

A Ginástica Artística

A Ginástica Artística teve origem na Alemanha, sendo Friedrich Ludwig Jahn, seu precursor (Publio 1998). Chegou ao Brasil com o início da colonização alemã no Rio Grande do Sul em 1824.

O período histórico, a Ginástica Artística Brasileira foi oficializada em 1951 e filiada à Federação Internacional de Ginástica. Esse foi um ano muito importante na história da nossa Ginástica, pois nele iniciaram-se os Campeonatos Brasileiros.

"A Ginástica Artística é um dos mais belos e incríveis esportes da humanidade". Esta é uma das frases mais utilizadas pela mídia para se referir a esse esporte.

A G.A é visualizada como um esporte olímpico de alto desempenho. Todo o esporte de alto rendimento exige treinamento e dedicação excessiva, objetivando a disputa de medalhas e troféus.

A preparação de atletas de alto nível é proveniente de uma especialização precoce, na busca de resultados a curto ou em médio prazo. Esse é o percurso a ser realizado após um teste de seleção, visando à descoberta de novos talentos. É uma escolha da própria criança e dos pais que buscam desenvolver o potencial de seus filhos.

Desde muito cedo estas crianças tendem a seguir as exigências de um treinamento com prazer, disciplina e responsabilidade. Essa opção não pode ser considerada prejudicial uma vez que elas buscam o sucesso.

O profissional responsável deve ser bem preparado, com conhecimento profundo da criança e do esporte. É fundamental saber dosar as tarefas propostas e entender a criança como um todo, motivando-a e conduzindo-a a realização desse ideal.

Não existe atleta que atinja o seu ápice, sem sentir dores e esgotamento. Entretanto, treinar também proporciona grandes momentos de glória, apesar do trabalho árduo na tentativa de ultrapassar os limites do corpo.

A consciência e a determinação são fatores imprescindíveis para a formação de um campeão.

"A vontade de vencer é que determina o nosso sucesso".

Um enfoque mais abrangente pode ser dado a esta modalidade, como uma atividade física de base, formativa e educativa dando continuidade à necessidade de movimentos do ser humano, que deve ser estimulada e difundida quanto à sua importância, dentro de uma perspectiva pedagógica de vivência e experiência motora.

“A Ginástica Artística é o domínio do corpo em situações inabituais, em diferentes alturas, velocidades, deslocamentos, posicionamentos e empunhaduras, que proporcionam diversificadas experiências motoras”. (Carrasco,1982).

Para Bourgeois (1998) a G.A proporciona inúmeras e variadas experiências através da globalidade de movimentos e atividades, buscando a precisão ou a tentativa de execução correta nas situações e no controle das posições invertidas.

Todas as crianças têm necessidade de desenvolver as habilidades físicas básicas e devem ser exploradas, abrangendo o manancial de movimentos que dispõem o corpo e a mente.

Os primeiros passos para a atividade pode ser considerado proveniente da evolução natural dos movimentos do ser humano:

- dos deslocamentos simples aos saltos e giros;
- do rastejar e engatinhar, aos apoios invertidos;
- do pendurar e apoiar aos balanços e giros nos aparelhos;
- das rotações para frente, trás e lado às reversões e mortais.

A G.A. como atividade física básica deve ser conduzida através de uma progressão definida passo a passo, com a construção de tarefas desafiadoras. Essas tarefas devem ser estruturadas de forma que garanta o sucesso a partir da primeira tentativa e evolua gradativamente, procurando sempre superar os desafios propostos.

Os preconceitos que existem em relação à prática dessa modalidade, quanto ao crescimento e desenvolvimento podem ser considerados meros tabus, pois não se pode ligar a prática esportiva ao biótipo ideal para o alto desempenho. A G.A. é uma atividade que proporciona uma série de contribuições para o desenvolvimento físico, mental e afetivo-social e oferece oportunidade para que todas as crianças possam executar as habilidades, por meio da descoberta do prazer pela prática. Esse prazer que leva ao sucesso faz com que as crianças busquem com alegria, uma grande motivação, para a formação de um cidadão perseverante, autoconfiante e determinado.

Ginástica Olímpica x Ginástica Artística

Ginástica Olímpica é o nome popularizado no Brasil e oficializado junto ao Conselho Nacional de Desportos, por ocasião da aprovação dos Estatutos da Confederação Brasileira de Ginástica, homologado pelo Ministério da Educação e Cultura e publicado no Diário Oficial da união de 16 de maio de 1979 (Publio 1998, p. 173), sendo adotado pela Confederação Brasileira de Ginástica e todas as federações estaduais filiadas.

As siglas que caracterizam a modalidade são:

- GAF - Ginástica Artística Feminina; - GAM - Ginástica Artística Masculina.

Ginástica Artística é a denominação oficial utilizada pela Federação Internacional de Ginástica (FIG).

Ainda são encontradas outras denominações para esta modalidade esportiva na bibliografia:

- Ginástica Desportiva;
- Ginástica Esportiva;
- Ginástica de Solo e Aparelhos;
- Ginástica em aparelhos.

O que é Ginástica Artística?

A G.A pode ser entendida e subdividida em 2 grupos de atividade.

1. Ginástica Artística – atividade física;

- 1.1 G.O atividade física formativa;
- 1.2 G.O preparação física;
- 1.3 G.O ao alcance de todos.

2. Ginástica Artística – esporte;

- 2.1 Iniciação;
- 2.2 Nível Intermediário;
- 2.3 Alto Nível.

1. Ginástica Artística - atividade física

A partir dos movimentos naturais e espontâneos, os alunos obtêm recursos que permitem desenvolver com maior amplitude e dinâmica as ações motoras descritas por Leguet (1987). As principais ações são: os deslocamentos, saltos, giros no eixo longitudinal e transversal, equilíbrios, balanços em apoio e suspensão, passagem pelo apoio e suspensão invertida que devem ser coordenadas e enriquecidas progressivamente para se transformar nos elementos acrobáticos.

Essa prática orientada permite que a criança tome consciência de suas possibilidades motoras e desenvolva suas aptidões, percebendo o quanto é capaz. O professor deve se utilizar de método pedagógico seguro, levando a criança a se superar.

Hostal (1982) enfatiza a idéia de que a criança deve explorar o material colocado à sua disposição, apossando-se dele, adaptando o seu corpo, de modo a transformá-lo em um instrumento de sua própria habilidade, imaginando gestos e construindo desse modo projetos de utilização como fonte de criação.

Constata-se a importância desse processo, em que a criança explora pouco a pouco o seu corpo e o espaço que a cerca. É preciso para tanto

estimulá-la e não limitá-la a gestos e comportamentos repetitivos, mas, com a devida correção postural na aprendizagem esportiva.

A G.A pode ser considerada um aspecto da educação total da criança, levando-a à aquisição de um conhecimento e domínio do mundo que a cerca e de si mesma, a partir de uma prática elaborada cuidadosamente, permitindo uma progressão a cada aula.

"Nosso corpo nada mais é, na verdade, que nosso modo de ser no mundo, é através dele que aprendemos (Hostal, 1982).

1.1 Ginástica Artística - atividade física formativa

A G.A é uma atividade física de base formativa e educativa, que favorece uma diversidade de experiências motoras. Por meio de pesquisas realizadas acerca do desenvolvimento psicomotor da criança praticante da G.A, verificou-se um grande ganho motor, como também a preparação para a seleção de talentos através de uma proposta que apresenta evoluções num espaço, com aparelhos diversificados específicos e adaptados.

A G.A aplicada como objetivo formativo deve proporcionar à criança iniciante a obtenção de uma cultura corporal, levando-a a uma aprendizagem segura. O professor deve levar em consideração a importância da aquisição por parte do aluno de experiências motoras, por meio das vivências que a G.A pode oferecer, contribuindo para o armazenamento de seu acervo motor e favorecendo o desenvolvimento futuro, com grande variedade de habilidades motoras.

Nesse processo, o professor deve estar atento às fases do desenvolvimento e crescimento, evitando que as crianças sejam submetidas a esforços além de suas possibilidades físicas e psíquicas.

O trabalho da G.A. aprimora o desenvolvimento das percepções, graças ao acúmulo de gestos e vivências motoras, tornando-os progressivamente significativos. Fazem parte desse aprimoramento os seguintes itens:

A. Experiência em espaços físicos e situações que promovam o contato com aparelhos de diferentes formas; alturas, larguras e densidades, favorecendo situações de apoio, suspensão, rotações nos eixos transversal, longitudinal e combinados, posições invertidas, aterrissagens de diferentes alturas através de saltos.

B. Enriquecimento das percepções sensório-motoras específicas, aperfeiçoadas por meio das combinações de ações e repetições, através da elaboração e construção de movimentos diversificados dentro de um espaço que possibilite a relação entre o aluno e o meio, percebidos no decorrer da evolução de movimentos que se tornam complexos, mediante sucessivas introduções de novos gestos.

C. Tomada de consciência progressiva dos movimentos, posicionamentos e deslocamentos do corpo através da coordenação das percepções, levando à aquisição e aprimoramento em função das características específicas da modalidade em face das necessidades técnicas.

1.2. Ginástica Artística - Preparação Física

A G.A. possibilita o trabalho do corpo de forma global, desenvolvendo as capacidades físicas, em essencial a força estática, dinâmica e explosiva e a flexibilidade, além da coordenação motora, consciência corporal e noções do corpo no espaço.

A G.A. é parte da preparação física para as diversas modalidades esportivas:

- domínio do corpo e o autocontrole, através de aperfeiçoamento do esquema e de consciência corporal;
- diversidade e variedade de movimentos e situações - orientação espaço/tempo;
- potencialização e desenvolvimento das capacidades físicas - educação do movimento;
- harmonia no equilíbrio entre o máximo e o mínimo para a superação dos limites.

A formação básica através da G.A. permitirá a todos os praticantes a obtenção de um potencial para a preparação e evolução máxima em toda e qualquer modalidade esportiva. É do conhecimento comum que muitos esportes utilizam a G.A. como parte integrante da preparação física para um melhor desempenho.

1.3. Ginástica Artística ao alcance de todos

Independentemente da faixa etária, sexo e nível de habilidade, a G.A. proporciona uma incrível satisfação como opção de atividade física.

A Ginástica Artística proporciona experiências motoras, cognitivas e sócio-afetivas por meio da utilização de materiais em situações diversificadas, possibilitando o enriquecimento da consciência corporal e promovendo um conhecimento das ações vivenciadas individualmente e em grupo.

Evidenciamos as principais características e contribuições e ressaltamos a G.A. como uma atividade física para corpo e mente, visando o bem estar dos praticantes, em suas experiências físicas e emocionais.

A execução de elementos que compõem essa atividade, a busca das emoções através da realização desses elementos, cada vez mais complexos e em condições variadas, é o que proporciona a G.A., além de ser uma atividade direcionada para a recreação e o lazer onde evidenciam-se as estripulias da nossa infância.

A G.A é um esporte individual e por equipe.

Uma equipe deve ser composta de no máximo seis ginastas e de no mínimo quatro ginastas.

As competições são realizadas em quatro etapas e subdivididas em:

CI - Preliminar e Classificatória para CII - Competição Individual Geral;
CIII - Competição por Prova;
CIV - Competição por Equipe.

Para a CII classificam-se os vinte e quatro melhores ginastas, no máximo dois de cada país, através da somatória das seis provas no setor masculino e das quatro provas no setor feminino.

Para a CIII classificam-se os oito melhores ginastas, no máximo dois de cada país, através da pontuação obtida em cada uma das provas.

Para a C IV classificam-se as oito melhores equipes através do sistema 6-5-4.

Dos seis ginastas que compõem uma equipe, no máximo cinco competem em cada uma das provas e para efeito de pontuação, considera-se a somatória das quatro melhores notas de cada uma das provas.

CII - Final Individual Geral - Os vinte e quatro melhores ginastas classificados na CI, executam as suas provas em todos os aparelhos e a pontuação se obtém através da somatória de pontos nas seis provas masculinas ou quatro provas femininas. Disputa-se nesta competição, o título máximo da G.A - O campeão individual geral.

CIII - Final Individual por Provas - Os oito melhores ginastas de cada uma das provas, classificados na CI, executam a sua prova no aparelho em que foi qualificado, disputando o título de campeão nas seis provas masculinas e nas quatro provas femininas.

CIV - Final por Equipe As oito melhores equipes classificadas na CI, disputam o título para seu país e o resultado se obtém pelo sistema 6-3-3. Dos seis ginastas que compõem uma equipe, competem três ginastas em cada uma das provas e para efeito de pontuação, considera-se a somatória das três notas obtidas pelos ginastas em cada uma das seis provas masculinas ou quatro provas femininas.

O regulamento das competições estaduais e nacionais visando à classificação e disputa de títulos é realizado com regras adaptadas:

CI - Final por Equipe e Individual geral.

Preliminar - Classificatória para CIII. Para a CIII classificam-se as oito melhores ginastas de cada uma das provas.

O resultado da somatória de pontos para a classificação por equipe se obtém pelo sistema 6-6-4. Dos seis ginastas que compõem uma equipe, os seis podem competir em todas as provas e para efeito de pontuação, considera-se a somatória das quatro melhores notas de cada uma das provas.

O resultado da classificação individual geral se obtém através da somatória de pontos nas seis provas masculinas ou quatro provas femininas.

CIII - Final Individual por Provas.

Os oito melhores ginastas classificados na CI executam sua prova no aparelho em que foi qualificado disputando o título de campeão nas seis provas masculinas ou quatro provas femininas.

Campeonatos Brasileiros e Estaduais

CI

Preliminar - classificatória para CIII - 08 ginastas por prova
Final por Equipes (sistema 6-6-4)
Final Individual Geral

CIII Final por Provas

Masculino - 08 finalistas em cada uma das 6 provas
Feminino - 08 finalistas em cada uma das 4 provas

Jogos Olímpicos / Campeonatos Mundiais

CI Preliminar - classificatória para CII, CIII e CIV
para CII - 24 ginastas - máximo 2 por país
para CIII - 08 ginastas por aparelho - máximo 2 por país
para CIV - 08 equipes (sistema 6-5-4)
CII Final Individual Geral
Masculino – somatória das notas dos 6 aparelhos
Feminino – somatória das notas dos 4 aparelhos
CIII Final por Provas
Masculino – 08 finalistas em cada uma das 6 provas
Feminino – 08 finalistas em cada uma das 4 provas
CIV Final por Equipes
8 melhores equipes
Resultado – sistema 6-3-3

Os Campeonatos Mundiais por Equipe são realizados de 2 em 2 anos. Um ano antes das Olimpíadas realiza-se o Campeonato Mundial Pré Olímpico onde são classificados os 12 melhores países com equipes completas de no máximo 6 ginastas (72); do 13º ao 18º classificado , 2 ginastas de cada país (12); 10 países com representação nominal de 1 ginasta que obtiveram as maiores pontuações e mais 4 ginastas indicados pela FIG (4 Wild Cards).

São realizados Campeonatos Mundiais Individual e por Provas, como também Copas do Mundo.

Provas Femininas

1. Salto

O salto se originou com Ling e seus seguidores. O modelo foi o animal vivo.

O aparelho sofreu inúmeras transformações até o ano 2000. No setor feminino o cavalo era colocado em sentido transversal à corrida. A partir de 2001, novo formato inovador foi oficializado para esse aparelho.

A característica desta prova é a impulsão simultânea dos pés sobre o trampolim e a impulsão de ambas as mãos sobre a superfície do cavalo, resultando numa 2.a fase de vôo, onde se executam rotações simples ou múltiplas em torno dos eixos transversal e ou longitudinal, finalizando com uma aterrissagem firme e estável sobre ambos os pés de frente ou de costas para o aparelho.

2. Barras Paralelas Assimétricas

Foi utilizado oficialmente pela primeira vez nos Jogos Olímpicos de Berlim, em 1936. A prova apresentada era composta por movimentos estáticos além dos movimentos de impulso e giros. De meados dos anos 60 para a atualidade, o aparelho sofreu diversas transformações, tornando-se 2 barras fixas em diferentes alturas.

A característica atual da prova é a execução de elementos exclusivamente de impulso, balanços, giros e vôos, sem pausas, sem balanços intermediários, observando-se a continuidade e a fluência do exercício com constantes trocas de barras.

3. Trave de Equilíbrio

Foi introduzida por Ling e Speiss e existe desde o século XVIII, denominada de "Tronco Flutuante". Era um desafio natural para crianças e fazia parte do playground de Jahn. Mas a primeira vez que se teve notícia de competições na trave de equilíbrio foi em Berlim, em 1936.

A evolução da ginástica exigiu que o aparelho sofresse inúmeras transformações, desde um aparelho de madeira maciça até meados dos anos 60 e modificado para uma superfície forrada e com um sistema que possibilita a impulsão e o amortecimento, dando às ginastas uma maior segurança e melhoria da desempenho.

A característica da prova sobre a trave de equilíbrio é a combinação dos elementos acrobáticos e elementos da dança, de forma coreográfica e rítmica,

apresentando um trabalho artístico executado com feminilidade, beleza, elegância, expressão e estilo pessoal em equilíbrio dinâmico, estático e recuperado, num tempo de duração de no máximo, 1'30".

4. Solo

O solo feminino foi incluído pela primeira vez nos Jogos Olímpicos de Helsinque em 1952.

Apareceu, pela primeira vez, em 1923, em um "memorando" que continha propostas de regras para Campeonatos Mundiais. Porém, foi em 1930, no Campeonato de Luxemburgo que fez parte pela primeira vez, do programa de competições no setor masculino e em 1952, nos Jogos Olímpicos de Helsinque para o setor feminino.

A série de solo feminino se caracteriza pela coreografia harmoniosa, e numa troca dinâmica e rítmica dos elementos acrobáticos e elementos da dança, como saltos e giros com acompanhamento musical de orquestra ou instrumental, num trabalho artístico, demonstrando a feminilidade, a graça e a beleza, com elegância e expressão, num tempo de duração, de no máximo 1'30".

Provas Masculinas

1. Solo

Os exercícios de solo vieram dos calistênicos dos gregos, sthenos, significando exercícios para o desenvolvimento muscular e o bem-estar.

Em 1930, em Luxemburgo, o solo fez parte pela primeira vez, do programa de competição masculina, incluindo-se saltos acrobáticos e flexibilidade. E em 1932, foi incluído nos Jogos Olímpicos de Los Angeles.

A característica atual da série de solo é a combinação de elementos acrobáticos com os elementos ginásticos, tais como apoios invertidos estendidos (parada de mãos) , elementos de flexibilidade, força e equilíbrio, compondo uma série rítmica e harmoniosa, executado num tablado elástico de 12 x 12 metros.

2. Cavalo com Alças / Arções

O cavalo foi criado pelos romanos em 375 d.c. Era usado para exercícios de cavalaria. É, sem dúvida, o mais antigo dos aparelhos da ginástica.

O modelo inicial era o animal vivo e os primeiros cavalos utilizados pela ginástica eram recobertos de curvim; a crina era costurada.

Com o passar dos anos foram se transformando, modificadas as dimensões e as alças para facilitar a empunhadura e, conseqüentemente, a desempenho técnico.

A prova no cavalo com alças caracteriza-se por elementos de impulso circulares denominados volteios e balanços pendulares, as tesouras, que devem ser executadas em todas as partes do cavalo, utilizando ou não as alças, exclusivamente em posição de apoio.

Predominam os volteios com as pernas unidas, e não são permitidas interrupções e elementos de força.

3. Argolas

As argolas têm origem romana e, até o início dos anos 50, os exercícios eram apresentados nas argolas com balanço.

As argolas, inicialmente, tinham formas diferenciadas e com a evolução tornaram-se redondas e confeccionadas em fibra de vidro recoberta de madeira.

A prova nas argolas deve ser composta por elementos de impulso, força e estáticos, em proporções aproximadamente iguais. Os elementos e as ligações podem ser executados da suspensão para o apoio; do apoio para a suspensão; do apoio ao apoio em transições entre os elementos de impulso e força.

4. Salto

O aparelho cavalo teve como modelo o animal, mas os inúmeros estudos biomecânicos, com o avanço da tecnologia, fez com que a Federação Internacional de Ginástica (FIG) decidisse uma total transformação no seu formato. Até o ano 2000 o aparelho era colocado em sentido longitudinal à corrida e a partir de 2001, Modelo Novo este passou a ter um formato totalmente inovador.

Salto caracteriza-se por uma corrida de aproximação e um impulso com os dois pés sobre o trampolim, seguido de um impulso das duas mãos sobre o cavalo. Pode conter rotações, simples ou múltiplas em torno dos eixos corporais, finalizando com os dois pés de frente ou de costas para o aparelho.

5. Barras Paralelas Simétricas

Idealizada por Jahn, em 1812, para o fortalecimento dos braços.

Desde os Jogos Olímpicos da era moderna em 1896, as paralelas têm sido utilizadas como disciplina Artística.

Atualmente, as barras paralelas são ajustáveis em altura e largura e as barras p/ elasticidade possibilitam impulsionar o corpo, compondo uma série com elementos de impulso e vôo, executados em contínua transição entre suspensão e apoio. São apresentados também elementos estáticos que mostram o domínio das posições em apoio.

6. Barra Fixa

Originou-se da natureza onde as crianças exploravam as subidas nas árvores e os balanços nos galhos. Foi Jahn quem melhor iniciou a exploração da barra fixa que até meados do século XIX era de madeira.

Atualmente é um dos aparelhos mais espetaculares em que os ginastas se apresentam como "homens voadores".

A série nas barras caracteriza-se por elementos exclusivamente de impulso, que são executados sem interrupção, contendo giros gigantes com diferentes empunhaduras e combinações com giros no eixo longitudinal, combinados com elementos de vôo, na passagem pelo apoio invertido estendido como também elementos de vôo, com ou sem a execução de mortais.

Por: Yumi Yamamoto Sawasato