

GINÁSTICA ACROBÁTICA

- uma modalidade gímnica de sucesso constante -

Lourenço França

1. Introdução

De alguns anos a esta parte, novas formas competitivas (e não competitivas) no campo da Ginástica têm vindo a abalar fortemente o poderio das tradicionais Rítmica e Desportiva (Artística). Estas "ginásticas recentes" variam na sua génese e estrutura: - Fitness, Hidroginástica e Materoginástica perfazem o *rol* das chamadas práticas gímnicas de Academia; Trampolins e Desportos Acrobáticos (no campo das modalidades puramente competitivas), completam o actual panorama gímnico nacional. Estas últimas - que em Portugal se encontram congregados numa só Federação Desportiva - têm conseguido resultados de impacto notável (vários campeões europeus e mundiais) que ficarão para a história da Ginástica Nacional, atirando para a prateleira das nossas memórias as "magníficas" classificações da Ginástica Desportiva obtidas há largos anos por Portugal.

Se bem que os Trampolins, por intermédio do seu popular pioneiro mini-trampolim, houvessem já alcançado na Escola um vasto grupo de "adeptos", só agora se descobre e se organiza timidamente a prospecção no seio Escolar do enorme manancial de potencialidades gerado pela Ginástica Acrobática (GA).

2. Breve Revisão Histórica

Da leitura de diversos documentos, verifica-se um consenso generalizado em considerar que os Desportos Acrobáticos tiveram origem em actividades ludo/circenses da antiguidade. São classificados enquanto Actividades Gímnicas Puras (França, 2000) por estarem relacionados com actividades que surgem das necessidades do Homem. Subir e saltar desafiando a gravidade para alcançar mais alto; realização de grandes torres e pirâmides humanas para escalar muros e paredes. Ou ainda por estarem relacionados com actividades de diversão, lazer, pantomina e animação... ou seja, actividades de sociabilização e das relações humanas.

É possível afirmar que, quer na Grécia e Roma antigas, quer no Oriente - nomeadamente na China e no Egipto, desde épocas bastante remotas, muitos povos se dedicaram a práticas que podemos considerar como precursoras dos desportos acrobáticos actuais (Pozzo et al., 1987).

Tal como agora, as pessoas participavam na construção de pirâmides humanas, com fins de lazer ou de competição. Os gregos usavam-nas nos antigos Jogos Olímpicos; os Romanos, por razões militares, treinando os seus soldados para escalar as paredes das cidades que atacavam. (Fodero et al., 1989).

Com o alargamento do Império Romano dá-se também a sua expansão através da Europa, sendo normal as acrobacias individuais, a dois ou a três e de grandes grupos nas feiras, festas populares ou solenidades religiosas ou profanas. A modalidade sobrevive e adapta-se ao seu tempo, atravessa a Idade Média em exibições de carácter popular e toda restante metade do milénio passado integrando-se em actividades circenses cada vez mais profissionais.

Esta actividade torna-se desporto no século XX desenvolvendo-se extraordinariamente sobretudo nos países do Leste europeu, realizando-se a primeira competição - de nível nacional - na U.R.S.S., em 1934, que contou com a participação de 90 atletas do sexo masculino, constando do programa "Tumbling", pares e "pares-duplos" (quadras). No ano seguinte passaram a participar senhoras.

Relativamente a Portugal e neste caso numa história bem mais recente, a GA tem como génese as actividades desenvolvidas, principalmente, por classes de grupo masculinas. "(...) eram designadas com a expressão "Forças Combinadas": estas classes marcaram uma época e criaram uma tradição que se manteve e se alargou a classes mistas de grupo, das quais seria uma injustiça não salientar a famosa "Classe Maravilha", que executava um exercício de grande qualidade, dois a dois, de forças combinadas" (Fernandes, 1989). Esta classe "passeou" nos anos 50 toda a sua espectacularidade, por festivais quer em Portugal, quer no estrangeiro em simples demonstrações ou em Festivais de Competição.

Imprescindível na sua história é a menção aqui feita ao Prof. Robalo Gouveia, o "pai" da Ginástica Acrobática em Portugal. A sua vasta influência na Ginástica nacional e em particular nos Desportos Acrobáticos remonta às classes masculinas dos Pupilos do Exército que, ao alcançarem excelentes resultados internacionais, muito contribuíram para a afirmação da Ginástica portuguesa no estrangeiro. Face aos conhecimentos e prestígio alcançados pelo Prof. Robalo Gouveia, Portugal - através da Federação Portuguesa de Ginástica - foi um dos primeiros países a pertencer à I.F.S.A. - International Federation of Sports Acrobatics (Federação Internacional de Desportos Acrobáticos), imediatamente após a sua fundação. Mais tarde, como prova das suas capacidades, o Prof. Robalo Gouveia foi eleito membro do Comité Técnico da I.F.S.A. em 1985, em Pequim. Podemos por tudo isto afirmar que, sem a sua acção, os Desportos Acrobáticos nacionais não seriam sequer a sombra do que o são hoje.

Actualmente, e após a cisão da Federação Portuguesa de Ginástica, vindo a formar-se em consequência a Federação Portuguesa de Trampolins e Desportos Acrobáticos, a modalidade focada neste trabalho ganhou um outro ânimo e desperta agora para um tremendo "boom" quer de praticantes quer de nível qualitativo da mesma.

3. Aspectos Fundamentais

3.1. Definição de Funções em GA

O trabalho de pares ou grupos de alunos - ou atletas - encontra-se dividido em unidades orgânicas de dois (pares), três (trios) e quatro (quadras) indivíduos. Em competição, os trios são obrigatoriamente compostos por elementos do sexo feminino e as quadras por elementos do sexo masculino.

Dentro destas unidades acima referidas, encontramos três designações específicas para cada um dos elementos que compõem cada par/grupo:

Base: aquele(a) que se encontra, por definição, na base da estrutura gímnica em questão [na prática é o(a) que está "por baixo", é o(a) que sustenta o conjunto]. Tem, normalmente, capacidades psicológicas e físicas diferentes dos outros indivíduos: - é responsável e disciplinador, é mais forte, pesado e, porventura, mais alto;

Volante: É aquele(a) que fica no topo do conjunto. Deverá ter um grande domínio corporal e alguma força explosiva. A grande tonicidade muscular é uma característica importante nos volantes - fornecendo assim, maior estabilidade e segurança ao base, deve ser leve e ter uma estatura inferior à deste último.

Intermédio: Tal como o nome indica, fica no meio. Deverá ser versátil e combinar aspectos importantes do desempenho do base e do volante. Nas quadras (que são masculinas), haverá um outro intermédio que será quase um segundo base (diferindo apenas no peso que deverá ser ligeiramente inferior).

3.2. Estruturação dos Exercícios

Na competição de Desportos Acrobáticos há 3 tipos de exercícios, diferindo quer na estrutura, quer no conteúdo:

a) **Exercício de Equilíbrio:** - é preenchido com elementos de equilíbrio, onde não é contabilizada qualquer posição com fase de voo. São elementos estáticos ou "dinâmicos de equilíbrio", devido ao facto de serem realizados em movimento.

b) **Exercício Dinâmico:** - os elementos que o compõem têm uma fase de voo visível.

c) **Exercício Combinado:** perfaz os dois tipos de elementos acima descritos, sendo composto por elementos dinâmicos e de equilíbrio.

No que diz respeito à estrutura dos exercícios em competição, Equilíbrio, Dinâmico e Combinado têm um tempo limite de realização de 2' 30". Todos eles terão de ser executados com acompanhamento musical.

3.3. Estruturação dos Elementos

Na Ginástica Acrobática há quatro grupos de elementos:

I) Montes (Solo □ Base);

II) Desmontes (Base □ Solo);

III) Apanhados em fase de voo - "Catch" (Base □ Base);

IV) Elementos com fase de voo (do tipo Solo □ Solo).

Nos primeiros estão incluídas todas as subidas com ou sem fase de voo - quer para os ombros do base, quer para as mãos deste, etc.

Os desmontes são elementos que implicam uma descida ou salto do base para o solo.

A terceira categoria, um pouco híbrida, inclui todos os elementos que terminam no momento em que o(s) base(s) apanha(m) o volante após uma fase ou período de voo deste último.

A última categoria - não muito vista - engloba os elementos (dinâmicos) que têm início no solo e nos quais o volante sofre uma projecção que o fará descrever uma trajectória aérea, efectuando a recepção de regresso ao praticável (p. e. rondada □ salto mortal).

Estas duas últimas categorias (III e IV), são importantes na competição de Desportos Acrobáticos, mas de alguma dificuldade de aprendizagem na Escola.

Para a realização de um exercício completo (e não apenas das figuras), é necessário um outro tipo de elementos: - Elementos Individuais.

Existem 4 sub-categorias:

- Elementos individuais de equilíbrio (p.e. avião ou bandeira);
- Elementos individuais de flexibilidade (p.e. espargata ou aranha);
- Elementos individuais acrobáticos (p.e. mortal ou flick-flack);
- Elementos individuais coreográficos (p.e. ejambé ou "corsa").

3.4. Pegas

São, sem dúvida, a base dos Desportos Acrobáticos pois, sem elas, nenhum elemento executado com um companheiro - a essência deste desporto - poderia ser realizado. Escolhemos cinco. Outras existirão, como a pega de cotovelos ou de ombro, mas a sua aplicação prática é tão diminuta e limitada que a poderemos considerar quase nula.



Fig.1 - Pega Simples



Fig. 2 - Pega de Pulsos



Fig.3 – Estafa



Fig.4 - Pega de Pé



Fig. 5 - Pega Entrelaçada - "cadeirinha"

3.5. Segurança

Na escola e no clube, este deverá ser o aspecto mais importante a ter em consideração aquando da aprendizagem da Ginástica Acrobática. Não sendo uma modalidade com um risco tão elevado como poderá ser eventualmente a Ginástica Desportiva, qualquer queda para uma zona desprovida de colchões partindo de uma altura correspondente à estatura de um indivíduo (posição frequente quando realizamos elementos de pé sobre os ombros do companheiro) poderá ser causadora de lesões graves ou mesmo infligir no aluno sentimentos negativos de medo e recusa para execuções futuras.

Insistindo ainda nas questões da segurança na prática da GA, gostaríamos de referir questões que não se prendem com o imediatismo dos ensinamentos de cada aula mas que vão um pouco além disso, podendo ser causadoras de mal-formações futuras no desenvolvimento físico do jovem "atleta".

A diferença de pesos que deve existir entre os(as) alunos(as) deverá ser um aspecto relevante a considerar sempre que pretendamos abordar a GA na nossa Escola. Será pouco aconselhável (senão mesmo totalmente impensável) colocar alunos com 60 Kg a levantar e sustentar à altura dos seus ombros outros alunos com ... o mesmo peso! Se tem algumas dúvidas disso, experimente pegar ou aguentar em cima dos seus ombros alguém com um peso semelhante ao seu!!! - se o fizer não se esqueça de se rodear de colchões...

Contudo, e apesar da mobilidade, liberdade e possibilidade de criar de cada professor para a realização dos elementos há uma RECEITA - o termo é mesmo este - fundamental: - quando temos, por exemplo, alunos a realizar figuras de pares (2) há sempre três (3) intervenientes na acção; este outro elemento é a ajuda - quer seja o professor ou um companheiro - ele é uma pedra fundamental, está sempre lá!! Como mostra esta imagem, a presença do ajudante não é só importante, ...é imprescindível.

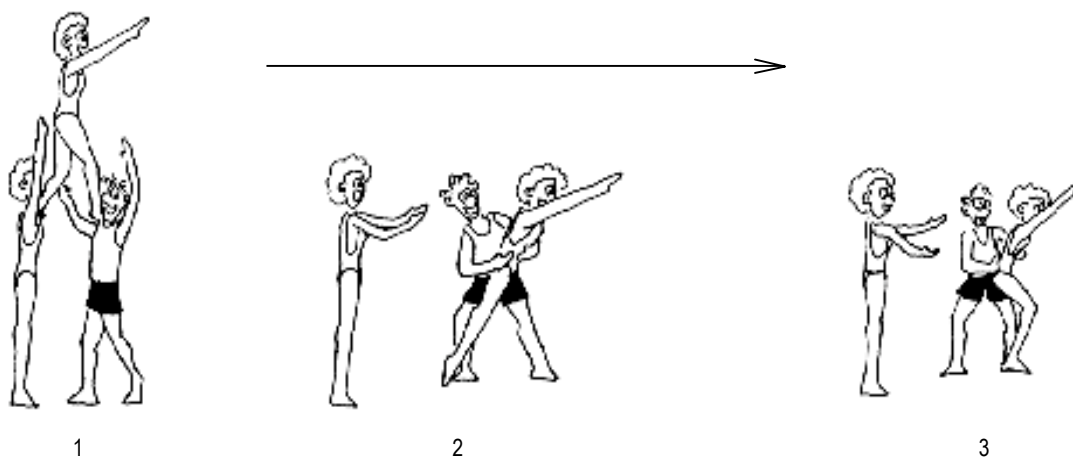


Fig. 6 - A importância da ajuda nos Desportos Acrobáticos

4. Desportos Acrobáticos na Escola

Como é possível antever, após pouco tempo de familiarização com a modalidade, qualquer aula inicial de GA terá de focar aspectos relativos ao equilíbrio e à noção mais rudimentar de "contra-peso".

É de extrema importância que os alunos "sintam" o companheiro quando realizam elementos de GA e, como tal, a noção de equilíbrio-desquilíbrio é básica para uma primeira abordagem na Escola. Os elementos que se seguem são apenas um exemplo disso.

(Como poderá ser observada adiante, tudo o que aqui fôr apresentado não passa de mero exemplo perante o infindável leque de possibilidades fornecidas pela GA e que só terminam na imaginação de cada professor ou aluno):

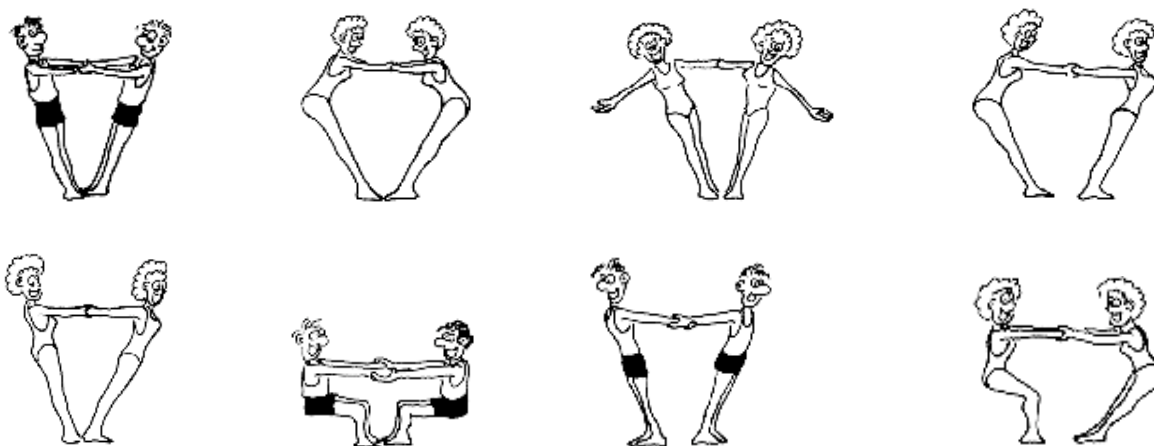


Fig. 7 - Exercícios para a aquisição de algumas noções básicas de equilíbrio. Poderão ser realizadas com movimento (do tipo sentar □ levantar por forma a intensificar a noção de equilíbrio em movimento). Tal como numa balança com diferentes pesos nos dois pratos, a aparência do conjunto deverá mostrar uma figura mais inclinada para um dos lados – o mais leve!

4.1. A Relevância da GA na Escola

A beleza e ao mesmo tempo simplicidade deste desporto na Escola relaciona-se com a possibilidade de vitórias que se alcançam em cada aula e em cada momento da mesma.

É fácil diferenciar numa turma os vários níveis de aprendizagem e, ao mesmo tempo, o manancial de elementos de GA à disposição do professor é tal, que possibilita que todos os alunos estejam a praticar em simultâneo em diferentes tarefas e sobretudo - quase sempre - com êxito e sem risco.

A GA na Escola é uma modalidade que potencia o espectáculo, a beleza plástica e a estética desportiva possibilitando, por exemplo, que uma turma intervenha num qualquer evento cultural ou desportivo realizado na Escola, através de um exercício repleto de cor e som, "difícil" e, sobretudo

atractivo e cativante. Todos participam, todos têm um papel importante e todos desempenham uma ou mais tarefas.

A GA não é a ginástica elitista da "cambalhota, do pino e das rodas", que só alguns conseguem realizar com o mínimo de requisitos. É, sem dúvida, de entre todos, o desporto individual mais colectivo, usufruindo dos benefícios destas duas categorias. Não é preciso ser-se "ginasta" para realizar um exercício de grupo.

Numa qualquer turma, um é alto, outro é forte, um é magrinho, outra é baixa, ..., em suma, todos são diferentes, mas todos podem - precisamente pelas suas diferenças - participar activamente e com empenho nas aulas de Ginástica Acrobática. É aqui que, no contexto escolar, reside o maior trunfo desta modalidade gímnica em detrimento de qualquer outra.

4.2. Progressões Metodológicas

Se em todos os desportos "queimar" etapas de aprendizagem é reprovável técnica e tacticamente, implicando normalmente o retrocesso da mesma, em GA, saltar degraus ao invés de os subir pausadamente (para além da regressão infligida à aprendizagem) pode causar quedas, lesões ou "simplesmente" grandes sustos...

Embora cada um tenha capacidade e liberdade de opção para pensar na progressão mais adequada para "aquele par" ou para "aquela figura final do exercício", apresentam-se, de seguida, alguns exemplos mostrando elementos e sequências completas para a realização dos elementos mais comuns em GA e que poderão ser, a nosso entender, a base da sua aprendizagem na Escola.



Fig. 8 - Alguns elementos básicos do trabalho de pares.

4.2.1. Formas de Aprendizagem:

Como poderão observar por estas imagens, há várias formas possíveis para alcançar a mesma posição ou figura final - e aqui só mostramos algumas ...as outras estão todas na imaginação de cada um, no vosso "engenho e arte" para resolverem situações e encontrarem alternativas ou novas formas de executar os elementos que desejarem:

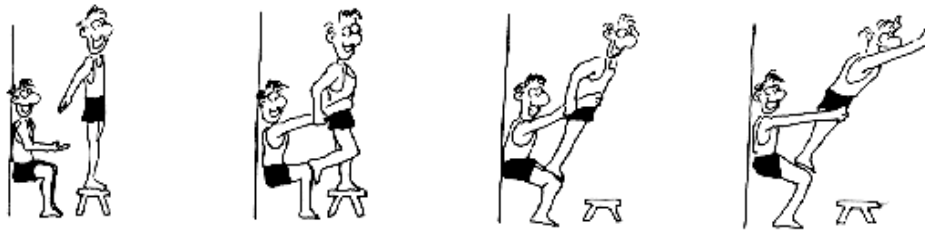


Fig. 9a – Progressão metodológica para a subida dorsal para apoio nas coxas. O banco deverá ser retirado para facilitar a descida. Poderá ser ainda substituído por um colchão grosso.

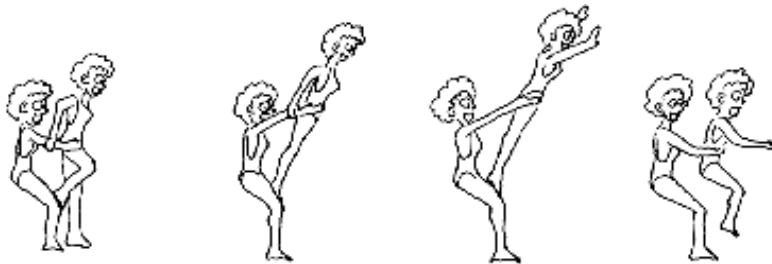


Fig. 9b – Subida dorsal para apoio nas coxas (as mãos do base estão colocadas na cintura pélvica ou numa fase seguinte e mais avançada acima dos joelhos do volante).



Fig. 9c – Subida dorsal (em salto) para apoio nas coxas.



Fig. 10a – Progressão metodológica para a subida ventral para apoio nas coxas. Aconselha-se ainda mais vivamente as mesmas recomendações apresentadas na Figura 9a.



Fig. 10b – Subida ventral para apoio nas coxas (o base segura o volante na parte posterior das coxas).

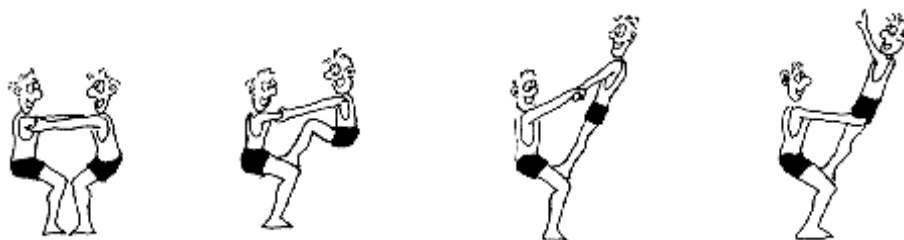


Fig. 10c – Subida ventral (em salto) para apoio nas coxas.

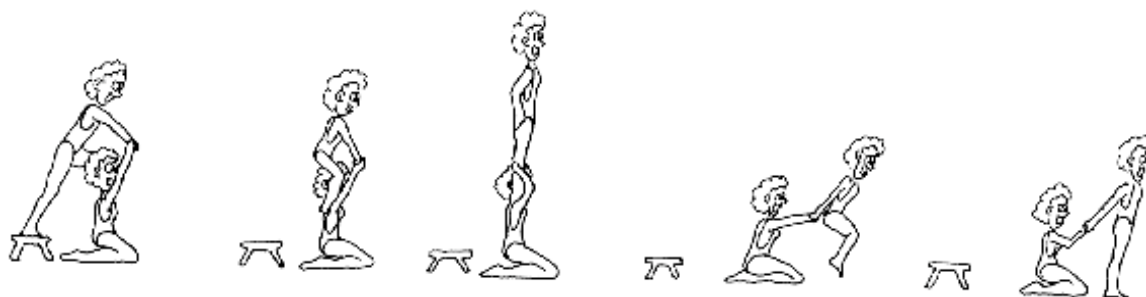


Fig. 11a – Progressão metodológica para a subida para apoio nos ombros (por trás) – não esquecer o papel fundamental do ajudante. A subida pode ser ainda mais facilitada se o base estiver de frente para os espaldares e o volante subir por estes.

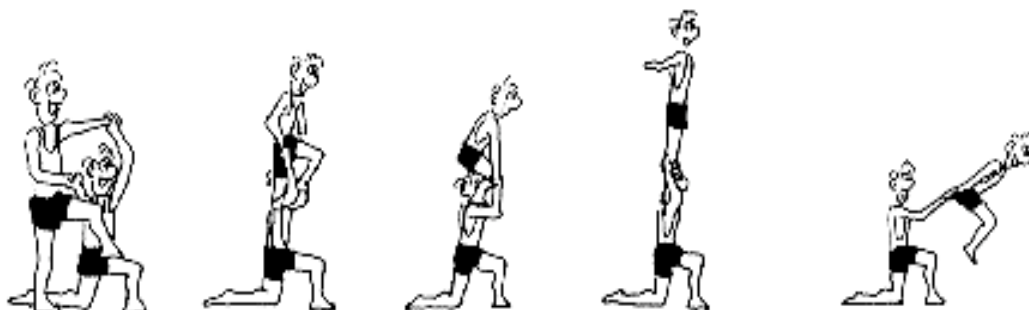


Fig. 11b – Progressão metodológica para a subida para apoio nos ombros (lateralmente). É muito importante que ambos apliquem a força de braços na subida. A manutenção do Tronco do Base estável na vertical é fundamental para o sucesso desta posição.

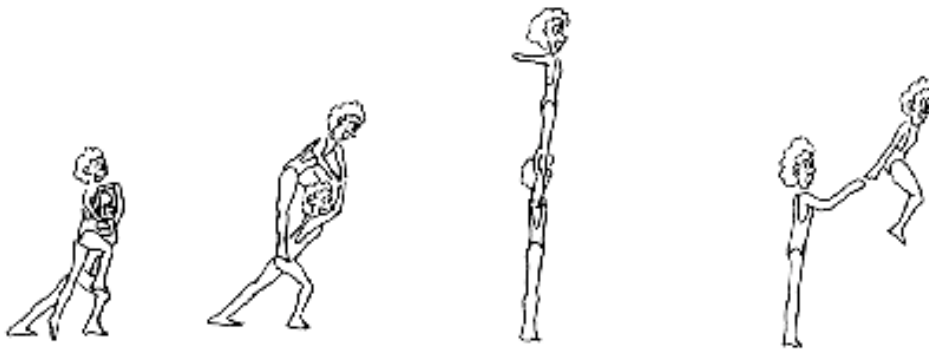


Fig. 11c – Subida para apoio nos ombros (lateralmente). Atenção à extensão de membros inferiores do volante. Quanto mais próximo da vertical estiver o Tronco do Base durante toda a subida, mais estável e segura será toda a posição.

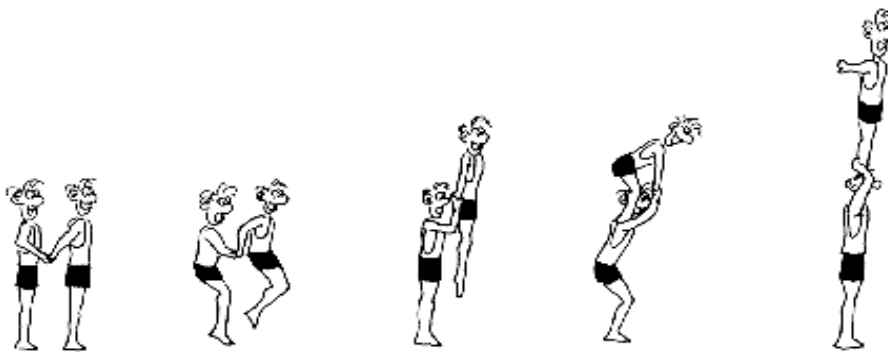


Fig. 11d – Subida para apoio nos ombros (frontal). Esta subida requer muita coordenação e força para ambos os elementos do par.

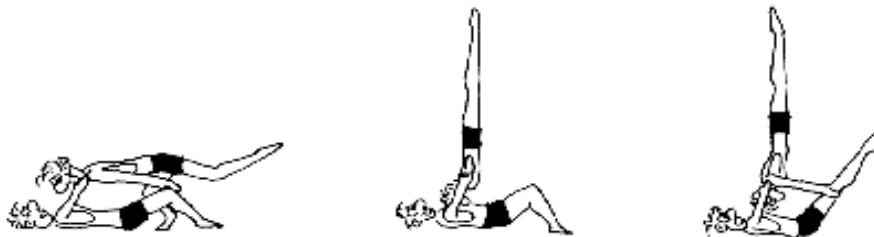


Fig. 12 - “Pino-praia” – A extensão corporal do volante e a correcta colocação das mãos do base são fundamentais para o sucesso desta figura.



Fig. 13 – “Prancha-praia” – Requer bastante controlo corporal especialmente por parte do volante. O trabalho lombar e abdominal é fundamental para a realização desta posição.

4.2.1.1. Progressão Metodológica:

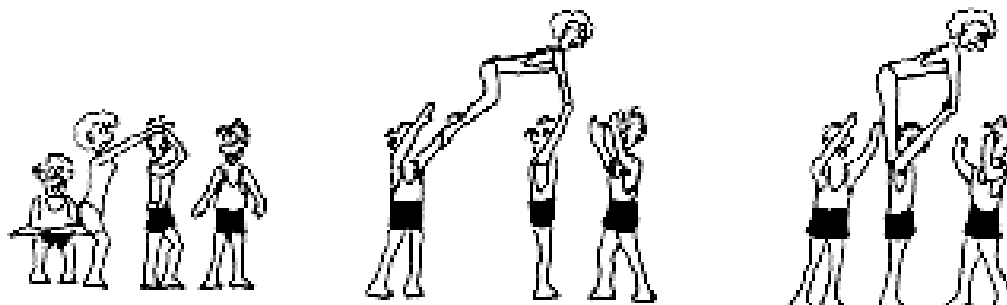


Fig. 14 - Subida para apoio nos ombros (por trás) através da ajuda de um 3º elemento

Adquiridos os rudimentos - sem isto nada ou muito pouco se consegue fazer - passemos ao que nós consideramos realmente importante na Escola: - as figuras compostas por vários intervenientes (de número ilimitado). Este é o verdadeiro interesse dos Desportos Acrobáticos na Escola onde, como já referimos, todos podem participar, sem limitações por falta de capacidades ou "habilidade para a ginástica". O papel do professor é separar, agrupando e atribuir diferentes competências a indivíduos com diferentes capacidades e estrutura psico-motora.

4.2.2. Figuras de três elementos (Fig. 15):



4.2.2.1. Progressões Metodológicas:

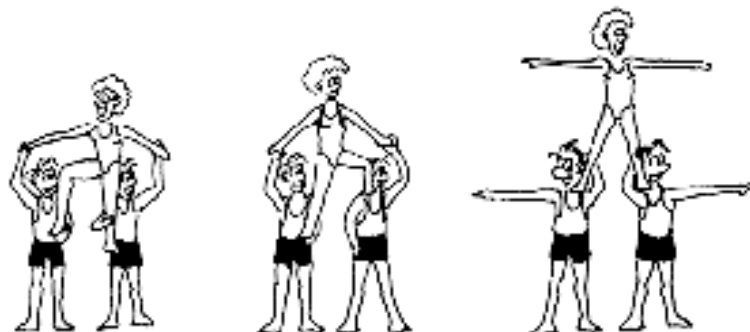
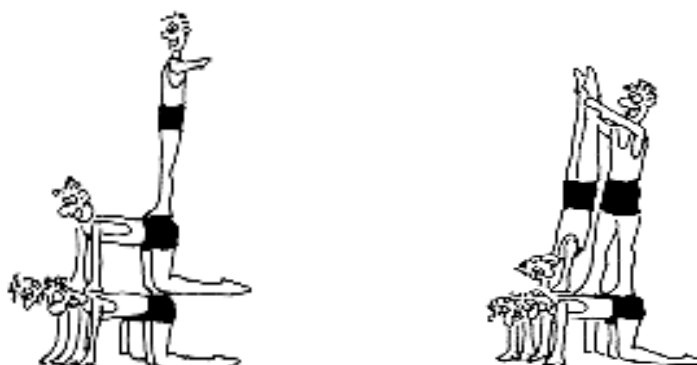
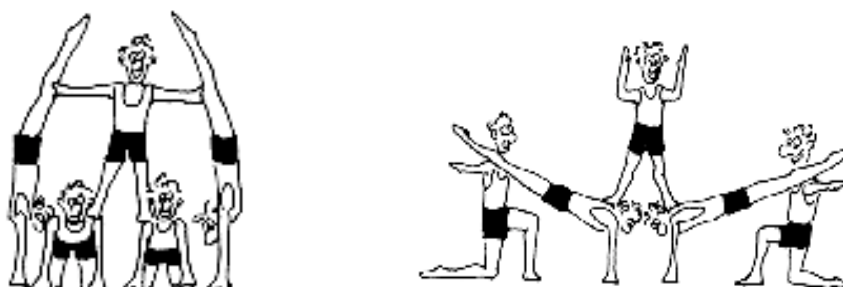


Fig. 16 - Subida pela frente para apoio nos ombros. Poderá ser realizada também por trás, tal como está na Figura 11c.

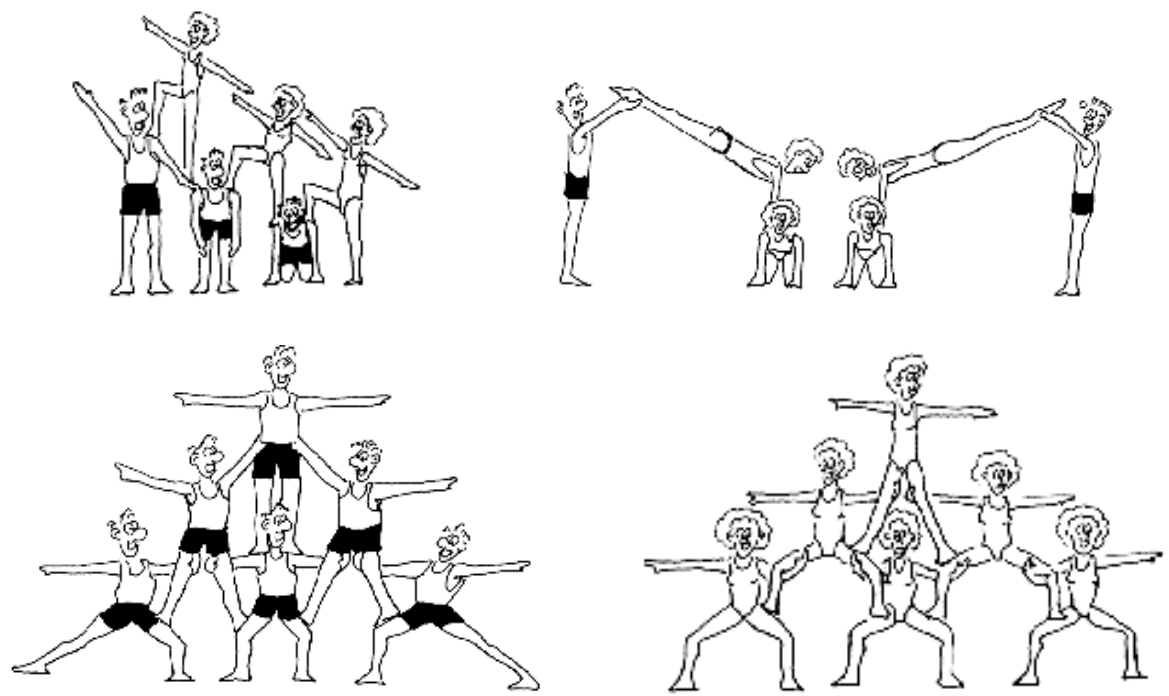
4.2.3. Figuras de quatro elementos (Fig. 17):



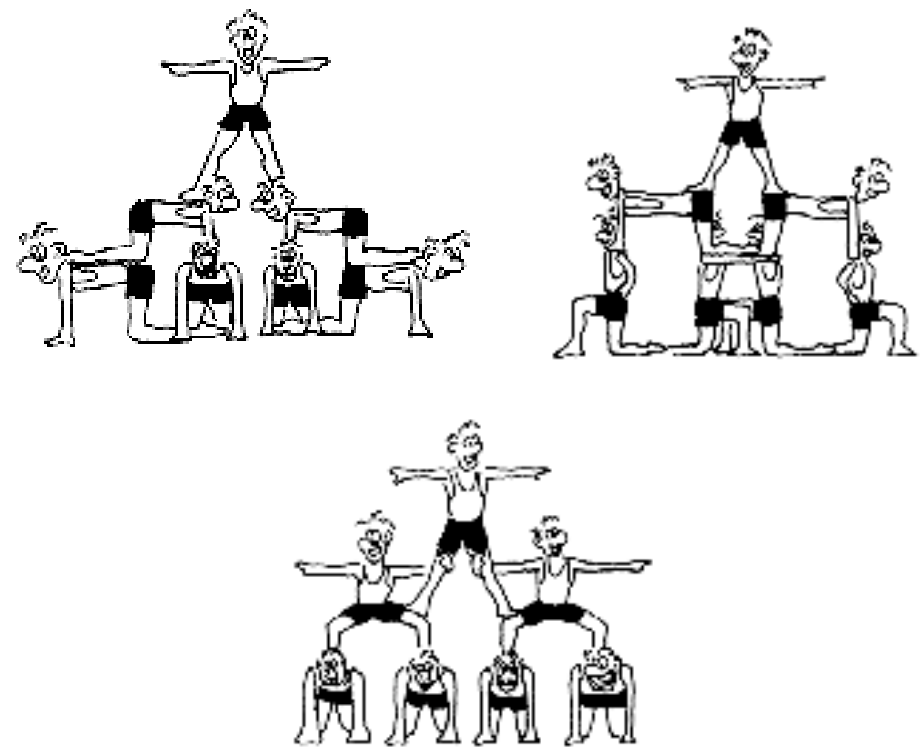
4.2.4. Figuras de cinco elementos (Fig. 18):



4.2.5. Figuras de seis elementos (Fig. 19):



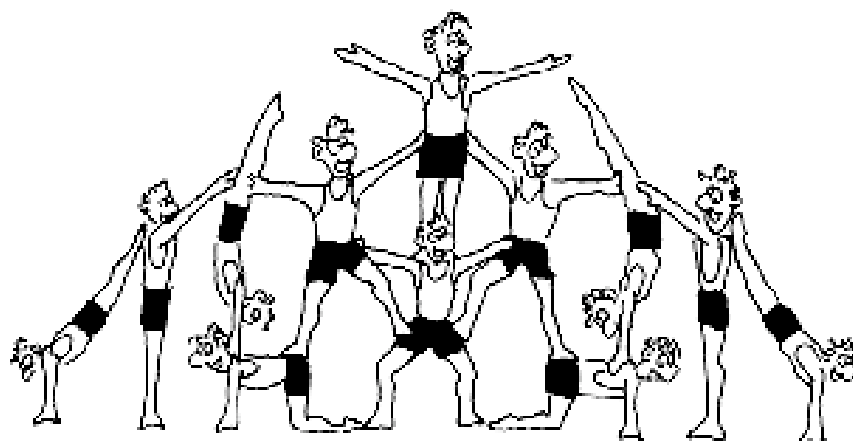
4.2.6. Figuras de sete elementos (Fig. 20):



4.2.7. Figuras de onze elementos (Fig. 21):



4.2.8. Figuras de doze elementos (Fig. 22):



5. Síntese Final

No ano de 1976, nos Jogos Olímpicos de Montreal, a ginasta soviética Olga Korbut revolucionou para sempre a história da Ginástica Desportiva Feminina. Ao executar com graciosidade, elegância e aparente facilidade e descontração os seus exercícios, mostrou ao mundo a beleza da Ginástica. As crianças e jovens dos E.U.A. vibraram de tal modo com a sua prestação que, em poucos anos, uma modalidade sem grande expressão neste país, transformou-se no desporto individual com maior número de praticantes, adorado por milhões de pessoas – desde os Jogos Olímpicos de Los Angeles, em 1984, que é o desporto individual mais visto pelos americanos durante os Jogos, suplantando o até então inabalável Atletismo.

Qual a razão deste fantástico crescimento? A resposta não só é bastante simples como evidente: - Com a simplicidade dos elementos gímnicos apresentados na altura, todos eram potenciais praticantes, mesmo não sendo ao mais alto nível, mas todos podiam “FAZER” GINÁSTICA!

Eis o que acontece parcialmente com a Ginástica Acrobática nos nossos dias. Qualquer grupo de alunos - de qualquer turma - é perfeitamente capaz de realizar as figuras apresentadas (apenas a título de

exemplo) neste trabalho. Não serão elementos de nível ou dificuldade elevada mas contêm, na sua essência, os ingredientes e factores fundamentais para atrair e motivar as crianças e jovens da “era radical” a praticarem Ginástica Acrobática: - espectacularidade; “adrenalina”; pode ser praticada ao ar livre; potencia o convívio e o espírito de equipa e entre-ajuda; não é dispendiosa; não é elitista - todos são importantes, todos são fundamentais.

É esta a vantagem dos Desportos Acrobáticos, aproveitê-mo-la e incentivemos a sua prática explorando as suas belezas e mostrando a todos que a Ginástica já não precisa de ser só para alguns.

6. Bibliografia

- DINIZ, M.J. (1994) Proposta Metodológica de Iniciação em Ginástica Acrobática de Competição. *Monografia apresentada à FCDEF-UP.* (Não Publicado).
- FERNANDES, S. (1989) Ginástica Acrobática. *Curso do Fundo Social Europeu, Lisboa.*
- FIG (2001) Código de Pontuação de desportos Acrobáticos. *Fed. Internacional de Ginástica.*
- FODERO, J. M., FURBLUR, E.E. (1989) Creating Gymnastic Pyramids and Balances. *Leisure Press, Champaign, Illinois.*
- FRANÇA, L. (2000). A Estruturação Muscular e a Intervenção da Cadeia Cinética Responsável pela Impulsão em Trampolins. *Tese de Mestrado apresentada à FCDEF-UP.* (Não Publicado).
- LABEAU, B. (1993) L'acroport au college. *E.P.S. 243.*
- POZZO, T., STUDENY, C. (1987) Théorie et pratique des sports acrobatiques. *Editions Vigot, Paris.*