



Educação Física

FORMAÇÃO

■ O JOGO DO PAU

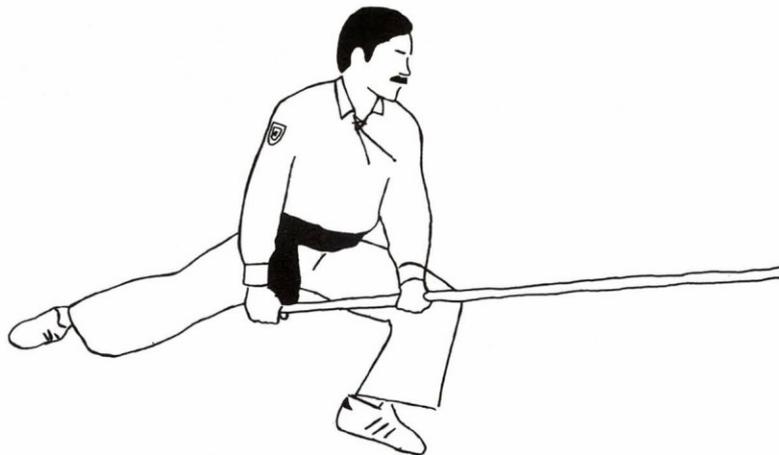
1. *Curso no Corpo de Fuzileiros* — Vai-se realizar a partir do mês de Outubro e durante 9 meses, dentro do âmbito do Corpo de Fuzileiros, e na sala de artes marciais desta unidade, o 1.º Curso de Jogo do Pau ministrado por mestres da Associação Portuguesa da modalidade, que neste momento já é um êxito pelo número de inscrições que registou.

2. *Um pouco de história...* — O jogo do pau, que também é conhecido por «esgrima nacional», é uma arte de luta tipicamente portuguesa, sendo a arma um pau direito e liso, com a altura de 1,60m, manejado adequadamente por cada um dos contendores, que com ele procuram, por um lado, atingir o/ou os adversários e, por outro, defender-se dos golpes por estes desferidos.

Este tipo de luta remonta aos primórdios da nossa nacionalidade, sendo o seu berço no Minho, donde se expandiu para Trás-os-Montes e, mais tarde, para o Sul, onde se veio a fixar, principalmente na Estremadura e Ribatejo.

Nestas regiões rurais, o pau fazia parte da indumentária normal do homem do campo quando se deslocava a pé ou a cavalo, como companheiro e apoio, e, acima de tudo, como arma elementar para se defender de possíveis agressões de homens ou animais, e só se largava da mão enquanto o jovem conversava com a sua namorada na lareira da casa desta; então, o pau ficava à porta, para indicar aos outros que nada tinham que fazer ali.

Nas terras do Norte, o pau era ainda uma arma por excelência, pois com ele resolviam-se os problemas diários que provinham, sobretudo, de rivalidades entre aldeias, de namoros, desvios de águas de irrigação, etc. O pau era, sem dúvida, uma arma eficaz; veja-se, por exemplo, um sucesso



já de fins do século passado que teve lugar numa feira da Galiza e que é narrado por um galego, Xanquim Lourenzo Fernandez, de Orange, num artigo enviado por ele para o jornal «O Comércio do Porto», em 1950, intitulado «O Varapau».

Diz Fernandez:

Passou-se a coisa na feira de Porqueiróz, feira do ano, em que se juntaram feirantes de toda a comarca e fora dela. Os das diferentes freguesias iam com o seu gado e com os seus frutos, fazendo-se uma das melhores feiras da Galiza daquele tempo. Uma vez, ignorava-se porquê, começou uma rixa entre os feirantes e dois portugueses que, vizinhos moradores naquelas terras havia já tempos, acudiram a Porqueiróz. A rixa assanhara-se e chegou, como sempre, a hora dos paus. Um dos portugueses, ao ver o perigo, berrou ao seu companheiro:

— Oh irmão! Junta costa com costa!

Postos deste jeito, cada um com o seu varapau, defenderam-se os dois, sozinhos, dos que os atacaram. Durante muito tempo mantiveram-se firmes, a despeito dos muitos atacantes; pouco a pouco, foram-se desfazendo dos adversários, uns feridos e outros acobardados. O triunfo coube-lhes a eles, que sozinhos «desfizeram a feira». Tal era a superioridade que lhes dava a sua perícia em jogar o pau.

E Fernandez, continuava:

No resto da Galiza, desconheço tal arma. E assim, parece-me evidente que se trata de um instrumento de origem portuguesa, o facto do seu emprego preferente nas terras raianas, e não no resto da Galiza e o de este se encontrar pelo contrário, de uso muito corrente em Portugal, a nacionalidade dos seus mais famosos cultivadores.

O jogo do pau, nessa altura, fazia parte da vida do português do Norte. Um pouco por toda a parte havia escolas, onde se juntavam os rapazes à volta dos mestres que faziam pagar bem as suas lições. Por volta dos anos 30, o jogo do pau, no Norte, foi atingido pela decadência, constituindo para tal a acção das autoridades policiais, proibindo o uso do pau nos recintos das feiras, o que originou um desfalque nos que poderiam vir a ser futuros «puxadores» (nome pelo qual eram designados os jogadores nortenhos).

O jogo do pau sofre então uma migração importante: partindo do seu núcleo original que foi o Minho, e assentando já raízes em Trás-os-Montes, ele parte em grande velocidade, fixando-se na Estremadura e Ribatejo. Em Lisboa aparecem vários clubes a incluir esta modalidade nas suas actividades, constituindo assim os primeiros centros na capital, além dos «quintais», que eram recintos

ladeados por um muro, fazendo-se a prática do jogo no pátio interior. Mas também em Lisboa o auge desta arte durou pouco, e só através de carolas apaixonados o jogo do pau não desapareceu, estando hoje de novo a reviver com grande entusiasmo numa homenagem aos tempos heróicos dos velhos «puxadores».

3. *Benefícios* — Dizem, empiricamente, os antigos mestres, referindo-se ao jogo do pau, que «olho vê, o pé anda e o pau bate», o que refere uma atitude conjunta dos recursos psicofísicos; a existência dum objecto exterior, cujo manejo implica grande destreza, envolve um melhoramento da capacidade de percepção e, conseqüentemente, uma melhoria da própria consciência do corpo. Os diferentes ritmos a que a prática sujeita, proporcionam o desenvolvimento das capacidades aeróbica e anaeróbica, adquirindo-se também uma melhoria no controlo respiratório e capacidade de recuperação.

Não se podem descuidar os benefícios desta modalidade no equilíbrio dinâmico, o que se associa à correcção de hábitos posturais, bem como a relaxação, linhas mestras da eficácia de execução.

Sob o plano psico-sociológico, o jogo do pau é de um extraordinário valor educativo, visto que é solicitado quer o esforço individual, em oposição a um ou mais adversários (treino, contrajogo, jogo de um para dois, de um para três, etc.), quer o esforço coordenado com o de outros, em jogos de grupo contra grupos, jogo quadrado, etc., campos que reflectem os aspectos multifacetados da sociedade em que vivemos, sendo ao mesmo tempo uma escola de desenvolvimento das qualidades pessoais e sociais.

4. *Terminando* — É pois, necessário não deixar morrer esta arte, este desporto tipicamente nacional. A todos os bons portugueses se lança este alerta, muito especialmente àqueles que gostam do exercício físico em geral e também a todos aqueles que têm a cargo a difusão do desporto no nosso país. Assim, desde já o aplauso da «Revista da Armada» pela iniciativa do Corpo de Fuzileiros, o que irá beneficiar a difusão desta modali-

dade, para além dos conhecimentos utilíssimos de que a Armada irá beneficiar dentro do campo desportivo, numa modalidade de tão profundas características nacionais.



DESPORTO

■ FUTEBOL DE CINCO

Decorreu, na semana de 4 a 8 de Junho, na Base Aérea n.º 11, o Torneio das Forças Armadas de Futebol de Cinco, 1.º escalão, onde a Armada arrecadou a vitória final, vencendo todos os jogos que disputou. Refira-se, ainda, que a equipa da «Briosa» conquistou as taças do melhor marcador e do melhor guarda-redes.

Decorreu, igualmente, na semana de 11 a 15 de Junho o mesmo torneio para o 2.º escalão, tendo-se realizado os jogos na Base Operacional de Tropas Pára-quadristas n.º 1, tendo os nossos «veteranos» obtido o 3.º lugar.

■ NATAÇÃO

Realizou-se, nos dias 25 de Maio e 1 de Junho, na piscina do CEFA, o torneio de Fomento de Natação, com a participação de 120 nadadores de 14 unidades da Armada. Pois, registre-se a proeza sensacional do 1.º-gr. U, Velha, da Esquadilha de Submarinos, que venceu todas as provas individuais, nomeadamente 50, 100 e 200 metros livres, 50 e 100 metros bruços, 50 metros costas, 50 metros mariposa e 100 metros estilos. Aproveitaria esta ocasião para lembrar um campeão do género, mas de há 30 anos, o «velho» sarg.-mor MQ Leonel Gomes, hoje dedicado treinador da juventude da margem Sul do Tejo.

Anotem-se ainda os vencedores nas provas de estafetas: 4 × 25m estilos — Esquadilha de Submarinos; 4 × 25m livres — Escola Naval.

■ JUDO

Decorreu, no dia 6 de Maio, organizado pelo CEFA, no seu pavilhão de artes marciais, o Torneio

de Judo da Primavera, com a participação de 45 judocas de 8 unidades da Armada, 3 da Força Aérea e 1 do Exército. Os vencedores, nas diferentes categorias, foram os seguintes: menos de 65kg — Vargas (Arsenal do Alfeite); menos de 71kg — 1.º cabo PA Peres (BA-3); menos de 78kg — 1.º-gr. Graça (G1EA); — 78kg — 1.º cabo PA Botto (BOTP-2).

■ TORNEIO COMEMORATIVO DO DIA DE PORTUGAL

Disputou-se, no dia 14 de Maio, organizado pelo CEFA e nas suas instalações, o torneio em epígrafe, com a participação de 148 atletas de 15 unidades da Armada. Vencedores das diferentes provas: 1500m — 1.º-gr. Soares (Estação Radionaval «Comandante Nunes Ribeiro»); lançamento da retenida — cabo RFZM Martins (CITAN); natação — Arsenal do Alfeite; tracção à corda — Arsenal do Alfeite. Por equipas, o CEFA obteve o 1.º lugar.

■ ANDEBOL

Decorreu, nos meses de Abril a Junho o Torneio da Armada de Andebol, com a participação de 7 equipas. A final disputou-se no dia 28 de Junho, no pavilhão gímnodesportivo do CEFA, em cerimónia de grande brilho e dignidade, entre as equipas do Grupo n.º 2 de Escolas da Armada e da Força de Fuzileiros do Continente, tendo esta vencido pela marca de 22-21, conquistando, definitivamente, o troféu em disputa, em virtude de ter ganho o mesmo durante três anos consecutivos.

Parabéns «Fuzos»!

Melo e Sousa,
1.º-ten. SE

N. R. — Com este trabalho, o 1.º-ten. SE Melo e Sousa termina a sua colaboração na Revista como responsável da secção «Educação Física», iniciada em Setembro de 83, há dois anos, portanto. Continuando, no entanto, a contar com ele noutros temas, e sempre que o deseje, manifestamos-lhe o nosso agradecimento pelo entusiasmo, dedicação e competência com que voluntária e gaciosamente colaborou. Desejamos-lhe, na sua nova comissão de serviço, que o impede de manter esta colaboração, as maiores felicidades.