

BELGIUM

BÉLGICA

Revue de l'Éducation Physique

Organe de la Fédération Belge d'Éducation Physique

33, Boulevard de la Sauvinière

Liège

Liège

Nos. 1-2-3, 1967.

N.º 1-2-3, 1967.

These issues are reunited in a volume with 288 pages with pictures of exercises allusive to texts devoted to numerous lessons of physical education for elementary schools. The *Introduction* is written by M. Emmanuel Crenier, Dr. in P. E. and Inspector of Physical Education and open Air Activities in the *City of Liège*.

Motricity in physical education. By Maurice Verhaegen.

The data supplied by biology (specially by neuro-physiology) and psychology, make us believe that Man's superiority is related to a period of about 20 years that precedes his maturity and is divided into characteristic phases.

Reflex and voluntary movements, air, water, light, heat and cold, employed by physical education, are indispensable stimuli to the organic development.

Then the Author studies the multiple functions of muscles, the stages of motor development, enumerates the aims of school physical education and cites the following sentence of Mr. Bartien, a specialist in school psychology: «In school intellectua-

Estes números estão reunidos num volume de 288 páginas com gravuras de exercícios alusivos aos textos consagrados a numerosas lições de educação física para as escolas primárias. A *Introdução* é escrita por Emmanuel Crenier, Dr. em E. P. e Inspector da Educação Física e Actividades ao Ar Livre da *Cidade de Liège*.

A motricidade na educação física. Por Maurice Verhaegen.

Os dados fornecidos pela biologia (nomeadamente pela neurofisiologia) e psicologia, fazem acreditar que a superioridade do Homem está relacionada com um período de cerca de 20 anos que precede a sua maturidade e está dividido em fases características.

Os movimentos reflexos e voluntários, o ar, a água, a luz, o calor e o frio, utilizados pela educação física, são estímulos indispensáveis ao desenvolvimento orgânico.

O Autor estuda em seguida as múltiplas funções dos músculos, as etapas de desenvolvimento motor, enumera os objectivos da educação física escolar e cita a seguinte frase de M. Bartien, especialista em psicologia escolar: «No intelectualismo escolar

lism, everything is sacrificed to the accumulation often anarchical of bookish knowledge».

Movement education in elementary teaching. By Marcel Sottiaux.

The article begins with the following words: «The volume of sweat secreted in gymnasiums, is much inferior to that of saliva produced during speeches that preach the necessity and praise the benefits of physical education» (G. Sarrasin). The Author then makes several considerations, among others the following ones:

- a) Physical education is necessary to compensate a ausência quase total dos of former natural exercises.
- b) The badly understood sport, specially the great competitive sport, is dangerous.
- c) The method to be adopted should take into consideration its use in conditions that counteract its effects.

tudo é sacrificado à acumulação de conhecimentos livrescos, muitas vezes anárquica».

A educação pelo movimento no ensino primário. Por Marcel Sottiaux.

O artigo começa pelas seguintes palavras: «O volume do suor secretado nos ginásios é muito inferior ao da saliva produzida durante os discursos que pregam a necessidade e celebram os benefícios da educação física» (G. Sarrasin). O Autor faz depois várias considerações, entre outras as seguintes:

- a) É necessária a educação física que compense a ausência quase total do exercícios naturais de outrora.
- b) O desporto mal compreendido, nomeadamente o grande desporto de competição, é perigoso.
- c) O método a adoptar deve ter em consideração o seu emprego em condições que contrariam os seus efeitos.

BELGIUM

BÉLGICA

Sport

Ministère de l'Éducation Nationale et de la Culture

21, Rue des Minimes

Brussels

Bruxelas

No. 2, 1967.

N.º 2, 1967.

Protection of nature and arrangement of recreation zones. By Frank Matthys.

The protection of nature and planning of areas for recreation, are problems which need an urgent solution and also concern physical education, sports and outdoor-life.

Leisure, physical education and sports in countries with high economical development. By Max Wasterlain.

In countries with high economical development work is being conditioned by quickly changing production techniques. These working conditions are influencing the individual physically as well as psychologically and sociologically.

Protecção da natureza e arranjo de zonas para recreação. Por Frank Matthys.

A protecção da natureza e o planeamento de áreas para recreação, são problemas que necessitam solução urgente e dizem também respeito à educação física, desportos e vida ao ar livre.

Lazer, educação física e desportos, nos países com elevado desenvolvimento económico. Por Max Wasterlain.

Nos países de elevado desenvolvimento económico o trabalho está sendo condicionado por técnicas de produção em rápida transformação. Estas condições de trabalho influenciam o indivíduo, tanto fisicamente como psiquicamente e sociologicamente.

Reduction of working time gave way to a «civilization of leisure».

Leisure has many functions, of which the three most important ones are recreation, distraction and development (Dumazedier).

Worth and rôle of physical education in leisure time. By Marcel Hebbelinck.

The author examines the problem of leisure time in the cultured countries and in the «developing countries».

As to the former, the worth of physical education and sports should be considered firstly as hygienic, for the biologic influence is the most striking, which does not mean that the psycho-physiologic effects are of less importance.

It became evident that physical and moral health in high levelled economic countries are threatened with so-called «civilization illnesses» and «hypocinetic diseases».

For the «developing countries» the hygienic value of body exercises is also very great so much so that one knows that leisure is there employed for the consummation of imported and local alcoholic drinks, and without any educational aims which could be obtained with the help of games.

As to sports they are beneficial or noxious according to the way they are utilized.

Beneficial and noxious influence of altitude on Men. By Jackes S'Jongers.

General conclusions:

Altitude provokes divers functional organic manifestations the development of which seems to be linked firstly to progressive lack of air, therefore of oxygen, as the altitude augments. Cold, increased radiance and frequently also fatigue are accessory although important factors.

Altitude corrects divers affections, asthma, anaemia, among others and holidays at medium altitude create conditions for healthy stimulation of the system.

It can provoke also accute pathologic manifestations when high zones are reached

A redução das horas de trabalho pro-
voca uma «civilização do lazer».

O lazer tem muitas funções, das quais as três mais importantes são a recreação, a distração e o desenvolvimento (Dumazedier).

Valor e papel da educação física nos tempos livres. Por Marcel Hebbelinck.

O Autor examina o problema dos tempos livres nos países cultos e nos «países em desenvolvimento».

Quanto aos primeiros, o valor da educação física e desportos deve ser considerado como sendo primeiramente higiénico, por a sua influência biológica ser a mais notável, o que não quer dizer que os efeitos psicofisiológicos sejam de menor importância.

Tornou-se evidente que a saúde física e moral, nos países de nível económico elevado, está ameaçada pelas chamadas «doenças da civilização» e «doenças hipocinéticas».

Para os «países em desenvolvimento» o valor higiénico dos exercícios do corpo também é muito grande, tanto mais que se sabe serem ali empregados os tempos livres no consumo de bebidas alcoólicas importadas e locais, e sem quaisquer propósitos educativos susceptíveis de serem obtidos com a ajuda de jogos.

Quanto ao desporto este é benéfico ou nefasto conforme a maneira como é utilizado.

Influências benéficas e nocivas da altitude, no homem. Por J. Jackes S'Jongers.

Conclusões gerais:

A altitude provoca diversas manifestações funcionais e orgânicas cujo desenvolvimento parece estar ligado em primeiro lugar à progressiva falta de ar, portanto de oxigénio, à medida que a altitude aumenta. O frio, maior irradiação e também, frequentemente, a fadiga, são factores acessórios embora importantes.

A altitude corrige afecções diversas, entre outras a asma e a anemia, e as férias em altitude média criam condições para o estímulo saudável do organismo.

Ela pode também criar manifestações patológicas agudas, quando se atingem rãpi-

rapidly in balloon or in air planes. It is then a question of hypoxia that is also observed on the mountains during initial adaptation to altitude (above all the neuro-vegetative one) and creates the «mountain sickness» that can take the aspect of acute pulmonary edema.

Various authors affirm that adaptation takes about 4 weeks at medium altitude (2,500 to 3,000 m).

On high mountains (4,000 to 5,000 m) adaptation takes several months.

Ability for effort is decreased during the adaptation phase and intense physical exercises can provoke accidents including mortal ones, even in moderate altitudes (2,500 to 3,000 m).

Long stays on high mountains (3,000 to 5,000 m) provoke chronic pathological manifestations linked to lack of oxygen and its compensating reactions.

The most typical adaptation is the increase in the rate of red corpuscles and hemoglobin, although less saturated with oxygen than at sea level.

The increase in the number of corpuscles and hemoglobin (in spite of cyanosis resulting from the lack of pigment saturation) is followed by a greater ability to transport oxygen. At the same time the branches of the pulmonary artery seem to undergo an anoxic vaso-constriction (the opposite happens in the great circulation). The average pressure in the pulmonary artery increases, especially with effort, as well as in the right ventricle. This latter can become hypertrophied and the histologic aspect of the pulmonary artery can change.

The general increase of the vascular net and slightly raised ventilation in relation to sea level, are also noticed.

The ability of natives to make efforts on high mountains (4,000 to 5,000 m) seems to be normal and sea level subjects who go to the mountains, cannot rival them in power and endurance, even after several months of stay.

Altitude can change the frequency and evolution of divers illnesses.

On the mountains one should count on a certain delay in adaptation (4 weeks at

damente altas zonas em balão ou avião. Trata-se então de hipoxia que também é observada nas montanhas durante a adaptação inicial à altitude (sobretudo neuro-vegetativa) e cria o «mal da montanha» que pode tomar o aspecto de edema pulmonar agudo.

Vários autores afirmam que a adaptação dura cerca de 4 semanas em altitude média (2.500 a 3.000 m).

Nas altas montanhas (4.000 a 5.000 m) a adaptação dura vários meses.

A capacidade de esforço decresce durante a fase de adaptação e os exercícios físicos intensos podem provocar acidentes, incluindo mortais, mesmo em altitudes moderadas (2.500 a 3.000 m).

Longas estadias em altas montanhas (3.000 a 5.000) provocam manifestações patológicas crônicas, associadas à falta de oxigênio e suas reacções compensadoras.

A adaptação mais típica é o aumento da quantidade de glóbulos vermelhos e de hemoglobina, embora menos saturada de oxigênio que ao nível do mar.

O aumento do número de glóbulos e da hemoglobina (apesar da cianose que resulta da falta de saturação do pigmento), é seguido por maior capacidade para o transporte do oxigênio. Ao mesmo tempo os ramos da artéria pulmonar parecem sofrer vaso-constricção anóxica (contrariamente ao que sucede na grande circulação). Aumenta a pressão média na artéria pulmonar, especialmente com o esforço, assim como no ventrículo direito. Este pode hipertrofiar-se e modificar-se o aspecto histológico da artéria pulmonar.

Também se notam o aumento geral da rede vascular e um ligeiro aumento da ventilação, relativamente ao nível do mar.

A capacidade dos nativos para fazer esforços nas altas montanhas (4.000 a 5.000 m), parece normal e os indivíduos que habitam ao nível do mar, que vão para a montanha, não podem rivalizar com eles em poder e resistência, mesmo após vários meses de estadia.

A altitude pode modificar a frequência e a evolução de várias doenças.

Deve-se contar com certa demora na adaptação à montanha (4 semanas em alti-

medium altitude) before making intense efforts.

Contributions to the measurement and evaluation of physical ability. By Livin Bollaert.

The Author presents a series of tests for the above mentioned purpose.

Work physiology. By Nils Lundgren.

The subject is dealt with in the following chapters:

- Aspects of adaptation to work.
- Criteria of adaptation.
- To know the work.
- What is biotechnology?
- Divers work requirements.
- Dimensions of work premises.
- Working positions and patterns of movement.
- Heavy work.
- To spare the back during work.
- Vibratory tools.
- Heat-cold.
- Climate in work premises.

tude média), antes de fazer esforços intensos.

Contribuições para a medida e avaliação da capacidade física. Por Livin Bollaert.

O Autor apresenta uma série de testes com vista ao objectivo acima mencionado.

Fisiologia do trabalho. Por Nils Lundgren.

O assunto é tratado nos capítulos seguintes:

- Aspectos da adaptação ao trabalho.
- Crítérios de adaptação.
- Conhecer o trabalho.
- O que é a biotecnologia?
- Várias condições do trabalho.
- Dimensões dos locais de trabalho.
- Posições de trabalho e tipos de movimento.
- O trabalho intenso.
- Poupar as costas durante o trabalho.
- As ferramentas que vibram.
- Calor-frio.
- O clima nos locais de trabalho.

BULGARIA

BULGÁRIA

Travaux de l'Institut Supérieur de Culture Physique «G. Dimitrov»

I, Tina Kirková

Sofia

Sófia

No. 1, 1966.

N.º 1, 1966.

Sport and public. By A. Guéchev.

This article studies the sportive public as a social phenomenon and stresses the importance of well organized competitions.

Control methods of the psychologic preparedness of sportsmen. By E. Ghéron.

In order to evaluate the degree of development of specific qualities in a certain sport, the following procedures were utilized: direct observation, inquiry, the measurement of the motor and equilibrium sensibilities.

Certain particularities in attention oscillations, in weavers. By Sv. Dimitrova.

Desporto e público. Por A. Guéchev.

Este artigo estuda o público desportivo como fenómeno social e acentua a importância das competições bem organizadas.

Métodos de controlo da preparação psicológica dos desportistas. Por E. Ghéron.

A fim de avaliar o grau de desenvolvimento das qualidades específicas num certo desporto, foram utilizados os seguintes processos: a observação directa, o inquérito, a medida das sensibilidades motoras e de equilíbrio.

Certas particularidades nas oscilações da atenção, nas tecedeiras. Por Sv. Dimitrova.

Attention oscillations in weavers are subjected to effects obtained with «pause gymnastics». The latter is useful when exercises relieve attention, have a positive emotional influence and provoke psychic and physiologic rest, in workers.

No. 2, 1966.

Swimming in the physical education programme of elementary schools. By P. Christokov, K. Bojtchev, D. Karajtchev.

The applied method has permitted that 10 years old children, learned crawl and back stroke in 20 lessons.

Planning and control of training. By K. Dimitrov.

It was remarked that the pulse varies according to the intensity and continuity of effort, through greater acceleration and longer recovery which decrease with training.

The author presents a mathematical formula based on such acceleration and time of recovery which defines individual possibilities for physical efforts.

No. 3, 1966.

Present day esthetical problems of gymnastics. By Dr. Dimitrov.

A new method to evaluate physical development. By A. Karaoulanova.

National and international importance of physical culture. By T. Datcheva.

No. 4, 1966.

Physical development of the College of Physical Culture «G. Dimitrov» students. By P. Slantchev.

A research carried out from 1962 to 1964, and regarding 19 students examined with the help of 29 anthropometrical indexes, arrived at the following conclusion:

Physical culture and sport, systematically and durably utilized, exert a favourable influence on physical development, particularly on the growth of skeleton, muscles and increase of functional indexes.

As oscilações da atenção nas tecedeiras estão sujeitas aos efeitos obtidos com a «ginástica de pausa». Esta é útil quando os exercícios aliviam a atenção, têm influência emocional positiva e provocam repouso psíquico e fisiológico, nos trabalhadores.

N.º 2, 1966.

A natação no programa de educação física das escolas primárias. Por P. Christokov, K. Bojtchev, D. Karajtchev.

O método aplicado permitiu que crianças de 10 anos aprendessem o «crawl» e nadar de costas em 20 lições.

Planificação e controlo do treino. Por K. Dimitrov.

Foi observado que o pulso varia conforme a intensidade e continuidade do esforço, por maior aceleração e maior tempo de recuperação que diminuem com o treino.

O Autor apresenta uma fórmula matemática baseada nessa aceleração e tempo de recuperação a qual define as possibilidades individuais para os esforços físicos.

N.º 3, 1966.

Problemas estéticos actuais da ginástica. Por D. Dimitrov.

Novo método para avaliar o desenvolvimento físico. Por A. Karaoulanova.

Importância nacional e internacional da cultura física. Por T. Datcheva.

N.º 4, 1966.

O desenvolvimento físico dos estudantes do Instituto Superior de Cultura Física «G. Dimitrov». Por P. Slantchev.

Uma investigação realizada de 1962 a 1964, em 19 estudantes examinados com o auxílio de 29 índices antropométricos, chegou à seguinte conclusão:

A cultura física e o desporto utilizados sistematicamente e longamente, exercem influência favorável sobre o desenvolvimento físico, particularmente sobre o crescimento do esqueleto e dos músculos, e sobre o aumento dos índices funcionais.

Statistical methods for the appraisal of certain essential causes which influence sportive performances. By D. Belberov and J. Brogli.

The Authors suggest to scientific investigators in physical education and sports that they should make use of the correlative statistical analysis in order to establish the essential causes that influence performances.

Development of motricity in the elementary school pupils. By J. Krasteva.

Physical education lessons comprised 7 groups of exercises for the undertaken experiments. The following results were ascertained: considerable improvement of posture, greater agility, precision and coordination of movements.

Métodos estatísticos de avaliação de certas causas essenciais que influenciam os resultados desportivos. Por D. Belberov e J. Brogli.

Os autores propõem aos investigadores científicos, na educação física e desportos, para utilizarem a análise estatística correlative a fim de estabelecer as causas essenciais que influenciam os resultados.

Desenvolvimento da motricidade nos alunos das escolas primárias. Por J. Krasteva.

Para as experiências realizadas, as lições de educação física compreenderam 7 grupos de exercícios. Foram constatados os seguintes resultados: considerável melhoramento da atitude, maior agilidade, precisão e coordenação dos movimentos.

CANADA — Québec

CANADÁ — Québec

Sports - Loisirs - Education Physique

5211 — Rue Bordeaux

Montréal

Montréal

No. 1, 1967.

N.º 1, 1967.

The stupid sport or decadence of professional sport. By Don Guay.

It is easy to ascertain that professional sport becomes more and more violent, even brutal, to give pleasure to a more and more impassioned crowd.

Fights among players are more and more numerous and the rules are made fun of in almost all competitions.

A new sport in fashion in the *U. S. A.* appeared recently in *Québec*, after a great propaganda on TV, etc., in order to ensure financial success to this new show.

It is a mixture of roller-skating, boxing, free wrestling, buffoonery, brutality. All blows seem to be permitted and skaters behave like brutes.

The popularity of this activity, that they persist in calling sport, shows the approach of sport decadence and that we are returning to the Roman Circus.

O desporto estúpido ou a decadência do desporto profissional. Por Don Guay.

É fácil constatar que o desporto profissional se torna cada vez mais violento, mesmo brutal, para dar prazer a uma multidão cada vez mais apaixonada.

Lutas entre os jogadores são cada vez mais numerosas, e os regulamentos achincalhados em quase todas as competições.

Um novo desporto em moda nos *E. U. A.* apareceu recentemente no *Québec* depois de grande propaganda na TV, etc., para assegurar o sucesso financeiro a este novo espectáculo.

É uma mistura de patinagem sobre rodas, boxe, luta livre, chocarrice, brutalidade. São permitidos todos os golpes e os patinadores comportam-se como brutos.

A popularidade desta actividade, que se persiste em chamar desporto, mostra que se caminha para a decadência do desporto e que voltamos ao Circo Romano.

This physical activity destined to satisfy financial interests, by exploiting people, has not even its place in professional sport and one does not understand why journalists defend it.

Professional sport. By the Editorial Staff.

Professional sport is firstly and above all a commercial enterprise. The players are tools in the hands of magnates and big financiers are thirsty for money and renown; the players are bought, transferred and sold, like race horses.

If the player wishes to stay as a property of these enterprises he must give his maximum output. Like a machine he is replaced when this output is less. He is not free to work in another enterprise, not even act as he wishes.

The sport professional certainly is the least protected of all workers as no work law safeguards his interests.

Boxing is a proof. Boxers lose their physical and mental health, even their life, for money and to give pleasure to an emotionally inferior mob.

No. 2, 1967.

Our mechanized society requires physical education. By Don Guay.

The XX th C. is one of mechanization, motoring and automation.

We are threatened with physical decadence due to sedentary life.

Machines replace Man little by little *and in proportion as such an evolution* goes on, physical exercises are more and more necessary.

The degenerative effects of sedentary life are very serious: obesity, heart diseases, rheumatism, ankylosis, muscular atrophy, i.e. functional and structural lack of equilibrium, therefore lack of health.

It is a time for everyone not to consider physical activity only as a show, but to integrate it into daily life, as a hygienic, educacional and a recreative means.

Esta actividade física destinada a satisfazer interesses financeiros, explorando o povo, não tem mesmo lugar no desporto profissional e não se percebe porquê os jornalistas a defendem.

Desporto profissional. Pelo Comité de Redacção.

O desporto profissional é primeiro que tudo e sobretudo uma empresa comercial. Os jogadores são instrumentos nas mãos de magnates e grandes financeiros estão sedentos de dinheiro e de renome; os jogadores são comprados, transferidos e vendidos como cavalos de corrida.

Se o jogador deseja conservar-se como propriedade destas empresas, ele tem de dar-lhes o seu máximo rendimento. Ele é substituído, como uma máquina, quando esse rendimento é menor. Não é livre para trabalhar noutra empresa, nem mesmo de agir como deseja.

O profissional do desporto é certamente o menos protegido de todos os trabalhadores, pois nenhuma lei do trabalho salvaguarda os seus interesses.

O pugilismo é uma prova. Os pugilistas perdem a saúde física e mental, mesmo a vida, por dinheiro e para dar prazer a uma multidão emocionalmente inferior.

No. 2, 1967.

A nossa sociedade mecanizada requer educação física. Por Don Guay.

O século XX é o século de mecanização, da motorização, da automação.

Somos ameaçados com a decadência física devida à sedentariedade.

As máquinas substituem pouco a pouco *o Homem e, à medida que tal evolução* continua, os exercícios físicos são cada vez mais necessários.

Os efeitos degenerativos da sedentariedade são muito sérios: obesidade, doenças cardíacas, reumatismo, anquilose, atrofia muscular, quer dizer desequilíbrio funcional e estrutural, portanto falta de saúde.

É tempo de não considerar a actividade física somente como espectáculo, mas de a integrar na vida diária, como meio higiénico, educativo e recreativo.

Revista Chilena de Educación Física

Instituto de Educación Física y Técnica

Morando 750—Casilla 2427

Santiago

Santiago

No. 132, 1967.

N.º 132, 1967.

In search of the integral Man. By Luis Bisquertt.

We give some extracts of a speech delivered by Dr. Bisquertt at the opening of the school year of the *Section of Physical Education* of the *Pedagogical Institute* in *Valparaíso*, on 14 th April 1967:

«You are beginning one of the most beautiful and valuable careers, the one which seeks the improvement of Man as a whole.

Medicine looks preferably for recuperation of lost health and its preservation, by considering it as absence of illness, and the individual and collective wellbeing in its biological, mental and social aspects.

Physical education also aims at health but goes beyond it, by a better training of the child thanks to the development of its psycho-motor ability, i.e. not only seeks health but also to form a more skilful, stronger, more resistant Man able to face the exigencies of life.

Education aims at more than culture in its intellectual aspect, and physical education is education aided by physical exercises. Without physical education there is no integral education of which pedagogues and educational leaders speak so much.

Physical exercises are specially indispensable during growth where they are a fundamental biologic need.»

Four decalogues. By O. Szymiczek.

They are devoted to spectators, sportsmen, trainers, organizers and Juries.

Em busca do homem integral. Por Luís Bisquertt.

Damos alguns extractos dum discurso feito pelo Dr. Bisquertt na abertura do ano escolar da *Secção de Educação Física do Instituto Pedagógico de Valparaíso*, em 14 de Abril de 1967:

«Estais começando uma das mais belas e valiosas carreiras, aquela que procura o melhoramento do Homem como um todo.

A Medicina busca de preferência a recuperação da saúde perdida e a sua conservação, considerando-a como a ausência da enfermidade, e o bem-estar individual e colectivo, nos seus aspectos biológico, mental e social.

A educação física também tem em vista a saúde, mas vai mais além, pela melhor formação da criança, graças ao aumento da sua capacidade psicomotora, isto é, não procura apenas a saúde mas também a formação do Homem mais dextro, forte, resistente, capaz de fazer face às exigências da vida.

A educação tem em vista mais que a cultura, no seu aspecto intelectual, e a educação física é a educação com o auxílio dos exercícios físicos. Sem educação física não existe educação integral de que tanto falam os pedagogos e dirigentes educacionais.

Os exercícios físicos são especialmente indispensáveis durante o crescimento onde são uma necessidade biológica fundamental.»

Quatro decálogos. Por O. Szymiczek.

São dedicados aos espectadores, desportistas, treinadores, organizadores e Júris.

We translate the Decalogue of sportsmen:

1 — Be always honest.

2 — Give always the best of yourself during contests, even if you don't win.

3 — Keep your self-control and do not let yourself be dragged into committing unconsidered acts.

4 — Respect the rules of games in all circumstances and live in accordance with a pure sportive life.

5 — Recognize the value of your adversary and congratulate the winner. Don't look for any excuse for your defeat and to not keep bitterness within your soul.

6 — If you are the winner keep being modest and recognize the efforts of the defeated.

7 — Behave correctly towards the Jury, sports authorities and the public.

8 — Do not neglect your private jobs, as they ensure your social future. Don't make sport a profession.

9 — Don't ever forget that the higher your performances are, the greater your sportive obligations are.

10 — Only fight for the love of sport and try to improve yourself.

Eternal concepts. By A. Diaz Gerding.

The Author transcribes and comments on some concepts regarding physical education and sport by Prof. Adalbert Dickhut, Director of the *School of Gymnastics in Francfort (Germany)*.

«Only simple people think that the exclusive aim of sport is to form champions».

Sport must aim at helping the integral development of Man. Its true idealist philosophy has been however substituted by the materialist one: «Fight between Cain and Abel... Materialism against Idealism... Gain against Mystics...»

Chauvinism, championship mania, professionalism, are linked to economic interests and to delinquency.

Traduzimos o Decálogo dos desportistas:

1 — Seja sempre honesto.

2 — Dê sempre o melhor de vós mesmo, durante as competições, mesmo que não vença.

3 — Conserve o sangue frio e não se deixe arrastar a cometer actos inconsiderados.

4 — Respeite os regulamentos dos jogos em todas as circunstâncias e viva de acordo com as regras da vida desportiva pura.

5 — Reconheça o valor do vosso adversário e felicite o vencedor. Não busqueis desculpa para a vossa derrota e não guardéis amargura na vossa alma.

6 — Se fores o vencedor, permanecei sempre modesto e reconhecei os esforços dos vencidos.

7 — Conduzi-vos correctamente para com o Júri, as autoridades desportivas e o público.

8 — Não descuideis as vossas ocupações privadas, pois elas asseguram o vosso futuro social. Não façais do desporto uma profissão.

9 — Nunca olvideis que, quanto maiores serão os resultados que obtiverdes, maiores são as vossas obrigações desportivas.

10 — Lutai unicamente pelo amor do desporto e procurai melhorar-vos.

Conceitos eternos. Por A. Diaz Gerding.

O Autor transcreve e comenta alguns conceitos sobre educação física e desporto, do Prof. Adalbert Dickhut, Director da *Escola de Ginástica de Francfort (Alemanha)*.

«Apenas os simplórios pensam que o fim exclusivo do desporto é formar campeões».

O desporto deve ter em vista auxiliar o desenvolvimento integral do homem. A sua verdadeira filosofia idealista foi contudo substituída pela materialista: «Luta entre Cain e Abel... Materialismo contra Idealismo... Lucro contra Mística...».

O «chauvinismo», a «campionite», o profissionalismo, estão ligados a interesses económicos e à delinquência.

To compete only to win, only to triumph and the praise made by the people, newspapers, the radio, to fashionable champions, trouble social life and the immature mind of youths creating frustration in many of them.

The F. I. E. P. and Leal d'Oliveira. By Luis Bisquertt.

This is an article already published in three languages in this *Bulletin* ⁽¹⁾.

Amateurism is a burning coal in the Olympic Games. By Armando Diaz.

The Author refers to the difficulties facing the *I. O. C.* to maintain the Olympic ideal and at a certain moment says that in some European countries sportive specialization begins at 10 years of age (!).

He advises very reasonably his country to respect the national interest and not that of other countries and also states that the aims of bodily exercises are physical, spiritual, ethical, esthetical and social values, not tricks, tinsels and shows.

About the «psychotechnics» of Dr. Le Boulch. By Luis Bisquertt.

The *F. F. G. E. G. V.*, presided over by Dr. H. Balland, organized in September 1967, in *Aix-en-Provence*, an *International Course* where Mrs. Karin Waehner and Dr. Le Boulch were teachers.

The article refers specially to the theory put forward by the latter where he found concepts of great interest, although he disagreed with his opinions about the «Swedish method». Mrs. Karin Waehner presented a programme of precise relaxing and contraction exercises directed to all joints and muscles of the body as preparatory to dancing, stating that they were inspired by *Yoga*. Dr. Bisquertt recalls that the chronicler stated that they belonged to the Swedish system ⁽²⁾.

Decalogue of the smoker. By Octavio C. Fernandez.

Competir apenas para ganhar, apenas para triunfar e obter os elogios do povo, dos jornais, da rádio, aos campeões em moda, perturbam a vida social e a mente imatura dos jovens, criando frustrações em muitos deles.

A F. I. E. P. e Leal d'Oliveira. Por Luis Bisquertt.

Artigo já publicado em 3 línguas neste *Boletim* ⁽¹⁾.

O amadorismo é uma brasa ardente nos Jogos Olímpicos. Por Armando Diaz.

O Autor refere-se às dificuldades a que o *C. O. I.* está fazendo face para manter o ideal Olímpico e, a certo momento, diz que em alguns países europeus a especialização desportiva começa aos 10 anos (!).

Ele aconselha, muito judiciosamente, o seu país a respeitar os interesses nacionais e não os de outros países e diz que os fins dos exercícios corporais são valores de ordem física, espiritual, ética, estética e social, não truques, ouropéis e espetáculos.

Acerca da psicotécnica do Dr. Le Boulch. Por Luis Bisquertt.

A *F. F. G. E. G. V.* presidida pelo Dr. H. Balland, organizou em Setembro de 1967, em *Aix-en-Provence*, um *Curso Internacional* em que foram professores a Sr.^a Karin Waehner e o Dr. Le Boulch.

O artigo refere-se especialmente à teoria apresentada pelo último onde encontrou conceitos de grande interesse embora discordasse das suas opiniões sobre o «método sueco». A Sr.^a Karin Waehner apresentou um programa de exercícios precisos de relaxação e de contracção, dirigidos a todas as articulações e músculos do corpo, como preparatórios para a dança, afirmando que eram inspirados pelo *Yoga*. O Dr. Bisquertt lembra que o cronista afirmou que eles pertenciam ao sistema sueco ⁽²⁾.

Decálogo do fumador. Por Octavio C. Fernandez.

⁽¹⁾ No. 1, 1967, p. 3.

⁽²⁾ *F. I. E. P.-Bulletin*, No. 1, 1967, p. 32.

⁽¹⁾ N.º 1, 1967, p. 3.

⁽²⁾ *Boletim da F. I. E. P.*, N.º 1, 1967, p. 32.

Prof. Dr. Octavio Fernandez, *Buenos Aires*, drafted the following *Decalogue* which is of the greatest interest:

1 — You are an enemy of hygiene and economy.

2 — Your vice, that you cannot forget as it rules you, constitutes a bad example and incommodes others.

3 — If you smoke, you are intoxicating yourself, both in the open air and in a closed room, even if you do not swallow smoke and employ a filter.

4 — You have no right to defile the air the others breathe.

5 — You are the victim of a vice which is served by a deceitful commercial propaganda.

6 — Know that tobacco, a worthy brother of alcohol, constitutes a danger which is spreading and rooting itself in both sexes and all social sectors.

7 — The smoking vice provokes many affections and aggravates the existing ones.

8 — Cardio-vascular and respiratory affections exact the stopping of the smoking vice, as many sudden deaths and the pulmonar cancer have also their origin in tobacco.

9 — Remember that heavy smokers are slowly committing suicide and pay very high the false and dangerous pleasure of smoking.

10 — Know that, with the immense fortunes expended on smoking, one would be able to build schools, institutes, libraries, hospitals, museums and many other works to the common good.

O Prof. Dr. Octavio Fernandez, *Buenos Aires*, redigiu o seguinte *Decálogo* que é do maior interesse:

1 — Vós sois um inimigo da higiene e da economia.

2 — O vosso vício, que não podeis esquecer pois que ele vos domina, constitui um mau exemplo e incomoda os outros.

3 — Se fumais intoxicai-vos, tanto ao ar livre como em local fechado, mesmo se não engulirdes o fumo e useis um filtro.

4 — Não tens direito a viciar o ar que os outros respiram.

5 — Sois vítima de um vício servido por enganosa propaganda comercial.

6 — Sabei que o tabaco, digno irmão do álcool, constitui um perigo que se espalha e enraíza nos dois sexos e em todos os sectores sociais.

7 — O vício do fumo provoca muitas afecções e agrava as existentes.

8 — As afecções cardiovasculares e respiratórias exigem a suspensão do vício de fumar, pois muitas mortes repentinas e o cancro pulmonar têm também origem no tabaco.

9 — Lembrai-vos que os grandes fumadores se suicidam lentamente e pagam muito caro o falso e perigoso prazer de fumar.

10 — Sabei que, com as imensas fortunas que se gastam com o fumar, se poderiam fazer escolas, institutos, bibliotecas, hospitais, museus e muitas outras obras para o bem-comum.

CZECHOSLOVAKIA

Acta Facultatis Educationis Fisicae

Slovenske Pedagogické Nakladatelstvo

Bratislava

Rocnik, 1/5.

Pulse rate of swimmers during contests and training. By Ludovit Komadel.

The observation of pulse rate of sportsmen in laboratories and respective literature,

CHECOSLOVÁQUIA

Bratislava

Rocnik, 1/5.

A frequência do pulso de nadadores durante as competições e o treino. Por Ludovit Komadel.

A observação da frequência do pulso de desportistas em laboratórios e a literatura

allow the application of obtained data as indicators of training, in swimming.

Age and sex influence pulse rate. At first adult swimmers have a lower rate than youths and the male group a lower one than the female group. This rate is about 175 up to 178 beats per minute.

The return of pulse rate to resting pulse rate values, lasts almost the same in all observed groups with the exception of school girls where it was slower.

Apprenticeship in swimming. By Vladimir Cernusak.

1 — Preparatory exercises destined to familiarize the pupils with the water can help to eliminate the negative influence of the water medium upon the pupils, or to minimize it.

2 — These exercises will help to create optimum conditions for the formation of motor habits in swimming.

3 — Under the influence of such exercises, the time of stay in water may be better utilized.

4 — Pedagogical experiments confirmed the possibilities of improving the method of swimming by means of preparatory exercises on land, in order to familiarize the pupils with the water before they practice swimming.

Motivation of youth activity. By Ivan Macak.

Motivation is one of the most important factors of any output, as it is linked to the satisfaction of certain fundamental biologic needs, specially the need of moving.

In school physical education one aims at health and in out of school physical education there are above all emotional factors to be considered.

The necessity of studying the laws of physical education. By Karol Stranai.

The Author examines these laws in order to bring about a theory corresponding to present time scientific knowledge.

tura respectiva, permitem a aplicação dos dados obtidos como indicações sobre o treino, em natação.

A idade e o sexo influenciam a frequência do pulso. Ao princípio os nadadores adultos tem uma frequência mais baixa que os jovens e o grupo masculino uma frequência inferior à do grupo feminino. Essa frequência é cerca de 175 a 178 pulsações por minuto.

A volta da frequência do pulso aos valores de repouso, dura quase o mesmo nos vários grupos com excepção das alunas das escolas onde era mais lenta.

Aprendizagem da natação. Por Vladimir Cernusak.

1 — Os exercícios preparatórios destinados a familiarizar os alunos com a água podem ajudar à eliminação da influência negativa do meio aquoso sobre os alunos ou a reduzi-la ao mínimo.

2 — Estes exercícios contribuirão para criar condições óptimas para a formação de hábitos motores, na natação.

3 — Sob a influência de tais exercícios, o tempo de permanência na água pode ser melhor utilizado.

4 — Experiências pedagógicas confirmaram as possibilidades de melhorar o método de nadar por meio de exercícios preparatórios em terra, a fim de familiarizar os alunos com a água antes de praticarem a natação.

Motivação da actividade juvenil. Por Ivan Macak.

A motivação é um dos mais importantes factores de qualquer rendimento, por estar ligada à satisfação de certas necessidades biológicas fundamentais, especialmente de se mover.

Na educação física escolar procura-se a saúde e, na educação física extra-escolar há sobretudo factores emocionais a considerar.

A necessidade de estudar as leis da educação física. Por Karol Stranai.

O Autor examina essas leis em vista à elaboração duma teoria que corresponda aos actuais conhecimentos científicos.