norte-americanos que representarão o seu país em Melbourne, cujos resultados abaixo transcrevo, foram batidos três recordes mundiais. Lou Jones, do Exército, correu os 400 metros rasos em 45,2, melhorando em 2 décimos a sua marca do Pan-Americano do México em 1955; Glen Davis, de Ohio, correu os 400 metros sobre barreiras em 49,5, melhor do que o antigo recorde do russo Yurl Lituyev de 50,4; e, finalmente, o agilíssimo "colored" californiano Charles Dumas, saltou 2,14. Passemos agora aos resultados.

110 metros sobre barreiras — 1.º lugar, empatados, Jack Davis (Marinha)

e Lee Calhoun (North Carolina College) com o ótimo tempo de 13,8; 2.º lugar — Joel Shankle (Duke), com 14,1; 3.º lugar — Milt Campbell (Marinha), com 14,2.

200 metros rasos — 1.º lugar — Bobby Morrow (Abilene Cristian), com 20,6; 2.º lugar — Thane Baker (Aeronáutica), com 20,7; 3.º lugar — Andy Stanfield (New York Pioneer), com 20,8; 4.º lugar — Dick Blair (Kansas), com 21,2.

400 metros rasos — 1.º lugar — Lou Jones (Exército), com 45,2 **recorde mundial**; 2.º lugar — Jim Lea (Aeronáutica), com 45,8; 3.º lugar — Charlie Jenkins (Villanova), com 46,1; 4.º lugar — J. W. Mashburn (Oklahoma), com 46,5:

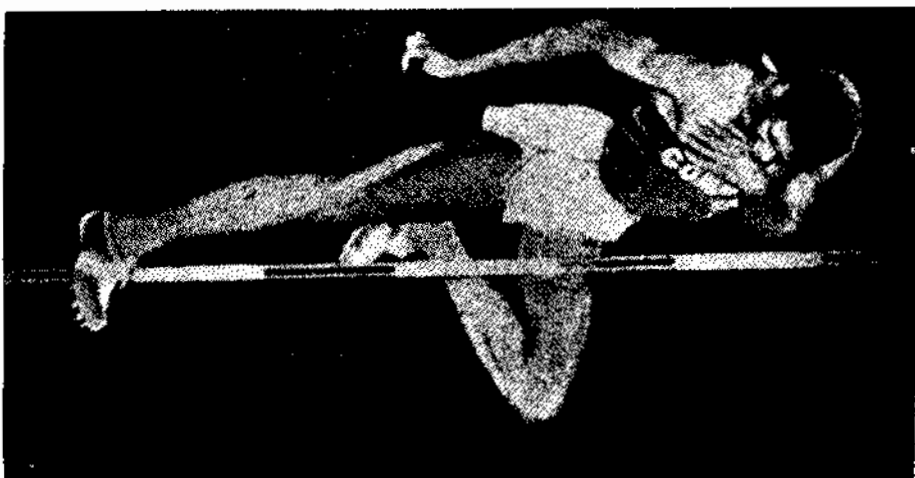
100 mts. rasos — 1.º lugar — Bobby Morrow (Abilene Cristian), com 10,3; 2.º lugar — Ira Murchison (Exército), com 10,4; 3.º lugar — Thane Baker (Aeronáutica), com 10,4; 4.º lugar — Leamon King (Califórnia), com 10,4.

400 metros barreiras — Glenn Davis (Ohio), com 49,5, **recorde mundial**; Eddie Southern (Texas), com 49,7; Josh Culbreath (Marines), com 50,4; Willie Atterberry (Califórnia), com 51,0.

800 metros — 1.º — Tom Courthey (Exército), com 1,46,4, **recorde americano**; 2.º — Arnie Sowell (Pittsburgh), com 1,46,9; 3.º — Lon Spurrier (Aeronáutica), com 1,47,6.

1.500 metros rasos — Jerome Walters (Califórnia), com 3,47,6; Ted Wheeler (Iowa), com 3,48; Don Bowden (Califórnia), 3,48,6; Fred Dwyer (New York), com 3,48,6.

(CONTINUA NA PÁGINA 26)



Charles Dumas saltando 2,14 (recorde mundial)

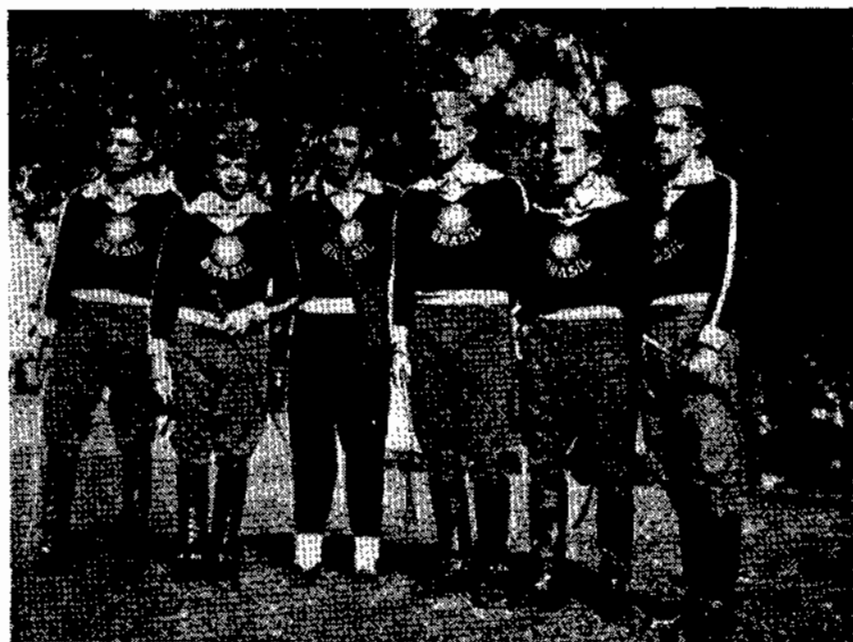
CAMPEÃO SUL-AMERICANO DE PENTATLO, O BRASIL!

Em fevereiro último, realizou-se em Montevideu, o VI Campeonato Sul-Americano do Pentatlo Moderno. A empolgante vitória alcançada pelos pentatletas brasileiros, preparados pelo Departamento de Desportos do Exército e defendendo a camiseta da Confederação Brasileira de Desportos, será colocada entre as mais salientes já registradas pelo desporto nacional. De há muito que o Brasil está no firme propósito da formação de uma equipe de pentatletas, capaz de competir e sair vitoriosa nos principais certames internacionais. Assim, em 1951, a vitória do I Jogos Pan-Americanos, celebrados em Buenos Aires, foi conquistada pelo Capitão Eric Tinoco Marques. O primeiro grande feito, é justo que se registre, foi conseguido em Londres, através a estupenda atuação do então Tenente Aeciô Morrot Coelho, campeão olímpico da prova de esgrima. Logo após, foi o Capitão Leal de Medeiros quem fez tremular o pavilhão nacional no mastro da vitória, como campeão da prova de tiro no Campeonato Mundial realizado na Suécia. Além disso, no mesmo certame o terceiro lugar ocupado pela equipe do Brasil, na frente da Inglaterra, França, Estados Unidos e outros países, caracterizou o valor da nossa gente. Nos Jogos Pan-Americanos do México, fatores diversos influíram na diminuição da produção da equipe, porém, mesmo assim, o Brasil conseguiu vencer a prova de natação, onde o Capitão Breno Vignoli foi o campeão. No penúltimo Campeonato Sul-Americano coube igualmente ao Brasil o campeonato por equipe, com as vitórias individuais dos Capitães Rocha Maia e Breno Vignoli, na prova de esgrima o primeiro e na natação e corrida o último.

No atual campeonato, tôdas as provas desenrolaram-se em ambiente de entusiasmo, destacando-se a proeza do Ten. Nilo Jaime Ferreira, cuja colocação nas diferentes provas foi bastante honrosa, permitindo-lhe, assim, o primeiro lugar individual, com apenas 21 pontos perdidos.

Os demais colocados foram:

2.º	Breno Vignoli, brasileiro	25
3.º	Alberto Ortiz, uruguaio	26
4.º	Geraldo Cortez, chileno	27
5.º	Wenceslau Malta, brasileiro	29
6.º	Nilo Floody, chileno	35
7.º	Luiz Riera, argentino	39
8.º	Luis Gallo, chileno	40
9.º	Oswaldo Rezende, brasileiro	48
10.º	Jorge Arguindegui, argentino	50
11.º	Anibal Soa, uruguaio	53
12.º	Valter Belém, uruguaio	56
13.º	Hector Carmona, chileno	56
14.º	Pedro Morrone, argentino	59
15.º	Angel Servetti, uruguaio	66
16.º	Ricardo Bogado, paraguaio	76
17.º	Jesus Osório, paraguaio	78
18.º	Victor Florentin, paraguaio	79
19.º	Memelao Lezgan, paraguaio	82



FLAGRANTE DOS PENTATLETAS BRASILEIROS

Na classificação coletiva, após o Brasil com 75 pontos perdidos, colocaram-se o Chile, Uruguai, Argentina e Paraguai, com 103, 135, 148 e 230 pontos perdidos, respectivamente.

Quanto aos preparadores da equipe, sem diminuir o esforço dos treinadores das diferentes especialidades — Cel. Eloy, Major Damazio, Major Evandro, Cap. Morrot, Prof. Cardoso de Castro (Cachimbau), Prof. Carlos Reis e 1.º-Ten. Hélio Vieira e outros cooperadores, todos interessados e competentes, cumpre ressaltar a figura do Exmo. Sr. Gen. Antônio Pires de Castro Filho, incontestavelmente o construtor da vitória.

Para terminar, como no II Campeonato Sul-Americano, diremos que mais um tento de amizade acaba de ser assinalado entre os pentatletas dos países que competiram, integrados no mesmo ideal de lealdade, boa-vontade, compreensão e camaradagem.

Atribuições do Médico em Função da Nova Orientação do Treinamento Físico Militar

Ten.-Cel. Dr. JOSÉ ALMEIDA NEVES

(Chefe do Departamento Médico Instrutor-Chefe da Seção Técnica-Biológica da E. E. F. E.)

Com a apresentação do novo Manual de Treinamento Físico Militar — C-21-20 e sua conseqüente aplicação nos Corpos de Tropa, tudo leva a crer que os objetivos visados, com referência à preparação do soldado para a guerra, sejam plenamente alcançados. Não há a menor dúvida quanto à elevada significação das normas nêle contidas, que consubstanciam, sob um aspecto bastante expressivo, tudo o que há de mais atual e de mais moderno relativo aos processos utilizados na preparação do militar para o combate, considerando como é de unidade de doutrina, ser o homem a peça mais indispensável do mecanismo da guerra, por mais engenhosos e aperfeiçoados que sejam os recursos atualmente utilizados, que ultrapassaram de muito a mais fabulosa das imaginações, na plenitude da utilização em larga escala das descobertas vinculadas à energia nuclear. Com efeito, diversas e complexas são as condições que caracterizam o soldado completo, mas para que estas condições sejam realmente conseguidas e asseguradas, temos que considerar o treinamento físico nas Classes Armadas, principalmente, como um processo de adaptação profissional: a adaptação do homem à função de combatente no campo de batalha. O objetivo a atingir é adestrar o organismo, levá-lo à melhor utilização, ao seu mais completo rendimento; visa-se a mais completa expansão do organismo, baseada como é de se ver sobre as possibilidades naturais e individuais, dentro dos limites compatíveis com a natureza e a constituição de cada um. O fim: é preparar homens fortes, velozes, ágeis, resistentes, rápidos, tanto quanto possível perfeitos dentro de sua atividade física; homens hábeis no manejo das armas e dos diferentes petrechos de campanha; homens que saibam praticar escaladas, saltar, nadar, levantar e transportar objetos pesados, atacar e defender-se, embarcar e desembarcar com método, segurança e rapidez, homens em estado de rusticidade suficiente para suportar as situações as mais difíceis e as mais adversas; as marchas forçadas, o sol, a chuva, a humidade, o desconforto, a poeira, a alimentação difícil e precária, a falta de água, as crises de angústia, as preocupações de ordem moral, os estados de instabilidade emocional levados em muitas ocasiões ao paroxismo, o frio intenso, o calor excessivo, as dificuldades impostas pelo terreno, em síntese, a guerra com todo o seu cortejo de circunstâncias adversas. O treinamento físico nas Classes Armadas visa enfim, a preparação de soldados física e moralmente completos, preparados para o combate na sua realidade a mais completa; e é sob este aspecto que devemos considerar a necessidade de

que sejam baseados sobre princípios fisiológicos os meios de se utilizar a máquina humana que é a mais complexa, porém a mais indispensável de todas as máquinas; não há dúvida de que o aperfeiçoamento dos engenhos de guerra, tende cada vez mais a substituir o homem por uma mecanização das mais perfeitas que o poupa e o auxilia consideravelmente, mas que por outro lado exige dêle uma adaptação completa e uma transformação rápida e sempre progressiva; e é preciso considerar ainda que se o industrialismo moderno e o atual mecanismo de combate substituem até certo ponto o trabalho muscular pelo trabalho da máquina, substituem também o esforço físico pela precisão de movimentos e também pelo esforço mental exigido pela atenção que é constantemente solicitada, concluindo-se, pois, que a fadiga decorrente é ao mesmo tempo física, mental e sensorial. De modo que, além do desenvolvimento geral de todo o organismo deve o treinamento físico e, em particular, a ginástica de combate visar, outrossim, a educação e o treinamento dos centros nervosos e dos órgãos dos sentidos criando para os instruídos, situações as mais complexas e tanto quanto possível, as mais aproximadas das realidades, obrigando-os a vencer obstáculos de toda a natureza, mesmo que aparentemente invencíveis ou intransponíveis; esta educação visando o aproveitamento completo do combatente deverá ser iniciada e mantida repetidamente, pois, terá como um dos fins principais, disciplinar os atos reflexos, aperfeiçoar os movimentos automáticos pelo hábito e pela repetição dos gestos e tornar mais perfeitos os movimentos voluntários quer sejam espontâneos ou provocados.

Desde os fins do Século XIX, sobretudo depois da Primeira Grande Guerra a humanidade tem realizado a mais prodigiosa série de descobertas; os cientistas de guerra multiplicaram por coeficientes, até então, imprevisíveis, a força, a velocidade, a potência e o poder de destruição, distribuídos pela natureza ao homem e que ultrapassaram todas as previsões nesta segunda metade do século XX e não parece que a inteligência tenha evoluído tão depressa para conter e neutralizar este novo Poder; e se os mecanismos cada vez mais complexos, trabalham para o homem e contra o homem, é imprescindível que este se adapte a esta atual complexidade; e à salutar lentidão dos antigos processos de guerra que caracterizavam as campanhas do século passado e que dava ao homem tempo para refletir, sucedeu um regime de rapidez simplesmente aterrorizante. Trata-se, pois, sem mais delongas de se adaptar ao progresso material, pois a ciência adquirida e aperfeiçoada não

pode ser suprimida e um Exército organizado, como tem que ser, em função da realidade científica, não pode prevalecer sem ela, sendo pois necessário conduzir o organismo ao nível da nova complexidade dos processos de guerra; e para atingir esta finalidade é preciso pois, por um treinamento físico racionalmente conduzido e atentamente seguido pelo controle médico, proporcionar ao organismo o seu máximo de potência funcional.

É o que se pretende alcançar com as normas contidas no novo Manual de Treinamento Físico Militar que relatado em linguagem clara, descreve, expõe, orienta e prescreve com segurança tudo o que há de mais moderno e de mais atualizado com referência ao preparo físico do soldado para a guerra; didaticamente muito bem orientado e obedecendo uma seqüência lógica e racional, desenvolve nos quinze capítulos de que se constitui a apresentação, organização e execução do trabalho, as modalidades de ginásticas utilizadas e demais processos de atividade física de real proveito para o soldado.

Como não pode deixar de ser, os Comandantes de Unidades são os responsáveis pelo treinamento físico dos homens, sabendo aos Comandantes de Subunidades a direção do mesmo, com a cooperação inestimável dos oficiais e sargentos. Todavia cabe ao Médico da Unidade a responsabilidade, como assistente-técnico do Comando na parte referente à verificação do treinamento, atribuições que devem ser cumpridas com método e segurança, uma vez que o novo Manual proporciona melhores condições para que o médico possa cumprir as suas atribuições neste particular, que se restringem praticamente à fiscalização das normas referentes às "Prescrições Higiênicas", artigo este que deve ser cuidadosamente lido, a fim de ser devidamente aplicado, assim como as observações sobre a "Verificação do Treinamento", como agente fiscalizador e observador das pesagens mensais realizadas no âmbito da Subunidade.

Nunca é demais lembrar ao Médico da Unidade que, realmente, as pesagens mensais constituem pelos resultados nelas observados uma excelente demonstração do aproveitamento dos exercícios que são ministrados aos soldados, bem como um dos melhores processos de controle da instrução, em particular, no que diz respeito à intensidade com que a mesma está sendo executada. No entanto, deve o médico determinar aos instrutores de todas as Subunidades, que encaminhem com presteza a Formação Sanitária todos os soldados que por ocasião de qualquer instrução, reagem mal aos exercícios que lhes estão sendo minis-

trados, a fim de serem devidamente examinados, visando a tomada de providências que variarão, naturalmente, de caso para caso. Outrossim deve o médico colaborar proficientemente no treinamento da postura, que é uma das condições importantes no preparo do soldado e cujos detalhes se acham devidamente explicitos no artigo correspondente. São estas pois, as atribuições do médico da Unidade na parte referente ao treinamento físico.

As atribuições do médico, neste particular, acham-se extremamente simplificadas. Recorda-se que as primitivas atribuições ligadas ao registro da Ficha Biométrica em vigor de 1934 a 1941 eram demasiadamente complexas, difíceis e por que não dizer, impraticáveis: basta lembrar que na Ficha Biométrica em apreço o médico auxiliado pelo pessoal da Formação Sanitária e pelos monitores das Subunidades tomava e registrava as seguintes medidas: altura — busto — pernas — envergadura — perímetros torácico e abdominal — diâmetros biacromial e bitrocantariano — capacidade vital — apnéa voluntária — força manual direita e esquerda — força lombar — peso — índices de alongamento e ponderal — coeficiente pulmonar e mais: pulso em repouso — pulso após o exercício — tempo de volta à calma — coeficiente de aceleração — percentagem de aceleração; e como se isto ainda não bastasse, mais: medidas etnológicas — comprimento e largura da cabeça e altura e largura do nariz e os respectivos índices cefálicos e nasal; e, como se tudo isto ainda não fosse suficiente mais ainda as

medidas biotipológicas o que implicava na tomada de medidas verticais ou comprimentos na Mesa de Viola e de medidas horizontais ou diâmetros com o compasso de espessura, medidas estas posteriormente transformadas em valores secundários e, finalmente, nos dois valores essenciais — Tronco e Membros de cuja comparação relativa se determina o biotipo. E não era só isto: tôdas as medidas acima, com exceção das medidas etnológicas e biotipológicas eram tomadas três vêzes no ano e transformadas em um perfil morfo-fisiológico. Verificada pois a impraticabilidade do registro e aproveitamento de uma Ficha tão complexa como de difícil execução, em 1942, foi lançada a Ficha Biométrica Simplificada que prevalece até hoje, na qual foram suprimidas tôdas as medidas antropomorfas e funcionais com exceção de Pêso e Altura e mantidas as medidas etnológicas e biotipológicas com o propósito de se colhêr um maior número de observações, visando o levantamento estatístico do biotipo e do aspecto racial do brasileiro, sendo que as duas medidas mais utilitárias — pêso e altura — são registradas e transformadas em gráfico na seção correspondente: Curva do Pêso e Altura; estas modificações simplificaram consideravelmente o trabalho do Médico e possibilitaram na quase totalidade dos casos o registro da Ficha Biométrica Simplificada que se tornou, realmente, um documento de cunho nitidamente utilitário pelo aproveitamento dos dados nela contidos.

Com a aplicação do Novo Manual de Treinamento Físico Militar e como já foi

dito, as atribuições do Médico da Unidade, neste particular, acham-se consideravelmente simplificadas; assim é que a Ficha de Treinamento Físico que é a síntese das normas nêle contidas, visando o registro de tôdas as circunstâncias de ordem física ligadas ao soldado, é escripturada na Subunidade com a responsabilidade do respectivo Comandante; o médico será solicitado quando muito, para opinar sôbre aspectos extraordinários da Curva de Pêso e Altura (ascensão ou queda muito acentuada no pêso), tirar uma ou outra dúvida quanto à classificação Postural ou quanto à determinação do biotipo por inspeção.

São estas pois, em síntese, as atribuições do Médico no Treinamento Físico da Unidade em função do Novo Manual de Treinamento Físico Militar, cujo aparecimento está dependendo apenas da aprovação do E. M. E.:

- 1) Assistente-técnico e consultor do Comando da Unidade na parte relativa à assistência médica do pessoal, visando o Treinamento Físico.
- 2) Fiscalização das prescrições higiênicas referentes ao treinamento físico.
- 3) Opinar sôbre os resultados observados nas pesagens mensais.
- 4) Determinar aos oficiais instrutores e sargentos monitores o envio à Formação Sanitária de todos os soldados que demonstrarem, de qualquer forma, reação difícil ao esforço.
- 5) Opinar e cooperar, quando solicitado, sôbre a classificação postural e sôbre a determinação do biotipo por inspeção.

ANO 19

FICHA DE TREINAMENTO FÍSICO

(UNIDADE)

N° NOME

SUBUNIDADE

IDADE COR

PROFISSÃO ANTERIOR

NATURALIDADE

INCORPORAÇÃO

EXCLUSÃO

CLASSIFICAÇÕES

APTIDÃO FÍSICA

VALOR MECÂNICO

VALOR PRÁTICO

POSTURA

NATAÇÃO

BIOTIPO

PISTA BÁSICA

SELEÇÃO DESPORTIVA E MILITAR?

VERIFICAÇÃO PRÁTICA DO TREINAMENTO																	
TESTES DE APTIDÃO FÍSICA						TESTES DE VALOR MECÂNICO											
PROVAS	1ª SEMANA		5ª SEMANA		12ª SEMANA		SEMANA		SEMANA		PROVAS	13ª SEMANA		SEMANA		SEMANA	
	RES	PTS	RES	PTS	RES	PTS	RES	PTS	RES	PTS		RES	PTS	RES	PTS	RES	PTS
TRAÇÃO NA BARRA											TREPAR NA CORDA						
CANGURU											SALTO EM ALTURA						
APOIO DE FRENTE NO SOLO-FLEXÃO DOS BRACOS											CORRIDA DE VELOCIDADE						
DEITADO-FLEXÃO E ROTAÇÃO DO TRONCO											SALTO EM DISTÂNCIA						
APOIO DE FRENTE NO SOLO											LAÇAMENTO DE GRANADA						
											LEVANTAR E TRANSPORTAR						
											CORRIDA DE RESISTENCIA						
TOTAL											TOTAL						

OBSERVAÇÕES GERAIS

CLASSIFICAÇÃO (CONVENÇÕES)

APTIDÃO FÍSICA-VALOR MECÂNICO E VALOR PRÁTICO

EXCELENTE E
 MUITO BOM MB
 BOM B
 REGULAR R
 INSUFICIENTE I

NATAÇÃO:

SELECIONADO (EXCEPCIONAL) S (E)
 SELECIONADO S
 BOM B
 REGULAR R
 INICIANTE I
 INICIANTE (NÃO NADADOR) I (NN)

POSTURA:

BOA B
 INSUFICIENTE I
 REGULAR R
 MÁ M

BIOTIPO:

BREVILÍNEO B
 LONGILÍNEO L
 NORMOLÍNEO N

PISTA BÁSICA:

SATISFEZ S
 NÃO SATISFEZ N

CMT DA SUBUNIDADE

Atividades de Recondicionamento Físico para Cegos

Subsídio para organização do T-8-294 —
Coordenação do Ten.-Cel. Jayr Jordão Ramos

1. Generalidades.

a. Os indivíduos que perdem a visão encontram-se diante de um difícil problema de reajustamento. Eles tendem a tomar, se não assistidos convenientemente, as seguintes atitudes indesejáveis:

- (1) Inatividade física, mental e social.
- (2) Perda de coordenação e aquisição de tiques nervosos.
- (3) Dificuldade de orientação.
- (4) Postura deficiente com a cabeça caída para a frente, dorso curvado, peito reentrante, marcha lenta e insegura.
- (5) Timidez e perda de confiança em si.
- (6) Adiposidade e debilidade física geral.
- (7) Atitude de tristeza.

b. Um programa de intensa atividade deve ser estabelecido, a fim de superar os conflitos íntimos dos pacientes. A primeira preocupação na realização do trabalho, como é natural, visa tornar o indivíduo o mais independente possível, desenvolvendo-lhe o sentido da orientação.

2. Finalidade — A finalidade das atividades físicas para cegos, entre outras coisas, tem em vista proporcioná-los:

- a. Desenvolvimento ou manutenção de boa aptidão física e melhoria do aspecto geral (postura e equilíbrio nutritivo).
- b. Desenvolvimento de hábitos para facilitar a aquisição do sentido de orientação.
- c. Atitudes mais naturais, ânimo de espírito, segurança no andar e precisão nos movimentos.
- d. Restabelecimento da autoconfiança, fazendo desaparecer o complexo de inferioridade.
- e. Prática de atividades atlética-desportiva de acordo com o estado físico de cada paciente.

3. Atividades.

A falta da visão dificulta o trabalho. As atividades avançadas para cegos têm os seus objetivos mais limitados e são de adaptação mais difícil que nas outras incapacidades. No entanto, apesar das dificuldades, os cegos devem ser estimulados para participar de um programa de atividades variadas e atraentes.

(b) Convenientemente selecionadas, são indicadas abaixo uma gama de atividades cuja prática, além dos benefícios físicos e psíquicos advindos, conseguirá fazer o cego sentir de novo o prazer da existência. Vejamos:

- a. Ginástica Básica para convalescentes, ministrada sem acarretar grande cansaço mental no praticante (Ver T-8-294).
- b. Ginástica Utilitária (Ver Ginástica de Combate — C-21-20);
 - (1) Exercícios de marchar — Com exceção de algumas cambalhotas, os demais exercícios desta família podem ser realizados.
 - (2) Exercícios de trepar — O trepar na corda e a tração na barra são recomendados, sendo contra-indicadas as passagens na trave ou pórtico.

(3) Exercícios de saltar — Apesar do cego não gostar de perder o contato com o solo, pela insegurança que sente, alguns exercícios de saltar, não são de difícil execução. O salto em distância sem impulso, o salto em altura no mesmo lugar, o salto em profundidade de pequena altura, os saltitamentos e o pulo na corda são especialmente indicados. Com o treinamento outros exercícios mais complexos poderão ser programados.

(4) Exercícios de equilibrar — Todas as paradas são de fácil realização.

(5) Exercícios de levantar e transportar — Não há contra-indicação nos exercícios desta família, no entanto, os transportes de camaradas são os preferidos pelos cegos. O passe-passe de objetos leves pode ser adicionado aos exercícios constantes do Manual C-21-20.

(6) Exercícios de lançar — De um modo geral todos os exercícios previstos no C-21-20 podem ser utilizados, no entanto, toda cautela é pouco na execução dos diferentes movimentos. O medicinebol é o material do arremesso mais recomendado na realização do trabalho coletivo.

(7) Exercícios de atacar e defender-se — Quase todos os exercícios são indicados, exigindo apenas muita cautela, quando houver possibilidade de quedas. O cabo-de-guerra e as lutas indiana, de tração e de repulsão devem ser bastante exploradas.

(8) Exercícios de correr — Tomadas as devidas precauções para evitar encontros e mudanças de direção, quase todos os exercícios podem ser praticados.

(9) Jogos — A maior parte dos jogos para cegos requer material sonoro — campainhas, apitos, guizos, chocalhos, etc. Com engenhosidade e cautela, o instrutor poderá usar alguns jogos constantes de sessão de ginástica de combate, sem excluir outras que a sua experiência saberá escolher. A título de exemplo, descrevemos abaixo, três jogos convenientemente adaptados para cegos:

(a) Foge de bola — Os homens ficam em círculo e alguns, três ou quatro, são escolhidos para tomarem posição no interior; estes terão guizos nos tornozelos, pulsos e pescoço. O instrutor coloca a bola (com guizos) na mão de um dos praticantes do círculo, que antes de arremessá-la gritará "la vai"; os que estão no interior terão de evitar serem atingidos e cada um que o for passará a integrar o círculo.

(b) Defesa do gol — São dispostos sete ou oito jogadores, de cada lado, diante de uma linha de gol e a uma distância de 20 metros aproximadamente. Cada jogador, com a mão, lança uma bola de futebol, com força, procurando fazer que a mesma pique diante da linha adversária pelo menos a uma distância de 2 metros. Todos os jogadores fazem os lançamentos, sendo vencedor o lado que marcar maior número de tentos. No início desta prática recreativa, pode-se usar uma bola com guizos.

(c) Corrida de estafeta — O instrutor deverá ser auxiliado por outra pessoa. Os homens são dispostos em duas

turmas e correm sacudindo um chocalho, que devem passar ao companheiro de equipe. O instrutor de um lado e o seu auxiliar de outro apitarão, cada um por sua vez, a fim de orientar os corredores.

3. Jogos individuais e Desportos Adaptados — Formas ideais de trabalho pela alegria que despertam. Alguns exemplos:
 - a. Beliche — O instrutor orienta os participantes sobre o caminho da bola, localização dos paus e, no decorrer do jogo, o número dos que permanecem em pé. Será mantido um auxiliar nas proximidades dos paus.
 - b. Lances livres — O instrutor informa aos participantes qual o lugar da cesta, ficando junto dela para poder dar as indicações necessárias, quanto a distância e direção.
 - c. Atletismo — Como complemento de um treinamento bem conduzido, algumas competições atléticas podem ser realizadas: corridas, salto em distância com ou sem impulso, salto em altura sem impulso e arremessos em geral.
 - d. Lutas (Ver Manual de Desportos de Combate).
 - e. Natação (Ver C-21-20 e T-21-217).
 - f. Remo (Ver T-21-217).
 4. Exercícios com aparelhos — Todos os aparelhos indicados no T-8-294 são de largo emprêgo no recondicionamento físico dos cegos. Assim, os exercícios feitos com o medicinebol, o saco de bater, o espaldar, os pesos e alteres, as roldanas com pesos, os cabos de mola e de borracha, as massas e a corda de pular produzem enormes benefícios no organismo do praticante. Além dos citados, as barras fixas e paralelas, com os cuidados devidos, podem também serem incluídos no programa do trabalho físico de certos pacientes.
 5. Danças — As danças de salão e folclóricas constituem um meio excelente de trabalho físico e de convívio social, daí a sua indicação como meio terapêutico poderoso no reajustamento físico e psíquico dos cegos.
4. Sugestões úteis. No trabalho com cegos, as seguintes regras devem ser observadas:
 - a. Para guiar um cego, quando fôr preciso, deve-se mandá-lo agarrar o braço do instrutor, cujo passo será bastante lento, a fim de permitir o paciente agir com confiança. O instrutor somente em certos casos segurar o paciente.
 - b. Por ocasião da realização de um trabalho, toda vez que o instrutor tiver necessidade de se afastar, deve prevenir o paciente, orientando-o convenientemente, se fôr o caso.
 - c. A atividade empregada deve estar de acôrdo com a possibilidade do paciente em executá-la.
 - d. Antes de qualquer deslocamento o paciente deve ser orientado sobre o terreno a percorrer e suas proximidades. Nas marchas em conjunto, tendo um monitor na testa, pode-se usar uma corda, com nós colocados a igual distância, a fim de permitir cada paciente manter o seu lugar durante o percurso.
 - e. As explicações devem ser claras e precisas e feitas em tom normal de conversa.
 - f. Os locais dos aparelhos e do material devem ser sempre os mesmos, a fim de evitar novo trabalho de orientação dos pacientes.
 - g. Quando as explicações forem insuficientes no ensino de qualquer exercício, deve o instrutor passar ao trabalho individual, executando o movimento defrente de cada paciente. Utilizando o tato, este acompanha a prática, com as mãos apoiadas nos segmentos mobilizados do instrutor, adquirindo assim o sentimento da extensão, energia, direção, velocidade e ritmo do movimento que executa. Isto feito, passa o instrutor ao trabalho coletivo.
 - h. Os cegos poderão executar quase todos os exercícios indicados para os videntes, desde que se obedeça a uma certa progressividade, intensidade e dificuldade, a fim de fazê-los desenvolver a confiança em si. Certos exercícios somente serão ministrados após o cego adquirir experiência no trabalho físico, entre eles, os que importam na perda do contato com o solo.
 - i. Para terminar, cumpre ressaltar que o recondicionamento do cego não se deve limitar às atividades preconizadas. O seu problema é mais da ociosidade do que propriamente da cegueira. E' preciso, antes de mais nada, fazê-lo adquirir uma consciência higiênica e de saúde, a fim de contar com a sua cooperação nos trabalhos necessários à manutenção integral de sua personalidade.

Bibliografia:

- TM-8-292 — Physical Reconditioning — Exército dos E. Unidos.
TM-8-294 — Advanced Physical Reconditioning — Exército dos E. Unidos.
Os Cegos e a Educação Física — Prof. Armando M. Monti — Argentina.
O Problema da Educação Física dos Cegos — Inezil Penna Marinho — Brasil.
Educação Física e Recreação para Cegos — Direção Geral de Educação Física — Argentina.

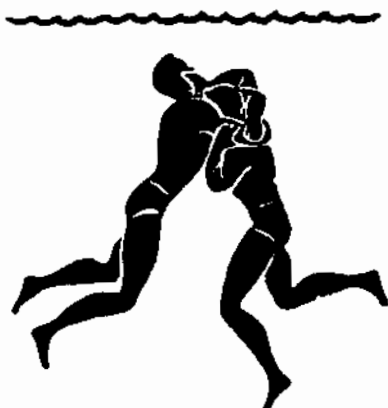
NOTA:

Os manuais referidos no texto encontram-se em organização.

A NATAÇÃO E AS GUERRAS

Depois da época glacial, há cerca de 20.000 anos, com o recuo do manto de gelo que cobria grande parte da terra e que, desfazendo-se, formou lagos e rios, o troglodita começou, certamente, a fazer da natação um dos seus meios de subsistência. Os entalhes nos muros de Wadi Sori, no deserto da Líbia, que nos legaram o único desenho de nadadores da arte pré-histórica, confirmam isso, embora essa referência, a mais antiga que temos do uso da natação pelo homem, date de apenas 9.000 anos A.C.

A medida que deixou de ser um nômade, foi o homem cada vez mais usando e necessitando da natação como meio de subsistência. Ela servia para a pesca, que então, sem apetrechos próprios, con-



sistia numa verdadeira caçada aquática, e servia como auxiliar na própria caça, além de ser um meio eficiente de defesa contra grande número de inimigos naturais.

O homem acabou, mesmo, em muitas regiões, por construir suas habitações sobre a água, formando as cidades lacustres.

Ao se formarem os primeiros agrupamentos organizados e permanentes, dos quais mais tarde resultara as mais antigas civilizações, jamais decaiu a utilidade da natação, pois ela, se de um lado deixou de ser necessária como um meio de defesa contra as feras e outros animais, passou a ser necessária em várias outras atividades, como sejam a navegação e, principalmente, as guerras, quer terrestres quer navais.

A natação era de grande utilidade para os combatentes de então que nas suas campanhas, frequentemente, se viam obrigados a travessias de cursos de água, sem disporem de satisfatório aparelhamento auxiliar.

A natação deve ter sido usada desde os primeiros grandes combates do homem, porém a mais antiga referência gráfica do seu uso militar, data de 1.292 — 1.225 A.C. Foi ela encontrada em relevos de muros egípcios referente à campanha dos Hititas, por Ramsés II.

Através da história, a natação passou a ser cada vez mais útil nas guerras, quer terrestres, quer navais, influenciando nelas algumas vezes, de maneira decisiva, como ocorreu muitas vezes com os fenícios,

CARLOS DE CAMPOS SOBRINHO

(Da Diretoria de Desportos de Minas Gerais)

com os cartagineses e com a conquista da Bretânia por César e ainda com a grande armada Espanhola, que, devido ao furacão que a atingiu, perdeu no mar, sem combater, metade dos seus 21.600 soldados e 8.000 marinheiros.

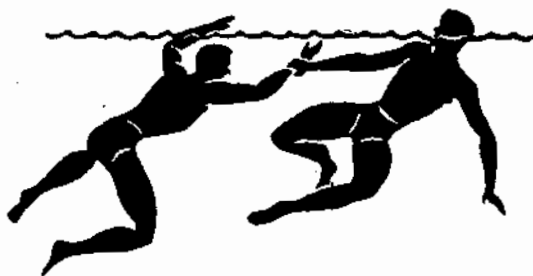
Segundo o historiador Cornélio Tacitus, a Ilha de Mona, na falta de barcos, foi tomada por soldados nadadores, o que tira originalidade aos feitos dos soldados aquáticos japoneses, que, na última guerra, conquistaram várias posições no Pacífico. Aliás, os japoneses não fizeram mais que imitar Alexandre, o Grande, em Nida.

Grandes generais ressaltaram praticamente a utilidade da natação em campanha, como Carlos Magno, Barbarossa, Carlos, o Grande, Scipião, o Africano, Otto II, Olaf Trygvesson e outros.

Ninguém hoje, em sã consciência, pode negar que o ensino da natação deveria fazer parte do currículo preliminar de todo cidadão, embora isso ainda esteja longe de ser pôsto em prática em grande número de países. Esse ensino, que seria como uma "vacina" contra afogamento, reduziria de muito, certamente, as lúgubres estatísticas existentes sobre acidentes aquáticos, mesmo em países muito adiantados como a França e os Estados Unidos, nos quais as mortes anuais por afogamento atingiram, nos últimos anos, cifras sempre próximas a 6.000.

Mas, no tocante as forças armadas não se trata só de completar a educação geral do cidadão e sim, de ministrar conhecimentos que ao invés de decaírem na sua utilidade, tornam-se cada vez mais úteis, à medida que o progresso avança e as armas se aperfeiçoam.

As guerras tem sido decididas, em última análise, pelas conquistas de pedaços de terra e em combates realizados em terra ou sobre a terra, mas, não devemos nos esquecer de que, entre cada pedaço de terra, existe, quase sempre, uma área de água...



Podemos preparar o soldado e adestrá-lo até o momento de entrar em ação, sempre em terra, e, provavelmente, ele terá de combater em terra, mas, segundo as grandes probabilidades, ele terá antes de ser transportado por sobre a água e em condições que tornam bastante provável a necessidade da natação.

O primeiro exemplo de grande transporte militar foi a expedição vingadora dos persas contra os gregos em 490 A.C., composta, segundo alguns autores de 100.000 infantas e 10.000 cavalariãos, que viajaram em seiscentos e sessenta navios através do Egeu, para vingar anterior fracasso de outra força expedicionária.

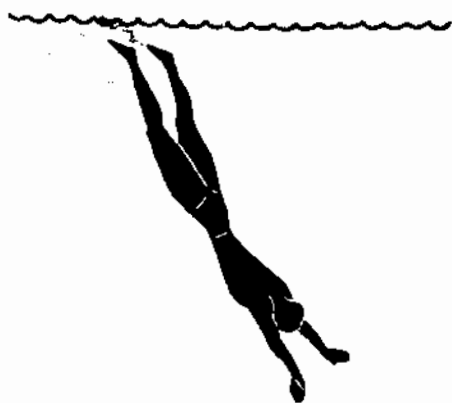


Novamente, em 480 A.C., uma grande frota transportou um exército contra a Grécia. Foi o exército de Xerxes que iria vencer até arruinar Atenas, para ser destruído pelos gregos, finalmente, nas águas de Salamina.

Inúmeros são os exemplos semelhantes que registra a História, não constituindo novidade que na Primeira Grande Guerra mais de dois milhões de soldados tivessem que ser transportados para a Europa, por sobre a água.

Nessa ocasião as perdas foram relativamente baixas, porque eram praticamente desconhecidos os bombardeios e, os submarinos se concentraram principalmente contra a navegação mercante.

Já no último grande conflito armado, o advento do avião, assim como o maior número e a maior eficiência dos submarinos, tornou esses transportes muito mais difíceis e perigosos. E assim, tornaram-se alarmantes as perdas no mar, pelo simples desconhecimento da arte de flutuar,



verificando-se, nesta triste emergência, que a maioria dos combatentes não sabiam nadar. Para ter uma idéia disto basta citar que nos Estados Unidos, o país que maior número de piscinas possui, em oito milhões de convocados pela marinha, metade não sabia nadar.

Sabendo que uma grande percentagem de combatentes era incapaz de flutuar por seus próprios meios e pensando na retirada de Dunquerque, na invasão da Europa, nos grandes combates navais e aéreos sobre o mar, travados na última guerra, poderemos ter uma idéia da utilidade da natação. Mas, não é só. Lembremo-nos de que todos os combatentes americanos que intervieram na última guerra tiveram de ser transportados para os cam-

pos de batalha por sobre grandes extensões de água, e que o mesmo se deu com os brasileiros e com a maioria dos combatentes europeus, japoneses, etc... Além disso, nem todos combateram em terra, muitos o fizeram sobre ou sob a água.

No último conflito mundial a natação também foi útil aos "comandos" que para muitos constituíram uma novidade em atividades bélicas, entretanto, a História registra muitos exemplos desse tipo de combate, e as melhores demonstrações dessas táticas, na antiguidade, são as dos Vikings, que enfrentavam os mares em suas pequenas embarcações, atirando-se sobre as costas da França para saquear e fugir logo depois. E um dos grandes Vikings foi Olaf Trygvesson, Rei da Noruega e eficiente nadador.

Finalmente, os moderníssimos "homens-rãs", que tanto sucesso fizeram na Última Grande Guerra, e que para muitos apresentavam tão grande cunho de originalidade, não fizeram outra coisa que dispor de mais aperfeiçoado aparelhamento para reeditar façanhas semelhantes, praticadas pe-



los antigos combatentes aquáticos, pertencentes à "engenharia marítima" que em era remota, à noite, se aproximavam dos navios inimigos para cortar as amarras ou colocarem bombas incendiárias, precursoras das novíssimas minas adesivas, que os "homens rãs" italianos colocaram nos cascos de navios inimigos, e que, outros "homens rãs", comandados, alguns, pelo célebre e saudoso Crabb, às vezes conseguiram retirar a tempo.

Vemos, assim, que a natação sempre foi e continua a ser cada vez mais útil nas guerras de todos os tipos.

Também vemos que a história se repete.

E mais uma confirmação disso a temos no grande esforço que os americanos vem desenvolvendo atualmente, para adestrar em natação todos os seus combatentes do ar, do mar e de terra. Assim, já se fez também na antiguidade. Muitos povos, percebendo a utilidade da natação nos combates, que eram, então, como agora, meios de so-



breviência, tornaram obrigatória a aprendizagem de natação para todos os jovens. E, centros célebres de ensino existiram, como a Ilha de Delos, dos gregos.

Segundo alguns autores, os primeiros registros históricos de instrução da natação para fins mili-

(CONTINUA NA PÁGINA 25)

A NATAÇÃO E AS GUERRAS

(CONCLUSÃO)

tares vem da Pérsia, quando os meninos de seis anos de idade se tornavam propriedade do Estado, sendo daí por diante, em todos os sentidos, treinados para se tornarem defensores das fronteiras da pátria. Nesse treinamento rigoroso se incluíam marchas em que os recrutas eram forçados a atravessar cursos de água transportando armas.

Em Esparta, idêntico treinamento se iniciava aos 7 anos e a natação tinha lugar proeminente nos treinos diários.



Prática semelhante adotaram os romanos, e até na idade média, do treinamento dos futuros cavaleiros, fazia parte a prática da natação.

Não pode pairar dúvida, portanto, não só sobre a utilidade, mas também sobre a necessidade da natação como complemento do treinamento militar, como acertadamente acentuou o Ten.-Cel. Jayr Jordão Ramos em seu apreciado e oportuno trabalho "Natação Utilitária", publicado no número 81 dessa apreciada revista, em dezembro último.

Nada mais justo e sábio do que aplicar o que se preconizou naquele trabalho ao prepararmos as nossas forças armadas.

Mas, será bastante ministrarmos esses prudentes e úteis ensinamentos apenas aos nossos milita-

res de carreira? Positivamente, êsse pode ser um trabalho de valor, mas não completo, pois na eventualidade de uma guerra, nas massas convocadas aparecerá uma percentagem enorme de não nadadores, como aliás aconteceu ainda há pouco com a nossa Força Expedicionária, da qual uma elevada parte das baixas se verificou no mar, por obra de torpedeamentos e, portanto, antes dos combates.

Parece-nos que o Exército poderia realizar uma grande obra em seu benefício, com larga e benéfica repercussão em toda a população civil, se passasse a ministrar o ensino da natação, não só aos militares de carreira, mas, obrigatoriamente, como parte do treinamento em todos os centros de preparação militar, desde os Tiros de Guerra até aos C.P.O.R.



Só assim desapareceria essa alarmante e pesada percentagem de não nadadores numa emergência bélica, e, quanto ganharia de agradável, de útil e de saudável o preparo militar dos nossos recrutas!

Seria obra da mais profunda repercussão essa "vacinação" em massa contra afogamento e requeria uma sólida organização como base.

A Dificuldade na Ginástica de Aparelhos

Pelo Cap. ARLINDO DE ARAUJO PEREIRA

(INSTRUTOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA)

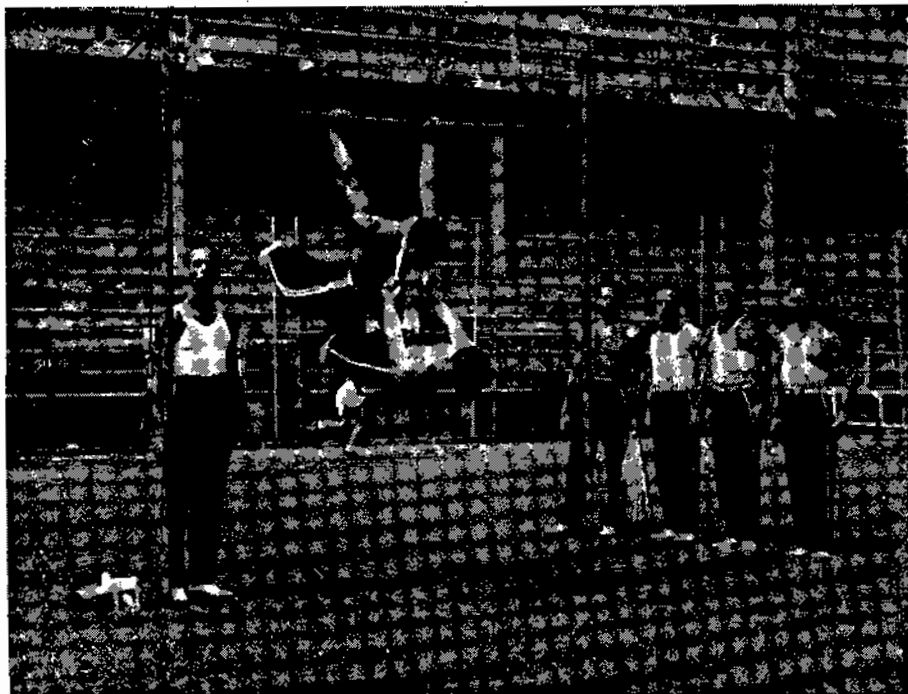
Sabemos que são três os principais aparelhos: a barra fixa, a paralela e o cavalo-de-pau. Ao iniciar este tema, de pôr em evidência o que dificulta ao principiante a bonita arte dessa ginástica, cumpre-me assinalar que a própria experiência e a observação dos demais colegas de curso, levaram-me a expor

me desperdício de energia. Agora, se estendermos esse esforço inútil às outras partes do corpo como membros e tronco, somaremos um gasto enorme de trabalho físico realizado por uma grande afluência de sangue prejudicial a todos estes músculos. Torna-se, portanto, muito mais difícil o comando dos mús-

ainda, por si só. Ele irá eliminando os movimentos desnecessários e descontraído certos músculos a começar pelos da face. Esta descontração e consequente descongestionamento de sangue facilitará a inércia de movimento, que muito coopera na combinação dos movimentos. Somente assim, sucessivamente, movimento a movimento, eliminará a dificuldade, facilitando a tarefa, do músculo exato que muitas vezes é mínima, pouco evidente e abstrata, mesmo que seja ajudando e mostrando ao praticante, transformando os atos voluntários, cada vez mais habituais até poder, apenas, acionar os músculos necessários. É que a experiência alheia não ajuda o suficiente, embora seja necessária. Entretanto, a par deste abandono dos movimentos ineficazes e parasitas coloca-se a flexibilidade do físico do instruído e ainda o destemor, a coragem, e, sobretudo, o desprendimento. É necessário controlar o instinto de conservação, muito forte em alguns, à prática da ginástica. Uma vez eliminados todos os esforços desnecessários, teremos tornado o movimento elegante, vistoso e de fácil execução-aos olhos dos espectadores desavisados. Como consequência daquele pequeno trabalho muscular está o desenvolvimento harmonioso e amplo das massas musculares causados pelos movimentos desnecessários àquele exercício.

A ginástica verdadeira é a causa, e não a consequência da realização dos exercícios bem executados.

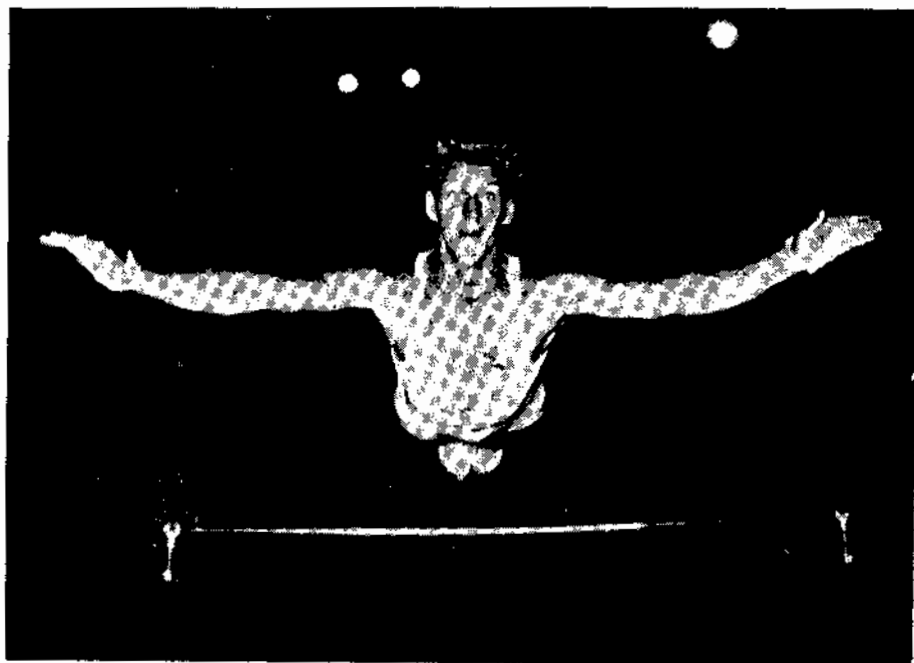
Injustificável, entretanto, a desistência ao aprendizado porque nesta repetição é onde reside o trabalho físico que desenvolve harmoniosamente, os grupamentos musculares, dotando-o de mais destreza, flexibilidade, força, coragem e desprendimento ao instruído.



o fruto dessa experiência e o resultado dessa observação.

Além da destreza, agilidade, sangue-frio, coragem e desprendimento, qualidades morais resultantes da prática da Ginástica de Aparelho, junta-se outra de caráter físico que se afigura de primordial importância: trata-se da coordenação, que é, a mais rápida combinação de movimentos com o mínimo de esforço muscular e o máximo de trabalho realizado. Ora, se para este máximo obtido não há um máximo de esforço é porque os principiantes nos exercícios estão errados, quaisquer que sejam eles, porque não há quem faça mais esforço numa subida de barra, por exemplo, do que uma pessoa que tenta pela primeira vez a subida em oitava até a saída em fôlha-sêca. Mas como trabalhar menos? Como acionar menos grupamentos musculares? Na coordenação dos esforços e em sua combinação na seqüência exata do tempo é onde está o rendimento máximo. Então o problema não é fazer mais força, trabalhar mais músculos, como possa parecer ao iniciante, e sim, deixar muito mais músculos em repouso. Para quem não conhece o exercício, ao executá-lo, aciona inúmeros grupamentos musculares, desde os pés até a face, e nesta temos cerca de 147 músculos constituindo um enor-

me desperdício de energia. Agora, se estendermos esse esforço inútil às outras partes do corpo como membros e tronco, somaremos um gasto enorme de trabalho físico realizado por uma grande afluência de sangue prejudicial a todos estes músculos. Torna-se, portanto, muito mais difícil o comando dos mús-



ADEMAR FERREIRA DA SILVA E JOSÉ TELES DA CONCEIÇÃO

1.º Ten. JORGE SMERA — (Instrutor da E. E. F. E.)

A Escola de Educação Física do Exército, desde os primeiros tempos, vem sendo o receptáculo de elementos provenientes não só das diversas corporações militares do País, como também do meio civil.

As resultantes dessas comunhões de homens têm sido as mais lisonjeiras possíveis e a cada ano que passa, ao término dos sucessivos anos de instrução, vêm-se constituindo em motivo de grande satisfação. Assim dêsse exemplar conjunto é com prazer que hoje destacamos as figuras civis, nas pessoas de ADEMAR FERREIRA DA SILVA e JOSÉ TELES DA CONCEIÇÃO.

Ademar Ferreira e Teles da Conceição, a par das indubitáveis qualidades morais, apresentaram-nos ainda um cabedal de glórias conquistadas nos cenários desportivos Nacional e Internacional. Ser-nos-ia imperdoável se ao término do ano letivo a nossa Revista não tivesse feito referência aos grandes dias destes atletas rememorando-os ou divulgando-os a todos os brasileiros em reconhecimento ao muito que por eles lhes foi ofertado. Vejamos, então, resumidamente, quais foram os resultados que marcaram suas respectivas carreiras.

OS RESULTADOS E AS DATAS:

ADEMAR FERREIRA DA SILVA

1946 — S. Paulo: Iniciou-se na prática do atletismo. Experimentalmente, pela primeira vez, alcança no triplo a marca de 12,80m — Logo a seguir em competição amistosa 13,05m — 8 dias após no Campeonato de estreatantes bate o recorde da classe com 13,56m — No Campeonato de novos 14,22m, marcando novo recorde — Numa competição realizada contra os suecos que nos visitavam bate o recorde Paulista com 14,77m.

1948 — S. Paulo: 15,51m, batendo respectivamente o recorde brasileiro e Sul-Americano (Argentina), classificando-se no Ranking Mundial do ano.

1950 — S. Paulo, Troféu Brasil: 15,97m — No Campeonato Paulista iguala o recorde mundial em poder do japonês Tajima com 16m.

1951 — Rio de Janeiro, Troféu Brasil: 16,01m recorde mundial.

1952 — Helsink (Finlândia), Olimpíadas: 16,05m — 16,09m — 16,12m e 16,22m recorde mundial.

1953 — Dortmund (Alemanha), Campeão Universitário com 15,98m.

1955 — México, Pan-Americano: 16,56m reconquistando para o Brasil o recorde mundial.

JOSÉ TELES DA CONCEIÇÃO

1950 — Rio de Janeiro: Iniciou sua carreira. No Campeonato de Estreatantes obteve as marcas de: 1,80m para o salto em altura e 10,6s para os 100m rasos, recorde da classe.

1951 — Argentina, Pan-Americano sua primeira competição Internacional:

altura e componente do revezamento 4x100m que marcou 41,3s.

1954 — S. Paulo, Campeão Sul-Americano dos 200m rasos: 21,3s novo recorde — Revezamento de 4x100m campeão e recordista Sul-Americano no tempo de 40,8s.

Ainda em 1954: Campeão Carioca dos 100m: 10,5s — 200m: 21,3s — Salto em Altura: 1,90m — Salto em Distância: 7,40m — Revezamento 4x100 e 4x400m e ainda recordista brasileiro do Decatlo com 6.540 pontos:

1955 — México, Campeonato Pan-Americano obteve para o Brasil os seguin-



Ademar e Teles, antes de uma sessão de natação.

obteve o 4.º lugar no salto em altura com 1,80m — Rio de Janeiro, Campeonato Brasileiro: 1,90m.

1952 — Buenos Aires, Campeonato Sul-Americano — Helsink, Olimpíadas: 1,98m, 3.º lugar.

1953 — Santiago (Chile), Campeonato Sul-Americano com 1,93m no salto em

tes resultados: 1,85m, 3.º lugar no salto em altura — 20,8s, 3.º lugar nos 200m rasos (Recorde Sul-Americano); Ainda em 1955 obteve uma série de brilhantes resultados no Campeonato Carioca.

1954 — Detentor do Troféu HELMS de 1954 — Como "O melhor atleta do Continente Sul-Americano de 1954"