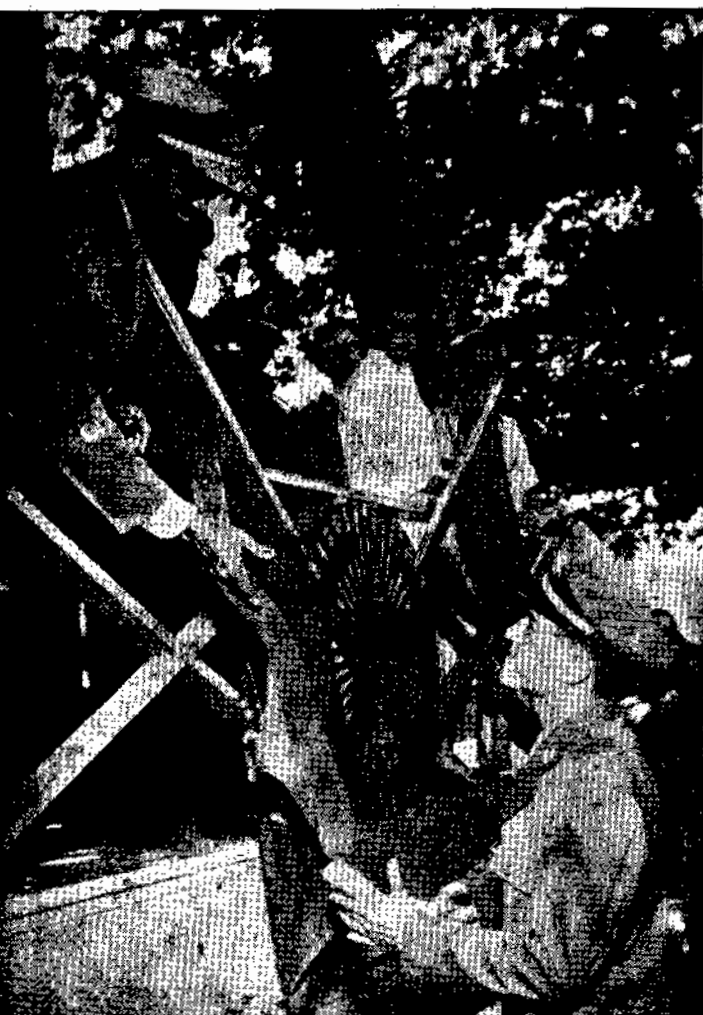


# DISCURSO pronunciado pelo Exmo. Sr. General Edgard do Amaral ao assumir a Chefia do E. M. F. A., no dia 13 de junho do corrente ano

**A**O assumir as altas funções de Chefe do Estado-Maior das Forças Armadas, entre agradecido à confiança do ilustre Presidente da República, Dr. Juscelino Kubitschek de Oliveira, e ao meu velho e prezado camarada e amigo General Henrique Duffes Teixeira Lott, e honrado pela elevação do cargo, bem me dou conta justa da enorme responsabilidade que tal investidura implica, não só pela indiscutível relevância dos múltiplos encargos que a este órgão cabem

Entrega do diploma da Escola, pelo Exmo. Sr. Gal. Amaral ao primeiro aluno de 1957



em todo o complexo e vasto planejamento da segurança nacional, mas, ainda, pelo prestígio cada vez maior que lhe vêm conferindo, desde sua criação, os Chefes, dentre os mais destacados, que por aqui já passaram.

A meus antecessores rendo, pois, a homenagem da admiração mais sincera, reforçada pela certeza de que o muito que deixaram sólidamente construído

nesta casa, fruto da clarividência de seu saber e do vigor de sua vontade, sempre a serviço devotado das Forças Armadas, e do Brasil! tornará bem mais fácil a tarefa que ora me é cometida.

Não poderia deixar, neste passo, de referir-me nominalmente a dois desses eminentes Chefes — Generais Pedro Aurélio de Góes Monteiro e Canrobert Pereira da Costa — cujas memórias, ainda bem vivas pairam aqui entre nós e cujas valiosas diretrizes continuam e, por muito tempo, continuarão a orientar todos os trabalhos afetos a este órgão.

Será, à luz dessa mesma orientação esclarecida, que tomarei a mim a tarefa até agora confiada ao prezado camarada e digno Chefe General Octavio Saldanha Mazza, que daqui só se afasta por força de imperativo legal, após longos anos dedicados ao serviço do Exército e das Forças Armadas.

Buscarei, pois, alicerçar e cimentar, em contínuo e perseverante trabalho de planejamento em conjunto, na base de um conhecimento recíproco cada vez maior e em livre e franca discussão dos altos problemas que a todos interessam, a mais perfeita união das três Forças Armadas, as quais, somente assim, coesas no cumprimento da tarefa comum que lhes cumpre e acima de quaisquer particularismos estreitos, poderão corresponder de fato à confiança inabalável que nunca lhes regateou a Nação, ao entregar-lhes o dever precípuo de garantir a segurança Nacional, penhor que é esta de todo o progresso e da grandeza crescente do nosso povo e da nossa terra.

A evolução acelerada e propulsora da tecnologia moderna, estreitando, por sobre antigos obstáculos hoje relegados a plano de significação inferior e através das distâncias cada vez mais reduzidas na escala dos novos engenhos, as relações entre todos os povos do mundo emprestou a estas, por outro lado, um dinamismo sem igual, ao mesmo tempo que diluía as fronteiras antes bem nítidas entre as tradicionais categorias dos fenômenos sociais. Não se sabe hoje onde começa a problemática econômica e onde se delimita a esfera política; através da propaganda sistemática e ininterrupta, a ação psico-social interpenetra tanto o campo da política como o da economia; e o fator militar, sujeito a toda ordem de influências, que advêm de outras esferas, cada vez mais domina, ante o espectro de guerras de aniquilamento total, a política toda dos Estados. Totaliza-se a guerra, em amplitude nem sequer antevista pelo próprio Ludendorff, o profeta da nova dinâmica bélica, e, enquanto o choque pelas armas passa a ser apenas um dos aspectos — sem dúvida, o mais

eloqüente e quase sempre o decisivo — dessa guerra total, dentro do restrito campo militar processa-se uma integração crescente das Fôrças Armadas na estruturação equilibrada e racional de um instrumento único, coeso e eficiente — o Poder Militar.

Não há mais lugares, pois, para separatismos entre os três elementos fundamentais dêsse Poder unificado que, se vale de fato, só valerá pela soldadura das Fôrças Terrestres, das Fôrças Navais e das Fôrças Aéreas — tôdas igualmente importantes, tôdas cooperando estreitamente entre si, tôdas combinando seus esforços para a realização plena da tarefa comum — em um instrumento bem ajustado ao vulto e natureza das missões estratégicas que lhes cabem, na fase da conjuntura internacional.

Ante os imperativos da evolução recente da arte da guerra, não há como não reconhecer, assim, que essa integração das três Fôrças Armadas é condição indispensável e essencial ao próprio equacionamento, em bases sólidas, do problema supremo da segurança nacional, de cuja solução adequada depende o futuro da Pátria e a consecução e perene salvaguarda dos interesses e aspirações nacionais.

Com o espírito de todo voltado para tão superiores objetivos, haveremos de superar idéias e conceitos menos amplos e consentir mesmo certos sacrifícios, se assim fôr o caso, em benefício da obra conjunta, a

fim de que, em tempo algum, possam nossos camaradas, possa o nosso povo, possam, mesmo, as gerações futuras dizerem de alguns de nós: “Não estiveram à altura das altas responsabilidades que lhes confiou a Pátria”.

Dentro, pois, do mais sublime dos deveres — o de fidelidade ao Brasil — caminhemos unidos, pois só em comunhão — guiados pelo exemplo que dignifica, pela Lei que ordena e pelo Trabalho que erige — estaremos aptos a bem esrvir à Pátria estre-mecida!

# VII CAMPEONATO SUL-AMERICANO DE PENTATLO MODERNO

Com a participação das equipes da Argentina, Chile e Brasil, a Comissão de Desportos do Exército realizou o VII Campeonato Sul-Americano de Pentatlo Moderno, que foi coroado de pleno êxito, dada a perfeita organização das provas e dos locais para as disputas dos cinco desportos.

A equipe do Brasil venceu brilhantemente por equipe, tendo sido o Tenente Luiz Fernando Riera, da Argentina, o vencedor individual.

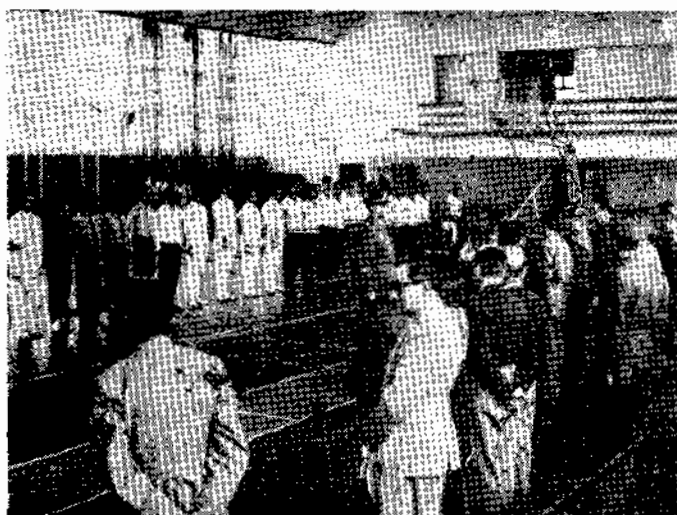
Damos a seguir os resultados gerais por equipe e individual em cada prova.

## CLASSIFICAÇÃO FINAL POR EQUIPE

**CAMPEÃO: BRASIL** com 14.057,14 pontos; 2.º lugar: **ARGENTINA** com 13.824,14 pontos; 3.º lugar: **CHILE** com 11.860,09 pontos

## COLOCAÇÃO INDIVIDUAL NO FINAL

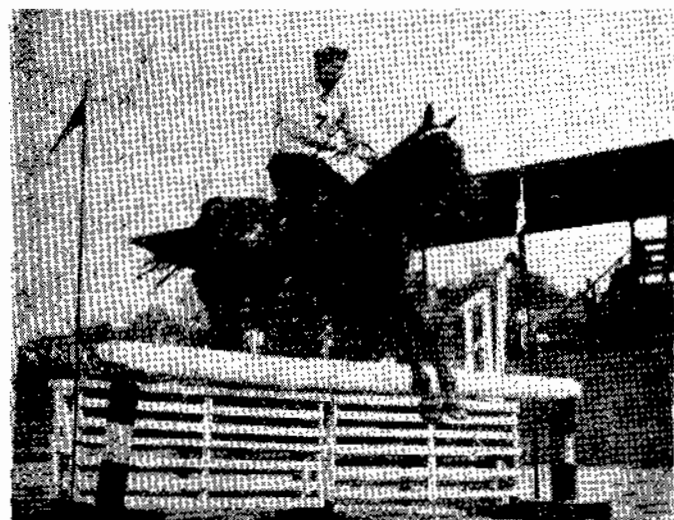
Classificação final	NOMES	NAÇÃO	Hipismo	Esgrima	Tiro	Natação	Corrida	Total final de pontos
1.º	Tenente LUIZ FERNANDO RIERA	Argentina	1283,5	1089,39	960	1015	1126	5473,89
2.º	Tenente WENCESLAU MALTA	Brasil	1259,5	1030,30	900	820	1108	5117,80
3.º	Capitão BRENO VIGNOLI	Brasil	1112	792,42	680	1000	1117	4701,42
4.º	Subtenente CARLOS ANDRES STRICKER	Argentina	1171	792,42	620	975	988	4546,42
5.º	Tenente SALVIO DA COSTA LEMOS	Brasil	1071,5	792,42	700	770	904	4237,92
6.º	Tenente LUIZ GALLO Ch.	Chile	1261	733,33	840	380	964	4178,33
7.º	Capitão GERALDO CORTES R.	Chile	1264	437,88	280	760	1120	3861,88
8.º	Subtenente RAUL BAUZA	Argentina	1265,5	733,33	100	930	793	3821,83
9.º	Tenente DARWIN SOTOMAYOR	Chile	1369	437,88	560	765	688	3819,88
10.º	Major HERNAN FUENTES B.	Chile	1194,5	437,88	780	680	712	3804,38
11.º	Subtenente JUAN JOSE LUIS VARGAS	Argentina	517	437,88	740	745	925	3364,88
12.º	Tenente AIDYL ALVES TEIXEIRA	Brasil	0	378,79	840	725	1207	3150,79



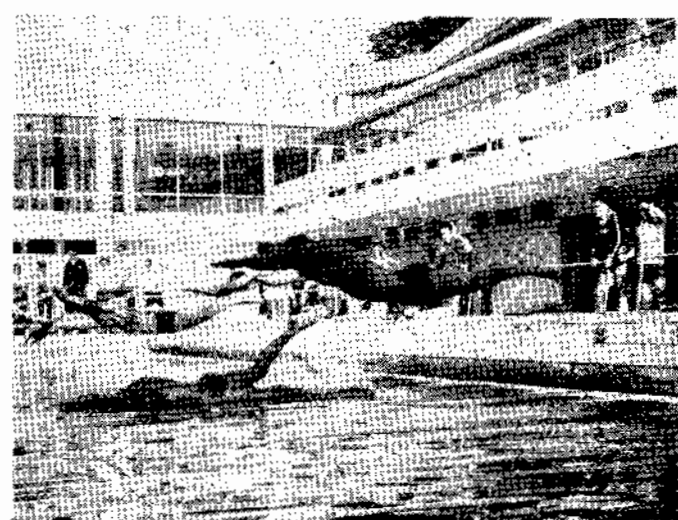
*Cerimônia de abertura da prova de Esgrima de Espada.*



*Ten. Riera, da Argentina, na partida de Cross a pé*



*Cap. Vignoli na passagem do 1.º obstáculo de Cross a cavalo.*



*Partida da prova de Natação, vendo-se em primeiro plano Ten. Riera, da Argentina, vencedor do pentatlo.*

# Travessia a nado, Flamengo-Fortaleza de S. João

Numa demonstração da grande eficiência do ensino da natação utilitária e coroamento do ano de instrução, os alunos da Escola realizaram, no dia 31 de outubro último, a travessia a nado da Baía de Guanabara, no trecho compreendido entre a Praia do Flamengo e a praia da ponte da Fortaleza de São João. Esta prova, que é o máximo da nossa cadeira de desportos aquáticos e náuticos, está se tornando uma tradição não só entre nossos alunos e instrutores, como também entre outras corporações que são anualmente convidadas, como o Corpo de Fuzileiros Navais, Fortaleza de São João, Arsenal da Urca, Esc. A. O., C. D. E. e outras unidades militares.

As 8.30 horas foi feita, numa reunião na Escola, de todos os componentes, que em seguida foram transportados em caminhões para a grande largada na Praia do Flamengo.

Os participantes desembarcaram na praia e iniciaram a sessão preparatória individual durante 10 minu-



*Os seis primeiros colocados na prova.*

tos, cuja finalidade é aquecer e descontraír as grandes articulações, tornando a musculatura bem flácida, para evitar uma câibra ou outro qualquer incidente. Alguns alunos untaram o corpo com graxa, a exemplo do que fazem os nadadores que tentam a travessa da Man-

cha, para que seus corpos deslizem e flutuem melhor. O Ten. Sena reuniu tódas as equipes e depois das últimas recomendações feitas pelo chefe da cadeira, Maj. Eric, ordenou aos participantes que se colocassem em linha, ao longo da praia, para o tiro sensacional. Inicialmente, o grupo se acumulou sôbre as águas, numa confusão de braços e pernas, que lutam logo de início por uma colocação favorável na prova. Várias lanchas e barcos a remo conduziam farto material de socorro urgente, dando uma segurança absoluta aos nadadores durante todo o percurso.

Este ano a Escola usou durante todo o tempo da prova comunicações de terra com uma lancha móvel, por intermédio do rádio "Hand talkie", aumentando ainda mais o contrôle da prova.

As condições do mar foram bastante favoráveis, porém a maioria dos nadadores sofreu um pouco a

*Aspecto da partida na Praia do Flamengo.*



influência de duas correntes marinhas: uma que impulsiona o nadador para a direção do canal da entrada da barra (entre as Fortalezas de São João e Lage) e a outra, na direção da praia do antigo Cassino da Urca, hoje TV Tupi. Felizmente a fibra dos participantes, que estavam bem treinados, conseguiu vencer estes pequenos contratemplos. A prova foi dominada de ponta a ponta pelo fuzileiro naval Francisco Antônio Ribeiro, que ultrapassou a linha de chegada no tempo de 36m6s e 5/10, não conseguindo bater o re-

*Equipe do Corpo de Fuzileiros Navais, que abrihantou a prova.*



Sgt. Leite, da Esc. de Ed. F. do Ex.; 7.º lugar — Erivaldo, do Corpo de Fuzileiros Navais; 8.º lugar — Argidebar, do Corpo de Fuzileiros Navais; 9.º lugar — Sd. Carlos Alberto, do Arsenal da Urca; 10.º lugar — Adailton, do Corpo de Fuzileiros Navais. Todos os participantes que terminaram o percurso fizeram jus a um diploma significativo e medalhas foram distribuídas aos cinco primeiros na contagem geral e aos 5 primeiros da Escola.

*Equipe da Fortaleza de S. João.*

corde do Cap. Vignoli, que venceu no ano passado com o tempo de 29 minutos.

Por equipe venceu a turma da Esc. de Ed. F. do Ex. Os 10 primeiros colocados foram: 1.º lugar — Francisco Antônio Ribeiro, do Corpo de Fuzileiros Navais; 2.º lugar — Walter Aragão, do Corpo de Fuzileiros Navais; 3.º lugar — Ten. Wilson, do C. D. E.; 4.º lugar — Sgt. Guilherme, da Esc. de Ed. F. do Ex.; 5.º lugar — Mário, da Fortaleza de São João; 6.º lugar —

*Vista do funil de chegada, onde o vencedor aparece cruzando a meta.*



À equipe vencedora foi oferecida uma linda taça.

A prova do ano passado apresentou uma cena pitoresca e cômica para os que estavam dentro das embarcações de controle e de conseqüências desastrosas para os nadadores. Na ocasião da saída, quando os cento e poucos nadadores estavam embotados, uma vastíssima arraia-jamanta pulou bem no meio do bôlo. O pânico foi estabelecido, provocando gritos assustados dos nadadores, que fizeram meia volta e tomaram a direção da praia. Felizmente, incentivados pelo pessoal das embarcações, resolveram colocar o mêdo de lado e prosseguiram na jornada. Êste ano, felizmente, tudo foi normal.

A Escola de Educação Física agradece a todos os alunos participantes e às corporações dos Fuzileiros Navais, Arsenal da Urca, Fortaleza de São João, Esc. A. O. e C.



*Equipe do Arsenal da Urca.*

D. E., esta bela demonstração de esportividade cumprindo o percurso de 3.000 metros, concorrendo assim para elevar mais alto o nível dos desportos aquáticos nas fôrças armadas. Aos bons nadadores que dei-

xaram de obter melhores colocações porque preferiram nadar ao lado do colega indeciso, nossos fervorosos elogios e aplausos por mais essa prova de que praticam desporto por esporte.



## PLAY!!!

Exclamou o americano Tony Trabert! E sacou com violência na final de duplas, em disputa da Taça Davis, quando em companhia do patricio Vic Seixas, pelejava pela conquista do "Troféu de Prata", contra os australianos Rex Hartwig e Lewis Hoad.

Na foto, podemos observar uma assistência calculada em 20.000 espectadores, quando, na quadra de grama em Forest Hills, New York, vibraram ante o espetáculo mais emocionante do Tênis mundial.

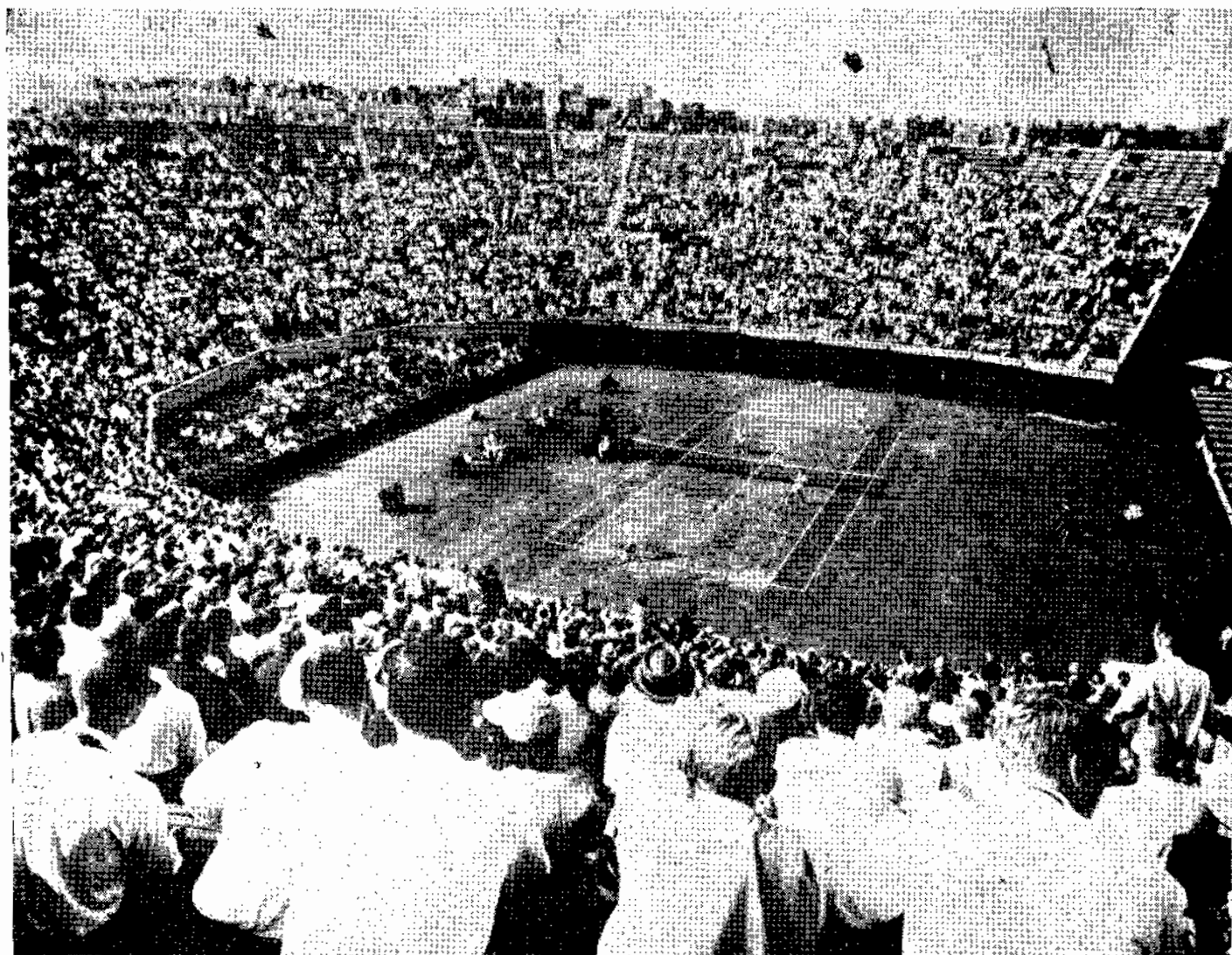
A posição de Trabert durante o saque, 1.º plano à esquerda, mostra-nos uma perfeita técnica e aprimorada coordenação de movimentos. Seu corpo, ligeiramente arqueado para trás, mantém-se equilibrado sobre as duas pontas dos pés, a fim de obter a maior violência possível no tiro. Seu olhar firme acompanha a trajetória da bola, que alcançou o ponto mais alto. Seu braço direito, flexionado, empunha a raquete atrás da

cabeça, como se o tenista fôsse fazer uma lançada. Seu companheiro Vic Seixas, próximo à rede olha para trás, a fim de acompanhar o saque, talvez com receio de ser fuzilado pelo petardo de Trabert.

Do outro lado, o australiano Lewis Hoad, ao fundo e à direita, está atento, pronto a responder o saque, se possível, com a mesma violência. O outro australiano, Rex Hartwig, colocado no meio da quadra, em posição de boa base, aguarda o momento de rebater a 4.ª bola, caso seja reitada pelo sacador Trabert, a passagem do corredor, com um "back-hand" paralelo. Esta partida terminou com a vitória dos australianos Lewis Hoad-Rex Hartwig, pela contagem de 12 x 14, 6 x 4, 6 x 3, 3 x 6 e 7 x 5.

Podemos observar dentro da arena, e à direita, o "Silver Trophy", colocado em cima da mesa e atrás dos microfones.

*Final sensacional de duplas, nas quadras de Forest Hills, durante o campeonato mundial. O saque é de Tony Trabert.*



# Revisão e atualização das regras oficiais, aprovadas pela comissão de leis de jôgo da F.I.V.B., adotadas pelo Congresso Internacional de Moscou em 1957

REGRA I Art. 2.<sup>o</sup> — Alteração:

Onde se lê: um (1) metro, leia-se: dois (2) metros.

REGRA II Acrescentar:

Os postes de sustentação da rêde devem estar a (1) metro das linhas laterais; não devem impedir aos árbitros de seguir o jôgo.

REGRA III Art. 3.<sup>o</sup> — Título — Faixas laterais ao invés de marcos laterais.

Suprimir dêsse art. o último parágrafo (os postes etc...).

REGRA III — Acrescentar no título:

Marcador — Cadeira do Árbitro.

ALTERAR:

Art. 1.<sup>o</sup> ao invés de Art. Único.

REGRA III Art. 1.<sup>o</sup> — Suprimir:

em campo aberto a bola deve ser de cor clara.

REGRA III — Acrescentar:

Artigo 2.<sup>o</sup> — Marcador:

Comportando duas séries de números móveis, é necessário para tôdas as partidas oficiais. Deve estar localizado fora das linhas limites em frente ao 1.<sup>o</sup> árbitro.

REGRA III — Acrescentar:

Art. 2.<sup>o</sup> — Decisão do TR.

O marcador só necessita estar em local visível, não havendo obrigatoriedade de ficar em frente ao 1.<sup>o</sup> árbitro.

REGRA III — Acrescentar:

Art. 3.<sup>o</sup> — Cadeira do árbitro.

Com uma altura de 2,20 m a 2,50 m; será colocada prolongadamente da linha central a 0m,50 do poste mínimo. A cadeira deve permitir ao árbitro, certa visão da rêde.

REGRA V — Art. 1.<sup>o</sup>

A decisão do TR deve ser incluída logo após o "a", pois a questão refere-se à parte final do citado item.

Art. 1.<sup>o</sup> item "b": Acrescentar no 2.<sup>o</sup> parágrafo: lado esquerdo, ficando assim redigido: o cap. levará sobre o lado esquerdo do peito...

Art. 1.<sup>o</sup> item "c" — Suprimir (já incluído no item "a").

REGRA V — Art. 3.<sup>o</sup> item "a"

Decisão do TR.

Acrescentar: Os jogadores deverão conservar os mesmos números do princípio ao fim do jôgo.

Art. 3.<sup>o</sup> item "b" — Suprimir:

"devendo voltar depois de colocar-se na forma acima indicada".

Acrescentar: — "a condição de, ao retornarem, colocarem-se na forma antes indicada".

Art. 3.<sup>o</sup> item "c" — Nova redação:

Efetua-se a pedido do capitão ou do treinador. Esse pedido poderá ser feito indistintamente ao 1.<sup>o</sup> ou ao 2.<sup>o</sup> árbitro.

Esse tempo para troca de um (1) ou mais jogadores, tem a duração de trinta (30) segundos; não se efetuando a substituição dentro dêsse limite de tempo, considerar-se-á que a equipe fez uso de um pedido de tempo para descanso.

Se a equipe não dispuser mais de tempo para descanso e a substituição não houver sido efetuada dentro dos trinta (30) segundos regulamentares, a equipe faltosa será punida com a perda de um ponto ou do saque.

O capitão ou o treinador deve indicar ao árbitro e ao apontador os jogadores substitutos e substituídos.

Quando se substituir um jogador, sua equipe não pode, depois de transcorrido o tempo máximo previsto de, trinta (30) segundos solicitar imediatamente nova substituição de jogadores. Para fazê-lo deve esperar o reinício da partida e até que se produza uma interrupção normal do jôgo.

Art. 3.<sup>o</sup> letra "d" — Suprimir na parte final do primeiro parágrafo: "exceto no caso de acidente".

Art. 3.<sup>o</sup> letra "e" Interpretação do TR. — Modificar para: o jogador "efetivo" só pode ser substituído uma só vez, isto é, em seu lugar só poderá entrar um único "suplente" em cada set; êsse "suplente" só poderá ser substituído pelo próprio "efetivo".

CAPÍTULO III — REGRA VII — Art. único — Acrescentar: — um Delegado.

CAPÍTULO III — REGRA VII — Acrescentar: — esclarecimento do TR.

DELEGADO: em todo torneio oficial importante, que compreenda mais de três (3) jogos, deverá ser designado um delegado.

Serão suas funções:

ANTES DO JÔGO

1) Desde sua chegada à quadra ao menos trinta (30) minutos antes do início dos jogos, tomará contato com os organizadores e os árbitros designados. Faz com que êstes examinem o terreno e o material;

2) Se os árbitros não forem designados ou não comparecerem terá qualidade para escolher entre os diversos árbitros oficiais, aquêles que dirigirão os encontros;

3) Receberá as equipes ao menos dez (10) minutos antes da hora prevista para o início dos jogos. Receberá as fichas de identidade dos jogadores e em caso de dúvida poderá identificá-los à vista da carteira de identidade. Entregará ao árbitro as fichas em questão que as conservará até o final do encontro.

Quando um (1) ou mais jogadores não puderem apresentar sua ficha de identidade, o Delegado, depois de assegurar-se de sua identidade, colherá suas assinaturas nas súmulas sob a responsabilidade do Cap. da equipe. A não apresentação de uma ou mais identidade dará lugar a uma penalidade que deverá ser objeto de regulamento do campeonato.

Em caso de reclamação por parte de um (1) dos capitães sobre um (1) ou mais jogadores da equipe adversária, o delegado transmitirá essa reclamação ao 1.º árbitro, encarregado de fazer constar na súmula essa ocorrência.

#### DURANTE O JÓGO

Ele apresentará um relatório sobre tôdas as contestações (aquelas relativas a todo o incidente ou interpretação de regras, havidas durante o transcorrer dos jogos)

#### DEPOIS DO JÓGO

- 1) Recolherá as súmulas dos jogos.
- 2) Anotará e dará conhecimento à comissão competente dos incidentes relativos à organização geral, a ausência dos árbitros designados oficialmente, substituição dos oficiais, conduta do público, dos jogadores, etc.

#### REGRA IX — item 3 — Alterar:

Cronometrar ao invés de controlar.

#### item 4 — Alterar:

Controlar ao invés de vigiar.

#### item 6 — Suprimir:

(toque na rêde).

#### item 9 — Alterar para:

Responder ao 1.º árbitro sobre tudo que lhe fôr perguntado.

#### REGRA X — Art. único — item 2.

##### Acrescentar:

A cada interrupção de jôgo para descanso deve anunciar o número de tempos já pedidos pelas equipes.

##### Item 6: — Alterar para:

Avisar os árbitros durante as interrupções qual a equipe que solicitou tempo para substituição.

#### CAPÍTULO IV — REGRA XII — Art. 1.º

##### Acrescentar depois do 1.º parágrafo:

Um set é ganho, quando uma equipe obtém dois (2) pontos de diferença em um mínimo de quinze (15) pontos.

#### Art. 2.º — Acrescentar:

O ganhador do sorteio tem o direito a escolher a bola ou o campo.

#### Art. 4.º — Nova redação:

Será feita após cada set.

#### Art. 6.º — letra g — Acrescentar:

Interpretação do TR.

O tempo poderá ser encurtado a pedido do Capitão ou do treinador da equipe que o solicitou. Nos pedidos de tempo a bola deverá ser colocada na área de saque da equipe que irá executá-lo.

No 1.º caso, não deve ser permitido que a outra equipe continue a fazer uso do tempo já encerrado.

#### Art. 6.º — letra g) Acrescentar:

Interpretação do TR:

O intervalo poderá ser suprimido ou reduzido a pedido dos capitães.

#### Art. 7.º — Nova redação:

Se numa partida internacional, quaisquer circunstâncias (mau tempo, material, etc.) impedirem sua terminação na mesma quadra ou ocasionar uma ou mais interrupções, num máximo de quatro (4) horas.

#### REGRA XIII — Art. 1.º — Nova redação de parágrafo:

Onde se lê: "Depois de efetuado o saque...", leia-se: "Depois de efetuado o saque o jogador pode retomar contato com o solo dentro da quadra, com a condição de que antes de golpear a bola, a última vez que pisou o solo, o fêz atrás da linha de fundo e entre as duas marcas que limitem lateralmente a área do saque".

#### Art. 1.º — Interpretação do TR — Acrescentar:

É permitido sacar saltando ou correndo e após bater na bola, poderá cair sobre a linha ou mesmo dentro do campo.

#### Art. 2.º — Título — Alterar:

Troca de saque ao invés de continuação de saque.

#### Art. 4.º — Acrescentar no início do artigo:

A equipe será penalizada com a perda de saque ou conforme o caso, com a perda dos pontos marcados pelo sacador faltoso.

#### Art. 4.º — Acrescentar após o artigo:

Interpretação do TR:

Trata-se de uma falta no rodizio (Regra XV) que deve ser assinalada pelo apontador logo após o saque haver sido executado.

Interpretação do TR:

Após o saque, os jogadores poderão deslocar-se livremente na quadra, trocar mesmo os de ataque com os da defesa. Porém, os defensores não poderão participar do bloqueio nem enviar a bola diretamente ao campo adversário, mesmo quando tratar-se do 2.º passe, se ao bater na bola, esta estiver mais alta que o bordo superior da rêde.

Art. 2.º — Acrescentar no final do artigo:

(Ver Regra X)

Acrescentar:

Interpretação do TR:

Caso uma equipe não comunique ao apontador a sua formação para o set, antes do apito do árbitro ordenando o saque, a equipe deverá ocupar obrigatoriamente a mesma posição do set anterior.

REGRA XVI — Acrescentar:

Art. 5.º — Dois toques.

Quando um jogador tocar duas vezes na bola, com a ajuda de qualquer parte do corpo (da cintura para cima), sem que outro jogador a tenha tocado no intervalo entre o 1.º e 2.º toque, considera-se como tendo feito “dois toques”.

REGRA XVII — Art. 1.º — Suprimir:

No 3.º parágrafo: “... da bola por dois jogadores adversários...”

REGRA XVII — Art. 4.º — Acrescentar na parte final do artigo:

“Depois de efetuar o bloqueio, a passagem das mãos por cima da rede por um dos bloqueadores, que tenham ou não tocado a bola, não constitui falta.

REGRA XVII — Art. 5.º — Acrescentar — Título:

“Bola que toca simultaneamente a faixa superior da rede e o bloqueio”.

Art. 5.º — Acrescentar:

Interpretação do TR:

Se a bola toca ao bordo superior da rede e o bloqueio, o jogo deve continuar, pois, deve-se admitir que este foi quem impediu a bola passar para o campo adversário.

REGRA XX — Art. 1.º — item b):

Onde se lê: finidade, leia-se finalidade.

Art. 3.º — Acrescentar no final:

... dando por encerrada a jogada.

REGRA XXI — Art. 3.º

Onde se lê: cortar a bola, leia-se atacar a bola.

REGRA XXIV — Art. 3.º

Onde se lê: 0-15 e 0-3, leia-se: 15-0 e 3-0.

Interpretação do TR.

Onde se lê: 0-2, leia-se: 2-0

REGRA XXV — Art. 2.º — Acrescentar na parte final:

A equipe só poderá contestar por intermédio do seu capitão.

---

*Nota: As regras em questão, foram publicadas pela Confederação Brasileira de Voleibol, este ano sob o patrocínio dos calçados D.N.B.*

# QUATRO MEDALHAS DE OURO

O instrutor que vemos nesta expressiva foto é o famoso "colored" americano, Jess Owens, que ainda detém o recorde mundial do salto em distância com 8,13 metros, feito em 1935. É o recorde mais velho do esporte-base, razão pela qual, falar em Owens ainda é falar do presente.

Contam os que assistiram à Olimpíada de Berlim, em 1936, que na ocasião da chegada das delegações na capital alemã, houve uma con-

versa entre os dois técnicos, o da equipe alemã e o da equipe norte-americana. O técnico americano disse ao técnico alemão que havia levado Jess Owens a Berlim para quebrar 4 recordes olímpicos nas provas de 100, 200, 4 x 100 e salto em distância.

O técnico alemão duvidou do americano e apostou com este, que era capaz de se demitir da chefia do plantel alemão, caso aquêlê "chu-

te" do sobrinho de Tio Sam se concretizasse.

Não sei se a aposta foi paga. O fato é que o mundo assistiu Jess Owens vencer os 100 metros em 10,3 seg, 200 metros em 20,8 seg, 4 x 100 em 39,8 seg, e salto em distância, 8,06 metros.

E as quatro medalhas de ouro foram para os U. S. A., no bolso de Owens.

Na última olimpíada de Melbourne, Jess Owens, que hoje conta 42 anos, foi um dos representantes do Presidente Eisenhower, àquela festa, que é a única que reúne os homens de cinco continentes. Owens deve ter prestado uma atenção especial à prova de salto em distância, torcendo para que seus 8,06 ficassem intactos.

Os alunos da fotografia, são da Escola Vitória, em Singapura, aos quais Owens transmite os fundamentos técnicos dos corredores de velocidade. Ele mostra aos atletas como entrar em posição para a saída, e como coordenar a ação de braços e pernas, enquanto correm. Estas aulas foram patrocinadas pela ASSOCIAÇÃO DO ATLETA AMADOR DE SINGAPURA.



*Jess Owens, o rápido "colored", que abiscoitou 4 medalhas de ouro em Berlim, instruindo seus pupilos em Singapura.*

# PENTATLO MODERNO

Ten.-Cel. RUY PINTO DUARTE

## Material e pessoal para as provas do Pentatlo Moderno

### I — Hipismo

#### A — Material

##### 1) — Para os cavaleiros e animais

Braçais com números; números para o peito e costas, em forma de colête; croqui do itinerário e dos obstáculos; relação dos animais, com o nome, idade, sexo, pelagem e filiação; números pequenos em papelão ou cartolina, para colocar nos lados da cabeça do animal; mantas com pesos e arreamento regulamentar; uma ambulância; colête branco com número; para colocar dos dois lados da patilha da sela.

##### 2) — Antes da partida

Balança para pesagem dos concorrentes com o arreamento; cesta com números para sortear os animais; a 30 m antes da partida, um padoque com obstáculos.

##### 3) — Na partida

Um pequeno palanque de 1 m de altura, para o juiz de partida, que deverá ficar junto da partida; um microfone com alto-falantes, ligados na partida e na chegada; faixa de pano branco, com a inscrição "Partida"; 1 cronômetro geral, para o juiz de partida e 3 para cada concorrente.

##### 4) — Para o percurso

Setas de madeira, pintadas, para serem colocadas em pontos duvidosos, para indicar a direção do percurso; bandeirolas de madeira, de 25 cm x 20 cm (1 branca e 1 vermelha) para limitar os obstáculos, dos lados; ligação telefônica da partida entre cada obstáculo e a chegada, onde ficará a central (na partida 1 telefone, em cada obstáculo 1 telefone e na chegada um telefone junto a mesa de controle); boletins de juizes de obstáculos, estacas pintadas para marcação dos limites anterior e posterior dos obstáculos (zona de queda penalizada); uma tabuleta com número para cada obstáculo.

##### 5) — Para a chegada

Faixa de pano branco, com a inscrição "Chegada", quadro com bandeirinhas dos países disputantes e com os nomes dos concorrentes, para os resultados individuais e por equipe; balança para repesagem dos concorrentes com o arreamento; mastros para as bandeiras dos países disputantes e para os 3 primeiros colocados; máquinas de escrever, estêncil e mimeógrafo; 1 pedestal com 3 lugares, para os 3 primeiros colocados; papeletas com os nomes dos concorrentes e local para registrar os tempos e as classificações (súmula especial para a prova).

#### B — Pessoal

##### 1) — Antes da partida

Tantos soldados quantos forem os animais selecionados; soldados para o padoque; um oficial para a pesagem e controle da distribuição dos pesos.

##### 2) — Na partida

Um oficial, juiz de partida, com o cronômetro; um soldado para segurar o animal (se fôr preciso); tantos grupos de 3 cronometristas, quantos forem os concorrentes; um telefonista.

##### 3) — No percurso

Um sargento para cada obstáculo, como juiz; um soldado para cada obstáculo, como auxiliar; um telefonista para cada obstáculo.

##### 4) — Na chegada

Um oficial-juiz e diretor de chegada; os cronometristas que atuaram na partida; um oficial para fazer a repesagem do concorrente com o arreamento e tantos soldados quantos forem os concorrentes para cuidarem dos animais; um telefonista com telefone de campanha, para receber informações da partida e do percurso; um oficial com uma súmula para anotar as informações dadas pelo telefonista; um sargento dactilógrafo para escrever o resultado geral no estêncil; um operador do mimeógrafo; um oficial encarregado da imprensa e dos quadros das classificações.

## Resumo do pessoal:

Oficiais — 38, sendo 1 diretor da prova e 1 médico.

Sargentos — 18 a 25 conforme o n.º de obstáculos e o dactilógrafo.

Soldados — 85.

### II — Esgrima

#### A — Material

Quatro (4) pranchas metálicas, de 24 m de comprimento e 2 m de largura, sobre celotex, bor-racha ou prancha de madeira; 4 aparelhos elétricos sobre mesas; 1 cadeira para cada mesa; papeletas para cada assalto; papeletas com nomes e números dos concorrentes de cada dois países que disputam (no fim dos assaltos entre os dois países, os chefes de equipes assinam as papeletas, verificando); uma pequena oficina para consertos de espadas, fios etc..., quadro contendo número, nome e bandeirinhas dos países concorrentes, para colocação dos resultados dos assaltos e classificação; números para os concorrentes colocarem nas costas; cadeiras, para os concorrentes sentarem-se; um cronômetro para cada mesa; mesa para os juizes da apuração geral; um aparelho de verificação das espadas e fios; um pêso de 750 gramas para verificação da pressão da mola do arrêsto; um par de enroladeiras para cada prancha; súmula para apu-

ração geral; 1 pedestal para os 3 primeiros colocados.

### B — Pessoal

Um diretor da prova;

Quatro diretores de assaltos (1 para cada prancha); quatro ou oito juizes de terra (um ou dois para cada prancha); quatro operadores dos aparelhos (1 para cada prancha); 1 perito para funcionar na oficina de consertos; 1 marcador para o quadro dos resultados; 4 auxiliares (1 próximo a cada prancha), para conduzir o resultado de cada assalto à mesa de apuração.

## Resumo do pessoal:

Oficiais ou civis — 21

Auxiliares — 7, sendo 1 perito.

### III — Tiro

#### A — Material

Estande — próprio para a prova com dispositivo para no mínimo 5 alvos-silhuetas, podendo ser o mecanismo, manual; alvos-silhuetas regulamentares à vontade, para o treinamento; os alvos-silhuetas devem ser recortados e colados em papelão ou eucatex; 1 alvo-silhueta para cada atirador, no dia da prova; obreia preta, à vontade; goma, para colocar obreia, à vontade; compartimento individual para cada atirador, com 1,20 m de largura, fechado do meio para cima e na direção de cada alvo-silhueta; 1 calibrador, para marcar os impactos duvidosos; 1 megafone pequeno, para anunciar o resultado dos impactos; botões brancos (tamanho de 50 centavos) presos no centro a um espigão, para marcar os impactos; 1 quadro de celotex, para afixar os resultados; uma cadeira, dentro ou atrás de cada compartimento, para o atirador; uma cadeira com mesinha, atrás de cada compartimento, para o juiz de pôsto, que é também o anotador dos resultados dos tiros; 3 mastros para hastear as bandeiras dos países primeiros colocados a 2 m na frente dos alvos e a 1 metro do chão; súmula especial para a prova; 1 máquina de escrever.

### B — Pessoal

Um oficial diretor da prova e do tiro, que é também o marcador; um juiz para cada pôsto que é também anotador, o qual repete em voz alta o resultado de cada tiro anunciado pelo marcador; 1 manejador dos alvos-silhuetas; 2 auxiliares (soldados) para cada alvo, para tampar os impactos (1 com a goma e o outro com a obreia) e mudar os alvos; 1 dactilógrafo.

## Resumo:

Oficiais — 7;

Sargentos — 1;

Soldados — 12.

## IV — Natação

### A — Material

Três cronômetros para cada concorrente; pa-  
peletas com os nomes dos concorrentes e local para  
registrar os tempos e a classificação; revólver com  
munição de festim, para o juiz de partida; 3 mas-  
tros para as bandeiras dos 3 primeiros colocados;  
1 pedestal para os 3 primeiros colocados, microfo-  
ne com alto-falante; quadro de apuração com ban-  
deirinhas dos países disputantes; súmula especial  
para a prova; uma máquina de escrever.

### B — Pessoal

Um oficial diretor da prova, tantos crono-  
metristas quantos são os concorrentes, por série, mul-  
tiplicados por 3; um oficial chefe dos cronometris-  
tas, que será também o anotador dos tempos; um  
dactilógrafo.

#### Resumo:

Oficiais — 17;  
Sargentos — 1,

## V — Corrida (Cross-Country)

### A — Material

Números para os concorrentes (peito e costas);  
3 cronômetros para cada concorrente e 1 para o

juiz de partida; 2 faixas, com inscrições “Chegada”  
e outra “Saída”, lita ou bandeirinhas brancas e  
vermelhas, para marcar o percurso; bandeirolas  
para marcar pontos obrigatórios de passagem, sú-  
mula especial para a prova; quadro para colocar  
os crônometros, após a saída e a chegada; uma  
mesa para o chefe dos cronometristas; um quadro  
de celotex para a apuração da prova; 1 bandeirola  
para o juiz de partida; papeleta para fiscais de  
percurso; 1 caixa de letras tipo carimbo; uma má-  
quina de escrever.

### B — Pessoal

Um diretor da prova; cronometristas — Meta-  
de do número de cronômetros, mais um (os pri-  
meiros servirão para os últimos); 1 juiz de parti-  
da; 1 chefe dos cronometristas (que é o apurador  
dos tempos); fiscais de percurso (nas passagens  
obrigatórias); um médico; 1 marcador para o qua-  
dro de apuração; um sargento-dactilógrafo.

#### Resumo:

Oficiais 30 (trinta cronometristas e fiscais);  
Sargentos — 4.

**Nota:** Além dos quadros de apuração para cada  
prova deverá haver 1 quadro geral com os resul-  
tados de tôdas as provas do pentatlo.

# PENTATLO MILITAR

Cap. ARMINDO DE CARVALHO

Instrutor da Es. E. F. Ex.

O Pentatlo Militar ganha mais personalidade com a introdução da Tabela de pontos. Antes realizavam-se as apurações por intermédio das classificações por provas, e isto tornava-se às vezes injusto para os participantes. A finalidade da tabela, não é uma equiparação por provas, mas sim a proporcionalidade em esforço despendioso; pois à primeira vista, parece que certas provas são beneficiadas, mas se analisarmos a luz dos diversos fatores, chegaremos logo à conclusão de que as que dependem mais esforços, automaticamente terão mais valor. Antes de fazermos uma comparação das provas, iremos construir a tabela oficial adotada no CISM, pois seria impossível publicar nestas poucas páginas que me são destinadas, a tabela integral. O trabalho é fácil, cada unidade pode possuir sua tabela, só depende de um pouco de paciência do oficial de treinamento físico em dedicar algumas horas para sua elaboração.

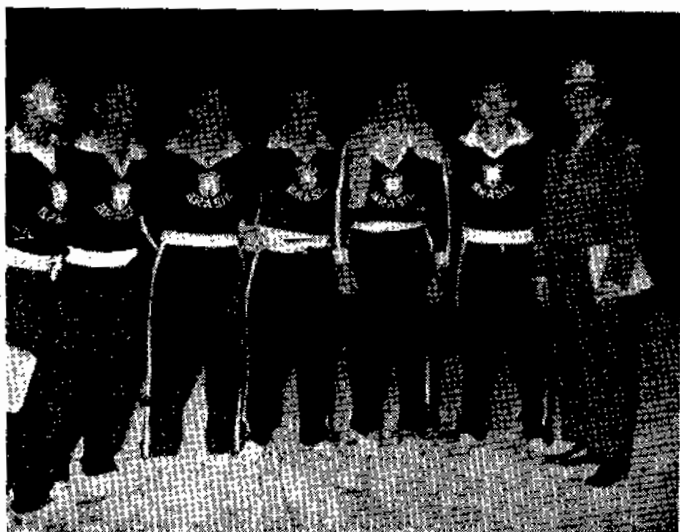
## Prova de tiro

Para um resultado de 178 pontos no alvo, o participante será beneficiado com 1.000 pontos.

Para cada ponto sobre o alvo, acima ou abaixo, este resultado será acrescido ou diminuído de dez pontos.

Exemplo: 177 pontos no alvo 990 pontos  
178 pontos no alvo 1.000 pontos  
179 pontos no alvo 1.010 pontos

*A equipe brasileira campeã mundial de natação. Da esq. para dir. Sgt. Valdomiro, Sgt. Cani, Ten. Nilo, Cap. Armindo (Técnico), Ten. Rezende, Sgt. Gurgel e Cel. Pedro Geraldo (Chefe da Delegação).*



Se organizarmos uma tabela nos limites máximos e mínimos, chegaremos à seguinte conclusão:

200 pontos no alvo 1.220 pontos  
78 pontos no alvo 0 ponto

## Prova de pista de Obstáculos

Para um tempo de 2 minutos e 50 segundos, o atleta receberá 1.000 pontos. Para cada segundo na prova, acima ou abaixo, este resultado será diminuído ou acrescido de 12 pontos ou para cada décimo de segundo na prova, acima ou abaixo, este resultado será diminuído ou acrescido de 1,2 pontos.

Exemplo: 2 min. 50 seg. 1 — 998,8 pontos  
2 " 50 seg. 0 — 1.000 pontos  
2 " 49 seg. 9 — 1.001,2 pontos

Se organizarmos uma tabela nos limites máximos, chegaremos à seguinte conclusão:

2 min. 30 seg. 0 na pista corresponde 1.240 pontos  
4 min. 13 seg. 4 na pista corresponde 0 ponto

Este limite máximo é variável, corresponde ao recorde do mundo.

## Prova do lançamento de granada

Para um resultado de 172 pontos na prova, o participante será beneficiado com 1.000 pontos, para cada 1 ponto, acima ou abaixo, este resultado será acrescido ou diminuído de 10 pontos ou para cada decímetro na prova, acima ou abaixo, este resultado será acrescido ou diminuído de 1 ponto.

Exemplo: 171,90 pontos na prova — 999 pontos  
172,0 pontos na prova — 1.000 pontos  
172,10 pontos na prova — 1.001 pontos

Se organizarmos uma tabela nos limites máximos e mínimos, chegaremos à seguinte conclusão:

195,70 pontos na prova correspondem 1.237 pontos  
72,00 pontos na prova correspondem 0 ponto

Este limite máximo é variável, corresponde ao recorde do mundo.

## Prova de natação utilitária

Para um tempo de 32 segundos na prova, o atleta receberá 1.000 pontos. Para cada 1 segundo na prova, acima ou abaixo, este resultado será diminuído ou acrescido de 42 pontos ou para cada

décimo de segundo (1/10 segundos) na prova, acima ou abaixo, este resultado será diminuído ou acrescido de 4,2 pontos.

Exemplo: 32,1 seg. na prova — 995,8 pontos  
32,0 seg. na prova — 1.000 pontos  
31,9 seg. na prova — 1.004,2 pontos

Se organizarmos uma tabela nos limites máximos e mínimos, chegaremos a seguinte conclusão:

28,8 seg. na prova correspondem 1.134,4 pontos  
55,8 seg. na prova correspondem 0,0 ponto

Este limite é variável, corresponde ao recorde mundial.

#### Prova de Cross-Country — 8.000 metros

Para um tempo de 30 minutos na prova, o participante será beneficiado com 1.000 pontos. Para cada 1 segundo na prova, acima ou abaixo, este resultado será diminuído ou acrescido de 2 pontos.

Exemplo: 30 min. 01 seg. na prova — 998 pontos  
30 min. 00 seg. na prova — 1.000 pontos  
29 min. 59 seg. na prova — 1.002 pontos

Se organizarmos uma tabela nos limites máximos e mínimos, chegaremos à seguinte conclusão:

25 min. 00 seg. na prova — 1.600 pontos  
38 min. 20 seg. na prova — 0 ponto

Este limite máximo é um tempo fictício, só para efeito de organizar a tabela.

#### COMPARAÇÃO ENTRE AS PROVAS

Se observarmos o máximo de pontos na prova de tiro e compararmos com outras provas de maior esforço físico, veremos que elas não são proporcionais.

Para um índice máximo em tiro teremos — 1.220 pontos.

Para um índice 2 min. 31 seg. 6 décimos na pista teremos 1.220,8 pontos.

Para um índice 194 na granada teremos — 1.220 pontos.

Para um índice 26 seg. e 8 décimos na natação teremos 1.220 pontos.

Para um índice 28 min. 10 seg. na corrida teremos 1.220,8 pontos.

Do exposto acima chegaremos à seguinte conclusão: — Tiro: Dificilmente um atleta conseguirá os 1.220 pontos, pois corresponde ao máximo na prova.

Pista de Obstáculos: O Recorde do mundo é 2 min. 33 seg. e muitos atletas já andam por este tempo, haja vista o resultado da última competição.



Cap. Armindo (Técnico) Sgt. Vieiralves durante a prova de Tiro realizada em Atenas. Ao fundo, a esq., Sgt. Shalli, da equipe francesa.

Granada: Já foram superados os 1.220 pontos nesta prova, por intermédio do 1.º Ten. NILO JAIME FERREIRA DA SILVA no último Campeonato Mundial em ATENAS, pois o mesmo é o recordista da prova.

Natação: Esta prova tem um percurso curto, o esforço físico é relativamente pouco em relação às outras provas. O seu recorde é de 28 seg. 2 décimos, donde acho difícil um atleta alcançar os 1.220 pontos.

Corrida: Nesta prova, teremos um exemplo bem característico do esforço físico empregado. Enquanto nas outras para se atingir 1.220 pontos precisa-se bater um Recorde; aqui pelo contrário, com esse número de pontos o atleta, no último Campeonato, chegaria em 22.º lugar na prova.

É idéia, para seleção do próximo campeonato mundial, estipular índices para determinadas provas, baseados nas de maiores esforços físicos.

# PARALELOS ENTRE CAMPEONATOS BRASILEIRO E ESPANHOL

Por CELSO COTRIM PITTA

Neste ano de glórias para o esporte brasileiro, vê-se nos grandes centros do futebol, Rio e São Paulo, um campeonato regional brutal, cheio de contusões, expulsões e falhas técnicas, principalmente em São Paulo, onde os craques têm no máximo cinco dias para descansar. Há jogos no domingo, quarta, quinta e sexta-feira num campeonato de 20 clubes, onde apenas 5 são de categoria. A exceção do Santos Futebol Clube, os chamados "grandes" apresentam campanha irregular. Tudo se explica pelo cansaço dos jogadores, que não têm tempo para treinar, aprimorando as falhas, nem de recuperar-se de contusões. Cita-se um fato que se deu no jogo entre Corinthians e Santos vencido por este último por 1 x 0. O goleiro Gilmar, titular da Seleção Campeã do Mundo, o maior goleiro da Copa e profissional do Corinthians paulista, foi chamado de frangueiro, por um jornalista que estava atrás do gol. Sentiu-se ofendido, e deu-lhe uns sopapos. Gerou-se a confusão, chegando a polícia para acalmar os ânimos, e, continuou o jogo. Gilmar acabou pedindo dispensa de um mês dizendo-se cansado de futebol. Ainda por cima, quadros sem categoria alguma, disputam o campeonato sendo derrotados por dez a zero, oito a zero e outros escores contundentes. E além disso os jogadores destes, sentindo-se inferiorizados aos verdadeiros craques, apelam para a violência prejudicando a carreira de seus colegas de profissão. E assim, deste jeito, vai seguindo o certame de 20 clubes, promovido pela Federação Paulista de Futebol.

Também na Capital Federal, embora muito mais reduzido, apa-

recem fatos semelhantes. Basta dizer que no turno do campeonato de 58, ano da Copa, verificaram-se quase tantas expulsões como nos dois turnos do campeonato anterior. Mas o ritmo do certame é bem razoável dando tempo para treinos individuais e de conjunto, dando a entender que o campeonato carioca é bem superior ao paulista, embora deixando ainda a desejar.

Comparemos estes dois campeonatos com o grande campeonato espanhol, que apesar de violento como o nosso, tem uma organização formidável. Disputa-se um campeonato nacional com clubes de grande categoria distribuídos entre as principais cidades espanholas: dois de Madri, dois de Valência e dois de Barcelona etc...

Enquanto um clube de Madri, por exemplo, sai para jogar em outra cidade espanhola, outro joga

em Madri, o que constitui grande público que se concentra num só jogo. Além disso as agremiações espanholas procuram sempre apresentar grandes valores internacionais o que contribui ainda mais para a renda. Cita-se o Real Madri, campeão da Taça da Europa e considerado o melhor quadro do mundo, que tem uns quatro ou cinco valores espanhóis natos, constituído pois, na maioria, de jogadores estrangeiros ou já naturalizados, como Puskas, Kopa, Di Stefano, Santa Maria, Gento e outros.

Por tudo isso, é o espanhol, sem dúvida, o campeonato mais interessante do mundo, razão pela qual, todo brasileiro amante do futebol procura sempre nos jornais os telegramas dos jogos espanhóis, torcendo pelos clubes de Vavá, de Joel, de Evaristo, de Walter ou de Wilson Moreira.

*O quadro do Real Madrid, tricampeão da Europa, tem um plantel avaliado em 1 milhão de dólares. De joelhos, da esquerda para a direita, Kopa, Rial, Di Stefano, Puskas e Gento. Em pé, Alonso, Lesncas, Santa Maria, Santisteban, Zarraga, e Ruiz.*



# VOLIBOL

## COMO SURTIU O VOLIBOL

Do Cap. HIRAN VILLAR GUERREIRO  
Instrutor de Volibol

Nasceu da necessidade de variar as atividades destinadas à recreação da vida e do clube.

Inspirou-se no emprêgo da bola — o mais antigo e o mais popular dos instrumentos de jogo. Foi inventado em 1895, no Ginásio da A.C.M., de Holyoke, Massachusetts, EE. UU.; criou-o o Professor William Morgan, diretor do Departamento de Educação Física da referida Associação.

Em 1895, o Prof. Morgan assumindo a direção do Departamento Físico da A.C.M. de Holyoke, sentiu a necessidade de inventar uma modalidade de desporto coletivo que não fôsse tão rude e fatigante. Deveria também, o novo jogo servir para jovens e velhos, bem como para ambos os sexos.

Lembrando-se do tênis, ocorreu-lhe a idéia de aproveitar a rede, elevando-a acêrca de seis pés e seis polegadas (1,98 m) do solo; justamente acima da cabeça do homem de estatura mediana. Surgiu então o problema da bola. Experimentaram vários tipos de bola de alguns desportos em moda. Mas aconteceu que uma era muito leve, por conseguinte não tomava a devida velocidade; outra muito grande e pesada, dificultando a jogada. Finalmente concluíram que necessitavam era de uma bola mais ou menos nas mesmas condições da atual.

Encomendaram à A.G. Spalding Brothers de fabricar uma, conforme suas especificações. O novo tipo de bola satisfez, sendo muito semelhante à atual.

“Realizou-se por êsse tempo uma conferência de diretores físicos no Y.M.C.A. College of Springfield, e o Prof. Morgan foi convidado a fazer uma exibição do jogo, que a todos agradou.”

A seguir submeteram as regras do novel jogo ao julgamento da convenção, a quem deram carta branca para alterá-las como bêm o entendesse. O Professor Morgan não se preocupou com a regulamentação do jogo, apenas se dedicando ao treinamento físico. Entre os que auxiliaram mate-

rialmente o desenvolvimento do jogo, estavam o Dr. Franck Wood e o Sr. John Lynch, aos quais muito deve o volibol.

Em julho de 1896 a revista mensal norte-americana “Physical Education” publicou um artigo intitulado “O original jogo de Volibol”, de autoria do Mr. J. Y. Cameron, chefe do Departamento de Educação Física da A.C.M., de New York. Dizia o referido artigo: Durante o inverno passado, desenvolveu o Sr. Morgan em seu ginásio um jogo chamado “Volibol”. Foi exibido perante a Physical Directors Conference, e a impressão geral foi de que vinha preencher uma lacuna em matéria de jogos.

Trata-se de um jogo em recinto fechado, para os que desejam uma modalidade esportiva menos rude que a “bola ao cêsto”, mas que ainda requeira certo grau de atividade. Rezava o relatório apresentado à Conferência pelo Sr. Morgan:

“É o volibol um jogo principalmente adequado a ginásio ou pátio de

exercício, mas que também pode ser jogado em campo aberto. Podê jogá-lo qualquer número de jogadores. Consiste o jogo em manter uma bola em movimento sôbre a rede alta, participando assim do caráter de dois jogos-tênis e “hand-bol”.

Dá saída ao jogo, um jogador de qualquer dos quadros disputantes, que arremessa a bola por cima da rede para o campo adversário. Rebatem-na os antagonistas sem a deixar ir ao chão; conservando-se destarte a bola no ar até que um dos partidos deixa de batê-la e ela toque o solo. Indo a bola ao chão, conta-se um ponto a favor dos adversários do quadro em cujo campo se deu a queda, substituindo-se, outrossim, o jogador que dá a saída do lado que perdeu o ponto. Consiste o jogo de nove pontos, dando cada lado, certo número de saídas, consoante estipulam as regras.”

Com o decorrer dos anos, o volibol ganhou um grande número de adeptos, no mundo inteiro, tendo chegado ao que hoje conhecemos e praticamos.



Um feliz flagrante da cerimônia de inauguração, na Galeria das Ex-Comandantes da Escola, do retrato do Gen. Oswaldo Niemeyer Lisboa, comandante durante 4 anos. O Cel. Pereira Lira, atual comandante, reuniu em seu gabinete todo o corpo docente e discente da Escola para homenagear o velho camarada que se afastou do serviço ativo.

# UM POUCO DE ESGRIMA

Pelo MAJOR VIRGILIO DAMAZIO DE SA

Mestre D'armas — Instrutor de esgrima.

Este artigo procura dar aos leitores algumas noções de esgrima, baseadas na interpretação das fotografias que ilustram estas linhas.

Na primeira vemos o Ten. O'Hair do Exército Norte-americano, componente do Pentatlo Moderno do seu país, numa sessão de treinamento de espada. Estudando o quadro que se nos apresenta vemos a execução de um "a fundo" com o toque de ponta ao punho do instrutor.

Observando a posição do executante estudaremos em detalhes as diversas partes que compõem o todo, a saber:

dado no antebraço, próximo ao punho do instrutor por cima do copo adversário. Esse mesmo toque pode também ser feito: por dentro — por baixo — por fora. O treino está sendo feito na figura com uma espada comum de empunhadura francesa; devemos salientar no entanto que para as competições de espada hoje em dia só é usada a elétrica.

6 — Vemos ainda à esquerda do clichê o antebraço armado do instrutor o qual oferece a parte de cima para o instruendo, dar o toque. No jogo de espada a região do antebraço, é a

ção de chefe do departamento filosófico da Universidade, o professor Lambom se interessa agora pelo desenvolvimento de esgrimistas.

No clichê ele observa os seus alunos em treinamento. Estudando os detalhes técnicos das posições dos dois atiradores e as ações que os dois executaram ao serem fotografados, poderemos fazer as seguintes observações:

1ª) — O atirador da direita faz um ataque com meio a fundo à linha alta do seu oponente, ao mesmo tempo que baixa a ponta da sua arma pois presenciou a ação de esquiva por parte de seu antagonista.

2ª) — O atirador ou esgrimista da esquerda faz uma esquiva clássica chamada "Passata sotto" ou "cartocio". Esta esquiva é feita no mesmo instante em que o atirador contrário lança o golpe. Sua execução partindo da posição de guarda, consiste em A) lançar a perna de trás estendendo-a completamente para trás. B) esquivar a zona válida para o lado evitando o toque. C) colocar a mão desarmada no solo para evitar a queda que seria fatal com o deslocamento do tronco para o lado. D) estender o braço armado com a mão de segunda, tocando o flanco do adversário. E) os itens a, b, c, e d, são feitos a um só tempo de execução, sem tirar o olhar do alvo a atingir.

3ª) — É uma ação de esgrima das mais perigosas porque o seu executante se arrisca no caso de golpe duplo, a ser considerado como único culpado, por ter contrariado um princípio fundamental da esgrima que diz:

"Todo ataque simples corretamente executado, deve ser **parado** ou **completamente esquivado**".



## 1 — Braços:

a) **Armado:** — extensão total com ligeira supinação e pequena oposição do corpo para dentro.

b) **Desarmado:** — extensão total e jogado para trás ficando mais ou menos na linha dos ombros e a mão esquerda solta.

## 2 — Pernas:

a) Da frente: — flexionada mais ou menos em 90°; joelho e ponta do pé para frente.

b) De trás: — estendida tendo o pé chapado no solo com sua ponta em 90° com a linha diretriz do ataque.

## 3 — Tronco:

No plano perpendicular ao solo, ligeiramente inclinado na direção do "a fundo".

## 4 — Cabeça:

No prolongamento do tronco, atrás do braço armado.

## 5 — Toque:

Com a ponta da arma, tendo pressão mínima de 750 Grs., a fim de provocar o acendimento do aparelho elétrico. Na figura o toque está sendo

preferido pelos espadistas para tocar, pois é parte mais avançada do adversário. No treino de espada vemos pela fotografia que o instrutor exige demais os toques ao antebraço e mão se possível.

Na segunda fotografia o Dr. Herbert Lambom (ao centro), treinador de esgrima na Universidade de Nashville Tennessee, por um período de vinte e seis temporadas. Aposentado da fun-





## TÊNIS -- DESPORTO BRANCO

Pelo Major JOSÉ ALBERTO PITTA

Há um ditado completamente errado que diz: Tênis é desporto de velhos. Julgo, que somente no Brasil, se encontram pessoas que dizem este absurdo. Talvez esta concepção errônea, seja proveniente do fato, de que vários desportistas de renome nacional e Internacional, após atingirem as idades limites para a obtenção de recordes, ou integrarem equipes selecionadas em suas especialidades desportivas, iniciam-se na prática do Tênis. Os desportistas em questão, geralmente maiores que 35 anos, aprendem rapidamente o tênis, atingindo em menos de um ano, uma destreza que lhes permite a prática desse desporto, sem fazerem má figura no campo. A razão dessa aprendizagem rápida, é explicada facilmente, pela qualidade física e capacidade técnica que esses antigos atletas trouxeram de seu desporto primitivo. Embora possuidores de uma grande bagagem desportiva, esses homens que foram recordistas ou grandes campeões, ja-

mais poderão ser campeões de tênis, si começarem após os 35 anos. Daí a minha explicação, para contradizer aquele velho ditado. Quem desejar ser um vencedor de WINBLEDON, deve começar a praticar o tênis, aos 15 anos de idade, porque só conquistará o cetro, entre os 20 e 25 anos. Como exemplo citamos os seguintes mestres da raquete: TONY TRABERT, VIC SEIXAS e HAMILTON RICHARDSON (americanos), LEW HOAD, REX HARTWIG, KEN ROSEWAL (australianos), KURT NIELSEN (dinamarquês), que atingiram o esplendor da glória entre 20 e 25 anos.

Na figura, vemos um final sensacional da Copa DAVIS, entre a dupla americana TONY TRABERT — VIC SEIXAS e a dupla australiana LEW HOAD — REX HARTWIG, vencida pelos australianos por 12. 14; 6 - 4.º 6 - 3.º, 3 - 6, 7. 5. LEW HOAD (fundo a direita) envia um "lob", conseguindo cobrir TONY TRABERT, (frente a esquerda) que pulou e não alcan-

çou a bola. Seu parceiro Vix Seixas, (frente a direita) parte veloz, para devolver a bola, do fundo da quadra. Rex Hartwig (fundo a esquerda) está em guarda, atento à jogada.

Nos jogos de duplas, os campeões, colocam-se, ambos no meio da quadra, fazendo um jogo tão rápido que que raramente a bola toca o solo. Em duplas, ambos os tenistas são jogadores de rede, não existindo aquela posição em que um jogador se coloca na rede e outro no fundo.

### NOTÍCIAS DO TÊNIS

#### CAMPEONATO DOS U.S.A.

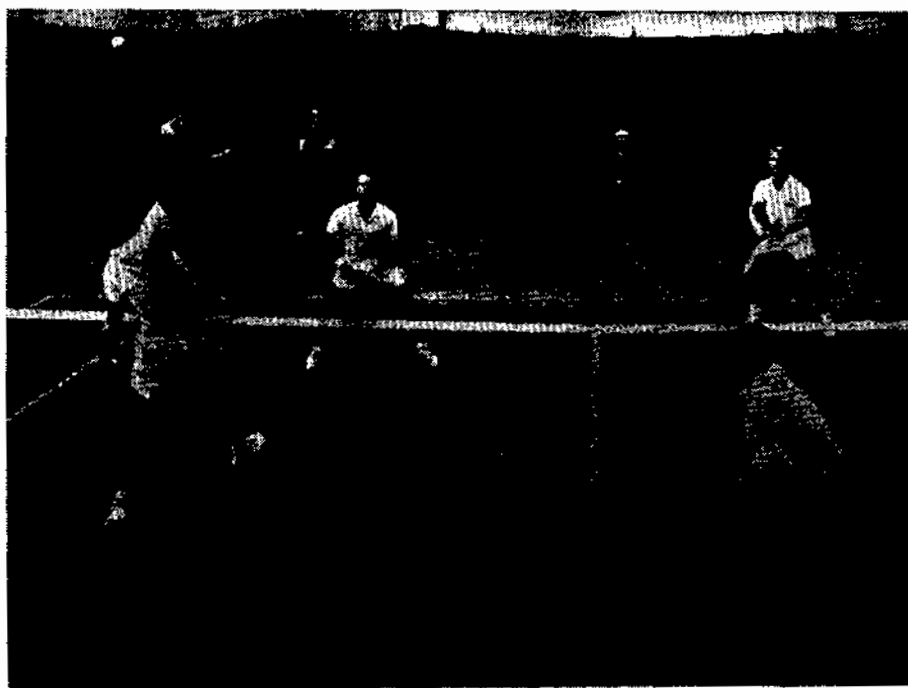
Nas quadras de Forest Hills, Nova York, o australiano Ashley Cooper, derrotou sucessivamente, Aussie e Anderson, culminando assim, seu triplice e raro feito, de vencer em um mesmo ano, os campeonatos da Austrália, Wimbledon e Estados Unidos. A espetacular tenista colored americana, Althea Gibson, bateu a californiana Darlem Hard em "sets" 3-6, 6-1, 6-2. Althea é a primeira mulher, desde 1953, a alcançar os lauréis de Wimbledon e dos Estados Unidos, em uma só temporada.

#### CAMPEONATO BRASILEIRO

As cariocas Maria Helena Amorim e Lucy Maia, venceram o campeonato de duplas femininas, disputando a final contra as gaúchas Carmen Paz e Henri Carbonel. A final de simples feminina foi vencida por Maria Helena Amorim que derrotou Ceci de Carvalho de São Paulo.

Ronald Barnes e Ronald Moreira, (Cariocas) venceram na final a dupla paulista constituída dos irmãos Carlos e Manoel Fernandes, em partida duríssima, com a contagem de 3 x 2.

A final de simples masculina, foi vencida por Ronald Barnes, que derrotou Carlos Fernandes, bela partida. Estes dois tenistas, representaram o Brasil, ultimamente na disputa da Taça Davis.



# REGRAS DE COMPETIÇÃO DO JUDÔ DO KODAKAN

## ÁREA DE COMPETIÇÃO

**Artigo 1.** A Área de Competição, via de regra, constará de uma plataforma quadrada, de 9 x 9 metros, aproximadamente, elevada a uma altura tal que preencha as condições da "Nota" abaixo e coberta com 50 peças de "Tatami" (Vide "Tatami", no Apêndice A). A área em torno do perímetro da Área de Competição também será forrada de "Tatami" ou colchões, na largura de 1,80 metros, aproximadamente, a fim de se evitarem contusões ou outros perigos, e deverá ficar situada 15 centímetros, aproximadamente, abaixo da mencionada plataforma.

Se, por falta de espaço ou outras circunstâncias, não se dispuser de área suficiente, as condições estabelecidas no parágrafo precedente poderão deixar de ser observadas estritamente. Todavia, a linha de demarcação entre a Área de Competição e a área em torno do perímetro deve ser marcada distintamente. É permitido usar lona, "Vinyl" ou material semelhante em vez de "Tatami-omote".

**NOTA:** As condições referidas dependerão da importância e finalidade da competição, número de espectadores, disposição das cadeiras ou arquibancadas, etc.

## VESTUÁRIO

**Artigo 2.** O competidor deverá usar "judo-gi" ou quimono de Judô (Vide "Judo-gi", no Apêndice B). Via de regra, um dos competidores deverá usar, como sinal próprio, uma fita (ou cordão) vermelha e o outro, uma fita (ou cordão) branca, amarradas à cintura por cima de suas faixas regulamentares. O "judo-gi" a ser usado pelo competidor deverá preencher as seguintes condições:

- O paletó deverá ter comprimento suficiente para cobrir os quadris, quando amarrado à cintura pela faixa;
- as mangas serão folgadas (deverá haver uma abertura ou folga de mais de 3 centímetros entre a boca da manga e o antebraço) e deverão cobrir mais da metade do antebraço;
- As calças serão folgadas (deverá haver uma abertura ou folga de mais de 3 centímetros entre a boca das calças e a perna) e deverão cobrir mais da metade da perna;
- a faixa deverá ser convenientemente amarrada com um nó "direito", apertado o suficiente para impedir que o paletó venha a soltar-se, e deve ter um comprimento tal que, dando duas voltas em torno da cintura, deixe duas pontas livres de 15 centímetros cada uma, no mínimo, a contar do nó.

**Artigo 3.** Os competidores deverão apresentar as unhas dos pés e das mãos bem aparadas; e não poderão usar quaisquer artigos, tais como anéis, ornamentos, etc., que possam ferir o adversário.

## COMPETIÇÃO

**Artigo 4.** Os competidores ficarão em pé, no centro da Área de Competição, separados pela distância aproximada de 3,50 metros, um de frente para o outro, e saudar-se-ão com uma reverência simultânea. Depois de efetuada a sauda-

ção, a competição será iniciada imediatamente, sob a ordem de "Hajime" ("Comecem"), dada pelo Árbitro.

Via de regra, a saudação para a competição deverá ser feita em pé; todavia, a saudação feita em posição formal japonesa, de joelhos, poderá ser usada. Neste caso, os competidores, terminada a saudação, levantar-se-ão, um de frente para o outro, e a competição será iniciada imediatamente, sob a ordem de "Hajime", dada pelo Árbitro.

**Artigo 5.** Quando a competição terminar, os competidores deverão retornar à posição assumida no início da competição, um de frente para o outro, e, após a indicação ou declaração do Árbitro, saudar-se simultaneamente, em pé ou de joelhos.

**Artigo 6.** O resultado da competição será julgado na base de "Nage-waza" (Quedas) e "Katame-waza" (Arte ou Técnica de Dominar, que compreende imobilizações, estrangulamentos e chaves).

**Artigo 7.** A competição será decidida no máximo por "Ippon" (um ponto).

**Artigo 8.** A competição será iniciada com os dois competidores em pé.

**Artigo 9.** Nos casos que seguem, um competidor poderá passar à luta no chão. Todavia, se qualquer técnica aplicada não for convenientemente continuada, o Árbitro poderá, a seu critério, ordenar que os competidores se levantem.

- Quando um competidor, depois de obter algum resultado na aplicação de uma queda, passar, sem interrupção, à luta no chão e tomar a ofensiva;
- Quando um competidor cair, ao aplicar uma queda no adversário; ou quando um competidor assumir a ofensiva quando o adversário cair;
- Quando um compositor, depois de obter, na luta em pé, algum resultado em "Shime-waza" (estrangulamentos) ou "Kansetsuwaza" (Chaves), passar, sem interrupção, à luta no chão e assumir a ofensiva.

**Artigo 10.** O limite de tempo de uma competição será de 3 a 20 minutos e deverá ser fixado previamente. Todavia, em certos casos especiais, esse limite poderá ser prorrogado.

**Artigo 11.** Esgotado o tempo determinado para a competição, notificar-se-á o Árbitro, pelo toque de uma campainha ou outro meio qualquer.

**Artigo 12.** Qualquer golpe aplicado simultaneamente com o sinal de término do tempo será considerado válido. No caso de um "Osakomi" (Imobilização) oficialmente anunciado, o limite de tempo será prorrogado até que o "Osakomi" seja completado ou rompido.

**Artigo 13.** Qualquer golpe aplicado quando um ou ambos os competidores estiverem fora da Área de Competição será considerado nulo.

**Artigo 14.** Quando uma queda der algum resultado e, nesse momento, o competidor que a aplicar permanecer dentro da Área de Competição, se mais da metade do corpo do adversário ficar dentro da Área de Competição, a queda será considerada válida.

**Artigo 15.** Se um "Osakomi" (imobilização) for oficialmente anunciado e

o Árbitro achar que os competidores estão em vias de sair da Área de Competição, deverá ordenar-lhes "Sonomama" ("não se movam"), recomendar-lhes que se mantenham imóveis, puxá-los bem para dentro do perímetro da Área de Competição, sem alterar suas posições relativas, e fazê-los continuar a competição anunciando "Yoshi" ("Continuem"). Neste caso, o tempo decorrido entre as ordens de "Sonomama" e "yoshi" deverá ser descontado do tempo necessário para completar o "Osakomi" (imobilização).

## ARBITRAGEM

**Artigo 16.** O Árbitro assumirá inteira responsabilidade pelo desenrolar da luta. Suas decisões serão finais e sem apelo.

**Artigo 17.** Via de regra, haverá um Árbitro e dois Juizes. Entretanto, de acordo com a finalidade e a natureza da competição, poderá funcionar somente um Árbitro. Também é permitido o emprego de um Árbitro e um Juiz.

**Artigo 18.** O Árbitro deverá permanecer dentro da Área de Competição e administrar o desenvolvimento e o julgamento da Competição.

**Artigo 19.** Os Juizes auxiliarão ao Árbitro. Os dois Juizes tomarão posição em cantos opostos e fora da Área de Competição, e não poderão subir à Área de Competição.

**Artigo 20.** O Árbitro deverá dar início à competição anunciando "Hajime" (Comecem), depois de os competidores terminarem a saudação.

**Artigo 21.** Se um competidor vencer uma competição com uma queda, imobilização, estrangulamento ou chave, o Árbitro anunciará "Ippon" ou "um ponto", encerrará a competição, fará os dois competidores retornar à posição assumida no início da competição e indicará o vencedor, levantando a mão na direção dele.

**Artigo 22.** Se um competidor obtiver um "Waza-ari" ou "Meio Ponto", o Árbitro anunciará "Waza-ari". Se o mesmo competidor obtiver um segundo "Waza-ari", "Awasete Ippon", ou "Um Ponto por Dois Golpes", encerrará a competição, fará os dois competidores retornar à posição assumida no início da competição e indicará o vencedor, levantando a mão na direção dele.

**Artigo 23.** Quando o Árbitro julgar que um competidor conseguiu prender completamente o adversário por "Osakomi-waza" (imobilizações), deverá anunciar "Osakomi" (Imobilização). Quando a prisão for interrompida, depois de anunciada como "Osakomi", o Árbitro anunciará "Osakomi Toketa" ou "Imobilização Rompida".

**Artigo 24.** Se um Juiz discordar de um pronunciamento do Árbitro, deverá submeter sua opinião ao Árbitro. Neste caso, o Árbitro poderá tornar sem efeito o seu próprio pronunciamento e adotar a opinião do Juiz. Todavia, esta última decisão do Árbitro, indicada ou declarada ao competidor, será definitiva.

**Artigo 25.** Quando o limite de tempo expirar sem que a competição tenha sido decidida por "Ippon" (um ponto), o Árbitro anunciará "Sore-made" ou "Terminou", encerrará a competição e fará os dois competidores retornar à posição assumida no início da competição. O

Árbitro tomará, então, a posição que assumiu no início da competição e levantará a mão, exclamando "Hantei" ou "Julgamento", na direção dos dois Juizes. A este sinal, os dois Juizes deverão manifestar seu julgamento, levantando as vermelhas ou brancas, simultaneamente. No caso de "Hikiwake" ou "Empate", tanto as flâmulas vermelhas como as brancas deverão ser levantadas ao mesmo tempo.

**Artigo 26.** O Árbitro acrescentará sua própria opinião à dos Juizes, no que diz respeito à superioridade, inferioridade ou empate, tomará uma decisão baseada na maioria das opiniões das três autoridades e indicará ou declarará o "Yusei-gachi" ou ("Vitória por decisão") ou "Empate". No caso em que sejam diferentes as opiniões das três autoridades, prevalecerá o julgamento do Árbitro.

Quando são usados um Árbitro e um Juiz, o Árbitro deverá tomar em consideração a opinião do Juiz e indicar ou declarar o "Yuseigachi" (vitória por decisão) ou "Hikiwake" (empate).

**Artigo 27.** Nos casos que seguem, o Árbitro deverá anunciar "Mate" ou "Esperem" e interromper temporariamente a competição. Para reiniciá-la, anunciará "Hajimê" (comecem). Neste caso, se fôr explicitamente anunciado como "Jikan" ou "Tempo", o tempo decorrido deverá ser descontado do tempo da competição.

- a) Quando um competidor sair da Área de Competição ou estiver por sair dela;
- b) Quando um competidor cometer qualquer ação proibida;
- c) Quando ferir-se um competidor ou sobrevier algum acidente ou dificuldade;
- d) Quando um competidor fôr intimado a arrumar o quimono;
- e) Quando, no decorrer da luta no chão, a competição chegar a um ponto morto, com os competidores agarrados em "Ashi-garami" (a perna de um trançada na do outro) ou em outras posições semelhantes;
- f) Noutros casos, além dos acima mencionados, quando o Árbitro julgar necessária a interrupção.

**Artigo 27-2.** Quando o Árbitro decidir uma competição por "Hansoku" ou "Infração de Regras", "Fusen" ou "Ausência do Adversário", ferimento ou outras razões, deverá indicar o vencedor. Da mesma maneira, no caso de "Hikiwake" (empate), o Árbitro fará a declaração do empate aos competidores.

#### AÇÕES PROIBIDAS

**Artigo 28.** Relativamente aos golpes e ações dos competidores, é proibido:

- a) Quando um competidor fôr atacado pelo adversário com "Harai-goshi" ou golpe semelhante, golpear pelo lado de dentro a perna sobre a qual se apóia o adversário;
- b) Aplicar "Hawazu-gake" no adversário;
- c) aplicar "Do-jime" (chave de rins) ou comprimir a cabeça ou o pescoço diretamente com as pernas (tesoura);
- d) Aplicar "Kansetsu-waza" (chaves) em articulações que não sejam as do cotovelo;
- e) Aplicar qualquer golpe ou pegada que possa oferecer perigo às vértebras do adversário;
- f) Quando um competidor levantar o adversário que está de costas no chão, largá-lo sobre o tablado;
- g) Quando o adversário agarrar firmemente por detrás o competidor,

é vedado ao competidor assim apanhado manter o adversário preso a ele jogar-se para trás propositadamente;

- h) fazer soltar a mão ou mãos do adversário que seguram o quimono do competidor, por meio de "empurrões ou torções", com o joelho, pé ou qualquer outra parte da perna;
- i) evitar, deliberadamente, contato ou pegada com o adversário, a fim de evitar ação na competição;
- j) Sair deliberadamente da Área de Competição ou empurrar o adversário para fora dela, despropositadamente;
- k) Adotar uma posição puramente defensiva, para evitar a derrota (agachar-se, recuar, etc.);
- l) Adotar o competidor, *continuadamente*, uma posição em que segure a gola e a manga do mesmo lado no quimono do adversário, ou uma posição em que segure a faixa do adversário com o braço rigidamente esticado;
- m) agarrar a boca das mangas do paletó ou a boca das calças do adversário, enfiando-lhes o dedo ou os dedos;
- n) Continuarem ambos os competidores em pé, com os dedos ou ambas as mãos entrelaçadas;
- o) Desatar e atar novamente a faixa, sem a permissão do Árbitro;
- p) Puxar o adversário para a luta no chão, sem tentar um golpe definido, iniciado na luta em pé;
- q) Quando em pé, agarrar a perna do adversário, para passar à luta no chão;
- r) Aplicar golpes, enrolando qualquer parte do corpo do adversário com a ponta da faixa ou abas do paletó;
- s) Agarrar o quimono do adversário com a boca ou colocar o pé ou a mão diretamente no rosto do adversário;
- t) Em "Katame-waza" (arte de dominar), colocar um ou ambos os pés na faixa, nas abas ou na gola do paletó do adversário, ou dobrar os dedos do adversário ao contrário, para fazê-lo soltar a pegada;
- u) Quando um competidor estiver de costas no chão e o adversário estiver em pé ou ajoelhado sobre um ou ambos os joelhos, numa posição em que pode levantar o competidor deitado, é vedado ao competidor deitado estrangular o pescoço do competidor em pé ou aplicar-lhe "Kansetsu-waza" (chaves), tesourando-lhe de viés o pescoço e a axila com as pernas;
- v) Soltar gritos despropositados, ou fazer observações e gestos desairosos ao adversário;
- w) Qualquer ato que possa representar perigo para a pessoa do adversário, além do acima especificado, e todos os outros atos que possam ser prejudiciais ao espírito do Judo.

Qualquer competidor incorrerá em "Infração de Regras" se infringir qualquer um dos itens (a-w) do parágrafo precedente deste Artigo.

**Artigo 28-2.** O Árbitro deverá notificar o competidor, se este infringir qualquer uma das ações proibidas constantes do artigo precedente. Caso o Árbitro julgue que uma nova infração, por parte do mesmo competidor, o levaria à "Perda por Infração de Regras", deverá adverti-lo nesse sentido.

#### JULGAMENTO DO ENCONTRO

**Artigo 29.** O julgamento do "Ippon" (um ponto) deverá ser feito com base nas seguintes condições:

##### A. Nague-waza (quedas):

- 1) Quando um competidor, aplicando uma queda ou contragolpeando o ataque do adversário, derrubá-lo de costas, com forças suficientes;
- 2) Quando o competidor levantar hábilmente o adversário que estava de costas no chão, até a altura de seus próprios ombros, aproximadamente;

##### B. Katamo-waza (Técnica de Dominar, que abrange imobilizações, estrangulamentos e chaves):

- 1) Quando o adversário de um competidor disser: "Maitta" ("desisto") ou "entregue-me" ou bater em seu próprio corpo, no do adversário ou no chão, com a mão ou o pé, duas vezes ou mais;
- 2) No caso de "Osaekomi" (Imobilização), quando o adversário não puder romper a imobilização dentro de 30 segundos após o aviso de "Osaekomi"; fica entendido, todavia, que, enquanto o competidor mantiver o adversário sob seu controle, o "Osaekomi" será considerado contínuo, mesmo que o competidor varie a técnica de imobilizar;
- 3) No caso de "Shime-waza" (estrangulamento) e "Kansetsu-waza" (chaves), quando o efeito do golpe fôr suficientemente evidente.

**Artigo 30.** O julgamento do "Waza-ari" (meio-ponto) deverá ser feito com base nas seguintes condições:

##### A. No caso de "Nage-waza" (quedas), quando um competidor derubar o adversário em boa forma, que mereça quase "Ippon" (um ponto), mas não tão boa que valha um "Ippon" completo;

##### B. No caso de "Osaekomi-waza" (Imobilizações), quando um compositor imobilizar com sucesso o adversário por mais de 25 segundos; todavia, se o competidor que já obteve "waza-ari" conseguir efetuar um "Osaekomi" na mesma competição, bastar-lhe-á imobilizar por 25 segundos para obter um ponto completo ou "Ippon".

**Artigo 31.** O julgamento do "Yuseigachi" (Vitória por Decisão) deverá ser feito com base nas seguintes condições:

##### A. Quando um competidor tiver obtido "Waza-ari" ou aplicado um golpe que se aproxime de "Waza-ari"; fica entendido, todavia, que, mesmo que tenha obtido "Waza-ari", o competidor não ganhará obrigatoriamente por "Yuseigachi", caso se acomode intencionalmente durante o encontro;

##### B. A atitude dos dois competidores no decorrer da competição, seu apuro técnico, as infrações porventura cometidas e outras condições, devem ser comparadas, caso não exista contagem positiva para julgamento com base no resultado dos golpes, como dispõe o parágrafo A, acima.

**Artigo 32.** O julgamento do "Hikiwake" (empate) deverá ser feito com base nas seguintes condições:

##### A. Quando não fôr obtido resultado algum dentro do limite de tempo regulamentar;

B. Quando a superioridade ou inferioridade dos dois competidores não puder ser julgada.

**Artigo 33.** O julgamento do "Hansoku-make" (perda por infração de regras) deverá ser feito com base nas seguintes condições:

A. Quando um competidor infringir qualquer um dos principais itens das ações proibidas, tais como golpes ou ações que são perigosos à pessoa do adversário ou observações e gestos que possam ser prejudiciais ao espírito do Judô;

B. Quando um competidor infringir repetidamente qualquer item das ações proibidas, a despeito das advertências do Árbitro.

**Artigo 34.** Se um competidor não puder comparecer à competição, o adversário ganhará por "Fusen-gachi" ou "Fusen-sho" (vitória por ausência).

**Artigo 35.** Se um competidor não puder continuar a competição por motivo de ferimento, acidente ou mal súbito, o Árbitro depois de consultar os Juizes, deverá julgar o resultado da competição com base nas seguintes condições:

A. Em casos de ferimento:

1) Se a causa do ferimento do competidor for a sua própria negligência, o ferido será o perdedor;

2) Se a causa do ferimento do competidor for a negligência do adversário, o adversário será o perdedor.

3) Se nenhum dos dois competidores for julgado responsável pelo ferimento de um deles, a competição, via de regra, deverá ser julgada empatada ("Hikiwake").

B. Se os competidores não puderem continuar a competição por causa de um acidente, a competição, via de regra, deverá ser julgada empatada ("Tikiwake").

C. Se um competidor não puder continuar uma competição por motivo de mal súbito, deverá, via de regra, ser considerado o perdedor.

**Artigo 36.** Quaisquer situações não abrangidas por estas regras deverão ser decididas em consulta por todos os Árbitros e Juizes a que a situação diga respeito.

**Nota:** No caso de discordância entre o texto original japonês destas regras e qualquer tradução do mesmo, independentemente do idioma usado, ou no caso de qualquer ambigüidade verificada em qualquer dessas traduções, deverá prevalecer o texto japonês.

## APÊNDICES

A. "Tatami". O "tatami" ou Esteira, de uso corrente na prática de Judô, deverá preencher os seguintes requisitos:

**Tamanho:** 1,80 m x 0,90 m x 6,4 cm, isto é, cerca de 6,4 cm de espessura por 1,80 metros de comprimento e 0,90 metros de largura aproximadamente.

**Manufatura (Método de):** A fim de aumentar a resistência do "tatami" ou Esteira de Judô, que é feito de "I-omote" (esteira de grama ou esteira de sisal) e "Toko" ("miolo" de palha de arroz), deve-se reforçá-lo com barbante de cânhamo ou linho, em pontos simples, formando ao todo 14 linhas no sentido do comprimento, com 32 a 35 pontos em cada linha.

"Miolo"; Para fazer o "miolo", devem-se prensar cerca de 22,5 a 25 quilos de palha de arroz até a espessura aproximada de 6,4 cm; obtido o miolo dessa maneira, reforça-o com barbante de cânhamo ou linho, em pontos simples, de modo que formem 28 linhas no sentido do comprimento na face inferior do "miolo" e 56 linhas no sentido da largura na face superior do mesmo.

B. "Jugo-gi". O "Judo-gi" ou quimono, de uso corrente do Judô, que compreende um paletó ou casaco, calças e faixa, deverá preencher os seguintes requisitos:

**Paletó:** O paletó inteiro deverá ser feito de algodão duplo. A fim de aumentar a resistência do paletó, deve-se reforçá-lo com barbante de algodão, em pontos duplos, que deverão cobrir inteiramente sua metade superior, à frente e às costas, do pescoço até à cintura. As mangas do paletó também deverão ser reforçadas dessa maneira.

A frente e as costas do paletó deverão ser reforçadas com pespontos em forma de losango, desde a linha da cintura até a ponta das abas. O tamanho de cada losango será de 5 x 7,5 cm, aproximadamente. Esse desenho deverá ser feito com pespontos de barbante de algodão duplo, a fim de "armar" a metade inferior do paletó.

Da ponta direita do paletó para cima, em volta do pescoço e daí para baixo, na direção da ponta esquerda do mesmo, correrá uma gola contínua que deverá ser feita de lona e costurada à máquina no corpo do paletó, por meio de 5 costuras. A gola medirá aproximadamente 5 cm de largura; sua parte externa medirá cerca de 2 cm e será forrada de lona a fim de dar resistência à gola.

Um retângulo de refôrço, costurado com pontos bem fortes, medindo cerca de 5 x 12,5 cm, deverá ser colocado embaixo de cada cava das mangas do paletó, para evitar esgarços, ou estragos ocasionados pelo suor.

Deverá haver uma abertura de aproximadamente 17,5 cm, de cada lado do paletó, para que este não dificulte os movimentos do quadril do competidor.

**Calças:** As calças, amarradas à cintura por cadarços, deverão ser feitas de tecido de algodão simples (não dobrado) e poderão ou não ser reforçadas com barbante de algodão, formando desenhos sob a forma de losangos pe-

**Faixa:** A faixa deverá ser feita de tecido de algodão e fôrro de lona, medindo cerca de 3,8 cm de largura por 2,40 a 2,70 metros de comprimento, de modo a dar duas voltas em torno da cintura e ser atada à frente, com um nó "direito"; deverá ser costurada no sentido de seu comprimento, com 8 a 10 costuras feitas à máquina.

**Observações:** No caso em que o "tatami" e o "Judo-gi" acima descritos não possam ser adquiridos prontamente, é permitido substituí-los por colchão ou vestuários disponíveis, caso sejam adequados para competições de Judô, contanto que, no que diz respeito ao vestuário, esteja ele de acordo com as determinações do Artigo 2 destas Regras de Competição de Judô Kodakan (itens a, b, c, d).

# PENTATLO MODERNO

Do GEN. ANTÔNIO PIRES DE CASTRO FILHO

## Considerações sôbre as provas e instruções para o cálculo dos pontos

### I — Prova EQUESTRE

DISCRIMINAÇÃO	D I S T Â N C I A					
	2500m	3000m	3500m	4000m	4500m	5000m
Para um percurso sem faltas, na velocidade de 500 m/m, conta-se: Para cada segundo acima (abaixo) dêste tempo, diminui-se (soma-se).....	1000	1000	1000	1000	1000	1000
Para cada falta, nos obstáculos, diminui-se: Primeiro refugio ou desvio.....	5	4,5	4	3,5	3	2,5
Segundo refugio ou desvio.....	60	60	60	60	60	60
Terceiro refugio ou desvio.....	80	80	80	80	80	80
Queda só do cavaleiro ou do cavaleiro com seu cavalo no obstáculo.....	100	100	100	100	100	100
	80	80	80	80	80	80

Tôda fração inferior a 0,5 ponto é desprezada.

Observe-se que as faltas nos obstáculos devem sempre ser somadas — por exemplo; se um concorrente cometeu três refugos num obstáculo, diminui-se sua soma de pontos de  $60 + 80 + 100 = 240$  pontos.

O percurso, que deve ter, no mínimo, 2.500 metros e, no máximo 5.000 metros, será mostrado aos concorrentes, o mais tardar na véspera da prova.

Número de obstáculos: — mais ou menos 5 por quilômetro de percurso.

Tempo concedido — será calculada a duração do tempo concedido, devendo ser, obrigatoriamente, colocado no croqui do percurso.

É imposto, obrigatoriamente, um tempo limite. Este tempo é: para os **crosses**: o dôbro do tempo concedido.

Faltas no percurso: O cavaleiro deve transpor os obstáculos na ordem de numeração e respeitar tôdas as bandeirolas encontradas no percurso. Se o cavaleiro não saltar os obstáculos na ordem indicada ou não respeitar as bandeirolas, ou não saltar os obstáculos entre elas, deve repetir o percurso desde o lugar onde começou esta falta; caso contrário, será desclassificado por não ter feito regularmente o seu percurso.

A derrubada de uma bandeirola de um obstáculo não comporta sanção, exceto no caso em que a bandeirola fôr tocada do lado externo do obstáculo, no momento de uma queda do cavalo. A falta é, então, computada e sancionada como um refugio ou desvio.

Se um dos concorrentes acidentarse na prova, e, de acôrdo com o parecer médico, não puder participar das outras provas do pentatlo, o Júri de Apelação permitirá ao reserva integrar a equipe nas outras provas, computando-lhe zero pontos na prova equestre.

### PROVA DE ESPADA

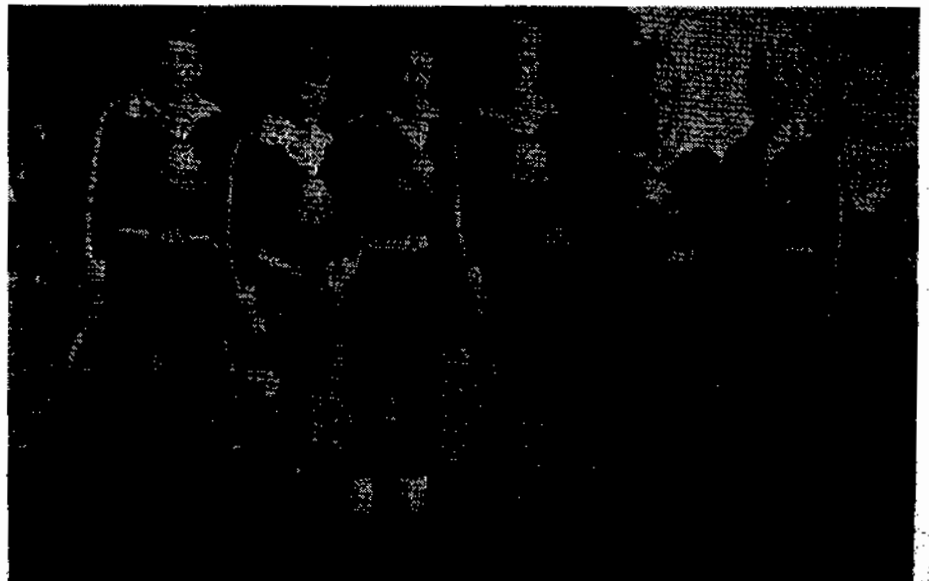
A prova de espada será realizada no interior de um recinto coberto ou ao ar livre. O dispositivo de toque elétrico deve ser empregado. Os competidores se encontrarão em uma única poule e cada assalto se disputa em um toque.

A duração do combate será de cinco minutos de combate efetivo. Por duração de combate, entende-se a duração efetiva, isto é, a soma dos intervalos de tempo durante os quais os atiradores combatem ou podem combater, abstração feita dos tempos de deliberação do Júri e outras interrupções (Regulamento da F.I.E. art. 81).

O Presidente do Júri deve avisar aos competidores dois minutos e um minuto antes da expiração do tempo limite fixado para o combate — (Reg. do F.I.E. art. 82).

Quando, ao finalizar o tempo fixado, nenhum dos atiradores fôr tocado, cada um dêles é declarado tocado

*Equipe brasileira do pentatlo sul-americano. Da esquerda para a direita, Ten. Salvio Lemos, Ten. Wenceslau Malta, Major Eric Tinoco Marques, Cap. Breno Vignoli, Ten. Nilo Ferreira e Cap. Oswaldo Rezende.*



e se conta uma derrota a cada um (Reg. da F.I.E. art. 84 n.º 3).

Na espada em um toque o toque duplo é uma derrota para cada um (Reg. da F.I.E. art. 225); a U.I.P.M. pediu, porém, à F.I.E. para cancelar esta regra nos seus concursos substituindo-a pela seguinte: — se durante o combate há um golpe duplo, cada atirador é declarado tocado (1-1), mas o combate deve continuar até uma decisão, no máximo até 5 minutos. Se por golpes duplos sucessivos os atiradores chegam a 2-2, 3-3, etc, o combate deve continuar até um toque decisivo, no máximo até o limite de 5 minutos.

A folha dos resultados será anotada da maneira seguinte: em caso de decisão direta: V e D/1; em caso de decisão depois de golpes duplos: V 1 ou V 2 etc. D2 ou D3; em caso de decisão depois do limite do tempo fixado: D1 e D1 ou D2 e D2 etc.

Se um concorrente abandona a prova, anulam-se os seus resultados, obtidos.

Depois de cada combate, um representante de cada equipe deve assinar a folha dos resultados.

**Terreno** — A largura do campo é de 1m80 a 2 metros. O comprimento do campo é de 24 metros, de tal forma que cada combatente, estando colocado a 2 metros da linha do centro, tenha a sua disposição para retirar (retrai-se) um comprimento total de 10 metros, sem transpôr o limite dos dois pés. Deve-se traçar no campo cinco linhas paralelas à largura: a linha do centro, as duas linhas de guarda, situadas a dois metros da linha do centro e as linhas de advertência a 2 metros do limite posterior do terreno. O uso de pista neutralizadas cobrindo internamente o campo e seus prolongamentos é obrigatório (Reg. F.I.E. n.ºs 148 e 151).

**Equipamento e indumentária:** — O equipamento e a indumentária devem satisfazer as condições seguintes:

1 — O atirador ter o máximo de proteção compatível com a liberdade de movimentos indispensáveis para fazer esgrima (Reg. F.I.E. art. 48).

2 — Na prova de espada é obrigatório o uso do "plastron", feito de tecido resistente (cânhamo), tendo no mínimo duas espessuras e apresentando as melhores garantias de solidez (Reg. F.I.E. n.ºs 48 e 185).

**Combate** — O Presidente do Júri é o encarregado da direção dos assaltos; só êle dá os comandos.

**Tomada da guarda** — O atirador chamado em primeiro lugar deve se colocar à direita do Presidente. O Presidente coloca cada um dos dois combatentes de tal modo que o pé da frente fique a 2 metros da linha mediana do campo. A tomada da guarda no princípio e as retomadas da guarda fazem-se sempre no meio da largura do campo.

A guarda é tomada pelos atiradores ao comando de "em guarda", dado pelo Presidente, depois de perguntar: "Estão prontos?".

Com a resposta afirmativa dos combatentes, dá o sinal de combate:

"Começar!"

Desde que foi dado o sinal de "Começar!", os combatentes podem iniciar a ação ofensiva. Todo golpe dado ou recebido antes do comando não é contado. Os adversários combatem a sua vontade e aos seus riscos

e perigos, com a única condição de que observem as regras fundamentais da esgrima.

Depois do comando de "Alto!", o atirador não pode iniciar nova ação: só é válido o golpe já lançado. Tudo que se passa depois não é absolutamente válido.

Se um dos atiradores pára antes do comando de "Alto!", e é tocado o toque é válido. Todavia excepcionalmente, se parou de boa fé e decorreu um intervalo de tempo suficiente, sem ação, o Presidente decide se o toque é contado ou não.

O comando de "Alto!" é dado não somente quando o combate está normalmente terminado, mas também se o jôgo dos atiradores é perigoso, confuso ou contrário aos regulamentos; se um dos atiradores abandona inteiramente o campo, ou se, recuando, aproxima-se do público ou do Júri.

Depois de cada toque contado como válido os atiradores são novamente colocados em guarda no centro do campo. Se o toque não foi aceito pelo Júri, êles retomarão o lugar que ocupavam na interrupção do combate, mantendo assim o terreno conquistado.

A retomada da guarda e o combate recomeçarão nas condições acima citadas. Na espada elétrica, os atiradores não mudam de lado durante o assalto. (Reg. F.I.E., n.ºs 55 e 66).

**Julgamento do golpe:** — a) quando um combatente transpõe com os dois pés um dos limites do campo, o Presidente deve imediatamente gritar: "Alto!" e anular tudo que se passou depois da transposição dêsse limite, salvo o toque que recebe o combatente que transpôs o limite e que foi lançado simultaneamente à transposição por êle.

Quando um dos dois atiradores sai da pista, só se pode contar o golpe dado pelo atirador que fica na pista, mesmo no caso de haver golpe duplo.

b) Limites posteriores e limites de advertência:

Quando um atirador chegar pela última vez, com o pé de trás, ao seu limite de advertência, o Presidente dá o comando de "Alto!" e adverte-o do terreno que lhe resta antes de transpor o limite extremo da pista. Êle repetirá esta advertência cada vez que o atirador, tendo retomado o terreno, pode normalmente estar na dúvida sobre a situação que ocupa no campo.

Os atiradores não são advertidos em nenhum outro lugar da pista.

O combatente que, em seguida, transpõe — isto é, ultrapassa com os dois pés o limite posterior, pela última vez, segundo o comprimento do campo, é considerado como tocado. Todavia, se o atirador transpõe o limite posterior sem ter sido advertido, é repostado em guarda na linha de advertência.

Se a pista não tiver o comprimento regulamentar previsto, ela deverá ser franqueada tanta vezes quantas forem necessárias para que os atiradores sejam beneficiados com o comprimento regulamentar para recuar. (1)

(1) Nota: Interpretação a título de exemplo. Quando **A** perde uma vez o terreno e em seguida **B** perde igualmente uma vez o terreno, na realidade **A** retomou então o que havia perdido, e os dois atiradores são avisados de ter neste momento o comprimento total de seu terreno, porque o combate se disputa todo o tempo sobre o comprimento total do campo.

Se depois de ter transposto o limite posterior do campo, numa pista que não tem o comprimento regulamentar, o atirador atacado pára e responde imediatamente, o toque assim dado será válido. Esta disposição não será aplicada ao atirador que transpôs **pela última vez** o limite posterior do campo (Reg. F.I.E. n.º 71 e 76)

c) Limites laterais: — O combatente que, retirando, transpõe com os dois pés um dos limites laterais, não é considerado como tocado, é reposto em guarda na vizinhança do eixo longitudinal com uma penalidade que consiste na perda de 2 metros. O combatente a quem se aplica esta penalidade de 2 metros coloca os dois pés fora do limite posterior do terreno, é considerado como tocado.

O combatente que transpõe um dos limites do campo, girando, perseguindo seu adversário ou em consequência de qualquer outro caso fortuito, tal como uma atropelada, não é considerado como tocado e não é passível de nenhuma pena mas o atirador que "sistematicamente" transpõe com os dois pés um dos limites do campo — notadamente flechando — de modo a evitar um toque, será depois de uma primeira advertência penalizado com um toque. Para que se possa penalizar com um toque, a reincidência deve ser cometida no decorrer do mesmo assalto em que foi feita a advertência prévia.

Ressalta do conjunto deste parágrafo, que todo toque dado pelo flecheiro, fora da pista, é anulado, enquanto que o toque que êle dá ainda em pista, é válido, mesmo que êle transponha o limite depois de ter dado o toque, e neste caso, não cabe nenhuma advertência nem penalidade. (Reg. da F. I. E. n.ºs 77 e 79).

**Acidentes** — Se um atirador é vítima de um acidente devidamente constatado, o Presidente pode conceder-lhe um intervalo suficiente para que êle se ponha em condições de sustentar o combate.

Em caso de indisposição do atirador, devidamente constatado, o Presidente pode agir como acima foi dito, mas por ~~uma~~ única vez e por um tempo máximo de 10 minutos.

O Presidente pode exigir a exclusão de um atirador cuja inaptidão física seja flagrante. (Reg. F.I.E. n.ºs 86 e 88).

Composição do Júri: — O Júri compõe-se de um Presidente e de 4 vogais, sempre amadores e diplomados quando se tratar de provas oficiais; o Presidente coloca-se do lado oposto ao aparelho elétrico, e segue o combate de maneira a ficar sempre em frente dos dois atiradores.

### Cálculo dos pontos

Para 75% de vitórias obtidas sobre o total de "matches" disputados para cada participante, contam-se 1.000 pontos. Para cada vitória abaixo (acima) deste número diminui-se (soma-se):  $13 \times 100$  pontos, onde

$\frac{a}{100}$  representa o número de "matches".

**Observação:** Cada participante deve disputar pelo menos 20 "matches". Se o número dos participantes fôr inferior a 21, a poule deve ser repetida uma, duas ou três vezes.

**Exemplo:** Cada pentatleta disputou 28 "matches", então  $\frac{75 \times 28}{100} = 21$

Isto é, 75% de vitórias obtidas sobre o total de "matches" que cada pentatleta participou é igual a 21. Logo o pentatleta que obtiver 21 vitórias terá 1.000 pontos.

Para cada vitória abaixo de 21, diminui-se:  
$$\frac{13 \times 100}{28} = 46,42 \text{ pontos.}$$

Para cada vitória acima de 21, somam-se: 46,42 pontos.

— Se por ~~uma~~ razão qualquer (por exemplo para designar o vencedor da prova de esgrima) deve-se separar muitos concorrentes com o mesmo número de vitórias, é necessário o fazer observando em primeiro lugar os toques recebidos, depois os toques dados e por último fazendo uma barragem.

### PROVA DE TIRO

Arma — Pistola ou revólver (automático ou de repetição) com alça aberta e massa de mira.

Coronhas especiais ou ortopédicas não são permitidas. Assim por exemplo, é expressamente proibido o uso de qualquer apoio para o polegar.

**Número de tiro** — 20 tiros em 4 séries de 5. São permitidos 2 tiros de ensaio, antes das séries. Após cada tiro de ensaio e de cada série de 5 tiros, será feita a marcação.

#### Tiro falhado:

Quando o tiro falhado provém de uma causa independente do atirador aplicam-se as regras seguintes:

1 — Um só tiro suplementar poderá ser acrescentado a série de vinte tiros;

2 — O atirador pode ter duas armas carregadas na sua posição de tiro.

3 — Orientação quanto ao tiro suplementar:

a) Se a causa do tiro falhado provém da arma, o atirador não tem direito ao tiro suplementar;

b) Se a causa do tiro falhado provém da munição, o atirador tem direito ao tiro suplementar;

c) O atirador pode fazer o tiro suplementar na série dos cinco tiros começados e logo após ao tiro falhado. Os tiros restantes da série serão feitos depois do tiro falhado.

4 — Medidas a serem tomadas em caso de tiro falhado:

a) O primeiro tiro falhado numa série de vinte tiros.

1 — O atirador ~~baixa~~ imediatamente sua arma, coloca-a na mesa, recua 2 metros, faz um sinal em silêncio com a mão ao diretor de tiro e aguarda as instruções que lhe serão dadas no fim da série em curso;

2 — O diretor de tiro toma a arma, retira o cartucho e dá a arma e o cartucho ao Júri de apelação;

Se o atirador retira o cartucho:

- 1.º — Perdeu o direito de ter o seu caso examinado pelo Júri de apelação;
- 2.º — Perdeu o direito de fazer o tiro suplementar;
- 3.º — Se a cápsula estiver marcada pelo percussor, o atirador pode fazer o tiro suplementar e os outros tiros da série dos cinco tiros começados.
- 4.º — Se a cápsula não estiver marcada pela ponta do percussor, o atirador não pode fazer o tiro suplementar, mas unicamente continuar a dar os tiros que faltam na série dos cinco tiros começados; se o atirador não puder reparar a sua arma imediatamente, pode utilizar sua outra arma.
  - b) Tiro falhado na série de vinte tiros na qual não há tiro suplementar. A mesma orientação é seguida como depois do primeiro tiro, falhado, mencionado acima (a) 1-4.
  - c) Tiro falhado na série de 20 tiros na qual há um tiro suplementar.

O atirador não deve fazer um segundo tiro suplementar, mas continuar o tiro sem interrupção com a sua arma normal ou com a de reserva.
  - d) Tiro falhado nos tiros de ensaio. O tiro falhado nos tiros de ensaio pode ser repetido.

5 — O tiro suplementar deve se fazer imediatamente após a série dos cinco tiros, na qual ocorreu o tiro falhado; se o Júri de Apelação não puder julgar imediatamente o caso, a repetição do tiro se fará na hora decidida por ele; se em consequência de um tiro o alvo é rasgado de mais do dobro do diâmetro do calibre, o tiro será contado como zero; se houver mais de cinco tiros no alvo, os melhores tiros não serão computados;

Se o atirador atirar, depois do comando de "fogo!" porém, antes do aparecimento do alvo, o tiro fará parte da série de cinco tiros, mas será contado como tiro perdido. Além disto ele é penalizado com 2 pontos, isto quer dizer que do "score" final, devem ser subtraídos 40 pontos;

Se o atirador atirar antes do comando de "fogo", o tiro não será contado, mas o atirador será penalizado com 2 pontos; isto quer dizer que do "score" final devem ser subtraídos 40 pontos.

Cálculo dos pontos:

Para um resultado de 195 pontos no alvo, recebe-se 1.000 pontos. Para cada ponto no alvo abaixo (acima) destes resultado, diminui-se (soma-se) 20 pontos.

Observação: Na contagem dos pontos, não se leva em conta o número de impactos.

## PROVA DE NATAÇÃO

Distância: 30 metros

Estilo: Livre

Um concorrente acidentado (machucado) deve sair (dar a partida) à vontade.

### Cálculo dos pontos

Para um tempo de 4 minutos e zero segundos, recebe-se: 1.000 pontos. Para cada segundo acima (abaixo) deste tempo, diminui-se, (soma-se) 5 pontos.

## PROVA DE CORRIDA A PÉ

**Pista:** a corrida será feita em uma distância de 4.000 metros, em terreno variado e desconhecido do concorrente. Esta pista será marcada imediatamente adiante da linha de partida por meios adotados no terreno, de maneira que os competidores possam segui-la sem dificuldade. Além disso, serão colocadas em todo ponto da mesma, bandeiras vermelhas e brancas, devendo o atleta passar entre elas (uma bandeira vermelha a sua direita e uma branca a sua esquerda).

A partida e a chegada serão no mesmo lugar. Antes da partida, deve ser mostrado a todos os concorrentes um esboço do perfil e do plano do terreno.

Na manhã do dia da corrida a pé a pista deverá ser mostrada aos competidores.

Nos pontos de passagem obrigatória, serão colocados controladores.

Cálculo dos pontos:

Para um tempo de 15 minutos recebe-se 1.000 pontos.

Para cada segundo acima (abaixo) deste tempo, diminui-se (soma-se) 3 pontos.

# PENTATLO MILITAR

Cap. ARMINDO CARVALHO

Instrutor da Es. E. F. Ex.

Em julho último, realizou-se, em Atenas, o X CAMPEONATO MUNDIAL DE PENTATLO MILITAR. O BRASIL, participando pela 2.<sup>a</sup> vez, aproveitou o ano de glória do Esporte Nacional, competindo de igual para igual com países renomados nesta modalidade de Esporte. Após uma seleção feita entre os Exércitos por intermédio de índices, partimos para um treinamento de 75 dias, tempo este irrisório se compararmos com o de outras equipes; mas a fibra, o devotamento destes bravos militares, souberam suprir esta deficiência de tempo, proporcionando a todos nós projeção no âmbito mundial.

## DELEGAÇÃO BRASILEIRA

Chefe de Delegação — Cel. Pedro Geraldo de Almeida — E.M.E.

Técnico — Cap. Armindo Carvalho — E.E.F.Ex.

Pentatletas — 1.<sup>o</sup> Ten. José Gentil Rezende de Queiroz — 16.<sup>o</sup> R.I.

1.<sup>o</sup> Ten. Nilo Jayme Ferreira da Silva — 1.<sup>o</sup> R.O. 105

3.<sup>o</sup> Sgt. Sabino Vieiralves de Almeida — 1.<sup>o</sup> Btl. P.Ex.

3.<sup>o</sup> Sgt. Valdomiro Monteiro — E.E.F.Ex.

3.<sup>o</sup> Sgt. Orlando Cani — E.E.F.Ex.

3.<sup>o</sup> Sgt. Eduardo A. Gurgel de Araújo — 3.<sup>o</sup> G. CAN 88 A. Ae.

## ABERTURA SOLENE DAS COMPETIÇÕES

No antigo Estádio de Atenas, por sinal um dos mais belos estádios já vistos no mundo, com capacidade para 70.000 pessoas, todo de mármore, S. M. Rei Paulo da Grécia abriu o X CAMPEONATO MUNDIAL DE PENTATLO MILITAR. Em nossa vida desportiva foi um dos mais vibrantes o nosso desfile. O estádio repleto gritava BRASIL! BRASIL! BRASIL! e isto era o agradecimento do povo grego para o país que vinha do outro Continente, de tão longe, prestigiar mais uma Competição na lendária Grécia.

## 1.<sup>o</sup> DIA — PROVA DE TIRO

Local: Stand de Kaisariani

1. <sup>o</sup> lugar	Moberg	Suécia	180 pontos
2. <sup>o</sup> "	Cassarew	Suécia	178 "
3. <sup>o</sup> "	Hermanson	Suécia	177 "
10. <sup>o</sup> "	Nilo	Brasil	169 "

*Equipe brasileira de Pentatlo Militar, em Atenas, no momento em que foi batido o recorde mundial de granada, pelo Ten. Nilo J. Ferreira da Silva. Da esquerda para a direita, 3.<sup>o</sup> Sgt. Eduardo Gurgel, Cap. Armindo Carvalho (técnico), Ten. Nilo, Cel. Pedro Geraldo de Almeida (chefe da delegação), Ten. José Rezende de Queiroz e George Massadas, jornalista grego.*





Desfile da equipe brasileira de Pentatlo Militar no Estádio de Atenas, por ocasião do último campeonato mundial, tendo à frente o Capitão Armindo Carvalho, chefe.

11.º lugar	Vieiralves	Brasil	169 pontos
28.º "	Valdomiro	Brasil	159 "
35.º "	Gurgel	Brasil	153 "
39.º "	Cani	Brasil	152 "
55.º "	Rezende	Brasil	144 "
78.º "	Salimvand	Irã	75 "

## 2.º DIA — PROVA DE PISTA DE OBSTACULOS

Local: Escola de Para-Quedistas da Grécia

1.º lugar	Abdesselem	França	2'35",3
2.º "	Saar	França	2'46",6
3.º "	Romei	Itália	2'47",0
29.º "	Nilo	Brasil	3'06",5
40.º "	Valdomiro	Brasil	3'12",5
43.º "	Gurgel	Brasil	3'13",8
49.º "	Cani	Brasil	3'20",9
68.º "	Vieiralves	Brasil	3'36",6
77.º "	Kootaky	Irã	4'13",0

O Ten. REZENDE não pôde competir, pois encontrava-se baixado à enfermaria, acometido de uma forte gripe e intoxicação alimentar.

## 3.ª PROVA — LANÇAMENTO DE GRANADA

Local: Ethnikos

1.º lugar	Nilo	Brasil	195,70 pontos
2.º "	Assaf	R. A. U.	185,58 "
3.º "	Gurgel	Brasil	185,42 "
20.º "	Rezende	Brasil	164,50 "
43.º "	Vieiralves	Brasil	151,30 "
59.º "	Cani	Brasil	138,94 "
76.º "	Valdomiro	Brasil	108,10 "
78.º "	Pjlugl	Austria	99,05 "

Nesta Prova o Ten. NILO alcançou uma marca excepcional, ultrapassando o RECORDE DO MUNDO, que estava em poder do Sgt. ABBASS da República Árabe Unida (RAU) com a marca de 190,14, desde o ano passado. Há também a destacar a atuação do Sgt. GURGEL, que perdeu a 2.ª classificação por 16 centímetros, o que representava 1/10 de pontos.

Neste dia tivemos nossos corações pulsando de alegria, pois vimos, bem no início da prova, nosso pavilhão subir ao mastro da "Vitória" com o resultado do Ten. NILO e permanecer por 24 horas desfraldado no céu da Grécia.

## 4.ª PROVA — NATAÇÃO UTILITARIA

1.º lugar	Saar	França	28 segundos, 2
2.º "	Vieiralves	Brasil	29 segundos, 5
3.º "	Moore	USA	31 segundos, 8
6.º "	Rezende	Brasil	32 segundos, 7
9.º "	Nilo	Brasil	33 segundos, 5
17.º "	Cani	Brasil	34 segundos, 2
22.º "	Gurgel	Brasil	35 segundos, 1
26.º "	Valdomiro	Brasil	35 segundos, 6
78.º "	Soares	Portugal	50 segundos, 4

Esta Prova nos deu o dia máximo para a Equipe Brasileira, porque conseguimos o 2.º Título Mundial BRASIL — CAMPEÃO DE NATAÇÃO.

Cumpramos destacar a atuação do Sgt. VIEIRALVES, que foi o segundo homem do mundo a baixar dos 30 segundos a Pista de Natação e fez mais uma vez tremular na lendária GRÉCIA o nosso PAVI-

LHÃO NACIONAL do mastro da Vitória. Durante grande parte da prova foi o 1.º classificado, para ser superado no final por este extraordinário francês SAAR, que bateria assim o RECORDE DO PEN-TATLO na Prova de Natação.

### 5.ª PROVA — CROSS COUNTRY

Local: Aeroporto Militar de Tatoi

1.º lugar	Moore	USA	26'05",8
2.º "	Brignaud	França	26'06",2
3.º "	Abdesselem	França	26'07",6
19.º "	Valdomiro	Brasil	28'00",2
28.º "	Nilo	Brasil	29'02",8
56.º "	Cani	Brasil	30'46",4
64.º "	Gurgel	Brasil	32'01",0
72.º "	Vieiralves	Brasil	34'27",0
77.º "	Dolzhuber	Austria	36'17",6

O Ten. REZENDE não pôde competir pois achava-se acamado com forte gripe.

### RESULTADO FINAL INDIVIDUAL

1.º lugar	Moore	USA	37	pontos
2.º "	Abdesselem	França	54	"
3.º "	Moberg	Suécia	63	"
4.º "	Saar	França	74	"
5.º "	Lekberg	Suécia	74	"
6.º "	Nilo	Brasil	77	"
23.º "	Gurgel	Brasil	167	"
27.º "	Valdomiro	Brasil	189	"
33.º "	Vieiralves	Brasil	196	"
48.º "	Cani	Brasil	220	"
57.º "	Rezende	Brasil	235	"
78.º "	Ghaafary	Irã	356	"

### RESULTADO FINAL POR EQUIPE

1.º lugar	França	327	pontos
2.º "	Suécia	385	"
3.º "	Bélgica	569	"
4.º "	USA	601	"
5.º "	Brasil	629	"

6.º lugar	Itália	677	pontos
7.º "	Portugal	707	"
8.º "	Noruega	728	"
9.º "	Grécia	782	"
10.º "	Rep. Árabe Unida	915	"
11.º "	Austria	931	"
12.º "	Holanda	936	"
13.º "	Irã	942	"

Com os resultados alcançados acima, acho que cumprimos nossa missão, de elevar cada vez mais o nome do Glorioso BRASIL nos céus Europeus.

Ao desembarcar no Aeroporto do Galeão, a nossa bagagem veio acrescida de três ricas taças (Uma do Ten. NILO como Campeão Mundial de Granada, outra com Campeão Mundial de Natação por Equipe e a última do Sgt. VIEIRALVES como 2.º classificado na Natação) e cinco medalhas.

Para finalizar este sumário do que foi a Competição do Campeonato Militar em Atenas, queremos agradecer ao nosso Chefe de Delegação que sempre nos prestigiou e nos assistiu em todos os momentos difíceis, onde nosso alojamento parecia mais uma enfermaria. A Escola de Educação Física do Exército, por intermédio do seu Comandante Cel. ANTONIO PEREIRA LIRA, muito contribuiu, pois sem medir esforços colocou à disposição todos os obstáculos e pistas necessárias ao treinamento.

Ao Ten. RONALDO, do Corpo de Fuzileiros Navais, nosso instrutor de tiro, que foi o ponto alto para que nós alcançássemos um bom resultado nessa prova, inclusive concentrando-se com a Equipe durante 40 dias, em Resende.

Queremos deixar, por intermédio desta Revista, nossos agradecimentos à AMAN. Não poderíamos citar nomes ou seções que nos prestigiaram, isto seria uma injustiça. Do Exmo. Sr. Gen.-Cmt. ao mais simples funcionário, todos nos confortaram com carinho e atenção.

# PENTATLO MODERNO

## CAMPEONATO DO EXÉRCITO

Resultado individual e por Equipe do Campeonato do Exército do Pentatlo Moderno, realizado entre 12 e 16 de agosto:

1.º lugar — 1.º Ten. Wenceslau Malta, do I.º Exército, com a seguinte classificação nos concursos:

Hipismo: Tempo 5m50s — 1.045 pontos — 2.º lugar  
Esgrima: 20 vitórias e 4 derrotas — 1.108,33 pontos —

1.º lugar

Tiro: 940 pontos — 1.º lugar  
Natação: Tempo 4'46" — 770 pontos — 3.º lugar  
Corrida a Pé: 14 minutos — 1.180 pontos — 2.º lugar  
Total de pontos: 5.043,33 pontos.

2.º lugar — 1.º Ten. Sálvio Lemos, do II.º Exército, com a seguinte classificação nos concursos:

Hipismo: Tempo 5m54s2/5 — 1.027 pontos — 3.º lugar  
Esgrima: 17 vitórias e 7 derrotas — 945,81 pontos —

2.º lugar

Tiro: 880 pontos — 2.º lugar  
Natação: Tempo 4m59s4 — 705 pontos — 5.º lugar  
Corrida: Tempo 15m22s — 934 pontos — 5.º lugar  
Total de pontos: 4.491,81 pontos.

3.º lugar — 1.º Ten. Aidyl Teixeira, do III.º Exército, com a seguinte classificação nos concursos:

Hipismo: Tempo 6m11s — 890,5 pontos — 6.º lugar  
Esgrima: 14 vitórias e 10 derrotas — 783,34 pontos —

3.º lugar

Tiro: 760 pontos — 6.º lugar  
Natação: Tempo 4m59s2 — 705 pontos — 4.º lugar  
Corrida: Tempo 13m30s4/5 — 1.270 pontos — 1.º lugar  
Total de pontos: 4.408,84 pontos.

4.º lugar — 1.º Ten. José Paulo Pereira, do III.º Exército, com a seguinte classificação nos concursos:

Hipismo: Tempo 5m29s — 1.139 pontos — 1.º lugar  
Esgrima: 12 vitórias e 12 derrotas — 675,01 — 5.º lugar

Tiro: 860 pontos — 3.º lugar  
Natação: Tempo 5m18s5 — 610 pontos — 7.º lugar  
Corrida: Tempo 15m21s — 937 pontos — 4.º lugar  
Total de pontos: 4.221,51 pontos.

5.º lugar — 1.º Ten. José Wilson Pereira, do I.º Exército, com a seguinte classificação nos concursos:

Hipismo: Tempo 6m48s — 784 pontos — 7.º lugar  
Esgrima: 13 vitórias e 11 derrotas — 729,17 pontos —

4.º lugar

Tiro: 760 pontos — 5.º lugar  
Natação: Tempo 4m22s5 — 890 pontos — 1.º lugar  
Corrida: Tempo 14m52s4/5 — 1.024 pontos — 3.º lugar  
Total de pontos: 4.187,17 pontos.

6.º lugar — 1.º Ten. Airton Teixeira, do I.º Exército, com a seguinte classificação nos concursos:

Hipismo: Tempo 6m11s1/5 — 950,5 pontos — 4.º lugar  
Esgrima: 10 vitórias e 14 derrotas — 566,67 pontos —

6.º lugar

Tiro: 140 pontos — 8.º lugar  
Natação: Tempo 5m16s — 620 pontos — 6.º lugar  
Corrida: Tempo 15m26s — 922 pontos — 6.º lugar  
Total de pontos: 3.499,17 pontos.

7.º lugar — Aspirante Arlênio C. Amorim, do III.º Exército, com a seguinte classificação nos concursos:

Hipismo: Tempo 6m07s — 908,5 pontos — 5.º lugar  
Esgrima: 9 vitórias e 15 derrotas — 512,51 pontos —

7.º lugar

Tiro: 140 pontos — 9.º lugar  
Natação: Tempo 5m40s5 — 500 pontos — 8.º lugar  
Corrida: Tempo 16m09s1/5 — 793 pontos — 7.º lugar  
Total: 2.854,01 pontos.

8.º lugar — Ten. Gêlio A. B. Fregapane, do III.º Exército, com a seguinte classificação nos concursos:

Hipismo: Ultrapassou o tempo limite — 0 pontos — 8.º lugar

Esgrima: 7 vitórias e 17 derrotas — 404,17 pontos — 8.º lugar

Tiro: 380 pontos — 7.º lugar  
Natação: Sem tempo — 0 pontos — 9.º lugar  
Corrida: 19m26s4/5 — 202 pontos — 8.º lugar  
Total: 986,17 pontos.

9.º lugar — Aspirante Aloísio Martins, do III.º Exército, com a seguinte classificação nos concursos:

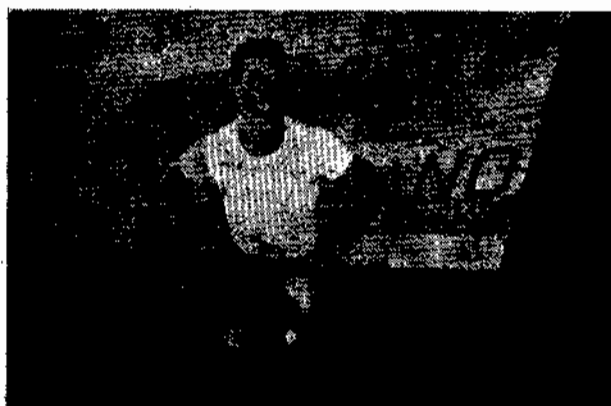
Hipismo: Ultrapassou o tempo limite — 0 pontos — 8.º lugar

Esgrima: 6 vitórias e 18 derrotas — 350,01 pontos — 9.º lugar

Tiro: 760 pontos — 4.º lugar  
Natação: Tempo 4m43s7 — 785 pontos — 2.º lugar  
Corrida: Não correu — 0 pontos — 9.º lugar.

### CLASSIFICAÇÃO POR EQUIPE

1.º lugar — I.º Exército, com 12.429,67 pontos  
2.º lugar — III.º Exército, com 11.484,36 pontos.



Ten. Wenceslau Malta, vencedor do Campeonato do Exército de Pentatlo Moderno, executando a preparatória para a prova de corrida.

# O TÉCNICO DESPORTIVO E O CONHECIMENTO CIENTÍFICO DA SUA ESPECIALIDADE

Por JAIR DA GRAÇA RAPOSO

## A PERSONALIDADE DO TÉCNICO

O conceito de técnica é variável. Uma coisa entretanto está comprovada: o técnico se torna mais admirado e eficiente quando se sobressai pelo valor.

O treinador deve ser sempre o mais capacitado, pois o atleta só respeita quem sabe mais do que ele e dá provas sólidas disso. Os atletas conversam uns com os outros e estão sempre sob a direção de novos técnicos. Pelo número de vitórias obtidas, eles aquilatam a eficiência do técnico e comparam com a dos outros técnicos. Como cada treinador tem a sua maneira de dar o preparo e treinamento, o atleta logo de início percebe qual preparo é mais intenso, qual lhe dá melhor disposição e qual lhe permite conseguir performances.

Isto leva o atleta a saber identificar no seu técnico o conhecimento da especialidade. O atleta não tem discernimento bastante para reconhecer de início o valor moral do seu técnico, razão porque ele deve primeiro provar que sabe e depois dizer o quanto pode. O atleta está sempre disposto a competir bem, desejando com brilho obtido agradar à torcida, aos diretores e às pessoas de sua estima, ficando muito satisfeito que o técnico dê bom preparo a ele.

Acontecem surpresas nas competições e cada craque tem sempre explicações para elas, evocando vitórias anteriores e atuações magistras como desculpa. Mas, quando o técnico é mais alguma coisa que simples treinador e sabe conseguir do atleta a vontade inabalável de vencer, as surpresas são muito raras e os jogadores perdem a característica de bons "virtuosos", para aparecerem com a de bons "lutadores". O seu desejo de vitória é mais notado, a sua superioridade como competidor desperta mais interesse, a produção da equipe cresce no decorrer da partida, tornando a sua presença sensacional. Na boca do túnel, no banco dos reservas, à borda da piscina, próximo às barreiras ou por fora do ring, está o homem que sozinho despertou no atleta (ou atletas) o entusiasmo, a impetuosidade, o espírito de luta, a confiança em si mesmo, etc., dando-lhes um toque de si mesmo como participante dos triunfos e das derrotas dos seus "pupilos".

Por isto asseguramos aos nossos colegas que o técnico de hoje deve ser um LIDER. Quando o técnico se impõe pela força ou pela autoridade, uma dúvida faz nascer no seu subalterno a impressão de que lhe faltam conhecimentos para entender e comandar. O verdadeiro técnico é um LIDER com personalidade indeformável, cuja presença traz confiança e alegria, influência e segurança aos atletas. Um técnico desportivo que tenha consciência da sua capacidade não age com autoritarismo, mas orienta com eficiência e compreensão; não exige respeito, mas procede com igualdade e simplicidade, identificando-se com os seus subalternos em todas as oportunidades; não repreende nem ofende, mas reprova com discreção, mostrando bons exemplos no plantel ou em outras equipes; não critica ou reprime, mas prova com argumentos sólidos e francos o descrédito que possa advir ao atleta pela má conduta na competição, no lar, ou na sociedade.

O grande técnico é um guia, capaz de criar ambiente agradável aos seus atletas, para que sintam vontade de

melhorar os índices e ganhar valor no clube, nunca deixando faltar a eles um ambiente de liberdade.

O ótimo técnico é um desportista possuído de atitudes inflexíveis, é um profundo conhecedor da sua profissão, dos hábitos de seus atletas, é um interessado na constante evolução do plantel, é rigoroso, mas acima de tudo é um ardoroso defensor da estima e do amor à individualidade humana.

Porém o maior técnico, o maior de todos em seus portadores, é um LIDER combativo e sincero, exemplo indiscutível de sacrifício e trabalho, que procura destacar o êxito dos seus atletas e esquece o seu próprio. Custa a ser encontrado entre os ídolos da torcida, mas se torna um símbolo do êxito para todos que o seguem, porque sabe espalhar a serenidade e o triunfo sem arrogância.

## RETALHOS DE CIÊNCIA

### PESQUISAS BIOTIPOPOLÓGICAS NO FUTEBOL

O homem pode ser estudado de dois modos: o estático e o dinâmico.

Estudá-lo pelo lado estático é observar a sua fotografia, o seu desenho, o contorno da sua aparência física, a sua forma pela aparência externa, enfim, a sua silhueta anatômica parado e sem falar. Este processo é usado na polícia para identificar ladrões e assassinos, comparando descrição com fotografia. Trata-se de estudo superficial em torno de probabilidades, não permitindo afirmar nada acerca da pessoa que se procura. Encontra a forma, mas não descobre a natureza.

Os cientistas interessados no estudo da individualidade humana, começaram a procurar coordenar forma e natureza, dando origem à Biotipologia.

"Bio" quer dizer vida; "biotipo": quer dizer tipo de vida; "logia" vem de "logos" e quer dizer estudo; biotipologia significa estudo do tipo de vida. A ciência biotipológica abrange várias escolas porque os estudos sobre o homem têm sido realizado em todos os países do mundo. Algumas escolas ganharam maior fama que outras, em virtude de terem efetuado melhores pesquisas, fornecendo com isto informações mais preciosas, ao dissertarem sobre a constituição ou morfologia individuais.

Neste ensaio não entraremos detalhadamente nos biotipos das diversas Escolas. Discutiremos este ou aquele biotipo mais freqüente na prática do futebol, deixando aos nossos colegas um estudo mais profundo dos vários Tipos existentes.

### DA ESCOLA ITALIANA

Brevilíneo-estênico: apresenta pouca estrutura, pernas curtas, tronco em geral largo, boa estrutura óssea e muscular. É capaz de realizar grandes esforços sem precisar que se lhe peça, mas as suas reações normais são lentas; possui boa imaginação, porém pouca inteligência; é eufórico, ativo, energético e agradável, contudo denota às vezes impulsividade e violência. O brevilíneo-estênico ajustado

é conformado e tranqüilo; o revoltado denota complexo de tamanho porque não gosta de ser baixo. De um modo geral, tanto o ajustado e tranqüilo como o revoltado, gostam do tratamento à base da atenção e delicadeza. Não ficam satisfeitos quando se lhes fala com rispidez e arrogância. Falar a êle em atos sensacionais ou em grandes lances não provoca reações de agrado, pois êsse biotipo gosta mais das coisas simples da vida e das coisas que fazem rir.

No nosso futebol o brevílineo estênico aparece muito nas "extremas" e nas "meias". Às vêzes o encontramos na linha-média, mas êle aí não consegue grande êxito. Onde o resultado é mais surpreendente e perdura por diversos anos é nas "extremas" principalmente e nas "meias" secundariamente. Êsse biotipo deve ser sempre aconselhado a procurar jogar como "extrema", visto que nessa posição o seu triunfo como craque será mais rápido. Como exemplos poderemos citar Esquerdinha, Babá, Vevé, Dejour, etc., profissionais que conseguiram notáveis títulos em equipes cariocas. Existem também alguns brevílineos estênicos detentores de ótima situação como jogadores na "meia", mas não na mesma proporção dos "pontas". Robson do Fluminense ou Rubens do Vasco, embora sem chegar a ser sucesso para seleção, veem mantendo-se nas equipes titulares de seus clubes, como prova de bons competidores que são, ainda que desprovidos de altura para lutar contra a defesa adversária.

Longilíneo estênico: possui estrutura elevada, magreza, bom desenvolvimento ósseo, reações motoras e mentais muito rápidas, inconstância nos sentimentos e na conduta, com tendência à cólera ou ao pessimismo. A inteligência nesses biotipos é muito desenvolvida, embora seja sempre pouco aproveitada. De um modo geral o longilíneo gosta de ser tido como o elemento de mais destaque na equipe, como o mais voluntarioso e o único capaz de salvar os colegas de uma situação jamais tentada numa partida.

Êle nunca vê tudo claro e definido. As cousas sempre lhe parecem obscuras, difíceis de esclarecer e envolvidas em mistérios. Raciocina os argumentos ou as respostas e procura dar sempre um sentido intelectual aos fatos que o envolvem. O seu jôgo é mais distinto, mais bem acabado, melhor praticado, enfim, dos seus pés só saem grandes jogadas ou grandes defesas. No gol nós conhecemos Osvaldo Baliza, Batatais, Gilson, Gilmar, Humberto e outros. Na linha-média vamos encontrar Danilo, Nilo, Osvaldinho (hoje radicado no F. C. do Pôrto), etc. Estas são as duas posições onde êsse biotipo se integra para uma carreira brilhante. Contudo, onde as glórias chegam mais cedo aos jogadores longilíneos é no gol, não obstante têmos de reconhecer o valor incomparável de Danilo atuando na linha-média.

O brevílineo estênico e o longilíneo foram estudados por Pende, discípulo de Viola, que tomando as glândulas como fonte da constituição do indivíduo, focalizou as seguintes, principalmente: tireóide, paratireóide, supra-renal e pituitária. Já para Viola a constituição é o resultado de dois sistemas: o da vida vegetativa, compreendendo as vísceras e representado pelo tronco, e o da vida de relação, compreendendo o sistema nervoso e a musculatura voluntária, representado pelos membros superiores e inferiores.

A Escola Italiana tem por base englobar a personalidade psíquica através de um método biológico, no qual deseja transparecer que êsse conjunto de fenômenos estabelece a fronteira entre o fisiológico e o psicológico. Julgamos que os fatores biológicos não têm ação tão acentuada na vida do homem, pois experiências recentes explicam ser muito grande a influência da educação e do meio social, em virtude dos modernos processos de ensino.

Somatotônico: é um biotipo que tem como objetivo essenciais na vida o dinamismo, a ação e o poder; caracteriza-se pela ação vigorosa do corpo e pela atividade muscular; mostra-se motivado em relação às atividades somáticas, possuindo ótima coordenação de movimentos; é alto, tem ombros largos e torax grande, vasos sangüíneos e massas musculares bem desenvolvidas. Procura sempre despertar o respeito e confiança pela força física que a sua constituição impõe. Possui bom humor e boa palestra, mas é tido à agressão incontrolável, justificando o uso da força em defesa dos mais fracos. É um tipo reto, sólido e que tem pele grossa.

No nosso futebol o somatotônico aparece sistematicamente como goleiro ou zagueiro, sendo que como zagueiro-central o seu êxito tem sido mais freqüente. Êle se coloca no centro da área como o mais potente, o mais forte, o que é capaz de sozinho conter um ataque decisivo, como o mais respeitável e dinâmico, defensor dos fracos colegas que deixaram o inimigo invadir a sua cidadela. E não raro vemos êsses zagueiros chegarem ao ponto de agredir fisicamente o adversário, o juiz ou o torcedor, sempre em defesa de algum companheiro ofendido. Seu prazer é o ato de grande heroísmo. Êsse biotipo, quando bem orientado e aconselhado, costuma controlar-se conseguindo assim ótimas performances, para entregar com relutância a supremacia ao concorrente mais próximo.

Como exemplos conhecidos e que se tornaram verdadeiros baluartes de defesa citaremos: Darci Faria (Bangu), Belini (Vasco), Pinheiro (Fluminense), Pavão (Flamengo), Osni (América), Eli (Vasco). Osni conseguiu êxito no gol e seu irmão Eli ostenta várias medalhas como médio-volante apoiador. São exceções, mas triunfaram na zona defensiva da equipe.

A Escola Biotipológica Americana é liderada por Sheldon. O cientista americano tomou como base a correspondência entre tipos morfológicos e tipos temperamentais; estudou as fôlhas blastodérmicas (camadas da célula formadoras do embrião, isto é, o feto até os 3 meses de vida intra-uterina) e procurou caracteres que não fôsem o resultado da mistura de vários caracteres, para evitar semelhanças entre os biotipos da sua classificação.

As fôlhas blastodérmicas por êle estudadas foram:

Endoderma — camada de células que vai resultar no aparelho digestivo. Quando o endoderma predomina no desenvolvimento do feto, o corpo na vida adulta vai apresentar maior espessura à altura do abdomen.

Mesoderma — as estruturas somáticas do organismo são dadas pela camada mesomorfa, resultando os ossos, músculos e tecido conjuntivo. Quando o mesoderma tem dominância sobre as outras camadas celulares, o biotipo resultante é o somatotônico, com peso específico elevado, parede muscular espessa, estatura elevada e solidez na sua constituição.

Ectoderma — o sistema nervoso e os órgãos sensoriais são formados pela camada ectomorfa do embrião. Quando é essa camada que se desenvolve mais do que as outras, temos o biotipo possuído de certa fragilidade e delicadeza do corpo.

De posse das pesquisas morfológicas acima, Sheldon adicionou os temperamentos resultantes e característicos de cada biotipo. Deu-nos então a classificação (viscerotônico, somatotônico e cerebrotônico) da sua Escola, donde retiramos o somatotônico por ser o biotipo mais integrado no nosso futebol.

Desejamos salientar que não se deve ser rígido na observação e identificação dos biotipos. As características

da constituição normalmente se firmam quanto aos estudos aqui apresentados. Quando esses caracteres não se firmam, pelo menos a tendência fica presente. Estamos verificando que a constituição morfológica está intimamente ligada aos tipos de temperamento, mas aceitamos a influência de vários fatores que contribuem para prejudicar o normal desenvolvimento do ser humano, fatores dos quais nos ocuparemos oportunamente.

A função do técnico junto à equipe é procurar ajustar uns aos outros, fazê-los amigos e tentar modificar, dentro de suas possibilidades, os maus hábitos higiênicos e mentais que tanto prejudicam a performance do atleta.

## DA ESCOLA ALEMÃ

A Escola Alemã é representada por Kretschmer, que partiu do patológico (psicopatologia — estudo das doenças mentais) para o normal. Estudos de Kraepelin, salientando que certas doenças mentais coincidiam em determinados tipos morfológicos, levaram o grande cientista alemão a efetivar pesquisas e lançar a sua classificação biotipológica: leptossômico, pícnico, atlético e displásico.

Dois dos quatro biotipos acima nos merecem maior e especial atenção. São eles o leptossômico e o atlético.

Leptossômico: é magro, alto, rosto comprido, pescoço longo, membros longos, ombros estreitos e mãos grandes. É egoísta, quieto, difícil de ser compreendido, mas inteligente e dinâmico. Nós o encontramos muito frequentemente no futebol nas mais diversas posições. E isto acontece por causa do seu egoísmo. Sentindo a dificuldade de ser escalado porque só tem uma posição, procura adaptar-se a uma ou duas outras. É lógico que ele não vai deixar transparecer o seu egoísmo e a hipótese aqui discutida pode ser contestada, mas o lugar de reserva nunca satisfaz a um leptossômico. Ele nem sempre é compreendido, mas compreende o que desejamos dele e faz com exatidão seus deveres.

O seu progresso como atleta ele deve à sua inteligência e à persistência nos treinos, receoso de perder a posição de titular para os reservas. É às vezes genioso, irritado e impertinente. Acha que não tem defeitos e é capaz de lutar contra os companheiros de equipe discutindo em sua defesa. O que interessa a ele é ser escalado e nunca deixado de lado.

Dentre os muitos exemplos que poderíamos citar, lembraremos o Alfredo do Vasco. Sua posição era a de médio-volante. Quando em 1952 ele foi lançado num jogo difícil como ponta-esquerda, não faltaram protestos e os mais severos comentários da imprensa e da diretoria do clube. Foi um "Deus nos acuda". Acontece que, depois de uma partida muito disputada e movimentada, o Vasco saiu vencedor por 1 X 0, com seu único gol assinalado pelo leptossômico Alfredo. Outro exemplo seria Luís Carlos do Bangu, jogador ativo, disciplinado e esforçado, que troca de posição com a maior facilidade. Quando a equipe perde ele se mostra entristecido, dizendo-se o único responsável pelo fracasso. Realmente a responsabilidade é um dos fatores essenciais para a afirmação desse biotipo.

Onde o leptossômico consegue maior êxito no nosso futebol é na defesa, sobressaindo-se no gol e na linha média. O egoísmo lhe favorece ser guardião porque é uma importante posição na equipe, só acessível a quem tenha muita noção de responsabilidade e vontade de vencer. A introversão lhe possibilita ser goleiro porque entre as traves ele está só, quieto, observando o jogo, permitindo à sua imaginação trabalhar livremente. Enquanto isto o tamanho, a envergadura e as mãos grandes lhe facilitam a tarefa de deter as bolas que vão a gol. Normalmente, os leptossômicos (ou leptossomáticos) têm raciocínio rápido,

razão porque se tornam ótimos jogadores, aceitando sem receio as tarefas consideradas espinhosas e difíceis.

O médio-volante Danilo chegou a receber título de "Príncipe"; o goleiro Batatais é até hoje lembrado como excelente "portero"; Gilmar do Corinthians, que várias vezes integrou seleções nacionais e é agora campeão mundial, estampa na sua constituição as características aqui discutidas; o goleiro do Flamengo, Sinforiano Garcia, cuja segurança no "arco" deixa tranqüila a defesa que o tem, deve o seu grande sucesso na posição às características leptossomáticas da sua constituição; Ipojuca conseguiu ser um atacante de reconhecido valor, bem como o é Luís Carlos, embora sendo leptossomáticos, excessões que não devemos deixar passar despercebidas. Talvez que o sucesso desses atletas na defesa fôsse maior. E' coisa que podemos prever, mas não afirmar categoricamente. De um modo geral, como acabamos de expor, a integração desse biotipo se dá mais repetidamente na defesa. Não sabemos o grau de agressividade que a infância desenvolveu nos atletas acima, a ponto de torná-los atacantes. Nossas pesquisas são fortalecidas ainda com Décio Recaman (Bangu), Nilo (Madureira), Djalma (seleção de juvenis), Bibi (Vasco), Jair Santana (Fluminense), Joel (Bonsucesso), Humberto (São Cristóvão), todos defensores e ótimos competidores, abafando por maioria esmagadora as exceções Luís Carlos e o grande Ipojuca.

Atlético: a estatura do atlético varia, mas o que predomina nele é o rosto quadrado e as massas musculares com tendência a desenvolvimento. Irrita-se constantemente, e é capaz de explosões inesperadas para mais tarde desculpar-se. Não é tido a guardar rancor das pessoas. O atlético estudado por Kretschmer não faz prevalecer a sua força física para firmar-se no meio em que vive; pensamos tratar-se do biotipo que apresenta facilidade em desenvolver as massas musculares, mostrando-se inclinado à prática da modelagem física por meio dos exercícios analíticos com pesos e halteres. Ele gosta de demorar junto ao espelho admirando-se e fica feliz quando alguém elogia a beleza do seu corpo. O tórax do atlético é bem amplo e os ombros são largos. Enquanto no leptossomático os músculos são finos e consistentes, no atlético eles são crescidos, espessos, porém mais flácidos e desprovidos de adaptação fácil à coordenação.

A palestra do atlético é demorada, porque possuindo associação de idéias lenta, prende-se por muito tempo ao mesmo assunto. Possui a proporção afetivo-acumuladora, isto é, guarda por longo tempo a amizade que sente por alguém seja homem ou mulher, ou mesmo animais. Quando menos se espera ele surge com uma declaração que sensibiliza e agrada. E isto ocorre com tal surpresa e rapidez, que deixa as pessoas sem ação. Comumente uma senhorita trabalha com o rapaz na mesma loja, quando de repente ele se acerca dela e conta uma longa história acerca da sua admiração por ela que fica atônita, pois nada houvera percebido. O atlético é simples e em geral sincero.

Os atos heróicos são próprios dele e o sucesso de Robin Hood, Homem de Aço, Fantasma Voador, Flash Gordon, Tarzan, Shazan, etc., deixam patente esta característica do seu biotipo. Sabemos que os heróis gostam de ser os primeiros a fazer as coisas e se sentem felizes mesmo diante do perigo. O perigo os atrai, pois buscam eles a fama e a admiração pelo que tiveram a coragem de fazer, não por serem os mais fortes, mas os mais destemidos.

E' por isto que o atlético procura sempre ser atacante. Quer nas "meias" ou no "centro", ele progride mais nas posições que lhe permitam atacar do que defender. Fazer gols é o seu sonho e conseguir jogadas difíceis para arrancar aplausos como faziam o Ademir, Moacir Bueno, Hércules, Vavá, Décio Estêves e outros, é um dos principais motivos porque todos eles treinam incansavelmente.

E' realmente o biotipo atlético que aparece mais nos clubes para experiência, mas só depois de muita observação chegam os técnicos à conclusão quanto à melhor posição do jogador. Seria uma enumeração muito grande lembrar aqui os expoentes com as características em discussão, mas citaremos alguns: Índio, Didi, Valdo, Garrincha, Leônidas (América), Quarentinha, Mituca, Pinga, Mazola, etc. Aconselhamos os nossos colegas a se deterem nesta informação.

E' verdade que possuímos esse biotipo noutras posições, como acontece ao Barbosa (goleiro do Vasco), Cabeção (goleiro do Corinthians), Tomires (defensor do Flamengo), etc. Devemos considerar que o atlético possui impressionante capacidade de adaptação, razão pela qual aparece às vezes ajustado a uma posição fora do seu biotipo. Outros fatores influem e por isto mesmo pretendemos voltar ao assunto nos próximos encontros, quando justificaremos porque o atleta procura uma posição fora das características do seu biotipo.

Se os instrutores do Exército procurarem dar aos craques que vêm de todos os Estados para servir ao glorioso Exército Brasileiro as posições indicadas pelo biotipo, é de esperar que sem surpresas muitos serão recomendados a clubes para experiência. E deste modo poderão contribuir, não só para a emancipação econômica de um rapaz pobre vindo do interior, como também poderão contribuir para que o esporte seja premiado com mais ídolos.

Estamos arriscando o nosso conceito porque a experiência nos dá elementos suficientes para isto. Contamos com dados estatísticos e trabalho de testes em centenas de jogadores, além da observação e prática desde quando os

sistemas táticos não eram sequer conhecido do nosso futebol. E se os nossos companheiros experimentarem seguir as nossas explicações poderão verificar que não estamos desejando usurpar a atenção deles.

Em Magalhães Bastos ou em Realengo, em Marechal Hermes ou na Vila Militar, onde são verdes e sempre bem tratados os gramados, não deixe você de observar na correria doida das peladas dos "recrutados", aqueles que possam demonstrar aptidões para a profissão de futebolista. Não é nenhum desdouro seguir esta forma de trabalho tão honesta como outra qualquer. Feio é o amadorismo marrom, mas não o profissionalismo legal. E ao escalar os seus soldados, experimente arrumá-los como estamos dizendo a você. Diga-lhes mesmo que estarão sendo observados, ao invés de lhes falar que futebol é para malandro. Lembre-se que o atleta representa a concepção intelectual que um povo faz de saúde, vigor, pujança, enfim de raça.

Não fôra isto, não se empenhariam os países rítas evoluídos na prática de todos os desportos, procurando deter nas mãos de seus atletas os recordes olímpicos e os campeonatos mundiais, orgulhando-se sempre de espalhar a notícia de novas performances.

As atividades físicas e intelectuais estão intimamente ligadas. Hoje tanto devemos orientar o rapaz para as atividades intelectuais, como devemos também orientar para as atividades físicas. O importante é mantê-lo ajustado e ocupado, feliz com o tipo de trabalho que tem por ser o mais indicado para as suas aptidões.

Se a nossa profissão não goza de maior conceito no meio social, é porque estamos esquecendo a importância da nossa missão, procedendo apenas como meros portadores do embrutecimento do corpo.

# OS SENTIMENTOS

Pelo DR. JOÃO PIRES TEIXEIRA  
MAJOR-MÉDICO

Instrutor de Psicologia da Escola  
de Educação Física do Exército

Os sentimentos, são estados afetivos, produzidos facilmente por fenômenos da vida intelectual e moral, acompanhados de percepções, imagens ou idéias. Não se apresentam como fenômenos psíquicos ou orgânicos isoladamente e sim acompanhados de emoções mais brandas, de duração maior, estáveis, aparecendo geralmente depois de emoções agudas ou violentas. Distinguem-se das emoções, por apresentarem mais elementos intelectuais e serem mais do que a "emoção-choque", como por exemplo num desastre, num incêndio etc. Os sentimentos de fé religiosa, de amor à pátria, a piedade filial etc, abrangem toda a personalidade e duram toda a vida.

Diz Baudin: "Se me batem, sinto uma dor física; logo em seguida sinto emoções de cólera, vergonha, revolta, etc. Quando leio uma página de poesia, experimento sentimentos estéticos de beleza e sentimentos morais de simpatia. O pensamento na família, na pátria, em Deus, produz sentimentos de dúvida, de certeza etc".

Os fenômenos orgânicos que se relacionam com os sentimentos, podem aparecer às vezes de modo silencioso e imperceptível.

As condições psicológicas são demonstradas pelas influências de fatores intelectuais que expandem, aprofundam e estabilizam os sentimentos. A imaginação e os processos associativos sobre a vida sentimental, é intensa e contínua. Se os fatores intelectuais se complicassem sem obstáculos por associações indefinidas, a vida afetiva se dispersaria, o que não acontece, devido a uma reação do afeto individual contra a associação imaginativa, que afastando-a, anula as idéias e as imagens que não se ligam com ela, mas atrai, entretanto, as que a caracterizam. É por isto que os sentimentos cooperam na estabilidade e no equilíbrio da vida intelectual.

## CLASSIFICAÇÃO DOS SENTIMENTOS

Os sentimentos de acordo com as suas qualidades, classificam-se em: simples e complexos.

Os sentimentos simples, são qualidades afetivas das sensações, em estado de maior ou menor isolamento, que se observam em certos casos especiais.

Os sentimentos complexos, são qualidades afetivas das percepções das imagens e das representações em geral. São mais ricos em elementos e compreendem os sentimentos inferiores ou sensíveis e os sentimentos superiores ou espirituais. Podem ser relacionados de acordo com as pessoas ou pessoais e com os objetos valiosos (bens). Os sentimentos pessoais representam as qualidades afetivas que estimamos em nós mesmos, como de valorização positiva, ex: orgulho, vaidade, amor próprio, etc, ou então valorização negativa, ex: vergonha, humildade, arrependimentos, etc. Podemos ter também qualidades afetivas para com os nossos semelhantes, de valorização positiva, ex: respeito, simpatia, compaixão, etc. Ainda podemos ter qualidades afetivas negativas, ex: antipatia, inveja, desconfiança, etc. Os sentimentos relacionados com as coisas valiosas (bens), podem ser: intelectuais (provenientes do trabalho e da inteligência humana); estéticos (resultados da contemplação do belo); morais (relacionados com a vida ética), e religiosos (devido a manifestações da vida religiosa).

## NATUREZA DOS SENTIMENTOS

Os sentimentos, podem em certos casos, acompanhar as sensações, mas destas se distinguem pelas seguintes características:

1º — As sensações provêm das impressões orgânicas. Os sentimentos provêm dos fenômenos psicológicos.

2º — As sensações podem mudar progressivamente de agradáveis a dolorosas. Os sentimentos não mudam de caráter; podendo apenas variar de intensidade.

3º — As sensações não se alteram pela influência da vontade. Os sentimentos podem ser alterados pela ação dos processos da vontade.

4º — As sensações podem ser localizadas. Os sentimentos não são localizados.

As sensações agradáveis, provocam sempre sentimentos de alegria; as sensações desagradáveis quando suaves e superficiais, provocam sentimentos de aborrecimento, tristeza e impaciência, quando demoradas e profundas. A vergonha e a humilhação, ao contrário, provocam sensações mais ou menos penosas e desagradáveis.

Os sentimentos sofrem as consequências das representações mentais, muito embora com repercussões orgânicas fracas.

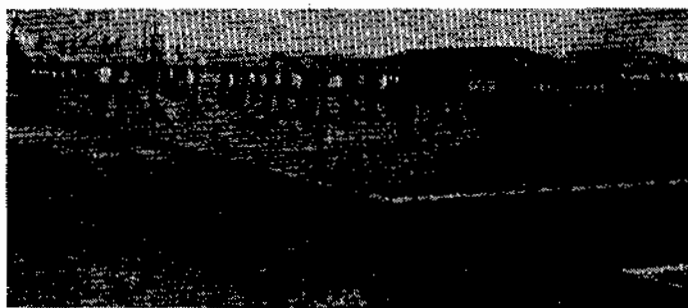
Todo o indivíduo possui um estado afetivo geral, devido ao conjunto de sentimentos particulares à vida psíquica. Este estado afetivo, representa o ritmo sentimental característico de cada pessoa. Este afeto pode ser permanente, ou ter certa duração, mas pode, em certas ocasiões, se transformar profundamente, como acontece por exemplo na adolescência, pois esta se encontra estreitamente ligada com os interesses e preferências de cada personalidade. Podem as reações sentimentais modificar o ânimo e o bom humor do indivíduo com outros sentimentos superficiais e periféricos, sem modificar porém, o quadro afetivo geral predominante em cada indivíduo. Essas reações sentimentais esporádicas e passageiras, têm tendência a harmonizar os processos psicológicos com as condições de vida do indivíduo. Convém aqui descrever as palavras de Miranda Santos: "Os sentimentos exercem profunda influência sobre toda a vida psicológica. O pensamento e a ação, dependem intimamente dos elementos afetivos de que se revestem. As decisões da vontade e a força motora das idéias, variam de acordo com o colorido sentimental que as envolve. Daí o motivo pela qual Spencer afirmava que não são as idéias, como supunha Bacon, mas os sintomas que conduzem o mundo. Tudo isso realça a importância que a orientação da vida sentimental possui para a educação da criança e do adolescente. Onde a necessidade de um exame cuidadoso dos fatores sentimentais, que, consciente ou inconscientemente, influem sobre a conduta do educando. Para isso é preciso assumir uma atitude de compreensão e de serenidade em face da criança e do adolescente. De nada valerão as medidas violentas coercitivas, os castigos físicos e morais, os gestos de impaciência e irritação, a disciplina autoritária e exterior. Deve-se procurar antes, na educação dos sentimentos, conquistar a confiança, inspirar a simpatia, utilizar a persuasão, apelar para o interesse, esclarecer a inteligência, despertar o amor próprio, desenvolver o senso de responsabilidade e suscitar, pela ação e pelo exemplo, a compreensão dos valores morais."

# NÚCLEO DE DIVISÃO AEROTERRESTRE

## Um dos maiores celeiros, inexplorado, do atletismo brasileiro

Pelo Cap. ACRÍSIO FIGUEIRA

Quem já teve oportunidade de observar "in loco" a formação do combatente aeroterrestre, quem conhece os numerosos e rigorosos exames de seleção a que é submetido o candidato ao pára-quedaismo militar e



*Pára-quadistas mantêm a forma física, praticando calistênica.*

sabe o quanto de qualidades físicas e morais ele possui, às vezes, conjecturando, procurando encontrar uma explicação para o fenômeno — sim, é isto mesmo — para o fenômeno das discretas atuações dessa tropa de elite nas diversas competições esportivas em que tem se apresentado.

Qual a justificativa para isto?

Bem, em resposta, é justo dizer-se e não vai nisso nenhum paradoxo, o crescimento, a expansão vertiginosa da grande Unidade nos últimos anos, a sua fragmentação em grupamentos, alguns com autonomia

*Ginástica com toros — Exercícios vigorosos praticados por equipe.*



administrativa, vieram prejudicar tremendamente a seleção e preparo das diversas equipes. Como? É simples: pela descentralização, pela distância em que estão localizados os diversos grupamentos uns dos outros. A dificuldade de transportes e a ausência quase absoluta de locais apropriados para a prática dos desportos são fatores que pesam na balança e não podem ser desprezados. O Núcleo, em matéria de instalações e locais para práticas desportivas, apenas possui duas quadras de basquete e outras tantas de vôlei. E, convenhamos, isso é pouco, muito pouco...

Mas — argumentarão alguns — antigamente, quando o agora Núcleo de Divisão era apenas a Escola de Pára-Quedistas, com um efetivo equivalente à quinta parte do atual, os pára-quadistas eram respeitados e temidos como seríssimos concorrentes em todas as



*Outra modalidade de trabalho físico, dos Pqds.: ginástica com aparelhos.*

competições — quando não saíam vencedores (isto raramente acontecia), o resultado lhes era sempre honroso pelo preparo apresentado e pela disposição com que se atiravam à luta. Logo, a falta de locais apropriados e a dificuldade de transportes, também existentes naquela época, não impediam os pára-quadistas de brilharem nas competições.

A resposta a estes argumentos está, em parte, escrita linhas acima. É mil vezes mais fácil reunir "quatro gatos pingados" moradores num mesmo teto, do que reunir elementos oriundos de quartéis diversos, distantes e com atividades diferentes. Haverá sempre



*Pista de cordas: transposição do primeiro obstáculo.*

faltosos, com motivos, na maioria das vezes, plenamente justificados. O problema da instrução é outro argumento forte. A Escola de Pára-Quedistas possuía um efetivo pequeno em soldados. A instrução era, evidentemente, muito mais fácil de ser dada. Atualmente, com a tropa grandemente aumentada, o problema se agrava. Todos estão engajados nas suas tarefas e muito raramente sobra tempo para a "bolinha".

Não resta a menor dúvida: há sobejas e insuperáveis razões para esta "queda de produção desportiva" dos soldados alados. Mas, para quem não as conhece e apenas vê as conseqüências, os comentários nada têm de lisonjeiros...

Em verdade, as qualidades físicas dos pára-quedistas são excepcionais. O Núcleo é, em potencial, um celeiro inesgotável de desportistas, onde os clubes cariocas poderiam conseguir reforços magníficos para as suas equipes. Mas, este fato, implica noutro problema: a distância dos quartelamentos aos clubes.

É tarefa penosa para qualquer um deixar o quartel às 16.30 ou 17.00 horas e partir em demanda de um clube, onde se exercitará durante uma ou duas horas. Com a dificuldade de condução é provável que só chegue em casa, de volta, às 21.00 horas, extenuado e faminto. Positivamente, nestas condições o esporte deixa de ser um prazer, um passatempo, para ser um sacrifício, um sofrimento.

Se o Núcleo tivesse instalações esportivas adequadas, as coisas aconteceriam de modo diverso. As equipes se exercitariam "em casa", os rapazes apareceriam nos clubes uma vez por semana, fariam apron-

tos e receberiam orientação técnica para a semana subsequente.

Esta é, a meu ver, a solução para formar a sua nova e grande equipe atlética (o mesmo critério poderia ser adotado para outros esportes).

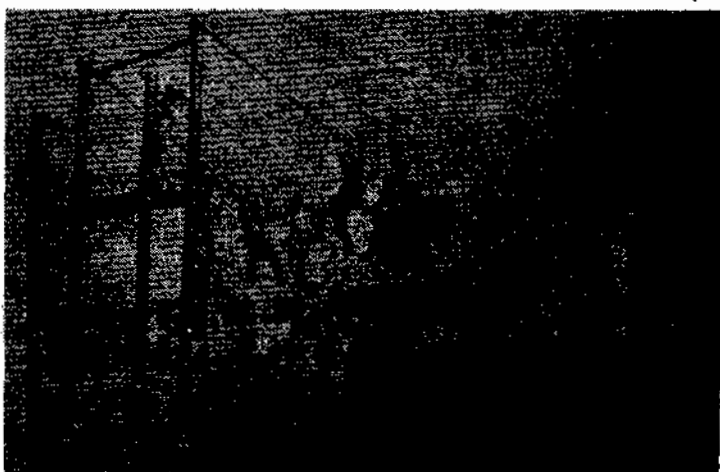
O ingresso de principiantes nos clubes com seções de atletismo é uma necessidade imperiosa. Não só pela melhor orientação técnica, mas, principalmente (esta é a grande vantagem), pelo grande número de competições amistosas e oficiais, em que tomará parte no decorrer da temporada. Somente na competição é que o atleta pode testar as suas qualidades e o seu estado atlético. Nela, vai encontrar motivos para superar-se, progredir, melhorar. Aprenderá a ficar senhor dos seus nervos, controlando-se, adquirindo experiência para competições futuras. Quantos e quantos atletas, realmente bons nos treinos, fracassam nas primeiras competições por falta de cancha? No esporte, a experiência vale muito...

Os pára-quedistas possuem um passado esportivo muito honroso a zelar. A Grande Unidade já é conhecida no Brasil inteiro e no exterior, pelo garbo, arrôjo, disciplina e preparo profissional dos seus integrantes. Precisa, também, voltar a ser grande nos esportes. Para isso, deverá, o quanto antes, construir a sua pista de atletismo, mais quadras de vólibol e basquete, um campo de futebol, uma piscina. À primeira vista, parece um absurdo esta "lista" de necessidades. Mas, estes são os requisitos mínimos necessários para o soerguimento esportivo da Unidade. Sem eles, tudo se tornará difícil e problemático.

Os melhoramentos podem ser feitos, pois o Núcleo não corre o risco de transferir-se para outro Estado. O porquê desta suposição é de fácil explicação: a atividade aeroterrestre é função única e exclusiva dos aviões dos Grupos de Transportes da FAB e, como estes estão sediados aqui no Rio... A conclusão é óbvia.

Para terminar, nunca é demais lembrar que os exércitos adiantados do mundo inteiro possuem equi-

*Pista de cordas: "falsa baiana" — terror dos alunos da instrução aeroterrestre.*





*Parry O'Brien, recordista mundial do arremêso do pêso (19,25), integrante da equipe do Exército Americano, quando de sua visita à E.E.F.E.*

pes atléticas esportivas permanentes e em constante treinamento.

Vejam os casos da equipe do Exército Norte-Americano: ao serem realizados os Jogos Pan-Americanos, em 1955, no México, foi designada para representar os Estados Unidos na competição. São integrantes desta equipe alguns nomes mundialmente famosos no atletismo, tais como Parry O'Brien (recordista mundial de lançamento do pêso), Ira Murchison (recordista mundial dos 100 m rasos), Louis Jones (recordista mundial dos 400 m rasos), John Bennet (um dos poucos atletas no mundo a saltar 8 metros em distância) e

uma infinidade de outros astros que, para citá-los, fugiriamos à finalidade deste artigo.

O Exército do Brasil também pode e deve possuir as suas equipes esportivas permanentes e em constante treinamento. Para isto, o Núcleo poderia formar os elementos que constituiriam a base desta equipe. O seu material humano, como já frisei, é excelente. Apenas se torna necessário que possua os meios e... apoio, porque, o NÚCLEO DA DIVISÃO AEROTERRESTRE É UM DOS MAIORES CELEIROS, INEXPLORADO, DO ATLETISMO BRASILEIRO.



*Fotografia de todo o corpo docente e discente da Escola, por ocasião das solenidades cívicas do dia do soldado (25 de Agosto)*

# II ESTÁGIO INTERNACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Coordenação do Prof. ALFREDO COLOMBO  
Diretor da Divisão de Ed. Física do M. E. C.

Realizou-se, na Capital da República, no período de 23 de junho a 10 de julho, o II Estágio Internacional de Educação Física, no qual se inscreveram 180 professores especializados, provenientes de quase todos os Estados da União.

Promovido pela Divisão de Educação Física do Ministério da Educação e Cultura, com a finalidade de proporcionar aos professores de Educação Física de todo o País a atualização dos seus conhecimentos e a observação dos modernos sistemas de trabalho, adotados no continente europeu e sul-americano, esse Estágio contou com o concurso de vários professores estrangeiros e nacionais, que ministraram aulas teóricas e práticas sobre assuntos os mais diversos.

Da Itália, vieram os Professores Angelo Poiani e Piera Manarini, ambos do Instituto Superior de Educação Física de Roma, encarregando-se o primeiro dos assuntos relativos às "Atividades Atléticas" e o segundo, à "Ginástica de Base".

O Professor Ivan Varga, da Federação de Educação Física de Zagreb — Iugoslávia, ministrou aulas de "Ginástica Natural", "Ginástica de solo e de aparelhos" e outras sobre "Folclore". A Professora Juana Munizaga, do Instituto Superior de Educação Física do Chile, cuidou da "Ginástica Sueca Moderna".

Os professores do Brasil que se incumbiram das aulas, demonstrações ou conferências foram os seguintes: Maria Helena Pabst de Sá Earp, da Escola Nacional de Educação Física e Desportos — "Dança Moderna"; Dora Pinto, da Escola Nacional de Educação Física e Desportos — "A Percussão na Música Brasileira"; Dayse Regina Nelli Pinto — "A Educação Física nos Estados Unidos"; — Ilona Penker — "Ginástica Feminina Moderna" (môças); Joana Sônia de Castro

Nogueira, do Centro de Recreação e Cultura "D. Aquino Corrêa" — "Ginástica Feminina Moderna" (Crianças e adolescentes); Eros Volúcia — "Ballet"; Dr. Oswaldo Retz Silva, da Escola de Educação Física de Bauru — "Psicologia Aplicada"; Cássio Rothier Amaral, da Escola Nacional de Educação Física e Desportos — "Calistenia"; Pérycles Moraes, do Corpo de Fuzileiros Navais — "Evoluções"; General Jair Jordão Ramos — "Ginástica Básica"; Cel. Antônio Pereira Lira, da Escola de Educação Física do Exército — "Cama elástica" e "Ginástica Calistênica"; Darcymires do Rêgo Barros, do S. E. N. A. C. — "Ginástica de solo e com aparelhos" (Meninos) e Henri Becht, da Escola Americana Rio de Janeiro — "Ginástica Natural e Aparelhos Improvisados".

A aula inaugural do Estágio foi proferida, em sessão solene, no Auditório do M. E. C., pelo Reverendíssimo Arcebispo Auxiliar do Rio de Janeiro, D. Helder Câmara, que, em brilhante conferência, tratou da "Educação Física e a Igreja", con-

tando com a presença do Exmo. Sr. Ministro da Educação e Cultura, dos Reitores da Universidade do Brasil e da Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, do Diretor do Departamento Nacional de Educação, do Diretor da Divisão de Educação Física do D. N. E., dos Diretores da Escola Nacional de Educação Física e Desportos e da Escola de Educação Física do Exército, do Diretor do Departamento de Educação Física do Estado do Rio de Janeiro, do Presidente da Associação de Professores de Educação Física do Distrito Federal, Diretores de estabelecimentos de ensino secundário e outras autoridades civis e militares.

As demais aulas, conferências e as demonstrações foram realizadas na Escola Nacional de Educação Física e Desportos, na Escola de Educação Física do Exército, na Associação dos Servidores dos Ministérios da Educação e Cultura e da Saúde e no Museu de Cêra, num total de 48 para cada uma das quatro turmas, perlazendo um total de 148 sessões de atividades obrigató-

*O Cel. Pereira Lira, Cmt. da Escola faz uma explanação das novas modalidades de ginástica em experiência na Escola, perante seleta assistência de desportistas que cursaram o II Estágio Internacional de Educação Física.*



rias, complementadas por 17 sessões de caráter facultativo.

O II Estágio Internacional teve a direção geral do Prof. Alfredo Colombo, Diretor da Divisão de Educação Física. A coordenação foi entregue à Prof. Yesis Ilcia y Amoêdo Guimarães Passarinho, Chefe da Seção de Estudos e Aperfeiçoamentos; a Assistência Técnica, ao Inspetor Agenor de Sant'Anna e ao Prof. Hélio de Macedo Medeiros e os serviços administrativos, à Prof. Judith Pereira, Chefe da Seção Administrativa.

Concluídas as atividades gerais, realizou-se um teste de aproveitamento. Dos 180 professôres inscritos, 89 lograram aprovação e receberam certificado de aproveitamento; 54 obtiveram certificado de frequência; 16 foram inabilitados por falta de frequência e 21 desistiram de cursar o Estágio.

No dia 10 de julho, às 10 horas, no Auditório do Ministério da Educação e Cultura, com a presença do Exmo. Sr. Ministro da Educação e Cultura e de altas autoridades, foi encerrado, solenemente, o II Estágio Internacional de Educação Física, ocasião em que o Prof. Agenor de Sant'Anna procedeu à leitura da relação dos professôres que fizeram jus aos certificados e falaram a Prof. Piera Manarini, em

*Flagrante da aula de abertura do II Estágio Internacional de Educação Física, que foi brilhantemente ministrada por Sua Excia. Revma. D. Helder Câmara, que é visto na foto. Da esquerda para a direita, Cel. Pereira Lira, Magnífico Reitor Pedro Calmom, Dr. Waldemar Areno e Prof. Alfredo Colombo.*

nome dos professôres estrangeiros, o Prof. Alfredo Colombo, saudando os professôres estagiários, ressaltando os resultados da iniciativa e agradecendo a todos que contribuíram para o êxito da realização. Finalmente, o Sr. Ministro Clóvis Salgado enalteceu os esforços da Divisão de Educação Física, visando ao aperfeiçoamento dos professôres especializados, felicitando o Prof. Alfredo Colombo e os estagiários pelo sucesso alcançado.

Logo após, no Gabinete do titular da Pasta da Educação e Cultura, o Prof. Alfredo Colombo conferiu ao Dr. Hilton Lopes Gosling e ao Prof. Paulo Lima Amaral, integrantes da

delegação brasileira, campeã mundial de futebol, diploma de HONRA AO MÉRITO e MEDALHA DE OURO, tendo em vista que, na qualidade de especializados em Educação Física e Desportos, souberam honrar, em terras estrangeiras, o nome do Brasil e elevar o prestígio do esporte nacional.

As 13 horas, na Associação dos Servidores dos Ministérios da Educação e Cultura e da Saúde, efetuou-se o almoço de confraternização, oportunidade em que foram distribuídos os certificados aos professôres estagiários e aos colaboradores, seguindo-se vários discursos e uma tarde dançante.

*Flagrante da visita que os integrantes do II Estágio Internacional de Educação Física, fizeram à Escola, para tomarem contato com os novos métodos de ginástica do Cel. Pereira Lira. O Professor Colombo e Cap. Osiris acertam os detalhes.*



# INTRODUÇÃO DA GINÁSTICA CALISTÊNICA NO EXÉRCITO

A Escola de Educação Física do Exército, Através das Cadeiras de Ginástica Geral e de Pedagogia, Está Trabalhando, Ativamente, a Fim de Propor ao Estado-Maior do Exército a Renovação dos Processos de Trabalho Físico a Serem Adotados na Tropa. Nestas Condições, Passaremos a Publicar os Documentos Básicos que regularão a Doutrina em Experiência.

Trata-se de um Trabalho à Parte, Sem Prejuízo da Doutrina Oficial.

INSTRUTOR-CHEFE: Cel. Pereira Lira.

INSTRUTORES: Maj. Ayres Tovar Bicudo de Castro, Cap. Ox Paschoal Filho, Acrísio Figueira, Osiris Labatut Rodrigues, Mário Doernte e Hisan Villar Tavares Guerreiro.

CONTROLE MÉDICO: Cel. Méd. Dr. José de Almeida Neves, Maj. Méd. Dr. João Pires Teixeira, Cap. Méd. Dr. José Cyriaco do Nascimento e 1.º Ten. Méd. Dr. Ivanir Martins de Mello.

Matéria: Pedagogia da Educação Física.

Assunto: Da Aprendizagem e Execução das Sessões de Trabalho Físico.

## DOCUMENTO N.º 1

### — INTRODUÇÃO —

A Escola de Educação Física do Exército, depois de dois anos de experiências com seus alunos e com soldados, está empenhada em lançar na tropa, naturalmente depois da aprovação do Estado-Maior do Exército, o Método Calistênico adotado nas Associações Cristãs de Moços do mundo inteiro. O grande anseio da Escola se justifica por muitos e variados motivos que passaremos a explicar.

Um dos mais importantes é evitar que, na prática da ginástica, haja solução de continuidade entre civis e militares, uma vez que, no mundo civil no Brasil, a ginástica praticada é a calistênica tipo Wood e Skarstrom. Desta forma, o soldado que haja passado por um clube civil encontrará, na caserna, a mesma ginástica que praticou quando criança e o civil desincorporado, voltando ao clube, como é o caso normal, achará o mesmo trabalho físico dos seus hábitos.

Aproveitar um excelente método de ginástica que jamais, através dos tempos, sofreu crítica de qualquer autoridade no assunto. Trata-se de um método universal, cujas formas de trabalho são absolutamente fisiológicas e pedagógicas por isso que, cada dia que passa, se firma, cada vez mais, no conceito universal.

Nenhum método de ginástica é tão atraente quanto o calistênico e a prova é que milhões de jovens, do mundo inteiro, o praticam nas A.C.M., voluntariamente.

Um dos motivos de atração do método é que os mesmos exercícios podem ser praticados com as mãos livres, com bastões ou com halteres de madeira, aparelhos de peso nulo, que dão atrativo especial ao trabalho ginástico. Em outras palavras, os bastões e halteres aumentam, de maneira notável, o grau de interesse dos praticantes, pela ginástica calistênica.

Outra grande vantagem do Método Calistênico das A.C.M. é que pode ele ser aplicado, sem restrições, para pessoas de todas as idades, a partir dos 8 anos e, em consequência, para os indivíduos de mais de 35 anos do Exército que, de acordo com as prescrições fisiológicas, só devem praticar "ginástica de conservação".

Outro motivo de atração do método é a questão do ritmo. Dois ritmos podem ser empregados numa mesma sessão de trabalho: o ritmo calistênico clássico e o ritmo de **balanceio**. Este último, fisiologicamente, é o ideal, porque com ele o praticante consegue o máximo de flexibilidade muscular e o máximo de mobilidade articular. Com este ritmo obtém-se ainda um maior encurtamento e um maior estiramento das fibras musculares, ações apropriadas para se conseguir, com mais facilidade, a "correção de postura". Isto tem tanto mais valor,

quando nos lembramos de que os movimentos que praticamos na vida cotidiana não são tão amplos como as articulações poderiam permitir e os músculos, ordenados pela vontade, executar. Com o tempo, o ser humano vai limitando as possibilidades dos seus movimentos articulares e é justamente o ritmo "balanceado" que, exigindo o máximo de trabalho dos músculos flexores e extensores, põe em ação, em toda a sua amplitude, as nossas articulações "enferrujadas" com o correr da idade.

O ritmo balanceado, de acordo com o discutido nos últimos "congressos mundiais de ginástica" é a última palavra na matéria e, por isso, a Escola, dentro da doutrina adotada através dos tempos, de que deve manter-se sempre atualizada, tornou-se prolecionista do referido ritmo praticado dentro do Método Calistênico, ora em experiência.

O primeiro ritmo, o chamado "clássico", por outro lado, por sua virilidade e marcialidade, é mais do que apropriado para as classes militares. Os dois ritmos se completam e, daí, sua adoção pelas A.C.M..

Já que falamos de que é velha a doutrina de que a Escola de Educação Física deve manter-se sempre atualizada nos assuntos desportivos e ginásticos, convém que esclareçamos que não deve causar admiração o atual trabalho da Escola, desejando adotar o Método Calistênico das A.C.M. no Exército. Caindo, como caiu, o Método Francês, deverá ser adotado um outro calcado em bases fisiológicas e pedagógicas e que não apresente dificuldade para ser praticado pelas classes militares.

É o próprio regulamento da Escola que na letra e, do artigo 1.º, diz que cabe ao estabelecimento: "estudar as modificações a serem introduzidas nos regulamentos de educação física, a fim de promover o aperfeiçoamento do método em prática no Exército e no país."

Ora, não está fazendo a Escola senão o seu dever, em procurar oferecer ao Exército um método compatível com as necessidades da tropa.

De fato, não é novidade que as escolas de educação física procurem atualizar-se uma vez que, agora mesmo, com data de 18 de junho de 1958, recebemos um convite para um Congresso Pan-Americano de Educação Física, a realizar-se em Porto Rico, onde no item 3, lemos o seguinte: "Remitir a este Comité una copia de los programas de pedagogia y didáctica de la educación física actualmente vigentes, indicando la fecha de su aprobación y, en el caso ocurrente, se están en experimentación o si existe el propósito de revisarlos o si se aplican con carácter provisional, etc."

Ora, através do item 3, constante das diretivas para o Congresso Pan-Americano de Educação Física, a realizar-se em Porto Rico, chega-se, facilmente, à conclusão de que é coisa natural a evolução dos processos de trabalhos em uma Escola

especializada, como é o caso da nossa. Não se trata de derrubar métodos, mas sim de escolher um que atenda melhor às necessidades físicas dos militares, porém, dentro de bases fisiológicas. O momento é oportuno tendo em vista a revogação oficial do Método Francês.

Quanto à parte fisiológica, os experimentos foram feitos, apenas **pro forma**, pois sob este ponto de vista, o método em tela, jamais recebeu contestação.

Para que se justifiquem, cada vez, as preferências da Escola pelo Método Calistênico, basta que se verifique que, na 2.<sup>a</sup> parte da Sessão de Trabalho Físico do Dia, o referido Método Calistênico prevê a prática da natação, do basquetebol, do vôleibol, do futebol de salão, das lutas e outras modalidades aconselhadas para **ginásios fechados**. Ora, se acrescentarmos a estas atividades aquelas que os nossos soldados estão habituados a praticar ao **ar livre** e outras mais praticadas nos exércitos onde a educação física está em nível mais elevado como, por exemplo, a ginástica com toros de madeira, pesos alçados, espaldares, em escadas e bancos suecos, em nada alteraremos o Método Calistênico em tela, ao contrário, o enriqueceremos, sem modificar sua doutrina básica.

Apenas a Escola substituiu a "música" pela "contagem" na questão da ritmação dos exercícios.

Cabe aqui uma ligeira referência no que concerne à substituição da "música" pela "contagem". As A.C.M. que ginasticam seus jovens em ginásios fechados, empregam o piano para ritmar os exercícios. No Exército, não sendo possível o emprego do referido instrumento, fomos buscar na ginástica americana o sistema de "contagem" para substituir a música. O resultado foi excepcional e podemos mesmo garantir que a nossa sessão de ginástica em nada sofreu, no que se refere à atração, pelo corte da música. A "contagem", com as modificações introduzidas pela nossa Escola, passou a ser ótimo "ritmador", sem forçar a respiração, como antes acontecia na ginástica americana, levando-se ainda a vantagem de poder trabalhar ao ar livre, sem o incômodo do pesado instrumento, que é o piano.

Com a "contagem contínua", como é feita na ginástica americana, a respiração torna-se muitíssimo forçada e o indivíduo não pode bloquear a caixa torácica para executar certos exercícios que exigiam o referido bloqueio. A Escola, em consequência, adotou contar somente o primeiro e último movimento de cada série, com resultados maravilhosos, sob o ponto de vista fisiológico, atestado pela sua Seção Médica. Com este procedimento, a turma não perde o ritmo e o praticante não força a respiração.

Fazendo-se um estudo profundo dos demais métodos, chegamos à conclusão de que o calistênico das A.C.M. parece ter sido idealizado para o soldado brasileiro que, na sua maioria, não se ginastica antes de ser incorporado ao Exército e, por isso, antes de tudo, antes mesmo da prática de qualquer modalidade desportiva, necessita praticar uma ginástica que lhe dê, principalmente, flexibilidade muscular, mobilidade articular, correção da postura e resistência orgânica à fadiga.

As finalidades acima citadas são conseguidas na primeira parte da sessão de trabalho diário do citado método, ou seja, através da ginástica calistênica. Na segunda parte da sessão e, através da prática das atividades de fundo desportivo e das de fundo ginástico, estas últimas acrescentadas pela Escola ao método, conforme ensinamentos tirados de outros países, o praticante tem oportunidade de desenvolver as suas qualidades morais e, particularmente, a coordenação dos movimentos, destreza e habilidade técnica, qualidades indispensáveis para atender às necessidades da guerra.

A não se escolher para o Exército o Método Calistênico das A.C.M., só restaria o Método Sueco, pois são os dois únicos à altura de substituir o Método Francês. Acontece que o Método Sueco que, aliás é adotado no Exército Chileno e em outros países, poucos conhecedores profundos tem o Brasil e daí uma maior dificuldade para sua difusão. Convém ressaltar que os trabalhos físicos de mais importância do Método Sueco entretanto, que já eram praticados no Exército Brasileiro e previstos no antigo C-21-20, continuarão fazendo parte do Método Calistênico em experiência, no título: "Atividades de Fundo Ginástico". Trata-se da ginástica de aparelhos, da acrobática, com e sem trampolim, sem contar com a ginástica em "espaldares", com "toros de madeira", "pesos alçados" e em "bancos suecos" que vão ser introduzidas no método.

Cabe aqui finalmente, uma observação elucidativa. A Escola de Educação Física do Exército não se interessou pelo Método Calistênico sem primeiro estudá-lo profundamente. Há cerca de dois anos que a Cadeira de Pedagogia e de Ginástica Geral, sob a direção do seu Chefe, Comandante e Diretor de Ensino, bem como da Seção Médica e do Subiretor de Ensino, vem realizando pesquisas, observações experiências quase que

diárias. Deste trabalho de fôlego resultaram as adaptações e modificações introduzidas no Método Calistênico, de modo a imprimir-lhe um cunho marcial, compatível com as classes armadas. No ano passado, as experiências foram feitas com os próprios alunos, e este ano, com alunos e com tropa do Forte São João. Do trabalho com tropa, a Escola chegou à conclusão de que as sessões de ginástica devem ser de "pequeno" e de "grande" grau de dificuldade. Assim, as sessões para soldados devem ser feitas com os exercícios de dois tempos, evitando-se, o mais possível, os exercícios combinados. Serão sessões de "pequeno" grau de dificuldade. Para as tropas de elite, como Escola Militar, Escola de Educação Física, Escola de Sargentos das Armas, etc., as sessões podem ser de "grande" grau de dificuldade, onde imperam os exercícios combinados, realizados em 4 tempos.

Os documentos foram repetidos neste número da Revista pelo fato de haverem recebido algumas alterações, tendo em vista as últimas experiências realizadas com tropa.

## DOCUMENTO N.º 2

### DAS ATIVIDADES FÍSICAS DA TROPA

- As atividades físicas da tropa constarão de:
- Ginástica Calistênica tipo A.C.M.;
- Atividades de Fundo Ginástico;
- Atividades de Fundo Desportivo.
- A Ginástica Calistênica tipo A.C.M. constituirá a Sessão Preparatória da Sessão de Trabalho Físico do Dia.
- As Atividades de Fundo Ginástico e Desportivo constituirão a Sessão Própriamente Dita da referida Sessão de Trabalho Físico do Dia.

### DA GINÁSTICA CALISTÊNICA TIPO A.C.M.

O documento n.º 1 esclarece o que seja a Ginástica Calistênica adotada.

O gráfico, anexo, com o esquema da Sessão de Trabalho Físico do Dia entra em maiores detalhes, inclusive tratando da curva de esforço físico, tempo de duração das diversas partes da sessão, etc., etc.

### DAS ATIVIDADES DE FUNDO GINÁSTICO

Estas atividades compreendem a prática das seguintes ginásticas especializadas:

- Ginástica com toros de madeira (trabalho individual);
- Ginástica com toros de madeira (trabalho coletivo);
- Ginástica com pesos alçados (até 7 quilos);
- Ginástica em espaldares;
- Ginástica em bancos suecos;
- Ginástica em escadas;
- Ginástica clássica de aparelhos:
  - (— cavalo
  - (— barra fixa
  - (— paralela
  - (— argola
- Saltos com e sem trampolim: livres e sobre plinto, carneiro e cavalo (este com e sem alça), etc.;
- Exercícios ginásticos recreativos (lagarta, etc.);
- Pirâmides simples (dois a dois) e coletivas com ou sem aparelhos.

### DAS ATIVIDADES DE FUNDO DESPORTIVO

As atividades de fundo desportivo a serem praticadas são as seguintes:

- Pequenos jogos (quando reunidos em sessões, para efeito de recreação);
- Jogos militares;
- Corridas através campo, fora do quadro de atletismo;
- Natação utilitária, fora do quadro dos desportos aquáticos;
- Ataque e defesa (box coletivo, lutas, etc.);
- Pista de obstáculos (Do Pentatlo Militar Internacional);
- Desportos individuais e coletivos. Os desportos individuais e coletivos embora sejam classificados como atividades de fundo desportivo, devem ser praticados fora das horas destinadas à educação física, salvo quando houver campos e instalações suficientes para atender à totalidade ou grande parte dos homens da Unidade.

**ESQUEMA DA SESSÃO DE TRABALHO FÍSICO DO DIA  
COM  
GRÁFICO DO ESFORÇO FÍSICO**

<p>REPRESENTAÇÃO GRÁFICA APROXIMADA DO ESFORÇO DESPESIDIDO, RESPECTIVAMENTE DO AQUECIMENTO PROGRESSIVO, NA FORMA EM LÍNEA DE BARRAS, DURANTE CADA VEZ MAIOR, DA PROGRESSÃO DO GRÁFICO DAS EXERCÍCIOS DE INTENSIDADE, DA PROGRESSÃO DO NÚMERO DE EXERCÍCIOS ADOTADO PARA CADA EXERCÍCIO, DA CAPACIDADE DO CORPO, DA AÇÃO SINTÉTICA DOS EXERCÍCIOS DE SESSÃO PREPARATÓRIA, DO ESFORÇO PROMOVIDO PELOS EXERCÍCIOS DE SESSÃO PROPRIAMENTE DITA, E FINALMENTE, PELA AÇÃO SINTÉTICA DE TODOS OS EXERCÍCIOS DA DIA, TORAXICA E RESPIRATORIA, POR MEIO DAS BARRAS DO GRÁFICO DO ESFORÇO FÍSICO.</p>								MAR-CEAS	MOLEJO E CORRIDAS VARIADAS	ESPALDAS	BRACOS	TRONCO	PERNAS	DORSO-LOMBARES	ABDOMINAIS	SALTAMENTOS VARIADOS	CAIXA TORAXICA	ATIVIDADES DE FUNDO GINASTICO OU ATIVIDADES DE FUNDO DESPORTIVO	MARCA LENTA COM MOVIMENTOS RESPIRATORIOS MARCA COM CASCO OU ASSORTO EXERCÍCIOS DE ORDEM UNIDA
								DIVISÃO DA SESSÃO	SESSÃO PREPARATORIA										SESSÃO PROPRIAMENTE DITA
SUB-DIVISÃO DA SESSÃO	EXERCÍCIOS DE CORREÇÃO DA POSTURA	EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO PARA OBTENÇÃO DO ESTÍMULO ORGÂNICO.	EXERCÍCIOS DE EFEITOS LOCALIZADOS PARA DESDESENVOLVIMENTO DA FLEXIBILIDADE MUSCULAR E MOBILIDADE ARTICULAR.				EXERCÍCIOS DE EFEITOS GERAIS PARA ATUAR PARTES LOCALMENTE SOBRE A FUNÇÃO RESPIRATORIA E CIRCULATÓRIA.	EXERCÍCIOS PARA AUMENTAR A CAPACIDADE TORAXICA E PULMONAR, COM ATUAÇÃO INDIRETA SOBRE A NORMALIZAÇÃO DA RESPIRAÇÃO E CIRCULAÇÃO.	EXERCÍCIOS PARA AUMENTAR A FORÇA, RESISTÊNCIA, DESTREZA, AGILIDADE E PARA DESENVOLVIMENTO DAS QUALIDADES MORAIS.	MOVIMENTO PARA NORMALIZAR A RESPIRAÇÃO E CIRCULAÇÃO, VERIFICAR SE ALGUMA EXISTEM TIRACÕES DE SFOCAÇÃO E CONTROLAR A DISCIPLINA MILITAR.									
TEMPO	3 MINUTOS	2 MINUTOS	13 OU 18 MINUTOS				1 MINUTO E 30 SEGUNDOS	30 SEGUNDOS	15 OU 20 MINUTOS	5 MINUTOS									

**DOCUMENTO N.º 3**

**SESSÃO DE TRABALHO FÍSICO DO DIA**

Sessão de Trabalho Físico do Dia constará, obrigatoriamente, das atividades básicas, de uma atividade complementar de fundo ginástico ou de fundo desportivo e da volta à calma, correspondendo, respectivamente, às seguintes partes: **Sessão Preparatória, Sessão Propriamente Dita, Volta à Calma.**

**1 — SESSÃO PREPARATÓRIA**

A **Sessão Preparatória** da Sessão de Trabalho Físico do Dia será materializada pela prática da Ginástica Calistênica tipo A.C.M. e tem as seguintes finalidades: correção da postura, estímulo orgânico, flexibilidade muscular e mobilidade articular, coordenação de movimentos, harmonia de formas e das proporções, trabalho intensivo das grandes funções orgânicas, principalmente da respiratória e circulatória e aumento de capacidade vital, tudo de modo a cooperar para o aperfeiçoamento do físico e saúde do soldado.

Compreende a Sessão Preparatória: exercícios de correção da postura, exercícios de aquecimento, exercícios analíticos ou de efeitos localizados (flexionamentos), exercícios sintéticos ou de efeitos gerais e, finalmente, exercícios para a caixa torácica.

- A Sessão Preparatória terá sempre o seguinte esquema:
- Exercícios de correção de postura ..... 3 minutos
  - Exercícios de aquecimento ..... 2 minutos
  - Exercícios de efeitos localizados (analíticos) 13 ou 18 minutos
  - Exercícios de efeitos gerais (sintéticos) .... 1 minuto e 30 segundos
  - Exercícios para a caixa torácica ..... 30 segundos
  - Tempo total ..... 20 ou 25 minutos

Os exercícios de efeitos localizados terão a duração de 13 minutos, quando a atividade complementar escolhida for de fundo desportivo. Quando esta atividade for de fundo ginástico,

os exercícios de efeitos localizados terão a duração de 18 minutos.

Nenhum grupo muscular dos exercícios de efeitos localizados será omitido para que se obtenha o tempo de 13 minutos. A diminuição deverá ser conseguida reduzindo-se o número de exercícios de cada grupo.

Os exercícios de correção da postura constarão de marchas corretivas para melhorar o porte e o andar, servindo também para iniciar o aquecimento corporal e "incitar" a turma para o trabalho.

Os de aquecimento, de uma corrida em andadura moderada e do exercício de corrida denominado "molejo". São exercícios apropriados para aquecer o corpo, particularmente, as pernas e provocar o estímulo orgânico, colocando o praticante em condições fisiológicas para o trabalho que se segue.

Os exercícios de efeitos localizados (analíticos) que serão, obrigatoriamente, executados em ritmo balanceado ou em ritmo calistênico, constarão de flexionamentos de espaldas, braços, tronco, pernas e dos exercícios para a região dorso-lombar e abdominal.

A sessão, entretanto, poderá ser organizada contendo exercícios realizados em ritmo balanceado e em ritmo calistênico.

Os exercícios para as espaldas ajudam a elevar os ombros, a endireitar as costas e a manter o peito e a cabeça em posição correta. Em outras palavras, são exercícios também, para correção da postura da parte superior do corpo, evitando particularmente o "peito fundo". São, em suma, exercícios especiais para corrigir a cifose.

Os exercícios para o braço devem sempre constar de flexões e extensões em apoio inclinado sobre o solo, pois são os únicos exercícios que, praticados sem aparelhos ou com aparelhos neutros (caso da calistênia), são de fato eficientes, em virtude de entrar em ação o peso do corpo. A eficiência mais se caracteriza pelo fato das massas musculares, na execução dos movimentos, encontrarem, automaticamente, resistências e oposições a vencer. Nestas condições estes exercícios, além da flexibilidade muscular e mobilidade articular procurada, cooperam também para o desenvolvimento da força muscular.

Os exercícios de tronco, de um modo geral, são especiais para dar mobilidade e flexibilidade à coluna vertebral, pelos va-

riados movimentos de flexão, inclinação lateral, rotação e torção combinada com flexão.

O movimento de flexão frontal é particularmente apropriado para corrigir os casos de lordose. Além deste efeito de caráter estrutural eles provocam, funcionalmente, um estímulo geral no conteúdo da cavidade abdominal, particularmente, pela melhoria das condições circulatórias da região.

As inclinações laterais, rotações e torções do tronco são exercícios que interessam de perto os grandes e pequenos oblíquos do abdome, quadrado lombar e retos abdominais, em síntese, trabalham especialmente a cintura.

Fisiologicamente são exercícios que através da pressão e tensão intra-abdominal, estimulam mecanicamente os intestinos a uma peristalse mais vigorosa.

Pelas inclinações laterais corrige-se, principalmente, as escolioses.

Da mesma forma que os exercícios de braços, os exercícios de pernas devem sempre constar de flexões e extensões, para contar também com a ajuda do peso do corpo e conseqüentes resistência e oposições a vencer.

Os exercícios dorso-lombares são exercícios especiais para trabalhar os músculos das costas e os músculos posteriores da articulação dos quadris, atuando particularmente sobre a coluna vertebral.

Os exercícios abdominais atuam principalmente para desenvolver a parede abdominal, de modo a evitar hernias e ptoses viscerais. Estes exercícios, fisiologicamente, também estimulam os movimentos peristálticos, contribuindo para curar ou evitar as prisões de ventre. São exercícios que ainda cooperam para a correção da postura, pela diminuição da curva lombar.

Os exercícios de efeitos gerais (sintéticos) constarão de exercícios que atuem, principalmente, sobre a função circulatória e respiratória, como por exemplo, os saltitamentos variados.

Os exercícios para a caixa torácica, finalmente, constarão de inspirações profundas, combinadas com peculiar movimentação dos braços, com a finalidade de aliviar as costelas e clavículas, visando aumentar, respectivamente no sentido lateral e longitudinal, a amplitude torácica (desenvolvimento da capacidade vital).

Estes exercícios devem ser feitos começando por uma expiração. As inspirações e expirações devem ser completas e se sucedem sem parar.

Os exercícios para a caixa torácica agem principalmente sobre as articulações das costelas, músculos da respiração e sobre os fixadores das espáduas para trás.

Os exercícios de efeitos localizados (analíticos) devem ser ministrados na seguinte ordem e posições iniciais:

- Exercícios para as espáduas, na posição de pé;
- Exercícios de braços, em apoio inclinado sobre o solo, posição apropriada para um trabalho mais eficiente dos membros superiores;
- Exercícios de tronco (flexão frontal, inclinação lateral, rotação, torção com flexão), na posição de pé;
- Exercícios de pernas (flexão e extensão), na posição de pé;
- Exercícios especiais para a região dorso-lombar, de pé, em decúbito ventral ou em apoio inclinado sobre o solo;
- Exercícios especiais para o abdome, na posição sentado, em decúbito dorsal ou deitado de costas sobre os antebraços;
- Exercícios de efeitos gerais (saltitamentos), na posição de pé as mãos nos quadris ou com os braços acima e abaixo (Polichinelo);
- Exercícios para a caixa torácica, na posição de pé, em afastamento lateral e com os dois movimentos peculiares, com elevação dos braços flexionados e circundação dos braços flexionados (exercícios do método francês).

No que respeita à escolha dos exercícios para os diferentes grupamentos dos exercícios de efeitos localizados (analíticos), o instrutor, segundo sua habilidade e conhecimento de anatomia, os selecionará livremente, com a obrigação, porém, de que entrem em ação, de cada vez, os músculos da região eleita para ser trabalhada, segundo a ordem preconizada no esquema da sessão preparatória.

Nos exercícios de efeitos localizados, as massas musculares maiores serão contempladas com maior número de exercícios (ver sessões padrões).

A Escola fornecerá documentos com sessões padrões e outros com a relação de exercícios para atender aos diferentes grupos musculares, pormenorizando quais os que devem ser praticados com as mãos-livres, com halteres e com bastões.

Dispondo das relações referidas, os instrutores poderão organizar novas sessões de trabalho físico, desde que sigam, naturalmente a doutrina e as prescrições contidas nos documentos básicos.

A Sessão Própriamente Dita da Sessão de Trabalho Físico do Dia, será constituída pelas atividades de Fundo Ginástico e de Fundo Desportivo e tem as seguintes finalidades:

— cooperar também para a obtenção da flexibilidade muscular e mobilidade articular, destreza e agilidade do combatente, desenvolvendo nele, porém, e particularmente, a sua força muscular bem como suas qualidades morais.

Estas últimas qualidades são desenvolvidas, em toda sua plenitude, através dos desportos coletivos e individuais, praticados fora das horas reservadas para a educação física.

Esta sessão terá a duração de 15 ou 20 minutos.

A Sessão Própriamente Dita será de 20 minutos, quando se tratar de uma atividade de fundo desportivo e será de 15 minutos, no caso da atividade de fundo ginástico.

Para as atividades de fundo ginástico com toros de madeira e pesos alçados, a escolha dos exercícios deve obedecer ao critério de serem graduados em ordem de intensidade e dificuldade crescentes.

Os exercícios da Sessão Própriamente Dita destas modalidades deverão obedecer à ordem estabelecida para os exercícios de efeitos localizados das Sessões Preparatórias (ver as sessões padrões das modalidades em tela, organizadas pela Escola).

Para as demais sessões de fundo ginástico seguir-se-á, na seleção dos exercícios, uma escala progressiva em dificuldade e complexidade crescentes. É o caso das ginásticas acrobáticas e de aparelhos.

Quando a atividade complementar for de fundo desportivo, ao terminar a Sessão Preparatória, entra-se diretamente, na sua execução, sem necessidade de qualquer aquecimento ou prática de educativos. Estes têm razão de ser quando da prática dos desportos individuais e coletivos, praticados fora das horas da instrução.

Para determinadas atividades de fundo desportivo será necessário que haja progressão no esforço a ser dispendido pelos executantes de modo a que a resistência orgânica se faça presente pelo treinamento progressivo. Este é o caso das corridas através campo, que, no início, devem ser praticadas com a instrução de percursos de marcha. É também o caso dos percursos natatórios, que deverão ir aumentando progressivamente.

Os tempos parciais das diversas partes da Sessão de Trabalho Físico do Dia deverão ser obedecidos com flexibilidade (um minuto a mais ou a menos, não influirá na curva de esforço físico).

Em princípio, quando a atividade básica for feita com as mãos livres, a atividade complementar de fundo ginástico deverá ser feita com aparelhos e vice-versa.

### 3 — VOLTA A CALMA

Esta parte da sessão constará do seguinte: movimentos respiratórios, marcha com canto ou assobio e exercícios de ordem unida.

#### Movimentos respiratórios

Estes movimentos respiratórios têm por fim fazer desaparecer o cansaço e devem ser executados com o mínimo de contrações musculares. Devem ser executados da seguinte maneira: expirar pela boca levando as espáduas para frente; inspirar pelo nariz levando as espáduas para trás, e braços caídos naturalmente, ligeiramente afastados do corpo e endireitando a coluna vertebral.

#### Marcha com canto ou assobio

Atividades praticadas dentro dos exercícios de ordem unida para verificar se não existem mais traços de sufocação. Os homens devem cantar naturalmente, sem forçar a voz.

#### Exercícios de ordem unida

Estes exercícios são feitos para que o instrutor coloque novamente a "turma na mão", particularmente, depois das práticas desportivas levadas a efeito durante as Sessões Própriamente Ditas.

## DOCUMENTO N.º 4

### DA APRENDIZAGEM E EXECUÇÃO DAS SESSÕES DE TRABALHO FÍSICO

— A Educação Física deve ser ministrada em conjunto, na Subunidade ou por frações, inclusive nos cursos de formação.

— Pelas novas formas de trabalho físico, postas em experiência, é possível que um Oficial ou Sargento sem diploma possa ministrar, dentro das regras pedagógicas e leis fisiológicas, uma Sessão de Trabalho Físico do Dia. Para isso, torna-

se necessário que os referidos Oficiais e Sargentos sem curso se atenham à prática das Sessões Padrões fornecidas pela Escola, já com a curva de esforço físico dosada e graduada. Somente, os Oficiais com o Curso de Educação Física e atualizados dispõem de elementos para organizar novas Sessões de Trabalho Físico, o que aliás não é necessário porque as Sessões Padrões fornecidas pela Escola são suficientes para atender à tropa.

— O Método Francês antigo é que se batia pela prática de muitas lições durante o ano de instrução. A própria Escola de Joinville Le Pont corrigiu este erro inicial do método, quando instituiu lições padrões.

— Para que a Educação Física seja ministrada na Subunidade ou frações, são indispensáveis as seguintes providências:

1.º) — Os Oficiais e Sargentos de Educação Física, diplomados antes do ano de 1957, deverão atualizar-se, a fim de que possam ministrar os conhecimentos ginásticos, dentro da nova doutrina.

2.º) — Os capitães, oficiais subalternos e os sargentos das Subunidades, sem o Curso de Educação Física, devem ser treinados pelo Oficial de Educação Física atualizado em estágio nunca inferior a 15 sessões de trabalho. Este é o tempo indispensável e necessário para que os Oficiais e Sargentos fiquem em condições — os primeiros ministrarem as sessões — os segundos de desempenharem o papel de guia e, eventualmente, ministrarem sessões.

— O estágio deverá ser feito nas horas previstas para a instrução dos quadros.

3.º) — Os tenentes e sargentos das Subunidades precisam ficar conhecedores da técnica de cada exercício das diferentes sessões padrões, a fim de que possam fazer as correções que se fizerem necessárias. Necessitam, outrossim, tomar conhecimento dos "comandos" usados, de modo a que possam ser bem entendidos pela tropa e pelos guias quando estiverem ministrando as sessões de trabalho físico.

4.º) — Os sargentos escolhidos e com aptidão nata para a função de guia nas Subunidades ou frações devem continuar seu aperfeiçoamento físico sob a orientação do oficial de Educação Física da Unidade, visto como serão os guias e modelos das turmas, e, por isso, responsáveis pela execução perfeita dos movimentos, pela constância do ritmo (balanceado ou calistênico), pela contagem dos tempos de cada exercício e, principalmente, pelo número de repetições adrede combinadas.

— Para as funções de "guia" deve-se, entretanto, escolher os sargentos melhores executantes, mais jovens e de maiores pendores para a ginástica, não obstante não tenha Curso de Educação Física.

5.º) — Os cabos com aptidão para a ginástica poderão ser aproveitados para guias, a critério dos comandantes de Subunidades.

6.º) — Para solucionar o caso dos Oficiais e Sargentos diplomados em Educação Física, porém não atualizados, poderá a Unidade, através de entendimentos, conseguir que seu aperfeiçoamento seja orientado por um oficial de outra Unidade, atualizado.

7.º) — Um oficial atualizado com o Curso de Educação Física a partir de 1957, inclusive poderá, dentro da guarnição, dirigir estágios em diferentes Unidades.

## DOCUMENTO N.º 5

### DIREÇÃO E EXECUÇÃO DAS SESSÕES DE TRABALHO FÍSICO

#### GENERALIDADES:

A "Sessão Preparatória" (atividades básicas) de qualquer Sessão de Trabalho Físico do método tem comandos mais ou menos padronizados para todas as sessões, os quais chamaremos de "comandos comuns". Afora estes "comandos comuns" teremos os "comandos peculiares", para as diferentes sessões de calistênica com as mãos livres, com bastões ou com halteres.

A "Sessão Propriamente Dita" (atividades complementares), ao contrário da Sessão Preparatória, não tem "comandos comuns". Estes variam com a atividade física posta em prática. Todos os "comandos", portanto, são "peculiares".

A "Volta à Calma" é absolutamente igual para qualquer Sessão de Trabalho Físico e, em consequência, os "comandos" também serão iguais para todas as Sessões.

#### COMANDOS COMUNS:

##### A — Sessão Preparatória

1 — Estando a Escola em qualquer formação:

COMANDO: — Escola por um atrás do guia! Marche!  
Marche!

NOTA: — O guia conduz a Escola para o retângulo de instrução executando a "corrida do atleta" na mão esquerda, isto é, no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio.

— A Escola toma o "retângulo" correndo, para maior rapidez de ação e para despertar fisiologicamente os homens para o trabalho físico.

— A instrução de educação física deve ser dada para turmas de cerca de 40 homens e sempre em retângulos de dimensões igual a um campo de basquetebol. Quando tratarmos de "local" entraremos no detalhe.

2 — Estando toda a Escola já desenvolvida em coluna por um:

COMANDO: — Marcha com grande balanceamento dos braços, Marche!

3 — Logo que a Escola entra em marcha, iniciam-se os "comandos peculiares" para os diferentes exercícios de "correção da postura" constantes, sejam das sessões de calistênica com as mãos livres, sejam com bastões ou com halteres. Estes exercícios serão sempre executados na seguinte seqüência:

— Posição para o guia.

— Posição para a tropa.

— Execução do guia, seguida pela tropa.

— Cessar para o guia, seguido pela tropa.

#### EXEMPLO:

— Nome do exercício: Braços à frente e acima, na ponta dos pés.

COMANDO: — Marcha na ponta dos pés, braços na vertical.

— Guia, posição!

EXECUÇÃO: — O guia conta: 1, 2, executando o movimento na ponta dos pés.

(PI) — No tempo 1, leva os braços à frente.

— No tempo 2, leva os braços acima, ficando na ponta dos pés.

— A tropa conta: 1, 2, imitando o guia.

COMANDO: — Braços à frente e braços acima.

— Guia, começar!

EXECUÇÃO: — O guia conta: 1, 2, 3, 4, executando o movimento na ponta dos pés.

— No tempo 1, leva os braços à frente.

— No tempo 2, leva os braços acima.

— O tempo 3 é igual ao 1 e o tempo 4 igual ao 2.

— A tropa conta: 1, 2, 3, 4, imitando o guia.

COMANDO: — Guia, cessar!

EXECUÇÃO: — O guia fazendo o movimento conta: 1, 2, 3, 4, e para na posição inicial.

— A tropa fazendo o movimento conta: 1, 2, 3, 4, e, também, para na posição inicial.

COMANDO: — Marcha com grande balanceamento dos braços!

— Guia, marche!

EXECUÇÃO: — O guia conta: 1, 2, executando o movimento.

— No tempo 1, leva os braços à frente.

— No tempo 2, e no pé esquerdo, movimenta os braços com energia para a marcha.

— A tropa conta: 1, 2, seguindo o guia, porém no mesmo ritmo.

NOTA: — Em princípio para tomar ou desfazer a posição inicial de qualquer marcha corretiva o tempo 1 será sempre braços à frente. Isto para facilitar a passagem para a marcha com balanceamento dos braços.

4 — Terminados os exercícios de correção da postura, não importa o tipo da sessão que esteja sendo dada (mãos livres, halteres ou bastões) a tropa entra na corrida curta (corrida do atleta) para início dos exercícios de aquecimento:

COMANDO: — Escola correndo curto: Marche!  
Marche!

5 — Depois da Escola, correndo, ter dado duas voltas completas no retângulo:

**COMANDO: — Escola, em círculo!**

**NOTA: —** Exigem-se duas voltas completas para fins de aquecimento.

6 — Depois de toda Escola fechar o círculo:

**COMANDOS: — Escola correndo no mesmo lugar!**  
— Guia ao centro!  
— Escola, frente para o guia!

**NOTA: —** É conveniente, nos primeiros dias de trabalho com tropa de soldados, mandar-se abrir os braços para se formar o círculo com mais facilidade.

7 — Depois de Escola estar voltada com a frente para o interior, com o intervalo de dois braços entre os homens, e o guia no centro do círculo:

**COMANDOS: — Escola, corrida com elevação dos joelhos!**

— Aumentando!  
— Diminuindo!  
— Aumentando!  
— Diminuindo!  
— Escola, corrida normal no mesmo lugar!

8 — Depois da Escola ter passado à corrida normal:

**COMANDO: — Escola numerar seguidamente por 5, 6, 7, etc.**

**NOTA: —** O instrutor aponta o primeiro número 1 e a Escola começa a contagem pela esquerda, por grupos 5, 6, 7, etc., conforme a ordem que foi dada.

— Nos primeiros dias de trabalho com tropa é conveniente:

- que a contagem seja feita com a tropa imóvel;
- que se mande os n.º 1 levantar o braço, a fim de que se verifique a contagem, não esquecendo de mandar baixar o braço, após a verificação.
- que a entrada em formação seja feita em marcha, pois correndo, no início, é difícil.

9 — Depois da tropa ter numerado por...

**COMANDO: — Escola frente para direita, por um atrás do guia!**

**NOTA: —** O guia corta o círculo na frente do primeiro número 1 e dirige a Escola, sempre correndo, novamente para os lados do retângulo, na mão esquerda.

10 — Depois da Escola tomar o lado do retângulo que ficar oposto à futura frente da tropa, escolhida para realização dos exercícios de efeitos localizados:

**COMANDO: — Escola, em formação!**

**NOTA: —** O guia ao chegar à metade do lado do retângulo oposto à futura frente da tropa (lado da retaguarda) faz conversão a esquerda e avança até meio caminho do local onde deverá postar-se para demonstrar os exercícios, posteriormente.

— O primeiro número 1 continua até o final da reta do retângulo e faz conversão a esquerda avançando até ficar numa linha a cinco metros atrás do guia (este está no momento a meio caminho do local onde ficará para demonstrar exercícios).

— O segundo número 1, segue o grupo da frente e faz a conversão a esquerda de modo a ficar com dois metros de intervalo do primeiro número 1 continuando para frente até ficar na linha de cinco metros atrás do guia, onde já se acha o primeiro número 1.

— Os demais números 1 agem de modo idêntico, ficando sempre ao lado e a dois metros de intervalo do número 1 anterior.

— No início, antes dos números 1 ficarem com a vista aferida para a distância de três metros é conveniente mandar a primeira fileira abrir os braços. Deve ser fixado, por ordem, o homem do centro para que os outros se afastem ou correm para a esquerda ou para a direita. É preciso não esquecer mandar baixar o braço antes de avançar.

11 — Estando todos os números 1 alinhados, um ao lado do outro, com dois metros de intervalo e a cinco metros do guia:

**COMANDO: — Escola em frente!**

**NOTA: —** Toda a Escola avança atrás do guia, aproveitando os homens este avanço para tomarem as distâncias de três passos. Os intervalos de três metros entre os números 1, serão mantidos, durante a progressão para à frente.

— O guia avança um pouco mais à frente da linha designada para os números 1, a fim de começar no local que lhe foi reservado (sempre que possível, um palanque) para demonstrar os exercícios.

12 — Estando a Escola correndo no mesmo lugar e os homens alinhados com as distâncias e intervalos tomados:

**COMANDO: — Escola alto!**  
— Fileiras pares, um passo largo à esquerda (direita), **Marche!**

**NOTA: —** No início convém, por qualquer artifício, como por exemplo, mandar levantar o braço, fixar bem quais as fileiras pares. Um meio de lembrar aos soldados quais as fileiras pares é recordar que quem foi "par" na Contagem anterior faz parte destas fileiras.

— Na voz "frente para o guia" os homens bem da direita e bem da esquerda fazem, respectivamente oitava a esquerda e oitava a direita para ficarem inteiramente voltados com a frente para o guia.

— Para a execução do exercício de efeitos localizados, o guia conta uma única vez executando o exercício. A tropa, depois que o guia terminar a contagem é no mesmo ritmo, repete os mesmos números, iniciando sempre o movimento pelo lado esquerdo.

— O guia deve iniciar o movimento pelo lado direito ou esquerdo de modo a que sempre a Escola o inicie pelo lado esquerdo.

— O guia deve ficar de frente para a tropa.

— A tropa repete sempre os mesmos números pronunciados pelo guia. Se o guia contar 1, 2 a tropa repetirá 1, 2; se o guia contar 1, 2, 3, a tropa contará 1, 2, 3, etc. Depois de esgotar-se o número de repetições adrede combinadas para cada exercício o guia volta a contar e pára na posição inicial. A tropa, no mesmo ritmo, repete a numeração e também pára na posição inicial.

— O guia conta para desfazer a posição inicial. A tropa repete a contagem e desfaz a referida posição.

— Para outros exercícios, a **Posição Final** é a **Posição Inicial** do exercício que se segue e por isso, o guia nem sempre contará para desfazer o movimento.

— Para entrar na Posição Inicial o guia contará os tempos, do mesmo modo que faz para desfazê-la; apenas não executa a repetição do movimento como faz com o exercício propriamente dito.

13 — Terminados os exercícios de efeitos localizados, a tropa executará os exercícios de efeitos gerais (saltitamentos variados):

— Para estes exercícios além da tomada obrigatória de **Posição Inicial**, o guia faz a contagem: 1, 2, 3, 4 todas as vezes que passa de um tipo de saltitamento para outro. A mesma contagem (1, 2, 3, 4) é feita para iniciar os saltitamentos e para terminá-los. O mecanismo é sempre o mesmo: depois do **Guia** e **Tropa** haverem tomado a **Posição Inicial**, o guia inicia os saltitamentos contando: 1, 2, 3, 4; a tropa repete, dentro do ritmo 1, 2, 3, 4 imitando o guia. Para mudar de saltitamentos, o guia conta: 1, 2, 3, 4 mudando o tipo do saltitamento no tempo 1. A tropa, dentro do ritmo conta: 1, 2, 3, 4 e, também no tempo 1, muda o saltitamento. Para terminar os saltitamentos, o guia conta: 1, 2, 3, 4 e também pára.

14 — Os saltitamentos devem ser sempre iniciados com os "pés juntos" e terminar pelo "polichinelo".

15 — Para os exercícios de Caixa Torácica, também deve haver uma **Posição Inicial** para guia e tropa.

16 — Ainda para os exercícios de Caixa Torácica, quando a tropa estiver trabalhando com bastões ou halteres, deverá colocá-los no solo, conforme está prescrito nas lições.

**B — Sessão Própriamente Dita**

— Terminada a Sessão Preparatória, o instrutor passa a ministrar a Sessão Própriamente Dita, empregando os "comandos peculiares" correspondentes às atividades complementares de fundo ginástico ou desportivo.

**C — Volta à Calma**

1 — Terminada a Sessão Própriamente Dita, o instrutor inicia a volta à calma empregando os "comandos comuns" que serão sempre os mesmos para qualquer Sessão de Trabalho Físico do Dia:

COMANDOS: — Escola em forma por (três, por cinco, etc.) atrás do guia!

— Dois metros de distância e intervalo entre os homens!

NOTA: — O guia faz com a mão direita o sinal correspondente ao número comandado e continua marchando. A Escola em marcha, sem cadência, vai formar à sua retaguarda e os homens tomando as distâncias e intervalos.

2 — Estando a Escola em formação para os exercícios respiratórios:

COMANDO: — Marcha lenta com exercícios respiratórios. Marche!

2 — Depois de, mais ou menos, três exercícios respiratórios por homem:

COMANDOS: — Cessar os exercícios respiratórios!  
— Escola, cerrando as distâncias e intervalos entre os homens!

— Ordinário! Marche!

— Canção X, pela testa, começar!

NOTA: — Notando-se sinais de sufocação através do canto, repete-se os exercícios respiratórios.

4 — Depois de um minuto de canto:

COMANDO: — Cessar o canto!

NOTA: — Em vez de canto, o instrutor pode mandar assobiar.

— O canto ou assobio servem como meio de verificação para testar se ainda existe traços de sufocação nos homens. Não devem passar de um minuto.

5 — Terminados o canto ou assobio:

COMANDOS: — Virão os comandos de ordem unida para colocar a Escola na mão e encerrar a Sessão de Trabalho Físico do Dia.

## SESSÕES PREPARATÓRIAS PARA SOLDADOS

- Grau de dificuldade: Pequeno
- Tipo de Ginástica usada:
  - Calistenia com as mãos livres
  - Calistenia com halteres
  - Calistenia com bastões

### SESSÃO PREPARATÓRIA N.º 1

#### GINÁSTICA CALISTÊNICA COM AS MÃOS LIVRES

UNIFORME: De Educação Física

MATERIAL: Nenhum

DURAÇÃO: De 20 a 25 minutos

GRAU DE DIFICULDADE: — Pequeno

#### I — PARTIDA

— Marcha com grande balanceamento dos braços, marchel...

#### II — EXERCÍCIOS DE CORREÇÃO DA POSTURA

N.º 1 — PI — Braços à frente (1)  
— Braços na vertical, marcha na ponta dos pés (2)

Ex — Braços à frente (1) (3)

— Braços acima (2) (4)

PF — Braços à frente (1)

— Marcha com grande balanceamento dos braços (2)

N.º 2 — PI — Braços à frente (1)

— Mãos nos quadris (2)

Ex — Marcha com elevação alternada dos joelhos (1, 2, 3, 4)

PF — Braços à frente (1)

— Marcha com grande balanceamento dos braços (2)

NOTA: — Para comandar, início e término dos exercícios ver doc. n.º 5.

#### III — EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

N.º 1 — Corrida do atleta. O guia conta 1, 2, 3, 4, iniciando a corrida e a tropa repete a contagem, imitando o guia.

N.º 2 — Escola, em círculo!...

N.º 3 — Corrida no mesmo lugar!...

N.º 4 — Guia ao centro!...

N.º 5 — Escola, frente para o guia!...

N.º 6 — Corrida com elevação dos joelhos: aumentando, diminuindo!...

N.º 7 — Numerar por...!

N.º 8 — Números 1, levantar o braço!...

N.º 9 — Baixar o braço!...

N.º 10 — Escola, frente para a direita, por um, correndo curto atrás do guia!...

N.º 11 — Escola, entrada em formação!...

NOTA: — Ver doc. n.º 5, inclusive para a contagem.

#### IV — EXERCÍCIOS DE EFEITOS LOCALIZADOS

##### ESPÁDUAS

N.º 1 — PI — Posição de sentido

Ex — Elevação, pelo lateral, dos braços acima (1) (3)

— Posição de sentido (2) (4)

PF — Posição inicial

##### BRAÇOS

N.º 2 — PI — Agachado, mãos no solo, com joelhos unidos (1)

— Lançamento das pernas para trás (2)

Ex — Flexão dos braços (1) (3)

— Extensão dos braços (2) (4)

PF — Grupando o corpo (1)

— De pé, por salto (2)

##### TRONCO

N.º 3 — PI — Por salto, afastamento lateral, braços no lateral (1)

— Mão à nuca (2)

Ex — Flexão frontal do tronco (costas retas) (1) (3)

— Extensão do tronco (2) (4)

PF — Braços no lateral (1)

— Por salto, posição de sentido (2)

##### TRONCO (Flexão Frontal)

N.º 4 — PI — Posição final

Ex — Flexão frontal (costas curvas) tocando com as pontas dos dedos a ponta dos pés (1) (3)

— Posição de sentido (2) (4)

PF — Posição inicial.

##### TRONCO (Lateral)

N.º 5 — PI — Por salto, afastamento lateral, braços no lateral (1)

— Mãos à nuca (2)

Ex — Tríplice flexão lateral para a esquerda (1, 2, 3)

— Posição inicial (4)

— Tríplice flexão lateral para a direita (1, 2, 3)

— Posição inicial (4)

PF — Braços no lateral (1)

— Mãos ao peito (2)

##### TRONCO (Rotação)

N.º 6 — PI — Posição final

Ex — Tríplice rotação do tronco para a esquerda (1, 2, 3)

— Posição inicial (4)

— Tríplice rotação do tronco para a direita (1, 2, 3)

— Posição inicial (4)

- PF — Braços no lateral (1)  
— Por salto, posição de sentido (2)

## PERNAS

- N.º 7 — PI — Braços no lateral (1)  
— Mãos nos quadris (2)  
Ex — Tríplex flexão das pernas (1, 2, 3)  
— Extensão das pernas (4)  
PF — Braços no lateral (1)  
— Posição de sentido (2)

## DORSO LOMBARES

- N.º 8 — PI — Agachado, mãos no solo com os joelhos unidos (1)  
— Lançamento das pernas para trás com flexão dos braços (2)  
— Extensão dos braços para frente (3)  
Ex — Elevação da perna esquerda estendida e da cabeça (1)  
— Abaixamento da perna esquerda e da cabeça (2)  
— Elevação da perna direita estendida e da cabeça (3)  
— Abaixamento da perna direita e da cabeça (4)  
PF — Flexão dos braços (1)  
— Grupamento do corpo e extensão dos braços (2)  
— Posição de sentido (3)

## ABDOMINAIS (Ação das pernas)

- N.º 9 — PI — Por salto, pernas cruzadas, braços à frente, sentar (1)  
— Extensão das pernas, mantendo os braços à frente (2)  
Ex — Flexão das pernas (1) (3)  
— Extensão das pernas, batendo com as mãos nos joelhos (2) (4)  
PF — Pernas esticadas com as mãos nos joelhos

## ABDOMINAIS (Ação do tronco com flexão e torção)

- N.º 10 — PI — Afastamento das pernas com braços no lateral (1)  
— Mãos ao peito (2)  
Ex — Flexão do tronco sobre a perna esquerda, tocando com as mãos o peito do pé esquerdo (1)  
— Posição inicial (2)  
— Flexão do tronco sobre a perna direita, tocando com as mãos o peito do pé direito (3)  
— Posição inicial (4)  
PF — Posição inicial

## ABDOMINAIS (Ação das pernas)

- N.º 11 — PI — Unir as pernas (1)  
— Inclinando o tronco, apoiando-se nos antebraços, palmas das mãos para baixo (2)  
— Elevar as pernas unidas e estendidas (3)  
Ex — Afastamento das pernas (1) (3)  
— União das pernas (2) (4)  
PF — Posição inicial

## ABDOMINAIS (Ação do tronco)

- N.º 12 — PI — Abaixamento das pernas (1)  
— Elevação do tronco com braços na vertical (2)  
Ex — Tríplex flexão do tronco sobre as pernas, de modo que as mãos toquem os pés (1, 2, 3)  
— Elevação do tronco, braços na vertical (4)  
PF — Cruzando as pernas, braços à frente (1)  
— Por salto, posição de sentido (2)

## V — EXERCÍCIOS DE EFEITOS GERAIS

- N.º 1 — PI — Braços no lateral (1)  
— Mãos nos quadris (2)

- Ex — Saltitamentos variados  
PF — Posição de sentido

NOTA: — Para os saltitamentos e mudança de um para outro, ver doc. n.º 5.

## VI — EXERCÍCIOS DA CAIXA TORÁCICA (Com elevação dos braços flexionados)

- N.º 1 — PI — Por salto, afastamento lateral, braços no lateral (1)  
— Braços flexionados colocados ao tórax (2)  
Ex — Fazer uma expiração comprimindo o tórax com os braços flexionados (1) (3)  
— Inspirar, levando os cotovelos e elevando-se para cima e para trás (2) (4)

NOTA — Nos exercícios de caixa torácica, somente no início, para os soldados aprenderem o mecanismo ou nos dias de demonstrações públicas, é que o instrutor conta os tempos para o guia e para a tropa.

— A duração da Sessão Preparatória será de 20 minutos, quando a atividade que se seguir for de fundo desportivo e de 25 minutos, quando a atividade posterior for de fundo ginástico.

## SESSÃO PREPARATÓRIA N.º 2

### GINÁSTICA CÁLÍSTENICA COM HALTERES

UNIFORME: De Educação Física

MATERIAL: Halteres

DURAÇÃO: De 20 a 25 minutos

GRAU DE DIFICULDADE: — Pequeno

#### I — PARTIDA

- Marcha com grande balanceamento dos braços, marchel...

#### II — EXERCÍCIOS DE CORREÇÃO DA POSTURA

- N.º 1 — PI — Halteres à frente (1)  
— Halteres ao peito, braços flexionados e marcha na ponta dos pés (2)  
Ex — Halteres no lateral (1) (3)  
— Posição inicial (2) (4)  
PF — Halteres à frente (1)  
— Marcha com grande balanceamento dos braços (2)  
N.º 2 — PI — Halteres à frente (1)  
— Halteres nos quadris (2)  
Ex — Marcha com elevação alternada dos joelhos (1, 2, 3, 4)  
PF — Halteres à frente (1)  
— Marcha com grande balanceamento dos braços (2)

NOTA: — Para comandar início e término dos exercícios, ver doc. n.º 5.

#### III — EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

- N.º 1 — Corrida do atleta. O guia conta 1, 2, 3, 4 iniciando a corrida, e a tropa repete a contagem, imitando o guia.  
N.º 2 — Escola, em círculo!...  
N.º 3 — Corrida no mesmo lugar!...  
N.º 4 — Guia ao centro!...  
N.º 5 — Escola, frente para o guia!...  
N.º 6 — Corrida com elevação dos joelhos: aumentando, diminuindo!...  
N.º 7 — Numerar por...!  
N.º 8 — Números 1, levantar o braço!...  
N.º 9 — Baixar o braço!...  
N.º 10 — Escola, frente para a direita, por um, correndo curto atrás do guia!...  
N.º 11 — Escola, entrada em formação!...

NOTA: — Ver doc. n.º 5, inclusive para a contagem.

#### IV — EXERCÍCIOS DE EFEITOS LOCALIZADOS

##### ESPADUAS

- N.º 1 — PI — Pernas unidas, halteres atrás  
Ex — Elevação dos braços pela lateral ba-

- tendo halteres acima (1) (3)  
 — Posição inicial (2) (4)  
 PF — Posição inicial

### BRAÇOS

- N.º 2 — PI — Agachado, mãos no solo com joelhos unidos (1)  
 — Lançamento das pernas para trás (2)  
 Ex — Flexão dos braços (1) (3)  
 — Extensão dos braços (2) (4)  
 PF — Grupando o corpo (1)  
 — Por salto, de pé, halteres atrás (2)

### TRONCO (Flexão Frontal)

- N.º 3 — PI — Por salto, afastamento lateral dos braços e das pernas (1)  
 — Halteres à frente e colados (2)  
 Ex — Flexão frontal do tronco (costas retas) batendo os halteres atrás (1) (3)  
 — Posição inicial (2) (4)  
 PF — Braços no lateral (1)  
 — Por salto, pernas unidas, halteres atrás (2)

### TRONCO (Flexão Frontal)

- N.º 4 — PI — Posição final  
 Ex — Flexão frontal (costas curvas) batendo os halteres embaixo (1) (3)  
 — Posição inicial (2) (4)  
 PF — Posição inicial

### TRONCO (Lateral)

- N.º 5 — PI — Por salto, afastamento lateral das pernas e braços (1)  
 — Halteres na vertical, colados (2)  
 Ex — Halteres aos ombros (1)  
 — Flexão lateral para a esquerda (2)  
 — Tronco na vertical (3)  
 — P I (4)  
 — Para o outro lado: 1, 2, 3, 4  
 PF — Braços no lateral (1)  
 — Por salto, halteres atrás (2)

### TRONCO (Rotação)

- N.º 6 — PI — Por salto, afastamento lateral das pernas e braços (1)  
 — Halteres ao peito, colados (2)  
 Ex — Rotação do tronco para a esquerda com lançamento do braço esquerdo para trás (1)  
 — Volta do braço com batida dos halteres ao peito, colados (2)  
 — Rotação do tronco para a direita com lançamento do braço direito para trás (3)  
 — Volta do braço com batida dos halteres ao peito, colados (4)  
 PF — Braços no lateral (1)  
 — Por salto, halteres atrás (2)

### PERNAS

- N.º 7 — PI — Posição final  
 Ex — Flexionamento das pernas com batida dos halteres à frente (1) (3)  
 — Posição inicial com batida dos halteres (2) (4)  
 PF — Posição inicial

### DORSO LOMBARES

- N.º 8 — PI — Agachado, mãos no solo, com os joelhos unidos (1)  
 — Lançamento das pernas para trás com flexão dos braços (2)  
 — Extensão dos braços no lateral (3)  
 Ex — Extensão do tronco elevando as pernas e cabeça com batida dos halteres à frente (1) (3)  
 — Posição inicial (2) (4)  
 PF — Flexão dos braços (1)  
 — Grupamento do corpo e extensão dos braços (2)  
 — Por salto, de pé, halteres atrás (3)

### ABDOMINAIS (Ação das pernas)

- N.º 9 — PI — Por salto, pernas cruzadas, braços à frente, sentar (1)  
 — Extensão das pernas unidas, braços no lateral (2)  
 Ex — Flexão das pernas com batida dos halteres à frente dos joelhos (1) (3)  
 — Posição inicial (2) (4)  
 PF — Posição inicial

### ABDOMINAIS (Ação do tronco com flexão e torção)

- N.º 10 — PI — Afastamento das pernas (1)  
 — Halteres aos ombros (2)  
 Ex — Flexão do tronco sobre a perna esquerda com batida dos halteres na altura do pé esquerdo (1)  
 — Posição inicial (2)  
 — Flexão do tronco sobre a perna direita com batida dos halteres na altura do pé direito (3)  
 — Posição inicial (4)  
 PF — Posição inicial

### ABDOMINAIS (Ação das pernas)

- N.º 11 — PI — Pernas unidas (1)  
 — Deitando o tronco com a cabeça levantada e halteres ao peito, em oposição (2)  
 Ex — Elevação estendida da perna esquerda com batida dos halteres atrás da coxa (1)  
 — Abaixamento da perna com batida dos halteres ao peito, em oposição (2)  
 — Elevação da perna direita com batida dos halteres atrás da coxa (3)  
 — Abaixamento da perna com batida dos halteres ao peito, em oposição (4)  
 PF — Posição inicial

### ABDOMINAIS (Ação do tronco)

- N.º 12 — PI — Halteres à frente levantando o tronco (1)  
 — Halteres ao peito, em oposição (2)  
 Ex — Flexão do tronco sobre as pernas com batida dos halteres na altura dos pés (1) (3)  
 — Posição inicial com batida dos halteres, em oposição (2) (4)  
 PF — Cruzando as pernas, braços à frente (1)  
 — Por salto, halteres atrás (2)

### V — EXERCÍCIOS DE EFEITOS GERAIS

- N.º 1 — PI — Braços no lateral (1)  
 — Halteres nos quadris (2)  
 Ex — Saltitamento variado  
 PF — Halteres atrás

NOTA: — Para os saltitamentos e mudança de um para outro, ver doc. n.º 5.

### VI — EXERCÍCIOS DE CAIXA TORÁCICA (Levando as espáduas para frente e para trás)

- N.º 1 — PI — Halteres no solo (1)  
 — Afastamento lateral das pernas, braços caídos naturalmente (2)  
 Ex — Fazer uma expiração levando as espáduas para a frente, braços caídos naturalmente, palma das mãos voltadas para o corpo (1) (3)  
 — Inspirar levando as espáduas para trás e para baixo, palma das mãos voltadas para a frente (2) (4)

NOTA: — Nos exercícios de caixa torácica, somente no início, para os soldados apreenderem o mecanismo ou nos dias de demonstrações públicas, é que o instrutor conta os tempos para o guia e para a tropa.

— A duração da Sessão Preparatória será de 20 minutos, quando a atividade que se seguir for de fundo desportivo e de 25 minutos, quando a atividade posterior for de fundo ginástico.

## SESSÃO PREPARATÓRIA N.º 3

### GINÁSTICA CALISTÊNICA COM BASTÕES

UNIFORME: De Educação Física

MATERIAL: Bastões

DURAÇÃO: De 20 a 25 minutos

GRAU DE DIFICULDADE: — Pequeno

#### I — PARTIDA

— Marcha com grande balanceamento dos braços, marche!...

#### II — EXERCÍCIOS DE CORREÇÃO DA POSTURA

- N.º 1 — PI — Bastão à frente (1)  
— Bastão acima da cabeça, marcha nas pontas dos pés (2)  
Ex — Bastão à frente (1) (3)  
— Bastão acima da cabeça (2) (4)  
PF — Bastão à frente (1)  
— Marcha com grande balanceamento dos braços (2)
- N.º 2 — PI — Bastão à frente (1)  
— Bastão à nuca (2)  
Ex — Marcha com elevação alternada dos joelhos (1, 2, 3, 4)  
PF — Bastão à frente (1)  
— Marcha com grande balanceamento dos braços (2)

NOTA: — Para comandos, início e término dos exercícios ver doc. n.º 5.

#### III — EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

- N.º 1 — Corrida do atleta. O guia conta 1, 2, 3, 4 iniciando a corrida, e a tropa repete a contagem, imitando o guia
- N.º 2 — Escola, em círculo!...
- N.º 3 — Corrida no mesmo lugar!...
- N.º 4 — Guia ao centro!...
- N.º 5 — Escola, frente para o guia!...
- N.º 6 — Corrida com elevação dos joelhos, aumentando, diminuindo!...
- N.º 7 — Numerar por...!
- N.º 8 — Números 1, levantar o braço!...
- N.º 9 — Baixar o braço!...
- N.º 10 — Escola, frente para a direita, por um, correndo curto atrás do guia!...
- N.º 11 — Escola, entrada em formação!...

NOTA: — Ver doc. n.º 5, inclusive para a contagem.

#### IV — EXERCÍCIOS DE EFEITOS LOCALIZADOS

##### ESPADUAS

- N.º 1 — PI — Bastão à frente e abaixo  
Ex — Bastão acima da cabeça (1) (3)  
— Bastão à frente e abaixo (2) (4)  
PF — Posição inicial

##### BRAÇOS

- N.º 2 — PI — Agachado, mãos no solo, com joelhos unidos (1)  
— Lançamento das pernas para trás (2)  
Ex — Flexão dos braços (1) (3)  
— Extensão dos braços (2) (4)  
PF — Grupando o corpo (1)  
— Por saltos, de pé, bastão à frente e abaixo (2)

##### TRONCO

- N.º 3 — PI — Por salto, afastamento lateral, bastão acima da cabeça (1)  
— Bastão à nuca (2)  
Ex — Flexão frontal do tronco (costas retas) (1) (3)  
— Extensão do tronco (2) (4)  
PF — Bastão acima da cabeça (1)  
— Por salto, bastão à frente e abaixo (2)

##### TRONCO (Flexão Frontal)

- N.º 4 — PI — Posição final  
Ex — Tríplice flexão frontal (costas curvas) tocando com o bastão a ponta dos pés (1, 2, 3)  
— Bastão à frente e abaixo (4)  
PF — Posição inicial

##### TRONCO (Lateral)

- N.º 5 — PI — Por salto, afastamento lateral, bastão acima da cabeça (1)  
— Bastão à nuca (2)  
Ex — Tríplice flexão lateral para a esquerda (1, 2, 3)  
— Posição inicial (4)  
— Para o outro lado: 1, 2, 3, 4  
PF — Posição inicial

##### TRONCO (Rotação)

- N.º 6 — PI — Bastão acima da cabeça (1)  
— Bastão à frente (2)  
Ex — Tríplice rotação do tronco para a esquerda (1, 2, 3, 4)  
— Posição inicial (4)  
— Para o outro lado: 1, 2, 3, 4  
PF — Posição inicial

##### PERNAS

- N.º 7 — PI — Bastão acima da cabeça (1)  
— Por salto, bastão à nuca, pernas unidas (2)  
Ex — Tríplice flexão das pernas (1, 2, 3)  
— Extensão das pernas (4)  
PF — Bastão acima da cabeça (1)  
— Bastão à frente e abaixo (2)

##### DORSO LOMBARES

- N.º 8 — PI — Agachado, mãos no solo com os joelhos unidos (1)  
— Lançamento das pernas para trás com flexão dos braços (2)  
— Extensão dos braços para a frente (3)  
Ex — Elevação dos braços e das pernas estendidas (1) (3)  
— Abaixamento dos braços e das pernas (2) (4)  
PF — Flexão dos braços (1)  
— Grupamento do corpo e extensão dos braços (2)  
— Por salto, de pé, bastão à frente e abaixo (3)

##### ABDOMINAIS (Ação das pernas)

- N.º 9 — PI — Por salto, pernas cruzadas, bastão à frente, sentar (1)  
— Extensão das pernas, bastão ao peito (2)  
Ex — Flexão das pernas, bastão à frente (1) (3)  
— Extensão das pernas, bastão ao peito (2) (4)  
PF — Posição inicial

##### ABDOMINAIS (Ação do tronco com flexão e torção)

- N.º 10 — PI — Afastamento das pernas, bastão à frente (1)  
— Bastão ao peito (2)  
Ex — Flexão do tronco sobre a perna esquerda tocando com o bastão o peito do pé esquerdo (1)  
— Posição inicial (2)  
— Flexão do tronco sobre a perna direita tocando com o bastão o peito do pé direito (3)  
— Posição inicial (4)  
PF — Posição inicial

### ABDOMINAIS (Ação das pernas)

- N.º 11 — PI — Unir as pernas (1)  
— Deitar o tronco ficando com a cabeça levantada (2)  
— Elevar as pernas unidas e estendidas (3)  
Ex — Afastamento das pernas (1) (3)  
— União das pernas (2) (4)  
PF — Posição inicial

### ABDOMINAIS (Ação do tronco)

- N.º 12 — PI — Abaixamento das pernas (1)  
— Elevação do tronco com bastão no peito (2)  
Ex — Tríplice flexão do tronco sobre as pernas, de modo que o bastão toque os pés (1, 2, 3)  
— Elevação do tronco, bastão no peito (4)  
PF — Cruzando as pernas, bastão à frente (1)  
— Por salto, de pé, bastão à frente e abaixo (2)

### V — EXERCÍCIOS DE EFEITOS GERAIS

- N.º 1 — PI — Bastão na vertical (1)  
— Bastão à nuca (2)  
Ex — Saltamentos variados — Guia: 1, 2, 3, 4 — Tropa: 1, 2, 3, 4  
PF — Bastão acima da cabeça (1)  
— Bastão à frente e abaixo (2)

NOTA: — Para saltamento e mudança de um para outro, ver doc. n.º 5.

### VI — EXERCÍCIOS DE CAIXA TORÁCICA (Com flexão e extensão do tronco)

- N.º 1 — PI — Bastão no solo (1)  
— Por salto, afastamento lateral  
Ex — Fazer uma expiração flexionando o tronco, os braços caídos naturalmente, pernas estendidas (1)  
— Inspirar fazendo uma extensão do tronco e levando as espáduas para trás, palma das mãos voltadas para a frente (2)

NOTA: — Nos exercícios de caixa torácica, somente no início, para os soldados apreenderem o mecanismo ou nos dias de demonstrações públicas, é que o instrutor conta os tempos para o guia e para a tropa.

— A duração da Sessão Preparatória será de 20 minutos, quando a atividade que se seguir for de fundo desportivo e de 25 minutos, quando a atividade posterior for de fundo ginástico.

— Na marcha com grande balanceamento dos braços, o bastão deverá ser empunhado pelo terço inferior e ficando em contato com o ombro direito.

— Nas corridas, o bastão é empunhado pela sua metade.

— O "Polichinel" com bastão é feito em dois tempos: — Além dos saltamentos normais abrindo e fechando as pernas, os braços executam os seguintes movimentos:

- Bastão acima da cabeça (1)  
— Bastão à nuca (2)

## SESSÕES PREPARATÓRIAS PARA TROPA DE ELITE

- Grau de dificuldade: Grande  
— Tipo de Ginástica usada:  
— Calistenia com as mãos livres  
— Calistenia com halteres  
— Calistenia com bastões

### SESSÃO PREPARATÓRIA N.º 1

#### GINASTICA CALISTÊNICA COM AS MÃOS LIVRES

UNIFORME: De Educação Física

MATERIAL: Nenhum

DURAÇÃO: De 20 a 25 minutos.

GRAU DE DIFICULDADE: — Grande

#### I — PARTIDA

- Marcha com grande balanceamento dos braços, marchel...

#### II — EXERCÍCIOS DE CORREÇÃO DA POSTURA

- N.º 1 — PI — Braços à frente (1)  
— Braços na vertical, marcha na ponta dos pés (2)  
Ex — Braços à frente (1)  
— Braços abaixo (2)  
— Braços à frente (3)  
— Braços acima (4)  
PF — Braços à frente (1)  
— Marcha com grande balanceamento dos braços (2)  
N.º 2 — PI — Braços à frente (1)  
— Mãos nos quadris (2)  
Ex — Marcha com elevação alternada dos joelhos (1, 2, 3, 4)  
PF — Braços à frente (1)  
— Marcha com grande balanceamento dos braços (2)

NOTA: — Para comandos, início e término dos exercícios, ver doc. n.º 5.

#### III — EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

- N.º 1 — Corrida do atleta. O guia conta 1, 2, 3, 4, iniciando a corrida e a tropa repete a contagem, imitando o guia.

- N.º 2 — Escola, em círculo!...  
N.º 3 — Corrida no mesmo lugar!...  
N.º 4 — Guia ao centro!...  
N.º 5 — Escola, frente para o guia!...  
N.º 6 — Corrida com elevação dos joelhos: aumentando, diminuindo!...  
N.º 7 — Numerar por...!  
N.º 8 — Números 1, levantar o braço!...  
N.º 9 — Baixar o braço!...  
N.º 10 — Escola, frente para a direita, por um, correndo curto atrás do guia!...  
N.º 11 — Escola, entrada em formação!...

NOTA: — Ver doc. n.º 5 inclusive para a contagem.

#### IV — EXERCÍCIOS DE EFEITOS LOCALIZADOS

##### ESPÁDUAS

- N.º 1 — PI — Posição de sentido  
Ex — Braços e perna esquerda à frente (1)  
— Braços e perna esquerda ao lateral (2)  
— Braços e perna esquerda à frente (3)  
— PI (4)  
— Para o outro lado: 1, 2, 3, 4  
PF — PI

##### ESPÁDUAS

- N.º 2 — PI — Por salto, afastamento lateral, braços na lateral (1)  
— Braços flexionados horizontalmente na frente do peito, dedos das mãos se defrontando com unhas para cima (2)  
Ex — Dupla projeção dos braços estendidos para trás palmas das mãos para baixo e extensão dos pés (1,2)  
— Dupla projeção dos cotovelos para trás (3,4)  
PF — Braços no lateral (1)  
— Por salto, posição de sentido (2)

##### BRAÇOS

- N.º 3 — PI — Agachado, mãos ao solo com joelhos unidos (1)  
— Lançamento das pernas para trás (2)

- Ex — Flexão dos braços (1) (3)  
 — Extensão dos braços (2) (4)  
 PF — Grupando o corpo (1)  
 — Por salto, de pé, posição de sentido (2)

**TRONCO** (Flexão frontal, costas retas)

- N.º 4 — PI — Posição de sentido  
 Ex — Mãos na nuca, afastamento lateral (1)  
 — Flexão frontal do tronco, costas retas (2)  
 — Extensão do tronco (3)  
 — PI (4)  
 — Para o outro lado: 1, 2, 3, 4  
 PF — PI

**TRONCO** (Flexão frontal, costas curvas)

- N.º 5 — PI — Posição de sentido  
 Ex — Perna esquerda estendida à frente, braços na vertical  
 — Flexão do tronco tocando com as pontas dos dedos no solo enquadrando o pé esquerdo (2)  
 — Extensão do tronco, braços na vertical (3)  
 — PI (4)  
 — Para o outro lado: 1, 2, 3, 4  
 PF — PI

**TRONCO** (Inclinação)

- N.º 6 — PI — Posição de sentido  
 Ex — Afastamento lateral, mãos na nuca (1)  
 — Inclinação do tronco para a esquerda (2)  
 — Tronco na vertical (3)  
 — PI (4)  
 — Para o outro lado: 1, 2, 3, 4  
 PF — PI

**TRONCO** (Rotação)

- N.º 7 — PI — Posição de sentido  
 Ex — Afastamento lateral e mãos nos quadris (1)  
 — Rotação do tronco para a esquerda, braço esquerdo estendido com o punho cerrado (2)  
 — Mão esquerda novamente no quadril (3)  
 — PI (4)  
 — Para o outro lado: 1, 2, 3, 4  
 PF — PI

**PERNAS** (Flexão)

- N.º 8 — PI — Posição de sentido  
 Ex — Flexão das pernas, braços na vertical (1)  
 — PI (2)  
 — Flexão das pernas, braços na frente, palma das mãos para baixo e na horizontal (3)  
 — Novamente PI (4)  
 PF — PI

**PERNAS** (Flexão)

- N.º 9 — PI — Por salto, grande afastamento lateral, braços no lateral (1)  
 — Mãos nos quadris (2)  
 Ex — Tríplice flexão da perna esquerda (1, 2, 3)  
 — PI (4)  
 — Tríplice flexão da perna direita (1, 2, 3)  
 — PI (4)  
 PF — Braços no lateral (1)  
 — Por salto, posição de sentido (2)

**DORSO E LOMBO**

- N.º 10 — PI — Agachado, mãos no solo com os joelhos unidos (1)

- Lançamento das pernas para trás com flexão dos braços  
 Ex — Extensão dos braços para frente (3)  
 — Braços no lateral, com elevação do tronco e pernas afastadas (1) (3)  
 — PI (2) (4)  
 PF — Flexão dos braços (1)  
 — Grupamento do corpo e extensão dos braços (2)  
 — Por salto, posição de sentido (3)

**ABDOME** (Sentado)

- N.º 11 — PI — Por salto, sentar cruzando as pernas, braços estendidos para frente (1)  
 — Pernas estendidas, braços flexionados, ponta dos dedos se defrontando à altura do peito (2)  
 Ex — Flexão das pernas e extensão dos braços (1) (2)  
 — PI (2) (4)  
 PF — PI

**ABDOME** (Sentado)

- N.º 12 — PI — Abertura das pernas, braços no lateral (1)  
 — Mãos na nuca (2)  
 Ex — Braços estendidos tocando o pé esquerdo (1)  
 — PI (2)  
 — Braços estendidos tocando o pé direito (3)  
 — PI (4)  
 PF — PI

**ABDOME** (Deitado, ação das pernas)

- N.º 13 — PI — Antebraços (mãos e cotovelos apoiados no solo e pernas unidas) (1)  
 — Elevação das pernas (2)  
 Ex — Afastamento das pernas (1)  
 — Pernas unidas (2)  
 — Flexão das pernas (3)  
 — Pernas estendidas (4)  
 PF — PI

**ABDOME** (Deitado, ação do tronco)

- N.º 14 — PI — Baixar as pernas (1)  
 — Decúbito dorsal, braços acima da cabeça (2)  
 Ex — Tríplice flexão do tronco, separando as pernas de modo a tocar o solo com as mãos bem à frente (1, 2, 3)  
 — PI (4)  
 PF — Cruzando as pernas, braços à frente (1)  
 — Por salto, posição de sentido (2)

**V — EXERCÍCIOS DE EFEITOS GERAIS**

- N.º 1 — PI — Braços no lateral (1)  
 — Mãos nos quadris (2)  
 Ex — Saltitamentos variados  
 PF — Posição de sentido

NOTA: — Para os saltitamentos e mudança de um para outro, ver doc. n.º 5.

**VI — EXERCÍCIOS DA CAIXA TORÁCICA** (Com elevação dos braços flexionados)

- N.º 1 — PI — Por salto, afastamento lateral, braços no lateral (1)  
 — Braços flexionados colocados ao tórax (2)  
 Ex — Fazer uma expiração comprimindo o tórax com os braços flexionados e baixando a cabeça (1) (3)  
 — Inspirar, levando os cotovelos e elevando-os para cima e para trás (2) (4)

NOTA: — Nos exercícios de caixa torácica, somente no início, para que os soldados aprendam o mecanismo ou nos dias de demonstrações públicas, é que o instrutor conta os tempos para o guia e para a tropa.

— A duração da Sessão Preparatória será de 20 minutos, quando a atividade que se seguir for de fundo desportivo e de 25 minutos, quando a atividade posterior for de fundo ginástico.

## SESSÃO PREPARATÓRIA N.º 2

### GINÁSTICA CALISTÊNICA COM HALTERES

UNIFORME: De Educação Física

MATERIAL: Halteres

DURAÇÃO: De 20 a 25 minutos

GRAU DE DIFICULDADE: — Grande

#### I — PARTIDA

Marcha com grande balanceamento dos braços.

#### II — EXERCÍCIOS DE CORREÇÃO DA POSTURA

- N.º 1 — PI — Halteres à frente (1)  
— Halteres colados ao peito, braços flexionados, marcha na ponta dos pés com pernas retesadas (2)  
Ex — Halteres no lateral (1) (3)  
— Posição inicial (2) (4)  
PF — Halteres à frente (1)  
— Marcha com grande balanceamento dos braços (2)
- N.º 2 — PI — Halteres à frente (1)  
— Halteres nos quadris (2)  
Ex — Marcha com elevação alternada dos joelhos (1, 2, 3, 4)  
PF — Halteres à frente (1)  
— Marcha com grande balanceamento dos braços (2)

NOTA: — Para comandos, início e término dos exercícios ver doc. n.º 5.

#### III — EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

- N.º 1 — Corrida do atleta. O guia conta 1, 2, 3, 4 iniciando a corrida, e a tropa repete a contagem imitando o guia.
- N.º 2 — Escola, em círculo!...
- N.º 3 — Corrida no mesmo lugar!...
- N.º 4 — Guia ao centro!...
- N.º 5 — Escola, frente para o guia!...
- N.º 6 — Corrida com elevação dos joelhos: aumentando, diminuindo!...
- N.º 7 — Numerar por...!
- N.º 8 — Números 1, levantar o braço!...
- N.º 9 — Baixar o braço!...
- N.º 10 — Escola, frente para a direita, por um, correndo curto atrás do guia!...
- N.º 11 — Escola, entrada em formação!...

NOTA: — Ver doc. n.º 5, inclusive para a contagem.

#### IV — EXERCÍCIOS DE EFEITOS LOCALIZADOS

##### ESPÁDUAS

- N.º 1 — PI — Halteres atrás, pés unidos  
Ex — Perna esquerda para o lado, halteres ao peito em oposição (1)  
— Halteres acima da cabeça em oposição com elevação na ponta dos pés (2)  
— Halteres ao peito, em oposição (3)  
— PI (4)  
— Para o outro lado: 1, 2, 3, 4  
PF — Posição inicial

##### BRAÇOS

- N.º 2 — PI — Agachado, mãos ao solo com joelhos unidos (1)  
— Lançamento das pernas para trás (2)  
Ex — Flexão dos braços (1) (3)  
— Extensão dos braços (2) (4)  
PF — Grupando o corpo (1)  
— Por salto, de pé, halteres atrás (2)

##### TRONCO (Flexão Frontal)

- N.º 3 — PI — Posição final  
Ex — Perna esquerda para o lado, braços em cruz, unhas para cima (1)  
— Flexão do tronco, halteres batendo rente ao solo, em oposição (2)  
— Extensão do tronco, braços em cruz, unhas para cima (3)  
— PI (4)  
PF — Posição inicial

##### TRONCO (Torção e flexão)

- N.º 4 — PI — Posição final  
Ex — Perna esquerda para o lado, halteres acima da cabeça, em oposição (1)  
— Torção e flexão do tronco com batida dos halteres em oposição por entre as pernas (2)  
— Extensão do tronco com halteres acima da cabeça, em oposição (3)  
— PI (4)  
— Para o outro lado: 1, 2, 3, 4  
PF — Posição inicial

##### TRONCO (Lateral)

- N.º 5 — PI — Posição final  
Ex — Afastamento da perna esquerda, halteres colados acima da cabeça (1)  
— Inclinação lateral do tronco para a esquerda com batida dos halteres colados (2)  
— Tronco na vertical, com batida dos halteres colados acima da cabeça (3)  
— PI (4)  
— Para o outro lado: 1, 2, 3, 4  
PF — Posição inicial

##### TRONCO (Rotação)

- N.º 6 — PI — Posição final  
Ex — Perna esquerda para o lado, halteres nos ombros (1)  
— Rotação do tronco para a esquerda, com extensão dos antebraços (2)  
— Desfazendo a rotação, halteres nos ombros (3)  
— PI (4)  
— Para o outro lado: 1, 2, 3, 4  
PF — Posição inicial

##### PERNAS

- N.º 7 — PI — Posição final  
Ex — Flexionamento das pernas, halteres acima da cabeça, em oposição (1)  
— Flexionamento das pernas, halteres à frente, em oposição (3)  
— PI (4)  
PF — Posição inicial

##### PERNAS

- N.º 8 — PI — Por salto, braços no lateral, grande afastamento lateral (1)  
— Halteres nos quadris (2)  
Ex — Flexão da perna esquerda, halteres à frente, em oposição (1)  
— PI (2)  
— Flexão da perna direita, halteres à frente, em oposição (3)  
— PI (4)  
PF — Braços no lateral (1)  
— Por salto, halteres atrás (2)

##### DORSO LOMBARES

- N.º 9 — PI — Agachado, mãos no solo, com os joelhos unidos (1)  
— Lançamento das pernas para trás com flexão dos braços (2)  
— Extensão dos braços, halteres à frente, em oposição (3)  
Ex — Batendo os halteres atrás das costas com abertura das pernas (1) (3)  
— PI (2) (4)

- PF — Flexão dos braços (1)
- Grupando o corpo com extensão dos braços (2)
- Por salto, de pé, halteres atrás (3)

#### ABDOMINE (Sentado)

- N.º 10 — PI — Por salto, pernas cruzadas, braços à frente, sentar (1)
- Extensão das pernas unidas, braços no lateral, unhas para cima (2)
- Ex — Flexão das pernas com batida dos halteres à frente dos joelhos, em oposição (1) (3)
- Posição inicial (2) (4)
- PF — Posição inicial

#### ABDOMINAIS (Ação do tronco com flexão e torção)

- N.º 11 — PI — Afastamento das pernas (1)
- Halteres nos ombros (2)
- Ex — Flexão de tronco sobre a perna esquerda com batida dos halteres em oposição, na altura do pé esquerdo (1)
- PI (2)
- Flexão do tronco sobre a perna direita com batida dos halteres em oposição na altura do pé direito (3)
- PI (4)
- PF — Posição inicial

#### ABDOMINE (Ação das pernas)

- N.º 12 — PI — Halteres ao peito, em oposição, pernas unidas (1)
- Deitar o tronco, elevar as pernas estendidas (2)
- Ex — Abertura das pernas, braços em cruz, unhas para baixo (1)
- PI (2)
- Flexão das pernas, com batida dos halteres à frente dos joelhos, em oposição (3)
- PI (4)
- PF — Posição inicial

#### ABDOMINE (Decúbito dorsal, ação do tronco)

- N.º 13 — PI — Baixar as pernas (1)
- Levantar os braços estendidos para trás no prolongamento do corpo, unhas para cima, halteres em oposição (2)
- Ex — Sentar, halteres no peito, em oposição (1)
- Flexão do tronco à frente batendo os halteres em oposição na altura da ponta dos pés (2)
- Halteres ao peito (3)
- PI (4)
- PF — Sentar, cruzando as pernas, braços à frente (1)
- Por salto, em pé, halteres atrás (2)

#### V — EXERCÍCIOS DE EFEITOS GERAIS

- N.º 1 — PI — Braços no lateral (1)
- Halteres nos quadris (2)
- Ex — Saltitamentos variados
- PF — Halteres atrás

NOTA: — Para saltitamentos e mudanças de um para outro, ver doc. n.º 5.

#### VI — EXERCÍCIOS DE CAIXA TORÁXICA (Espáduas para frente e para trás)

- N.º 1 — PI — Halteres no solo (1)
- Afastamento lateral das pernas, braços caídos naturalmente (2)
- Ex — Fazer uma expiração levando as espáduas para a frente, braços caídos naturalmente, palma das mãos voltadas para o corpo (1) (3)
- Inspirar levando as espáduas para trás e para baixo, palma das mãos voltada para a frente (2) (4)

NOTA: — Nos exercícios de caixa torácica, somente no início, para os soldados apreenderem o mecanismo ou nos dias de demonstrações públicas, é que o instrutor conta os tempos para o guia e para a tropa.

— A duração da Sessão Preparatória será de 20 minutos, quando a atividade que se seguir for de fundo desportivo e de 25 minutos quando a atividade posterior for de fundo ginástico.

## SESSÃO PREPARATÓRIA N.º 3

### GINÁSTICA CALISTÊNICA COM BASTÕES

UNIFORME: De Educação Física

MATERIAL: Bastões

DURAÇÃO: De 20 a 25 minutos

GRAU DE DIFICULDADE: Grande

#### I — PARTIDA

— Marcha com grande balanceamento dos braços

#### II — EXERCÍCIOS DE CORREÇÃO DA POSTURA

- N.º 1 — PI — Bastão à frente (1)
- Bastão acima da cabeça, marcha na ponta dos pés (2)
- Ex — Bastão à frente (1)
- Bastão abaixo (2)
- Bastão à frente (3)
- Bastão acima da cabeça (4)
- PF — Bastão à frente (1)
- Marcha com grande balanceamento dos braços (2)
- N.º 2 — PI — Bastão à frente (1)
- Bastão à nuca (2)
- Ex — Marcha com elevação alternada dos joelhos (1, 2, 3, 4)
- PF — Bastão à frente (1)
- Marcha com grande balanceamento dos braços (2)

NOTA: — Para comandos, início e término dos exercícios ver doc. n.º 5.

#### III — EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO

- N.º 1 — Corrida do atleta. O guia conta 1, 2, 3, 4 iniciando a corrida, e a tropa repete a contagem imitando o guia.
- N.º 2 — Escola, em círculo!...
- N.º 3 — Corrida no mesmo lugar!...
- N.º 4 — Guia ao centro!...
- N.º 5 — Escola, frente para o guia!...
- N.º 6 — Corrida com elevação dos joelhos: aumentando, diminuindo!...
- N.º 7 — Numerar por...!
- N.º 8 — Números 1, levantar o braço!...
- N.º 9 — Baixar o braço!...
- N.º 10 — Escola, frente para a direita, por um, correndo curto atrás do guia!...
- N.º 11 — Escola, entrada em formação!...

NOTA: — Ver doc. n.º 5, inclusive para a contagem.

#### IV — EXERCÍCIOS DE EFEITOS LOCALIZADOS

##### ESPÁDUAS

- N.º 1 — PI — Bastão à frente e abaixo
- Ex — Bastão ao peito com afastamento lateral da perna esquerda (1)
- Bastão acima da cabeça (2)
- Bastão ao peito (3)
- Bastão à frente e abaixo (4)
- Para o outro lado: 1, 2, 3, 4
- PF — Posição inicial

##### BRAÇOS

- N.º 2 — PI — Agachado, mãos no solo, com joelhos unidos (1)
- Lançamento das pernas para trás (2)
- Ex — Flexão dos braços (1) (3)
- Extensão dos braços (2) (4)
- PF — Grupando o corpo (1)
- Por salto, de pé, bastão à frente e abaixo (2)

**TRONCO (Costas retas)**

- N.º 3 — PI — Posição final  
 Ex — Afastamento lateral da perna esquerda, bastão à frente (1)  
 — Flexão frontal, costas retas (2)  
 — Extensão do tronco (3)  
 — Posição inicial (4)  
 — Para o outro lado: 1, 2, 3, 4  
 PF — Posição inicial

**TRONCO (Costas curvas)**

- N.º 4 — PI — Posição final  
 Ex — Afastamento lateral da perna esquerda, bastão ao peito (1)  
 — Flexão frontal, costas curvas com lançamento do bastão por entre as pernas (2)  
 — Extensão do tronco, bastão ao peito (3)  
 — Posição inicial (4)  
 — Para o outro lado: 1, 2, 3, 4  
 PF — Posição inicial

**TRONCO (Lateral)**

- N.º 5 — PI — Posição final  
 Ex — Afastamento da perna esquerda, bastão acima da cabeça (1)  
 — Inclinação lateral esquerda (2)  
 — Tronco na vertical (3)  
 — Posição inicial (4)  
 — Para o outro lado: 1, 2, 3, 4  
 PF — Posição inicial

**TRONCO (Rotação)**

- N.º 6 — PI — Posição final  
 Ex — Afastamento lateral da perna esquerda, bastão à frente (1)  
 — Rotação para a esquerda (2)  
 — Bastão à frente (3)  
 — Posição inicial (4)  
 — Para o outro lado: 1, 2, 3, 4  
 PF — Posição inicial

**PERNAS**

- N.º 7 — PI — Posição inicial  
 Ex — Flexão das pernas, bastão acima da cabeça (1)  
 — Extensão das pernas, bastão à frente e abaixo (2)  
 — Flexão das pernas, bastão à frente (3)  
 — Extensão das pernas, bastão à frente e abaixo (4)  
 PF — Posição inicial

**DORSO LOMBARES**

- N.º 8 — PI — Agachado, mãos no solo, joelhos unidos (1)  
 — Lançamento das pernas para trás, com flexão dos braços (2)  
 — Bastão à nuca (3)  
 Ex — Bastão à frente (1)  
 — Elevação e afastamento das pernas (2)  
 — Pernas unidas (3)  
 — Bastão à nuca (4)  
 PF — Bastão no solo, braços flexionados (1)  
 — Grupamento do corpo e extensão dos braços (2)  
 — Por salto, de pé, bastão à frente e abaixo (3)

**ABDOMINAIS (Ação das pernas)**

- N.º 9 — PI — Por salto, pernas cruzadas, bastão à frente, sentar (1)  
 — Extensão das pernas, bastão ao peito (2)  
 Ex — Flexão das pernas, bastão à frente (1) (3)  
 — Posição inicial (2) (4)  
 PF — Posição inicial

**ABDOMINAIS (Ação do tronco)**

- N.º 10 — PI — Afastamento das pernas, bastão acima da cabeça (1)  
 — Bastão à nuca (2)  
 Ex — Flexão e torção do tronco sobre a perna esquerda, tocando com o bastão o pé esquerdo (1)  
 — Posição inicial (2)  
 — Flexão e torção do tronco sobre a perna direita, tocando com o bastão o pé direito (3)  
 — Posição inicial (4)  
 PF — Posição inicial

**ABDOMINAIS (Ação das pernas)**

- N.º 11 — PI — Pernas unidas, bastão acima da cabeça (1)  
 — Deitar o tronco, bastão ao peito (2)  
 Ex — Bastão acima do peito com elevação da perna esquerda (1)  
 — Posição inicial (2)  
 — Bastão acima do peito com elevação da perna direita (3)  
 — Posição inicial (4)  
 PF — Posição inicial

**ABDOMINAIS (Ação do tronco)**

- N.º 12 — PI — Bastão acima do peito (1)  
 — Bastão atrás, no prolongamento do corpo (2)  
 Ex — Elevação do tronco, bastão acima da cabeça (1)  
 — Flexão do tronco tocando com o bastão a ponta dos pés (2)  
 — Extensão do tronco, bastão acima da cabeça (3)  
 — Posição inicial (4)  
 PF — Sentar, cruzando as pernas, bastão à frente (1)  
 — Por salto, de pé, bastão à frente e abaixo (2)

**V — EXERCÍCIOS DE EFEITOS GERAIS**

- N.º 1 — PI — Bastão acima da cabeça (1)  
 — Bastão à nuca (2)  
 Ex — Saltitamentos variados  
 PF — Bastão acima da cabeça (1)  
 — Bastão à frente e abaixo (2)

NOTA: — Para saltitamentos e mudanças de um para outro, ver doc. n.º 5.

**VI — EXERCÍCIOS DE CAIXA TORÁCICA (Com flexão e extensão do tronco)**

- N.º 1 — PI — Bastão no solo (1)  
 — Por salto, afastamento lateral (2)  
 Ex — Fazer uma expiração flexionando o tronco, os braços caídos naturalmente, pernas estendidas (1) (3)  
 — Inspirar fazendo uma extensão do tronco elevando as espáduas para trás, palma das mãos voltada para a frente (2) (4)

NOTA: — Nos exercícios de caixa torácica, somente no início, para os soldados apreenderem o mecanismo ou nos dias de demonstrações públicas, é que o instrutor conta os tempos para o guia e para a tripa.

— A duração da Sessão Preparatória será de 20 minutos, quando a atividade que se seguir for de fundo desportivo e de 25 minutos, quando a atividade posterior for de fundo ginástico.

— Na marcha com grande balanceamento dos braços, o bastão deverá ser empunhado pelo terço inferior e ficando em contato com o ombro direito.

— Nas corridas, o bastão é empunhado pela sua metade.

— O "Polichinelo", último saltitamento da série com bastão, deverá ser feito em dois tempos:

- Bastão acima da cabeça (1)  
 Bastão à nuca (2)

# SESSÕES PRÓPRIAMENTE DITAS

## SESSÃO PRÓPRIAMENTE DITA N.º 1

GINÁSTICA COM TOROS DE MADEIRA

UNIFORME: De Educação Física  
MATERIAL: Toros de madeira de 8 quilos  
DURAÇÃO: 20 minutos

### EXERCÍCIOS DE EFEITOS LOCALIZADOS

#### ESPÁDUAS

- N.º 1 — PI — Toro à frente e abaixo, pernas unidas  
Ex — Braços acima da cabeça (1) (3)  
— Posição inicial (2) (4)  
PF — Posição inicial

#### BRAÇOS

- N.º 2 — PI — Toro à frente (1)  
— Toro no peito (2)  
Ex — Toro acima da cabeça (1) (3)  
— Toro no peito (2) (4)  
PF — Toro na frente (1)  
— Toro à frente e abaixo (2)

#### TRONCO (Costas retas)

- N.º 3 — PI — Por salto, toro acima da cabeça com afastamento lateral (1)  
— Toro na nuca (2)  
— Extensão dos braços ao longo do toro (3)  
Ex — Flexão frontal do tronco (1) (3)  
— Extensão do tronco (2) (4)  
PF — Flexão dos braços, empunhando o toro (1)  
— Toro acima da cabeça (2)  
— Por salto, pernas unidas, toro à frente e abaixo (3)

#### TRONCO (Costas curvas)

- N.º 4 — PI — Posição final  
Ex — Tríplex flexão frontal tocando com o toro a ponta dos dedos dos pés (1) (2) (3)  
— Extensão do tronco, toro à frente e abaixo (4)  
PF — Posição inicial

#### TRONCO (Inclinação)

- N.º 5 — PI — Por salto, toro acima da cabeça, com afastamento lateral (1)  
— Toro à nuca (2)  
— Extensão dos braços ao longo do toro (3)  
Ex — Inclinação lateral do tronco para a esquerda (1)  
— Posição inicial (2)  
— Inclinação lateral para a direita (3)  
— Posição inicial (4)  
PF — Posição inicial

#### TRONCO (Rotação)

- N.º 6 — PI — Posição final  
Ex — Rodar o toro para a esquerda (1) (3)  
— Rodar o toro para a direita (2) (4)  
PF — Posição inicial

#### PERNAS

- N.º 7 — PI — Aproximando a perna direita (1)  
— Unindo a perna esquerda (2)  
Ex — Tríplex flexão das pernas (1) (2) (3)  
— Posição inicial (4)  
PF — Posição inicial

#### PERNAS

- N.º 8 — PI — Flexão dos braços empunhando o toro (1)  
— Por salto, grande afastamento lateral (2)  
Ex — Flexão da perna esquerda (1)  
— Posição inicial (2)  
— Flexão da perna direita (3)  
— Posição inicial (4)  
PF — Toro acima da cabeça (1)  
— Por salto, toro abaixo e à frente, unindo as pernas (2)

#### DORSO E LOMBO

- N.º 9 — PI — Agachado, toro no solo, joelhos unidos (1)  
— Lançamento das pernas para trás com flexão dos braços (2)  
— Toro à nuca (3)  
— Extensão dos braços ao longo do toro (4)  
Ex — Elevação das pernas com afastamento lateral e extensão do tronco (1) (3)  
— Posição inicial (2) (4)  
PF — Flexão dos braços empunhando o toro (1)  
— Toro no solo colado ao peito (2)  
— Extensão dos braços grupando o corpo (3)  
— Por salto, de pé, toro à frente e abaixo (4)

#### ABDOME

- N.º 10 — PI — Por salto, sentar cruzando as pernas, toro ao peito (1)  
— Afastamento das pernas estendidas (2)  
Ex — Flexão e torção do tronco sobre a perna esquerda, tocando com o toro a ponta do pé esquerdo (1)  
— Posição inicial (2)  
— Flexão e torção do tronco sobre a perna direita, tocando com o toro a ponta do pé direito (3)  
— Posição inicial (4)  
PF — Posição inicial

#### ABDOME

- N.º 11 — PI — Unir as pernas (1)  
— Deitar o tronco (2)  
Ex — Extensão dos braços com elevação da perna esquerda estendida (1)  
— Posição inicial (2)  
— Extensão dos braços com elevação da perna direita estendida (3)  
— Posição inicial (4)  
PF — Posição inicial

#### ABDOME

- N.º 12 — PI — Extensão dos braços estendidos (1)  
— Toro atrás e no prolongamento do corpo (2)  
Ex — Sentar, toro acima da cabeça (1)  
— Flexão do tronco sobre as pernas, tocando com o toro a ponta dos pés (2)  
— Extensão do tronco, toro acima da cabeça (3)  
— Posição inicial (4)  
PF — Levantar o tronco, cruzando as pernas, toro no peito (1)  
— Por salto, de pé, toro à frente e abaixo (2)

# SESSÃO PRÓPRIAMENTE DITA N.º 2

## GINÁSTICA COM PESOS ALÇADOS

UNIFORME: De Educação Física

MATERIAL: Pesos Alçados

DURAÇÃO: 20 minutos

### EXERCÍCIOS DE EFEITOS LOCALIZADOS

#### ESPÁDUAS

- N.º 1 — PI — Pêso à frente e abaixo, seguro pela alça com ambas as mãos, unhas para dentro, com grande afastamento lateral
- Ex — Elevação vertical dos braços com giro do pêso para trás (1) (3)  
— Posição inicial (2) (4)
- PF — Posição inicial

#### BRAÇOS

- N.º 2 — PI — Empunhadura com ambas as mãos nos ramos laterais da alça:  
— Mudando a mão direita (1)  
— Mudando a mão esquerda (2)
- Ex — Flexão dos braços com giro do pêso para trás (1) (3)  
— Giro do pêso para frente com extensão dos braços (2) (4)
- PF — Empunhadura do ramo horizontal:  
— Mudando a mão direita (1)  
— Mudando a mão esquerda (2)

#### TRONCO (Costas retas)

- N.º 3 — PI — Braços na vertical (1)  
— Pêso tombando para trás (2)
- Ex — Flexão frontal com queda do pêso para baixo (1) (3)
- PF — Posição inicial

#### TRONCO (Costas curvas)

- N.º 4 — PI — Posição inicial
- Ex — Flexão frontal do tronco com meia flexão das pernas e queda do pêso para baixo pela mão esquerda, com a mão direita no joelho (1)  
— Posição inicial (2)  
— Flexão frontal do tronco com meia flexão das pernas e queda do pêso para baixo pela mão direita, com a mão esquerda no joelho (3)  
— Posição inicial (4)
- PF — Girando o pêso para frente (1)  
— Pêso à frente e abaixo (2)

#### TRONCO

- N.º 5 — PI — Posição final
- Ex — Giro do tronco e das pernas estendidas para a esquerda, com lançamento do pêso pelo lado e para cima (1) (3)  
— Giro do tronco e das pernas estendidas para a direita, com lançamento do pêso para cima (2) (4)
- PF — Posição inicial

#### TRONCO

- N.º 6 — PI — Posição final
- Ex — Giro para a direita por cima da cabeça (giro do martelo) (1) (2) (3)  
— Embalo do pêso para a direita (4)  
— Para o outro lado: (1) (2) (3)  
— Embalo do pêso para a esquerda (4)
- PF — Posição inicial

## PERNAS

- N.º 7 — PI — Empunhadura nos ramos laterais da alça:  
— Mudando a mão direita (1)  
— Mudando a mão esquerda (2)  
— Aproximando a perna esquerda (3)
- Ex — Flexão das pernas com elevação vertical dos braços (1) (3)  
— Posição inicial (2) (4)
- PF — Posição inicial

## PERNAS

- N.º 8 — PI — Afastamento da perna esquerda (1)  
— Afastamento da perna direita (2)
- Ex — Giro do tronco e das pernas para a esquerda com elevação vertical dos braços (1)  
— Flexão a fundo da perna esquerda (2)  
— Extensão da perna esquerda e giro do tronco e das pernas para o lado direito com elevação vertical dos braços (3)  
— Flexão a fundo da perna direita (4)
- PF — Posição final

## DORSO E LOMBO

- N.º 9 — PI — Por salto, sentar cruzando as pernas, pêso a frente (1)  
— Decúbito dorsal, pernas unidas e flexionadas, pêso sobre as coxas (2)
- Ex — Extensão do tronco (1)  
— Pêso atrás da cabeça com os braços estendidos e com hipertensão do tronco (2)  
— Pêso sobre as coxas (3)  
— Posição inicial (4)
- PF — Pêso atrás da cabeça, braços estendidos (1)  
— Extensão das pernas (2)

## ABDOME

- N.º 10 — PI — Posição final
- Ex — Elevação das pernas estendidas (1)  
— Elevação do tronco com impulsão das pernas para baixo, levando o pêso a altura dos pés (2)  
— Deitando o tronco com impulsão das pernas para cima e do pêso para trás (3)  
— Baixando somente as pernas (4)
- PF — Posição inicial

## ABDOME

- N.º 11 — PI — Elevação do pêso na vertical, braços estendidos (1)  
— Pêso sobre as coxas (2)
- Ex — Elevação e flexão do tronco aproveitando a impulsão do corpo para empurrar para a frente o pêso, com afastamento lateral das pernas (1) (3)  
— Posição inicial (2) (4)
- PF — Sentar cruzando as pernas, pêso à frente (1)  
— Por salto, de pé, pêso à frente e abaixo (2)

# FUTEBOL



## CONVICENTE DEPOIMENTO SÔBRE O FUTEBOL INGLÊS

JOSÉ BRIGIDO

Torna-se interessante, de quando em quando, auscultar a opinião das grandes autoridades do futebol britânico, a fim de se ter uma idéia aproximada do que pensam em relação ao futebol de outros países. Não faz muito tempo, o Sr. Stanley Rous, secretário da "Football Association", foi entrevistado e, respondendo à pergunta sôbre se o futebol inglês decaiu ou se dos outros países é que progrediram, disse: "Os outros subiram, sem dúvida, enquanto os ingleses mantiveram seu padrão".

Isto quer dizer, realmente, que o futebol inglês estacionou. Estacionar é o meio termo entre a ascensão e a decadência. De nossa parte, devemos dizer desde já, não acreditamos na decadência do futebol da Inglaterra, mas achamos que seus dirigentes terão de realizar um grande e tenaz esforço para elevá-lo ao nível dos mais adiantados, caso contrário as dificuldades aumentarão. Não há dúvida que o futebol inglês tem grande vitalidade, possui uma organização sólida, conquanto necessitada de modernizar-se.

O Sr. Stanley Rous acrescentou, porém: "Faltam-nos jogadores de habilidade. Temos muitos artifices do futebol, muitos bons "trabalhadores", mas faltam-nos os "artistas", os habilidosos. E isto contribuiu para uma estagnação, no momento em que os outros, melhor aparelhados em valores humanos, de classe excepcional, ameaçaram subir"... É muito louvável a franqueza do Sr. Stanley Rous e dela podem os britânicos tirar proveitosas ilações. Os europeus, notadamente os britânicos, acreditam cegamente nas táticas. Talvez considerem que futebol sem tática não é futebol. As declarações do Sr. Stanley Rous revelam, entretanto, que eles já dão uma certa importância ao estilo sul-americano, ao confessar que lhes faltam "artistas". A este respeito, podemos estar tranquilos, desde que não exageremos. Jogadores de classe excepcional existem em numerosos países. Acontece, no entanto, que um jogador de grande categoria técnica, servido pela "arte" que os brasileiros cultivam espontaneamente, pois não fazem parte de nenhuma "escola", vale muito mais, porquanto tem oportunidade de aproveitar todos os seus recursos técnicos, graças às características naturais e especiais que possui.

O de que precisamos é não nos deixar engolfar pela convicção de que podemos ficar descansados, agora, que o título mundial foi conquistado pelo Brasil. Mais do que nunca, temos de continuar apurando nossas qualidades técnicas e físicas, dando um sentido mais lato e profundo ao futebol praticado pelos brasileiros. Um dos males do futebol inglês foi a certeza que eles, os britânicos, tiveram de que não seriam jamais superados por ninguém.

Muitos técnicos do futebol brasileiro, que se tornaram devotos submissos das táticas ultradefensivas e sistemáticas dos ingleses, jamais levaram em conta que a lógica desaconselha a adoção de métodos não aconselháveis para o nosso País. Defendemos esse ponto de vista durante largos anos, quando mais forte era a campanha pró-escravização tática do jogador brasileiro. Defendemos com calor a necessidade de conservar a tendência do nosso jogador para a improvisação inteligente e útil, para a sua liberdade de ação

*O Presidente da República Exmo. Sr. Dr. Juscelino Kubitschek, também vibrou com a vitória dos brasileiros, ao lado de Pelé, que exhibe uma bola de prêmio. A delegação do Brasil campeã mundial de futebol em 1958, chegou ao Rio, sob gigantesca manifestação popular.*





*Os super-homens da E.E.F.E., juntamente com os da Polícia do Exército, tentam conter o entusiasmo do povo quando da chegada dos campeões do mundo. Todos queriam abraçar os nossos valentes futebolistas.*

dentro do campo — não uma liberdade excessiva, que pudesse levar a um individualismo prejudicial à equipe. Mencionamos, então, que o jogador nacional possui características próprias e não se fazia conveniente jungi-lo a táticas escravizantes, que lhe destruíam os recursos naturais, transformando-o em autômato. Depois de anos e anos de lutas, contra os excessos europeizantes de técnicos de visão limitada, a pressão foi aumentando e o jogador brasileiro foi recuperando a liberdade que lhe haviam tirado. O êxito da ressurreição do “padrão” brasileiro, da maneira brasileira de jogar o futebol, teve a sua consagração máxima na Suécia, com a conquista da “Copa Jules Rimet”! Aliás, o Sr. Stanley Rous, respondendo a uma pergunta a respeito do apêgo dos ingleses às suas táticas, para nós antiquadas e obsoletas em alguns casos, confessou com o cavalheirismo que lhe é próprio: “Na Inglaterra, joga-se com uma tática que é a mais aconselhada para o nosso clima e para as condições dos nossos campos. Concorro perfeitamente que esses sistemas táticos que ainda adotamos não sejam muito variados e com sentido de improvisação, mas eles são aqueles que mais se adaptam às características do nosso futebol. Efetivamente, os esquemas do futebol inglês podiam ter mais imaginação e ser menos **clássicos**”.

Aí está: o que os técnicos brasileiros fizeram, com a “diagonal”, a “marcação cerrada, de homem por homem”, etc., dando-lhes um caráter imutável, um sentido nocivo de sistematização, não consultavam as características do nosso futebol, pois foram idealizadas para satisfazerem às características do futebol inglês e europeu. Foi isto o que levamos dizendo, argumentando, anos a fio. Mas não somos sistemáticos em nossas opiniões, pois compreendemos bem que há ocasiões em que se torna necessário adotar uma tática ultradefensiva, uma marcação cerrada, etc., mas isto não se deve fazer invariavelmente, sistematicamente, obrigatoriamente, como se fazia até 1950.

Bastou que os brasileiros se desprendessem desses liames para jogarem com maior desenvoltura e conseguiram, fora do País, o título máximo do futebol mundial. Se isto não significa nada, então não sabemos mais o que possa significar. A verdade é que o futebol inglês parou e os outros passaram por ele. Desde 1950, quando a Inglaterra participou a primeira vez de um Campeonato Mundial, a colocação do Brasil tem sido melhor do que a da Inglaterra. Reflitam sobre o assunto aqueles que desejarem, como nós o desejamos, ver o futebol brasileiro ratificar, nos próximos compromissos internacionais e mundial de 1962, a brilhante situação em que se encontra atualmente, em face do futebol internacional.

# Estádios e Quartéis

Ministro João Lyra Filho

Furtaram ao currículo do ensino primário as aulas de instrução moral e cívica, mas prospera a insidiosa incursão da juventude transviada... A professora do meu tempo nordestino repetia conceito corrente nos compêndios didáticos: - "Pátria é a identidade do sentimento, do espírito e das ações que nos inspiram a união dos esforços para atingir um fim comum". Estas palavras eram sabidas de cor e ainda hoje lhes agradeço os soberanos serviços com que têm arrimado meu destino. É verdade que, então, ainda não sabíamos vitalizar o poder da sua substância, mas sabíamos imaginá-las como a medida dos valores eternos.

O patriotismo é a medida dos valores eternos: tonifica a expressão da herança social, apura a riqueza histórica de um povo, alarga a consciência cívica de uma nação, aprofunda os lastros da sua cultura e anima a presença individual dos que recebem a missão de preservar a honra e a grandeza do patrimônio comum. O patriotismo é como a luz solar, que não se define mas que está presente; que aquece o corpo e ilumina a razão. É o ponto conspicuo de nivelamento das atividades humanas e das ambições distribuídas à vontade de cada um de nós.

No curso utilitário da vida o homem é dono do seu destino e realiza com a vontade própria o itinerário que o

conduz ao êxito, até onde as marcas do caminho não governem a distância aberta à prática dos ideais coletivos. Cada qual de nós tem o dever de renunciar a um pouco de si mesmo em benefício de todos. No mister que o predispõe à compreensão de que constitui apenas uma partícula da comunhão, o homem prepara-se para servir a si mesmo e à comunidade a que pertence. O desporto facilita-lhe o duplo descargo da realização e do controle.

Quem se dedica ao desporto cultiva suas energias físicas, anímicas e espirituais e mobiliza sua vocação para o mais alto e melhor. O autêntico desportista põe sentimento de renúncia no interesse próprio e espírito de luta na defesa das aspirações comuns. A fonte de beleza exposta ao banho do desportista é a verdade que avigora a saúde do corpo, aprofunda a luz do espírito e intensifica a paz do sentimento. A razão que ousa sumariar floresce, sobretudo, no trato da vida adolescente e é certo que "o desporto oferece a dupla vantagem de fortificar a saúde e pacificar a imaginação, principalmente no grave período da vida em que a psicose da puberdade inflama numa crise decisiva o complexo da personalidade humana".

A função social e pedagógica do desporto é mais sensível do que supõem os que não se apercebem das suas ressonâncias nem sabem medir a pressão do seu dinamismo, que invade os templos, os quartéis, os educandários, as oficinas, os campos e as ruas. Aturdidas ao péso de tantas angústias provocadas pela queda das imagens mais gratas ao espírito e ao sentimento das tradições e das esperanças, as multidões não têm por si o aplacamento oriundo da solidariedade desinteressada daqueles que concentram poder ou riqueza. As multidões não são favorecidas pela cultura que lhes permitiria neutralizar a força dos impactos emocionais.

O estádio é, para elas, uma pausa, um motivo fecundo de evasão, ou uma fuga ao derredor povoado de provações nutridas no pensamento insofrido. Enquanto se concentram nos derivativos do estádio, as multidões esquecem a vizinhança das angústias e embotam as imagens cruzadas nas aflições do cotidiano. Mais do que isso, elas se comunicam na solidariedade motivada e rica das emoções iguais, da mesma linguagem, dos mesmos rasgos que as surpresas dos lances polarizam. As multidões se confundem, na vida do estádio, e nenhuma porção do corpo social ali exposto valoriza *status* que possa aca-

nhar a expressão dos demais estabelecimentos.

Aquela instrução moral que o estádio desperta não tem sido valorizada nos currículos da educação social ministrada ao povo, embora essa valorização seja tão útil à cultura do bem que estimula a comunhão nacional quanto aquela instrução cívica difundida nos currículos do quartel. O estádio e o quartel são os termos do binômio que sustenta a grandeza do problema comum a todos os povos interessados na solução do próprio destino. Os estádios devem funcionar como escolas públicas de instrução moral como os quartéis já funcionam como escolas públicas de instrução cívica; ambos são contagiados pelas multidões.

O estádio deve ser o recreio do quartel e o quartel precisa ser o recreio do estádio; um e outro destinam-se à difusão e à intensificação de análogos mandamentos de educação social. Face ao estádio e ao quartel as nações renovam o itinerário histórico tantas vezes palmilhado no cruzamento da distância entre Sparta e Atenas, ou entre Atenas e Sparta. Desporto é movimento de cultura destinado à valorização do sincronismo da vida do corpo, da alma e do espírito. Mas não se depura a alma, nas práticas atléticas, sem que aos rasgos se associe a consciência cívica dos que se devotam a essa cultura, assim como não se emoldura a consciência cívica do povo sem o convívio em essência trabalhado nas palestras gregas e nas festas lúcidas.

O estádio, como o quartel, desperta o sentimento de obediência às regras das operações; adentra a capacidade aplicada ao raciocínio e à decisão; afervora o espírito de serviço; remarca o cunho da solidariedade e aprofunda os laços de respeito ao valor, à autoridade e ao dever. Tanto quanto isso, ambos estimulam a consciência da unidade e a cultura do despreendimento, ou da abnegação, ou do altruísmo. A substância que culmina no apostolado de ambos é o estoicismo, tantas vezes apequenado na correntiza hedonística destes tempos sem filosofia.

Os soldados preparam-se desportivamente, para uma luta contra a morte. Os desportistas preparam-se, militarmente, para uma luta a favor da vida. Com o instinto desportivo da força, o sentimento militar da ordem e o espírito cívico da coesão, os quartéis e os estádios multiplicam miniaturas do Brasil desejado e querido.

# EM MAGNÍFICA COMPETIÇÃO ATLÉTICA

## Vitória da E. E. F. Ex. sobre o Fluminense F. C.

Pelo Cap. ACRÍSIO FIGUEIRA

Pela primeira vez na sua história, a Escola de Educação Física do Exército realiza um confronto atlético com uma entidade civil.

A competição teve a finalidade de fazer com que os alunos de melhores qualidades atléticas tomassem parte como concorrentes e os demais tivessem oportunidade de funcionar como juizes das diversas provas disputadas.

A título de estímulo para os alunos, vários instrutores e monitores integraram a equipe, devendo ser ressaltada a presença de dois oficiais superiores, o Comandante da Escola, Coronel Pereira Lira, disputando e vencendo a prova do arremesso do pêso, e o Major José Alberto Pitta, segundo colocado no salto com vara.

Coube ao Fluminense F. C. — o expoente máximo dos clubes brasileiros — servir de antagonista neste evento. Não poderia ter sido mais feliz a idéia dos que projetaram e organizaram a competição. Para que ficasse condignamente assinalado o fato, era necessário que o adversário, por si só, já fôsse motivo para abrihantar ainda mais a efeméride. Daí porque o Fluminense F. C. foi o escolhido — um clube digno para um acontecimento ímpar!

A competição veio provar que a escolha não poderia ter sido mais acertada e feliz. O fidalgo Clube das Laranjeiras, correspondendo e ultrapassando às mais otimistas expectativas, esmerou-se na recepção à Escola. Tratou-a como irmã — ambos comungando o mesmo ideal de bem servir ao País, nos seus respectivos setores, incentivando os jovens à prática salutar dos desportos, desenvolvendo-lhes e aprimorando-lhes as qualidades.

E foi tão longe o Fluminense no seu cavalheirismo que — perdeu a competição!

Compreendendo tratar-se de mais uma instrução para os alunos da E.E.F.Ex., não quis fazer competir a totalidade de sua equipe atlética. Somente ao final da disputa, quando a diferença de pontos se apresentava bastante significativa, a favor da Escola, é que solicitou o concurso dos seus notáveis campeões sul-americanos — Jorge Machado de Barros e Afonso Coelho da Silva — para reforçar os revezamentos de 4x100 e 4x400 metros rasos. Mas, por uma dessas ironias da sorte, as duas provas foram ganhas pela Escola. Não há de ser nada — teriam dito eles — fica para a próxima vez...

As provas realizadas apresentaram os seguintes resultados:

### 100 metros rasos — final

- 1.º lugar — Joe Satow — 11,3 s FFC
- 2.º " — Ageu Mendes — 11,3 s FFC
- 3.º " — Sgt. Tito Spindola — E. E. F. E.
- 4.º " — Cap. Acrísio Figueira — E. E. F. E.
- 5.º " — Leônidas D. Filho — FFC
- 6.º " — Ten. Oswaldo B. de Almeida — E. E. F. E.

### 200 metros rasos — final

- 1.º — Sgt. Tito Spindola — 23,4s — E. E. F. E.
- 2.º — Altamarindo Amorim — 24,0 s F. F. C.
- 3.º — Cap. Acrísio Figueira — E. E. F. E.
- 4.º — Ten. Luís C. Carvalho — E. E. F. E.
- 5.º — Luís Miguel Oliveira — F. F. C.
- 6.º — Alan Dória — F. F. C.

*Cel. Pereira Lira, vencedor do pêso, recebendo a medalha do Dr. Célio de Barros, presidente da Federação Metropolitana de Atletismo.*





*Flagrante sensacional da chegada da prova de 4x100, vencida pela Escola.*

**800 metros rasos — final**

- 1.º — Sgt. Ruy Moreira da Silva — 2m06,4s — E.E.F.E.
- 2.º — Sgt. João Manoel Janeiro — 2m07,1s — E.E.F.E.
- 3.º — Benedito Custódio — F. F. C.
- 4.º — Ten. Antônio Calixto Barbosa — E.E.F.F.
- 5.º — Valdemar Francisco — F. F. C.
- 6.º — Hans Gerber — F. F. C.

**3.000 metros rasos — final**

- 1.º — Sgt. Waldomiro Monteiro — 9m48,4s — E.E.F.E.
- 2.º — Gastão M. Nogueira — 9m50,3s — F. F. C.
- 3.º — Ten. Aydil Teixeira (a disp. CDE).
- 4.º — Sgt. Manoel Alves Neves — E.E.F.E.
- 5.º — Bernardo Winkler — F. F. C.
- 6.º — Ten. Nilo Jayme F. Alves (à disp. CDE).

**Revezamento de 4x100 metros rasos — final**

- 1.º lugar — Ten. Oswaldo Almeida-Cap. Acrísio Figueira-Sgt. Wilson de Matos-Sgt. Tito Spíndola — 45,0s — E.E.F.E.
- 2.º " José Murad-Alan Dória-Altamerindo Amorim-Jorge Machado de Barros — 45,1s — F. F. C.
- 3.º " Ageu Mendes-Francisco Xavier-Leônidas Filho-Joe Satow — F. F. C.
- 4.º " Civil Fernando Telles Ribeiro - Sgt. Honório da Silva-Ten. Dináldo dos Santos-Ten. Luís Carvalho — E.E.F.E.
- 5.º " Sgt. Caranhambu Bessa-Sgt. Aldino Burkle-Sgt. José R. Dias Filho-Ten. Adão Maciel — E. E. F. E.
- 6.º " Newton de Castro-Ruthenio Aguiar-Ricardo Von Sidow-Afonso Coelho da Silva — F. F. C.

**Revezamento de 4x400 metros rasos — final**

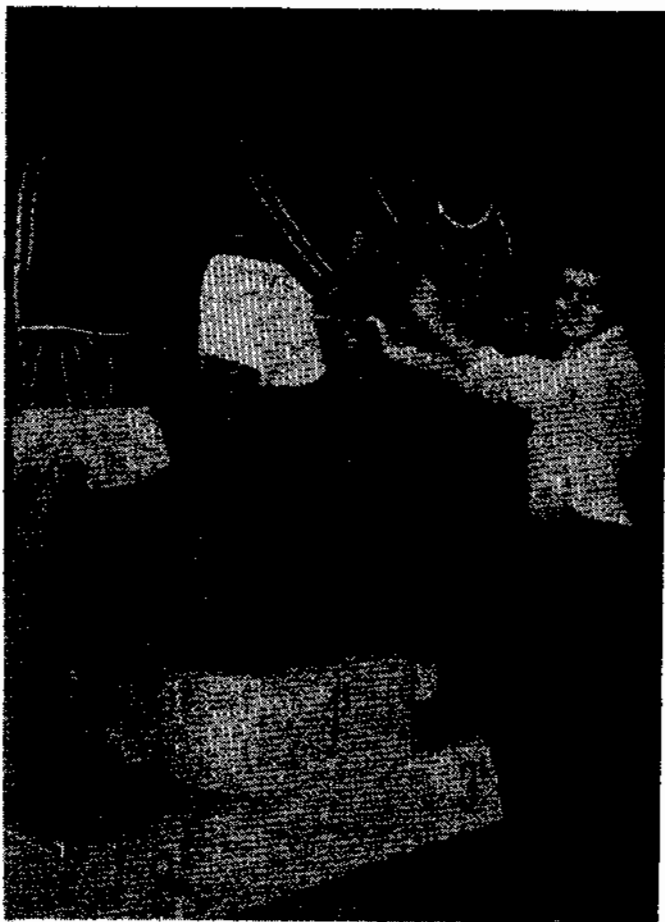
- 1.º lugar — Sgt. João Manoel Janeiro-Sgt. Wilson de Matos-Sgt. Ruy Moreira da Silva-Sgt. Waldomiro Monteiro — 3m36,4s — E. E. F. E.
- 2.º " Jorge Machado de Barros-Benedito Escappuccini-Hans Gerber-Altamerindo Amorim — 3m37,4s — F. F. C.
- 3.º " Ten. Antônio Calixto Barbosa-Sgt. Ilio Machado-Sgt. Amado Leite-Cap. José Lourenço de Sousa — E.E.F.E.
- 4.º " Bernardo Wenkler-Waldemar Francisco-Ricardo Von Sidow-Miguel de Oliveira — F. F. C.
- 5.º " Ten. Aydil Teixeira-Ten. José Omâr Meireles-Sgt. Honório da Silva-Sgt. Manoel Alves Neves — E.E.F.E.

*Equipe da Escola de 4x400, vencedora da prova. Da esquerda para direita, vemos os sargentos Janeiro, Waldomiro, Wilson de Matos e Moreira da Silva.*





*A trinca dos 200 metros, Tito Spindola, Altamerindo Amorim e Acrísio Figueira, recebendo os prêmios da graciosa Srta. Denise da Mata Araisi.*



*Os vencedores do dardo, José Constant, Euclides de Barros e Raul Iguaguara, recebem suas medalhas da gentil tricolor Srta. Olívia Pereira Torres.*

### Arremêso do Pêso (pêso de 5 kg)

- 1.º lugar — Cel. Antônio Pereira Lira — 13,04m — E.E.F.E.
- 2.º " Sgt. Aldino Burkle — 12,94m — E.E.F.E.
- 3.º " Cap. Manoel Bernardino de Carvalho — 12,93 — E.E.F.E.
- 4.º " Ten. Moacir Mota — 12,57m — E.E.F.E.
- 5.º " Paulo Borer — 12,14m — F. F. C.
- 6.º " Hélio Rubens Vaz de Melo — 11,41m — F. F. C.

### Arremêso do Disco

- 1.º lugar — Gustavo Garcia — 36,52m — F. F. C.
- 2.º " Hélio Rubens Vaz de Melo — 34,52m — F. F. C.
- 3.º " Sgt. Aldino Burkle — 32,14m — E.E.F.E.
- 4.º " Paulo Borer — 31,57m — F. F. C.
- 5.º " Ten. Moacir da Mota — 30,50m — E.E.F.E.
- 6.º " Cap. Manoel Bernardino de Carvalho — 29,41m — E.E.F.E.

### Arremêso do Dardo

- 1.º lugar — José Constant — 47,45m — F. F. C.
- 2.º " Euclides Barros — 47,44m — F. F. C.
- 3.º " Raul Iguaguara de Miranda — F. F. C.
- 4.º " Newton de Castro — 43,63 — F. F. C.
- 5.º " Ageu Mendes — 41,70m — F. F. C.
- 6.º " Ten. Oswaldo B. de Almeida — 40,78m — E.E.F.E.

### Salto em Altura

- 1.º lugar — Sgt. Elias Colares de Oliveira — 1,70m — E.E.F.E.
- 2.º " Newton de Castro — 1,70m — F. F. C.
- 3.º " Sgt. José R. Dias Filho — 1,70m — E. E. F. E.
- 4.º " Sgt. Wilson de Matos — 1,70m — E.E.F.E.
- 5.º " Francisco Xavier — 1,70m — F. F. C.
- 6.º " Ten. Sérgio B. Barcelos Borges — 1,65m — E.E.F.E.



*As flechas da competição, Joe Satow, Ageu Mendes e Tito Spindola, recebem os prêmios de José Júlio de Queiroz, que compareceu desarmado.*

### Salto com Vara

- 1.º lugar — Sgt. Elias Colares de Oliveira — 3,20m — E.E.F.E.
- 2.º " Maj. José A. A. Pitta — 3,00m — E.E.F.E.
- 3.º " Zolinger Eugênio — 3,00m — F. F. C.
- 4.º " Júlio Gargiullo — 2,90m — F. F. C.
- 5.º " Ten. Oswaldo Palácios Moriniga — 2,90m — E.E.F.E.
- 6.º " Cap. José Lourenço de Sousa — 2,80m — E.E.F.E.



*Equipe vencedora de 4x100. Da esquerda para a direita, Ten. Oswaldo Almeida, Cap. Aécio Figueira, Sgt. Wilson de Matos e Sgt. Tito Spindola.*

### Salto em Distância

- 1.º lugar — Leônidas D. Filho — 6,45m — F. F. C.
- 2.º " Newton de Castro — 6,42m — F. F. C.
- 3.º " Ageu Mendes — 6,31m — F. F. C.
- 4.º " Sgt. Wilson de Matos — 6,04m — E.E.F.E.
- 5.º " Sgt. Tito Spindola — 5,88m — E.E.F.E.
- 6.º " Ten. Oswaldo Almeida — 5,76m — E. E. F. E.

### Resultado final:

- 1.º lugar — Escola de Educação Física do Exército — 198 pontos.
- 2.º " Fluminense F. C. — 161 pontos.

**Obs.** — O resultado obtido pelo Sgt. Waldomiro Monteiro na prova dos 3.000 metros rasos constitui o novo recorde da Escola. O anterior já lhe pertencia com o tempo de 9m51,0s, obtido em 1951.

A equipe de 4x400 metros rasos estabeleceu também o novo recorde escolar. O anterior pertencia à seguinte equipe:

- Sgt. Djalma M. da Silva
- " Vitor L. Fernandes
- " Raul A. Carlesco
- " Olímpio das N. Leite

com o tempo de 3m38,2s, conseguido em 1952.

# EDUCAÇÃO FÍSICA SECUNDÁRIA

Coronel Dr. JOSÉ DE ALMEIDA NEVES  
Ex-chefe do Departamento Médico da EsEFEX.

Em artigo anterior abordamos as principais circunstâncias de ordem médica ligadas à Educação Física na idade escolar; hoje vamos ver o que há de mais importante com relação à Educação Física Secundária, que é destinada a rapazes e moças na faixa de idade compreendida entre os doze e dezoito anos. Como objetivo de tornar o assunto mais compreensível, há necessidade de uma ligeira explanação de ordem biológica, com o fim de melhor esclarecer um assunto de importância tão relevante para os técnicos de Educação Física.

Sob o ponto de vista fisiológico, compreende-se por adolescência a faixa de idade compreendida entre os doze e dezoito anos, em seqüência a idade escolar, iniciando-se com as primeiras manifestações da puberdade até o início da idade adulta, que coincide com o término do crescimento. Esta faixa na evolução da existência acha-se dividida em três épocas características: a puberdade, a adolescência propriamente dita e a juventude. A puberdade, que vai aproximadamente dos doze aos quatorze anos; a adolescência propriamente dita, que vai dos quatorze aos dezesseis anos; e a juventude, dos dezesseis aos dezoito anos. A partir dos 12 anos os tecidos ainda não completamente estruturados continuam a se desenvolver; o duplo movimento de assimilação e de desassimilação é extremamente ativo; os adolescentes são ainda, verdadeiras crianças sob o ponto de vista fisiológico; a resistência é fraca e a força muscular é bem inferior à que se poderia admitir em relação ao desenvolvimento. A função respiratória é sujeita a grandes variações; o número de movimentos respiratórios é muito instável; a fragilidade dos órgãos, ainda em processo de evolução estrutural, é acentuada e em consequência o controle médico do adolescente se impõe com freqüência e perigosamente. É preciso notar, outrossim que os indivíduos nesta faixa de evolução orgânica não têm a noção exata de sua força muscular e dos recursos físicos de que realmente são dispostos; os "brotos" se acreditam mais resistentes do que o são na realidade, motivo pelo qual os professores e em particular os de Educação Física terão sempre em consideração a menor resistência orgânica neste período, e não permitirão, em hipótese alguma, que os alunos façam exercícios de força e de resistência, sem o indispensável parecer do médico. Os exercícios serão orientados sob um aspecto metódico e gradual, obedecendo às características próprias do período.

Com referência ao crescimento e ao desenvolvimento: dos 11 aos 16 anos, no homem, e dos 9 aos 14 anos, na mulher, estabelece-se o 2.º período de crescimento e altura. Dos 16 aos 18 anos, no homem, e dos 14 aos 16 anos, na mulher, prevalece o desenvolvimento no sentido do alargamento dos segmentos; observa-se que os músculos se tornam mais volumosos, nota-se um desenvolvimento acentuado do tronco e do peito e as espáduas se

alargam. Até os 15 anos a mulher continua levando vantagem sobre o homem, sob o ponto de vista estatural; mas a partir dessa idade há como que uma parada de crescimento nas representantes do sexo feminino, enquanto que o homem continua a evoluir até os 21 anos.

Entre os 14 e os 15 anos os efeitos da puberdade aparecem; o crescimento se faz rapidamente e os membros se alongam mais; as massas musculares continuam pouco desenvolvidas; as extremidades ósseas são, nesta fase, sede de um vivo processo conjuntivo que torna as articulações particularmente frágeis e vulneráveis aos traumatismos; exagêro da sensibilidade, dores vagas ao nível dos joelhos, espáduas, tornozelos e da região lombar traduzem esta superatividade da nutrição ao nível das principais articulações; o funcionamento do sistema nervoso, dada a instabilidade biológica generalizada, é freqüentemente perturbado pela mínimas causas; o sono é freqüentemente agitado; a irritabilidade e os estados de tensão emocional se fazem sentir com mais freqüência; a fadiga sobrevém com mais rapidez do que na idade escolar, como uma reação natural do organismo às próprias reações biológicas: é a faixa cronológica mais sensível do indivíduo relativa ao esforço físico, de modo que é preciso deixar bem claro que nessa fase, a resistência orgânica e muito precária e as manifestações do instinto de conservação se fazem sentir como um verdadeiro processo de autodefesa, de modo que, quando um indivíduo enquadrado na faixa de idade compreendida entre os 13 e os 15 anos deixa, sem razão aparente, de participar com alegria ou com prazer dos jogos recreativos ou exercícios indicados é necessário, em princípio, não reprimi-lo em estilo imperativo pois, no caso, obedece a um instinto que o obriga a proporcionar sua despesa física às suas disponibilidades orgânicas; nessas condições o professor de educação física desempenha nesse período um papel muito delicado; as exigências ao esforço físico serão moderadas; a colaboração do médico deverá ser constantemente assegurada; o professor ou instrutor agirão sabiamente, selecionando criteriosamente os exercícios e jogos preferidos pelos alunos, que serão dosados com toda atenção, e intervirão tôdas as vezes em que perceberem tendência para o exagêro.

Todavia, entre os 16 e os 18 anos, os adolescentes deixam já de ser considerados como crianças, os ossos já adquiriram resistência e os músculos desenvolvem-se rapidamente, o que pode ser facilmente percebido não somente através de provas funcionais (dinamometria) como mesmo através do aspecto anômico, pela preservação do relevo das massas musculares que já começam a se destacar; a resistência à fadiga aumenta notavelmente; o adolescente sente-se mais vigoroso e procura instintivamente ocasião de utilizar sua força e os re-

ursos de ordem física, mas mesmo assim, por uma questão de critério fisiológico, não se deve abandoná-lo ao entusiasmo das tentativas quase sempre apaixonantes, pois o organismo ainda não completou seu desenvolvimento e é necessário ter a devida cautela de não comprometer o equilíbrio fisiológico; de modo que entre os 16 e os 18 anos já se pode permitir a solicitação do organismo para o cumprimento de uma atividade física mais acentuada, nunca se esquecendo, porém, de que os exercícios devem ser graduados em ordem de intensidade e de dificuldade crescentes, visando adaptação progressiva do organismo ao esforço; já a realização do tipo completo: tipo de força, de velocidade e de resistência — só deve ser iniciada a partir dos 18 anos, quando já se tem uma margem de segurança suficientemente ampla para permitir ao organismo o pleno desenvolvimento da condição funcional. Nunca é demais insistir sobre o perigo de impor aos alunos a solicitação para um esforço superior às suas possibilidades, pois a insistência sob este aspecto compromete seriamente o organismo e, em particular, o aparelho circulatório, sob a forma de lesões ou perturbações funcionais, que trazem como consequência reflexos negativos sobre a nutrição em geral, por insuficiência de irrigação sanguínea. Outrossim, é neste período que exercícios educativos continuam sendo devidamente indicados para a correção das anomalias do aparelho locomotor e das deformações congênitas ou adquiridas.

Em síntese, a manutenção da saúde, a vigilância e o controle sobre o crescimento e o desenvolvimento serão os objetivos principais visados pela Educação Física entre os 13 e os 18 anos. A prática dos exercícios físicos deverá ter sempre um cunho de atração, a fim de se transformar num derivativo agradável e ao mesmo tempo atuar como um corretivo higiênico mental necessário para neutralizar o intenso trabalho intelectual imposto aos adolescentes.

Feitas estas considerações podemos traçar um esquema a ser seguido, visando o alcance dos objetivos previstos. O esquema abrangerá: 1) CONTROLE BIOLÓGICO DO CRESCIMENTO 2) PRESCRIÇÕES HIGIÊNICAS. 3) PROCESSOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA.

1) CONTROLE BIOLÓGICO DO CRESCIMENTO: A evolução do organismo no sentido vertical se faz através do crescimento, que pode e deve ser controlado por medições periódicas, sendo a estatura, distância em linha reta que vai do vertex (ponto mais alto da cabeça) até a planta dos pés, achando-se o indivíduo descalço, a medida biométrica correspondente. Na faixa de idade compreendida entre os 12 e 18 anos o crescimento continua a se processar, cessando, na maioria dos casos, aos 19 anos; muito raramente pode-se crescer até os 20 anos e excepcionalmente até os 22 anos. Vários fatores concorreram para regular

o crescimento. Entre os mais importantes estão: a alimentação racional e a prática dos exercícios físicos compatíveis com a idade cronológica; porém é sempre útil esclarecer que o crescimento depende essencialmente do perfeito funcionamento das glândulas de secreção interna, dentre as quais a tireóide, glândulas sexuais e particularmente da hipófise. O crescimento deve ser controlado pelos pais ou responsáveis por meio de consulta a tabelas organizadas através de estudos esta-

tísticos. Pela tabela abaixo, fica-se sabendo qual a faixa de normalidade da estatura correspondente às respectivas idades, tanto para o sexo masculino como para o sexo feminino, a partir da idade de 5 anos. Quando, pela verificação da mesma, se observar tendência para o crescimento retardado ou para o crescimento excessivo, impõe-se consulta ao médico especializado, que estará em condições de indicar os recursos necessários para corrigir as anomalias. É muito importante deixar bem claro que quanto

mais cedo for feita a verificação, mais fácil para o médico instituir um tratamento seguro e eficiente, isto porque o indivíduo ainda em fase de evolução, com os órgãos e principalmente o esqueleto ainda incompletamente estruturados, pode ainda receber um estímulo apropriado, em particular, no caso de crescimento retardado. A faixa ideal para o tratamento referente ao atraso de crescimento é a que vai dos 5 aos 13 anos; a partir dos 13 anos se tornando cada vez mais difícil obter resultados.

## T A B E L A

IDADE	HOMEM		MULHER			
5 anos	1m05	a	1m08	1m03	a	1m08
6 anos	1m09	a	1m15	1m09	a	1m12
7 anos	1m15	a	1m20	1m12	a	1m16
8 anos	1m21	a	1m25	1m17	a	1m22
9 anos	1m26	a	1m31	1m22	a	1m27
10 anos	1m31	a	1m35	1m28	a	1m33
11 anos	1m35	a	1m38	1m34	a	1m37
12 anos	1m38	a	1m42	1m38	a	1m42
13 anos	1m42	a	1m46	1m43	a	1m48
14 anos	1m46	a	1m52	1m49	a	1m53
15 anos	1m52	a	1m58	1m53	a	1m56
16 anos	1m58	a	1m62	1m56	a	1m58
17 anos	1m62	a	1m65	1m58	a	1m60
18 anos	1m65	a	1m72	1m60	a	1m63

**2.º) PRESCRIÇÕES HIGIÊNICAS:** As prescrições higiênicas relativas ao ciclo secundário têm como objetivo primordial a manutenção do perfeito equilíbrio fisiológico, a proteção do organismo contra as doenças contagiosas e a observância de regras que visam assegurar a perfeita evolução do organismo em plena fase de crescimento e de desenvolvimento. Os aspectos que mais interessam neste particular são os seguintes: a) **ALIMENTAÇÃO:** mantida e mais do que nunca corretamente balanceada, a fim de proporcionar os meios necessários e suficientes para assegurar ao organismo, ainda em formação, os recursos indispensáveis para este fim, com prevaletimento, como não pode deixar de ser, da alimentação à base de proteínas e, em particular, das proteínas da carne, vindo em 2.º plano o leite, ovos, cereais e clássica e indispensável associação dos demais vegetais: hortaliças, legumes e frutas. Desaconselhável para o nosso clima o abuso dos alimentos fritos e açucarados, de difícil digestão e de reflexos negativos para o organismo.

O número de refeições por dia é normalmente de quatro, devendo-se observar o intervalo mínimo de quatro horas entre uma e outra, intervalo este que deve ser respeitado, a fim de se assegurar a completa digestão dos alimentos da refeição anterior e, em consequência, melhor aproveitamento e assimilação dos mesmos; b) **EXAME MÉDICO PERIÓDICO:** com o objetivo de verificar a existência de vícios de conformação do aparelho locomotor; possíveis anomalias dos órgãos genitais; pesquisas de focos, principalmente nas amígdalas; possível existência de anomalias nas vias respiratórias superiores; verificação da acuidade visual, pesquisa esta de importância relevante, quanto ao melhor aproveitamento mental do adolescente; estados anêmicos resultantes de verminoses ou de quaisquer outras doenças parasitárias; doenças

cutâneas; desenvolvimento físico insuficiente; fraquezas orgânicas; estados de desnutrição; exame dentário, que deve ser repetido de 6 em 6 meses, com a finalidade de manter nas melhores condições a eficiência das arcadas em plena fase de desenvolvimento; finalmente outras anomalias ou alterações que somente o médico pode surpreender a tempo de tomar ou indicar as medidas capazes de corrigi-las; c) **CUIDADOS DE HIGIENE GERAL:** tais como observação de regras relativas ao assento corporal, higiene do vestuário e da habitação, vida ao ar livre, vacinações periódicas e a observação de um repouso físico e mental compatível com o esforço desenvolvido com a jornada de trabalho.

**3) PROCESSOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA:** As finalidades da Educação Física Secundária são: a) manutenção do perfeito equilíbrio fisiológico, como único recurso natural para proporcionar os estímulos de que o organismo precisa para a segurança em sua evolução constitucional e estrutural; b) aperfeiçoamento das qualidades físicas naturais: velocidade, força e resistência; c) desenvolvimento harmonioso e proporcional. São os seguintes os processos utilizados: a) *Sessões de ginástica comum, ginástica calistênica, ginástica rítmica e ginástica de chão;* de duração e desenvolvimento compatíveis com as idades e observadas as prescrições relativas aos grupamentos homogêneos organizados à base da idade cronológica; b) *Desportos de Ataque e Defesa,* já podem ser iniciados a partir dos 12 anos como um dos mais interessantes estímulos aos sentimentos de emulação e para desenvolver a confiança do adolescente em seus próprios recursos; cabe, no entanto, a ressalva de que a prática destes desportos deve ser convenientemente controlada e fiscalizada por dirigentes responsáveis; c) *Desportos de fundo recreativo* tais como:

ciclismo, patinação, arco e flecha, excursões e quaisquer outros com as mesmas características de proporcionar o desenvolvimento de uma atividade física agradável; d) *Natação Juvenil;* excelente sob todos os aspectos; e) *Prática de desportos individuais;* corridas de velocidade e de velocidade prolongada — Saltos em altura, em distância e triplice. — Arremessos de peso, disco e dardo (Atletismo Juvenil); f) *Prática de desportos coletivos;* Futebol, Basquetebol, Voleibol, Futebol de salão, sob um aspecto recreativo, permitindo-se, no entanto, as competições, desde que realizadas em obediência às regras que as condicionam durante o ciclo secundário; g) *Sessões de ginástica especializada e individual;* para a correção de atrofia muscular, anomalias de conformação do aparelho locomotor e atitudes viciosas; h) *Esgrima, Hipismo e Tênis,* em princípio, a partir dos 14 anos e somente para os adolescentes que se revelem com aptidão especial para a prática destes desportos. Formalmente contra-indicadas as corridas de fundo e a prática do remo e do Halterofilismo, principalmente sob a forma de competições, pelos princípios fisiológicos já expostos. A insistência de alguns técnicos em estimular adolescentes para competições de desportos de fundo e de força acarretará fatalmente consequências desastrosas para um organismo ainda em formação.

São estas, pois, em linhas gerais, as principais circunstâncias de ordem fisiológica relativas à Educação Física Secundária que, amparada e estimulada pela ação do Governo, através de seus órgãos competentes, pela Imprensa Especializada e principalmente pela colaboração espontânea dos órgãos correspondentes e dos próprios adolescentes interessados, concorrerá decisivamente para a projeção cada vez mais pujante do Brasil no cenário mundial.



# Curiosidades

Cap. BERTHOLDO H. O. FRÈRES

## I) Testes para o seu conhecimento

- 1 — O Fundador do Comitê Olímpico Internacional foi:
- a) Luxton b) Coubertin c) Edstrom.
- 2 — A Equipe campeã do Pentatlo Moderno nas Olimpíadas de Melbourne foi:
- a) Suécia b) U.R.S.S. c) E.E.U.U.
- 3 — Catch-as-catch-can é um esporte de origem:
- a) Persa b) Hindu c) Americana.
- 4 — A invenção do basquetebol se deve a:
- a) Willian Kew b) J. Naismith c) W. Morgan.
- 5 — A distância a ser percorrida por um atleta na prova da Maratona é de:
- a) 42.915 metros b) 42.195 metros c) 49.215 metros

Obs.: As respostas encontram-se no final desta seção.

## II) Você sabia que...

- ... "catch-as-catch-can" quer dizer "pegue como melhor puder"?
- ... está sendo produzida nos E.E.U.U. uma vara de salto de forma tubular, feita de resinas a baixa pressão, com reforço de fibras de vidro? A vara laminada, segundo se diz, é bastante rígida e facilita os saltos. É fabricada nos tamanhos padronizados de 4.20 e 4.50 metros e pesa de dois a três quilos.
- ... segundo estudos feitos na Inglaterra, a velocidade inicial de uma bola chutada numa penalidade máxima é de 180 km/hora?
- ... o Westfalahalle de Dortmund é o mais moderno ginásio da Europa? Ele possui duas pistas, uma para ciclismo e outra para atletismo, podendo ser montadas e desmontadas em alguns minutos.
- ... o Barão do Rio Branco foi membro do Comitê Olímpico Internacional?
- ... o Brasil, continuando o seu ano de Ouro nos desportos, levantou na pessoa do peso leve Pedro Galasso, o 1.º título sul-americano de pugilismo profissional.

... para alcançar o título de mestre do desporto na U.R.S.S., os alterofilistas deverão reunir os seguintes mínimos: galo 305 kg, pluma 327,5 kg, leve 355 kg, médios 390 kg, meio-pesado 415 kg, pesado leve 425 kg e pesado 440 kg.

... os Jogos Olímpicos de Inverno de 1960 serão realizados em Squaw Valley, na Califórnia, durante as duas primeiras semanas de março. A escolha dessa data foi baseada em estudos do tempo nos últimos 65 anos. Técnicos europeus e diretores da Federação Internacional, têm visitado o local da competição colhendo excelentes impressões da instalação.

... a primeira corrida de automóveis na terra de Lincoln foi ganha pelo automobilista Duryea, no ano de 1895. Seu carro cobriu a distância de 83 quilômetros na média horária de 8 quilômetros.

... foi alcançado em Friedrichshafen, na Alemanha, um notável resultado pelo estudante alemão de 20 anos, Armin Hary, ao estabelecer um novo recorde mundial para os 100 metros rasos; 10,0 segundos foi o tempo obtido por este magnífico atleta.

... foram homologados diversos recordes mundiais de atletismo, inclusive os discutidíssimos resultados alcançados em salto em altura pelo soviético Yuri Stepanov com 2.16 metros e os 1500 metros do tcheco-eslovaco Stanislav Jungwirth com 3m 38,1 s. Outros resultados homologados: 100 metros rasos: — 10,1 s de D. King, dos E.E.U.U. Arremesso do martelo: — 68.68 metros de H. Connolly dos E.E.U.U.

... novo recorde mundial foi alcançado nos 1500 metros rasos pelo australiano Herb Helliot com o resultado de 3m 36 s. Herb Helliot é o atual recordista da milha.

## III) Curiosidades desportivas

### ABELHAS ANULAM UMA PARTIDA DE FUTEBOL

No pequeno estádio de Roujan, no Hérault disputava-se uma partida de futebol: a equipe local recebia o onze da Associação Esportiva de Béziers. Nenhum tento havia sido marcado ainda. De repente, ouve-se o apito do árbitro emitir sons estranhos e os 22 jogadores abandonaram o campo, correndo desesperadamente. Não tardou também que os espectadores os imitassem. Um enxame de abelhas, com

a maior sem-cerimônia, metera-se na partida, fazendo jogo "bruto" e aplicando terríveis ferroadas. A partida foi anulada.

### COM OS PÉS E NÃO COM AS MÃOS

Há algum tempo, técnicos tcheco-eslovacos estiveram estudando modificações para as regras de futebol. Seria, diziam eles, uma renovação de regras que se vêm mantendo imutáveis desde 1900, quando as de outros desportos, como as do basquetebol, por exemplo, vão, no correr dos anos, se modificando para melhor. Uma das modificações sugeridas pelos técnicos tchecos, seria a relativa ao arremesso das bolas das laterais. Estas, em vez de serem atiradas com as mãos, seriam batidas com os pés, como uma simples punição. Desejavam que fosse adotado o mesmo sistema de substituição dos jogos de basquetebol, podendo uma equipe fazer tantas substituições quanto necessárias, permitindo-se, inclusive, o retorno dos jogadores já substituídos, depois do devido descanso.

### CONSELHOS AOS ATLETAS

- Não tomes ares importantes quando venceres nem te inferiorizes quando perderes. Saber ser modesto na vitória e conformado na derrota, classifica um autêntico desportista.
- Não discutas com o árbitro, pois ele é o único juiz e as suas decisões são irrevogáveis.
- Nunca respondas com um insulto a outro insulto, nem com uma agressão a outra agressão. Se o fizeres, perderás imediatamente a razão que até esse instante tinhas para te queixar.
- Num vestiário como este, os teus adversários têm, neste momento, as esperanças que tu tens. Luta lealmente com eles e não te zangues se as esperanças deles se realizarem e as tuas não.
- As palavras que ouvires neste vestiário, ditas por dirigentes ou orientadores, são amigas e para teu interesse. Escuta-as, compreende-as e aceita-as, como conselhos úteis de quem só quer o teu bem, mesmo que nem sempre sejam de elogio.

**TESTES PARA O SEU CONHECIMENTO**

Respostas

1 — Coubertin. 2 — U. R. S. S.  
3 — Hindu. 4 — J. Naismith. 5 — 42.195 metros.

# ATLETISMO



## COMPETIÇÃO RÚSSIA x ESTADOS UNIDOS

Coordenação do Maj. José Alberto Pitta

Nesta competição entre Americanos e Russos realizada em Moscou, no estádio Lenin, nos dias 26 e 27 de julho, foram excepcionais os resultados atingidos:

- 100 metros — Ira Murchinson (USA) — 10,2
- 110 com barreira — A. Robinson (USA) — 13,5
- Martelo — Harold Connolly (USA) — 67,28
- Arremêso de péso — Parry O'Brien (USA) — 19,14
- 400 metros rasos — Glen Davis (USA) — 45,6 (futuro recordista mundial)
- 10.000 metros — Jukov (URSS) — 29m59,8
- Salto com vara — Bulatov (URSS) — 4,50
- Salto em distância — E. Shelby (USA) — 7,94
- Marcha de 20 Km — Spirine (URSS) — 1h33m43s 2
- 4x100 metros (USA) — 39,6
- Decatlo — Rafer Johnson (USA) 8.302 pontos — Recorde Mundial
- Salto Triplo — Ryakovski (URSS) — 16,59 — Recorde Mundial
- Salto em altura — Yuri Stepanov (URSS) — 2,12
- 200 metros — Collymore (USA) — 21"3
- 800 metros — Courtney (USA) — 1'48"8
- 1.500 metros — J. Greele (USA) — 3'46"7
- 400 com barreira — Davis (USA) — 50"4
- Disco — R. Babka (USA) — 57 metros

A competição foi assistida por 100.000, pessoas, tendo terminado por uma série de felicitações, entre treinadores e atletas, que em Filadélfia nos U.S.A., em 1959, novamente se encontrarão.

Na próxima Olimpíada de 1960 em Roma, talvez não sobre nem o recorde de Jess Owens de 8,13 metros para o salto em extensão, que permanece há 23 anos.

### RAFER JOHNSON — O MAIOR ATLETA DO MUNDO

O americano Rafer Johnson estabeleceu uma nova marca mundial para o decatlo, com o inacreditável resultado de 8.302 pontos. O possante "colo-



O fabuloso "colored" norte-americano Rafer Johnson, recordista mundial do decatlo.

red" já era novo recordista mundial ao terminar a nona prova. Pelos resultados que abaixo transcrevo, pode-se observar que, em relação às demais provas, o seu "1.500 metros" foi fraquíssimo, pois somente obteve 280 pontos. A título de curiosidade, faço abaixo um estudo comparativo entre as performances que ele conseguiu ao bater o recorde mundial e o número de pontos que ele conseguiria se tivesse feito em cada uma das 10 provas o seu melhor resultado individual.

Continua na página 26

## TABELA

Provas	Recorde mundial	Pontos	Recorde individual	Pontos
100 m .....	10,6	1.080	10,3	1.237
Distância .....	7,17	842	7,76	1.084
Pêso .....	14,69	842	16,75	1.108
Altura .....	1,80	770	1,91	915
400 metros .....	48,2	995	47,9	1.025
110 barreira .....	14,9	840	13,8	1.206
Disco .....	49,06	915	52,06	1.032
Vara .....	3,95	720	4,10	795
Dardo .....	72,59	1.068	74,37	1.131
1.500 metros .....	5,05.0	230	4,54.2	303
Soma total .....		8.302		9.836

**Nota.** É inteiramente impossível, durante o decorrer das provas do decatlo, que são feitas em dois dias consecutivos, o atleta fazer os seus recordes isolados, porém, se o fôsse, o atleta Johnson teria feito mais 1.534 pontos, conforme se observa pelo quadro acima.

### NOVOS RECORDES MUNDIAIS

O atleta russo Oleg Ryakhovski estabeleceu uma nova marca mundial para o salto triplo, com 16,59

metros. A antiga marca pertencia ao patricio Aedmar Ferreira da Silva, com 16,56 metros.

O fabuloso norte-americano Glenn Davis, bateu em Budapeste, o recorde mundial dos 400 metros com barreiras, assinalando o tempo de 49.2 segundos contra o antigo recorde de 49.5 segundos que já lhe pertencia.

O atleta húngaro Rozsavolgyi elevou o recorde mundial de 1.500 metros para 3,40.3.

# NUNCA ESTIVERAM DERROTADOS OS PUGILISTAS DOTADOS DE BOM "PUNCH"

Quando Archie Moore, campeão mundial dos meio-pesados, ia vencendo Rocky Marciano, campeão dos pesados, na luta que ambos sustentaram pelo campeonato mundial de todos os pesos, alguém fez o seguinte comentário: "Será inútil fazer prognósticos. Quando Marciano luta, a contagem nada significa. Sempre pode ganhar, ainda que o adversário esteja com grande vantagem e falte um só minuto para terminar a peleja".

Pouco depois o campeão mundial deu-lhe razão. Agarrou a Moore com um contragolpe de direita e a luta terminou. "Não viu? — comentava a mesma pessoa —. Isto não é nenhuma novidade. Sempre os adversários de Marciano estiveram ganhando até que ele acertasse o seu "punch"."

A Jersey Walcott não faltava mais que agüentar dois assaltos para tornar-se campeão do mundo, porém caiu nocauteado. La Starza estava também vencendo quando caiu fulminado. O mesmo sucedeu com Ezzard Charles. Todos pareciam vencedores até que Marciano os acertasse bem com seus ganchos curtos de direita. Depois disso, precisavam ser carregados para os seus cantos.

Quando Marciano lutava, a contagem não podia ser levada em consideração. Simplesmente, restava esperar que explodisse o barril de dinamite que carregava em seu braço direito.

O comentário foi-se estendendo. Não só sobre Marciano e sua direita fulminante, como também sobre outros campeões que foram, como ele, homens de um só golpe. Boxadores que podiam dar-se ao luxo de ir perdendo por pontos, porque sempre estavam em condições de definir o combate em um instante.

O primeiro nome relembrando, naturalmente, foi o de Rocky Graziano.

Sucedem frequentemente que os aficionados, ao falar de Marciano, recordam-se de Graziano. Dizem alguns que o ex-campeão Marciano escolheu esse nome de guerra porque admirava profundamente o outro Rocky, o que fôra monarca dos pesos médios há uns dez anos. O fato é que os dois não se parecem unicamente no nome, mas também em outras coisas. Como essa de poder definir o encontro com um só golpe.

Traduzido da revista K. O. Mundial  
Capitão OX PASCHOAL FILHO

A primeira grande vitória de Graziano, a que lhe abriu as portas da fama, foi obtida em 1945 sobre Billy Arnold. Este ia ganhando facilmente ao finalizar o sétimo "round" e, no canto de Graziano, as fisionomias estavam apreensivas. Rocky porém, sorrindo, tranquilizou seus segundos: "Não se preocupem. Consegui o que queria. Está atacando. Agora vou encaixar o meu contragolpe". No oitavo "round" acabou com a luta.

Mais tarde, e da mesma maneira, foi derrubando todos os que se interpunham entre ele e o título. Sua carreira culminou naquelas três pelejas selvagens que sustentou contra Tony Zale. Ai tampouco importara a contagem. O importante era quem aplicasse o golpe decisivo.

No passado, muitos foram os lutadores desse tipo, os homens com dinamite nas luvas. Jack Johnson, por exemplo, era frouxo. Gostava de ganhar folgadamente, e a miúdo, por displicência, deixava que os seus adversários tomassem vantagem. Porém, em qualquer momento, quando assim o desejasse, liquidava o encontro.

Stanley Ketchel deu conta disso quando atreveu-se a derrubá-lo. Por um momento teve a luta ganha, porém minutos depois estava no chão, e o árbitro havia contado até dez.

Joe Louis passou momentos muito difíceis na sua carreira invicta de campeão mundial. Estêve numerosas vezes para ir ao solo, derrubado por homens que pretendiam arrebatar-lhe o cetro. Porém, quando o "bombardeador" colocava seu golpe, a água voltava a seu nível. Não importava o tempo que faltasse nem o número de "rounds" que houvessem decorrido.

Se entrava o "jab" de esquerda de Joe Louis, seguido por uma série de golpes de ambas as mãos, as ambições dos desafiantes desmoronavam-se e suas pernas dobravam-se.

Por sua vez, foi vítima de um homem que também possuía um golpe capaz de definir qualquer encontro.

Max Schmeling havia visto lutar a maravilha negra norte-americana e descobrira seu ponto fraco — Louis costumava abaixar a guarda de esquerda. Sabia que poderia colocá-lo pelo menos um bom golpe de direita. Treinou, então, para definir o

*Joe Louis aplica violento sôco ao queixo de Joe Walcott, em luta pelo título mundial dos pesados.*



encontro com êsse único golpe. E assim o fêz.

Louis, invicto em vinte e sete lutas, e aclamado como o futuro campeão do mundo, recebeu o sêco impacto de Schmeling no quarto "round" da primeira luta que ambos sustentaram. Ainda que não tenha sido nocauteado naquele momento, o efeito do golpe foi tão grande que não pôde recuperar-se; nove "rounds" após ia ao solo. Claro que desforrou-se, colocando o seu golpe quando tornaram a enfrentar-se.

Muitos boxadores tornaram-se famosos na história do ringue por um golpe determinado, algo que êles desenvolveram até a perfeição.

Bob Fitzsimmons, o fraco pele-vermelha, que, sendo pêso-médio, chegou a ganhar o campeonato mundial dos pesados, foi o primeiro a empregar e aperfeiçoar o golpe ao plexo solar. Fitzsimmons tinha um físico estranho.

Pernas finas, costas estreitas e braços muito desenvolvidos, devido ao seu ofício de ferreiro. Dizem que o desenhista que inventou o célebre marinheiro "Popeye" baseou-se no físico de Fitzsimmons. Como, ademais, era calvo, provocava hilaridade ao subir ao ringue. As risadas, sem embargo, terminavam logo. Porque os braços de Fitzsimmons encerravam extraordinário poderio, e, ademais, êle estudava a anatomia do adversário com o fim de aplicar seus golpes onde faziam maior efeito.

Assim nasceu o golpe ao plexo que tantos outros pugilistas utilizariam depois. Aquêles que o recebiam perdiam o contrôle dos músculos da respiração e ficavam praticamente indefesos.

Muitos anos depois, também se dizia que Georges Carpentier, o francês môço e elegante, estudava anatomia para superar seus adversários. Apesar da sua aparente fragilidade, Carpentier possuía essa potência muscular capaz de definir um encontro com um só golpe.

Na Europa, venceu inúmeras vezes a rivais que pareciam mais fortes que êle e estavam levando vantagem na luta.

Aguardava sua ocasião e, quando esta chegava, aplicava um golpe decisivo.

Porém, nos Estados Unidos, encontrou-se com Jack Dempsey, frente ao qual esfacelou-se a sua arte e famosa pegada. Porque Dempsey era dos que podiam terminar repentinamente qualquer encontro, senão com um só golpe, com uma sucessão dêles.

Curioso que Dempsey nunca tenha sido homem de um só golpe. Para colocar fora de combate a seus adversários, necessitava atingi-los várias vezes. Demorou vários "rounds" para liquidar Jesse Willard; necessitou uma seqüência de golpes para nocautear Carpentier e bateu em Firpo com tudo, menos com os postes

do ringue, segundo disse um cronista da época. A única ocasião que estêve a ponto de vencer com um só golpe, foi na segunda peleja que susteve contra Tunney. Soltou a direita, e Tunney calu inconsciente; pôde porém recuperar-se devido à demora de Dempsey em afastar-se para o seu canto.

Recentemente, houve um boxador que foi um exemplo típico do que estamos comentando. Foi Lew Jenkins, ex-campeão mundial dos pesos-leves.

Como em tantos outros casos de insignes pegadores, Jenkins era fraco. Porém, quando lançava a direita, parecia que seus adversários haviam sido derrubados por um tiro. Quase nunca conseguiam levantar-se.

Por duas vezes Lou Ambers estêve prestes a derrotar Jenkins mas, em ambas as ocasiões, calu vencido por golpes inesperados que o colocaram fora de combate. Foi como se um raio o houvesse fulminado. O raio que se escondia nos braços fracos porém poderosos de Jenkins.

Quando luta um dêses "homens de um só golpe", a emoção está sempre presente sôbre o ringue. E as papéletas de contagem pouco valem. Suas cifras ficam anuladas de repente pelo império brutal e decisivo de uma "pegada". Essa é a expressão do boxe, e foi representada de forma brilhante por Rocky Marciano, ex-campeão mundial de todos os pesos.

# NADO DE COSTAS

## Cadeira de desportos aquáticos e náuticos da E. E. F. E.

Como os demais estilos, o nado de costa sofreu através dos tempos, modificações sensíveis, até atingir o desenvolvimento que hoje apresenta, a ponto de ser considerado depois do estilo "crawl", o nado que proporciona maior rendimento em velocidade.

Estudemos então os detalhes do estilo, como atualmente são apresentados.

### POSIÇÃO DO CORPO

Neste estilo, todo o corpo do nadador ocupando uma posição quase horizontal, com a articulação do qua-

2.<sup>a</sup>) a preocupação do nadador com a distância da borda da piscina

### TRABALHO DE PERNAS

Este trabalho consiste na ação alternada das pernas, realizada num plano vertical, no sentido de baixo para cima e de cima para baixo.

O movimento da batida, parte da articulação do quadril e a sua eficiência varia com a amplitude, isto é o afastamento pé a pé.

Recomenda-se uma amplitude de 40 centímetros aproximadamente.

No movimento de cima para baixo, há uma extensão da coxa sobre

Na ação de baixo para cima, a água é chutada com o peito do pé, que havia terminado o movimento para baixo em extensão e com a ponta voltada para dentro. Ainda nesta ação, o pé gira em torno do tornozelo, executando um movimento semicircular de dentro para fora. No final do movimento para cima, o membro deverá estar estendido e o pé em flexão, depois de girar para fora.

Este movimento do pé em torno da articulação do tornozelo, é difícil de ser realizado e naturalmente por isso, é pouco empregado pelos nada-

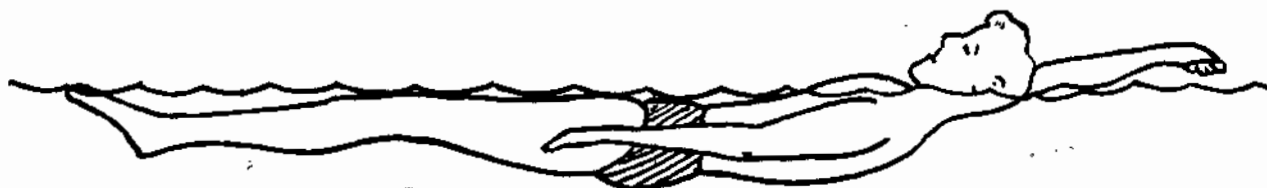


Fig. 1

dril estendida, deve ficar todo mergulhado um pouco abaixo da superfície, com exceção da cabeça. Esta deve ocupar uma posição de modo que o nível da água molhe toda a parte posterior da mesma. E finalmente o centro da ação dos pés, deverá ficar um pouco mais afundado que os quadril.

Fica portanto o corpo ligeiramente inclinado da cabeça para os pés, com as espáduas mais à superfície do que os pés. *Figura 1*

A posição da cabeça deve merecer cuidados, de modo a não influir na quase horizontalidade do corpo. Assim, a cabeça ocupando uma posição muito alta, pode provocar uma

o quadril, uma flexão da perna sobre a coxa e uma extensão do pé combinado com uma flexão dos dedos, se possível.

Nesta ação, as partes posteriores do membro exercem uma pressão sobre o líquido, cuja força empregada deve ser diminuída em intensidade, a fim de não prejudicar a propulsão. Estas mesmas partes vão agir em profundidade abaixo da dos quadril, influenciando no plano de frente e aumentando desse modo a resistência a vencer. A compensação entretanto, surge com a maior amplitude conseguida no movimento de baixo para cima.

dores. Para que ele seja conseguido com eficiência é necessário que a referida articulação seja bem flexível. Certamente isto exigirá do nadador, muitos educativos em seco, muito tempo e principalmente muita paciência.

Na ação alternada das pernas, elas se aproximam o mais possível, de modo a fazer uma compressão do líquido entre os segmentos do membro que sobe com o membro que desce. Os pés por sua vez, devem estar voltados para dentro, de modo que nas suas ações os dedos grandes, quase se toquem ao passar um pelo outro.



Fig. 2

flexão nos quadril e em consequência o seu afundamento. Por outro lado, a cabeça ocupando uma posição baixa, pode provocar uma ação das pernas muito à superfície da água.

Esta posição do corpo no estilo, uma vez que o nadador fica de costas traz algumas desvantagens:

1.<sup>a</sup>) a preocupação constante do nadador com a sua direção;

A maior eficiência no trabalho de pernas, é conseguido na ação de baixo para cima e é exatamente nesta ação, que o nadador deve dar maior intensidade aos movimentos, diminuindo como foi dito acima, a intensidade da força quando o movimento do membro for no sentido de cima para baixo. *FIGURA 2*

Outro detalhe importante que deve ser observado, é que os joelhos não devem aparecer fora da água. Os movimentos devem ser realizados de modo que, quando um pé estiver abaixo do outro, o joelho correspondente, também deverá estar abaixo do outro joelho.

## MOVIMENTO DOS BRAÇOS

Neste estilo os braços agem no plano lateral, de modo alternado, num movimento semelhante ao executado pelos remos de um barco.

O trabalho fornecido pelos braços neste estilo em favor da propulsão, é bem menor que o trabalho fornecido no estilo "crawl". Isto decor-

Ao atingir certa altura acima da superfície, o antebraço sofre uma rotação para fora do corpo, ficando a mão com o bordo do dedo mínimo, paralela à superfície. Esta posição da mão é conservada até que o braço atinja a linha dos ombros.

Dai, o pulso vai se estendendo e a mão vai voltando a sua palma para frente e para trás, até que o braço

No momento da incidência, o nadador deve ainda ter o cuidado de conduzir o braço suavemente e de modo algum, deixar que o mesmo caia em cheio dentro da água. FIGURA 3

## PERCURSO PELA ÁGUA

Realizado o contato, a mão passa a ficar no prolongamento do braço em concha, com a palma voltada para a resistência do líquido e mergulhada a poucos centímetros da superfície, tomando apoio necessário para a puxada. A medida que a mão executa o apoio no líquido, há uma ligeira flexão no cotovelo, ficando este em profundidade maior que a mão.

A puxada é iniciada com esta ligeira flexão do antebraço e o nadador começa a desfazê-la, quando a mão atinge a linha dos membros, de modo a terminar ao lado da coxa, com o braço estendido.

A puxada consiste, portanto, em empurrar a água com a palma da mão para trás, agindo o braço quase à superfície.

Do ponto inicial do contato até o final da puxada, que é na face externa da coxa, o braço afunda ligeiramente. Isto decorre naturalmente pelo fato da coxa, pela própria posição do corpo no estilo, ficar um pouco mais submersa que as espáduas. A puxada é iniciada quando o braço estiver numa profundidade de 10 cm, aproximadamente, e terminar numa profundidade aproximadamente de 30 cm.

Durante a puxada, a mão deve ser conservada em concha, com a sua palma voltada contra a resistên-

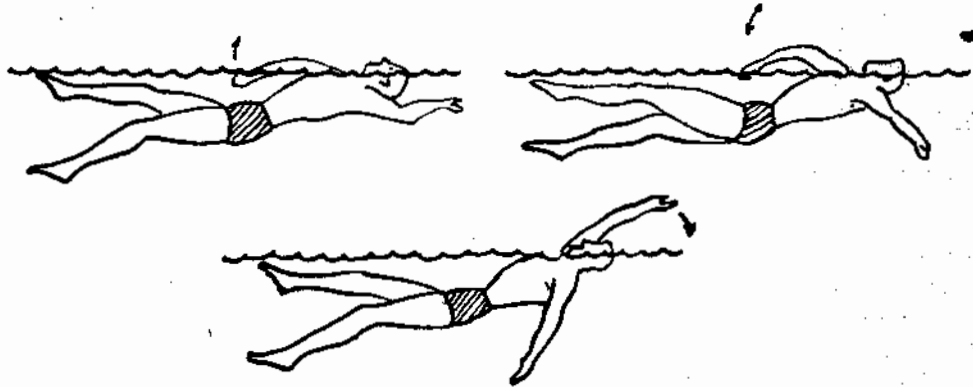


Fig. 3

re do fato da menor possibilidade de aplicação da força muscular e da menor amplitude conseguida no movimento, uma vez que os membros como foi dito acima, agem num plano lateral.

Para facilidade do estudo, dividimos o trabalho de braços, em duas fases:

- 1.ª) Percurso pelo ar;
- 2.ª) Percurso dentro da água.

## PERCURSO PELO AR

Ao terminar o percurso da água, estando o braço estendido ao longo do corpo, o nadador deve executar a retirada do mesmo sem perda de tem-

forme com a linha de avanço do corpo, um ângulo de 30 graus. Neste momento, a mão ainda sofre uma ligeira inclinação para baixo, para que a incidência seja feita pelas pontas dos dedos, e o braço procura uma extensão maior, afim de conseguir uma incidência maior à frente da cabeça.

O ângulo de incidência deve ser de 30 graus, como foi dito acima. Se a incidência for feita quando o braço ficar paralelo ao eixo do corpo ou quando ultrapassar essa paralela, além de ser incomodada, trará prejuízos para a progressão, porque no momento do braço iniciar o seu trabalho dentro da água, o corpo será

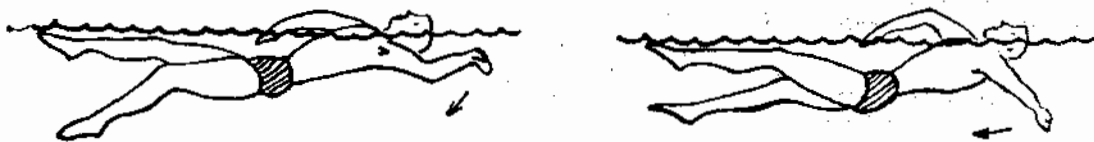


Fig. 4

po. Para isto, flexiona levemente o cotovelo conservando os músculos dos membros bem relaxados e realizar a retirada pelo cotovelo que é levantado um pouco acima da superfície deixando o antebraço na posição horizontal.

Neste momento o pulso também deve ser flexionado e o nadador retira a mão, conservando-a ligeiramente aberta, com os dedos unidos sem rigidez e as pontas para baixo.

Uma vez completamente desembaraçado o membro de dentro da água, o nadador conduz o mesmo estendido, sem contração, pouca coisa acima da superfície, bem para os lados e para trás da cabeça.

empurrado para o lado, ao invés de o ser diretamente no sentido da progressão.

A incidência num ângulo de 45 graus, pelos motivos acima, poderia parecer a melhor, uma vez que desapareceria o risco do corpo ser empurrado para o lado. Em favor entretanto da incidência a 30 graus e não a 45 graus, surge a explicação de que com este ângulo, o nadador procura um apoio no líquido, apoio este que torna-se-a mais firme quando o membro atinge o ângulo de 45 graus.

Conclui-se então, que numa incidência a 30 graus, é permitido ao nadador realizar um melhor preparo para a puxada do braço.

cia do líquido e seguir numa direção única, evitando os ziguezagues.

Terminada a puxada, o nadador retira imediatamente o braço fora da água, para realizar com o mesmo, novo percurso pelo ar. Esta retirada tem que ser imediata, pois do contrário haverá prejuízo para a velocidade. FIGURA 4

## PEGADA DUPLA

Neste estilo emprega-se também a "pegada dupla", que tem características idênticas as do estilo "crawl".

Assim, vamos verificar como no "crawl", isto é, como na pegada dupla desse estilo, que os braços não trabalham alternadamente nos seus

movimentos dentro e fora da água. Haverá também aqui, um momento em que os dois braços estarão submersos, um como que procurando um ponto de apoio e o outro realizando a puxada.

O percurso fora da água é realizado rapidamente enquanto o movimento dentro da água será feito de modo mais lento. É bem mais difícil

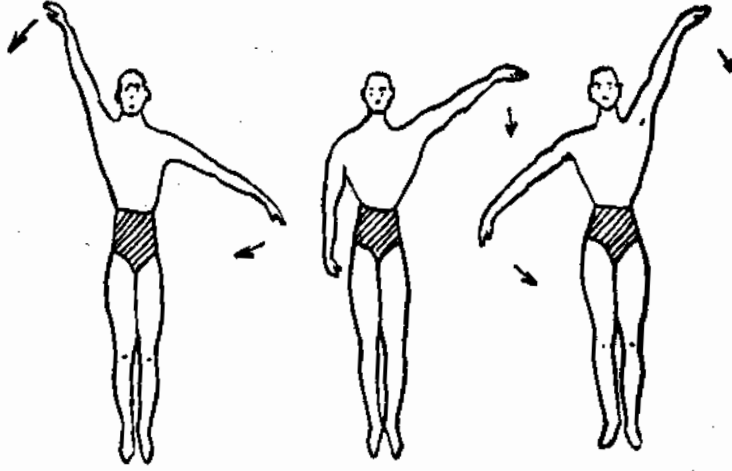


Fig. 5

a execução da "pegada dupla" neste estilo, que no "crawl". — (fig. 5)

### RESPIRAÇÃO

Devido à posição do corpo no estilo, onde a boca e o nariz permanecem fora da água, poderá parecer fácil a respiração. Entretanto aqui, como em outro qualquer estilo, a adoção de um ritmo respiratório é importante, pois do contrário surge um descontrolado que será prejudicial ao nadador.

A inspiração como sempre, feita pela boca, deve ser realizada no momento em que o braço faz o percurso fora da água e a expiração sempre pelo nariz, deve ser realizada durante a puxada.

A inspiração neste estilo é feita de modo mais lento e não tão rapidamente como o é no estilo "crawl", onde se dispõe de intervalo de tempo muito pequeno para realizá-la.

Por outro lado, os técnicos aconselham que a expiração deve ser realizada após o braço passar pela linha dos ombros, até o final da puxada.

Observa-se então, que entre uma inspiração feita durante o percurso do braço fora da água e a condução desse mesmo braço por dentro da água até a linha dos ombros, o nadador deve realizar uma retenção de ar.

O ritmo respiratório pode ser adaptado ao braço esquerdo ou direito, indiferentemente, mas torna-se necessário que o iniciante desde os

primeiros treinamentos, procure combiná-lo com o braço que sentir maior facilidade.

### COORDENAÇÃO DOS MOVIMENTOS

Entre os movimentos dos braços e o trabalho das pernas, deve existir uma relação que também chamaremos de ritmo, como já o fizemos no estudo do "crawl". Este ritmo é tradu-

zido pelo número de batidas de pernas durante uma braçada completa realizada pelo nadador.

Como já foi dito no estudo do "crawl", uma braçada completa compreende o contato com a água, puxada, percurso do braço pelo ar e finalmente novo contato.

De um modo geral, para uma braçada completa, as pernas realizam de 4 a 8 batidas, sendo conseqüentemente duas a quatro para cada perna.

Não há pelo que foi dito acima, uma rigidez absoluta entre os movimentos de braços e pernas. Entretanto, existe um ritmo ideal traduzido por seis (6) batidas de pernas (3 cada perna), para uma braçada completa, que sempre que possível, através de treinamentos constantes, porém sem preocupações, deve ser tentado pelo nadador.

### ROLAMENTO

Neste nado, assim como no estilo "crawl", existe um pequeno movimento de rotação do tronco, movimento esse que é denominado rolamento.

O rolamento consiste numa ligeira rotação do tronco para o lado oposto, no momento em que é feita a retirada do braço. Ele tem por finalidade facilitar a saída do braço que termina a puxada e impedir que o mesmo, ao realizar o percurso pelo ar, toque ou se arraste no líquido.

O nadador ao executar o rolamento, não deve fazê-lo de modo exa-

gerado, e nem permitir que o mesmo influa no trabalho das pernas. A rotação deve ir até somente o quadril, para que a progressão e a posição do corpo não sejam prejudicadas.

### DEFEITOS COMUNS

1.º) Não executar o estilo com o corpo estendido:

Se o quadril está um pouco afundado, a correção pode ser feita colocando-se a cabeça numa posição alta, procurando levantar o quadril, ou então trabalhar as pernas estendidas.

2.º) Realizar a incidência do braço numa linha paralela eixo do corpo:

Para corrigir, deve-se insistir durante os treinamentos, na incidência a 30 graus.

3.º) Realizar a puxada com a mão em ziguezagues.

Durante a execução da puxada, deve-se prestar atenção, para que a mão percorra uma única direção.

4.º) Executar o trabalho de pernas com os joelhos muito flexionados, a ponto deles saírem da água.

Deve-se corrigir este defeito realizando constantes trabalhos só com as pernas estendidas, conservando os braços estendidos para trás da cabeça.

5.º) No trabalho de pernas, não fazer ângulo entre as coxas, quando um membro sobe e outro desce.

Para corrigir este defeito, deve-se realizar educativos em seco e dentro da água, fazendo o movimento partir da articulação do quadril.

6.º) Fazer a puxada com os dedos abertos.

Neste caso, ao realizar a puxada, deve-se prestar atenção.

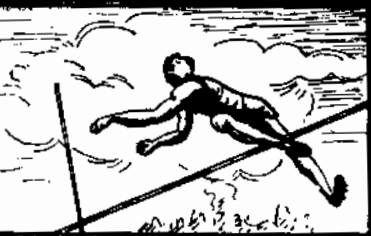
7.º) Pouca flexibilidade de quadril, tornozelos e ombros.

Corrige-se este defeito com educativos apropriados.

9.º) Executar movimentos com as pernas para os lados ao invés de agir só no plano vertical.

Educativos de pernas e treinamentos constantes de batidas de pernas, são aplicados para corrigir esta falha.

# ATLETISMO



## MADISON SQUARE GARDEN

Pelo Major JOSÉ ALBERTO PITTA

Eis uma visão noturna da famosa arena, Madison Square Garden, localizada no coração de New York. Há cerca de 30 anos que os americanos realizam, em suas instalações cobertas, toda a sorte de competições desportivas, reuniões políticas, comícios, circos famosos, lutas célebres de boxe, espetáculos de música etc...

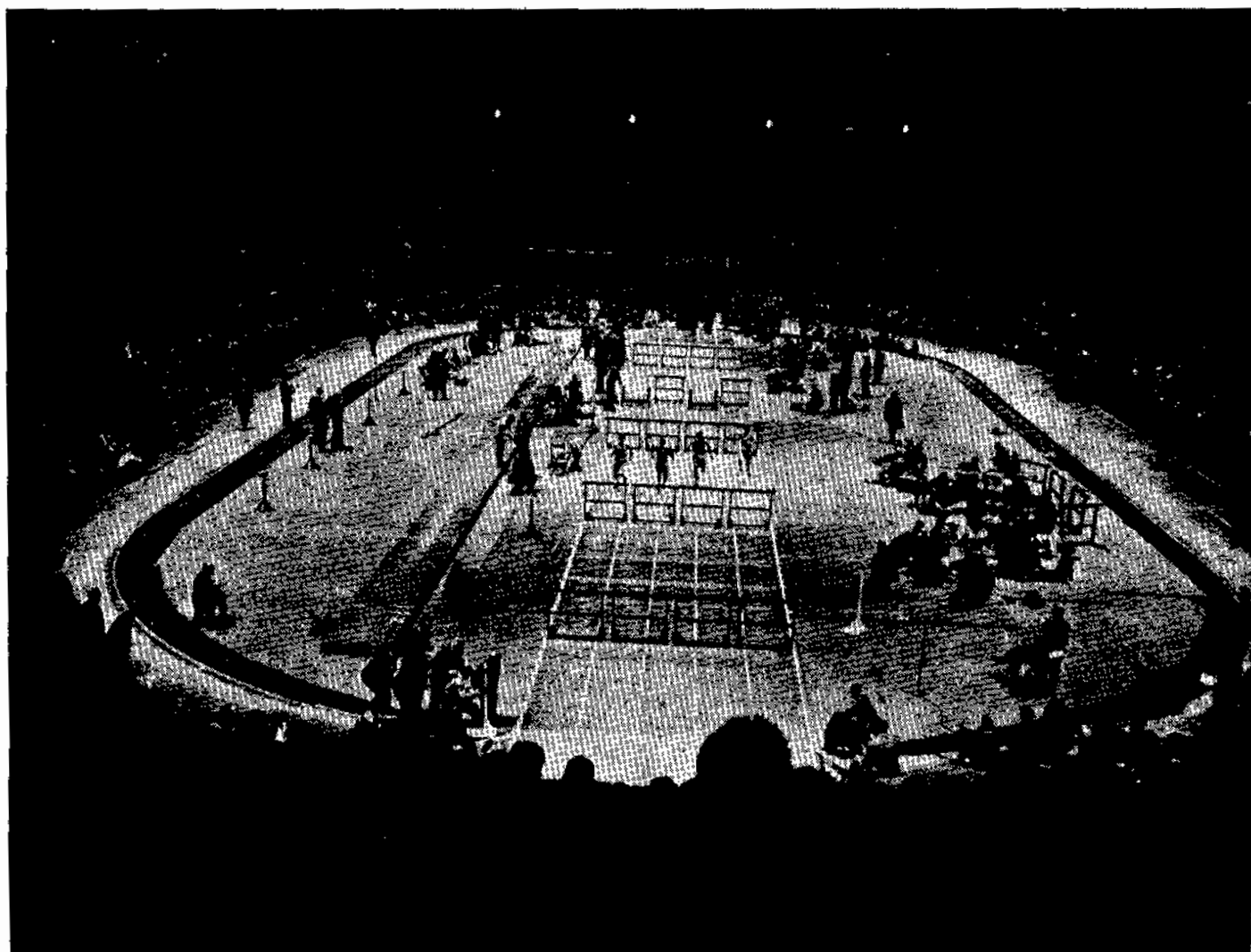
No presente flagrante, está se realizando a competição de atletismo anual, denominada MILLROSE GAMES, entre todos os Estados da União Americana. Podemos observar a massa compacta de assistentes do popular esporte-base (track and field), calculada em mais de 80.000 pessoas. A iluminação do ginásio, feita à base de refletores simetricamente distribuídos, dá ao ambiente a mesma claridade do dia.

Descrevendo as principais fases da competição em foco, podemos observar, ao centro, um instantâneo da prova de barreiras, na qual notamos que os atletas das

pistas 1 e 3 derrubaram a segunda barreira. Este incidente não desclassifica o corredor, porque o toque no obstáculo faz o mesmo perder tempo, ocasionando-lhe uma desvantagem.

No primeiro plano reparamos que os juizes de chegada, de um lado, e os cronometristas, de outro, estão bem atentos ao momento culminante.

O tempo do vencedor é registrado por um aparelho elétrico, que funciona pela ruptura de um fino cabo de aço, atravessado em cima da linha de chegada. Ao mesmo tempo, é batida uma chapa fotográfica, para evitar dúvidas quanto à colocação na chegada. Este aparelho, ainda não usado no Brasil, porém empregado com absoluta precisão, nas Olimpíadas, desde 1948, em Londres, denomina-se BULOVA - PHOTO - TIMER, conforme se verifica pela inscrição do nome, no primeiro plano da foto.



*Empolgante disputa da prova de barreiras, no Madison Square Garden, durante os Millrose Games.*

Tôdas as pistas que se vêem no Estádio são de madeira bem macia, que favorece a firmeza dos pregos dos sapatos dos atletas.

A pista de corrida, com as cabeceiras em arco de círculo, tem um perímetro de 250 metros, com capacidade para 8 corredores. Nesta pista, realizam-se provas de 400, 800 e 1.500 metros.

Paralelamente à pista em diâmetro, montada para a corrida de barreiras, podemos ver à esquerda, em nível mais elevado, o corredor para saltos em distância, vara e triplo.

No momento dêste instantâneo, está sendo disputada a prova de salto com vara (Pole Vault). Podemos ver ao fundo desta pista o atleta aferindo a altura da empunhadura na vara de salto.

Na foto seguinte, podemos apreciar o bicampeão olímpico (Helsinki 4,55 e Melbourne 4,56) reverendo californiano ROBERT RICHARDS, ultrapassando em um salto espetacular, a altura de 4,60. Um batalhão de fotógrafos e cinegrafistas enquadram o campeão em suas máquinas, no momento exato em que Bob executa a largada da vara, livrando-se do apoio da mesma, com violenta elevação dos braços, para iniciar sua queda triunfal. Podemos notar a perfeição técnica do reverendo, pela posição da vara, da qual êle tirou o máximo de apoio.



O Reverendo Californiano, Bob Richards, bicampeão olímpico de salto com vara, Helsinki e Melbourne, ultrapassando 4,60 metros na pista coberta do "Madison".

A preparação material da prova é perfeita, fornecendo o máximo de comodidade, não só aos atletas, como aos juizes.

A pista de corrida para salto é num plano mais elevado do que o solo adjacente, cêrca de 20 centímetros.

A caixa de queda, tôda cercada de sacos de areia, tem uma mistura de areia com serragem, que fica mais alto do que o solo, cêrca de 1 metro, como podemos verificar. Quando o atleta cai não sente nenhum choque, porque a mistura amortece totalmente a queda.

O juiz da prova é visto dentro de uma caixa de madeira, que tem um dispositivo automático, para subir e descer, a fim de que as alturas ultrapassadas sejam imediatamente medidas, para a devida informação ao público. Nas competições do Brasil ainda usamos o processo antigo de medir as alturas a ultrapassar com auxílio de uma escada, o que atrasa a competição. "A escada geralmente está ausente do local."

A grande vantagem da realização da competição, em recinto fechado, é a proximidade do local de disputa das provas, concentrando ao máximo a atenção dos espectadores. No nosso ginásio do Maracanãzinho, as autoridades da Federação Metropolitana de Atletismo poderiam, a título de propaganda e incentivo ao esporte-base, fazer a montagem de uma pista para saltos em distância, altura, triplo e vara e, assim, os nossos Ary Façanha, José Telles, Ademar e Fausto de Souza poderiam, quem sabe, melhorar as suas marcas, de 7,84, 2,00, 16,56 e 4,13, respectivamente, pois não faltaria público que os incentivasse, tenho certeza. O diâmetro de 48 metros de picadeiro do Maracanãzinho, é mais do que suficiente, pois a própria regra impõe apenas uma pista de 40 metros para os saltos com corrida.

Quem sabe o milagre ocorrerá algum dia?

Em todo o caso, a idéia fica lançada, e estou pronto para colaborar na sua concretização. Oferecendo à nossa cidade um espetáculo diferente, qual seja o da realização, no Maracanãzinho, de uma competição dos 4 saltos e arremêso de pêso, o atletismo ganharia muitos outros nomes mundiais como o de Ademar, porque o público, tendo comodidade, comparecerá em massa ao espetáculo.

## LEVANTAMENTO DE PESOS

PAUL ANDERSON, o Gigante Americano, é, sem dúvida, o homem mais forte do mundo em matéria de levantamentos.

Pesando a bagatela de 130 quilos, e mantendo essa extraordinária robustez à custa de muitos litros diários de leite (oito, segundo dizem), e alguns quilos de carne, é dotado entretanto de grande rapidez física e nervosa, tão necessária aos levantadores.

Na foto aparece terminando o segundo tempo do Desenvolvimento (1.º levantamento olímpico). O pêso na barra? ..... Apenas 185,500 quilos.

Seus outros recordes são: Aranco (2.º levantamento olímpico), com 152 quilos e Arremêso (3.º levantamento olímpico), com .... 199,500 quilos. Pouquinho, não acham?



# VISITANTES ILUSTRES

**OX PASCHOAL FILHO**

CAP. CHEFE DA CADEIRA DE LUTAS

Engalanou-se a Escola de Educação Física do Exército, particularmente a Cadeira de Lutas, para acolher os desportistas que, do longínquo Oriente, vieram nos brindar com sua técnica, aprimorada durante gerações e gerações de antepassados.



O Cel. Pereira Lira cumprimenta o faixa-preta de 6.º grau, Gengo Katayama.

Cumpria assim a nossa Escola, uma vez mais, a grandiosa tarefa de aperfeiçoar os seus quadros como também, propagar fora das fronteiras do País, o que vimos fazendo em prol da educação física.

Naquela manhã radiosa de vinte e seis de maio, achavam-se presentes à sala de lutas, além do corpo docente e discente, inúmeros convidados e curiosos, aí levados pelo interesse e entusiasmo, a exemplo do nosso comandante.

Sobre o majestoso ringue, impecavelmente trajados com seus "quimonos" brancos, alinhavam-se os que



Um grupo de instrutores e monitores da Escola, em companhia dos faixas japoneses.

nos iriam arrancar, dentro de alguns momentos, os mais calorosos aplausos. Eram eles os faixas-pretas de sexto grau, Gengo Katayama e Michio Ninyanomiy,

que se faziam acompanhar dos professores Oguino e Nagashima, representantes aqui no Rio da "Kodokan" e da "Associação dos Faixas-Pretas".

Iriamos presenciar assim uma autêntica demonstração de Judô, realizada por praticantes de alto mérito e graduação, acontecimento inédito para nós.

Sob grande expectativa movimentaram-se graciosamente os dois praticantes, para, tomando posição, fazer a saudação respeitosa ao nosso comandante, segundo as tradições milenares do Japão.

Principiaram uma primorosa demonstração de "Nagé — no — Kata", ou seja, formas de lançamento que simbolizam os princípios básicos do Judô, a gramática eficiente para o aprendizado difícil daquela arte. Nessa forma de prática os executantes movimentam-se segundo uma forma prefixada, procedendo a quinze lançamentos. Após essa demonstração de harmonia e técnica, prorromperam os assistentes em aplausos que ecoaram por toda a Escola.



Em pé, da esquerda para a direita, vêem-se: Professor Nagashima (4.º grau), Maú (2.º grau), Professor Oguino (3.º grau). Sentados: Sgt. Neves, Ninomya (6.º grau), Sgt. Condino, Katayama (6.º grau) e Cap. Ox.

Teve início a segunda parte com uma demonstração de Defesa Pessoal, ambos os contendores sentados. Ante a interrogativa que pairava nos olhares dos assistentes, interpelamos o nosso intérprete. Soubemos então que a Defesa Pessoal surgiu da necessidade dos homens se projetarem quando nessa desvantajosa situação. Observamos novamente a precisão dos movimentos e a agilidade quase felina. Da posição sentada passaram à posição em pé, executando com mestria agressões a defesas a mão livre e armada. Quase inacreditável era a rapidez das reações, as esquivas perfeitas, a precisão das pancadas simuladas e projeções do adversário ao solo.

Notamos, principalmente, que o agredido não tentava aparar os golpes da mão armada; procedia a

esquivas, batia nas partes vitais e terminava pela aplicação de chaves, estrangulamentos ou projeções.

Seguiu-se uma demonstração de luta no solo. Uma vez mais, tivemos a oportunidade de apreciar essa interessante parte do Judô, ainda pouco conhecida já que, nas competições desportivas, a não ser na parte referente a imobilizações, raramente é praticada.

Encerrando a brilhante demonstração, como comprovante da eficácia técnica, foram convidados alguns alunos para enfrentar os visitantes.

Terminava assim uma preciosa etapa do nosso aperfeiçoamento, com uma demonstração que superara as melhores expectativas. A satisfação estivera presente em tôdas as fisionomias e, certamente, conseguimos naquele dia maior número de adeptos.

Em rápidas e significativas palavras, traduzindo nossos sentimentos, expressou-se o Cel. Pereira Lira, comandante da Escola, dizendo da aproximação de raças, povos e ideais, através do esporte.

Satisfeitos nos retiramos, gratos à magnífica oportunidade propiciada pelos nossos visitantes no sentido de melhor conhecimento e compreensão do Judô.

Que tenhamos causado aos mesmos a mesma boa impressão que êles nos causaram, é o que desejamos.

E mais uma vez, tremulou no mastro do são idealismo desportivo e amadorista, a bandeira da Escola.

Amanhã, no longínquo país das cerejeiras, temos certeza, o nosso nome e hospitalidade serão lembrados com saudade e afeição.



O Exmo. Snr. General Wembech, acompanhado do Exmo. Snr. Gen. Oscar Rosa, e Cel. Pereira Lira, passam revista à Escola.

## Visita de Oficial General dos Estados Unidos da América do Norte

A Escola de Educação Física do Exército recebeu, no dia 20 de maio de 1958, a visita do Exmo. Sr. General WILLIAM Y. WEMBECH, Chefe da Missão Militar Americana, que fez-se acompanhar de seu assistente Major WILLIAM B. WIER.

Esta visita fez parte de um programa elaborado pelo Exmo. Sr. General OSCAR ROSA NEPOMUCENO DA SILVA, que consta da apresentação de todas as Escolas subordinadas à Diretoria de Aperfeiçoamento e Especialização, ao representante máximo do Exército Americano em nosso País, com a finalidade da manutenção das boas relações entre nossas Forças Armadas.

Recebido pelo Exmo. Sr. General OSCAR ROSA e pelo Coronel PEREIRA LIRA, Comandante, o Exmo. Sr. General WEMBECH dirigiu-se para o Gabinete do Comando, onde recebeu as boas-vindas protocolares.

Em seguida, o Coronel PEREIRA LIRA fez uma exposição, na qual informou aos visitantes, da organização, finalidade e objetivo dos cursos que funcionam na Escola.

Após uma rápida visita às instalações da Seção Médica

e Administração, o Exmo. Sr. General WEMBECH dirigiu-se para o Ginásio, de onde assistiu à demonstração feita pelos alunos, de uma Sessão de Ginástica com Halteres e algumas modalidades de desportos praticados pela Escola, como sejam, lutas, esgrima, ginástica de aparelhos, cama elástica, atletismo, halterofilismo e pista de obstáculos do pentatlo militar.

Terminadas as demonstrações, foi oferecido no Ginásio, um "drink", tendo falado na oportunidade o Exmo. Sr. General OSCAR ROSA que elogiou a brilhante atuação da Escola e agradeceu ao Exmo. Sr. General WEMBECH a visita com que nos honrou.

O Coronel PEREIRA LIRA ofereceu a flâmula da Escola ao ilustre visitante, agradecendo em seu nome e de todos os seus comandados a oportunidade feliz de acolher tão alta patente do Exército irmão.

Finalmente o Exmo. Sr. General WEMBECH teceu palavras carinhosas de agradecimento e elogios sinceros a toda a Escola, observando na ocasião, que as demonstrações assistidas foram o testemunho da eficiência da nossa Escola, que ele sabia ser pioneira da Educação Física do Brasil.



Flagrante tomado por ocasião de despedida do Exmo. Snr. General Wembech.

# TREINAMENTO ATLÉTICO

*Tendo em vista a boa aceitação do artigo publicado no número anterior da Revista, Ary Façanha continua descrevendo e esclarecendo tudo o que aprendeu e observou nas suas andanças pela terra dos germânicos...*

**Colaboração do Cap. ACRÍSIO FIGUEIRA**  
Instrutor da Cadeira de Atletismo do E. E. F. E.

Primeiramente serão elucidadas as dúvidas surgidas sobre o assunto.

Várias perguntas foram formuladas e aqui vão as respostas:

## 1.<sup>a</sup> — COMO É FEITO O TRABALHO COM HALTERES?

— De acordo com a especialidade de cada um. Assim, temos:

- a) Trabalho com halteres para corredores e saltadores.
- b) Trabalho com halteres para arremessadores.

### a — PARA CORREDORES E SALTADORES

É preciso esclarecer que, para estes, só é feito quando o atleta apresenta deficiências em determinado grupo ou grupos musculares. Aí, então, vai para o ginásio, onde um professor especializado em ginástica com halteres o orientará, indicando os exercícios apropriados para os músculos a fortalecer. Em todos os grandes centros desportivos do mundo, o ginásio é localizado ao lado da pista, de maneira que se pode praticar em ambos sem grandes deslocamentos. No Brasil, não temos nem pistas (com exceção de algumas em São Paulo), quanto mais ginásios próximos a estas.

O peso dos halteres com que se vai exercitar deve ser menor ou, quando muito, igual à metade do que suportaria levantar normalmente. Exemplo: — Se um atleta consegue levantar 50 kg, deverá treinar com halteres de 20 kg ou, no máximo, até 25 kg. Os movimentos devem ser executados rápido e sem contração.

Após realizar cada série, trota de 2 a 3 minutos, retornando ao peso. Como exemplo, vejamos o caso de um corredor trabalhando com halteres para adquirir força nas pernas: — fará cinco (ou mais) vezes o exercício indicado, trotará 2 a 3 minutos, volta aos pesos, faz nova série, novo trote e assim sucessivamente, até completar o número de repetições arbitradas. De modo idêntico procederiam os saltadores, os quais, também, executariam saltamentos com os halteres nos ombros.

### b — PARA ARREMESSADORES

Estes precisam trabalhar os músculos com mais intensidade do que os corredores e saltadores. O seu treinamento no ginásio tem início logo após o término da temporada atlética.

No Brasil, quando terminam as competições, que fazem os arremessadores? Nada, absolutamente nada. Vão "descansar", tornando-se mais obesos e mais lentos.

Vejamos a atitude dos norte-americanos e europeus. Convencionemos que o período entre o fim da temporada e início da seguinte seja de seis meses. Nos três primeiros vão para o ginásio. O trabalho será feito com o peso máximo que puderem. Nesta fase vão adquirir mais força e adaptar melhor os músculos visando, sempre, superar os resultados anteriormente obtidos. Os arremessadores de dardo farão trabalho mais suave do que os companheiros do peso, disco e martelo.

Nos três meses restantes, iniciam o trabalho na pista. O peso dos halteres passa a ser menor ou igual à metade do que vinham levantando. Os exercícios passam a ser executados com rapidez e sem contrações. Darão muitas saídas com os velocistas e pequenos percursos (até 100 m) na velocidade máxima. Farão arremessos de sua especialidade, aprimorando o estilo.

À proporção que se aproxima a data da competição o trabalho com os halteres é mais espaçado (apenas 2 ou 3 dias na semana). O número de repetições e a intensidade são diminuídas. Uma semana antes da competição é abandonado o trabalho com os pesos.

Pode acontecer, nos primeiros torneios, o atleta não conseguir os resultados esperados. Isto não quer dizer que o treinamento não sirva ou seja deficiente. Não há motivos para decepções prematuras. Com o correr da temporada, com os músculos melhor adaptados, os resultados surgirão.

2.<sup>a</sup> Pergunta — O PLANO DE TREINAMENTO APRESENTADO PARA CORREDORES DE 100 e 200 m DEVE SER APLICADO PARA TODOS OS CORREDORES DESTAS DISTÂNCIAS, INDISTINTAMENTE?

— Não, aquele plano foi feito para mim, após ter sido observado nos treinos por herr Gerschler durante dois meses e meio. Tinha por finalidade preparar-me para cobrir os 100 m em 10,6-10,7 s e os 200 m abaixo de 22 segundos.

3.<sup>a</sup> Pergunta — NO PLANO APRESENTADO O NÚMERO MÍNIMO DE REPETIÇÕES É OBRIGATÓRIO?

— Nada é rígido no treinamento. O técnico elabora o plano para cada um e de acordo com as possibilidades individuais. O número mínimo de repetições é estabelecido em função do atleta. Também outras distâncias, que não aquelas, podem ser incluídas (75,

150 m) para variar, não sendo, entretanto, conveniente que os corredores de 100 e 200 m façam percursos maiores do que 300 m.

### 400 METROS RASOS

Satisfeitas as perguntas formuladas, abordaremos o treinamento para a difícil prova dos 400 m rasos.

Pelo conceito atual, é uma corrida de velocidade intensa tal qual os 100 e 200 m rasos. Para se ter uma idéia de como é corrida a prova, olhemos para o recorde mundial do norte-americano Louis Jones — 45,2 segundos. Para conseguir este resultado, Jones cobriu os primeiros 100 metros entre 10,8 e 10,9 segundos passando nos 200 m com 21,1 — 21,2 segundos para completar a prova em 45,2 segundos e, em consequência, percorrendo os 200 m restantes entre 24,0 — 24,1 segundos!

Herb McKenley, antigo recordista mundial da prova com 46,2 segundos, quando obteve este resultado passou pelos 100 m entre 11,0 e 11,1 segundos, nos 200 m com 21,6 segundos e os 200 m restantes em 24,6 segundos.

Verifica-se então que o tempo da prova é função dos primeiros 200 metros. A prática tem mostrado que o tempo dos primeiros 200 metros é cerca de 2 a 3 segundos melhor que os dos 200 metros restantes. Esta é uma observação importante. O atleta que quiser cobrir os 400 m em determinado tempo não pode cobrir as distâncias parciais em tempos proporcionais ao que deseja fazer. Exemplo: — Se um corredor pretende alcançar os 400 m em 60 segundos não poderá percor-

rer os primeiros 100 m em 15 segundos, os 200 m em 30 s e para chegar nos 400 m com 60 segundos. Ele deverá fazer os 100 m em 14,2 s, passando nos 200 m com 28 s para atingir os 400 m em 60 segundos.

A título de ilustração, apresentaremos uma tabela de tempos parciais para atingir os 400 m no tempo desejado.

TABELA DE TEMPOS PARCIAIS PARA OS 400 METROS RASOS

TEMPO PARCIAL dos 100 m	TEMPO PARCIAL dos 200 m	TEMPO DOS 400 m	OBSERVAÇÃO
14.2 segundos	28.0 segundos	60 segundos	Esta tabela poderá ser encontrada em quase todos os compêndios americanos de atletismo.
13.7 "	27.2 "	58 "	
13.3 "	26.3 "	56 "	
12.8 "	25.4 "	54 "	
12.3 "	24.5 "	52 "	
11.8 "	23.6 "	50 "	
11.4 "	22.6 "	48 "	
11.1 "	21.7 "	46 "	
10.9 "	21.2 "	45 "	

A conclusão lógica a que se chega após a explanação acima é a de que os 400 m é, antes de tudo, uma corrida de RITMO. O atleta deve saber controlar a velocidade e o esforço para passar nas distâncias intermediárias no tempo desejado. Para isso, nos treinos, deve fazer inúmeras corridas de 100 e 200 m, variando os tempos a fim de ficar com a noção de

Ary Façanha de Sá — responsável pelo presente artigo — vencendo uma eliminatória de 100 metros rasos, na disputa tradicional do TROFÉU BRASIL, realizado em São Paulo.



ritmo bem acentuada. O seu treinamento compreende corridas até o 600 m, sempre repetidas num mesmo treino.

Ary Façanha tem sido solicitado a fazer planos de treinamento para vários atletas, não só nacionais como estrangeiros. Ele aqui apresenta o plano de treino para

400 m, que elaborou para o grande campeão brasileiro dos 400 e 800 m rasos, Argemiro Roque. Como resultado imediato, Argemiro laureou-se campeão sul-americano em Montevideu com o resultado de 48,6 segundos, tendo antes ganho a prova no campeonato brasileiro.

PLANO DE TREINAMENTO SEMANAL — 400 metros rasos

Dia da semana	Distância em metros	Tempo em segundos	N.º de repetições	Pausa em minutos	Observação
1.º	100	13 a 14	10—15 20—30	1	—
2.º	250	30 a 32	5—6—8	4	Iniciar fazendo em 32s; melhor adaptado fazer em 30s.
3.º	250 75 75 300	Vel. máxima " " " " " "	—1 —5 —5 —1	4—entre os 250 e 75 1—entre os 75 3—entre a 1.ª e a 2.ª séries de 75 3—entre a 2.ª série e os 300 metros	—
4.º	400	60 a 63	5—8—10	5 a 4	Iniciar com 63s e pausa de 5 min; melhor adaptado fazer em 60s e pausa de 4 minutos
5.º	200	26 a 28	6—8—10 12—15	3 a 2	Iniciar com 28s e pausa de 5 min; melhor adaptado fazer em 26s e pausa de 2 minutos.
6.º	75 75 300	vel. máxima " " " "	5 5 1	1—entre os 75 3—entre a 1.ª e a 2.ª séries de 75 3—entre a 2.ª série e os 300 metros	—
7.º	—	—	—	—	R E P O U S O

Quando estiver atingindo os limites mais fortes e à proporção que se aproxima a data da competição, o treino passará a ser o seguinte:

Dia da semana	Distância em metros	Tempo em segundos	N.º de repetições	Pausa em minutos	OBSERVAÇÃO
1.º	100	12 a 13	10 a 15	1	—
2.º	—	—	—	—	Idêntico ao plano anterior
3.º	—	—	—	—	" " " "
4.º	400	55 a 60	5 a 8	4	Iniciar fazendo em 60s; melhor adaptado fazer em 55s
5.º	200	24 a 26	6—8—10	3	Iniciar com 26s; melhor adaptado fazer em 24s.
6.º	—	—	—	—	Idêntico ao do plano anterior
7.º	—	—	—	—	R E P O U S O

Este é o treinamento de um campeão. No caso do elemento a ser treinado ter objetivos mais modestos, o técnico modificará os tempos arbitrados, o número

de repetições e a pausa entre as corridas. Jogando com estes três elementos fará o plano para o atleta aproveitando como base o apresentado acima.

# TENIS



**História, técnica, aprendizagem, treinamento, alimentação e controle médico.**

Por **EDUARDO DIAZ V.** — Prof. Ed. Fis.

Trad.: Major Eric Tinoco Marques

O tênis é um jogo de bola. A invenção dos jogos de bola é atribuída aos antigos habitantes da Ásia Menor.

Houve, evidentemente, em épocas diferentes, numerosas variedades destes jogos que foram praticados e aperfeiçoados com grande entusiasmo, desde os mais remotos tempos, pelos gregos.

Esta, era uma das diversões mais populares, tanto na Grécia como, mais tarde, em Roma. Podemos citar numerosos aficionados famosos da antiguidade, como Alexandre Magno e Dionísio, o Antigo, tirano de Siracusa.

A partir da Idade Média, a França foi o país onde o jogo de bola alcançou maior incremento. Acredita-se que tenha sido introduzido pelos romanos, passando depois para a Espanha e outros territórios. Foi denominado, a princípio, "palma", porque a bola era jogada com a palma da mão.

No início, o "jogo de palma" era praticado ao ar livre e com a mão desprotegida. No século XVI, a mão passou a ser envolvida por uma luva muito reforçada, que foi substituída posteriormente por uma espécie de raqueta de formas ovalada e quadrada.

A seguir, o "jogo de palma" passou do ar livre para locais fechados, o que veio complicar o jogo, uma vez que a bola batia nas paredes, provocando situações imprevistas.

Continuou este desporto, que denominaram Tênis, evolucionando e ganhando adeptos no mundo. Mais tarde, teve de ser regulamentado a fim de evitar confusões, já que cada grupo aderira às regras que lhe pareciam melhores.

Em 1890, foi instituída a Copa Davis, disputada entre os Estados Unidos e a Inglaterra, porém logo se aceitou a participação de todos os países do mundo.

Desde 1912, o Tênis figura no programa dos Jogos Olímpicos. Atualmente, são realizados campeonatos mundiais, como o de Wimbledon, Copa Davis, Forest Hill, etc.

No Chile, já em fins do século passado, por volta de 1888, praticava-se este novo jogo no Círculo da União Central, local situado em Agustinas.

Este local foi destruído por um incêndio; porém, o entusiasmo não arrefeceu e, um ano mais tarde, era inaugurada uma nova quadra no Clube Hípico de Santiago.

O desenvolvimento do Tênis no Chile está intimamente ligado ao Santiago Lawn Tênis Clube, fundado em 1904, que foi a agremiação que o introduziu como



desporto e a que mais trabalhou pelo seu crescimento sendo, hoje, o centro deste desporto no país.

Dirigentes capacitados e entusiastas, juntamente com jogadores notáveis, deram impulso a essa atividade desportiva, que conta na atualidade com um grande número de praticantes e jogadores de categoria mundial.

A técnica do Tênis é complexa e requer um certo tempo de prática intensiva para se conseguir dominá-la; daí, conclui-se da necessidade de uma orientação pedagógico-médico-desportiva em tenra idade, ou seja, em criança, quando esta já tenha atingido um certo desenvolvimento e seja capaz de executar as ordens que recebe.

Para um rendimento progressivo, o aprendiz de Tênis precisa de fatores de ambiente, psíquicos e funcionais adequados, para que estes o permitam executar e desenvolver um processo normal de treinamento das funções novas e complexas.

A principal preocupação será o domínio da execução dos golpes básicos: direto, rebatido, serviço e, a partir destes, o posterior emprego dos golpes avançados: voleios, remates, etc.

Para satisfazer os desejos, interesses e inclinações da criança, devemos conduzir estas atividades de forma progressiva, em complexidade



crecente, e empregando uma forma recreativa a fim de que a aprendizagem da técnica dêste desporto agrade à criança e esta se sinta estimulada a continuar a sua prática.

Para isto, procuraremos fazer as aulas agradáveis, com o que conseguiremos manter o interesse, a receptividade e a vontade. Estimularemos o entusiasmo por meio das competições nas classes coletivas, contrôles



para assinalar-lhes o progresso e, principalmente, à base de jogos aplicados ao Tênis.

O Professor de Educação Física não deve esquecer que por meio desta atividade física não está somente formando a um desportista, talvez um futuro campeão, mas também um ser social, um futuro cidadão. Estará dando formação a um homem de trabalho, honrado e eficiente, cumpridor dos seus deveres de homem e de cidadão.

Deve tomar medidas para poder diagnosticar as dificuldades da aprendizagem e do ensino e procurar corrigir as deficiências que aparecerem.

As atividades que desenvolver devem projetar-se de forma que conduzam ao crescimento natural e amadurecimento da criança. Dará ao aluno uma boa parcela de responsabilidade na direção das atividades de grupo, para que êle demonstre a sua capacidade, seus progressos, e adote uma forma disciplinada de controle e manejo das atividades que lhe toca desenvolver para o seu próprio benefício.

Para conseguir todos êstes objetivos numa classe, o professor deve procurar manter a alegria e felicidade, e terá os seus alunos interessados e conseguirá uma aprendizagem mais rápida, mais eficiente e mais real.

Finalmente, deve estimular a cooperação, e destacar aquêle cuja conduta social é mais perfeita.

O treinamento é um conjunto de exercícios cientificamente dirigidos para pôr o organismo em condições de dar o máximo de rendimento com o mínimo de esforço.

Com o treinamento se obtém uma maior potência muscular e um melhor jôgo das articulações. A estas modificações se associam outras reações por parte do sistema circulatório e do sistema respiratório que experimentam um processo da acomodação a estas novas qualidades de músculos. O coração aumenta em força e eficiência, tem sua descarga pulsatória aumentada e diminui a taquicardia no trabalho muscular. O mesmo ocorre com o sistema respiratório, onde o cansaço do trabalho é muito menor do que o dos indivíduos que não estão treinados.

Um bom estado físico é indispensável ao tenista, uma vez que o jôgo, em geral, é rápido e com grandes

deslocamentos, além de uma duração imprevista que pode exigir do organismo um esforço extraordinário.

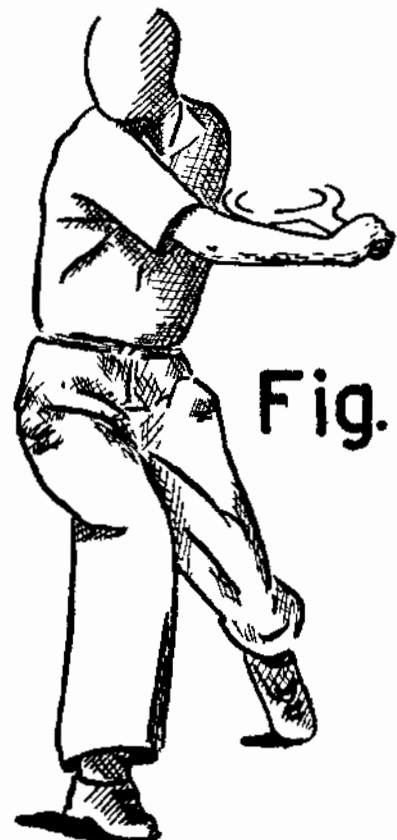
Êste estado atlético é conseguido com a prática do desporto e atividades ginásticas semelhantes aos movimentos da técnica do Tênis.

Num esquema de ginástica aplicada ao Tênis, incluímos exercícios de velocidade, destreza, resistência, força e coordenação.

No treinamento temos de considerar a idade, sexo e categoria do nosso aluno: é diferente para uma criança e um adulto; êste, deve ter práticas de aperfeiçoamento da técnica, tática e estratégia. Em compensação a uma criança deve ser dada uma motivação diferente, na qual se satisfaça a sua tendência de jogar, e

valendo-se disto, iniciá-la nos conhecimentos da técnica desportiva, bem como da sua orientação.

Êste verdadeiro plano de ensino do desporto do Tênis deve ser complementado com uma orientação de alimentação e contrôle médico. Em primeiro lugar é conveniente assinalar que um regime alimentício não tem por finalidade dar ao indivíduo condições físicas extraordinárias, senão permitir que as condições funcionais do sistema nervoso e muscular, não encontrem o seu funcionamento prejudicado por deficiências ou excessos alimentícios. Assim, o médico desportivo tem em suas mãos o futuro de um desportista. Devemos insistir que esta especialidade consiga controlar a massa dos desportistas, porque é ela quem orienta a preparação sob a forma científica, guiando e aconselhando o competidor, para evitar que se perca um treinamento longo.



# PENTATLO MODERNO

Colaboração do GEN. ANTÔNIO PIRES DE CASTRO FILHO

## ALTERAÇÕES NOS ESTATUTOS DA UNIÃO INTERNACIONAL DO PENTATLO MODERNO — REGULAMENTO DOS CONCURSOS

Decisões do Congresso realizado em 29 de outubro de 1957, em Estocolmo

§ 101 — Acrescentar: O pentatlo moderno para os juniores compreende as 5 provas seguintes:

- 1 — Prova eqüestre de 2.500 a 5.000 metros
- 2 — Prova de espada
- 3 — Prova de tiro (pistola ou revólver)
- 4 — Prova de natação (300 metros nado livre)
- 5 — Prova de corrida a pé (3.000 metros)

— É considerado júnior todo homem menor de 20 anos.

§ 1 — Alinea 4 — Acrescentar: A organização dos campeonatos para os juniores entretanto, fica a critério do organizador dos campeonatos para os juniores.

§ 106 — Acrescentar: Se um dos concorrentes acidentar-se na prova eqüestre, e, de acôrdo com o parecer médico não puder participar das outras provas do pentatlo, o Júri de Apelação permitirá ao reserva integrar a equipe nas outras provas, computando-lhe zero ponto na prova eqüestre.

§ 141 — Se um concorrente abandona a prova de esgrima, anular-se-á seus resultados obtidos.

Depois de cada combate (encontro), um representante de cada equipe, deve assinar as fôlhas dos resultados da esgrima.

§ 148 — Alinea 5 — Se o atirador atirar, depois do comando de "Fogo", porém, antes do aparecimento

do alvo, o tiro fará parte da série de cinco tiros, mas será contado como tiro perdido. Além disto, é penalizado com 2 pontos, isto quer dizer que do escore final, devem ser subtraídos 40 pontos.

Se o atirador atirar antes do comando de "Fogo", o tiro não será contado, mas o atirador será penalizado com 2 pontos, isto quer dizer que do escore final, devem ser subtraídos 40 pontos.

§ 150 — Se houver mais de cinco tiros no alvo, os melhores tiros não serão computados.

§ 155 — Alinea 2 — Acrescentar depois de "bandeira" — Um concorrente acidentado (machucado) deve sair (dar a partida) a vontade.

§ 156 — Conhecidos os principais aplicados na organização do "método de pontos", foi aceita a proposição de completar os §§ 135, 156 e 160 com exemplos. Assim na Natação temos:

- 3.59.0 — 3.59.9. — 1 005 pontos
- 4.00.0 — 4.00.9 — 1.000 pontos
- 4.01.0 — 4.01.9 — 995 pontos

§ 158 — Na manhã do dia da corrida a pé a pista deverá ser mostrada aos competidores.

Nos pontos de passagem obrigatória, serão colocados controladores. Salvo motivo de força maior, as modificações dos estatutos, só poderão ser feitas nos anos olímpicos.

As modificações aprovadas no presente Congresso, vigorarão a partir de 1 de janeiro de 1958.

### CALENDÁRIO PARA 1958

1 — Campeonato de Pentatlo Moderno, organizado pela Comissão de Desportos do Exército:

CAMPEONATOS	TIPO	ÉPOCA	LOCAL
Pentatlo Moderno (Oficiais)	CM de GU	Até 30.6.58	A fixar pelos Cmts. de Grandes Unidades
	CM de Ex	1.ª Semana de Julho 1958	A fixar pelos Cmts. dos Exércitos
	CM do Ex	1.ª Semana de Agosto 1958	Rio de Janeiro
Pentatlo Moderno (Subten. e Sgts)	CM de GU	A fixar pelos Cmts GU	A fixar pelos Cmts. de GU
	CM de Ex	A fixar pelos Cmts EX	A fixar pelos Cmts de EX

- 2 — Campeonato de Pentatlo Moderno, organizado pelos Estados Unidos da América do Norte, estando a representação brasileira a cargo da Comissão Desportiva das Forças Armadas.

Pentatlo Moderno (oficiais)	Internacional	26.4.1958	Forte de Sam Houston no Texas, U.S.A.
-----------------------------	---------------	-----------	---------------------------------------

Observação: Participarão deste Pentatlo os seguintes países: México, Brasil, Estados Unidos e Itália.

- 3 — VI Campeonato Sul-Americano de Pentatlo Moderno, organizado pela Comissão Desportiva das Forças Armadas:

Pentatlo Moderno	Sul-Americano	1.ª quinzena Setembro 58	Rio de Janeiro
------------------	---------------	--------------------------	----------------

- 4 — VIII Campeonato do Mundo de Pentatlo Moderno, organizado pela Inglaterra.

Pentatlo Moderno (militares e civis)	Mundial	13 a 17 de Outubro 58	Aldershot, Hampshire Inglaterra
--------------------------------------	---------	-----------------------	---------------------------------

Observações:

- a) — Participantes:

3 concorrentes, 1 técnico (ou reserva) 1 chefe; 5 por Nação.

- b) — 9 de outubro — Chegada à Inglaterra: Acomodações na Royal Military — Academy Sandhurst, Camberley, Surrey

- c) — 10 de outubro — Sorteio das nações.

- d) — 11 de outubro — Reunião do Conselho de Administração — Cerimônia de abertura.

- e) — 12 de outubro — Reconhecimento da pista equestre, que será de 2.500 metros

- f) — 13 de outubro — Prova equestre.

- g) — 14 de outubro — Prova de esgrima.

- h) — 15 de outubro — Prova de tiro.

- i) — 16 de outubro — Congresso da U.I.P.M.  
À tarde — Prova de natação

- j) — 17 de outubro — Pela manhã — Reconhecimento da pista de corrida a pé. Cerimônia final: Banquete

- k) — 18 de outubro — Visita a Londres.

- l) — 19 de outubro — Embarque das delegações.

- m) — Inscrição provisória até 30 de abril.

Inscrição definitiva até 1 de setembro.

- n) — Endereço:

Coronel C. H. Stoneley, O.B.E.

Organising Secretary, Modern Pentatlon World.

\* Championships 1958

N. Q. Aldershot District,

Aldershot

Hampshire, England

Telephone: Aldershot 380 Extension 0262

Telegrams: ALDIS, ALDERSHOT

CALENDÁRIO PARA 1959

- III — Jogos Pan-Americanos, em Chicago, de 27.8 a. 7.9.1959

- IX — Campeonato do Mundo do Pentatlo Moderno.

Fins de setembro nos Estados Unidos da América do Norte.

Lugar provável: Harrisburg, Pennsylvania ou Wilmington, Delaware.

# OS JOGOS OLÍMPICOS DE INVERNO

Cap. BERTHOLDO HINDENBURG OLBRISCH FRÈRES  
Instrutor de Desportos Terrestres Coletivos

Desde que o primeiro Jôgo de Inverno foi iniciado em Chamonix, em 1924, que os mesmos vêm sendo disputados de 4 em 4 anos, sofrendo interrupções sômente por ocasião da II Guerra Mundial.

Os Jogos de Inverno são aquêles que se praticam exclusivamente no

O programa dos Jogos Olímpicos de Inverno abrange os seguintes desportos: Esqui, Patinação, Hóquei-sobre-o-gêlo e "Bobsleigh", podendo ser organizada ainda uma prova de esqui com finalidade militar.

Vejamos a seguir um estudo do

Nos 50 anos seguintes, a patinação desenvolveu-se ainda mais, surgindo os primeiros riques de patinação artificiais nas principais capitais européias.

A patinação em velocidade se desenvolve geralmente em pistas de 400 metros. A pista internacional se compôs de duas pistas, variando de 3 a 5 metros de largura cada uma e colocadas lado a lado. As provas são corridas sôbre 4 distâncias: 500, 1.500, 5.000 e 10.000 metros.

A patinação artística ou de figuração é uma arte ao mesmo tempo que um esporte — arte, porque exige grande imaginação e para sua execução, ela se aproxima da arte coreográfica — esporte, porque faz trabalhar harmoniosamente todos os músculos do corpo.

Nos Jogos Olímpicos, são disputados campeonatos de individual masculino, individual de damas e campeonatos de Duplas.

A patinação individual se divide em duas partes: — figuras impostas e figuras livres.

A primeira, consta de uma série de diagramas cujo traçado deve ser executado sôbre o gêlo, seguindo as regras precisas que servem de base ao júri.

Na segunda parte, são concedidos 3 ou 5 minutos ao concorrente para executar um programa com figuras à sua escolha. É a parte artística dos concursos onde cada patinador revela seu talento de composição, seu temperamento, seu sentimento de ritmo, o elan, enfim, o encantamento do programa.

Os concursos de duplas compreendem exclusivamente patinação livre.

## HÓQUEI-SÔBRE-O-GÊLO

De todos os desportos de equipes sôbre o gêlo, o hóquei é certamen-



inverno, devido às condições climáticas, gêlo e neve, indispensáveis ao seu funcionamento.

Eles têm um interesse particular, pois apresentam um maravilhoso meio de desenvolver o organismo, uma verdadeira escola de iniciativa, de coragem e de formação de reflexos rápidos.

Os Jogos de Inverno têm uma íntima ligação com o turismo, pois são fonte de propaganda, já que eles constituem um elemento de prosperidade econômica para as regiões onde sua prática é possível.

O Comitê Olímpico Internacional é o encarregado de designar o local onde serão celebrados os Jogos Olímpicos de Inverno, reservando-se a prioridade ao país detentor das Olimpíadas, desde que êle possa oferecer as garantias suficientes para a sua organização em seu inteiro conjunto.

que têm sido as provas dos Jogos de Inverno e sua evolução.

## A PATINAGEM

A patinagem é um dos esportes mais antigos; era um meio de transporte usado pelos povos do norte da Europa, que utilizavam como caminhos os rios ou lagos gelados. Eles empregavam nesta época patins primitivos. Foi no século XVI que surgiram na Holanda os patins de ferro. Os patins e os princípios holandeses fizeram sua aparição na Inglaterra com o retôrno da côrte dos Stuart de seu exílio na Holanda; a patinação, desta data em diante, tomou grande impulso, destacando-se como um novo esporte.

Os primeiros tratados de patinação foram escritos em 1772 pelo inglês Robert Jones, em 1813 pelo francês Garcin e em 1825 pelo alemão Zindel.

te o mais rápido e o mais apaixonante.

Oriundo do Canadá, onde é o jogo nacional por excelência, difundiu-se pelos Estados Unidos e pela Europa.

Para este jogo, em que são utilizados riques fechados, não foi fixada dimensão mínima para o terreno de jogo, não devendo ultrapassar, entretanto, 80 metros de comprimento e 4 metros de largura.

A partida é disputada por duas equipes, compostas cada uma por 6 jogadores. Estes empregam um bastão de madeira com um cabo longo e a sua extremidade termina por uma espécie de raqueta de 30 cm de comprimento; o comprimento total do bastão não deve ultrapassar a 1,75 m.

O jogo consiste em colocar um disco ou "puck" na gaiola, que vem a ser a meta do adversário.

O disco é de borracha endurecida, pesando 175 gramas, medindo 76 mm de diâmetro e 25 mm de espessura.

### O "BOBSLEIGH"

O "Bobsleigh" ou "Bob" é um esporte de equipe que se pratica sobre uma espécie de trenó em madeira ou ferro.

Nestes dois engenhos, o princípio é o mesmo: um chassi montado sobre dois luges (o luge se compõe de 2 patins de madeira reforçados por lâminas de aço e cuja frente é recurvada); o da retaguarda é encaixado no chassi, enquanto que o da frente é móvel em redor de um eixo montado sobre o chassi em sua parte anterior.

## VOCÊ SABIA?

- 1 — Que o famoso tenista LEW HOAD tornou-se profissional incorporando-se ao grupo de JACK CRAMER?
- 2 — Que o marinheiro britânico GERALD FORSEBERG bateu o recorde de travessia da MANCHA cobrindo o percurso em 13 h e 33 minutos?
- 3 — Que o atual recorde mundial de salto com vara pertence ao americano BOB GUTOWSKI, com um vôo de 4,82 m?
- 4 — Que o Cel. LIRA está construindo na E. E. F. E. um Ginásio coberto de 50 x 20 metros?
- 5 — Que o campeão olímpico, TOM COURTNEY, cobriu os 800 metros em 1 m 46 s 8?
- 6 — Que os dirigentes da F. I. A. A. estão decidindo sobre a validade do recorde mundial do salto em altura de 2,16, feito pelo russo YURY STEPANOV, que usou no pé de impulsão um sapato com sola tripla?
- 7 — Que o extraordinário russo VLADIMIR KUTS bateu o recorde mundial dos 5.000 m, marcando 13 m 35 s?
- 8 — Que os jogos olímpicos de inverno de 1960 serão realizados em SQUAW VALLEY, na Califórnia (USA)?
- 9 — Que os basqueteboleros americanos e franceses treinam salto em altura, 100 metros e arremesso de péso, justificando a tese de que o atletismo é o esporte base?
- 10 — Que os pais do húngaro CSIK e do francês BOITEUX atiraram-se vestidos, na água, respectivamente em Berlim e Melbourne, para abraçarem seus filhos, vencedores dos 100 metros nado livre?

Para acionar este eixo de direção, dois sistemas são empregados; seja a direção como o volante de um automóvel, seja dirigido por meio de rédeas. O "bobsleigh" é munido de freios; ele parte do alto de uma pista e pode desenvolver uma velocidade de cerca de 100 km por hora.

Existem "bobs" de 2, 3, 4, 5, e mesmo 6 lugares, mas, nos Jogos Olímpicos de Inverno são utilizados somente os "bobs" a dois e a quatro lugares.

### O ESQUI

O esporte do Esqui consiste em deslizar sobre a neve com duas planchetas (esquis) de madeira fixadas aos pés.

O comprimento do Esqui pode variar de 1,80 metros à 2,80 me-

tros de acordo com altura do esquiador.

Para facilitar o seu deslocamento, o esquiador utiliza bastões, de preferência em bambu, munidos, de uma pequena raqueta em sua extremidade, que permite tomar o seu ponto de apoio sobre a neve.

As provas para Esqui que exigem resistência são disputadas nas distâncias de 18, 30 e 50 quilômetros.

O salto em esqui é feito de um ponto elevado em distância; o comprimento é medido em linha reta, desde o ponto em que ele abandona a plataforma de onde iniciou a descida, até o seu contato com o solo em sua queda.

Existem bons saltadores que conseguem alcançar a distância de 120 metros.

# O QUE É O JUDÔ

Cap. OX PASCHOAL FILHO

Chefe da Cadeira de Lutas

## RESUMO DO ARTIGO ANTERIOR

O JUDÔ é a resultante do aperfeiçoamento e síntese dos vários sistemas de luta praticados na época feudal japonesa, graças ao espírito pesquisador e perseverante do Professor JIGORO KANO. A arte do JUDÔ se compõe de três grupos: luta em pé (arte de projetar), luta no chão (arte de segurar, fraturar, estrangular), e a arte de bater.

Em número anterior desta revista, escrevemos sobre a origem do JUDÔ e suas técnicas componentes.

Dentre elas, a que mais se destaca pela espetacularidade e rapidez das ações é, sem dúvida, a arte de lançar. Merecendo a preferência dos praticantes e aplausos do público, graças à movimentação incessante e lances inesperados, faz com que muitos julguem residir na mesma toda a ciência do JUDÔ.

Escapa à compreensão do observador leigo a complexidade e dificuldade dos vários lançamentos, a técnica das movimentações, e essência, enfim, dessa arte sutil.

Poucos sabem, por exemplo, que as projeções do adversário ao solo podem ser realizadas com a participação "principal" das mãos, do quadril ou dos pés; daí a razão de ser dos diversos nomes que servem para caracterizá-las.

Não nos preocuparemos em transcrevê-los ou traduzi-los porque, além de numerosos, não teriam para nós o mesmo significado.

Mas, afinal, qual o segredo dessas quedas impressionantes, vós admiráveis de homens pesados, erguidos do solo com tanta facilidade e aparentemente nenhum esforço? Como conseguir esse prodígio de habilidade e destreza?

Poderíamos, respondendo a essas interrogações, escrever sobre o assunto uma longa dissertação, que partiria forçosamente da concepção básica dessa arte milenar: "CEDER PARA VENCER". De uma tempestade nasceu este princípio, quando, sob o peso da neve, as árvores fortes e frondosas estalavam e quebravam.

Mas uma havia que resistia à fúria dos elementos... porque cedia. Era o frágil e flexível salgueiro que, vergando até o solo, nele depositava a neve acumulada em seus galhos. E prontamente se erguia, vencedor dessa luta contra uma força maior.

Mas, não desejamos fatigar nossos leitores com inúmeras minúcias, já que nosso objetivo é proporcionar conhecimentos gerais, recreando, se possível.

Diremos apenas, penetrando diretamente no âmago da questão, que todas as técnicas de derrubar o adversário, sejam elas simples ou complexas, residem em três ações perfeitamente distintas, mas absolutamente sincronizadas. Podem ser assim enunciadas:

- 1 — Ruptura do equilíbrio do oponente;
- 2 — Tomada de posição favorável ao lançamento;
- 3 — Execução do lançamento.

Insistimos em frisar que essa decomposição ocorre unicamente para fins de aprendizagem; na prática elas se desenvolvem numa fração de segundo.

Façamos uma ligeira análise do que sejam essas ações.

## I — RUPTURA DO EQUILÍBRIO

É, sem dúvida alguma, a parte mais importante do lançamento. Baseia-se principalmente na mecânica, que fornece os conhecimentos necessários à exploração do equilíbrio e das forças naturais exteriores: gravidade, inércia, força adversária, etc.

Em JUDÔ, o equilíbrio do adversário deve ser constantemente estudado, **sentido** e **explorado**, por quem almeja tornar-se bom praticante.

Caso contrário os lançamentos serão executados à base da força, o que é sempre prejudicial e ineficaz ante um adversário mais forte ou mais técnico.

Essa arte de detectar, ou seja, presentir pelos braços a direção e o sentido em que o adversário vai mover-se, exige grande sutileza mecânica.

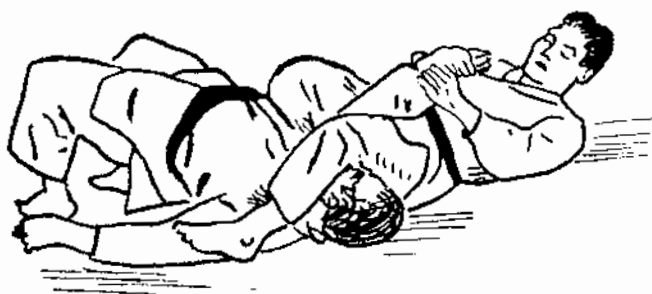
A detecção braçal — que se treina com os olhos vendados — é indispensável para ocasionar o desequilíbrio do adversário. É sabido que qualquer pessoa ou objeto, em posição de desequilíbrio, cai ao mais ligeiro puxão ou empurrão.

Teçamos algumas importantes considerações em torno do equilíbrio humano. Um homem na posição militar de descanso está equilibrado, pois a projeção do centro de gravidade do seu corpo cai dentro do polígono de sustentação, formado pelos seus pés. Para



derrubar um homem nessa posição é necessário empregar um grande esforço. Mas, à medida que a base da perpendicular abaixada do centro de gravidade do seu corpo sobre o solo se aproxima dos bordos do polígono de sustentação, o equilíbrio se torna cada vez mais instável.

Sendo a marcha uma sucessão de equilíbrios perdidos e reencontrados, reside no sentimento dêsse pequeno e quase imperceptível lapso de tempo — mudança de apoio do pêso de um para outro pé — a técnica do desequilíbrio. Fração de segundo antes do adversário transferir o seu pêso "totalmente" para o



outro pé, executamos através das mãos um movimento contínuo de "estirão-levantamento".

Essa ação conjugada de todo o corpo coloca o adversário à nossa mercê.

Lograr êsse momento é a que deve aspirar o praticante. Naturalmente que isso exige muitos e muitos anos de treinamento perseverante. O judoca deve encarnar o hábito de mover-se, visando permanentemente o equilíbrio próprio e o desequilíbrio do adversário; reside nisso a arte suprema do movimento.

Conservar o corpo flexível, evitando qualquer contração muscular prolongada, além do estritamente necessário. Conservar o corpo ereto, pois a mais ligeira inclinação do mesmo é explorada por um adversário hábil.

Quando o adversário empurra, tenha-se presente o seguinte: puxando-o com a mesma força com que êle empurra, mantém-se o equilíbrio próprio. Puxando-o com uma força ligeiramente superior, mantém-se o equilíbrio próprio e desequilibra-se o adversário.

O desequilíbrio do adversário pode ser provocado, explorado, ou provocado e explorado, por meio de pequenos movimentos desequilibrantes (puxão, empurrão, etc.), combinados com movimentos adicionais (ascendentes, descendentes, etc.). Afirmam os grandes técnicos que o desequilíbrio equivale a 70% do lançamento.

Os quatro desequilíbrios, anterior, posterior, lateral, diagonal, são os mais importantes; representam as modalidades principais do desapoio do adversário em pé.

## II — ENTRADA EM POSIÇÃO

Uma vez desequilibrado o adversário, sendo êle incapaz de reagir às nossas ações, tomamos uma posição adequada ao lançamento.

Essas posições variarão com o tipo do golpe a ser aplicado, e a situação em que se encontra o adversário.

A entrada em posição não é, como alguns poderiam pensar, a fase mais importante do lançamento.

Deve ser suave, instantânea e imprevista. É da boa medição do momento que depende todo o sucesso da ação.

Evidentemente, além de conservar nosso equilíbrio, procuraremos manter e assegurar o desequilíbrio do adversário, evitando que êle possa recuperá-lo atuando em contra-ataque.

Uma mesma entrada em posição de lançamento, comporta variações segundo o pêso e estatura do oponente.

Sòmente a prática e observação cuidadosas, nos ensinarão o melhor procedimento em cada caso.

## III — LANÇAMENTO

Com o adversário desequilibrado e dominado e o nosso corpo em posição favorável, resta executar o lançamento propriamente dito.

É a ação de menor importância, conseqüente natural das duas primeiras, desde que corretamente executadas.

Podemos aumentar a velocidade e força de impacto da queda, aproveitando-nos de certas forças, como aceleração da gravidade, força da inércia e força centrífuga.

É conveniente que continuemos ainda a dominar o adversário após a queda que, caso não tenha sido perfeita, exigirá no solo a continuação das ações.

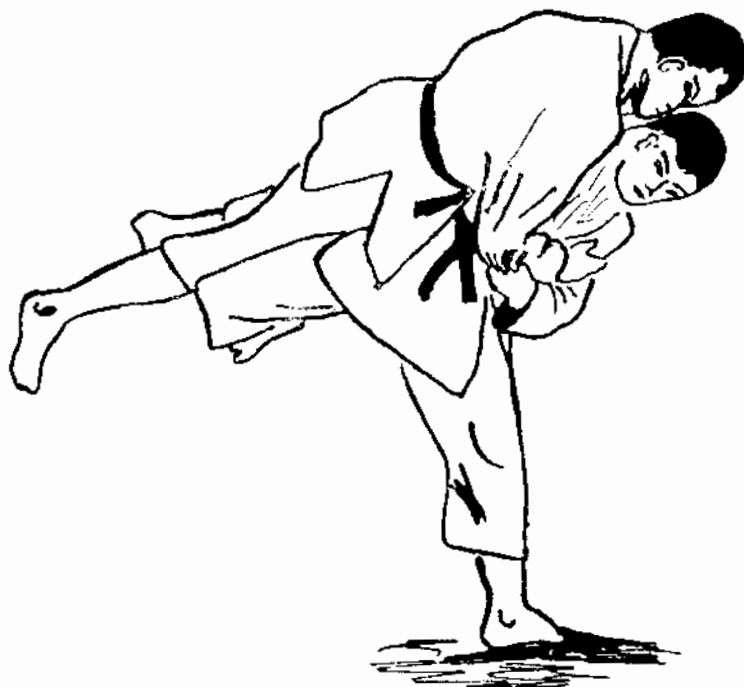
Estas considerações nos levariam, porém, a outra divisão da técnica do JUDÔ: o trabalho no solo.

Antes de nos despedirmos dos nossos leitores, desejamos, ainda uma vez, reforçar as duas seguintes idéias:

1 — a finalidade do JUDÔ é vencer o oponente; porém, fazendo-o sempre sob o princípio de livrar-nos dos seus esforços e ataques e, ao mesmo tempo, aproveitá-los para nossa vitória;

2 — a ruptura do equilíbrio e a sincronização dos movimentos são indispensáveis à execução de qualquer lançamento.

E se você, leitor, aspira tornar-se bom praticante, tenha por lema êste princípio: "CEDA PARA VENCER".



# Novos Rumos Para a Ginástica no Exército

Pelo Professor CEL. PEREIRA LIRA

Comandante e Diretor de Ensino da Escola de Educação Física do Exército e Presidente da Comissão de Desportos do Exército

M.G. Matéria: Pedagogia da Educação Física.  
D.G.E. Assunto: Da Aprendizagem e Execução das  
D.A.E. Sessões de Trabalho Físico e Da  
Es.E.F.E. Direção e Execução das Sessões de Trabalho Físico.

Instrutor-Chefe: Cel. Pereira Lira.

Instrutores: Maj. Ayres Tovar Bicudo de Castro e Cap. Ox Paschoal Filho, Acrisio Figueira, Osiris Labatut Rodrigues, Mário Doernte e Hisan Villar Tavares Guerreiro.

Contrôle Médico: Cel.-Med. Dr. José de Almeida Neves, Maj.-Med. Dr. João Pires Teixeira, Cap.-Med. Dr. José Cyriaco do Nascimento e 1.º Ten. Med. Dr. Ivanir Martins de Mello.

A Escola de Educação Física do Exército, através das Cadeiras de Ginástica Geral e de Pedagogia, está trabalhando, ativamente, a fim de propor ao Estado-maior do Exército a renovação dos processos de trabalho físico a serem adotados na tropa. Nestas condições, passamos a publicar os documentos básicos que regularão a doutrina em experiência. Trata-se de um trabalho à parte, sem prejuízo da doutrina oficial.

## DOCUMENTO N.º 3

### DA APRENDIZAGEM E EXECUÇÃO DAS SESSÕES DE TRABALHO FÍSICO

A Educação Física deve ser ministrada em conjunto, na Subunidade ou por frações, inclusive nos cursos de formação.

Pelas novas formas de trabalho físico, postas em experiência, é possível que um oficial ou sargento sem diploma possa ministrar, dentro das regras pedagógicas e leis fisiológicas, uma Sessão de Trabalho Físico do Dia. Para isso, torna-se necessário que os referidos oficiais e sargentos sem curso se atenham à prática das Sessões Padrões fornecidas pela Escola, já com a curva do esforço físico dosada e graduada. Somente os oficiais com o Curso de Educação Física e atualizados disporão de elementos para organizar novas Sessões de Trabalho Físico, o que aliás não é necessário porque as Sessões Padrões fornecidas pela Escola são suficientes para atender à tropa. O método francês antigo é que se batia pela prática de muitas lições durante o ano de instrução. A própria Escola de Joinville Le Pont corrigiu este erro inicial do método, quando instituiu lições padrões.

Para que a Educação Física seja ministrada na Subunidade ou frações, são indispensáveis as seguintes providências:

1.º — Os oficiais e sargentos de educação física, diplomados antes do ano de 1957, deverão atualizar-se, a fim de que possam ministrar os conhecimentos ginásticos, dentro da nova doutrina.

2.º — Os capitães, oficiais subalternos e os sargentos das Subunidades, sem o Curso de Educação Física, devem ser treinados pelo oficial de educação física atualizado, em estágio nunca inferior a 15 sessões de trabalho. Este é o tempo indispensável e necessário para que os oficiais e sargentos fiquem em condições — os primeiros de ministrarem as sessões — os segundos de desempenharem o papel de guia e, eventualmente, ministrarem sessões.

O estágio deverá ser feito nas horas previstas para a instrução dos quadros.

3.º — Os tenentes e sargentos das Subunidades precisam ficar conhecedores da técnica de cada exercício das diferentes sessões padrões, a fim de que possam fazer as correções que se fizerem necessária. Necessitam, outrossim, tomar conhecimento dos "comandos" usados, de modo a que possam ser bem entendidos pela tropa e pelos guias, quando estiverem ministrando as sessões de trabalho físico.

4.º — Os sargentos escolhidos e com aptidões natas para a função de guia nas Subunidades devem continuar seu aperfeiçoamento físico sob a orientação do oficial de educação física da Unidade, visto como serão os guias e modelos das turmas, e, por isso, responsáveis pela execução perfeita dos movimentos, pela constância do ritmo (balanceado ou calistênico), pela contagem dos tempos de cada exercício e, principalmente pelo número de repetições adrede combinadas.

Para as funções de "guia" deve-se, entretanto, escolher os sargentos melhores executantes, mais jovens e de maiores pendores para a ginástica, não obstante não tenha Curso de Educação Física.

5.º — Os cabos com aptidão para a ginástica poderão ser aproveitados para guias, a critério dos comandantes da Subunidades.

6.º — Para solucionar o caso dos oficiais e sargentos diplomados em educação física, porém não atualizados, poderá a Unidade, através de entendimentos, conseguir que seu aperfeiçoamento seja orientado por um oficial de outra Unidade, atualizado.

7.º — Um oficial atualizado com o Curso de Educação Física a partir de 1957, inclusive, poderá dentro da guarnição, dirigir estágios em diferentes Unidades.

## DA DIREÇÃO E EXECUÇÃO DAS SESSÕES DE TRABALHO FÍSICO

### GENERALIDADES:

A "Sessão Preparatória" (atividades básicas) de qualquer Sessão de Trabalho Físico do método tem comandos mais ou menos padronizados para todas as sessões, os quais chamaremos de "comandos comuns". Afora estes "comandos comuns" teremos os "comandos peculiares", para as diferentes sessões de calistenia com as mãos livres, com bastões ou com halteres.

A "Sessão Própriamente Dita" (atividades complementares), ao contrário da Sessão Preparatória, não tem "comandos comuns". Estes variam com a atividade física posta em prática. Todos os "comandos", portanto, são "peculiares".

A "Volta à Calma" é absolutamente igual para qualquer Sessão de Trabalho Físico e, em consequência, os "comandos" também serão iguais para todas as Sessões.

### COMANDOS COMUNS:

#### A — Sessão Preparatória

1 — Estando a Escola em qualquer formação:

Comando: — **Escola por um atrás do guia! Marche! Marche!**

**Nota:** O guia conduz a Escola para o retângulo de instrução executando a "corrida do atleta", na mão esquerda, isto é, no sentido contrário dos ponteiros de um relógio.

— A instrução de educação física deve ser dada para turmas de cerca de 40 homens em retângulos de dimensões igual a um campo de basquetebol. Quando tratarmos de "local" entraremos no detalhe.

2 — Estando toda a Escola desenvolvida em coluna por um:

Comando: — **Marcha com balanceamento dos braços, Marche!**

**Nota:** — A Escola tomou o "retângulo" correndo para maior rapidez e para despertar os homens para o trabalho físico.

3 — Logo que a Escola entra em marcha, iniciam-se os "comandos peculiares" para os diferentes exercícios de "correção da postura" constantes, seja das sessões de calistenia com as mãos livres, sejam com bastões ou com halteres. Estes exercícios serão sempre executados na seguinte seqüência:

- Demonstração do guia;
- Cessar para o guia;
- Execução da Escola, pelo guia;
- Cessar para o guia e tropa.

#### Exemplo:

Exercício: — Marcha na ponta dos pés, braços na vertical.

COMANDOS: — **Guia demonstrar!**  
 — **Guia cessar!**  
 — **Escola pelo guia, começar!**  
 — **Escola cessar!**

**Nota:** — Quando o exercício exigir uma **posição inicial**, os comandos serão sempre dados na seguinte ordem:

- Posição inicial para o guia;
- Demonstração do guia;
- Cessar para o guia;
- Posição inicial para a tropa;
- Execução da tropa pelo guia;
- Cessar para guia e tropa.
- Marcha normal para guia e tropa.

#### Exemplo:

Exercícios: — Braços à frente, abaixo, à frente e acima. Posição inicial, marcha na ponta dos pés, braços na vertical.

COMANDOS: — **Guia, posição!**  
 — **Guia, demonstrar!**  
 — **Guia, cessar!**  
 — **Escola, posição!**  
 — **Escola pelo guia, começar!**  
 — **Escola, cessar!**  
 — **Marcha normal! Marche!**

4 — Terminados os "exercícios de correção da postura", não importa o tipo da sessão que esteja sendo dada (mãos livres, halteres ou bastões) a tropa entra em corrida curta (corrida do atleta) para iniciar os **exercícios de aquecimento:**

COMANDO: — **Escola correndo curto! Marche! Marche!**

5 — Depois da Escola correndo ter dado duas voltas completas no retângulo:

COMANDO: — **Escola, em círculo!**

**Nota:** — Exige-se duas voltas completas para fim de aquecimento, incluindo a "corrida com as pernas retezadas" e outras.

6 — Depois de toda Escola fechar o círculo:

COMANDOS: — **Escola correndo no mesmo lugar!**  
 — **Guia ao centro!**  
 — **Escola, frente para o guia!**

7 — Depois da Escola estar voltada com a frente para o interior e o guia no centro do círculo:

COMANDOS: — **Escola corrida com elevação dos joelhos!**  
 — **Aumentando!**  
 — **Diminuindo!**  
 — **Aumentando!**  
 — **Diminuindo!**  
 — **Escola, corrida normal!**

8 — Depois da Escola ter passado à corrida normal:

COMANDO: — **Escola numerar por 5, 6, 7, etc.**

**Nota:** — O instrutor aponta o primeiro número 1 e a Escola começa a contagem pela esquerda, por grupos 5, 6, 7, etc., conforme a ordem que foi dada.

— Com números mais altos a Escola fica com maior profundidade.

9 — Depois de toda a Escola ter feito a contagem:

COMANDO: — **Escola frente para direita, por um atrás do guia!**

**Nota:** — O guia corta o círculo na frente do primeiro número 1 e dirige a Escola, sempre correndo,

novamente para os lados do retângulo, na mão esquerda.

10 — Depois da Escola tomar o lado do retângulo que ficará oposto a futura frente da tropa, escolhida para realização dos exercícios de efeitos localizados:

**COMANDO: — Escola, em formação!**

**Nota:** — O guia ao chegar à metade do lado do retângulo oposto à futura frente da tropa (lado da retaguarda) faz conversão a esquerda e avança até meio caminho do local onde deverá postar-se para guiar os exercícios, posteriormente.

— O primeiro número 1 continua até o final da reta do retângulo e faz conversão a esquerda avançando até ficar numa linha a cinco metros atrás do guia (este está no momento a meio caminho do local onde ficará para demonstrar os exercícios).

— O segundo número, segue o grupo da frente e faz a conversão a esquerda de modo a ficar com dois metros de intervalo do primeiro número 1, continuando para frente até ficar na linha de cinco metros atrás do guia, onde já se acha o primeiro número 1.

— Os demais números 1 agem de modo idêntico, ficando sempre ao lado e a dois metros de intervalo do número 1 anterior.

11 — Estando todos os números 1 alinhados um ao lado do outro e a cinco metros do guia:

**COMANDO: — Escola em frente!**

**Nota:** — Toda a Escola avança atrás do guia, aproveitando os homens este avanço para tomarem as distâncias. Os intervalos de dois metros entre os números 1, serão mantidos, durante a progressão para à frente.

— O guia avança um pouco mais à frente da linha designada para os números 1, a fim de ocupar o local que lhe foi reservado (sempre que possível, um palanque) para demonstrar os exercícios.

12 — Estando a Escola correndo no mesmo lugar e os homens alinhados com as distâncias e intervalos tomados:

**COMANDOS: — Escola alto!**  
**— Fileiras parcs, um passo largo a esquerda (direita), Marche!**

13 — Estando a Escola nesta formação são iniciados os exercícios de efeitos localizados, os de efeitos gerais e os de caixa torácica de qualquer das sessões do método (calistenia com as mãos livres, com halteres ou com bastões).

## **B — Sessão Pròpriamente Dita**

— Terminada a Sessão Preparatória o instrutor passa a ministrar a "Sessão Pròpriamente Dita" empregando os "comandos peculiares" correspondentes às atividades complementares de fundo ginástico ou desportivo.

## **C — Volta à Calma**

1 — Terminada a Sessão Pròpriamente Dita o instrutor inicia a "Volta à Calma" empregando os "comandos comuns", que serão sempre os mesmos para qualquer Sessão de Trabalho Físico do Dia.

**COMANDOS: — Escola em forma por três, por cinco, etc., atrás do guia!**  
**— Dois metros de distância e intervalos entre os homens!**

**Nota:** — O guia faz com a mão direita o sinal correspondente ao número comandado e continua marchando. A Escola em marcha, sem cadência, vai formando à sua retaguarda e os homens tomando as distâncias e intervalos.

2 — Estando a Escola em formação para os exercícios respiratórios:

**COMANDO: — Marcha lenta com exercícios respiratórios!**  
**— Marche!**

3 — Depois de, mais ou menos, três exercícios respiratórios por homem:

**COMANDOS: — Cessar os exercícios respiratórios!**  
**— Escola, cerrando as distâncias e intervalos entre os homens!**  
**— Ordinário! Marche!**  
**— Canção X, pela testa, começar!**

**Nota:** — Notando-se sinais de sufocação, repete-se os exercícios respiratórios.

4 — Depois de um minuto de canto:

**COMANDO: — Cessar o canto!**

**Nota:** — Em vez de canto o instrutor pode mandar assobiar.

— O canto ou assobio servem como meio de verificação, para testar se ainda existe traço de sufocação nos homens. Não devem passar de um minuto.

5 — Terminado o canto ou assobio:

**COMANDOS: Virão os comandos de ordem unida para colocar a Escola na mão e encerrar a Sessão de Trabalho Físico do Dia.**

# NADO LIVRE

## Cadeira de Desportos Aquáticos e Náuticos da E. E. F. E.

### ESTILO CRAWL

O crawl é o estilo que, atualmente, na natação se apresenta como capaz de proporcionar ao nadador o maior rendimento em relação à velocidade. A F.I.N.A., na sua regulamentação oficial, não define o crawl e, sendo este uma forma de nadar utilizada quase sempre nas provas de "nado livre", nunca os juizes de percurso precisaram fiscalizar a sua execução. Por este motivo, também é comum dizer-se que um nadador de crawl é nadador de estilo "livre".

O Código de Natação da F.M.N., no seu capítulo IX, art. 37, prevê que no denominado "nado livre", o nadador não poderá nadar de costas, nem de peito (clássico ou borboleta).

Segundo os estudiosos, o crawl não surgiu do aperfeiçoamento de nenhum outro estilo, e, sim, teve a sua origem entre os indígenas australianos.

Naquela época, os irmãos Dick e R. Cavil, campeões de natação, procuraram aperfeiçoar-se nêle, estudando os seus detalhes. Assim, em 1901, Dick Cavil fez a sua primeira exibição em público, nadando 100 jardas em 1' 1". Mas, apesar de melhorado, o estilo ainda continuava imperfeito. Mais tarde, em 1904, esse mesmo nadador conseguiu percorrer 100 jardas em 58", e 2, o que já representava um tempo surpreendente.

Até então, os australianos eram os melhores nadadores do mundo. Os americanos, que já eram bons, procuraram também aperfeiçoar este estilo, introduzindo-lhe importantes modificações, surgindo daí o crawl americano, que lhes permitiu manter a supremacia da natação mundial até 1932.

Nas Olimpíadas de Los Angeles, em 1932, surgiram os japoneses, que conquistaram aos americanos essa primazia na aquática mundial. Isto, entretanto, não importa afirmar ser o crawl japonês melhor que o americano.

Esta vitória dos japoneses sobre os americanos, em 1932, e mais tarde repetida nas Olimpíadas de Berlim, em 1936, foi fruto de uma melhor e mais intensa preparação dos nadadores e o desejo dos técnicos mostrarem ao mundo o estilo de sua criação.

Ambos os estilos são bons, desde que convenientemente adaptados ao físico e à tendência natural do nadador.

O crawl americano apresenta simplicidade no movimento de braços e se adapta perfeitamente aos indivíduos altos, robustos e possuidores de uma grande envergadura. O crawl japonês já apresenta um movimento de braços mais complexo, que procura eliminar desvantagens que, na prática da natação, levam os nadadores de pequena estatura e pouca robustez.

Passemos, portanto, a analisar separadamente cada um desses estilos:

### ESTILO AMERICANO

#### Posição do corpo

Quando o nadador desenvolve pouca velocidade, o corpo permanece quase paralelo à água. Porém, em grande velocidade, nota-se uma pequena inclinação, ficando a parte superior mais à superfície de que os pés. A cabeça permanece em posição tal que a água toca a testa do nadador logo acima das sobrancelhas. Fig. 1

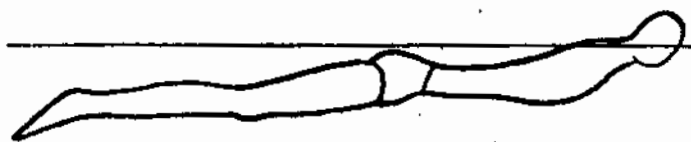


Fig. 1

#### Movimento de braços

Os braços, em ambos os estilos, concorrem com maior percentagem do seu trabalho para a propulsão do que propriamente para a flutuação. Eles fornecem 75 a 90% da força propulsora. O restante da força propulsora é fornecido pelo trabalho das pernas.

Os braços trabalham alternadamente, executando um movimento semelhante à circundação de trás para a frente.

Neste movimento executado por um braço, podemos distinguir dois trajetos, a fim de facilitar o estudo:

- 1.º Percurso pelo ar;
- 2.º Percurso pela água.

O percurso pela água, pode ser dividido em duas fases:

- 1.º Puxar;
- 2.º Empurrar.

A figura n.º 2 nos mostra as fases.

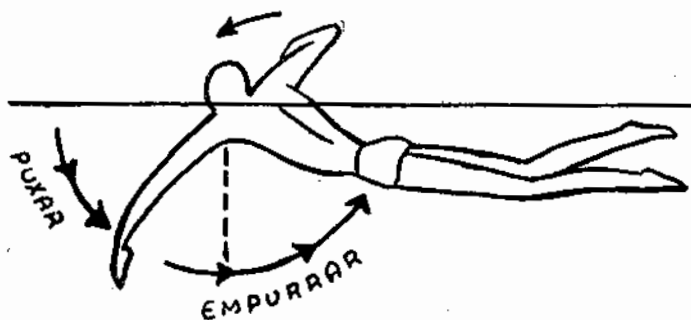


Fig. 2

#### Percurso pela água

Quando o nadador vai realizar o contato com a água, ele o faz com o braço de uma só vez, conservando-o, neste momento, completamente esticado à frente do corpo, porém sem contração. A palma da mão deverá estar voltada

para baixo, os dedos unidos, sem forçar uns contra os outros, e a mão ligeiramente em forma de concha.

Realizado o contato, o braço inicia imediatamente a puxada, procurando o nadador empregar força na articulação do punho. A puxada é feita de cima para baixo, descrevendo o braço um movimento semicircular que termina quando a mão atinge a face externa da coxa. O semicírculo descrito pelo braço deve ser perpendicular à superfície da água e ao corpo do nadador.

A puxada é iniciada com o braço esticado, porém, chegando a mão a cerca de 30 ou 40 cm de profundidade, a articulação do cotovelo entra em ligeira flexão, posição que será mantida até o fim do movimento.

O emprêgo da força deve ser progressivo, devendo alcançar a máxima eficiência no momento em que o braço passar pela posição vertical.

#### *Percurso pelo ar*

Chegando a mão à face externa da coxa, o nadador tira toda a força do braço e retirando-a da água, leva-o à frente do corpo para nova puxada.

A retirada do braço é feita pela ação dos músculos do ombro e o nadador deve esforçar-se para elevar bem o cotovelo, porém, mantendo o antebraço completamente contraído e pendente, formando com o braço um ângulo de 45° ou menos; a mão passa rasante à superfície da água. O braço assim flexionado faz o percurso fora da água e, ao aproximar-se da cabeça do nadador, vai se estendendo gradativamente até atingir a máxima extensão, quando então entra em contato com a água para nova puxada.

### ESTILO JAPONÊS

#### *Posição do corpo*

O corpo toma uma posição ligeiramente arqueada, ocupando as nádegas o centro e a parte mais submersa da curvatura. Apesar desta curvatura, os pés ficam mais submersos que a cabeça e a água toca a testa logo acima da linha das sobrancelhas. Fig. 3

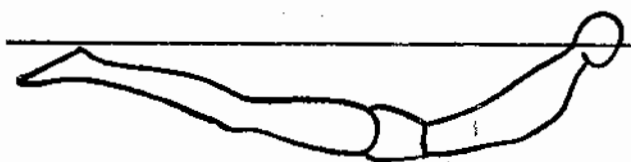


Fig. 3

Mantendo-se o centro de gravidade mais baixo, haverá maior estabilidade e conseqüentemente as pernas poderão trabalhar com maior percentagem para a propulsão, resultando daí a sua vantagem.

#### *Movimento dos braços*

Vamos que no estilo americano os braços trabalham sempre alternadamente e iniciam a ação da puxada, imediatamente após terem entrado em contato com a água. No crawl japonês isto não acontece. Antes de ser feita a puxada propriamente dita, os braços procuram um ponto de apoio, mergulhando lentamente cerca de 30 a 40 cms. Há portanto um trabalho de sustentação do corpo antes da puxada. Em conseqüência da maneira lenta em que é feita a procura do ponto de apoio, vamos ter um momento que os dois braços submersos, trabalharão juntos: um executando a puxada e o outro procurando o ponto de apoio. Fig. 4

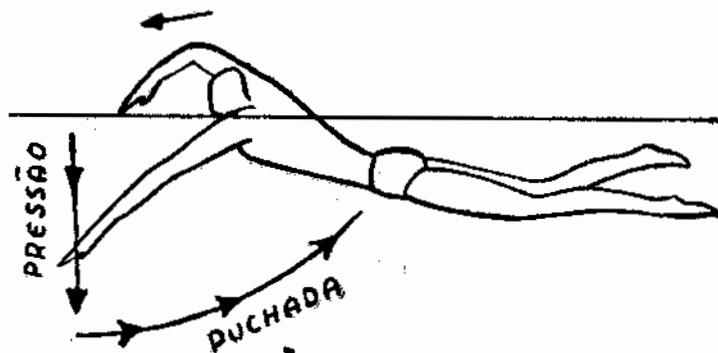


Fig. 4

Este trabalho conjunto dos dois braços denomina-se "pegada dupla" e é o que caracteriza o crawl japonês.

Pelo exposto verifica-se que um braço só inicia a puxada quando o outro entra em contato com a água para procurar o ponto de apoio. Assim, enquanto dura a procura do ponto de apoio feita por um braço, o outro terá de executar a puxada, sair da água, voltar à frente acima da superfície e tomar novo contato. Observa-se desde logo que a puxada e o retôrno do braço, devem ser feitos com muita rapidez.

Feitas estas considerações, passamos ao estudo da braçada, que para maior facilidade poderá também ser dividida em dois trajetos:

- 1.º Percurso fora da água;
- 2.º Percurso dentro da água.

O percurso dentro da água por sua vez, será dividido em duas fases:

- 1.º Fase de Pressão;
- 2.º Fase de Puxada.

### PERCURSO PELA ÁGUA

#### *Fase de pressão:*

Nesta fase, as ações desenvolvidas importam mais em um trabalho de sustentação do corpo, em particular do ombro que propriamente num trabalho para a propulsão. Ela tem início quando a mão incide na água e termina quando a mão atinge o ponto de apoio.

A incidência deve ser feita pelas pontas dos dedos, num ponto que deve estar situado sobre a linha lateral do tronco e um pouco à frente da linha da cabeça. Fig. 5



Fig. 5

No momento da incidência, o cotovelo estará bem levantado; a mão deverá estar no prolongamento do antebraço, aberta, em forma de concha; os dedos unidos sem

forçar uns contra os outros e com a palma voltada para a água e para trás.

Realizada a incidência, conforme os detalhes acima, a mão progride para o fundo da água, para diante e um pouco para dentro, devendo a direção do antebraço e mão formar com a superfície da água, um ângulo de cerca de 30°.

Nesta progressão, o membro vai se estendendo dentro da água, com seus segmentos exercendo pressão para baixo, a procura do ponto de apoio.

Este ponto de apoio, que é imaginário, deve estar adiante do corpo a uma profundidade de 30 a 40 cm da superfície, entre a lateral do tronco e a linha do eixo do corpo, mais próximo, entretanto, da lateral do tronco, como mostra a figura n.º 5.

A direção de incidência seguida pela mão a procura do ponto de apoio, não deve sofrer desvios, e, ao chegar a mão naquele ponto, não deve estacionar e sim obedecer a continuidade do movimento.

Segundo Abe, um dos criadores da técnica japonesa, a mão deveria se fixar no ponto de apoio com firmeza e segurança, e assim puxar o corpo de modo a fazê-lo ultrapassar este ponto, quando então outro ponto de apoio mais adiante seria tomado, a fim de executar novo movimento.

Isto entretanto somente traduz a concepção do técnico japonês e torna fácil a explicação da "pegada dupla", mas se apresenta como um movimento imaginário, impossível de ser realizado na prática.

#### Fase da puxada

Esta fase se inicia quando atinge o ponto de apoio e termina na altura das nádegas.

O braço que na fase anterior havia se estendido sem exagero e lentamente a procura do ponto de apoio, neste momento vai fazer uma ligeira flexão no punho, conservando a mão em forma de concha e com a palma sempre voltada contra a resistência do líquido, a fim de realizar a verdadeira tração.

Esta tração deve ser realizada de modo que a mão exerça a sua ação sempre na mesma profundidade, que é exatamente a do ponto de apoio. Teremos assim, a mão descrevendo uma trajetória paralela ao nível da água e numa linha reta. Qualquer desvio desta direção única de tração, seja aproximando do eixo do corpo, seja afastando do mesmo, importará numa perda de força para a propulsão.

Para que a mão possa realizar a sua tração na horizontal, é necessário que a proporção que a puxada vai se desenvolvendo, o cotovelo vá se afastando do corpo e a flexão do antebraço sobre o braço se torna maior. Esta flexão do cotovelo, vai permitir um encurtamento do braço de alavanca e consequentemente uma economia na forma muscular aplicada.

A puxada no estilo japonês, é mais curta que no estilo americano termina na altura dos quadris ou nádegas e não na face externa da coxa.

Também aqui, como no estilo americano, a puxada é feita com aumento gradativo de força. Entretanto, quando o braço chega à posição vertical, passa a agir com grande violência e rapidez, até o final do movimento. Esta ação final da puxada é de grande importância e recebe o nome de "snap" dado pelos técnicos.

#### Recuperação do braço

Terminada a puxada, o braço é retirado da água e levado à frente pela ação dos músculos do ombro. Nesta recuperação não se observa acentuada elevação do cotovelo, nem tampouco o antebraço fica pendente como no estilo americano. Há flexão da articulação do cotovelo formando

um ângulo bem maior que 45°. A mão quando é levada à frente, não passa paralela e bem junta à linha do corpo e sim, descreve acima da superfície, uma espécie de semicírculo. Fig. 6

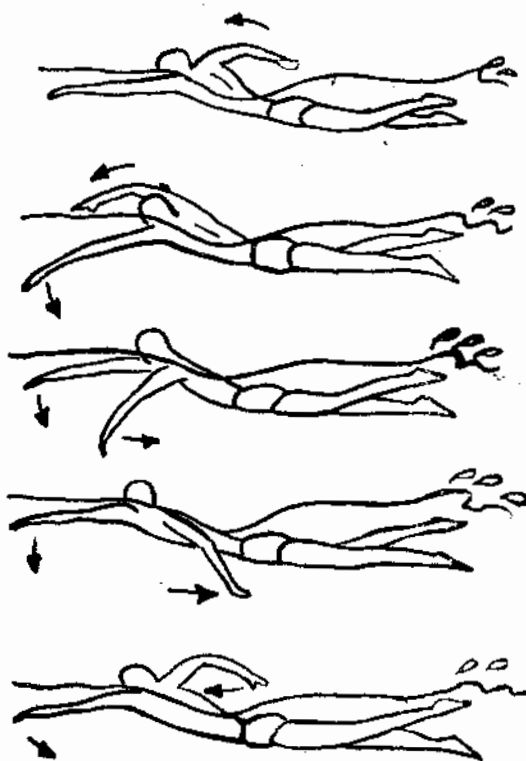


Fig. 6

#### TRABALHO DE PERNAS

O trabalho de pernas, quer no estilo americano, quer no estilo japonês, tem como principal objetivo a manutenção da flutuação. Há entretanto, na realização deste trabalho, uma pequena percentagem que também concorre para a propulsão.

Os membros inferiores no seu trabalho, executam uma ação alternada de cima para baixo e de baixo para cima, lançando as partículas da água para trás e para o fundo, fazendo desse modo o corpo progredir para a frente. Nesta ação no plano vertical, as partículas do líquido são comprimidas entre os dois membros.

No movimento para cima, há uma ligeira extensão da coxa sobre o quadril, fazendo a coxa se elevar, seguida de uma flexão no joelho que fará a perna subir um pouco mais que a coxa e finalmente uma extensão ampla do pé que num bom trabalho, pode até apresentar uma flexão dos dedos.

No movimento para baixo, há uma flexão da coxa sobre o tronco, combinada com uma extensão da perna (joelho) e uma flexão do pé, que pode ser também acompanhada por uma extensão dos dedos.

Neste movimento todos os segmentos do membro exercem pressão sobre a água e no final dele, a coxa e a perna estarão no mesmo prolongamento.

No seu movimento para baixo, seria ideal que o membro não atingisse uma profundidade tal que tornasse maior o plano oferecido à resistência da água. Isto entretanto não é fácil evitar, principalmente quando se sente que um movimento amplo dos membros vem mostrar que este prejuízo é compensado pela boa propulsão dada pelas pernas.

Nos nadadores de fundo, as pernas agem em grande amplitude, o corpo é mais estendido, enquanto os nadadores de velocidade, com uma posição mais arqueada, as pernas não atingem grande profundidade, uma vez que os golpes são mais curtos e mais rápidos.

Tôda a ação dos membros inferiores deve ser transmitida aos quadris e nesta ação, a amplitude do movimento, não deve ser demasiada, nem tampouco muito pequena.

O movimento das pernas não pode ser executado mais para baixo do que para cima da linha mediana horizontal, pois assim o quadril seria empurrado muito para cima ao invés de ser somente para a frente. Do mesmo modo, o movimento muito para cima pode fazer afrouxar as pernas e os pés, numa ação que não terá eficiência.

As ações mais positivas na batida das pernas, têm lugar nas fases em que elas se aproximam e nas fases em que se afastam, as ações são negativas. Daí conclui-se que o nadador deve dar mais força nas fases de aproximação das pernas e relaxar nas fases de afastamento das mesmas.

Resumindo veremos então, que de um modo geral, o trabalho de pernas é realizado da seguinte forma:

- 1 — As pernas se mantêm estendidas, sem contração flexionando-se ligeiramente e de um modo natural, no final do movimento de baixo para cima. Os pés agem com as pontas voltadas para dentro, de modo que no movimento dos dois membros, os dedos grandes passam um perto do outro.
- 2 — A batida é uma ação de todo membro fazendo pressão de cima para baixo e de baixo para cima, cujo movimento parte da articulação do quadril.
- 3 — O membro inferior vai afundando da coxa para o pé, até atingir cerca de 50 cms de profundidade.
- 4 — Na batida as pernas se mantêm unidas de modo que ao se cruzarem no seu movimento alternado, os joelhos e pontas dos pés quase se roçam.
- 5 — O afastamento vertical entre as pernas, não deve exceder de 40 a 45 cm, contados pé a pé.
- 6 — Os pés não devem sair da água para em seguida exercer a pressão contra a água; quando muito devem aflorar os calcanhares.
- 7 — O movimento de cada um dos membros deve ser amplo; todos os segmentos tomam parte na ação que observada no seu conjunto, dá a impressão de um movimento ondulatório.

Fig. 7



Fig. 7

A batida de pernas, aparentemente fácil, é de difícil execução, porque para empregar força de cima para baixo, o principiante tende naturalmente a contraí-las. Esta contração produz inconvenientes na posição e flutuação do corpo, fazendo assim, desaparecer totalmente a pequena per-

centagem que o trabalho de pernas fornece para a propulsão. Dêsse modo, o trabalho de pernas deve constituir uma preocupação constante para o nadador.

No seu treinamento freqüente, com a batida em seco e dentro da água utilizando táboas, o nadador deve procurar a flexibilidade do movimento e o fortalecimento dos músculos, afim de aumentar a resistência à fadiga.

O trabalho de pernas dos japoneses é idêntico ao do estilo americano, porém, eles conseguem uma maior percentagem com êste trabalho na progressão, devido à grande flexibilidade que possuem na articulação dos tornozelos. Dão grande valor ao trabalho de pernas e por isso realizam longos percursos utilizando somente as pernas. Em seco, realizam freqüentemente exercícios para conservar a perfeita flexibilidade da articulação do tornozelo.

Esta flexibilidade atinge um ponto tal, que o pé na sua extensão final para executar a pressão de cima para baixo na água, fica no mesmo prolongamento da canela. Alguns nadadores chegam até a conseguir um ângulo superior a 180° nessa extensão. Fig. 8

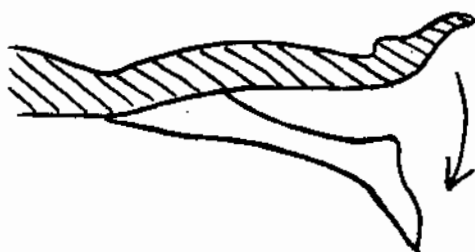


Fig. 8

## RESPIRAÇÃO

Muitos processos de respiração já foram usados, em diversas épocas, todos entretanto obedecendo quase sempre a características próprias dos nadadores.

Assim, temos notícias que no Havai, havia um príncipe de nome Duke Kahanoniuku, recordista mundial de várias distâncias, que nas competições de 100 metros, só respirava 3 a 4 vezes.

Dotado de um físico privilegiado, êle conseguia facilmente esta façanha.

Êste processo apresenta a vantagem de facilitar a manutenção da linha de posição do corpo, e como inconveniente, a falta de renovação constante do oxigênio nos pulmões e o grande acúmulo de gás carbônico, que redundava em prejuízo para a saúde.

Jean Iaris, recordista francês e depois mundial, usava respirar cada duas braçadas completas. Êste processo também é pouco aconselhável devido à pouca ventilação pulmonar.

O grande nadador americano Buster Grable, respirava de uma e meia a uma e meia braçada, alternadamente para um e outro lado. Êste processo para curtas distâncias pode dar bom resultado, entretanto, não é o desejado.

O processo de respirar dos dois lados a cada meia braçada, não deve nunca ser praticado, porque o movimento é rápido e o nadador é obrigado a soltar ar, ainda não aproveitado suficientemente, acelerando e cansando muito os órgãos respiratórios.

O sistema atualmente adotado em todo o mundo é baseado na técnica moderna, consiste em respirar uma vez em cada braçada completa, sempre de um só lado.

Em qualquer variante do estilo crawl, o nadador sempre respira do seguinte modo:

*Inspiração* — Gira-se a cabeça para o lado direito ou esquerdo, o pescoço servindo como eixo, de

modo a livrar a boca do contato da água, e abrindo-a, inspira-se rapidamente. Não se deve fazer uma inspiração muito profunda a ponto de encher completamente os pulmões, pois isto poderá causar danos, uma vez que o coração e as vísceras ficam como que comprimidos.

**Expiração** — Feita a inspiração, o nadador gira a cabeça no sentido contrário, procurando fazê-la voltar à posição primitiva e, quando no novo retórno desta posição primitiva para a lateral, vai então soltando o ar lentamente pelo nariz.

#### *Coordenação da respiração com o movimento dos braços*

Se considerarmos um nadador que respira para o lado esquerdo, teremos então a

- 1.º) Quando o braço esquerdo termina a puxada, e vai saindo da água o nadador tendo girado a cabeça para a esquerda, realizará uma inspiração rápida. O braço direito neste momento, estará em contato com a água, iniciando a puxada, se no estilo americano ou realizando a fase da pressão, se no estilo japonês.
- 2.º) Terminada a inspiração o nadador vai girando a cabeça para a posição primitiva (nariz no eixo do corpo), a proporção que o braço esquerdo vai fazendo o percurso fora da água, afim de realizar novo contato e o braço direito vai realizando a puxada.
- 3.º) A proporção que o braço esquerdo realiza a puxada, o nadador vai girando a cabeça para a esquerda e soltando o ar pelo nariz, enquanto o braço direito realiza o percurso pelo ar para novo contato.

Com o tempo de treinamento o nadador não precisará girar muito a cabeça para o lado, nem tampouco desembaraçar completamente a boca afim de respirar. A velocidade do nado produz um cavado na superfície justamente na altura do rosto, e que permitirá ao nadador, apenas com um pequeno movimento giratório da cabeça, inspirar com facilidade.

Vimos que a respiração deve ser unilateral. Entretanto é conveniente o nadador saber respirar com facilidade dos dois lados — senão vejamos:

- 1.º) Normalmente as competições de natação são realizadas em piscinas e muitas vezes o nadador não quer perder de vista um adversário que considera mais forte. Assim, durante uma distância da piscina, êle realizará a respiração de um lado e nas voltas alterará o lado, continuando desse modo, conforme o adversário esteja à sua direita ou sua esquerda.
- 2.º) Girando a cabeça para um único lado, pode provocar também uma falta de simetria nos movimentos, com extensão mais demorada no braço contrário ao da respiração e às vezes com fundamento maior desde ombro.

Este defeito então poderá ser corrigido fazendo-se o nadador realizar a respiração para o outro lado, até que a simetria seja conseguida.

#### *Coordenação dos movimentos de braços e pernas*

Entre os braços e pernas deve existir uma correspondência de movimentos, sem contudo apresentar uma subor-

dinação entre êles. A essa correspondência, pode-se denominar ritmo, que no caso, é o número de batidas de pernas executadas pelo nadador, enquanto êle mesmo realiza uma braçada completa.

Define-se como braçada completa, a ação integral de um braço durante a execução do estilo, compreendendo desse modo, a entrada na água, a puxada, a saída, a recuperação pelo ar e finalmente novo contato com a água.

O ritmo varia de nadador para nadador, em princípio para cada braçada completa, as pernas devem executar de 4 a 8 batidas, sendo 2 a 4 para cada perna.

O ritmo ideal são 6 batidas para uma braçada completa, o que significa então 3 batidas para cada perna.

O iniciante não deve se preocupar com essa coordenação. Êle conseguirá um ritmo natural, nadando grandes distâncias e de modo lento. Com um treinamento mais intenso e tendo a observação de um técnico, pode o nadador se aproximar ou conseguir o ritmo ideal, que no entanto é difícil de ser executado.

#### *Rolamento*

Durante a execução do nado, seria ideal a linha dos ombros permanecesse sempre paralelas à superfície da água. Isto entretanto, é difícil de ser conseguido, mesmo entre os melhores nadadores de crawl, uma vez que a coordenação dos movimentos, provoca um giro do tronco para ambos os lados. Este giro do tronco, conseqüente dos movimentos de braços e cabeça para respirar, os técnicos denominam rolamento ou simplesmente rôlo. É difícil fazer desaparecer êste giro e por isto êle já faz parte do estilo.

O rolamento varia com as características do nadador, sendo mais acentuado em uns que em outros. Entretanto

é preciso observar que nunca êle deve ser realizado de modo exagerado.

Outro cuidado que se deve ter é não permitir de modo algum que este rolamento vá influenciar no trabalho de pernas. Estas como já vimos, devem realizar um trabalho no sentido vertical, mas se o rolamento passar da cintura, elas irão realizar uma batida lateral ou então uma tesourada, o que redundará em prejuízo para a propulsão.

Os japoneses com auxilio de intensos educativos em seco, visando a flexibilidade do quadril, conseguem uma grande independência de movimentos que lhe permite a execução de um rolamento perfeito.

#### *Defeitos comum no crawl*

Os principais defeitos observados no estilo crawl são os seguintes:

- 1 - D - Defeitos de respiração, como por exemplo, expirar pouco ar, expirar pela boca, expirar fora da água.

*Correção* — As correções podem ser obtidas por meio dos educativos já conhecidos.

- 2 - D - Após a inspiração, girar a cabeça para a posição normal de modo incompleto.

*Correção* — Determinar que o nadador em alguns treinos exagere a volta da cabeça, passando da posição normal e chegando mesmo quase a olhar para o lado oposto ao da respiração.

- 3 — Levantar a cabeça para inspirar ou executar a rotação lateral de modo exagerado.

*Correção* — Fazer o nadador executar o giro da cabeça conservando o queixo mais próximo do peito.

- 4 — Durante a puxada, cortar a água com o bordo da mão, descrevendo uma trajetória em zigzagues.

*Correção* — Neste caso, o estado muscular e o modo como a mão é firmada na água, são fatores importantes para o começo do referido defeito.

- 5 — Durante a passagem do braço na água, não conservar os dedos unidos e a palma da mão sempre voltada contra a resistência do líquido.

*Correção* — Nestes dois casos, as correções não são difíceis, basta entretanto que o nadador preste atenção a esses detalhes.

- 6 — Realizar a puxada com o braço estendido no arco de círculo, ao invés de fazer a mão percorrer a horizontal de tração.

*Correção* — Mandar o nadador flexionar o cotovelo para fora do ombro, de modo a permitir que a mão possa agir sempre na mesma profundidade.

- 7 — “Cruzar” os braços.

*Correção* — Em geral, o braço que cruza é o do lado contrário ao da respiração se a simples explicação não for suficiente para o nadador fazer a correção, deve-se mandar que ele nade pequenos percursos com a cabeça fixada, sem girar para a respiração e observar a direção dos braços. A respiração bilateral também pode ser aplicada, para a correção desse defeito. Assim que o nadador consegue corrigir o defeito, deve-se fazê-lo voltar ao estilo normal, abandonando portanto a respiração bilateral ou o processo de fixação da cabeça.

- 8 — “Abrir” os braços.

*Correção* — Neste caso, em geral o defeito resulta da entrada do braço na água, num ângulo diferente do exigido.

- 9 — Não conservar durante a braçada, a mão sempre em plano mais baixo do cotovelo e punho.

*Correção* — Execução de educativos de braçada em seco e na água, tendo os pés apoiados

- 10 — Executar o trajeto no ar com o braço estendido conservando o cotovelo e mão no mesmo plano.

*Correção* — Execução de educativos da braçada em seco e na água, tendo os pés apoiados e observando as correções.

- 11 — Defeitos na batida de pernas, como por exemplo: pernas muito flexionadas; golpes muito curtos; músculos rígidos; não abrir as coxas no plano vertical.

*Correção* — Explicar que no trabalho de pernas, quando um pé está acima do outro, o joelho correspondente deverá também estar acima do outro joelho. A execução dos educativos em seco e trabalho com táboas, com atenção nos detalhes da batida correta, é importante para fazer desaparecer as falhas.

- 12 — Falta de flexibilidade na articulação do tornozelo.

*Correção* — Educativos em seco, de extensão forçada dos pés e trabalho com táboas. Este último corrige em parte.

- 13 — Executar a batida de perna lateralmente, principalmente no momento da inspiração.

*Correção* — Preocupação em executar a batida sempre de baixo para cima e educativos em seco, visando a flexibilidade dos quadris

- 14 — Progredir a coordenação dos movimentos, quando procura desenvolver a velocidade.

*Correção* — Treino de distância e maior flexibilidade por meio de educativos.

# FUTEBOL



## BRASIL CAMPEÃO MUNDIAL

JUNHO, 1958 — SUÉCIA

A Escola de Educação Física do Exército congratula-se com todos os brasileiros e com este punhado de bravos, que trouxeram para o Brasil a tão desejada Copa Jules Rimet.

### DELEGAÇÃO BRASILEIRA:

Chefe:

*Dr. Paulo Machado de Carvalho*

Secretário e Delegado ao Congresso:

*Sr. Abílio Ferreira d'Almeida*

Tesoureiro:

*Sr. Adolpho Ribeiro Marques Junior*

Delegados ao Congresso:

*Dr. Luiz Phelippe Saldanha da Gama Murgel e Sr. Paulo Costa*

Supervisor:

*Sr. Carlos de Oliveira Nascimento*

Técnico:

*Sr. Vicente Italo Feola*

Médico:

*Dr. Hilton Lopes Gosling*

Preparador físico:

*Sr. Paulo Lima Amaral*

Assessor:

*Sr. José de Almeida Filho*

Massagista:

*Sr. Mário Américo*

Roupeiro e massagista:

*Sr. Francisco de Assis dos Santos*

Jogadores:

*Carlos José de Castilho*

*Djalma dos Santos*

*Dino Sani*

*Édison Arantes do Nascimento (Pelé)*

*Edvaldo Alves de Santa Rosa (Dida)*

*Edvaldo Izidio Neto (Vavá)*

*Gylmar dos Santos Neves*

*Hideraldo Luiz Bellini*

*Joel Antônio Martins*

*José Ely Miranda (Zito)*

*José João Altafini (Mazzola)*

*José Macia (Pepe)*

*Manoel Francisco dos Santos (Garrincha)*

*Mário Jorge Lobo Zagalo*

*Mauro Ramos de Oliveira*

*Moacyr Claudino Pinto*

*Nilton dos Santos*

*Nilton de Sordi*

*Orlando Peçanha de Carvalho*

*Waldemar Rodrigues Martins*

*(Oreco)*

*Waldir Pereira (Didi)*

*Zózimo Alves Calazães*

Jornalista:

*Thomaz Mazzoni*

Integraram a delegação, por conta e a pedido da Federação Paulista de Futebol:

*Dr. João Carvalhaes*

a pedido do *Dr. Paulo Machado de Carvalho*

*Dr. Mário Hermes Trigo de Loureiro*

a pedido do *Dr. João Havelange*

*Sr. Canor Simões Coelho*



Uma das formações do selecionado brasileiro, campeão mundial. Do esquerda para a direita, em pé: De Sordi - Oreco - Dino - Zózimo - Gilmar - Bellini e Vicente Feola (técnico); agachados: Mário Américo (massagista) - Joel - Didi - Vavá - Dida e Zagalo.

# ELEMENTOS BASE PARA O PENTATLO MILITAR

Pelo Capitão **ARMINDO CARVALHO**

Instrutor da Escola de Educação Física do Exército

Este artigo tem por finalidade dar alguns conhecimentos aos oficiais, do treinamento físico militar, a fim de que num futuro bem próximo, possamos competir internacionalmente de igual para igual com países bem credenciados no pentatlo militar.

Em 1957, competimos pela primeira vez, apesar de "benjamim" nesta modalidade, ocupamos um lugar de destaque na classificação final (ver Revista de Educação Física n.º 85). O recrutamento dos atletas não foi e nem poderia ser perfeito, em virtude do pouco tempo de treinamento e de pouca divulgação sobre as regras. A Comissão de Desportos do Exército por intermédio da sua Seção de Provas Militares traduziu e elaborou urgentemente o regulamento do Pentatlo Militar e distribuiu a todas as Unidades do Exército, colocando em seu calendário esse tipo de prova. Com este feito, o recrutamento para a próxima competição a realizar-se em Athenas, tornou-se um pouco facilitado, pois já podemos contar com representantes do Norte e Sul do país para iniciar os treinamentos.

Após este feito da Seção de Provas Militares da CDE e sendo eu técnico do Pentatlo Militar Internacional, recebi várias solicitações, a fim de elaborar um plano de treinamento. Antes de considerar os elementos indispensáveis a um plano geral de treinamento, vamos tecer alguns comentários sobre assuntos básicos que servirão justamente para tornar mais fácil a compreensão do plano que posteriormente apresentaremos. Esses assuntos são: preparação física dos atletas; preparação técnica; controle técnico do atleta e a verificação do aproveitamento do atleta.

*Preparação física do atleta:* como as provas do Pentatlo Militar, requerem um esforço físico de grandes proporções, o técnico deve observar com o máximo carinho esta parte. Esta preparação compreende duas fases bem distintas: uma visando o desenvolvimento corporal e a outra tendo por objetivo o treinamento orgânico do atleta. Na 1.ª parte procuramos colocar o atleta em condições físicas, visando o aumento geral de suas forças, mas

para isto, é necessário a escolha de atletas que tenham qualidades físicas e técnicas para suportarem um treinamento de corrida e natação. Na 2.ª parte, após a preparação geral do organismo, procuramos a sua adaptação à natureza do esforço que lhe vai ser exigido.

*Preparação técnica do atleta:* Esta preparação tem por objetivo a obtenção do estilo, com a posse do qual ele dispensará o mínimo de forças e alcançará o máximo de eficiência. Esta parte é importante quanto ao treinamento da Pista de Obstáculos, Lançamentos de Granada e Natação. Os homens devem ao máximo se aperfeiçoarem na aprendizagem do estilo da transposição dos obstáculos. Ele só deverá fazer o percurso total, quando souber transpor individualmente e tiver um preparo físico suficiente para suportar as agruras da pista. Quanto a natação o mesmo caso apresentado acima. Quanto ao lançamento de granada, devemos primeiro colocá-lo em condições física e adaptar o organismo à natureza da prova, a fim de evitar

A equipe do Brasil, antes da Prova de Tiro realizada em Bruxelas. Da esquerda para a direita: Ten. Nilo, Cap. Armindo (técnico da equipe), Sgt. Valdomiro e Sgt. Colares



futuras distensões musculares. Uma parte importante que não deve ser dispensada pelo técnico é o conhecimento das regras do pentatlo militar.

*Contrôle técnico do atleta:* Esta parte o técnico deve se concentrar ao máximo, para ter êxito em sua missão. Quando o treinamento é bem conduzido, prova que o técnico organizou o seu plano de treinamento prevendo os mínimos detalhes. O controle por parte do técnico ficará baseado nas observações e deverá ser assim esquematizado:

I — Observação das condições psicológicas em que o atleta se apresenta para o treinamento. Esta é uma observação importante, pois o atleta só alcançará bons resultados, quando estiver livres de problemas de ordens espiritual e material.

II — Observação do aspecto físico do atleta, antes, durante e depois dos treinamentos. Sendo o Pentatlo Militar composto de provas heterogêneas e solicitando assim esforços descentralizados, o técnico deve acompanhar bem de perto o aspecto físico, a fim de que o homem não apresente sintomas de fadiga patológica, mais conhecida por "surmenage".

III — Observação da evolução do estilo, dá ao técnico a flexibilidade

de solicitar um treinamento mais intensivo numa prova em que o atleta não apresente um bom rendimento técnico.

IV — Observação de possibilidade de adaptação do estilo aos defeitos que demonstram ser irremovíveis. O técnico não deverá insistir na remoção de um defeito se ele persiste após várias tentativas, mas estudá-lo e adaptá-lo de forma a auferir vantagens do mesmo.

*Verificação do aproveitamento do atleta:* A verificação do aproveitamento do desportista que muitos técnicos costumam fazer relativamente ao cross-country, à prova de natação e à prova de pista de obstáculos; com tiros na distância da prova e tomada de tempo, pode constituir um grande erro. A forma é uma situação instável, capaz de prejudicar-se sob a influência de fatores que possam trazer perturbações de qualquer ordem ao organismo. A solicitação de um esforço violento, as vésperas da prova, poderá trazer a perda de forma. Esta se exprime pelas excelentes condições físicas, morais e técnicas que o atleta apresenta. À elas deverão conjugar-se no seu grau mais elevado, quando tal estado é atingido. É esta a razão por que até um traumatismo psíquico poderá acarretar a perda da forma.

### *Preparação Geral do Atleta*

A preparação do atleta, visando uma competição, deve comportar duas fases distintas.

1 — visando a obtenção das condições.

2 — Visando a obtenção da forma.

Na primeira fase devemos dar um sólido preparo físico, sem o qual absolutamente não será possível a adaptação do organismo à natureza das provas. Na parte do tiro, deveremos dar alguns conhecimentos técnicos da arma, bem como instruções preparatórias. Simultaneamente com a realização desse trabalho, processar-se-á o que diz respeito a obtenção do estilo, na parte da passagem individual da pista de obstáculos da natação e maneira mais correta de executar o cross-country. Na segunda fase, comporta o aprimoramento do estilo e a adaptação do organismo à natureza das provas, o que então proporcionará ao atleta o seu estado de forma, pronto para iniciá-lo na competição.

No próximo número desta Revista, daremos o plano geral de treinamento do pentatlo militar, dos atletas selecionados para as eliminatórias do IX Campeonato Mundial a realizar-se na Grécia.

# BRASIL

## VIBRANTE TRICAMPEÃO SUL-AMERICANO DE ATLETISMO

Colaboração do Cap. ACRÍSIO FIGUEIRA

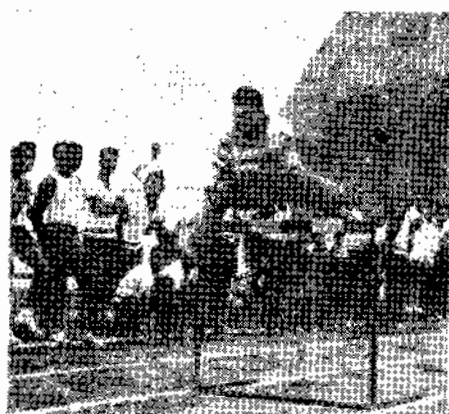
**P**ELA terceira vez consecutiva os atletas brasileiros conseguem o honroso título. As môças também campeãs.

José Teles da Conceição, Oswaldo Suarez (Argentino) Ramon Sandoval (Chile), Ulysses Laurindo dos Santos e Argemiro Roque as grandes figuras do campeonato. Walter de Almeida — vice-campeão no arremêso do dardo — bate o recorde brasileiro!

Realizou-se entre os dias 19 e 27 do mês de abril próximo findo o XX Campeonato Sul-Americano de Atletismo Masculino e o X Campeonato Sul-Americano de Atletismo Feminino. Montevidêu, a bela Capi-



Ary Façanha de Sá, recordista sul-americano de salto em distância, num flagrante do seu estilo de peito.



Wilson Gomes Carneiro fazendo uma exibição de sua técnica na passagem de barreiras, quando em demonstração na E.E.F.E.

tal do Uruguai, serviu de palco para o desenrolar de tão grandiosa jornada em que os nossos atletas, masculinos e femininos ratificaram, mais uma vez, as suas grandes qualidades individuais, constituindo uma grande e homogênea equipe. Sagramam-se assim, os homens, tricampeões sul-americanos: — 1954, em São Paulo; 1956, no Chile e em 1958 em Montevidêu. As môças foram bicampeãs: — 1954, em São Paulo e 1958 em Montevidêu.

O Campeonato contou com a participação de atletas de oito países: — Argentina, Brasil, Chile, Colômbia, Equador, Paraguai, Peru e Uruguai. Dentre êstes, Brasil,

Argentina e Chile dividiram as honras de favoritos sendo que, no masculino, os prognósticos eram favoráveis aos brasileiros e argentinos e no feminino, às brasileiras e chilenas. Realizado o Campeonato, tivemos a grata satisfação de ver-

mos as duas equipes campeãs, e, principalmente a masculina, com uma vantagem de pontos que expressa a nossa flagrante superioridade.

Foi a seguinte a contagem final de pontos nos dois Campeonatos.

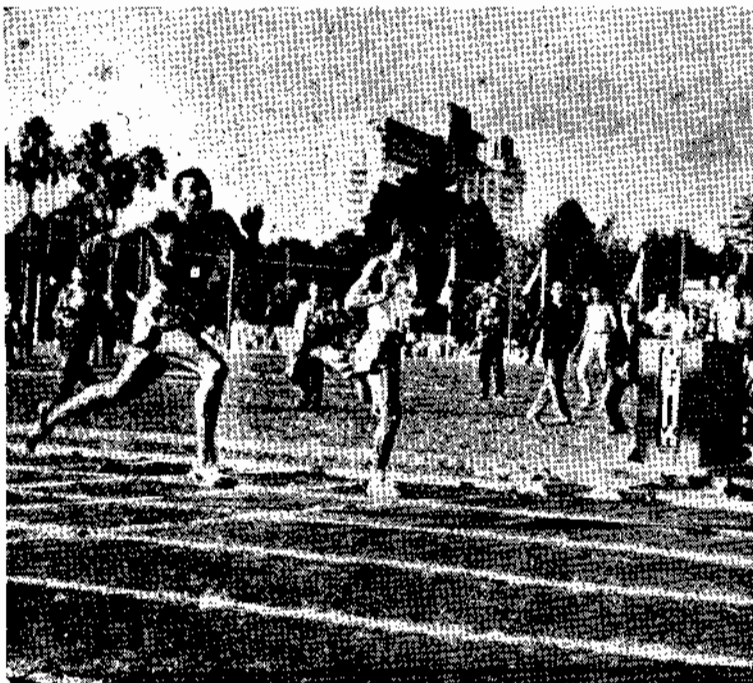


Oswaldo Suarez vencendo facilmente os 5.000 metros rasos.

**HOMENS N.º de Pontos**

1.º lugar	— BRASIL (campeão)	244
2.º "	— ARGENTINA (vice-campeã)	180
3.º "	— CHILE	144

Obs. — Excetuando-se a Argentina, vice-campeã, verifica-se que o Brasil fez mais pontos de que todos os outros concorrentes reunidos.



O excepcional Ulisses Laurindo dos Santos, vencendo de maneira notável ao colombiano Jayme Aporcio, na prova de 400 metros com barreiras.

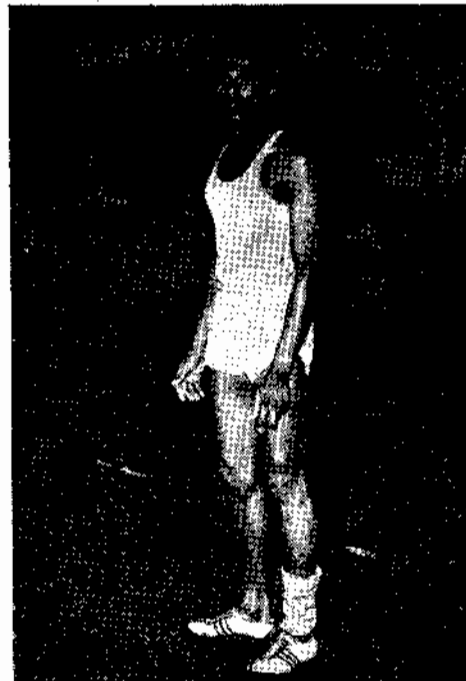
4.º "	— URUGUAI	38
5.º "	— PERU	28
6.º "	— COLÔMBIA	9
7.º "	— EQUADOR	4
8.º "	— PARAGUAI	3

**MOÇAS N.º de Pontos**

1.º lugar	— BRASIL (campeão)	95,5
2.º "	— CHILE (vice-campeão)	74
3.º "	— ARGENTINA	52,5
4.º "	— PERU	20
5.º "	— URUGUAI	12
6.º "	— PARAGUAI	4

**AS MAIORES FIGURAS DO CAMPEONATO**

**JOSÉ TELES DA CONCEIÇÃO** — atualmente em estupenda forma, foi a grande sensação da competição. Venceu os 100 e 200 metros rasos, o salto em altura e integrou o revesamento 4x100 metros, também campeão. É o mais destacado atleta da América do Sul na atualidade, com resultados de



O notável atleta biolímpico, José Telles da Conceição, vencedor dos 100, 200, 4x100 e salto em altura.

projeção mundial. Nivelou-se, em fama, ao notável e sempre lembrado **JOSÉ BENTO DE ASSIS JUNIOR**, de quem bateu o recorde brasileiro e sul-americano dos 200 metros rasos.

**OSWALDO SUAREZ** — O grande fundista argentino foi outra brilhante figura da reunião atlética. Venceu folgadoamente os 5.000, os 10.000 e a meia-maratona (21.097,5 metros). Pena que os seus adversários não o obrigaram a correr tudo o que sabe pois, se assim o fosse, não temos dúvida que haveria quebra de recordes.

**RAMON SANDOVAL** — O fabuloso meio-fundista chileno, atualmente estudando num colégio da América do Norte, "esbanjou" qua-



Delegação brasileira campeã sul-americana de atletismo, posando em Montevideú.

lidades no campeonato. Deu um "passeio" nos 800 e 1.500 metros rasos sendo que, na última, tendo sido um pouquinho mais solicitado, bateu o recorde sul-americano que, aliás, já lhe pertencia. Possui qualidades para ir bem mais longe, se continuar dedicado aos treinos.

**ULYSSES LAURINDO DOS SANTOS** — O recordista sul-americano dos 400 metros rasos foi figura de proa na nossa equipe. Embora perdendo os 400 metros para Argemiro Roque, desforrou-se no colombiano Jaime Aparicio — recordista sul-americano dos 400 m. com barreiras e considerado um tabu na prova de sua especialidade. Ulysses venceu-o, de maneira espetacular em cima da fita de chegada, conseguindo empolgar o numeroso público presente ao estádio. Integrou também o revezamento de 4x400 m, 1.º colocado.

**ARGEMIRO ROQUE** — O grande paulista de Campinas descobriu o sôro da longevidade. Com 33 anos de idade e após uma aparição abaixo da crítica no último Troféu Brasil realizado em S. Paulo (não conseguiu se classificar entre os 6 primeiros nos 800 metros rasos), era por muitos considerado como tendo encerrado, de maneira a mais melancólica, a sua brilhante carreira atlética. Mostrando que não concordava com isto, Argemiro reapareceu de maneira sensacional no Campeonato Brasileiro vencendo os 400 metros rasos onde superou Ulysses Laurindo dos Santos, recordista sul-americano da prova, ganhou também os 800 metros (prova de que é recordista brasileiro) e integrou o 4x400 metros paulista, campeão brasileiro. Um mês depois, confirmou no Sul-Americano a sua vitória sobre Ulysses nos 400 metros, foi terceiro colocado nos 800 metros com um bom tempo e integrou o 4x400 metros, Campeão Sul-Americano.

É um dignificante exemplo para os jovens, de técnica, dedicação, fibra, persistência e de amor ao atletismo. Parabens Argemiro!

**WALTER DE ALMEIDA**: — Queremos ressaltar o feito deste atleta que embora não vencesse a sua prova — arremesso do dardo — bateu entretanto o recorde brasileiro (que já lhe pertencia), com um lançamento de 65,14 metros. Walter, um mês antes, no Campeonato Brasileiro, conseguira 64,80 metros quebrando o antigo recorde de Egon Falkenberg — 64,59 metros — assinalado em 1941 (17 anos)! É um

atleta que tem qualidades para dentro de pouco tempo e com um melhor apuro de sua técnica, chegar à casa dos 70 metros e inclusive quebrar o recorde sul-americano do argentino Ricardo Heber — 71,04 metros.

**Outros atletas**: Numa equipe que primou acima de tudo pela homogeneidade, justo seria citar nominalmente a todos. Entretanto, na impossibilidade ditada pelos fatores tempo e espaço, não nos é possível deixar de fazer referência

a Ademar Ferreira da Silva (recordista Mundial do Salto Triplo e cujo resultado ainda permanecerá insuperável por muitos e muitos anos), Wilson Gomes Carneiro e Sebastião Mendes, Campeões Sul-Americanos na suas especialidades, enfrentando e vencendo adversários de categoria e deste modo contribuindo com preciosos pontos para a grande conquista.

Parabéns atletas do Brasil. Que a conquista vos sirva de estímulo para novas vitórias!

#### QUADRO DOS CAMPEÕES INDIVIDUAIS

##### HOMENS

PROVA	CAMPEÃO	MARCA	PAÍS
100 m	José Telles da Conceição	10,5 s	BRASIL
200 m	José Telles da Conceição	21,6 s	BRASIL
400 m	Argemiro Roque	48,6 s	BRASIL
800 m	Ramon Sandoval	1 m 49,6 s	CHILE
1.500 m	Ramon Sandoval	3 m 47,5 s	CHILE
5.000 m	Oswaldo Suarez	14 m 26,1 s	ARGENTINA
10.000 m	Oswaldo Suarez	30 m 37,2 s	ARGENTINA
Meia maratona (21.097,5 m)	Oswaldo Suarez	1h.10m 37,0 s	ARGENTINA
4x100 m	{ Afonso Coelho da Silva João Pires Sobrinho Jorge Machado de Barros José Telles da Conceição	41,3 s	BRASIL
4x400 m	{ Ulysses Laurindo dos Santos Mário Nascimento Geraldo Costa Argemiro Roque	3 m 16,3 s	BRASIL
110 m C/B	Wilson Gomes Carneiro	14,9 s	BRASIL
400 m C/B	Ulysses Laurindo dos Santos	52,5 s	BRASIL
3.000 m c/ obst. (steeplechase)	Sebastião Mendes	9 m 20,0 s	BRASIL
Distância	Fermin Donazar	7,24 m	URUGUAI
Altura	José Telles da Conceição	1,90 m	BRASIL
Vara	José Infante	4,00 m	CHILE
Triplo	Ademar Ferreira da Silva	15,70 m	BRASIL
Pêso	Henrique Heif	15,41 m	ARGENTINA
Disco	Herman Haddad	49,10 m	CHILE
Dardo	Ricardo Heber	65,78 m	ARGENTINA
Martelo	Alejandro Dias	54,45 m	CHILE
<b>MÔÇAS</b>			
100 m	Martha Huby	12,2 s	PERÚ
200 m	Martha Huby	25,5 s	PERÚ
4x100 m	{ Wanda dos Santos Érica Lopes Melania Luz Marlene Porto	48,7 s	BRASIL
80 m C/B	Wanda dos Santos	11,5 s	BRASIL
Distância	Iris G. dos Santos	5,54 m	BRASIL
Altura	Renata Freiderich	1,55 m	CHILE
Disco	Isabel Avellan	44,57 m	ARGENTINA
Pêso	Isabel Avellan	12,69 m	ARGENTINA
Dardo	Marlene Ahrens	43,85 m	CHILE

**NOTA** — Embora as môças do Brasil não figurem, em maior número, como vencedoras individuais, obtiveram, entretanto, excelentes colocações secundárias que lhes proporcionaram os pontos necessários para a consagração final de Campeãs Sul-Americanas. Como exemplo, citemos as suas colocações nas provas de 80 m c/barreiras (1.º, 2.º e 4.º), salto em altura (2.º, 3.º e 4.º), 200 m rasos (2.º e 4.º) etc.

# BOXE

SETE...OITO...NOVE...DEZ...K.O.

Do Capitão OX PASCHOAL FILHO

Chefe da Cadeira de Lutas

Mais um pugilista tomba ao solo, vítima de um poderoso sôco. O público ovaciona o vencedor, desconhecedor das conseqüências produzidas por aquela pancada arrasadora.

Enquanto o vencido jaz por terra, é erguido o braço do triunfador que conquistou assim a mais incontestável das vitórias, que jurados e papeletas não podem discutir.

Quais os ingredientes dêsse sôco poderoso, de resultado irremediável e sem apêlo? A êste respeito existem duas respostas porque há duas espécies de "punch".

Existe o "punch" natural, que é o apanágio dos hipernervosos, e o "punch" fabricado graças ao desenvolvimento de certos músculos. Em primeiro lugar temos o romboide — músculo elevador do omoplata —, que suporta o choque quando o golpe toca o alvo. Depois, os músculos da arcada crural, que permitem a rotação da bacia sôbre as pernas.

Residirá apenas nestes músculos o segredo do sôco que contém anestésico? Não. Na realidade o sôco eficiente principia na sola do pé e em rápida sucessão envolve todos os músculos do lado em que o mesmo é desferido.

Trabalham os músculos do tornozelo, barriga da perna, coxa, quadris, costas, ombros, braço e antebraço.

Mas esta explicação não satisfaz, já que homens às vêzes fortes e possantes não têm um bom "punch".

Como proceder então para adquiri-lo? Primeiramente é preciso que o boxeur seja inteligente e repita durante muito tempo os mesmos gestos, para chegar a um grande automatismo nas ações;

com a preocupação de reforçar os sôcos durante a luta, jamais conseguirá resultados satisfatórios.

Satisfeita a primeira exigência, é preciso ainda que a mão parta completamente descontraindo, fechando-se no momento exato de atingir o alvo; assim, conseguiremos melhor descontração muscular e, conseqüentemente, maior velocidade.



Depois, é necessário manter o cotovelo à altura da parte atingida, mão no prolongamento do antebraço, de modo que o sôco atinja o alvo perpendicularmente. Enfim, desenvolver a pontaria para que o sôco chegue com precisão à região visada, isto é, os pontos vitais.

Apesar de principais, não são êstes os únicos requisitos para se adquirir um bom "punch". O pugilista deve ainda evitar todos os gestos inúteis, agindo fria e metódicamente.

Os pugilistas que jogam perfilados, isto é, pé esquerdo e mão correspondente muito à frente, não são normalmente grandes nocauteadores; fazem pouco uso da mão direita — que normalmente é a da pegada forte —, por se achar a mesma muito recuada. Além do

que essa posição de guarda, chamada guarda do estilista, não proporciona boa base e equilíbrio ao boxeador apesar de facilitar grandemente a mobilidade. Conseqüentemente, os sôcos carecerão de potência e precisão. Esta é a regra geral, o que não impede de existirem brilhantes exceções.

Depreende-se que o pugilista, para ser grande nocauteador, deve

se habituar ao jôgo à meia distância — tão ao gosto dos americanos —, para fazer melhor uso de ambas as mãos, pé recuado próximo do que fica à frente. Nessa meia distância, lançar os golpes de modo que o seu curso seja o mais breve possível. A rotação do tronco e o acompanhamento das espáduas são também indispensáveis.

Acabamos de examinar as condições imprescindíveis a um sôco potente, causador de K.O. Mas afinal, o que vem a ser nocaute? Se os fenômenos que o acompanham são conhecidos, suas conseqüências o são menos.

As sensações sentidas pelos pugilistas nocauteados, são muito diversas: auditivas, visuais, luminosas, etc. Após à queda o pugi-

(Continua na pág. 28)

# BOX

(Continuação da pág. 28)

lista pode ficar imóvel ou fazer alguns movimentos; estes são de puro automatismo.

O pugilista, apesar de perder a consciência, ensaia instintivamente levantar-se e faz, apesar de "groggy", movimentos mais ou menos coordenados.

Os efeitos do K.O., variam ainda segundo a região atingida: queixo, têmporas, coração, plexo solar, etc.

O sôco na ponta do queixo ocasiona um movimento excessivamente rápido da cabeça, abalando o cérebro e ocasionando o nocaute; basta que giremos bruscamente a cabeça, o que ocasiona uma espécie de perturbação, para que comprovemos o efeito do movimento. Mas, qual a razão de ser deste fenômeno? Sabemos que todos os condutos do nosso corpo, por onde circula a massa sanguínea, são envolvidos por uma densa rede nervosa: os nervos vasomotores. Todos os ele-

mentos fibrilares formadores das paredes dos vasos, estão em íntimo contato com aquela rede nervosa subordinada às ordens do centro cerebral. Sob a ação do mesmo, os nervos vasomotores provocam um grau de tensão às paredes das artérias, alargando-as ou estreitando-as conforme as necessidades.

A pancada violenta do cérebro contra a caixa óssea, insuficientemente amortecida pelo líquido cerebral, afeta o centro de comando dos vasomotores, ocasionando uma paralisia dos mesmos. Conseqüentemente há uma queda de tensão das artérias abdominais que, alargando-se, canalizam o sangue dos pulmões, coração e cérebro.

A ausência de sangue e de oxigênio no cérebro acarreta um estado de choque e o pugilista cai em colapso.

Os sôcos desferidos contra o plexo solar, centro dos nervos vasculares do abdome, são também suscetíveis de produzir o nocaute, pela paralisiação desses nervos. Neste caso os vasos abdominais relaxam-se e enchem-se de sangue proveniente do coração, pulmões e

cérebro; daí o nocaute. Outras vezes há um aumento de pressão na região abdominal, aumento esse transmitido à espinha. Acontece então o pugilista impossibilitado de movimentar as pernas, apesar de conservar tôda a lucidez.

O sôco na carótida, também de grande efeito mas quase impossível de se aplicar devido à situação da mesma, atinge as fibras do vago e simpático; a chuva de impulsos nervosos enviados ao cérebro, pode determinar o nocaute.

Falamos dos principais ingredientes físicos a que está condicionado um sôco eficiente: velocidade, precisão, direção e ajustamento.

Porém, certas qualidades de ordem psíquica, tais como a autoconfiança e determinação, além de outras, são indispensáveis.

Por outra parte, os homens são mais ou menos suscetíveis ao nocaute; alguns têm formidável capacidade de absorver sôco após sôco, resistindo ao mais duro castigo. As causas que determinam isso são várias e nos absteremos de enunciá-las, já que, como desportistas, achamos ter dito o essencial.



# BASQUETEBOL

## ENSINO DO BOLA AO CÊSTO

MOACYR DAIUTO

"Ensinar quer dizer estimular, guiar, orientar e dirigir o processo de aprendizagem (Aguayo)".

"Aprender é adquirir uma nova forma de conduta ou modificar uma forma de conduta anterior (Aguayo)".

Relembradas essas duas definições e certos de que o problema da *técnica de ensino* não pode se separar do problema da *Técnica de aprendizagem*, uma vez que são aspectos de um mesmo problema, vejamos de que modo poderemos adaptar tais conceitos nos esportes em geral e ao bola ao cêsto em particular.

O conceito de *aprender* — sob o ponto de vista da formação física — tem um amplo significado: não é somente a aptidão para orientar uma habilidade, mas também a compreensão do seu objetivo, o conhecimento dos fatores ou leis que a determinam ou modificam e a apreciação das condições em que a ação deve ser executada. Em um plano mais elevado, aprender implica no aperfeiçoamento de habilidade até o grau de "condição", bem como, aprender o seu *sentido e significação*. Não basta aprender a forma de execução do movimento — é necessário aprender também as condições de sua execução, pois ambas formam uma unidade.

No ensino técnico do bola ao cêsto, assim como em todos os esportes deve-se aplicar o método sintético-analítico-tintético nos sete períodos de aprendizagem, que são:

- 1 — compreensão do jôgo;
- 2 — aprendizagem dos elementos fundamentais do jôgo;
- 3 — jogos de iniciação;
- 4 — técnica geral, individual e especial;
- 5 — técnica do conjunto;
- 6 — jôgo propriamente dito com aplicação dos elementos fundamentais já conhecidos;
- 7 — experiência de competição.

Em cada um desses períodos da aprendizagem, cumpre-nos observar com muito cuidado e critério, as seguintes fases:

- 1.<sup>a</sup> aprendizagem propriamente dita
- 2.<sup>a</sup> fixação
- 3.<sup>a</sup> aperfeiçoamento.

A *aprendizagem propriamente dita* permite ao aluno a execução do movimento com relativa facilidade e segurança; a *fixação*, aumenta e consolida essa facilidade de execução e dá segurança na realização do movimento, em condições variadas (automatismo); o *aperfeiçoamento*, aumenta a habilidade de execução do movimento até o ponto que poderia-

mos denominar de "execução perfeita". Não há, como é óbvio, limite exato entre uma e outra fase.

No ensino do bola ao cêsto, por tanto, não podemos fugir a essa orientação geral. A aprendizagem não é obra do professor, mas sim do aluno, de modo que somente será possível:

- a) quando há suficiente maturidade: idade, aptidão física, psíquica e espirituais;
- b) quando há motivação: é imprescindível a intenção de aprender, de querer fazer;
- c) quando o aluno é capaz de sentir o verdadeiro valor da atividade;
- d) quando é seguida uma progressão adequada;
- e) quando é realizada uma prática suficiente (só se aprende o que se pratica);

elevada dose de persistência, pois, "não há método de ensino abreviado que seja eficiente". A influência que o professor pode exercer sobre os alunos nessa oportunidade é excepcional.

*Elementos fundamentais:* a apresentação do jôgo aos alunos deve constituir ainda uma preparação para a aceleração da prática dos elementos fundamentais do jôgo. Enquanto o aluno não souber se movimentar na quadra, "receber", "passar" e "arremessar" muito bem; enquanto não souber "marcar", "girar" e "driblar" com eficiência, ele não passará de um jogador medíocre.

O desenvolvimento do gôsto pela prática dos elementos fundamentais deverá constituir a preocupação primária do professor, pois, apenas as-



O quadro brasileiro feminino de basquetebol, campeão invicto do Sul-Americano de 1958. Zilda Ulbrich (Coca), Isaura Marly Gama Álvares, Marlene José Bento, Maria Helena Campos (Heleninha), Maria Helena Cardoso, Marta Helga Kampmann, Aglaé Giorgio, Neuci Ramos da Silva, Eleonora Gonçalves (Noca), Zilá Nepomuceno, Delci Ellender Marques, Valda Marcelino.

- f) quando a aprendizagem é feita em ambiente apropriado;
- g) quando o indivíduo possui saúde, equilíbrio emocional e requisitos psicomotores.

De acôrdo com essa orientação geral, nosso procedimento no ensino técnico do bola ao cêsto deverá ser o seguinte.

*Compreensão do jôgo:* "apresentar" o bola ao cêsto aos alunos, dizendo-lhes que se trata de um jôgo de grande valor educativo, porém bastante complexo. Assim sendo, para dominar a sua prática, é necessária muita atenção às instruções do professor, grande interesse na execução correta dos próprios movimentos e

sim, ele poderá no futuro, ter jogado-res de bola ao cêsto.

Deveríamos pelo valor que damos à prática dos elementos fundamentais do bola ao cêsto, desenvolver bem mais o assunto. Cremos, no entanto, ser desnecessário, pois, os professores de Educação Física, em geral, conhecem bem o problema.

De nossa parte, sempre insistimos sobre essa particularidade e, cada dia que passa, quanto mais experiência adquirimos, mais nos convencemos do quanto é verdadeira essa afirmativa.

*Jogos de iniciação:* dada a complexidade do jôgo propriamente dito, torna-se imprescindível a aplicação de processos pedagógicos, através dos

quais, de forma atrativa e interessante, possam ser analisadas partes do jogo. A associação de dois ou mais elementos fundamentais do jogo pode e deve ser feita constantemente. (Exemplo: um exercício em que sejam praticadas a corrida, o passe, o corta-luz e a bandeja, em forma de competição ou não).

**Técnica Geral:** antes do ensino da técnica do jogo em conjunto devem ser dados exercícios que permitam o aperfeiçoamento da técnica individual em situações semelhantes às do jogo em conjunto.

**Técnica do conjunto:** cuidar-se-á neste período da coordenação dos elementos fundamentais do jogo em condições idênticas às que serão encontradas em uma partida normal.

**Jogo propriamente dito:** prática do jogo propriamente dito, havendo, no entanto, como maior objetivo, a aplicação dos elementos fundamentais do jogo e não a competição em si. Nessa oportunidade o aluno pratica, no momento oportuno, tudo o que aprendeu separadamente.

**Experiência de competição:** a promoção de competições permitirá aos alunos completar o seu preparo.

Em cada um desses períodos da aprendizagem propriamente dita, a fixação e o aperfeiçoamento.

Assim sendo, no período da aprendizagem de um determinado elemento fundamental do jogo, por exemplo, adotar-se-ia a seguinte ordem:

a) demonstração e descrição detalhada do movimento, ressaltando-se os erros mais comuns; b) execução por parte do aluno — no todo ou em parte, conforme o grau de dificuldade do próprio elemento fundamental; c) correções; enfim, nessa fase procurar-se-á dar ao aluno a possibilidade de executar o movimento com “relativa facilidade e segurança”.

Adquirida a aptidão para executar o movimento, passaremos à fase de consolidação dessa aptidão, mediante processos de fixação. O jogador passará do “sou capaz de fazer” ao “posso repetir com facilidade e segurança” e, em condições diversas. A fixação é realizada mediante a repetição ou prática, devendo-se considerar, no entanto, que às vezes a repetição é apenas aparente, pois as circunstâncias e o próprio movimento nem sempre são iguais (os arremessos à cesta, em geral são feitos de diferentes pontos e em condições diversas). Nessas condições, a prática será feita de modo a haver uma série contínua de transformações até chegar à “maturação do hábito”.

Atendendo-se à necessidade de de tornar atraente as aulas, deverá o professor selecionar a forma de trabalho de modo a não tornar desinteressante a prática de um mesmo elemento fundamental. Dêsse modo, poderá haver muitas repetições de um mesmo movimento, utilizando-se, no entanto, processos diversos.

## O BOLA AO CÊSTO E VOCÊ

Você mesmo, isto é, seu corpo e sua mente, são os atributos mais importantes com que você conta quando joga bola ao cesto. Desenvolva ao máximo suas possibilidades físicas, mantenha seu corpo em perfeitas condições e estude conscientemente os princípios básicos do jogo, pois dêsse modo não haverá razões

para que você não possa jogar um bom bola ao cesto.

Ao estudar a maneira de jogar bola ao cesto, um ponto é primordial: você é um indivíduo. Assim sendo, difere de outros jogadores em altura, peso, velocidade, iniciativa, reações e rapidez de pensamentos. Você deverá, por conseguinte, aproveitar-se desses seus dons particulares a fim de ser mais eficiente. Se você é alto, deverá obter vantagens com sua estatura; você poderá atirar à cesta com maior freqüência, pois terá maiores possibilidades de êxito na recuperação da bola; você deverá se especializar nos arremessos próprios ao homem-pivô; você desenvolverá tanto quanto possível sua eficiência nos rebotes e se aproveitará de toda a velocidade que suas pernas permitam. Você não demonstrará “inteligência” se procurar fugir de um jogador baixo, mas deverá fugir dos pontos fortes do adversário. Aproveite-se ao máximo da debilidade de cada um dos seus oponentes. Você não deverá, porém, desanimar se tiver pequena estatura. Muitos jogadores de grande fama são de estatura inferior à normal. De acordo com as leis físicas, você será capaz de mudar de direção mais rapidamente do que um jogador alto; portanto, desenvolva essa qualidade natural ao máximo; você ainda poderá ser mais veloz e isto lhe dará oportunidade de obter vantagens sobre os adversários; você “carregará” menos peso e, logicamente, não se cansará tão depressa; enfim, você poderá ser um grande jogador, apesar de não ser um jogador grande. Em resumo, você poderá ser um ótimo cestobolista, desde que se concentre e desenvolva aquelas manobras que seu físico permita realizar com as maiores vantagens.

## CONDIÇÕES PARA O JOGO

As condições físicas são de vital importância.

Não importam as perfeitas condições técnicas e o talento para o jogo, se não houver, simultaneamente, perfeitas condições físicas. Nunca poderá haver o aproveitamento completo das qualidades técnicas faltando o vigor físico. Antes de tudo, então, deverá haver a preocupação de dar condições físicas ao jogador. Surge, em consequência a pergunta: “Como conseguiremos pôr em forma física um jogador?” É simples a resposta: “Orientando-o para que leve uma vida sã: sono abundante, ar puro, alimentação sadia e muito exercício, sob rigoroso controle médico”. Com referência às atividades a serem postas em prática para a obtenção das condições físicas, há alguma divergência entre os técnicos. Alguns são favoráveis à ginástica, prática de outros esportes e pequenos jogos, como fase preliminar do treinamento. Outros julgam que a prática do próprio bola ao cesto já é suficiente para atingir ao objetivo almejado. Da nossa parte, cremos que será difícil preestabelecer uma ou outra forma. Somente o próprio técnico, depois de bem conhecer os seus alunos, poderá optar por um desses meios. Antes disso será “receitar sem conhecer o doente”.

## ORIENTAÇÃO GERAL

No ensino dos elementos fundamentais do jogo deverá ser obedecida

uma certa ordem que, mesmo não sendo um critério. Assim, poderemos ter:

- a) posição de guarda
- b) modo de segurar e receber a bola
- c) movimentação em campo: trabalho dos pés, paradas bruscas, partidas rápidas, fintas, saltos, giros
- d) passes: de peito com ambas as mãos, de ombro com uma das mãos, etc. (jogadores parados e em movimento)
- e) bandeja
- f) arremessos
- g) rebote: ofensivo e defensivo
- h) defensiva individual
- i) ofensiva individual.

## COMO MANTER O INTERESSE PELOS FUNDAMENTOS

O êxito dos ensinamentos está em relação com a dedicação do estudante. Esta lei é tão efetiva no campo atlético como na sala de aulas. O jogador de bola ao cesto que não se concentra na sua tarefa, está perdendo tempo e não chegará nunca ao ápice de sua eficácia se não se exercitar concentradamente. Na sua qualidade de instrutor, o treinador tem o dever de despertar e manter o interesse desde o primeiro até o último dia de prática. Deve induzir todos os seus jogadores a utilizar seus recursos mentais e físicos no processo do treinamento. Deve planejar um método para tornar seus treinamentos suficientemente atrativos, para manter o interesse e a concentração dos jogadores, durante toda a temporada do bola ao cesto. Um bom sistema de manter a atenção permanente de cada jogador é converter cada exercício em jogo de competição. É instinto dos moços manter um interesse ativo em qualquer disputa. Os jogadores não dedicarão seu tempo como o fazem nas competições esportivas, se o seu instinto de luta não fosse solicitado nestes torneios. O treinador deve aproveitar esta condição inata para treinar os jogadores nos fundamentos. Há sugestões aqui, a seguir, que podem ser de grande utilidade para se levar a cabo a idéia das competições.

- 1.º — Os exercícios devem dar oportunidade para competições, seja individual ou coletiva.
- 2.º — Os grupos devem ser sempre de uma categoria homogênea.
- 3.º — Para certas competições a equipe deve dividir-se em pequenos grupos.
- 4.º — A ordem dos exercícios deve ser mudada com freqüência. Se o drible aparece em primeiro lugar no programa de um dia, deve surgir em segundo na próxima oportunidade. Em todas as competições devem a precisão, a técnica e a velocidade, ser consideradas como principais requisitos. Um exemplo, com exercícios, pode servir para ilustrar idéia das competições. O exercício que vem a seguir tem o objetivo de ajudar a desenvolver a velocidade durante o drible.

**Exercício:** A equipe se divide em duas turmas, mais ou menos equilibradas formando-se duas fileiras, atrás da linha de lance livre e voltadas para o extremo oposto da quadra. Exige-se então que cada jogador drible no sentido do comprimento da quadra, se detenha, faça pivô e drible novamente até o ponto de partida, quando então ao chegar ao círculo de lance livre, passe a bola ao companheiro seguinte. Esse exercício repete-se uma ou mais vezes completas para cada fileira. A equipe vencedora é aquela que completa primeiro a volta ou voltas predeterminadas para todos os jogadores. Se um jogador não executa bem a técnica do drible, da parada e do pivô, o treinador soa o apito e o driblador deve reiniciar o exercício. Isto reduz as possibilidades de que a sua equipe ganhe o concurso. Quando o jogador não nota os seus erros, está pondo em perigo a chance da equipe toda para vencer, motivo por que se dedicará mais, a fim de melhorar sua técnica.

Esta idéia de campeonatos, torna-se ainda proveitosa mesmo para as práticas de jogadas ofensivas. A primeira e a segunda equipe jogam na metade da quadra. Para cada equipe se lhe dá então dez oportunidades sucessivas para fazer uma cesta, cada uma das quais termina quando a equipe defensora intercepta ou pega o rebote. Isto quer dizer, quando se apossa da bola. A equipe que converte maior número de cestas nas dez tentativas, ganha o campeonato.

#### A MOTIVAÇÃO NOS ENSINAMENTOS

Aprende-se muito mais rapidamente quando se tem a exata compreensão do objetivo e do fim que se pretende. Em consequência, os procedimentos devem ser explicados cuidadosamente, precisa e claramente. Devem dar-se as razões em que se fundamentam esses procedimentos e as provas de sua eficácia. Esse método dá confiança aos jogadores que o praticam e segurança de que o resultado será satisfatório. As instruções se fazem então mais fáceis e o progresso mais efetivo. Os jogadores devem ter também aspiração de aprender. Seu desejo de conseguir um objetivo deve ser tão vigoroso, que nada possa evitar que alcancem tal alvo. Mesmo um jogador que tenha as melhores possibilidades não poderá chegar a ser nunca um elemento valioso à sua equipe, se não resolver firmemente alcançar este objetivo. É função do treinador propiciar esta motivação. O desejo de se jogar bem, a compreensão da finalidade que se pretende e a prática ativa constituem os fatores indispensáveis de se obter os objetivos almejados.

#### DEFENSIVA INDIVIDUAL

Independentemente do sistema de marcação usado, a defensiva em conjunto nunca poderá ser superior à capacidade defensiva de cada um dos seus membros. Cada jogador terá uma ação defensiva durante a marcação e esta ação será o reflexo da sua capacidade individual defensiva. Portanto o sucesso de qualquer marcação dependerá da habilidade de cada jogador. Sucesso na marcação depende grandemente da concentração mental do jogador. O jogador na defensiva está sempre em desvantagem

pois não sabe o que o jogador da ofensiva vai fazer. O técnico deve explicar para os marcadores esta desvantagem e exigir-lhes esta atenção requerida para a concentração mental. Assim estarão liquidando com a desculpa de certos jogadores que deixaram seu homem "livre" por tê-lo confundido com outro. O treinamento da marcação não é tão interessante e proveitoso quanto o do ataque e por isso mesmo, mais tempo deveria ser dedicado a este treino do que ao do ataque. Aconselha-se que 60% do tempo dos treinos deveriam ser reservados ao treinamento da marcação. A lista abaixo de alguns fundamentos de ofensiva individual deveria ser distribuída aos jogadores. Embora alguns pontos desta lista sejam inteiramente familiares a alguns jogadores, não se pode negar que dela se tirarão algumas boas idéias a respeito de defesa individual.

- 1 — Mudar rapidamente da ofensiva para a defensiva.
- 2 — Localizar a bola sem perda de tempo.
- 3 — Estar sempre alerta para as interceptações.
- 4 — Ficar sempre entre o homem e a cesta.
- 5 — Manter-se em posição de guarda com os braços bem abertos.
- 6 — Movimentar os braços para desviar a atenção do adversário.
- 7 — Nunca perder a calma.
- 8 — Falar com os companheiros.
- 9 — Nunca permitir que um bom arremessador faça um lance em boas condições.
- 10 — Ao tentar tomar a bola do adversário que vem driblando, procurar tocá-lo, enquanto ainda estiver no chão.
- 11 — Forçar o driblador a ir para os lados ou cantos da quadra.
- 12 — Estar atento para a troca de marcação quando o adversário usar corta-luz.
- 13 — Procurar atentamente ver a bola, o homem, o corta-luz.
- 14 — Antecipar-se às jogadas.
- 15 — Sempre auxiliar a marcação de um homem desgarrado.
- 16 — Cortar a possibilidade do arremessador ir ao rebote.
- 17 — Apanhar os rebotes.
- 18 — Acompanhar os movimentos do oponente.
- 19 — Não sair facilmente do lugar nas fintas e nunca saltar, nessa ocasião.
- 20 — Fazer o adversário passar afobadamente.
- 21 — Aproximar-se mais do oponente após seu drible.
- 22 — Afastar-se quando o oponente não tem a bola.
- 23 — Levantar vantagem quando houver 50% de possibilidades.
- 24 — Facilitar os passes pela lateral e evitá-los, pelo centro.
- 25 — Proteger a posição contra infiltrações rápidas dentro do setor da defesa.
- 26 — Determinação em marcar bem, é metade da defensiva.
- 27 — Boa posição faz a defensiva mais fácil.
- 28 — Evitar faltas pessoais. Elas perdem muitos jogos.

- 29 — Saber quando usar a troca dos homens.
- 30 — Ir junto ao driblador e usar o braço de dentro para tentar apanhar a bola.
- 31 — Ser entendidos em táticas de ofensiva.
- 32 — Tomar conhecimento das habilidades do oponente.

#### HÁBITOS DEFENSIVOS

As constantes recomendações do técnico para observações dos itens acima citados criarão nos jogadores certos hábitos defensivos que, com o decorrer do tempo, se manifestarão como reflexos ou movimentos intuitivos.

#### SITUAÇÕES ESPECIAIS

Tal como na ofensiva, o jogador tem inúmeras oportunidades para aplicar a sua iniciativa no jogo defensivo: A maioria destas decisões no entanto, têm apoio nas situações já do conhecimento do jogador.

A continuidade de execução correta das diversas situações comuns à defensiva, permitirão ao marcador resolver fácil e rapidamente quaisquer dificuldades surgidas fora do caso mais conhecidos.

#### QUALIFICAÇÕES DE ORDEM MENTAL

Os requisitos mentais para um bom marcador são tão importantes quanto os físicos. Sem dúvida alguma, que a DETERMINAÇÃO e 50+ da defesa. Ótima técnica defensiva sem "determinação" de nada adiantará. DETERMINAÇÃO em ser melhor do que o oponente, em ser um bom apanhador de rebotes, em ser um bom interceptador e em fazer mais do que sua parte no trabalho defensivo é o que fará um bom jogador vir a ser ótimo.

Concentração mental e agressividade são os fatores que determinam a eficiência da defensiva. Muitos jogadores gostarão de usar uma defesa agressiva. Principalmente os jogadores mais baixos e ágeis deverão tentar as interceptações nas linhas de frente. DETERMINAÇÃO FÍSICA E MENTAL, AGRESSIVIDADE E FIBRA, são necessários a uma boa defesa.

#### TRABALHO DOS PÉS

Fator essencial para o desenvolvimento eficiente do jogo defensivo individual é o equilíbrio do jogador. Principalmente nesta ocasião, deverá o jogador estar na "posição de guarda" e talvez exagerar um pouco o flexionamento das pernas. A movimentação em campo apresentada anteriormente deverá ser executada com ampla naturalidade e firmeza.

**ERROS COMUNS:** a) cruzar as pernas; b) dar passos muito largos; c) dirigir-se ao atacante com muita velocidade; d) saltar mal colocado, em relação ao cesto e ao adversário. A seguir deverão ser apresentadas situações especiais de marcação do jogo com a bola, sem a bola, junto à cesta com ou sem bola, do adversário que está driblando, da marcação de dois adversários, marcação de dois contra três.

#### OFENSIVA INDIVIDUAL

Apesar do bola ao cesto ser um jogo essencialmente de conjunto, ele proporciona a cada jogador, individualmente, inúmeras oportunidades de demonstrar suas próprias quali-

dades. Uma equipe bem formada não deve prescindir das condições individuais de seus integrantes, mas aproveitar ao máximo as habilidades dentro do plano geral do trabalho em conjunto. Deve-se considerar, no entanto, que o jogo individual e o de conjunto, devem ser coordenados, de modo a não sacrificar a possibilidade da apresentação de um recurso individual e muito menos prejudicar o conjunto para dar maior realce a determinado jogador. Todo sistema de ataque tem por objetivo deixar livre um jogador, mas, se este jogador não tem preparo individual suficiente para completar as manobras executadas por seus companheiros, terá sido perdido todo trabalho do conjunto. Por isso é essencial que a parte da ofensiva individual seja cuidadosamente preparada. Todos os processos para fintar os adversários devem ser postos em prática de modo intuitivo e para tal, é imprescindível longa prática.

Muitos são os técnicos que preferem não considerar a ofensiva individual como assunto a ser discutido separadamente. Afirmam, então que o basketball é essencialmente um jogo de conjunto de modo que não é necessário abordar o tema sob o aspecto individual. De nossa parte, no entanto, discordamos dessa opinião. Colocamo-nos entre aqueles que, apesar de concordarem com a afirmativa de que o basketball é jogo de conjunto, ainda consideram imprescindível especial atenção à ofensiva individual. O cestobolista deve ser uma constante ameaça ofensiva. Além da perfeita execução dos elementos fundamentais, trabalho dos pés, corridas, dribles, fintas, etc, há

ainda muitas exigências a serem consideradas na ofensiva. Muitas vezes o jogador terá oportunidades para obter pontos sem o auxílio de seus companheiros, e nestas ocasiões prevalecerão sempre as possibilidades técnicas individuais. Logicamente, os elementos com boa base nos fundamentos terão maiores facilidades para a solução da situação apresentada, do que aqueles elementos no conjunto. Dêsse modo, poderemos apresentar como primeira condição a ser observada na ofensiva individual, a posição ou atitude do jogador. Ele deverá ser uma constante ameaça a seu marcador. Deverá permanecer em posição que lhe permita rápida locomoção em qualquer direção, estar sempre voltado para a cesta, atento ao jogo de seus companheiros e em condições de desviar a atenção de seu marcador ou de onde não será possível o recebimento de um passe. Nunca deverá "telegrafar" ao adversário a sua verdadeira intenção. Assim sendo, ele estará jogando bola ao cesto ou sem a posse da bola, e a sua contribuição à eficiência da equipe será muito maior. A segunda condição a ser observada é a de estudar os seus pontos fortes e fracos para agir com mais eficiência, explorando esses pontos. Em terceiro lugar, deverá o jogador da ofensiva se aproveitar da grande vantagem que naturalmente tem sobre o defensor, com respeito ao fato de saber ele o que vai executar enquanto ao defensor é necessário ainda, tentar adivinhar as intenções. Deverá então, executar quaisquer movimentos com decisão e rapidez. As fintas deverão ser objetivas, curtas e decisivas. As "filigranas", as fintas consecuti-

vas para um e outro lado e os movimentos executados sem objetivo prático e imediato, servem apenas para dar mais confiança ao adversário, atrasar o jogo e provocar discórdia entre os companheiros de equipe. O quarto ponto a ser considerado na ofensiva individual é a variedade de ações. Tanto quanto possível, deverão ser adotados processos diferentes nas diversas oportunidades apresentadas ao atacante, pois, dêsse modo, o defensor ficará desconcertado. A iniciativa é condição que também não pode ser abandonada. Por mais amplo e completo que seja o trabalho do conjunto da ofensiva, jamais deixará de haver numerosas ocasiões para a iniciativa própria do atacante constituir elemento decisivo. Assim, devem os técnicos permitir e estimular mesmo, a iniciativa própria no atacante. Muitas outras condições poderiam ser apresentadas nesta parte referente à ofensiva individual, mas citaremos apenas mais uma, antes de prosseguirmos no estudo do assunto. Queremos nos referir ao aproveitamento das qualidades inatas do jogador. A velocidade, o maneio da bola, a preferência por determinado tipo de finta, etc, deverão ser desenvolvidas e aperfeiçoadas ao máximo, pois são condições que caracterizam um jogador e lhe dão grande satisfação e confiança na execução.

#### O ATACANTE PERFEITO

É difícil afirmar que certas habilidades e condições reunidas em um só jogador o tornam perfeito, pois, as opiniões sobre o assunto podem divergir de uma pessoa para outra. Acreditamos porém, que, para esco-

Ihermos um atacante perfeito devíamos considerar o seguinte:

- 1 — Jogar "limpo" e de acordo com as regras.
- 2 — Nunca perder a calma.
- 3 — Obter, durante os jogos, um aproveitamento mínimo de 70% dos lances livres e de 40% nos demais arremessos.
- 4 — Poder usar pelo menos três tipos de arremessos de campo.
- 5 — Usar ambas as mãos para passar, driblar e arremessar.
- 6 — Ser eficiente no "rebote".
- 7 — Passar rapidamente do ataque à defesa.
- 8 — Saber o momento oportuno para a execução de passes, dribles e arremessos.
- 9 — Usar amplamente a visão periférica.
- 10 — Fintar eficientemente e nas ocasiões oportunas.
- 11 — Praticar corretamente todos os tipos de passe.
- 12 — Ter um perfeito trabalho dos pés, podendo parar, girar, saltar, mudar de direção e correr com a máxima eficiência.
- 13 — Driblar com senso de oportunidade e de direção e sem olhar a bola.
- 14 — Receber corretamente a bola, indo ao seu encontro.
- 15 — Saber "fugir" à tentação.
- 16 — Executar o "dar e ir" com eficiência.
- 17 — Executar e se aproveitar bem no "corta-luz".
- 18 — Movimentar-se constantemente.
- 19 — Passar rapidamente da defesa para o ataque.
- 20 — Cumprir bem sua parte defensiva quando a equipe ataca ou se defende.
- 21 — Ameaçar sempre a cesta.
- 22 — Manter-se em equilíbrio.
- 23 — Usar recursos individuais variados.
- 24 — Possuir coordenação neuromuscular bem desenvolvida e reações rápidas.
- 25 — Possuir espírito de luta e de cooperação.

#### TIPOS DE DEFESA

De uma maneira geral, podemos classificar a defesa do conjunto em bola ao cesto, em três tipos:

- a) homem a homem
- b) zona
- c) combinação de zona e homem a homem.

Cada um desses tipos de defesa tem suas vantagens e desvantagens, mas, em última análise, todas se baseiam em eficiência individual dos jogadores que compõem a equipe.

#### COMO ESCOLHER E CONSTRUIR UM ATAQUE

Nunca é demais insistir em dizer-se que uma tática de ataque deve ser adaptada ao material disponível, assim como também deve ser ela coordenada com a defesa do mesmo; novamente insistimos em que a simplicidade da formação é muito essencial. A melhor maneira de se selecionar um ataque, é após a observação dos jogadores em campo e isto pode ser feito determinando formações aos jogadores nos quadros pivô, de jogadores de posição fixa, de infiltradores e organizador de jogadas. É necessário dar importância à observação do trabalho da equipe antes de se escolher uma oportunidade de ataque.

#### DEFESA HOMEM A HOMEM

Este tipo de defesa foi pôsto em prática nos primeiros anos no bola ao cesto e hoje, com a variação das "trocas de marcação" é ainda o mais popular. Na mesma, cada jogador tem a incumbência de marcar a um determinado adversário, ficando assim responsável por todas as ações desse oponente. Inicialmente esse tipo de defesa era pôsto em execução, logo após a perda da posse da bola, sem considerar a posição ocupada na quadra. Desse modo, quando a equipe atacante perdia a posse da bola no seu campo de ataque, cada um dos seus jogadores procurava imediatamente o adversário que lhe competia marcar e iniciando-se então, o processo defensivo. Posteriormente, determinou-se que os jogadores, após a perda da posse da bola, voltassem até as proximidades da linha central e, daí por diante executassem a defesa. Atualmente, portanto, existe a defesa homem a homem no campo todo e a mesma defesa, somente no campo de retarguarda. Ambos os casos têm suas conveniências e oportunidade de adoção, além de ser possível ainda, a determinação de uma defesa mista (dois ou três jogadores marcando no campo todo e os restantes, apenas no campo de defesa). Com o objetivo de diminuir a eficiência da defesa homem a homem, foi criado o "corta-luz", de modo que se tornou necessário melhorar esse tipo de defesa. O aperfeiçoamento surgiu com as "trocas de marcação", que a própria denominação define o que seja. A defesa de homem a homem, com troca de marcação requer um jôgo de conjunto altamente coordenado, pois, a troca exige muita atenção, agilidade e rapidez de pensamento, além de todos os requisitos próprios à defensiva individual.

#### Vantagens:

- 1 — cada jogador é responsável por um adversário.
- 2 — cada jogador poderá "escolher" o adversário que mais se adaptar às suas condições física e técnicas.
- 3 — a defesa é simples de ensinar e aprender.
- 4 — a defesa se adapta a qualquer estilo de ofensiva.
- 5 — a sua prática estimula o jogador no desenvolvimento de suas aptidões.
- 6 — obriga a fazer o jôgo mais rápido, tornando-se assim mais atraente aos espectadores.
- 7 — a única defesa que se poderá usar no final do jôgo se o adversário estiver vencendo.

#### Desvantagens:

- 1 — É o tipo de defesa mais cansativo que necessita de um bom preparo físico.
- 2 — dificulta a passagem rápida da defensiva para a ofensiva.
- 3 — exige considerável concentração mental.
- 4 — facilita a jogada com "corta-luz" do adversário.
- 5 — dificulta a interceptação de passes.
- 6 — maior facilidade para se cometer faltas.

Ainda com respeito à defesa de homem a homem é necessário con-

siderar determinados casos especiais. Várias vezes numa partida, os adversários se aproximam da defesa de um quadro com a vantagem de um jogador.

Surgem, então, os casos de três contra dois, ou de dois contra um. Nessas situações, os defensores, devem momentaneamente, marcar "por zona" entre os adversários, a fim de dar tempo para a chegada de um auxílio por parte de um ou mais companheiros.

#### DEFESA POR ZONA

É o tipo de defesa que tem como base principal a formação de um círculo de jogadores entre a bola e o cesto. Nesse sistema defensivo, cada jogador é responsável por determinada área do campo. A defesa por zona pode ser organizada de diversos modos em relação à colocação dos jogadores em campo. Dentre estes destacam-se as 3-2, 2-1-2 e 1-2-2. Outras formações, tais como, 2-3, 2-2-1 e 1-3-1 poderão ser adotadas. As mais comuns, porém são aquelas citadas anteriormente.

#### Vantagens:

- 1 — Elimina as trocas de marcação e corta-luz.
- 2 — Há menos desgaste de energia dos jogadores.
- 3 — Facilita o contra-ataque.
- 4 — Obriga os adversários à tentativa de arremessos de média distância, aos longos.
- 5 — Facilita o recebimento do "rebote".
- 6 — Cometem-se menos faltas.

#### Desvantagens:

- 1 — Exige maior preparo técnico do conjunto.
- 2 — Permite arremessos de meia distância.
- 3 — Facilita-se a troca rápida de passes e, conseqüentemente, a posse da bola por tempo indeterminado.

Dentre as recomendações mais importantes a serem feitas no treinamento da defesa por zona, convém lembrar que as diversas "zonas" deverão sempre estar ocupadas por um defensor, de modo que é imprescindível a máxima atenção para a execução correta e rápida das coberturas de posições. Os jogadores deverão "falar" constantemente uns com os outros, avisando um companheiro do perigo iminente ou lembrando-o de qualquer possibilidade de ação por parte do adversário.

#### DEFESA COMBINADA — HOMEM A HOMEM E ZONA

Desde alguns anos, certos técnicos vêm usando uma combinação de defesa homem a homem com a defesa por zona. O objetivo que se pretende atingir com isto, é aproveitar os pontos vantajosos de cada tipo de defesa e eliminar certas deficiências das mesmas. Em linhas gerais, pode-se dizer que a defesa nessas condições terá um ou mais jogadores, marcando por zona e os demais, homem a homem. A distribuição e o aproveitamento dos jogadores nessas funções, será feita pelo técnico de acordo com as qualidades físicas e técnicas dos elementos de que dispõe. É de bom alvitre que uma equipe possa aplicar qualquer um dos tipos de defesa, ainda que tenha se especializado em um deles.

## INDICAÇÕES GERAIS PARA A DEFESA COLETIVA

- 1 — Todos os jogadores devem estar bem cientes dos princípios fundamentais da defesa individual.
- 1 — Os jogadores de grande desenvolvimento físico podem empregar o sistema de defesa por zona com mais eficiência que qualquer outro.
- 3 — Os jogadores pequenos e velozes têm mais êxito com o sistema de homem a homem.
- 4 — Uma equipe composta de jogadores de grande talhe e de pequeno talhe, pode ser o ideal para uma defesa combinada de zona e homem a homem.
- 5 — Em regra geral o jogo defensivo requer a mesma prática que o jogo ofensivo.
- 6 — No possível, a defesa deve ser disposta de tal maneira, que os jogadores possam mudar para o ataque sem maiores dificuldades.
- 7 — Os jogadores devem estar treinados para voltar rapidamente para a zona defensiva, e descansar enquanto esperam que os adversários avancem com a bola. É importante voltar rapidamente à posição defensiva, quando se joga contra uma equipe que utiliza contra-ataques rápidos.
- 8 — Os jogadores da defensiva devem comunicar-se entre si.
- 9 — Os jogadores e treinadores devem calçar seu orgulho e fama tanto na tática defensiva como na ofensiva.
- 10 — A defesa homem a homem, com as mudanças, parece ser a

mais usada, e se recomenda como sistema básico para a tática ofensiva. Entretanto uma equipe bem treinada, deverá estar em condições de empregar os outros sistemas com resultados satisfatórios.

## SESSÕES DE BOLA AO CÊSTO

A título de orientação geral, apresentamos a seguir alguns planos de aula.

### PRINCIPIANTES:

#### 1.<sup>a</sup> Sessão

##### A — AQUECIMENTO

Marcha com elevação alternada dos joelhos.

Marchando: - acertar o passo.

Marchando: - mudança de direção.

Acelerado lento: os mesmos exercícios anteriores.

Em duas ou três fileiras:

Movimentos de braços, pernas tronco, mãos e abdominais.

(Recomendar a máxima amplitude dos movimentos).

##### B — SESSÃO ESPECIAL

Posição de guarda: descrição e prática. Movimentação em campo: descrição e prática.

Passo de peito: descrição e prática.

Pequeno jogo: em círculos, passe de peito, em caráter de competição.

Educativo para controle da bola: Bola passada de uma para outra mão por cima da cabeça.

Exercícios de ordem e marcha com canto.

#### 10.<sup>a</sup> Sessão (aproximadamente)

##### A — AQUECIMENTO

Em marcha e em acelerado lento: exercícios de braços, pernas e tronco.

Em acelerado: ao apito, paradas e partidas rápidas.

Duas fileiras defrontando-se: prática dos fundamentos do jogo, sem bola:

ataque e defesa.

##### B — SESSÃO ESPECIAL:

Em círculo: jogadores parados, passes de peito, de ombro e baixo com uma das mãos.

Na mesma formação: descrição e prática do passe de gancho (apenas movimento de braço, parado).

Prática dos passes: jogadores correndo.

Educativo para controle da bola.

Bandeja: descrição e prática.

Pequeno jogo: passar evitando interceptação.

*Exercícios de ordem*

#### 20.<sup>a</sup> Sessão (aproximadamente)

##### A — AQUECIMENTO

Em marcha e em acelerado lento: exercícios diversos (braços, pernas, tronco, abdominais, etc)

##### B — SESSÃO ESPECIAL

Jogadores parados: em círculos: prática dos passes de peito, de ombro, com uma das mãos e baixo como uma das mãos.

Em círculos: prática do drible, em ziguezague.

Educativos para controle da bola. Descrição e prática do arremesso com uma das mãos.

Pequeno jôgo: revezando com dribles, jogadores correndo: troca de passes, com e sem marcação

Prática do jôgo prôpriamente dito: orientação geral sôbre regras, interrupções para esclarecimentos.

*Exercícios de ordem.*

**TREINAMENTO** — equipe fora de forma física e técnica.

1.<sup>a</sup> Sessão.

**A — AQUECIMENTO**

Marchando: elevação alternada das pernas, mudanças de direção — saltitantes.

Correndo os mesmos exercícios e mais giros, partidas e paradas bruscas.

Exercícios de braços, troncos e abdominais.

**B — SESSÃO ESPECIAL**

Jogadores parados: prática dos passes.

Jogadores correndo: idem

Três colunas: passes, giros, cruzamento e bandeja.

A jogada do "8", com 5 homens. Prática do jôgo prôpriamente dito: contra-ataque e jôgo rápido.

10.<sup>a</sup> Sessão: (aproximadamente)

**A — AQUECIMENTO**

Jogadores correndo: passes à vontade (sem e com marcação) Prática das partidas e paradas bruscas, giros, saltos, etc. (com bola).

**B — SESSÃO ESPECIAL**

**A TRANÇA** — 3 a 5 jogadores Exercício para o contra-ataque distância e lance livre.

Prática de aremêso de mira, jogada de treinamento: descrição prática.

Prática do jôgo prôpriamente dito, com a aplicação da jogada anterior.

20.<sup>a</sup> Sessão (aproximadamente)

**A — AQUECIMENTO**

Evoluções sem bola, Movimentação em campo.

**B — SESSÃO ESPECIAL**

Jogadores correndo à vontade: prática dos passes.

Revezamento com dribles — competição.

Jogada: 3 colunas.

Descrição e prática da defesa por zona (2-1-2).

Prática de contra-ataque.

Prática do jôgo prôpriamente dito, com adoção da defesa por zona e uso constante do contra-ataque.

*Leitura recomendada* —

Clair Bee — "Exercícios y fundamentos (traduzido na Argentina).

Nat Holmann — "Basketball de Campeones".

Relatórios de Atividades do Departamento de Esportes.

Naim Cury de Melo — "Bola ao Cesto".

**O TÉCNICO: SUA FUNÇÃO EDUCATIVA**

*Relações do técnico com a equipe: no treinamento e nas competições.*

Antes de iniciar a apreciação do nosso tema convirá dizer, à guisa de

explicação, ao menos para os leigos, a verdadeira significação que temos do termo "coach", que não encontra em nosso rico idioma uma palavra precisa, expressão perfeita do que realmente é. A sua tradução seria: instrutor, guia, orientador, encarregado, etc., mas nenhuma destas palavras exprime, com fidelidade, a função do "coach".

"Coach" é o indivíduo que a par da instrução técnica e do preparo físico de um quadro, estuda as possibilidades de cada um dos elementos isolados e agrupados; conhece a psicologia de cada um, harmoniza, estimulando a amizade entre todos; aconselha, ressalta e dá exemplos de moral; orienta, aplaude e censura a conduta e a norma de vida dos seus; sabe tirar o melhor partido dos pontos fortes e fracos dos jogadores; estuda e analisa os adversários; descobre as deficiências dos disputantes, e com todos êsses elementos, organiza a tática do ataque e da defesa dos seus comandados.

Possivelmente a expressão "técnico" é a que mais se aproxima do verdadeiro sentido do "coach", desde que se faça distinção entre êle e o treinador, cuja função é apenas a de "instruir".

O "técnico" dispõe de uma excepcional oportunidade de ensinar e guiar ao mesmo tempo. No sentido — único do termo, o técnico, ensinará passes, arremessos, giros e técnicas similares. Mas se êle apenas realizar trabalho, não estará atingindo sua verdadeira missão. Estará preparando autômatos para jogar basketball. Será um técnico, mas não um "Técnico" com "T" maiúsculo. Para ser um verdadeiro técnico êle deve ser mais do que um professor de técnica, tem que ser um educador, um líder, um guia.

A responsabilidade de guiar a mocidade no período mais difícil da sua vida é uma grande oportunidade oferecida ao técnico. Consciente dessa responsabilidade e certo de que o seu caráter e personalidade terão importância incalculável no desenvolvimento da mocidade, caberá ao Técnico, por estudos e experiências, aperfeiçoar seus conhecimentos, corrigir suas falhas, perceber as coisas boas e aquelas que precisam ser eliminadas. Persistência, naturalidade, integridade moral, capacidade técnica e elevados conhecimentos da natureza humana são fatores decisivos na carreira de um técnico.

**QUEM PODE SER "TÉCNICO"**  
— Qualquer pessoa que esteja suficientemente interessada em estudar profundamente o jôgo, trabalhar por êle, desenvolver a própria personalidade, ensinar habilidades e reconhecer o grande valor educativo do esporte; aquêle que pensa em basketball desde que acorda, enquanto se banha, se barbeta, toma seu café, durante o almoço, no transporte, no jantar, no cinema ou numa competição (quando a mesma é observada tecnicamente e não como simples espetáculo), no restaurante (onde toalha, guardanapos, cardápios são usados para estudo de jogadas), em casa (onde a esposa se vê na obrigação de participar da organização de "chaves" ou estudar regulamentos), aquêle que interrompe ou não comparecer a uma reunião social para estudar ou assistir a um jôgo e... finalmente, vai para a cama... com um lápis e papel para

possíveis anotações de "estalos" sôbre técnica. Poderá ser técnico, qualquer um que possa fazer tudo isso..., esperar o dia seguinte para repetir o "programa" e, ainda assim, apreciá-lo grandemente, apesar das justas reclamações da família.

**ESPORTIVIDADE** — Tem ainda o técnico oportunidade de exercer excepcional influência no desenvolvimento da esportividade do ser humano. A sua conduta; a sua cortesia e o seu comportamento com juizes, técnicos, assistentes e jogadores visitantes, constituirão sempre exemplo precioso na formação da personalidade de seus comandados. Esportividade requer amabilidade, generosidade, honestidade de propósitos e habilidade de ser um digno perdedor e um modesto vencedor.

O verdadeiro técnico não é aquêle que apenas pretende assistir ao desenvolvimento físico e técnico de seus jogadores, mas acima de tudo quer torná-los verdadeiros homens para a sociedade atual.

**SAÚDE DO JOGADOR** — A saúde do jogador é a primeira consideração a ser feita pelo técnico. Somente após o parecer favorável de um bom médico deverá o técnico iniciar o seu trabalho, logicamente observando tôdas as recomendações feitas. Ainda assim, caberá ao técnico grande responsabilidade de acompanhar com maior interesse cada um dos jogadores a fim de recorrer novamente ao médico sempre que notar sinais de fadiga ou de outros casos que necessitem de assistência médica. Por precaução porém, deverão ser feitos exames periódicos.

**TÁTICAS ILEGAIS** — "Fora da Lei" nunca é possível em esportes. O técnico ou o jogador que perde seu tempo tentando descobrir meios de fugir às regras ou desenvolver qualquer jogada ilícita, nunca obterá destaque como verdadeiro esportista. O jôgo violento, além de todos os inconvenientes que apresenta, é falta

de ética. O jogador que assim age é uma vítima de um técnico imerecedor desse título. Não é possível esquecer que o tempo gasto no ensino dessas práticas pagaria grande dividendo com o desenvolvimento de atitudes corretas e técnicas aprimoradas.

**JUIZES** — É difícil estabelecer o grau de relações que poderá existir entre juizes, técnicos e jogadores. A nosso ver, a melhor conduta do técnico e jogadores, será a de permanecer distante dos juizes antes do jogo e durante os intervalos, pois, desse modo serão evitados possíveis más interpretações de atitudes ou palavras. Após o jogo, as relações de amizade deverão ser mantidas normalmente, sendo de toda conveniência aos técnicos e jogadores que os assuntos referentes à arbitragem sejam iniciados somente pelos juizes.

Os juizes, autoridades máximas da partida, deverão ser respeitados como indivíduos idôneos, competentes e imparciais.

Competindo ao técnico a orientação de seus jogadores e a formação de verdadeiros esportistas, a sua primeira preocupação deverá ser a do exemplo que dá aos seus comandados. No calor de um jogo é difícil evitar uma exclamação, um movimento ou outra demonstração de desagrado em face de determinada decisão dos juizes. No entanto, é esse um dos pontos em que o técnico demonstra publicamente a sua educação esportiva e o controle que tem sobre suas reações. O resultado de um jogo poderá ser esquecido, mas a quebra da ética esportiva por parte do técnico jamais o será.

Além deste auto controle, que dará ao técnico grande força moral sobre seus jogadores, competirá a ele preparar sua equipe no que se refere ao respeito à autoridade dos juizes. Cremos que a melhor maneira de fazê-lo será demonstrando aos jogadores a impossibilidade dos mesmos analisarem a atuação dos juizes e, simultaneamente, terem sua atenção voltada para as diversas manobras do jogo. Ainda que o jogador conseguisse bipartir a sua atenção, aos poucos ele iria se enervando, pois, em sua opinião, várias decisões dos juizes foram prejudiciais ao seu quadro. Atingindo certo estado de nervosismo, a consequência lógica será a queda da produção do referido jogador e de toda a equipe, pois seus companheiros, provavelmente, serão contagiados pela

impressão de estarem sendo prejudicados pelos juizes. Assim sendo, o técnico deverá mostrar aos seus jogadores os inconvenientes da preocupação com a conduta dos juizes e, ainda durante o período de treinamento, exigir dos mesmos a atenção voltada única e exclusivamente para o jogo.

**PÚBLICO** — “De técnico e de louco cada um tem um pouco”. É um plágio que sempre fazemos, pela verdade que a frase encerra. Talvez assim o seja também nos outros países, mas nesse “competição” acreditamos sinceramente que não seríamos apenas “vice”. Seríamos os campeões.

As relações do técnico com o público, ainda que existentes devido aos jogadores, deverão ser evitadas no que diz respeito à parte técnica, pois, uma conversa sobre tática e estilo de jogo é caminho certo para dissabores e possíveis discussões. Em geral, o público é muito dedicado aos jogadores e esse interesse pode constituir bom motivo para a conversação. É preferível tratar amigavelmente os técnicos improvisados do que aborrecê-los.

**TORCEDORES** — O melhor será esquecer os torcedores. Quando a equipe vence o jogo, é quase impossível chegar ao vestiário; quando perde, é como um necrotério. Ninguém procura os rapazes, senão para lhes dirigir palavras desagradáveis. Para os torcedores o jogo foi perdido propositadamente ou por falta de vontade. Os jogadores ficam como se tivessem perdido o seu melhor amigo. O técnico, muitas vezes apontado como o responsável pela derrota, deverá, então, fazer valer segurança da sua orientação e a firmeza do seu caráter. Palavras de estímulo e consólo poderão ter incalculável valor para os jogadores. Outros jogos virão. É impossível vencer todos.

**IMPRENSA** — A amizade dos jornalistas é muito importante. Eles fazem o cartaz ou arrazam os jogadores e técnicos aos olhos do público. O técnico nunca deve estar muito ocupado para atendê-los. Alguns jornalistas são gentis, outros generoso e outros ainda sarcásticos ou muito pessoais. Os mais experimentados conhecem as dificuldades e problemas dos técnicos e jogadores e tudo fazem para ajudá-los; escrevem principalmente no interesse do jogo propriamente dito. Outros porém, não medem as consequências dos conceitos apresentados e, ao

invés de colaborarem, criam sérios problemas.

A nosso ver, o técnico deverá tomar conhecimento das opiniões apresentadas e, após análise, profunda e imparcial, aceitar ou não as críticas favoráveis ou desfavoráveis apresentadas. Para os jogadores, no entanto, o mais acertado será ouvir apenas o técnico, pois somente este conhece o momento oportuno para um elogio ou crítica.

**ORGULHO PROFISSIONAL** — Atualmente a profissão de técnico é reconhecida como tal. Ele é um educador e o seu trabalho pode conduzi-lo a uma vida excitante, útil e muito interessante. O técnico não vê somente os seus jogadores se desenvolverem física e tecnicamente, mas também tornarem-se homens para o mundo. O sentimento de satisfação que provém desse trabalho é fantástico.

Ao verdadeiro técnico, por conseguinte, constituirá motivo de maior interesse a vida do seu jogador. Suas dificuldades, seus estudos, sua família, suas amizades, enfim, tudo aquilo que possa exercer influência para a sua educação integral deverá ser cuidadosamente considerado pelo técnico.

## RELAÇÕES DO TÉCNICO COM A EQUIPE

As relações do técnico com a equipe podem ser apresentadas, em última análise, sob dois aspectos: no período de treinamento e durante as competições.

**NO TREINAMENTO** — O período de treinamento é o de preparo físico, técnico, tático e moral da equipe. É durante esse período que o técnico tem maiores oportunidades de contribuir para a formação do verdadeiro esportista.

Inegavelmente, em todos os esportes o técnico exerce uma grande influência sobre os jogadores, não somente na maneira técnica como o conduz o jogo, mas, principalmente, na moral dos elementos que orienta.

Não basta ao técnico ser um estudioso dos problemas técnicos e táticos do seu esporte; necessita, e muitas vezes é mais importante do que a tática, não somente ter uma boa moral, mas principalmente insistir em transmiti-la a seus elementos.

“É possível a um homem esquecer algumas das coisas que aprendeu nos livros escolares; nada, entretanto,

conseguirá destruir nêle a moral que adquiriu na prática dos esportes". Esta frase de um técnico norte-americano expressa com fidelidade o valor moral do esporte.

Durante o treinamento, portanto, o técnico deverá se aproveitar de todas as oportunidades para preparar moralmente seus jogadores, pois a bola ao cesto é um jogo de conjunto e deve existir entre jogadores e técnicos absoluta confiança e grande camaradagem. O técnico deve inspirar confiança aos seus jogadores para fazer com que os mesmos empenhem todos os seus esforços na consecução do objetivo que lhes é comum.

O técnico deverá ser paciente nos seus ensinamentos e sempre se lembrar de uma coisa; não é possível ensinar tudo num dia. Um dos erros mais comuns é o de esperar demasiado dos seus jogadores.

Há uma tendência de muitos técnicos que foram ótimos jogadores, esperar que os elementos joguem tão bem como eles ou executem determinadas jogadas com a mesma naturalidade que eles o faziam. Esquecem-se, nesse caso, que há particularidades próprias a cada um. Não se deve, portanto, ensinar mais do que possa ser aprendido. É muito melhor ensinar um pouco menos e ter certeza de que os jogadores aprenderam bem, do que ensinar muito e desconhecer o quanto foi realmente aproveitado. Muitos técnicos esquecem, às vezes, o objetivo do próprio trabalho e, vaidosamente, apresentam partes mais complexas do jogo, unicamente com a intenção de demonstrar conhecimentos. Pretendem com isso impressionar aos seus jogadores, demonstrando-lhes serem conhecedores profundos dos segredos do bola ao cesto. É simplesmente lamentável tal atitude. A planificação do trabalho deverá ser cuidadosamente estudada com antecedência e em relação a diversos fatores, dentre os quais destacamos: objetivo do treinamento, tempo de que se dispõe, material, instalações, caráter da competição, etc. Em função desses fatores, deverá ser planejado o treinamento geral, perfeitamente graduado em intensidade e dificuldade. Em cada um dos treinos deve-se exigir um pouco mais dos jogadores, pois estes quase sempre se inclinam mais à preguiça do que ao trabalho intenso. Assim, o técnico, conhecendo perfeitamente o estado de saúde dos seus jogadores, deverá mimá-lo com treinos muito leves, se realmente pretender formar uma equipe forte moral e fisicamente. Os conhecimentos do problema da fadiga, imprescindível aos técnicos, orientarão com segurança a dosificação do trabalho físico dos jogadores. Persistência, procurando melhorar, poderá não dar resultado compensador, de imediato; mas com o tempo, os frutos aparecerão.

A necessidade de um esforço cada vez maior dará ao jogador, além de resistência física e estado atlético, notável força moral.

É essa a "gazia mágica" ou a "chave" com que os técnicos — principalmente os leigos — procuram conduzir seu quadro apenas a vitórias. Muito trabalho, grande persistência, incomensurável boa vontade e até sacrifícios, aliados a conhecimentos técnicos, conduzirão qualquer

esportista à destacada posição no cenário esportivo.

Ao técnico cumpre guiar, orientar, dirigir o jogador para esse objetivo. Somente ele, com honestidade de propósitos, habilidade, dedicação, e amplos conhecimentos da natureza humana, poderá honrar a profissão que abraçou educando através do esporte.

#### METODOLOGIA DO TREINAMENTO

Metodologia do treinamento esportivo é a ciência que estuda os diferentes processos a serem empregados na preparação das equipes em todas as modalidades esportivas. Esses princípios, que devem reger o treinamento esportivo, de maneira que o esportista alcance o máximo de sua eficiência física e técnica, são aplicáveis a todos os esportes. Os processos pedagógicos é que variam em função do esporte em questão.

É importante ressaltar ainda que os bons resultados obtidos por um esportista não residem exclusivamente na excelência do plano de treinamento a que é submetido. Outros fatores, tais como a higiene e a alimentação contribuem decididamente para o sucesso. As prescrições higiênicas, que devem ser observadas para os esportistas em regime de treinamento, resumidamente, compreendem: repouso, vestuário, local e horário dos exercícios, uniforme, condições climáticas, hidroterapia, etc. Com respeito à alimentação, a maior tarefa será do médico, pois é questão técnica e muito variável.

Como se deduz, o exercício da função de técnico exige, além das qualidades e conhecimentos já citados, grande capacidade de organização e administração, pois somente assim ele poderá coordenar eficientemente todo o seu complexo trabalho.

#### PLANO GERAL DE TREINAMENTO

A preparação geral do cestobolista deverá ser realizada em três dias:

- 1.<sup>a</sup> — Obtenção das "condições";
- 2.<sup>a</sup> — Obtenção da "forma";
- 3.<sup>a</sup> — Preparo tático.

"Em condições", significa colocar a equipe em condições de iniciar o treinamento. É um trabalho de duração variável e quase sempre constituído de sessões de ginástica.

Esse trabalho deverá ser precedido do exame médico inicial, cujo resultado constituirá a orientação básica do técnico.

A "forma" é o rendimento máximo de um indivíduo ou de um grupo de indivíduos. É o apogeu, o ponto culminante das possibilidades individuais. É a ocasião em que o indivíduo realiza o trabalho muscular máximo, com o mínimo de fadiga e de dispêndio energético.

Pode-se dividir a "forma" em três tipos:

- a) "Forma física" — visa dar ao homem a necessária resistência para que seu organismo suporte sem abalos, os rigores de treinamento.
- b) "Forma técnica" — depende em grande parte da "forma" física. Quanto melhor for o grau de preparo físico, mais fácil será a aprendizagem do esporte, cujos elementos fundamentais serão ensinados nessa ocasião.
- c) "Forma moral" — visa-se obter a disciplina, o fortalecimento

de ânimo, o espírito de equipe, a formação de hábitos sadios, etc. É obtida através exemplos de conduta, preleções, etc.

Apresentação o significado dos termos "condições" e "forma", podemos agora, com maior segurança, esclarecer o sentido exato de cada uma de tais fases do treinamento geral, ou seja a obtenção das "condições", a obtenção da "forma" e o preparo tático.

Na primeira fase — obtenção das "condições" — é realizado um cuidadoso preparo físico geral, a fim de tornar possível, mais tarde, a adaptação do organismo à natureza específica do bola ao cesto. Simultaneamente, processar-se-á a aprendizagem ou a prática dos elementos fundamentais do jogo.

A segunda fase — obtenção da "forma" — comporta o aprimoramento do estilo e a adaptação do organismo às exigências da prática do bola ao cesto, o que proporciona ao indivíduo a sua "forma" física, técnica e moral.

A terceira fase — preparo tático — dará ao jogador, principalmente à equipe, meios para dispor e empregar eficientemente, a própria capacidade técnica. A vitória não é consequência apenas da apuração da técnica, mas também da aplicação tática.

Essas três fases de treinamento são estreitamente ligadas, havendo muita correlação entre elas, uma vez que fazem parte de um mesmo plano. A separação de uma das outras é mais teórica do que prática, pois, realmente, em todas as ocasiões haverá apenas predomínio de um ou outro objetivo.

Esquemáticamente, o plano geral do treinamento poderá ser assim apresentado:

#### ELEMENTOS INDISPENSÁVEIS A UM PLANO GERAL DE TREINAMENTO

A planificação geral do trabalho permite uma visão total e facilita grandemente a tarefa. Assim sendo, apresentamos a seguir, como sugestão, os seguintes elementos básicos na organização do plano de trabalho:

- I — Fim a atingir — é o objetivo que se tem em vista.
- II — Tempo previsto — para a execução do plano e para duração de cada sessão, em face da data das competições.
- III — Número de desportistas — que poderão ser submetidos ao treinamento.
- IV — Recursos disponíveis — em pessoal (médico especializado, massagista e auxiliares); em instalações (quadra descoberta, ginásio, gabinete médico; e em material de um modo geral.
- V — Meios a empregar — as próprias práticas esportivas e as de verificação de aprendizagem ou de aperfeiçoamento técnico.
- VI — Horários — Semanais e diários; os primeiros permitirão estabelecer o número de práticas que serão efetuadas; os honorários diários deverão ser escolhido em função da hora correspondente à competição e, tanto quanto possível, no

mesmo local ou em outros de condições semelhantes.

Uniformes.

VII — Uniformes — ainda que pareça detalhe sem importância, tal não sucede. Todo o uniforme deverá ser cuidadosamente escolhido a fim de não prejudicar a eficiência do esportista.

VIII — Valor dos esportistas — que vão ser treinados e valor presumível dos adversários.

### A SESSÃO DE TREINAMENTO

Estabelecida a planificação geral do treinamento, a preocupação do técnico será a de organizar o programa de atividades do dia.

Lógicamente, o fator primeiro a ser considerado será a fase do treinamento em que se encontra a equipe, pois esse elemento será básico na organização da sessão de treinamento. Assim sendo, e supondo-se estar a equipe na fase da obtenção da "forma", a maior parte do tempo da sessão será destinada à prática e aperfeiçoamento dos elementos fundamentais do jogo, reduzindo-se, em consequência, o tempo destinado às condições físicas e à parte tática.

Não é possível estabelecer exatamente o que deve ser incluído em cada treino, pois existem fatores diversos que influem muito nessa organização. Não pretendemos, com essa afirmação, modificar nossa orientação anterior com referência à preparação antecipada dos treinos. Essa preparação é imprescindível, porém, não poderá ser inflexível. As condições evidenciadas no transcorrer do treinamento ou mesmo de um só treino podem exigir alterações no programa geral. A diretriz mestra, a orientação geral, deverá ser seguida.

### PRINCÍPIOS GERAIS DE TREINAMENTO

Os princípios gerais apresentados a seguir, poderão constituir guias de grande valor na direção de cada treino.

1 — Programa em harmonia com os preceitos pedagógicos — Os jogadores aprendem realizando e a repetição é essencial para a retenção. Assim, nunca será demais insistir na prática de cada uma das partes do jogo. A maneira de fazê-lo pode variar, mantendo-se a atração pelo exercício, mas a prática sempre será repetida.

2 — Processos pedagógicos — A utilização inteligente dos mais diversos processos pedagógicos — exercícios, filmes, fotografias, demonstrações, diagramas, etc. — contribuirá decisivamente não só para manter como para aumentar o interesse dos jogadores.

A escolha de exercícios variados e atraentes possivelmente será o fator de maior valor neste particular.

Quando um exercício não desperta nos jogadores o interesse esperado, o mais acertado será substituí-lo, pois, daquele modo não se obterão resultados satisfatórios. De outro modo, quando um exercício desperta surpreendente interesse, será conveniente prolongar a sua prática, aproveitando assim, ao máximo, a oportunidade apresentada.

Os recursos de que o técnico pode se valer nesse particular são imensos. Há necessidade apenas de muito bom senso, grande interesse e capacidade criadora.

3 — Experiência anterior — As lições da temporada anterior sempre proporcionarão indicações de grande valor para o técnico. De posse de todos os dados referentes às anotações feitas e ainda baseando-se nas próprias observações, o técnico poderá, logo após o término da temporada, introduzir modificações no seu plano de trabalho para o ano seguinte. Poderá, por exemplo, formular as seguintes perguntas: Quais foram os pontos fortes da equipe? Quais os pontos fracos? A produção do quadro foi relativa ao preparo que teve? O sistema de jogo empregado correspondeu? Houve falta de preparo físico, técnico ou tático? Enfim, competirá ao técnico, honestamente, analisar o próprio trabalho e, a

seguir, estudar os meios para corrigir as falhas apresentadas.

Agindo assim, na temporada seguinte ele planificará seu trabalho mais conscienciosamente.

Da mesma forma, ótimos resultados serão obtidos com a análise dos resultados de cada treino. O programa de cada sessão de treinamento poderá ser alterado, conforme conveniências determinadas por fatores surgidos na prática anterior.

4 — Dosagem do exercício — A pronunciada tendência dos nossos jogadores para o menor esforço ganha grande destaque durante os treinos. É imprescindível, por isso mesmo, especiais cuidados do técnico no que diz respeito à dosagem da intensidade do treinamento. Em relação ao período do treinamento — início, durante ou fim da temporada — deverá ser encontrada uma dosagem ideal para os exercícios. Do mesmo modo que um treinamento pouco intenso poderá acarretar grande perda de eficiência da equipe, o treinamento excessivamente forte poderá diminuir o poderio da mesma.

5 — Prática dos arremessos à cesta — Em todas as sessões do treinamento deve-se dedicar algum tempo — variável com a fase do preparo — à prática dos arremessos à cesta, pois estes constituem o objetivo primordial do bola ao cesto. É necessário porém, que a referida prática seja feita com o máximo interesse e concentração. O aperfeiçoamento dos arremessos é consequência mais da vontade de melhorar, do que da quantidade de tentativas feitas.

6 — Sessão de treinamento — Em geral a sessão de treinamento divide-se em três partes: exercícios de aquecimento, exercícios especiais e prática do conjunto.

Na primeira parte — exercícios de aquecimento — são dados exercícios diversos, com ou sem bola, com objetivo de aquecer o organismo dos jogadores para a prática propriamente dita. É lógico porém, que os exercícios deverão ser escolhidos de molde a contribuírem decididamente para o aperfeiçoamento físico ou técnico de cada jogador.

A segunda parte — exercícios especiais — é período da prática organizada dos fundamentos do jogo: movimentação em campo, rebote, drible, passes, arremessos, ofensiva e defensiva individual, etc.

Na terceira e última parte inclui-se: a) prática das jogadas, com ou sem defesa, na metade ou

PLANO GERAL	1.ª fase-obtenção das "condições"	Desenvolvimento geral das qualidades físicas. Aprendizagem ou prática dos elementos fundamentais.
	2.ª fase-obtenção da "forma"	Adaptação do organismo às exigências do bola ao cesto. Aprimoramento do estilo.
	3.ª fase-preparo tático	Aproveitamento tático dos conhecimentos técnicos.

em toda a quadra; b) jogadas especiais; c) reuniões para analisar problemas individuais ou coletivos, estudar regulamento do jogo, dissertações sob diversos temas e jogos internos.

A duração de cada uma dessas partes, como já vimos, é relativa à fase do treinamento em que se encontra a equipe, sendo que, de um modo geral, o tempo total deverá ser de hora e meia, aproximadamente.

Convém repetir, no entanto, que a organização da sessão de treinamento é muito pessoal e própria do técnico. Importa, acima de tudo, que o objetivo seja sempre o mais possível, ainda que os meios para atingi-lo sejam diversos.

#### ALGUMAS SUGESTÕES AO TÉCNICO

- 1 — Acomode o seu sistema de jogo ao material humano de que dispõe.
- 2 — Conheça profundamente as regras do bola ao cesto.
- 3 — Faça com que seus jogadores apreciem o treino, tornando-o agradável, atraente e produtivo.
- 4 — Seja claro em suas explicações.
- 5 — Observe e corrija quaisquer erros apresentados.
- 6 — Evite a tendência ao menor esforço, fazendo sua equipe trabalhar "duro" sem contudo, sobrecarregar os jogadores.
- 7 — Conserve o jogo o mais simples possível.
- 8 — Permaneça uniformizado durante o treino e, sempre que possível, demonstre praticamente o exercício apresentado.
- 9 — Adquirir a confiança dos jogadores.
- 10 — Prepare moralmente os seus jogadores para as vitórias e derrotas.
- 11 — Planifique racionalmente o seu trabalho.
- 12 — Colabore decididamente com os seus jogadores na solução dos seus problemas pessoais.
- 13 — O treinamento deverá ser progressivo; esteja certo de que a repetição é imprescindível para a aprendizagem total.
- 14 — Analise honestamente os resultados de seu trabalho.
- 15 — Seja disciplinado para poder disciplinar.
- 16 — Mantenha em atividade todos os jogadores.
- 17 — Não demonstre favoritismo.
- 18 — Faça de cada jogador um seu amigo.
- 19 — Estabeleça um ambiente de camaradagem e amizade entre os jogadores.
- 20 — Prepare campeões de atitudes nobres e elevadas, através do bola ao cesto.

#### NAS COMPETIÇÕES

A personalidade de cada técnico e o modo de cada um conduzir o preparo de sua equipe alteram o procedimento geral na direção de um quadro durante as competições. Diferem os modos de proceder antes, durante e após o jogo. Existem contudo, alguns pontos comuns à maioria e que, logicamente, deverão ser mantidos. São os seguintes:

**NO VESTIÁRIO** — O técnico deverá ser o primeiro a chegar, pois cumpre-lhe verificar cuidadosamente o material do jogo e tomar as providências que se fizerem necessárias.

Além disso, os seus jogadores apreciarão encontrar o seu técnico firme no seu posto.

É da maior importância o horário de chegada dos jogadores.

Evidentemente o tempo de permanência no vestiário será aproveitado para algumas palavras de estímulo e sobre a importância particular daquele jogo. É conveniente, no entanto, não realizar preleções idênticas para todos os jogos, pois, quando da realização de jogos realmente decisivos, os jogadores receberão as palavras do técnico apenas como rotina. Preparados eficientemente no treinamento, poucas palavras de estímulo serão suficientes para a maioria dos casos. Os jogos decisivos receberão preparo psicológico especial.

A orientação técnica propriamente dita é feita por alguns técnicos. Nessa ocasião, outros porém, preferem fazê-lo na quadra. Num local ou noutro, os pontos a serem abordados serão: Plano ofensivo contra marcação individual e por zona; plano defensivo; elementos que iniciarão a partida e casos especiais. Os detalhes de ordem técnica não precisam ser considerados pois é esse o momento oportuno.

**IDA PARA O CAMPO** — Deverá ser providenciada a ida para o campo com razoável antecedência, pois além da necessidade de "aquecimento" dos jogadores é muito importante lembrar que os atrasos sempre trazem um aumento da natural tensão nervosa dos jogadores.

Nessa ocasião, prosseguindo a orientação geral traçada desde o vestiário, os jogadores deverão estar concentrados unicamente no jogo. Toda influência de diretores, assistentes, amigos, etc., deverá ser evitada. O grupo deverá se unir mais ainda, sendo as suas relações apenas com os companheiros de equipe e o técnico.

**DURANTE O AQUECIMENTO** — Os minutos que antecedem a partida deverão ser integralmente aproveitados para "aquecer" os jogadores e lhes permitir maior ambientação ao local do jogo.

Os exercícios praticados nessa ocasião não têm por objetivo treinar os elementos ou guardar os assistentes, de modo que deverão ser cuidadosamente escolhidos para a sua finalidade: grande movimentação de todos os jogadores.

Ao técnico caberá observar o "bate-bola" dos adversários, pois em geral, essas observações são muito úteis. Controle de bola, velocidade, preferência pessoais, particularidades de certos jogadores, etc., são pontos importantes a serem observados.

**DURANTE O JOGO** — As duas grandes armas do técnico durante o jogo são: o capitão da equipe e as substituições. O capitão do quadro, especialmente preparado para a função, será o orientador da equipe no campo. A ele caberá cumprir e fazer cumprir as determinações do técnico e resolver de momento, quaisquer dificuldades. Com referência às substituições abordaremos o assunto separadamente, dada a sua relevância.

**NO INTERVALO** — São da maior importância os minutos de intervalos nos dois tempos de jogo. Devem, por isso mesmo, ser aproveitados integralmente para novas instruções e descanso.

Algumas indicações úteis são as seguintes:

- I — Não permita a presença de estranhos no vestiário.
- II — Fale calma e objetivamente sobre a parte técnica; a oratória com intenção de elevar a moral quase sempre é desaconselhada.
- III — Faça com que todos vistam seus agasalhos.
- IV — Dê-lhes toalha para enxugar o suor.
- V — Permita que façam gargarejos com água e se refresquem.
- VI — Não fale imediatamente; os primeiros minutos deverão ser destinados somente para descanso.
- VII — Evite comentários sobre erros; apresente a maneira de solucionar as falhas apresentadas.
- VIII — Analise a defesa e o ataque do adversário.
- IX — Se possível, altere seu sistema de jogo, pois essa medida poderá transformar os planos do oponente. A recíproca é verdadeira.
- X — Esclareça o número de tempos pedidos e as faltas pessoais da cada jogador.
- XI — Não permita, em hipótese alguma, discussões.
- XII — Verifique a necessidade de cuidados do médico ou massagista.

**DEPOIS DO JOGO** — Procure analisar detalhadamente o jogo a fim de tirar do mesmo todas as lições possíveis, qualquer que tenha sido o resultado da partida. Os comentários com os jogadores não deverão ser feitos logo após o término do jogo.

#### O QUE OBSERVAR NO ADVERSÁRIO

O técnico poderá sempre dispor melhor do seu sistema ofensivo ou defensivo quando tem pleno conhecimento do padrão de jogo do adversário. Todas as equipes têm uma personalidade mais ou menos definida e sempre será útil a um técnico poder transmitir aos seus jogadores instruções a respeito.

De qualquer forma, os detalhes do jogo não deverão ser considerados em relação aos seus primeiros cinco minutos, pois nesse período, em geral, as equipes não demonstraram o máximo de sua forma técnica.

Há em todos os técnicos uma certa tendência para observar determinada característica do adversário. Essa qualidade deverá ser desenvolvida, mas de modo algum as demais partes poderão ser abandonadas.

Outro aspecto importantíssimo para o técnico é o de se entusiasmar com o transcorrer do jogo. Agindo assim, ele se tornará totalmente inútil ao quadro, pois ao invés de observar estará assistindo ao jogo. A confiança que o técnico deposita na sua equipe deverá permitir a ele observar atentamente as manobras do adversário, pois é muito comum o desvio da atenção apenas para o próprio quadro. Normalmente, é necessário reagir para não incidir nessa gravíssima falha.

Aqui estão alguns dos pontos que devem ser observados:

- 1 — Tipo de ofensiva: ataque rápido ou lento.

- 2 — As jogadas são "armadas" ou saem naturalmente?
- 3 — Estão usando "corta-luz"?
- 4 — Possuem rebote ofensivo ou defensivo?
- 5 — Adotam contra-ataques?
- 6 — Tipo de defesa: Existem débeis na defensiva?
- 7 — São necessárias modificações no nosso sistema ofensivo ou defensivo?
- 8 — Individualmente, há pontos vulneráveis nos adversários?

**SUBSTITUIÇÕES** — As substituições são a grande arma de que se utiliza o técnico para controlar o jogo. Iniciada a partida, o meio mais eficiente que o técnico dispõe para a orientação da sua equipe é através as substituições.

Pela própria importância das substituições e em face da grande diversidade de situações que se apresentam no transcorrer dos jogos, torna-se praticamente impossível o estabelecimento de regras a respeito. Pode-se, no entanto, desaconselhar, como regra geral, qualquer modificação na equipe quando tudo marcha normalmente.

#### QUANDO FAZER SUBSTITUIÇÕES

— Antes de mais nada deverá o técnico preparar a equipe para o importante aspecto das substituições. Ainda no período de treinamento os elementos deverão ser cuidadosamente instruídos sobre o assunto, a fim de receberem como parte normal do jogo qualquer substituição. O basquetball é jogado por cinco elementos de cada lado, mas toda equipe que não possuir no mínimo, oito jogadores em condições de igualdade técnica, jamais poderá ser considerada realmente eficiente. As substituições são feitas com diversos objetivos, de modo que todos os jogadores deverão ter ciência da razão de cada uma delas, a fim de facilitar melhor compreensão.

Há situações em que as substituições se tornam imperativas. Acima de tudo o técnico não deve ser sensível às opiniões dos associados, torcida, imprensa, etc. Ele entende melhor do material de que dispõe do que qualquer outra pessoa. Em geral conhece perfeitamente os hábitos dos seus jogadores, seus problemas diários e sabe perfeitamente da sua condição psicológica. Por isso mesmo, o técnico não deve permitir que observações, na maior parte das vezes temporâneas, venham a arruinar o seu trabalho.

Quando um dos jogadores comete a quarta falta pessoal, é conveniente

a sua substituição pois será bastante desagradável verificar, posteriormente, que esse jogador, ainda necessário à equipe, esteja aliado da luta. Moralmente os companheiros de quadro recebem melhor a saída de um elemento que cometeu a quarta falta, do que a saída definitiva desse mesmo elemento. É necessário, no entanto, analisar esse problema sob o aspecto geral e do próprio jogador, pois quase sempre há particularidades individuais.

O jogador que não está atuando bem deve ser substituído. Há ocasiões — e é impossível explicar as razões — em que nada dá certo para um jogador e, nestes casos, a substituição não deve tardar. Outras ocasiões o jogador se apresenta relativamente aos adversários daquele dia, deficiente na marcação, no rebote ou mesmo na ofensiva. Quase sempre isto trará o estado de nervos bastante contra-indicado para o jogador.

Há também o problema da fadiga. O técnico deve ter habilidade para ter certeza quando um dos seus jogadores está cansado e incapaz de acompanhar o ritmo do jogo.

Além destas práticas devem ser consideradas ainda as questões de abatimento moral em relação a motivos dos mais diversos. Por exemplo: há jogadores que, inexplicavelmente, consideram determinado jogo como fácil para a própria equipe; em geral é conveniente a permanência destes jogadores algum tempo no banco de reservas para mostrar que eles estão enganados. Só existe um tipo de jogo fácil: aquele que já foi jogado, ganho e pertence às estatísticas.

**PEDIDO DE TEMPO** — Talvez uma boa regra seja nunca pedir mais de um tempo na primeira parte do jogo. Os pedidos de tempo só deverão ser feitos quando em dificuldade técnica e com possibilidade de resolvê-la. Nunca permita ao capitão da equipe pedir tempo para descanso; lugar de descansar é no banco de reservas e não na quadra. Por essa razão desde o princípio insistimos na necessidade da existência de no mínimo, oito jogadores em igualdade de condições. Todos os jogadores devem ser preparados para solicitar substituições ao técnico sempre que se sentirem cansados; não haverá razão para acanhamento do jogador estando cansado; será imperdoável atitude inversa.

**QUANDO PEDIR TEMPO** — Quando deve uma equipe pedir tempo? Freqüentemente notam-se pedidos de tempo sem nenhuma finali-

dade: reúnem-se os jogadores, conversam, discutem, comentam a atuação do juiz... e nada fica assentado. Os pedidos de tempo devem ser feitos em momentos quando se justifiquem providências de ordem técnica ou táticas.

É importante não esquecer que os pedidos de tempo serão utilizados não só pelo nosso quadro, como também pelo adversário. As vezes um pedido de tempo feito por nós tem mais valor para o oponente do que para nós mesmos, de modo que também esse aspecto deverá ser considerado pelo técnico.

As providências de menor importância, tais como troca de marcação, mudanças de jogada, etc. deverão ser aproveitados, principalmente para o seguinte:

- 1 — Nosso tipo de marcação está apresentando resultados satisfatórios?
- 2 — Devemos fazer troca de marcação?
- 3 — Estamos atuando com eficiência nos rebotes?
- 4 — Eles estão adotando contra-ataques?
- 5 — Por que razão nossa jogada de ofensiva não está produzindo o que se esperava?
- 6 — Este ou aquele jogador deverá tentar arremessos mais constantemente?
- 7 — É necessário alterar a jogada de ataque?
- 8 — Devemos continuar adotando o mesmo ritmo de jogo?

Estas e outras considerações desse gênero devem ser feitas pelo técnico. Aos jogadores cumprirá obedecer às determinações e se adaptarem da melhor maneira possível às mesmas. De maneira alguma discussões.

#### CONCLUSÃO

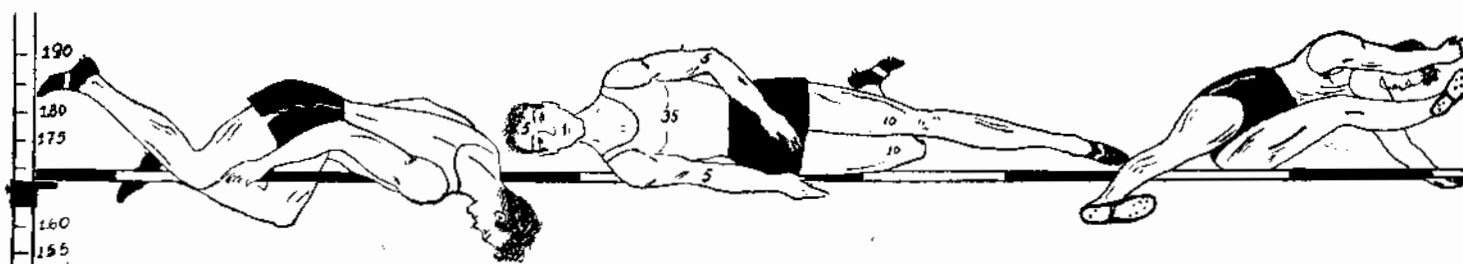
- I — O jogo de bola ao cesto é uma série de erros. A equipe que fizer menos erros ganhará o jogo.
- II — Posse da bola significa controle de jogo. Não se desfaça da mesma até que veja uma oportunidade segura.
- III — Os juizes variam muito nos seus sistemas e critérios. Aceite suas decisões sem comentários.
- IV — Cada equipe experimenta uma série de ofensivas e defensivas durante o jogo. Esteja atento sobre esse sistema e procure certificar-se da eficiência do mesmo.
- V — Uma defesa forte é "fator estabilizante" durante o jogo.
- VI — A unidade da equipe dependerá da moral elevada e alto espirito. Mantenha o seu quadro forte desenvolvendo constantemente sua moral e espirito de equipe.
- VII — Basketball é um grande jogo. Dê sempre à sua equipe os seus melhores esforços para ser digno de crédito como técnico e como homem.
- VIII — Suas importantes lições, como vencer e perder, como se conduzir nas situações imprevistas, como merecer o respeito de seus adversários e como, permanentemente, ir para frente com seus jogadores, será sempre um reflexo de "COMO VOCE SEMEAR, ASSIM VOCE COLHERA".

# ATLETISMO



## Qual o melhor estilo para o salto em altura?

Pelo CAP. MANOEL BERNARDINO DE CARVALHO Instrutor de Atletismo



### GRÁFICO DA FORÇA REAL NO SALTO EM ALTURA

ESTILO RÃ		ESTILO RÔLO		TESOURA COM REVERSÃO	
Cabeça	..... 1.60 x 5 = 8.00	Cabeça	..... 1.75 x 5 = 8.75	Cabeça	..... 1.85 x 5 = 9.25
Tronco	..... 1.80 x 35 = 63.00	Tronco	..... 1.80 x 35 = 63.00	Tronco	..... 1.85 x 35 = 64.75
Braço D	..... 1.70 x 5 = 8.50	Braço D	..... 1.65 x 5 = 8.25	Braço D	..... 1.90 x 5 = 9.50
Braço E	..... 1.75 x 5 = 8.75	Braço E	..... 1.85 x 5 = 9.25	Braço E	..... 1.75 x 5 = 8.75
Perna D	..... 1.80 x 10 = 18.00	Perna D	..... 1.75 x 10 = 17.50	Perna D	..... 1.75 x 10 = 17.50
Perna E	..... 1.60 x 10 = 16.00	Perna E	..... 1.80 x 10 = 18.00	Perna E	..... 1.80 x 10 = 18.00
<b>Total</b>	<b>..... 122.25</b>	<b>Total</b>	<b>..... 124.75</b>	<b>Total</b>	<b>..... 127.75</b>

Existem vários estilos para o salto em altura: entretanto, os mais usados e mundialmente conhecidos são: rã, rôlo e tesoura com reversão. Os 2 primeiros se equivalem, contudo, o estilo rã apresenta algumas vantagens, como sejam, simplicidade e economia de energia.

Imagine-se um índio que se aproxima do seu cavalo, segura na crina do animal e por salto vai montar. Lança sua perna para cima (elevação) e numa impulsão demasiadamente forte passa sobre o animal, alisando-lhe o pêlo com a cabeça, peito, abdomen e as pernas semiflexionadas, caíndo do outro lado. Isto é o estilo rã na sua concepção mais simples.

Analisemos as gravuras, que embora não demonstrem perfeitamente os estilos, muito se prestarão para mostrar a energia consumida em cada estilo.

Considerando um mesmo atleta fazendo a transposição do sarrafo à altura de 1,70 m, nos três estilos, observa-se que as partes do seu corpo estão em diferentes alturas. À estas, atribui-se, aproximadamente, os seguintes pesos:

CABEÇA	.....	5 kg
TRONCO	.....	35 kg
BRAÇO	.....	5 kg
PERNA	.....	10 kg

Assim, com êsses valores aproximados, considera-se o atleta com 70 kg.

Calculando parceladamente o trabalho realizado para essas diversas partes do corpo, tem-se o total da energia despendida para ultrapassar 1,70 nos 3 estilos.

O consumo de energia é diferente em cada estilo, embora a altura permaneça a mesma:

122.25	kilogrametros para o rã
124.75	" " " rôlo
127.25	" " " tesoura com reversão

Assim, conclui-se que usando o estilo rã, o atleta realmente economiza energia. Isto equivale a dizer o seguinte:

Com a mesma energia de 127.75 kg que gastou no estilo tesoura com reversão, para passar a altura de 1,70 m, se tivesse usado o estilo rôlo teria passado aproximadamente 1,74 m e se usasse o rã teria passado 1,78 m.

O estilo rã, responsável pelos últimos records olímpicos e mundiais apresenta um detalhe interessante na transposição do sarrafo.

Logo que a cabeça passa o sarrafo, abaixa-se para facilitar a passagem da perna de impulsão. Esta passagem se faz de 2 maneiras:

1 — O atleta com a perna de impulso um pouco mais flexionada, executa um "coice", que na realidade mais parece uma "esporada" porque ao extendê-la, eleva brusca e simultaneamente o calcanhar.

2 — Em vez de dar a "esporada", o atleta vira a ponta do pé para o céu o que corresponde também a um forçamento do joelho para cima.

Movimento semelhante se faz para passar uma cerca de arame farpado no qual se ergue o dedão do pé e o joelho para não se ferir ou rasgar a roupa.

Para que este movimento seja bem feito é necessário baixar o ombro direito ou melhor, baixar o ombro do lado oposto ao da perna de impulso, fazendo com que a linha dos ombros se aproxime de uma perpendicular ao solo, próxima do sarrafo. Esta passagem é mais característica do estilo rã e apresenta maior eficiência.

Do exposto, conclui-se que o estilo rã é realmente, o mais natural e o que apresenta maior rendimento, pela economia de energia na transposição do sarrafo.

Quando tiver a seu cargo a responsabilidade de treinar principiantes, ensine-os desde logo o estilo rã. O aprendizado é rápido e os bons resultados não demorarão.

# A missão dos Jogos Infantis

De **MÁRIO FILHO**  
Diretor do "Jornal dos Sports"

A idéia dos Jogos Infantis nasceu para completar a obra iniciada com os Jogos da Primavera. Era preciso trazer de novo a família para o esporte. Se não fôsse o apoio da família o esporte não teria criado raízes no Brasil, ao princípio do século. Quando o futebol alcançou plena democratização, enchendo os estádios, pouco a pouco o esporte foi prescindindo da família, como se



Momento da abertura dos Jogos Infantis de 1958, quando S. Excia. o Sr. Presidente Juscelino Kubitschek, juntamente com o criador dos Jogos, jornalista Mário Filho, aplaudiam a Bandeira Nacional.

pudesse viver sem ela. A separação entre a família e o esporte poderia condená-lo. Muitos clubes, tendo de escolher, porque, inclusive, parecia obrigatória a escolha, escolhiam, a família, dando mais importância à atividade social do que à esportiva.

Os Jogos da Primavera vieram tentar, em alta escala, restabelecer o vínculo indispensável e mais indispensável ainda para compreensão da finalidade do esporte ou para a moralização dos costumes esportivos que, sem a família, tendiam a degenerar-se. A moça, entrando para o esporte, traria a família, que representava mais do que o rapaz, mais livre ou com menos necessidade de conter-se para dar exemplos de disciplina e esportividade.

A moça dignificava, por outro lado, a futura mãe. Despertando nela o amor pelo esporte se assegurava a transmissão desse amor aos filhos. Mas era preciso resguardar os filhos, encaminhando-os desde cedo à prática do esporte. Daí os Jogos Infantis. Esses jogos tinham uma alta missão. Pretendiam e pretendem e têm de pretender sempre a criação de uma geração olímpica.

Antes dos Jogos Infantis a criança entrava para o esporte clandestinamente. Foi tal clandestinidade que marcou algumas das piores características do esporte brasileiro. Sabe-se que o clandestino é uma espécie de delinqüente. A criança, para entrar no esporte, como que enfrentava a família. Certos castigos que recebia, não por praticar o esporte e sim porque, para praticar o esporte fazia gazeta ou deixava de estudar, pela incompreensão eram ligados a uma condenação, que talvez não houvesse, do esporte, banido dos hábitos familiares. E para o delinqüente só uma coisa justificava os riscos que enfrenta: a vitória. Era o que explicava que para o esporte brasileiro só houvesse a solução da vitória, o que o enfraquecia nos momentos difíceis, quando aparecia a alternativa da derrota.

Agora a criança, através dos Jogos Infantis, é trazida para o esporte pela mão dos pais. A família, assim, aprova a prática do esporte, estimula-a, santifica-a de um certo modo. E cada pai e cada mãe alcança, em defesa do filho ou da filha, uma perfeita compreensão do esporte. A derrota deixa de ser um crime ou uma humilhação para se transformar numa das alternativas de toda competição, onde alguém tem de ganhar e alguém tem de perder.

É nossa confiança inabalável que a criança, perdendo e ganhando, ao alcançar a maturidade tenha alcançado também a mais alta compreensão do esporte. Quem perde e não se sente derrotado, quem ganha e sabe que pode perder, é invencível.

Os Jogos Infantis assumem, por isso mesmo, uma importância para a vida do esporte brasileiro que é preciso acentuar e preservar. Já estão sendo o grande celeiro do esporte da Cidade. E a massa que movimenta todos os anos, e que se vem multiplicando ano a ano, é a maior garantia de que eles cumprem a sua missão. Quanto mais praticantes tiver um esporte mais se pode assegurar a sua pureza. O amadorista exige massa. E é esta a revolução que os Jogos Infantis estão provocando e promovendo. Eles acenderam a chama sagrada no coração da infância brasileira. E estamos certos de que essa chama não se apagará jamais.

# A infância, a adolescência e a necessidade da prática dos esportes

Pelo Prof. JAIR DA GRAÇA RAPOSO

O **HOMEM** encontrou na natureza e nos seus fenômenos os primeiros livros. Por possuir o desejo de saber, de procurar investigar a origem das cousas, não julgou suficiente alimentar somente o corpo; a acentuada curiosidade o levou a alimentar também o espírito e deste desejo de conhecer, de compreender e explicar tudo com argumentos sólidos e comprovados, originou-se a ciência.

Ciência é portanto o conhecimento da verdade por um conjunto de experiência e fatos rigorosamente demonstrados. O que caracteriza a ciência é o método.

Método é o modo de proceder; é a maneira ou ordem que se segue em busca de algo; é o conjunto de meios dispostos convenientemente para chegar a um fim que se deseja.

Outrora eram poucos os conhecimentos científicos mas à proporção que o pensamento humano vem evoluindo, novas ciências estão sendo incorporadas ao patrimônio intelectual do saber e são ensinadas nas Universidades de todo o mundo.

A mais importante ciência é a educação, pois a nossa conduta e

compreensão estão ligados à ela. Educar é orientar, aperfeiçoar as faculdades, as aptidões, guiar o indivíduo de acôrdo com os ideais da sociedade, desenvolver as faculdades intelectuais, morais e físicas, instruindo-o para ter serenidade de espírito e entender a vida.

Depois que o homem assimilou os princípios que regem a educação integral, o mundo se alastrou e as invenções se sucederam. O impossível deixou de existir e até hoje vem a humanidade tentando vencer as barreiras em tudo, sem desânimo ou cansaço, enriquecendo de geração a geração o patrimônio cultural do universo.

Mas... de tanto trabalhar o homem pensou também em repousar; de tanto lutar o homem pensou também em recrear. Como melhor recreio encontrou ele o jôgo. Uns praticando e exercitando o corpo, outros apreciando e distraindo a mente, viram no jôgo um processo de sentir presente a alegria de viver que já se escondia no interior das oficinas, dos gabinetes e dos laboratórios.

Quando recreia o homem vibra

e esquece a maldade das guerras, em que todos se agridem com armas mortíferas ou se destroem em busca de conquistas pelo combate entre inimigos reais.

O jôgo é também um combate, mas um combate simulado entre pessoas que na realidade não são inimigas. O papel de cada um durante o jôgo é tão fictício como o de uma criança a brincar de guerra com os seus amiguinhos num quintal.

Contudo, no jôgo não há uma distinção clara entre ficção e realidade. Por isto devemos considerar o jôgo como uma aprendizagem necessária, pois através da atividade lúdica na infância, a criança vai se submetendo a um ensaio inconsciente para a competição mais séria no futuro. A criança age com livre imaginação, espontaneamente, mas de modo desorganizado. Quando joga, os personagens de sua equipe e ela própria, desempenham os mais variados papéis e representam os mais diferentes ídolos conhecidos. Um pouco ingênua ainda, desprovida da malícia que torna as pesosas hostis, nada disso a atrapalha e ela



se diverte e vai se desenvolvendo alegremente.

À proporção que pratica o jogo, inicialmente com objetos e depois com as outras crianças, o nosso herói aprende a cometer e receber faltas, assim como observa os companheiros apontando os erros ou ocultando seus próprios, estabelecendo assim relações entre o certo e o errado, tendo o ensejo de ver que isto é proibido no jogo e o infrator é sempre punido quando desobedece as regras. Quase que sem forçar o raciocínio, ele começa a entender e surgem nêle associações de idéias elementares entre as regras no jogo e as leis abstratas que defendem a moral e a ética para garantirem os direitos de cada um na sociedade.

A criança vive mais para os outros do que para si mesma. Tôdas as suas atitudes são imitativas, daí ter o adulto a obrigação de dar sempre um bom exemplo de conduta. No jogo a criança faz pôse, veste a camisa dêste ou daquele clube e se diz êste ou aquêlê craque, agindo sempre como um homenzinho, em contraste com o adulto que procede freqüentemente como verdadeira criança, vivendo momentos pitorescos de infantilidade inexplicável ou assumindo constantemente atitudes reprováveis no campo desportivo.

Na idade adulta, o jogo não pode ser enriquecido da imaginação infantil. Ele deixa de ser objeto de recreação para ser de disputa, onde já, surgem os sistemas e táticas para tornar mais vulnerável a cidadela adversária. Os adultos chamam ao jogo mais responsável de "desporto". No início como passatempo e depois como meio de competição, alguns desportos tornaram-se profissionais passando a servir como meio de vida para os que praticam e de diversão para os que não praticam.

Na prática dos desportos, quer como amador ou profissional, por mais feliz que o indivíduo esteja e por mais infeliz ou revoltado que se encontre, fica à vontade de certo modo e expande com as atividades físicas tôda a sua mágoa, ou irradia

aos companheiros a felicidade de que é possuidor. Ele cria em tôrno dêle uma esfera de existência que lhe pertence e na qual parece separar-se do mundo exterior. Sente-se como um soberano e vive em sua plenitude a liberdade que lhe é negada, muitas vêzes, no convívio social.

No campo desportivo não há ricos ou pobres, fracos ou fortes, sábios ou ignorantes, mas desportistas buscando no esfôrço físico um meio de fugir às inúmeras perturbações provocadas pela vida cotidiana.

O comportamento do atleta é em geral à base da efetividade, do entusiasmo, da afobação, com o interêsse fixado no presente, o que o leva a diferentes tipos de reação, provocando conseqüências inesperadas. As brigas, as expulsões, etc., ocorrem tanto nas competições entre profissionais como nas competições entre amadores, o que prova serem da mesma natureza as causas dêsse comportamento.

Como as diferentes reações e as diferentes atitudes frente à mesma causa desencadeante, constituem um problema muito sério nos desportos, e como diferem as reações e atitudes entre os próprios atletas, verificamos que êsses problemas são de natureza psicológica, pois êles

ocorrem mais freqüentemente aos jogadores possuidos de recalques. Êsses recalques exercem influência no seu pensamento e os colocam em estado de revolta, diferindo daqueles outros cuja vida infantil, embora sendo repleta de vicissitudes e humilhações, não lhe prejudicou a alegria de viver e a vontade de vencer na vida como craque para se tornar um ídolo imortal dos torcedores.

Tentamos transmitir aos nossos colegas uma primeira informação do que para nós representa o desporto. Se novas oportunidades nos forem oferecidas, diremos inicialmente como identificar os traços gerais do atleta, como compreender seu comportamento no campo desportivo e por fim, como encarar os fenômenos da competição.

O fator primordial num soldado é o preparo físico. Preparando a mocidade nos colégios, nas Universidades e nos clubes, por meio das competições esportivas, muito mais facilmente poderá dispor a nação de bons soldados se por uma situação imprevisível necessitar da sua juventude. E tão mais forte será essa juventude quão melhor orientada fôr por todos nós, inteiramente entregues á honrosa missão de difundir a Educação Física e os Desportos com pleno conhecimento da sua utilidade.

## ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO

### PROMETA A SI MESMO

**Ser forte de maneira que nada possa perturbar a sua paz de espírito.**

**Falar de saúde, felicidade e prosperidade a tôda a pessoa que encontrar.**

**Fazer os seus amigos sentirem que há alguma coisa de superior dentro dêles.**

**Olhar para o lado glorioso de tôdas as coisas e fazer com que o seu otimismo se torne uma realidade.**

**Pensar sempre no melhor, trabalhar sempre pelo melhor, e esperar sômente o melhor.**

**Esquecer os erros do passado e preparar-se para melhores realizações no futuro.**

**Ter tanto entusiasmo e interêsse pelo sucesso alheio como pelo próprio.**

**Dedicar tanto tempo ao próprio aperfeiçoamento que não lhe sobre tempo para criticar os outros.**

**Ser grande na contrariedade, nobre na cólera, forte no temor e receber alegremente a provação.**

**Fazer um bom juízo de si mesmo e proclamar êste fato ao mundo, não em altas vozes, mas em grandes feitos.**

**Viver na certeza de que o mundo estará ao seu lado enquanto lhe dedicar o que há de melhor dentro de si mesmo.**

## JUDÔ NOS ESTADOS UNIDOS DA AMÉRICA DO NORTE

A partir da última Grande Guerra, o JUDÔ vem tendo cada vez maior aceitação nos EE.UU., mormente no que se refere às forças armadas. Os militares do Tio Sam enviam anualmente ao Japão uma equipe de vinte elementos das suas corporações, a fim de aperfeiçoarem os conhecimentos técnicos nesse difícil esporte.

Aos Generais Power (1.º Dan) e M. Bruno (4.º Dan), coube essa brilhante iniciativa que contou, de imediato, com o apoio do Ministério da Defesa Nacional. Ainda, à convite das Forças Aéreas Americanas, uma equipe composta dos dez melhores judokas japoneses, excursionou durante cem dias através do território americano, realizando um total de 88 (oitenta e oito) demonstrações.

A foto mostra-nos os professores Sumyuki Kotani (8.º Dan), e Kusuo Hosokawa (7.º Dan), por ocasião de uma exibição realizada na base aérea de Portsmouth.

Dêsse proveitoso intercâmbio resultará, por certo, maior conhecimento dessa modalidade de luta, bem como um aprimoramento técnico dos que a praticam.

