

# Desporto em Português

Nº. 4 - Out./Nov./Dez. • Ano I • 1ª. Série

Preço: 200\$00/1€



T e m a s t r a t a d o s n e s t e B o l e t i m

*Léxico específico do Jogo do Pau Português*  
com base no trabalho de Nuno Russo

*“Trocas e Destrocas”*  
por Carlos Hipólito

*Expressões e vocábulos*  
*propriamente desportivos*

*Expressões e vocábulos*  
*do âmbito desportivo*

# CEFD na Internet

No novo sítio [www.cefd.pt](http://www.cefd.pt) está disponível um sistema de pesquisa automático especificamente dirigido para a terminologia associada ao desporto.

## Correio do Leitor

As suas dúvidas, sugestões e opiniões relativas à terminologia poderão ser endereçadas para [terminologia.cefd@mail.telepac.pt](mailto:terminologia.cefd@mail.telepac.pt)

A inserção de espaços publicitários no *Boletim Desporto em Português* submete-se ao preçário seguinte:

- Página inteira ímpar - 100.000\$00
- Página inteira par - 80.000\$00
- 1/2 página ímpar - 50.000\$00
- 1/2 página par - 40.000\$00

**Nota:** A primeira e última páginas não são passíveis de aposição de publicidade.

*Desporto em  
Português*

## F i c h a T é c n i c a

### Propriedade e Administração

Centro de Estudos e Formação Desportiva

### Director

António Fiúza Fraga

### Director de Produção

João Paulo Rocha

### Coordenador Editorial

André Fernandes da Cunha

### Provedoria da Língua da Sociedade da Língua Portuguesa

José Neves Henriques

Isabel Lobato

Carlos Hipólito

### Autoria

Centro de Estudos e Formação Desportiva

Sociedade da Língua Portuguesa

### Entidades Colaboradoras

Associação Portuguesa "A Mulher e o Desporto"; Associação Portuguesa de Gestão do Desporto; Associação Portuguesa do Direito Desportivo; Associação Portuguesa de Profissionais de Piscinas, Instalações Desportivas e Lazer; Centro Protocolar de Formação Profissional para Jornalistas; Clube Nacional de Imprensa Desportiva; Comité Olímpico de Portugal; Confederação do Desporto de Portugal; Confederação Portuguesa das Associações de Treinadores; Escola Superior de Desporto de Rio Maior do Instituto Politécnico de Santarém; Faculdade de Ciências do Desporto e da Educação Física da Universidade de Coimbra; Faculdade de Ciências do Desporto e da Educação Física da Universidade do Porto; Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa; Instituto Superior da Maia; Panathlon Clube de Lisboa; Sociedade Portuguesa de Educação Física; Sociedade Portuguesa de Medicina Desportiva; Sociedade

Portuguesa de Psicologia do Desporto; Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias; Universidade da Madeira; Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro; Secção de Sociologia do Desporto da Associação Portuguesa de Sociologia; Federação Nacional do Jogo do Pau Português

### Fotografia

António Costa

Carlos Ribeiro

António Borges

FNJPP

### Colaboradores

Aurora Dores

### Administração, Redacção e Assinaturas

Rua Almeida Brandão, n.º 39,

1200-602 Lisboa

### Secretariado

Gabinete de Documentação e Informação do C.E.F.D.

Telefone - 213966162

Telecópia - 213969873

Endereço Electrónico - [terminologia.cefd@mail.telepac.pt](mailto:terminologia.cefd@mail.telepac.pt)

Sítio na Internet - [www.cefd.pt](http://www.cefd.pt)

Projecto Gráfico e Paginação - Albuquerque&Bate - Designers

Impressão - Artes Gráficas Simões

ISSN - Processo a decorrer

Depósito Legal - 165046/01

Assinatura Anual - Portugal: 500\$00 / 2,49€

Países de Expressão Portuguesa: 500\$00 / 2,49€

Resto do Mundo: 1000\$00 / 4,99€

Número Avulso: 200\$00 / 1€

Tiragem: 2.000 exemplares

A PUBLICAÇÃO DE LÉXICOS ESPECÍFICOS dos diversos desportos continua a ser um aspecto central no *Boletim Desporto em Português*.

A herança cultural e desportiva portuguesa tem sido objecto de máxima consideração neste projecto editorial. Assim, neste número quatro, publica-se a 1ª. parte do Léxico do Jogo do Pau Português, desenvolvida com base no trabalho de **Nuno Russo, Presidente da Comissão de Competição da Federação Nacional do Jogo do Pau Português**.

O texto que ora se apresenta, resultado da colaboração com a entidade fe-

derativa superintendente neste desporto de origem portuguesa, corporiza o interesse da administração pública desportiva por áreas menos visíveis do fenómeno desportivo, mas com importância real na diversidade da sua expressão.

Far-se-á uma 2ª. parte do Léxico do Jogo do Pau Português, que será publicada oportunamente. A mesma desenvolverá com maior profundidade os conceitos apresentados no texto publicado neste quarto número.

A procura de consensos, apesar de fulcral, não deve coarctar a diversidade

de opiniões. O artigo "Trocas e Destrocas", da autoria de Carlos Hipólito, é publicado com o objectivo de estimular a livre discussão de ideias, não constituindo um reflexo das opiniões das entidades envolvidas no projecto **Terminologia Associada ao Desporto**. Assim, exprime o ponto de vista do autor, de cariz assumidamente pessoal, apesar de corroborado por diversas pessoas.

André Fernandes da Cunha

*André Fernandes da Cunha*

## JOGO DO PAU PORTUGUÊS

### I. CARACTERÍSTICAS

Desporto de combate, de coordenação óculo-manual e psicomotora.

### II. MATERIAL UTILIZADO

#### 1. Pau ou vara

Peça direita e lisa de madeira de lodo/lódão (*celtis australis lineu*) - o pau típico.

A qualidade da madeira poderá ser outra, desde que não seja excessivamente pesada. Deve ser resistente e suficientemente flexível. O material não deve ser demasiadamente duro, para que as vibrações das pancadas não sejam transmitidas às mãos dos jogadores. Como exemplo, temos as madeiras de castanheiro, carvalho, freixo, mar-meleiro, para além de outras.

Para jogadores adultos, os **paus** ou **varas** devem medir 1m60. O seu peso, para o sexo masculino, deve ser cerca de 600 gramas e para o feminino, cerca de 400 gramas. Para jovens e crianças, o peso e a medida devem ser proporcionais à idade e altura do jogador. No entanto, para todos, os **paus** deverão ir engrossando ligeiramente, da pega até à ponta com que se bate.

### III. LOCAL

Qualquer local plano com área mínima de 6 x 8 metros (ginásios, campos de ténis, de terra batida, relvados, na areia da praia, etc.), serve para a prática deste jogo.

### IV. JOGADORES

Pode ser praticado por jogadores de ambos os sexos e de todas as idades.

### V. OBJECTIVO

Procurar atingir com o pau o ou os adversários, e defender-se dos ataques por estes desferidos.

### VI. DESCRIÇÃO TÉCNICA

#### 1. Técnica de base

##### 1.1. Ataques

(sete ataques de base)

Todos os **ataques** são executados aproveitando o comprimento total do **pau** e todos eles, salvo a **ponta**, são feitos em rotação completa (360°), aproveitando-se o balanço da parte mais grossa da **vara**, que é exactamente a que bate. Também todos podem ser feitos com as duas mãos ou apenas com uma. No primeiro caso, a distância a que ficam entre si as duas mãos deve ser

igual ao tamanho do antebraço do jogador.

##### 1.1.1. Ataque enviesado ou ataque em viés (à esquerda ou à direita)

Ataque desferido de cima para baixo, ao lado esquerdo ou direito do adversário.

##### 1.1.2. Ataque redondo ou ataque de talhe (à esquerda ou à direita)

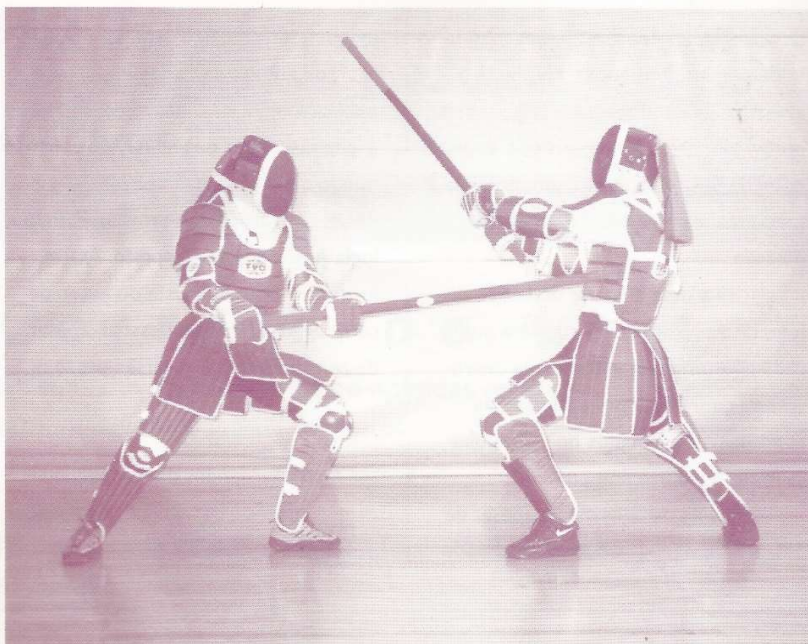
Ataque desferido paralelamente ao chão, ao lado esquerdo ou direito do adversário.

##### 1.1.3. Ataque arrepiado, ataque em revés ou revessos (à esquerda ou à direita)

Ataque desferido de baixo para cima, ao lado esquerdo ou direito do adversário.



Fase de balanço do ataque arrepiado a uma mão (em traje de competição).



Pontoada (em traje de competição).

#### 1.1.4. Ponta, pontoada ou estocada

Ataque directo, com o topo anterior da vara, dirigido à cara ou ao plexo solar do oponente.

#### 1.2. Defesas, guardas ou cobertas

(sete defesas de base, uma para cada ataque)

##### 1.2.1. Rijas

Oferecem resistência directa às pan-

cadadas do adversário.

##### 1.2.1.1. Rijas directas

Executadas directamente, isto é, sacudindo o pau do atacante.

##### 1.2.1.2. Varrimentas ou guardas em movimento

Executadas em rotação, opõem-se às pancadas adversárias com outras em sentido contrário, como que varrendo-as.

### 1.3. Sarilhos

Exercícios de treino provenientes de defesas antigas, que têm como fim aumentar a facilidade no manejo do pau, e ensinar o principiante a “bem pisar o terreno”.

Os sarilhos utilizados são os seguintes: de baixo, borda de água de cima, borda de água de baixo, redondo por cima, rasteiro, traçado de unhas a baixo e da quelha (esta palavra significa, no Norte e na Beira, um caminho estreito).

**NOTA.** – Os vários tipos de sarilhos serão definidos na 2ª. parte do Léxico do Jogo do Pau Português.

## 2. Técnica avançada

### 2.1. Defesas, guardas ou cobertas

#### 2.1.1. Guardas brandas

Defesas em que se aproveita a força da pancada do adversário em favor do nosso contra-ataque, são muito rápidas e de controlo complexo.

#### 2.1.2. Guardas simuladas

Defesas em que se recolhe o pau à pancada do adversário, para esta passar sem ser tomada, isto é, defendida.

Guarda rija (em traje tradicional).

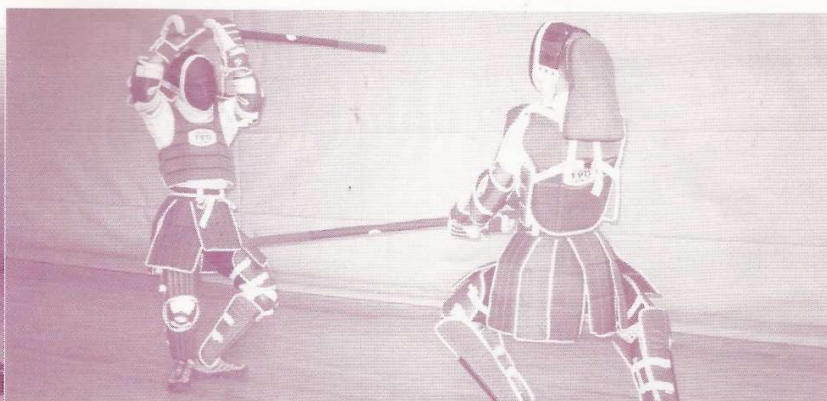


Guarda rija directa (em traje de competição).





Guarda avançada (em traje tradicional).



Guarda avançada (em traje de competição).

### 2.1.3. Guardas avançadas

Defesas efectuadas entrando no terreno do adversário, debaixo do ataque dele.

**NOTA.** – Para a execução com eficácia das **guardas avançadas**, é necessário possuir um alto nível técnico, dada a complexidade de que se revestem.

### 2.2. Cortes

Contra-ataques, após esquivas, que evitam o **ataque** adversário, portanto

sem execução de qualquer **guarda**. Existem os **cortes recuados, saídos, laterais, à posição esquerda ou direita, com troca de passo e antecipados**.

**NOTA.** – Os vários tipos de cortes serão definidos na 2ª. parte do **léxico do jogo do pau português**.

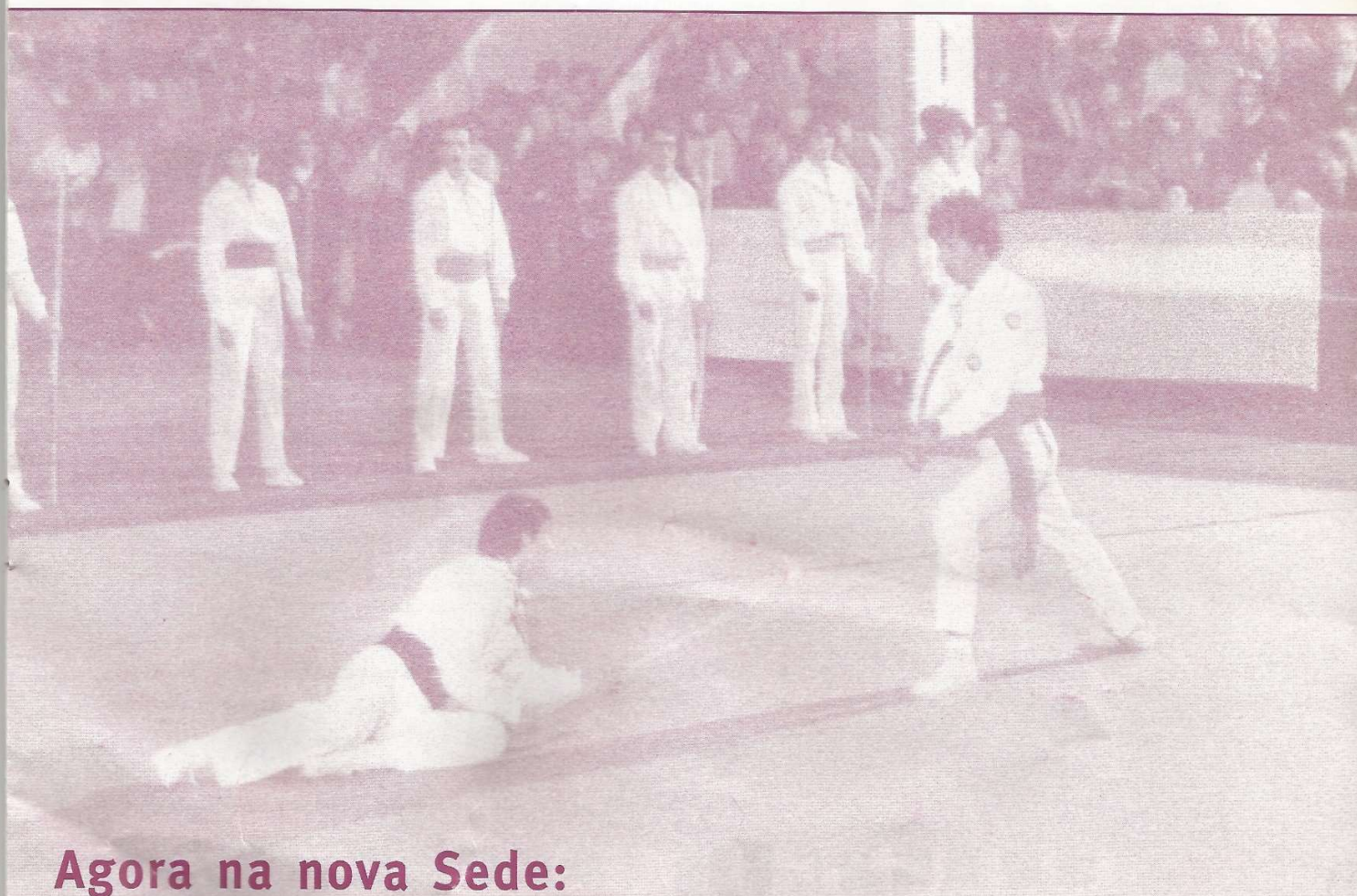
### 3. Jogo traçado

Esta é uma situação específica de jogo, que ocorre quando os adversários

se encontram muito juntos, onde não há possibilidade de aproveitar o comprimento total do **pau**. Deste modo, os jogadores obtêm o máximo de eficácia com um comprimento mínimo de **vara**.

Caracteriza-se essencialmente pelo seguinte:

a) o **pau** é seguro a meio com as duas mãos afastadas, usando-se indiferentemente qualquer das pontas livres para atacar ou defender;

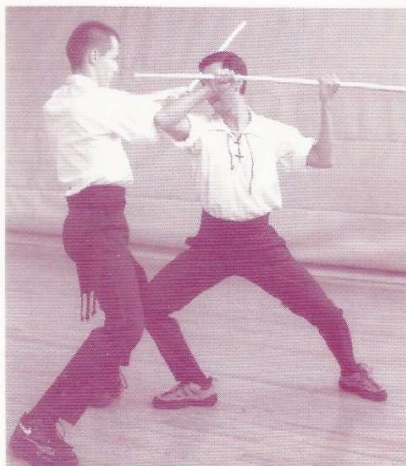


## Agora na nova Sede:

Av. dos Estados Unidos da América 16 C - 1700-175 Lisboa

Telefone: 21.845 58 50 - Telecópia: 21.845 58 51 - Telemóvel: 91.481 47 97

fnjogo.pau.portugues@mail.telepac.pt



Jogo traçado (em traje tradicional).



Jogo de três em frente.

b) os **ataques** e as **defesas**, muito semelhantes entre si, são executados sempre directamente e nunca em rotação;

c) as **defesas** são sempre **rijas** e executadas em sentido contrário aos **ataques**.

**NOTA.** - Em tudo o que se refere neste capítulo, é de fundamental importância a questão do controlo do **ataque**, quando o jogo é praticado sem qualquer protecção artificial. Esse controlo deve ser feito encurtando, desviando, retardando, ou mesmo não desferindo as pancadas.

## VII. DESENVOLVIMENTO DA TÉCNICA

### 1. Contra-jogo

Jogo (combate) em que apenas se

opõem dois jogadores.

### 2. Séries de jogo

Conjunto de formas de treino individual em que o jogador simula combates imaginários, também apenas contra um único adversário.

### 3. Jogos de conjunto

Jogos em que um ou dois jogadores enfrentam sempre um número superior de atacantes, dos quais aprendem a defender-se, mediante um trabalho específico do **pau**, coordenado com movimentos de pernas adaptados às diferentes situações do combate. Aqui se incluem os seguintes jogos:

#### 3.1. Jogo de dois em frente

Um jogador enfrenta dois adversários.

#### 3.2. Jogo de três em frente

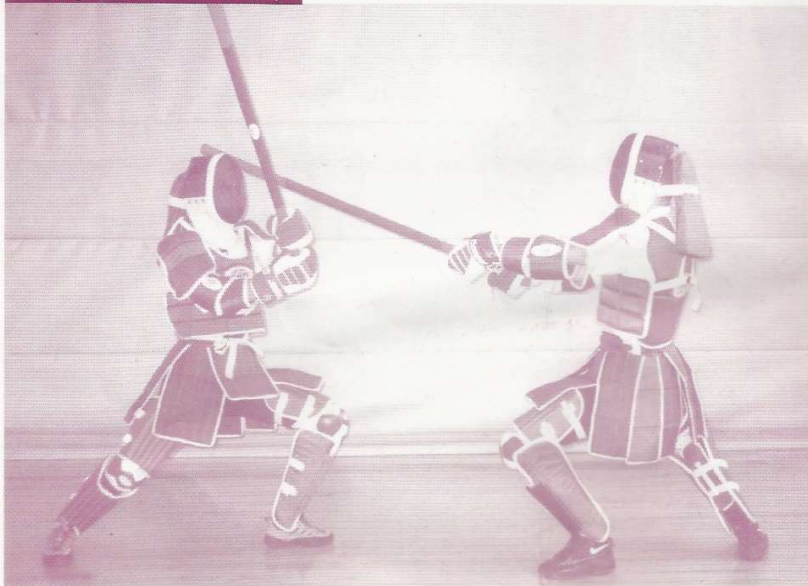
Um jogador enfrenta três adversários.

#### 3.3. Jogo do meio ou da roda



Jogo do meio ou da roda.

Contra-jogo (em traje de competição).



Um ou dois jogadores enfrentam um grande número de adversários. No caso de serem dois contra vários, usa-se a técnica designada por **costas com costas**.

Incluído também nestes **jogos de conjunto** contra vários adversários, existe um sistema de treino individual composto por diversas *formas de combate*. Nestas, o jogador simula um combate imaginário contra os seus oponentes colocados em vários ângulos de ataque. As formas mais conhecidas são os **jogos de cruz**, o **jogo das varrimentas** e os **jogos de quadrado**.

**NOTA.** - Estes tipos de **jogos de conjunto** serão definidos na 2ª. parte do léxico do jogo do pau português.

## VIII. COMPETIÇÃO

Incide unicamente sobre o **contra-jogo** que, conforme já referido, é aquele em que se opõem apenas dois adversários em **jogo livre**, podendo qualquer deles utilizar todos os seus recursos técnicos para atingir o antagonista.

No âmbito da FNJPP, já desde há anos se permite a realização de competições do **jogo do pau**, graças à criação e à existência de protecções corporais e de varas artificiais, devidamente adequadas. Todas são de material leve e seguro. De outro modo seria impossível tal realização, visto que os seus golpes se revestem de extrema eficácia.

Os combates, que decorrem na área de uma circunferência com 8 metros de diâmetro, são divididos em três períodos de 1 minuto intervalados de 30 segundos.

A cada toque válido corresponde



Jogador trajado com protecções para competição.

sempre, e só, 1 ponto, para além de apenas serem permitidas 3 advertências.

Findo o tempo normal, e se não tiver sido encontrado um vencedor, pode o combate prolongar-se pelo período de 1 minuto, e ainda mais outro de tempo indeterminado, até se encontrar aquele,

já que não podem existir empates.

As competições são dirigidas globalmente por uma mesa (director de prova, secretários e cronometrista) e os combates directamente por um júri de campo (juiz-árbitro, 4 juizes de pontuar e 1 fiscal de zona).

f

MH

FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA

## PÓS-GRADUAÇÕES

- Terapias Expressivas
- Qualidade de Vida e Autonomia Funcional na 3ª Idade

## MESTRADOS

- Ciências da Educação
- Ciências da Fisioterapia
- Desenvolvimento da Criança na variante de Desenvolvimento Motor
- Educação Especial
- Educação Física
- Ergonomia na Segurança no Trabalho
- Exercício e Saúde
- Gestão do Desporto
- Gestão da Formação Desportiva
- Performance Artística-Dança
- Psicologia do Desporto
- Reabilitação na especialidade de Deficiência Visual
- Treino de Alto Rendimento
- Treino do Jovem Atleta

