

TCC/Unicamp
Az25f
1366 FEF/32



UNICAMP

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS

“FUNDAMENTOS BÁSICOS DA GINÁSTICA ACROBÁTICA COMPETITIVA”

Lúcio Henrique Rezende Azevedo

RA 971101

04/11/2003



“Fundamentos básicos da Ginástica Acrobática Competitiva”

Lúcio Henrique Rezende Azevedo

Apresentação de Monografia de conclusão do curso de Bacharel em Educação Física

Orientador: Jorge Sérgio Peres Gallardo

04/11/2003

Ao professor Ricieri Pastori real responsável
pelo conhecimento aqui exposto

A todos meus alunos
ao meu pai acadêmico Jorge Perez
a meu familiares, pela paciência
e a todos meus amigos que trabalham com este esporte

Resumo

Palavras chave: Acrobacia, Ginástica Acrobática

No Brasil, a ginástica acrobática é muito pouco desenvolvida, existem poucos atletas e a condição para praticar o esporte é invariavelmente inadequada, faltam projetos que estimulem sua prática e quer crie condições para que os treinadores possam desenvolver atletas capazes de competir internacionalmente. Enquanto o esporte depender de iniciativas individuais, que por mais bem intencionadas que sejam, atingem um público pequeno e que quase nada variam de ano para ano.

Ajudar a desenvolver o esporte no Brasil é o principal objetivo deste trabalho, pois, é um esporte que cresce muito em um cenário mundial, e começa a se ramificar aqui no Brasil, aparecendo cada vez mais professores interessados na modalidade sendo para utilizá-la competitivamente, na ginástica geral ou como complemento em suas aulas de Educação Física.

Neste trabalho apresentamos a Ginástica Acrobática competitiva, suas regras, peculiaridades, capacidades físicas e como iniciar um trabalho de ginástica acrobática, quais os principais enfoques a ser tomado para que a criança possa capacitar-se a se tornar um bom atleta no esporte, ou ao menos usá-la para seu mais completo desenvolvimento motor utilizando-se de uma característica que este esporte leva ao extremo desde os primeiros movimentos, como confiança no parceiro e “trabalho conjunto”.

Sumário

Introdução.....	07
Histórico.....	09
A Ginástica Acrobática.....	12
Os integrantes de um conjunto acrobático.....	12
Os exercícios acrobáticos.....	16
Regulamento.....	19
As capacidades físicas da Ginástica Acrobática.....	23
Proposta de ensino da Ginástica Acrobática.....	31
As figuras acrobáticas.....	36
Porque e como utilizar os diagramas.....	40
Posições fundamentais dos bases.....	47
Posições fundamentais dos volantes.....	60
Conclusão.....	71
Referências bibliográficas.....	72

Introdução

Como atleta de Ginástica Acrobática durante cinco anos e também como acadêmico de Educação Física senti a grande dificuldade em encontrar trabalhos relacionados a esta área que pudessem ampliar meus conhecimentos.

Partindo deste problema, resolvi, junto ao meu orientador, desenvolver minha monografia de conclusão de curso, pesquisando sobre a Ginástica Acrobática, sua evolução, seus fundamentos básicos e sua importância para aperfeiçoar as capacidades físicas e habilidades motoras de seus praticantes.

Apoiei-me na vivência de atletas consultas a técnicos, filmes de competições código de pontuações e em bibliografias para formar o conteúdo deste trabalho.

Esta modalidade integra dança, ginástica artística e os elementos acrobáticos, sendo estes últimos de origem principalmente chinesa, estes exigem uma interação entre os participantes que dificilmente é encontrada em outro tipo de esporte, sendo este um importante motivo de incentivar sua inserção dentro dos programas de Educação Física escolares.

Em se tratando de competições, existem campeonatos organizados desde 1972, estes eram realizados pela International Federation of Sports Acrobatics (IFSA) e em 1998 sendo integrada como mais um esporte da FIG. Desde dos primeiros campeonatos o esporte vem sendo dominado pela Rússia, China e países da antiga União Soviética, mas hoje, apesar dos dois primeiros ainda dominarem as primeiras colocações países como Portugal, Estados Unidos, Inglaterra e Alemanha e alguns outros em menor escala, vem desenvolvendo programas para o desenvolvimento do esporte.

No Brasil, o esporte é muito pouco desenvolvido, existem poucos atletas e a condição para praticar o esporte é invariavelmente inadequada, faltam projetos que estimulem sua prática e que crie condições para que os treinadores possam desenvolver atletas capazes de competir internacionalmente. Enquanto o esporte depender de iniciativas individuais, que por mais bem intencionadas que sejam, atingem um público pequeno e que quase nada variam de ano para ano.

Neste trabalho apresentamos a Ginástica Acrobática competitiva, suas regras, peculiaridades, capacidades físicas e como iniciar um trabalho de Ginástica

Acrobática, quais os principais enfoques a ser tomado para que a criança possa capacitar-se a se tornar um bom atleta no esporte, ou ao menos usá-la para seu mais completo desenvolvimentos motor utilizando-se característica que somente este esporte leva ao extremo desde dos primeiros movimentos, como confiança no parceiro e “trabalho conjunto”.

O objetivo deste trabalho não é apresentar resultados concretos, mas, levantar dados e oferecer subsídios para que os professores de Educação Física, e adeptos deste esporte, possam utilizá-lo em suas aulas ou na formação de grupos de apresentação ou de atletas competitivos.

Histórico

As origens da acrobacia esportiva remontam da Grécia e China antiga, quando ginástica e acrobacia foram agrupadas pela primeira vez. Ginástica era a palavra grega para “execução despida”. Felizmente para os competidores (e talvez para a platéia também) essa tradição não foi mantida, apesar dos competidores utilizarem uma quantidade pequena de roupa até hoje para que seja fácil para os juizes avaliarem os precisos movimentos realizados.

Na China a modalidade tem forte conotação regional e existe a mais de dois mil anos. Durante esse tempo os acrobatas chineses desenvolveram estilo próprio pois os movimentos se originavam a partir do modo de vida das pessoas e tinha estreita relação com o trabalho produtivo, apesar dessa popularidade a acrobacia nunca era apresentada em teatros, pois era menosprezada pela classe feudal. Em 1949 com o governo popular, começaram a ser desenvolvidas as artes nacionais, onde esta atividade estava inclusa. Atualmente todas as regiões da China tem seus grupos de acrobacia. Nos últimos 40 anos vários grupos chineses tem viajado e apresentado em vários países sendo o maior deles o Circo Nacional da China.

No bloco oriental, principalmente na Rússia e Bulgária, a acrobacia surge nas apresentações circenses que foram tão popular nos séculos 19 e 20, provavelmente com artistas chineses que eram reprimidos em seu país. Logo esses países começaram a praticar a modalidade com se fosse um esporte. Na antiga URSS, foi aceito como um esporte em 1939, e logo outros países socialistas como Alemanha oriental, China, Polônia e Bulgária a fazer o mesmo. Durante um longo período as competições tiveram um caráter amistoso e regional até que em outubro de 1957 foi realizado o primeiro torneio internacional com atletas da URSS, Bulgária e Polônia.

Os países ocidentais, começaram reconhecer os benefícios da acrobacia após ela se tornar competitiva. Foi muito usada como atividade recreacional. Pessoas que não tinham o biótipo ideal para fazer ginástica artística podiam “equilibrar” outra pessoa, ao mesmo tempo também percebiam que eram muito bom ensinar crianças a trabalhar em equipe e a confiar nas outras pessoas.

Em 1973 uma organização internacional foi formada, representantes de 10 países encontraram-se em Moscou e a International Federation of Sports Acrobatics (IFSA) foi fundada. Essa organizou as regras e regulamentos, competições e estrutura de arbitragem. Em 1998 haviam 54 países filiados a IFSA e como os esportes acrobáticos desde 1984 tem tentado entrar no programa olímpico, fez-se necessário a dissolução da IFSA e fazer que a Ginástica Acrobática fizesse parte da Federação Internacional de Ginástica esta sim com força política de fazer com que a Ginásticas Acrobática torne-se um esporte olímpico.

Com todo esse passado não é surpresa afirmar que os países do Leste europeu, principalmente Rússia e China dominassem o cenário competitivo por um longo período. Mas nos últimos 30 anos esse equilíbrio começou a ser lentamente redesenhado. Países como Rússia e China ainda são líderes mas outros países tem se tornado mais conhecidos pois começaram a levar um esporte mais a sério é o caso de Inglaterra, Alemanha, Estados Unidos da América, Portugal, entre outros, que estão gradualmente alcançando seus mestres tradicionais.

História da Acrobacia no Brasil

No Brasil, como no exterior, a Ginástica Acrobática apareceu principalmente por intermédio do circo que apesar de não haver nessas manifestações várias características das competições atuais, foi a base para que torna-se conhecida o “tipo” de esporte. Muitas vezes nem mesmo tinha esse nome de Ginástica Acrobática que era conhecida também como “força combinada”.

Nas décadas de 40 a 60 a escola de Aeronáutica do Rio de Janeiro começou a tornar conhecido esse esporte quando começou a introduzir a modalidade junto ao ensino da Ginástica Artística, o professor, escritor, acrobata e paraquedista Charles Astor foi o principal responsável para que a modalidade ganhasse alguma projeção e difusão, realizando pequenos cursos sobre a modalidade.

Em São Paulo, em 1946-1947, a Associação dos Professores de Educação Física de São Paulo, promoveu para os professores, cursos que continham aulas de Ginástica Acrobática para pares e grupos em seu currículo.

A Escola de Educação Física da Polícia Militar também desenvolveu excelente trabalho de divulgação possuindo até hoje grupos que desenvolvem a Ginástica Acrobática.

Mas até meados da década de 80, o esporte ficou limitado a ser utilizada como forma de espetáculo e utilizadas em apresentações de ginástica geral. Foi o professor Ricieri Pastori que também fez parte de todo desenvolvimento da Ginástica Acrobática pré-competitiva no Brasil, sendo integrante de grupos de acrobacias militares e em clubes e mais tarde trabalhando em circos nacionais e internacionais, trouxe da Europa os formatos iniciais da Ginástica Acrobática competitiva.

Em 1989 é dado o primeiro passo para o conhecimento dos regulamentos técnicos do esporte Ginástica Acrobática com a Fundação da Rio Tramp - Federação de Trampolim e Ginástica Acrobática do Estado do Rio de Janeiro.

Após vários anos de problemas com as federações e confederações, que por a Ginástica Acrobática não ser uma modalidade olímpica, não fornece subsídios para o esporte desenvolver-se no Brasil, em 2000 Ricieri funda com outros colegas a LINDAGG (Liga Nacional de Desportos Acrobáticos e Ginástica Geral), e desta forma desvinculou-se das federações e permitiu um desenvolvimento paralelo e produtivo do esporte.

Hoje as competições de Acrobática realizadas pela Liga contam em média com 10 entidades e cerca de 80 atletas espalhados quase que exclusivamente em território paulista com pequena participação de atletas de Minas Gerais.

A Ginástica Acrobática

A modalidade Ginástica Acrobática pode ser disputada nos seguintes conjuntos:

- Duplas

- Mista;
- Masculina;
- Feminina.



Figura 1:
Exemplo de
duplas
femininas



Figura 2: Exemplo
de duplas
masculinas



Figura 3: Exemplo de duplas mistas

- Grupos

- Feminino (trios);
- Masculino (quartetos).



Figura 4: Exemplo de trios



Figura 5: Exemplo de quartetos

Os integrantes de um conjunto de Ginástica Acrobática

Os integrantes de uma dupla ou grupo de Ginástica Acrobática diferem-se muito em tamanho, capacidades físicas e técnicas. Os termos mais usados são os de base, volante e intermediários.

➤ **A base** – é o indivíduo que sustenta, de maneira muito variada, a figura acrobática, quase sempre, o volante e o intermediário estarão sobre, ou ao menos apoiados sobre a

base, em figuras dinâmicas a base estará lançando o volante, ou recepcionando o mesmo de forma segura, portando a base deve possuir:

- Grande noção de responsabilidade – durante o treino e a aprendizagem o professor pode ajudar a dar proteção ao volante e intermediários com colchões e outros meio de proteção, mas sempre chegará a hora em que as figuras serão feitas sem nenhum auxílio, neste momento uma desatenção da base pode ser desastroso e gerar graves

acidentes, uma base relapsa jamais terá a confiança de seu volante, e este terá toda razão de ter receio de

executar exercícios com uma base irresponsável, pois sua integridade física estará sendo constantemente ameaçada.

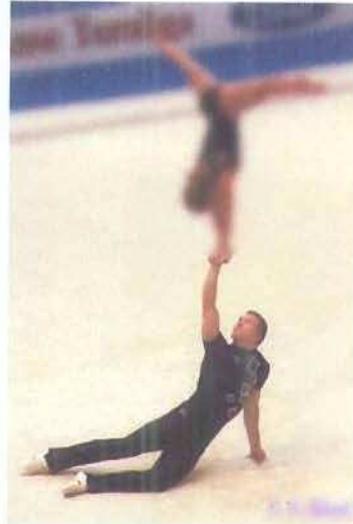


Figura 6: Base sustentando o volante (Desfocado)

- Tamanho compatível com suas responsabilidades – Uma base pequena terá grande dificuldades para sustentar, lançar, agarrar e proteger seus parceiros nos momentos de quedas. Uma base de pequena estrutura física terá sérias restrições para executar movimentos técnicos com mais dificuldade. Uma base de grande estrutura física inspira mais confiança ao volante facilitando o desenvolvimento da parceria.
- Grande tonicidade muscular – se este não possuir um bom tônus muscular para manutenção de figuras de equilíbrio e de potência muscular para exercícios dinâmicos, os exercícios acrobáticos nunca serão realizados.
- “Membros curtos” – membros curtos tornam-se desejáveis no momento que grande parte das figuras de equilíbrio são executadas com membros estendidos, membros mais curtos permite que o centro de gravidade do volante fique mais próximo do centro de gravidade da base, facilitando a manutenção da figura.
- Noções de centro de gravidade e ponto de equilíbrio – A base deve saber exatamente onde esta o seu centro de gravidade, a do volante e principalmente onde esta o centro de gravidade da figura que esta sendo executada e deve procurar sempre manter estes pontos alinhados e no centro de sua “base de apoio”, não proponho aulas de biomecânica as nossas bases, mas motivá-las a perceber onde estão estes pontos de

equilíbrio e que se estes estiverem alinhados a figura será executada mais facilmente. A base deve saber a melhor forma de se apoiar no chão, nunca deixando a figura ficar “pensa” para um dos lados.

- Boa Flexibilidade – Flexibilidade irá potencializar os movimentos de força rápida e também deslocar os diferentes pontos de apoio do volante ou da própria base a fim de conseguir um melhor posicionamento para a figura. Entre as regiões mais exigidas estão a da escápulo-umeral, coxo-femural, coluna lombar e dos punhos.
- Liderança – A base geralmente é o mais velho da parceria, portanto estar motivado e estimular constantemente os outros parceiros também é sua função, não que isso seja uma regra ou uma obrigação, mas os integrantes de uma dupla ou de grupo têm que estar sendo motivados, e esta função quase sempre recai sobre a base.

- O Volante – é o integrante do conjunto que executa os movimentos acrobáticos sobre a base ou intermediário ou após ser lançado pelos mesmos.

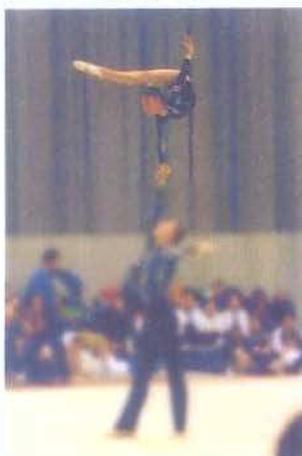
Embora fisicamente pouco exigido, deve possuir uma técnica aprimorada a fim de minimizar o desgaste de seus companheiros. É o integrante da parceria que mais obtém atenção do público devido à altura em que ele executa os movimentos, portanto o volante deve ser:

- Muito corajoso – executar uma parada de mãos a grandes alturas e em bases nem sempre muito firmes, executar vãos a que chegam a 6 metros de altura e praticar movimentos acrobáticos no ar sem nenhuma proteção a



Figura 7: Volante sendo lançado em uma figura dinâmica

Figura 8: Volante sendo sustentado pela base em figura de equilíbrio



não ser a dos próprios companheiros, é tarefa de

grande coragem que é conquistada aos poucos, a coragem do volante será sempre proporcional à responsabilidade e técnica da base, jamais estimule o volante a fazer um exercício que a base não esteja preparado a protegê-lo.

- Constituição física pequena e principalmente leve – diferentemente de apresentações artísticas de acrobacia,

em que algumas vezes os integrantes do conjunto são de pesos semelhantes, competitivamente isso pode acarretar em lesões e acidentes principalmente em exercícios dinâmicos em que é necessário muitas vezes executar movimentos de retomada ou agarres (visto com detalhes mais à frente), um volante pesado seria muito difícil de sustentar.

➤ **Bom tônus e potência muscular** – a fim de executar exercícios de equilíbrio e dinâmicos com facilidade. Diferentemente da base, o volante só necessita de sustentar seu próprio peso, assim não é desejável um aumento de massa muscular e conseqüentemente aumento de peso. Assim, capacidade de flexibilidade, coordenação muscular e alto tônus muscular, são fundamentais, junto com ser altamente técnico.

➤ **Os Intermediários** – no trabalho em grupos (trios e quartetos) aparece à figura dos intermediários, os quais deve ser os integrantes mais versáteis dos conjuntos. Eles podem exercer funções tanto de bases quanto de volantes nos exercícios, portanto devem ter qualidades inerentes a estas duas funções. Às vezes, nos grupos femininos, o intermediário assume o lugar de uma segunda base, para aumentar a força do grupo, esta estratégia costuma dar bons resultados para exercícios dinâmicos, já que a força de lançamentos e de recepção é significativamente aumentada, outras vezes escolhe-se ter dois volantes, mas neste caso é necessário uma excelente base, mas as figuras dinâmicas são muito prejudicadas, apesar de tudo isso é mais comum ter o intermediário um pouco menor que a base e significativamente maior que o volante. Para os quartetos, o mais usual é existir duas bases bastante distintas, um intermediário um pouco menor que as bases e um volante bem leve.



Figura 9: Intermediário em destaque, menor que a base e maior que o volante (ambos desfocados)
Note sua necessidade de equilibrar-se e equilibrar o volante ao mesmo tempo



Figura 10: A esquerda temos um exemplo clássico de duas bases unindo-se afim de aumentar a força do conjunto. Note que suas diferenças físicas são insignificantes.



Figura 11: A direita temos um bom exemplo do intermediário assumir uma postura de volante, neste caso o intermediário já tem uma constituição física bem mais parecida com a do volante.

Os exercícios acrobáticos

Os **exercícios acrobáticos**, que são a essência da Ginástica Acrobática podem ser de equilíbrio e dinâmicos.

Os movimentos de equilíbrio caracterizam-se por ser exercícios em que os parceiros



Figura 12: Exercício de equilíbrio estático

formam e mantêm uma figura por pelo menos 3 segundos. Estas figuras nos conjuntos mais iniciantes tendem a ser feitas com mais de dois apoios, posteriormente será feita com dois apoios ou menos. Dependendo da dificuldade da figura ela terá um valor de bonificação diferenciado. (Maiores explicações serão dadas posteriormente).

Os exercícios de equilíbrio podem ser formados sem movimento prévio, isto é, quando toda a montagem da figura não é considerada como bonificação. Ou com movimento, quando a montagem da figura é considerada para cálculo de bonificação.

Outra característica dos movimentos de equilíbrio são as transições, que são movimentos realizados pela base, pelo volante ou por ambos com objetivo de formar uma figura diferente sem que os parceiros mudem o apoio entre eles, durante a transição. Muitas

vezes os valores de bonificação das transições são superiores aos valores das figuras finais, portanto em campeonatos de alto nível técnico torna-se quase uma obrigação a utilização de transições em suas séries.

Nos **exercícios dinâmicos** a característica essencial é a existência de uma fase de vôo do volante. Durante a fase de vôo o volante geralmente executa movimentos como mortais ou giros, as bonificações variam conforme a plataforma do lançamento da base, os movimentos que o volante executa no ar e a forma de recepção do volante pela base. A execução destes exercícios pode ser das seguintes formas, levando em consideração a posição inicial e final do volante e o nome conhecido do movimento.

- Do parceiro para o parceiro (cath);
- Do chão para o parceiro (cath);
- Do chão, com uma breve assistência do parceiro, para outra vez para o chão (dinâmico puro);
- Do parceiro para o chão (desmonte).



Figura 13

Observe a figura 13. A volante foi lançada.

Se suas parceiras a apanharem no ar sem que essa toque o chão será considerado um cath.

Caso antes do lançamento a volante tenha feito este salto sozinha e as bases apenas a segurarem no final do movimento sem que ela toque o chão também será um cath.

Se a volante fizer um movimento que finalize controladamente no chão sendo que suas parceiras apenas amorteceram sua chegada será um desmonte.

Se o volante partiu do chão, executou uma fase de vôo em direção aos bases, e estes com um breve toque a lançaram, será um dinâmico puro, independente se esta, após a segunda fase de vôo, for sustentada pelos bases (como em um cath) ou se chegar ao chão (como em um desmonte).

As maiores bonificações são dadas quando se executam dois ou mais movimentos dinâmicos seqüencialmente, sem que o volante toque o chão, estas seqüências são

chamadas links e por ter altas bonificações também são muito utilizadas em competições mundiais.

Cada conjunto deve executar três séries de exercícios, uma somente com exercícios de equilíbrio, uma somente com exercícios dinâmicos e uma série combinada. Todas estas séries são executadas com acompanhamento musical e deve conter pelo menos seis exercícios acrobáticos (na série combinada são três exercícios de equilíbrio e três dinâmicos), elementos coreográficos e exercícios individuais. Os exercícios coreográficos devem ser elementos de dança, de qualquer estilo. O que será avaliado será a criatividade, sincronismo (entre os parceiros e com a música) e a variedade de movimentos. Os exercícios individuais são nada mais que elementos da ginástica artística de solo e são avaliados conforme sua dificuldade e execução técnica.

Regulamento

As séries de exercícios de Ginástica Acrobática devem seguir normas próprias ao esporte, aqui estarei resumindo e comentando o Código Internacional de Esportes Acrobáticos, que regula todas as competições da modalidade. Não estarei me prendendo a detalhes e quantificação de pontos, espero aqui, tentar demonstrar com palavras como é uma competição de Ginástica Acrobática.

As séries são avaliadas por quatro tipos de árbitros:

- Árbitros de Execução Técnica – De acordo com o código deve haver quatro árbitros de execução técnica para avaliar cada série, estes árbitros avaliam a execução técnica tanto dos exercícios acrobáticos quanto dos exercícios individuais. Falhas como falta de amplitude nos movimentos, falta de altura nas fases de vôo, desequilíbrio na manutenção das figuras, falta de controle nas aterrissagens entre vários outros são consideradas faltas técnicas. A nota de execução sempre parte de 10,0 pontos, esta nota vai sendo reduzida conforme os atletas executam os exercícios e cometem faltas. A execução é responsável por mais de 50% da nota final da Ginástica Acrobática, os outros 50 % se distribuem em execução artística e no nível de dificuldade, portanto deve ser considerada a principal preocupação dos treinadores em uma competição, não adianta ter uma série com grandes bonificações mas mal executada.
- Árbitro de Execução Artística – Deve haver quatro árbitros de execução artística por série, estes irão avaliar a qualidade e originalidade do trabalho, o sincronismo da música com o movimento, o sincronismo entre os parceiros, a estética dos movimentos, a variedade dos movimentos, o uso completo da superfície de trabalho, o relacionamento entre os parceiros, o vestuário dos atletas, entre outros. A nota da execução artística sempre começa com 5,0 pontos, e como na execução técnica, a nota da série é descontada progressivamente. A nota de execução artística representa cerca de 25% da nota final e não exige uma quantidade de treino tão elevada como a parte técnica. Sendo assim, cumprir todos os requisitos artísticos é algo essencial para obter uma boa nota final.

Tanto a nota final de artística quanto de execução são computadas da mesma forma, soma-se às notas de seus respectivos árbitros e divide-se pelo número de árbitros. Estas médias serão somadas a nota final.

Árbitros de Dificuldade – Deve haver dois árbitros de dificuldade, estes avaliam o que anteriormente neste trabalho foi chamado de “bonificações”. Os treinadores enviam diagramas aos árbitros contendo em forma de desenhos os exercícios que seus atletas irão executar. Os árbitros utilizam um código ou tabela de dificuldade específica da Ginástica Acrobática, para ver o valor dos exercícios. Outra das funções é verificar se os atletas realmente cumprem o que está nos diagramas. A nota de dificuldade é a única nota aberta, ela irá variar conforme a complexidade dos exercícios, assim cabe aos técnicos considerar se é melhor abaixar a dificuldade e melhorar a nota de execução ou arriscar aumentando a dificuldade e correr o risco de baixar a nota de execução.

▪ Chefe do Painel de Juizes – Deve controlar se as notas dadas pelos outros juizes não extrapolam a margem de erro tolerada entre as notas. Sua outra função é a de verificar se os requisitos especiais estão sendo cumpridos (ver Figura 2), verifica o tempo de duração da série (que não pode ser superior a 2’30’’), o tempo de manutenção da figura, verifica a altura dos parceiros (o parceiro mais baixo não pode estar abaixo do ponto supra-external do seguinte parceiro mais alto). Os descontos dados pelo árbitro chefe serão computados na nota final e são bastante significativas. Este sempre é o árbitro mais experiente da mesa.

No Brasil, este regulamento é seguido da mesma forma, mas devido à escassez de árbitros concursados, é usado apenas metade dos árbitros aqui citados em nossas competições, mas as proporções são mantidas.

Outras regras importantes

- Exercícios repetidos são considerados apenas uma vez para cumprimento de requisitos especiais ou para a nota de dificuldade.
- Nos exercícios dinâmicos os ginastas podem ser auxiliados nos desmontes de finalização (amortecer a queda), com exceção das duplas masculinas.

REQUERIMENTOS ESPECIAIS COM VALOR >= 1											Desmontes (Nº Max. Avaliado)			
Especialidade	Elementos de Pares/Grupo				Elementos Individuais				Catches Obrigatórios			EQ	DIN	COMB
	Equilíbrio	Dinâmico	Combinado		EQ. Cat. 1	DIN Cat. 2	Combinado *		EQ.	DIN	COMB			
			Equilíbrio	Dinâmico			Cat. 1	Cat. 2						
Pares Femininos	6	6	3	3	3	3*	2	2	-	2	1	-	2	1
Pares Masculinos	6	6	3	3	3	3*	2	2	-	2	1	-	2	1
Pares Mistos	6	6	3	3	3	3*	2	2	-	2	1	-	2	1
Grupos Femininos	2 PYR	6	1 PYR (3 Mat.)	3	3	3*	2	2	-	2	1	-	2	1
Grupos Masculinos	2 PYR	6	1 PYR (3 Mat.)	3	3	3*	2	2	-	2	1	-	2	1

*Elementos Um (1) mortal tem que ser realizado no Exercício Dinâmico e Combinado, Individuais — executados simultaneamente ou em imediata sucessão .

No Exercício DINAMICO o mortal tem que ser de Categoria 2.

No Exercício COMBINADO o mortal pode ser de Categoria 1 ou 2.

Figura 14: Tabela Resumo de requisitos especiais. Código de Pontuação de Desportos acrobáticos.

- Os exercícios individuais podem ser diferentes entre os parceiros, desde que executados juntos ou em imediata sucessão, para a nota de dificuldade será considerada a média de valores dos integrantes do conjunto.
- Todos os elementos de equilíbrio estático devem ser mantidos ao menos 3 segundos cada, se uma figura estática for sustentada por menos de 1 segundo será considerada desmoronamento, não será considerado o valor de dificuldade desta figura e não preencherá requisitos especiais.

As notas de cada série é feita da seguinte maneira:

- Calcula-se a média das notas de execução;
- Calcula-se a média das notas de artística;
- Soma-se a média de execução com a média de artística;
- Soma-se a nota de dificuldade;
- Subtrai-se eventuais descontos do CPJ.

O resultado de todo esse processo fornece a nota de uma das séries (equilíbrio, dinâmico ou combinado), para descobrir quem venceu a competição soma-se as notas das três séries.

Existem várias outras regras que são tão importantes quanto estas, mas são mais específicos a casos nem sempre rotineiros, vemos nestas regras o suficiente para deixar uma idéia do que é uma competição de Ginástica Acrobática.

As Capacidades Físicas e a Ginástica Acrobática

Todas as modalidades esportivas e/ou recreativas exigem de um determinado condicionamento físico para sua realização. Este condicionamento físico é diferente de uma atividade para outra, isto significa que há uma especificidade que esta de acordo com o tipo de demanda energética.

Na Ginástica Acrobática não é diferente, o difícil é saber qual é o condicionamento específico dela. Assim, se faz necessário observar as formas de realização desta modalidade e a partir destas observações inferir as demandas.

Como praticante de Ginástica Acrobática acredito que as exigências energéticas para a prática desta modalidade são fundamentalmente as do trabalho anaeróbico lactácido. Isto significa em termos práticos que as atividades da Ginástica Acrobática se fundamentam preferencialmente na força e dentro dela, a de contração isométrica (sem deslocamento dos segmentos) com partes dinâmicas ou de contração isocinética (com deslocamento das cargas situadas nos segmentos). Sem esquecer que os trabalhos específicos de flexibilidade, coordenação motora e equilíbrios são fundamentais. Tampouco podemos esquecer os trabalhos de orientação cinestésica, os de orientação espaço-temporal, os de estruturação do esquema corporal e de expressão corporal são altamente relevantes.

Como as habilidades acrobáticas devem ser feitas em grupos, há então uma segunda variável a ser considerada, a necessidade de preparar de forma diferenciada ao base, ao volante e aos intermediários.

Por esta razão, passamos a analisar as diferentes capacidades biológicas utilizadas na Ginástica Acrobática, fazendo um alcance para cada um dos tipos de integrantes (base, volante e intermediário).

Segundo Perez Gallardo (2000), as capacidades motoras podem ser divididas em três grupos.

Grupo I: Capacidades que dependem principalmente do tipo de fonte energética que é utilizada na execução de habilidades motora.

1. Força Muscular.
2. Velocidade da Contração Muscular.

3. Resistência da Contração Muscular.
4. Potencia da contração Muscular.

Grupo II: Capacidades que dependem principalmente da qualidade das estruturas do organismo:

1 – Coordenação motora

1.1 - Coordenação motora geral: a) Coordenação estática;

b) Coordenação dinâmica.

1.2 – coordenação motora específica: a) Coordenação viso-motora;

b) Coordenação olho-mão;

c) Coordenação cinestésica;

d) Coordenação tátil.

e) Coordenação Acústica.

1.3 – Capacidades associadas a coordenação motora :

a) Capacidade de aprendizagem motora;

b) Capacidade de controle motor

c) Capacidade de adaptação.

2 . Flexibilidade Corporal:

2.1 – Flexibilidade corporal geral.

2.2 – Flexibilidade corporal específica : a) Flexibilidade corporal ativa;

b) Flexibilidade corporal passiva.

3. Equilíbrio:

3.1 – equilíbrio estático;

3.2 – equilíbrio dinâmico;

3.3 – Equilíbrio dos corpos apoiados : a) Equilíbrio estável;

b) Equilíbrio instável;

c) Equilíbrio indiferente.

Grupo III: Capacidades que dependem principalmente da experiência passada para seu desenvolvimento:

1. Orientação cinestésica.
2. Estruturação do esquema corporal: a) tônus muscular;
b) Lateralidade.
3. Orientação do espaço-temporal: a) Velocidade de reação;
b) Precisão motora.
4. Expressão corporal

Análise das capacidades do Grupo I estão ligadas quase que exclusivamente a condição muscular do indivíduo, portanto muito ligadas a Ginástica Acrobática, podem ser divididas em:

Força Muscular – será definida como a contração muscular capaz de movimentar ou manter o corpo ou parte dele na execução de uma habilidade, pode ser dividida em força geral (que é toda a força que é executada como execução de uma habilidade) e força específica (que é a contração muscular necessária para a execução de uma parte ou de um complemento de uma habilidade).

Dentro desta capacidade destaco os diversos suportes do volante pela base. O base estará nas mais diversas posições para manter alguma posição, desta forma estará utilizando uma força geral, durante esta posição o base utilizará de poucos músculos para efetuar eventuais correções no volante, ao executar determinado movimento nesses poucos músculos ela estará utilizando alguma força específica. Como exemplo posso citar uma parada de mãos com a base com os braços estendidos. A base utiliza toda a musculatura do corpo de forma a manter-se inerte para que o volante possa equilibrar-se (força geral) eventuais correções do volante serão feitas pela base utilizando apenas a musculatura do antebraço (força específica).

Velocidade de Contração Muscular – Em geral é aquela que permite o deslocamento do corpo e/ou de um segmento do corpo em uma unidade de tempo. Dentro desta definição podemos distinguir três tipos de velocidade de contração.

Velocidade de reação – é iniciar um movimento o mais rapidamente possível como resposta a um estímulo. Foco na Ginástica Acrobática as seqüências de movimentos de solo em que vários movimentos são executados seqüencialmente, ao final de cada movimento o atleta deve reestruturar seu corpo e estabelecer muito rapidamente o próximo movimento sempre com movimentos de explosão muscular. Na mesma situação estará o volante que for lançado pela base e executará no ar vários movimentos.

A velocidade de ação e a velocidade de resistência pouco estão presentes na Ginástica Acrobática, já que os movimentos são de grande dificuldade e não são cíclicos além do esporte não tem por característica exigir este tipo de capacidade, mas se analisarmos toda uma série dinâmica, veremos uma seqüência quase interrupta de movimentos do gênero exigindo muito do atleta em relação a estas capacidades.

Resistência da Contração Muscular – e manter uma contração muscular ou solicitar repetidamente na execução de uma habilidade por um longo período de tempo. Podemos dividi-la em:

Resistência geral - quando a quantidade de massa muscular executando uma habilidade é maior a 1/5 da musculatura total;

Resistência Local – quando a quantidade de massa muscular executando uma habilidade é menor a 1/5 da musculatura total;

Resistência aeróbia – quando o oxigênio disponível nas fibras musculares é suficiente para retirar a energia necessária.

Resistência anaeróbia – quando o suprimento de oxigênio disponível não é o suficiente para retirar a energia necessária.

Na Ginástica Acrobática, dificilmente existe exercício que defina muito bem uma resistência local, normalmente todo o corpo esta tencionado de forma a executar o exercício, mas quase sempre também existe uma musculatura específica com muito mais atividade que as demais. Em relação à utilização da energia, os exercícios acrobáticos provêm de fonte quase que exclusivamente anaeróbia, mas como em uma série de competição são feitos vários exercícios acrobáticos e individuais e que o tempo de duração destas séries são superiores a dois minutos o atleta deve estar preparado para constantes

contrações musculares sem intervalo para repouso, para isso deve possuir um elevado nível de fosfo-creatina nos músculos e um sistema para sua rápida regeneração além de possuir um ótimo sistema de queima de glicose e de suportar altas taxas de lactato no sangue que é resultado da utilização de glicose para gerar energia.

Potência da Contração Muscular – é entendida como a capacidade de contração muscular de vencer uma resistência em um mínimo tempo.

Na Ginástica Acrobática esta capacidade fica explícita nos movimentos dinâmicos, os rápidos movimentos executados pela base e pelo volante são exemplo claro de potência de contração muscular.

As capacidades do grupo II são quando as diferentes estruturas orgânicas atuam em conjunto a fim de executar determinada tarefa. Só esta especificação já prova os benefícios que a Ginástica Acrobática podem trazer as capacidades deste grupo, pois ela tem exatamente esta definição, altere as palavras “estruturas orgânicas” por “indivíduos” e terá a definição dos exercícios acrobáticos.

Mas veremos as capacidades uma a uma a fim de verificar a onde neste esporte as capacidades específicas estão mais presentes.

Coordenação Motora – pode ser entendida como contrações musculares que visam a execução de uma habilidade, podemos considerar várias formas de coordenação motora, ao explicar cada uma delas, estarei associando-as diretamente na Ginástica Acrobática.

Coordenação motora Geral tem duas subdivisões a coordenação estática que é o resultado do equilíbrio harmonioso de ações de diferentes grupos musculares, as habilidades requeridas aqui não possuem movimento ou deslocamento. Todos movimentos de equilíbrio da Ginástica Acrobática entram nesta categoria de coordenação, inclusive a de parada de mãos em que a musculatura do antebraço, ombro, abdômen, paravertebrais e membros inferiores estarão trabalhando de forma harmônica a fim de manter esta posição.

A coordenação dinâmica tem exatamente o mesmo significado, mas visa executar habilidades com movimento, os grupos musculares trabalham sequencialmente e não ao mesmo tempo como na estática.

Na Ginástica Acrobática podemos incluir uma outra coordenação, a “conjunta”, nos exercícios acrobáticos além de coordenar suas próprias musculaturas para executar um movimento, os atletas devem coordenar seus movimentos com os movimentos do seu parceiro, a fim de executar o exercício com maior eficiência.

Coordenação Motora Específica – está presente na execução de tarefas específicas e se caracteriza por ser uma expressão individual da criança. Com este tipo de coordenação verificamos como a criança executa uma tarefa motora e de que elementos ela se vale para executar tal tarefa. Assim depende das diferentes experiências motoras e sociais que a criança vivenciou para executar as tarefas de maneira mais ou menos eficiente. E por esta razão são encontradas diferentes subdivisões.

Coordenação Visomotora/olho-mão – é a coordenação de movimentos orientados pela visão, na acrobática é pouco utilizada já que os movimentos devem estar sempre “interiorizados” não dependendo dos que se vê para executar os movimentos. Mas nos treinos, mas ela estará sempre presente nos treinos para que a base evite uma queda do volante ou mesmo do volante saber o que fazer no pouco tempo em que esta em queda.

Coordenação Cinestésica – Controlada pelo sistema labiríntico, é muito requerido durante uma série de movimentos de solo para o atleta perceber a posição do seu corpo para os movimentos seguintes.

Coordenação Tátil – através dos receptores na pele é programado uma resposta. Quando afirmei que as coordenações visomotora e olho-mão são pouco utilizadas, é exatamente porque toda a correção feita pela base no volante, ou do próprio volante sobre si mesmo é feita através de uma percepção tátil e não visual, portanto este tipo de coordenação é muito exigida na Ginástica Acrobática desde os primeiros exercícios.

Coordenação acústica – também pouco utilizadas na Ginástica Acrobática, mas como as séries competitivas são executadas com músicas, os atletas habitam-se a executar os movimentos conforme a posição e os acordes da música.

Capacidades associadas à Coordenação Motora

Capacidade de Aprendizagem Motora – todos mecanismos de apreensão, tratamento e armazenagem de informações.

Capacidade de Controle Motor – responsável pela coordenação das informações dos receptores cinestésicos, visuais e auditivos diferenciando e hierarquizando as informações.

Capacidade de Adaptação e Readaptação Motora – Depende das duas anteriores e a capacidade de responder de forma adequada às modificações.

Todo movimento novo é executado a partir de movimentos já assimilados, neste ponto a Ginástica Acrobática é infinita, já que desde a iniciação até os mais elevados níveis técnicos os movimentos são apreendidos desta forma seja por experiências anteriores seja por exercícios preparatórios. O volante, por exemplo, ira fazer o apoio invertido com vários apoios sendo extraído progressivamente um dos apoios até que ele seja capaz de executar uma parada de mãos com apenas um apoio.

Flexibilidade Corporal – pode ser entendida como capacidade de executar movimentos de grande amplitude através da ação da musculatura agônica, acumulando energia cinética potencial. Pode ser classificada em dois tipos.

Flexibilidade Corporal Geral – É a capacidade de movimentação dos principais sistemas articulares.

Flexibilidade Específica – É a capacidade de movimentação de determinadas articulações específicas a uma tarefa motoras.

Na Ginástica Acrobática um dos critérios de avaliação e a amplitude do movimento, então, uma ótima flexibilidade corporal geral é indispensável, para alguns movimentos específicos é necessário uma grande flexibilidade de algumas articulações principalmente coxo-femural, lombar, escápulo-umeral, sem a qual torna-se impossível realizar o exercício com qualidade.

Equilíbrio Motor – Deve ser entendido como o estado psico-emocional influenciando a execução de tarefas motoras que requerem controle postural e demandam certo grau de atenção do controle do corpo.

Podem ser divididos de três formas;

Equilíbrio estático – o centro de gravidade está dentro da base de sustentação e não é alterado.

Equilíbrio dinâmico – é a resposta natural do organismo provocado pelo deslocamento dos segmentos corporais que levam o centro de gravidade para fora da base de sustentação.

Estas duas capacidades podemos dizer que é a alma da Ginástica Acrobática, podemos definir exercícios acrobáticos, estático e dinâmico com a mesma definição dada acima para estes respectivos equilíbrios, com um porém, ao definir equilíbrio geralmente é definido individualmente, na acrobática não podemos esquecer que sempre estamos falando de um conjunto executando um mesmo exercício.

Equilíbrio do corpo em movimento – é o deslocamento do corpo, onde o centro de gravidade cai fora da base de sustentação e o corpo se desloca a procura de uma base. Novamente os contínuos movimentos de solo, ou os passos coreográficos exemplificam bem esta capacidade.

Capacidade do grupo III – São capacidades que dependem mais da experiência adquirida dentro do ambiente social.

Orientação cinestésica – O processamento de informações vindas do próprio corpo e do meio ambiente e a adequada adaptação do corpo frente variações do mesmo.

Nas transições dos exercícios de equilíbrio, os corpos da base ou do volante mudam de posição e os indivíduos devem constantemente analisar a posição de seus corpos para a nova situação do exercício.

Proposta de ensino de Ginástica Acrobática

A análise de como trabalhar cada um destes aspectos cabe ao professor que esta ensinando, este tem que analisar a idade, a motivação dos alunos, a condição sócio-cultural, a exigência dos alunos, o “tipo de cultura local”, as condições de trabalho (equipamentos), o nível técnico dos alunos, enfim todas as variáveis para estabelecer a melhor forma de dar este treino.

- Iniciar com aquecimento que toquem o desenvolvimento de grupos musculares;
- Propor aos alunos um trabalho de alongamento
- Iniciar o trabalho técnico dos exercícios individuais;
- Iniciar o trabalho técnico das figuras acrobáticas.

a) Aquecimento

Além de cumprir os requisitos de um aquecimento comum, nele esconde-se um meio de preparar os grupos musculares das crianças a suportar os mais diversos níveis de stress, podemos fortalecer a musculatura de um grupo com mais idade e trabalhando de forma individual podemos também melhorar a condição física de turmas mais avançadas e em todos os casos melhorar a condição aeróbia dos praticantes.

Na Ginástica Acrobática alguns grupos musculares são muito exigidos, mas quase sempre são esquecidos nos treinamentos. Toda a musculatura responsável pela movimentação do ombro (agonista e antagonista), toda musculatura do antebraço e mesmo os pequenos músculos da mão são muito exigidos e pouco trabalhados pelos técnicos, se não fortalecidos adequadamente estas musculaturas, fatalmente ocorrerá lesões nas articulações correspondentes.

Outros grupos musculares como de membros inferiores, abdominais, posturais e do braço são tão importantes ser trabalhados quanto os demais, embora estas já estejam frequentemente na “lista de músculos” a serem trabalhadas.

Uma peculiaridade extremamente importante e que novamente é esquecido pelos treinadores é o fato da Ginástica Acrobática exigir de forma força explosiva e força isométrica (na acrobática é conhecida como movimentos dinâmicos e movimentos de equilíbrio), os treinadores costumam ignorar o treino para força isométrica.

Como sabemos, no Brasil cada professor trabalha com o que tem, a frequência de aulas, o tempo de aula, o espaço e equipamentos disponíveis são os mais variados, mas algumas observações têm que ser respeitadas.

Para crianças esse aquecimento e preparação muscular é essencial, não se deve economizar tempo para essa parte do treino, se essa parte do treino for bem feita, as fases seguintes serão executadas com muito mais facilidades. Como a tendência é de as crianças desmotivarem durante esta fase da aula, uma estratégia eficiente é disfarçar em forma de jogos, embora sempre atenção para ver se estes jogos estão cumprindo o objetivo (trabalho muscular), os jogos devem ser divertidos, mas principalmente tem que cumprir um objetivo específico mesmo que a diversão seja um pouco sacrificada em busca de se cumprir este objetivo. Importante e evitar o máximo possível à utilização de cargas extras com crianças.

Para turmas intermediárias esta fase já não tem a mesma importância, suas articulações devem estar bem protegidas e seus músculos fortalecidos, embora como as dificuldades dos exercícios individuais e acrobáticos aumentarão progressivamente é bastante interessante que se mantenha esta fase no seu programa de treinamento, como os atletas nesta fase tendem a estar um pouco mais velhos, talvez eles percam o interesse pelos jogos, e trabalhar de forma sistemática e sempre explicando o por que esta sendo feito determinado exercício seja mais motivante esta fase o uso de pequenas cargas pode e sempre que possível deve ser utilizadas.

Para turmas avançadas um aquecimento prévio antes de fazer outras atividades, mas ele não precisa ter o mesmo objetivo que anteriormente, aqui já temos um atleta formado e se necessário um aumento de força muscular em algum grupo muscular, deve haver uma parte específica dentro do seu planejamento do treino para este ganho.

b) Flexibilidade

Na Ginástica Acrobática, algumas flexibilidades articulares como coxofemoral e escápulo-umeral são muito exigidas, uma dificuldade desta capacidade provoca a incapacidade de execução de vários exercícios.

Este conceito deve estar presente desde as primeiras turmas, a aplicação de jogos neste período passa a ser algo arriscado, alguns jogos de contagem para fazer com que as crianças mantenham-se em determinadas posições por um período de tempo para aumento de flexibilidade em determinado grupo muscular podem ser feitos, mas com exemplo a ser dado.

Lembrar desde os iniciantes que o trabalho deve ser de flexibilidade (alongamento com tônus muscular), se houver sempre um trabalho de alongamento passivo, a criança ou o atleta terá uma perda muito grande de tônus muscular o que é muito prejudicial à prática da Ginástica Acrobática.

A tolerância à dor é praticamente o único empecilho para o ganho de flexibilidade, em iniciantes que por uma fragilidade muscular, eles são mais flexíveis e o trabalho deve ser feito e os ganhos são rápidos, a dor deve aparecer de forma bem amena afim da criança não criar uma aversão a esta parte do treino, mas também deve mostrá-la que a dor faz parte do aumento da flexibilidade. Para iniciantes não deve haver uma força externa agindo, o ganho de flexibilidade deve vir exigindo que a criança mantenha-se completamente ereta, com exceção é claro da articulação a ser trabalhada.

Com turmas não iniciantes pode haver um pequeno aumento da dor, e a utilização de métodos mais eficientes, como alongamentos passivos podem ser utilizados.

c) Treino e aprendizagem dos elementos individuais

Proponho dividir esta parte do treino em duas:

Treino de aprimoramento técnico, onde gradualmente os exercícios já aprendidos sejam retomados e aperfeiçoados. Mesmo para atletas mais avançados é interessante fazer um aumento gradual, pois inevitavelmente após treinar flexibilidade há uma queda do tônus muscular, estes exercícios prévios ajudarão a retomar o tônus. É evidente que os movimentos executados de forma bastante satisfatória devem ser executados poucas vezes a fim de logo estar executando os movimentos que ainda contém imperfeições técnicas.

A fim de tornar esta parte do treino mais dinâmico e rápido dispor os alunos em colunas é um meio bastante eficiente, neste método, o técnico não terá total controle por todos os alunos e poucos métodos de segurança poderão ser utilizados, portanto nesta fase só deve ser proposto movimentos que são bem executados pelos alunos.

No treino de aprendizagem de novos elementos, o técnico deve planejar quais são os objetivos e quais os elementos a ser alcançados pelo grupo ou em grupos avançados por cada atleta, este deve estar consciente de que deve ensinar os movimentos mais simples, quando estes estarem sendo executados de forma eficiente (quando não houver a menor possibilidade do atleta machucar-se durante a execução do exercício em condições normais) por todos os alunos o professor deve incluí-lo no treino de movimentos já assimilados e iniciar o ensino de um novo movimento.

A utilização de seqüências pedagógicas de progressiva dificuldade, dividindo o movimento em partes é um meio bastante eficiente e motivante, pois se a seqüência for bem feita o aluno estará conseguindo executar o movimento que é proposto rapidamente.

Uma dificuldade que todo técnico tem é a heterogeneidade do grupo, sempre haverá alunos que executarão elementos antes do outro, avançar com outros movimentos com estes alunos pode ser perigoso já que talvez desestime os demais integrantes do grupo, manter estes alunos fazendo o mesmo exercício dos demais será um estímulo para a estagnação técnica do grupo. Sendo assim, aumentar a dificuldade do mesmo exercício (acrescentando giros, excluindo membros de apoio, colocando em superfícies que exijam

maior precisão na execução, etc) e incluir este elemento já assimilado na primeira etapa desta fase, pode ser um estímulo ao atleta mais avançado e a todo o grupo.

Evidentemente se a grande maioria do grupo executar determinado movimento com facilidade, mas uns poucos não estiverem executando, está na hora de avançar. Neste caso, afim de não desestimular aqueles com maior dificuldade, acrescentar este exercício na fase de aprimoramento, com supervisão continua destes alunos é um meio de não deixá-los ainda mais atrasados com a programação e iniciá-los ao novo elemento junto com o grupo.

d) Iniciação do trabalho técnico das figuras acrobáticas.

Novamente dividido a aula em dois momentos, com as figuras já aprendidas e as figuras a aprender, assim o ensino das figuras acrobáticas fica idêntico ao formato do ensino das figuras individuais. Como muitas vezes os alunos não trabalharão as mesmas figuras, cabe ao treinador determinar o número de repetições de cada figura aumentando progressivamente as repetições a medida em que a figura necessite de aperfeiçoamento.

Caso o treino seja longo (3hs ou mais) é interessante o treinador propor um descanso entre a fase de elementos individuais e de figuras acrobáticas. O que fazer neste período é da preferência do treinador. Conversar sobre as virtudes e deficiências dos atletas costuma ser motivante, importante verificar se este período não seja extenso demais.

As Figuras Acrobáticas

Introdução

A Ginástica Acrobática permite que seus praticantes estejam sempre fazendo movimentos novos, surpreendendo, a cada campeonato, os técnicos mais experientes.

A tabela de dificuldade da Ginástica Acrobática fornecida pela FIG, contém milhares de figuras e mesmo assim, sempre são adicionadas novas figuras.

Desta forma, fornecer em um trabalho todas as técnicas de formação e execução de todas as figuras acrobáticas seria uma pretensão arrogante e pouco precisa, porque os métodos diferem conforme os objetivos finais da figura, estilo dos atletas e da coreografia.

Portanto propomos fornecer meios para que os professores possam através deste trabalho conseguir iniciar e até mesmo formar grupos competitivos. Mas sempre através de conceitos gerais que se seguidas com precisão podem proporcionar a execução de milhares de figuras. Em um momento final colocaremos algumas figuras fundamentais explicadas com detalhes desde sua preparação pedagógica a variadas formas de execução da figura, para que o professor iniciante fique mais seguro de iniciar o trabalho com a Ginástica Acrobática e possa sentir as dificuldades e possibilidades a fim de poder caminhar sozinho.

De equilíbrio ou dinâmicas

Todas as posições aqui expostas (principalmente as figuras bases) podem ser usadas como figuras de equilíbrio ou dinâmicas, embora algumas cumpram com eficiência as duas funções a maioria tem um objetivo principal, estes objetivos estarão em frente do nome da figura entre parentes, mas reforço que todas elas podem ser usadas para ambas as funções o que varia é sua eficiência e dificuldade de execução.

Pegadas

Existe diversos tipos de pegadas , aqui citos as mais utilizadas, creio que com elas seja possível sustentar e montar as mais diversas figuras acrobáticas. Os nomes aqui dados são de origem popular, não existindo uma nomenclatura oficial.



Figura 15

Figura 15: Pega de tração

Utilizada somente quando é necessário puxar o volante somente pelas mãos



Figura 16

Figura 16: Pega da Parada de mãos

Usada sempre que há contato mãos com mãos e seja necessário muito controle sobre o volante.



Figura 17

Figura 17: Pega cruzada

Mesmo propósito da anterior só que usada quando os parceiros estão frente a frente.



Figura 18

Figura 18: Pega frontal

Quando é necessária muito firmeza e pouco controle



Figura 19: Cadeirinha

Para lançamentos em trios

Figura 19



Figura 20: Pega no pé

Para figuras de equilíbrio com o volante nas mãos do base.

Figura 20



Figura 21: Pega para lançamentos

Para lançamentos, principalmente em duplas.

Figura 21

Quedas

As quedas infelizmente fazem parte da Ginástica Acrobática, durante o aprendizado elas são constantes e quase que inevitáveis, porém isso não deve servir de acomodação por parte dos treinadores, as quedas são constantes, as contusões não devem ser. Durante o ensino de novos exercícios, o treinador deve armar-se de todos os meios de proteção disponíveis para evitar acidentes, inclusive com sua constante presença próxima aos atletas, a fim de evitar que o volante caia de forma perigosa no chão. Esta presença deve ser mantida até os atletas, principalmente a base, esteja familiarizado com o novo elemento, os materiais de segurança só devem ser excluídos após perfeitas execuções do elemento.

Como dito anteriormente a base é o principal responsável pelo volante ela nunca deve deixar o volante cair de forma descontrolada no chão, deve ser duramente repreendido

caso seja relapso nesse aspecto, deve oferecer sua integridade física em favor do volante se necessário.

Importante lembrar que os “trancos” no volante ao tentar-se impedir uma queda também devem ser evitados. Uma maneira eficiente de proteger o volante é simplesmente amortecer o máximo possível a sua chegada ao chão. Durante o treino de novas figuras é recomendável a utilização de camisetas largas para a base ou o professor agarrar mais facilmente o volante.

Outra maneira eficiente, é fazer com que o volante caia sobre a base, em figuras dinâmicas, é comum o volante afastar-se da base, como este vem com muita força em direção ao chão, fica muito difícil proteger o volante, a base deve estar pronta para agarrar o volante no ar e trazer para junto de si, caso o base perceba que não conseguirá impedir a queda, deve tentar colocar-se entre o volante e o chão sempre com ele junto a seu corpo. Este método é bastante danoso à base e exige muita experiência para não gerar acidentes maiores, mas a base deve estar consciente de que pode ser necessário usar este recurso.

A base deve dar prioridade a cabeça, o troco, os braços e as pernas do volante nesta ordem de prioridade, portanto ele jamais deve tentar segurar o volante pelos pés, pois nessa situação o volante irá, invariavelmente, com os braços no chão e como o impacto quase sempre é superior a sua força, o volante baterá a cabeça no chão, o que perigosíssimo ao volante.

Já o volante deve confiar totalmente em seu base e não desesperar-se no ar, ele nunca deve desistir de completar um movimento iniciado, principalmente em figuras dinâmicas, essa ação acarretará em um total descontrole de todos os integrantes da dupla ou do grupo. Caso a queda seja inevitável deve permanecer o mais ereto possível e procurar manter o mais ereto possível e manter-se o mais próximo da base, se a base tem a obrigação de pegar o volante a qualquer custo, o volante também tem a obrigação de confiar em sua base e não tentar proteger-se sozinho.

No caso de grupo, em figuras dinâmicas que os bases e intermediários lançam junto o volante, todos tem a responsabilidade de pegar o volante. Em figuras estáticas tem de haver uma confiança mútua, a base deve proteger o intermediário que por sua vez deve proteger o volante, a falha de qualquer um deles pode acarretar em acidentes.

A prática de proteger seus parceiros deve estar presente desde das primeiras figuras executadas, na iniciação o professor já deve cobrar das bases a consciência de que este não deve nunca deixar o volante cair, somente desta forma que os atletas de Ginástica Acrobática estarão preparados para proteger o volante quando estiverem executando exercícios de maior dificuldade e conseqüentemente mais perigosos.

A “Selada”

Exceto na posição de ponte ou $\frac{1}{2}$ ponte, a base nunca deve, em nenhuma figura estar “selado” (hiperflexão da coluna lombar ou torácica). Este erro demasiadamente comum é ocasionado por uma aparente facilidade momentânea de executar a figura devido à possibilidade de negligenciar uma boa flexibilidade dos ombros (escapulo –umeral) e principalmente ignorar a força que os músculos abdominais, dorsais e os glúteos necessitam fazer para manter a postura.

O problema é que toda esta força que estes músculos deveriam estar fazendo, estará sendo aplicada na área de flexão (coluna), além do peso do volante que ao invés de estar sobre um bloco único, estará sobre uma base “dividido em dois” e seu peso estará sendo transferido para os discos vertebrais da base.

Este erro além de proporcionar uma aparência desarmonica da figura, implicará em falta técnica de execução e o que é mais sério, causará um rápido desgaste dos discos vertebrais da base e uma desistência precoce do esporte por constantes “dores nas costas”.

Cabe ao professor conscientizar seus atletas deste problema e ter mais paciência para executar a figura de forma correta e não executar a figura rapidamente, como muitos professores pregam.

Porque e como utilizar os diagramas

Os diagramas a seguir são a essência da Ginástica Acrobática. São dois diagramas, o de posições fundamentais das bases e o de posições fundamentais do volante.

Para criar figuras a partir dos diagramas, basta unir duas ou mais posições, assim teremos uma infinidade de figuras possíveis, a criatividade do professor será o único limite. Como montar essas figuras certamente será um problema já que os diagramas fornecem apenas a figura já pronta. Diante disso e da impossibilidade de mostrar todas as montagens, lembro o professor dos conceitos de centro de gravidade, o volante ao subir em um base deve manter sempre o seu centro de gravidade o mais próximo possível do da base.

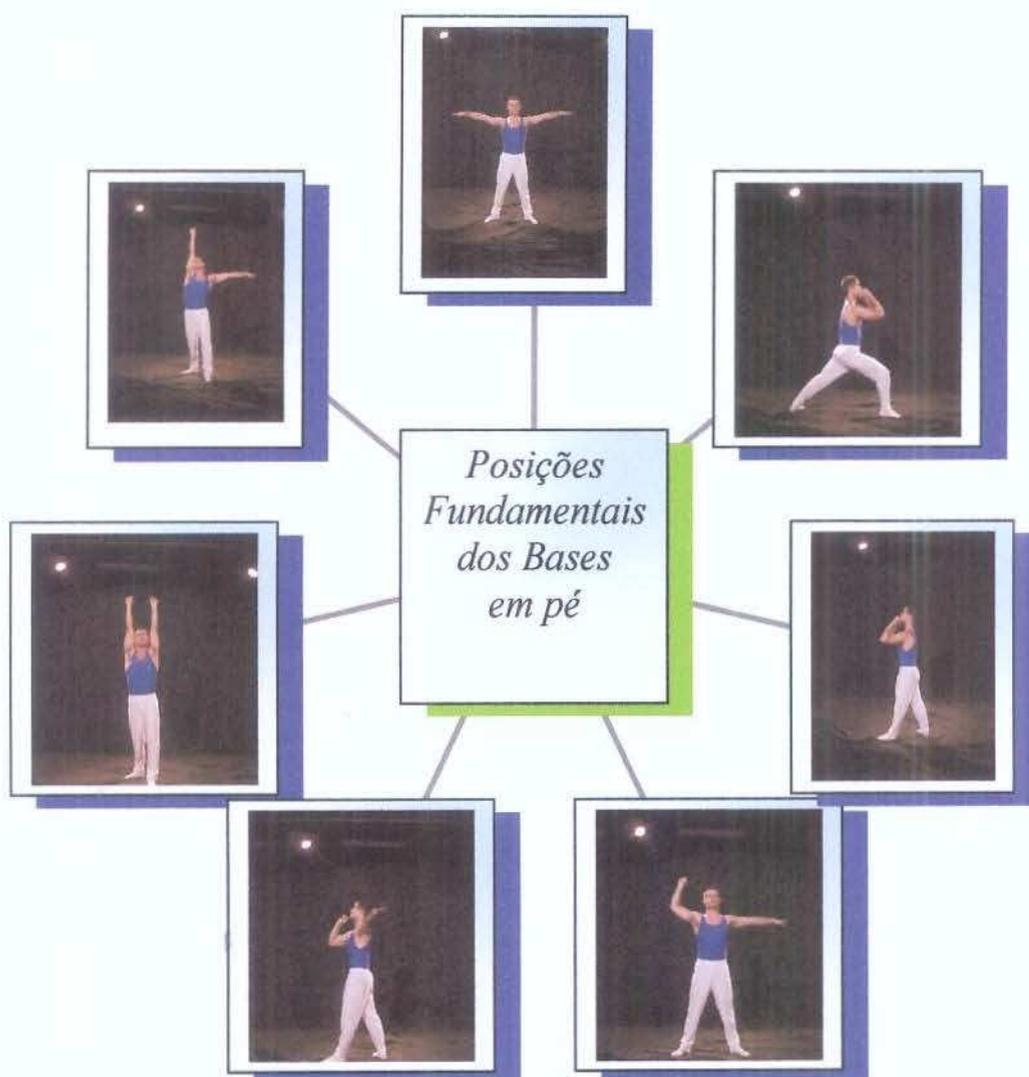


Figura 22

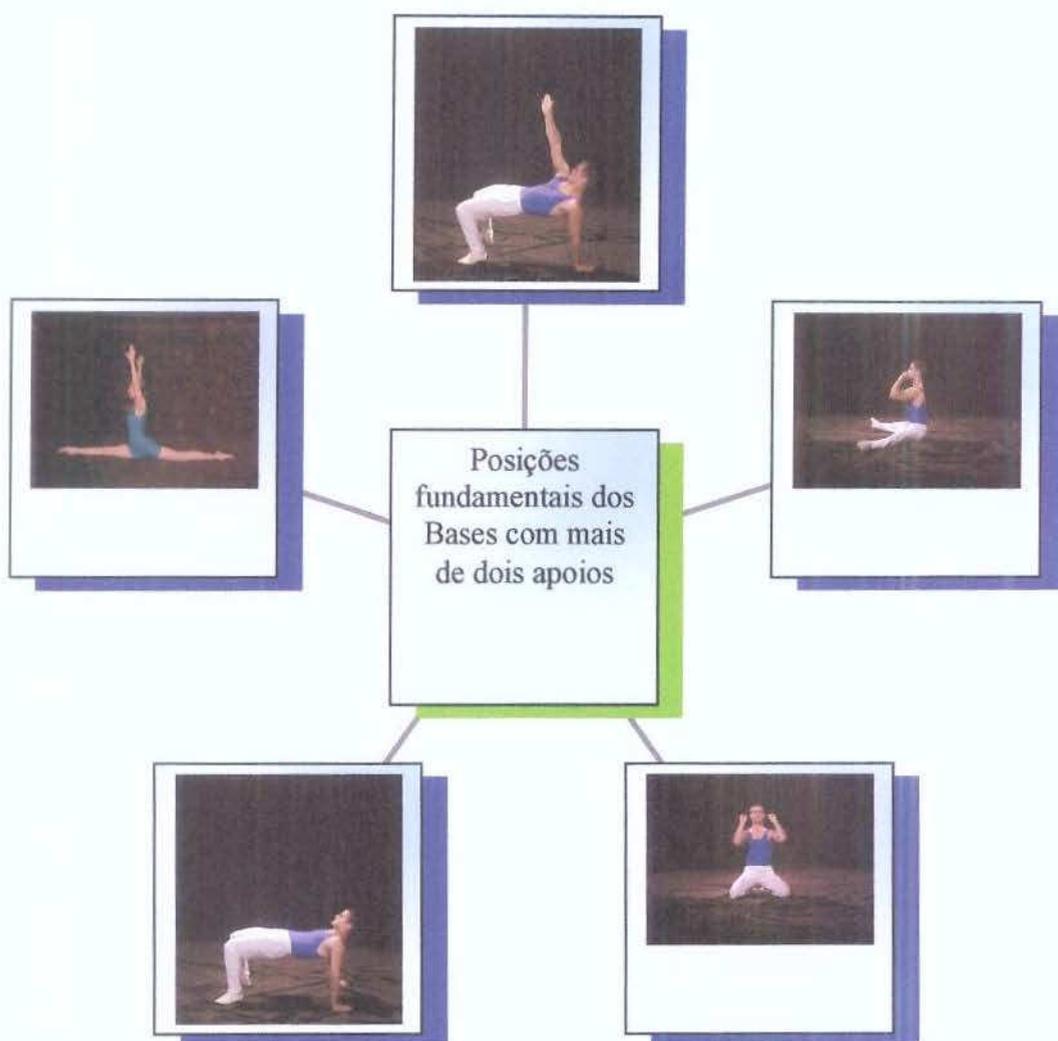


Figura 23

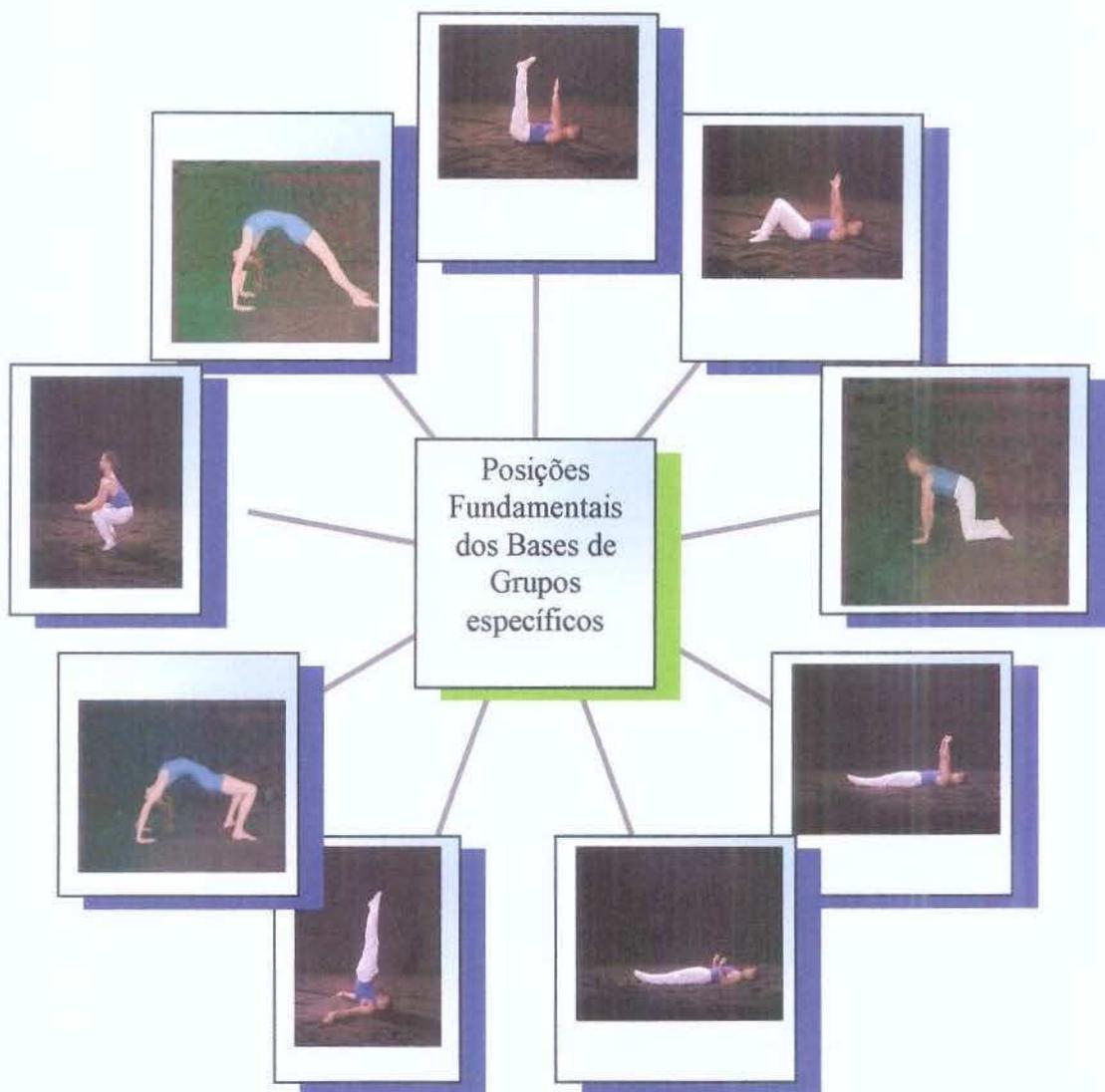


Figura 24

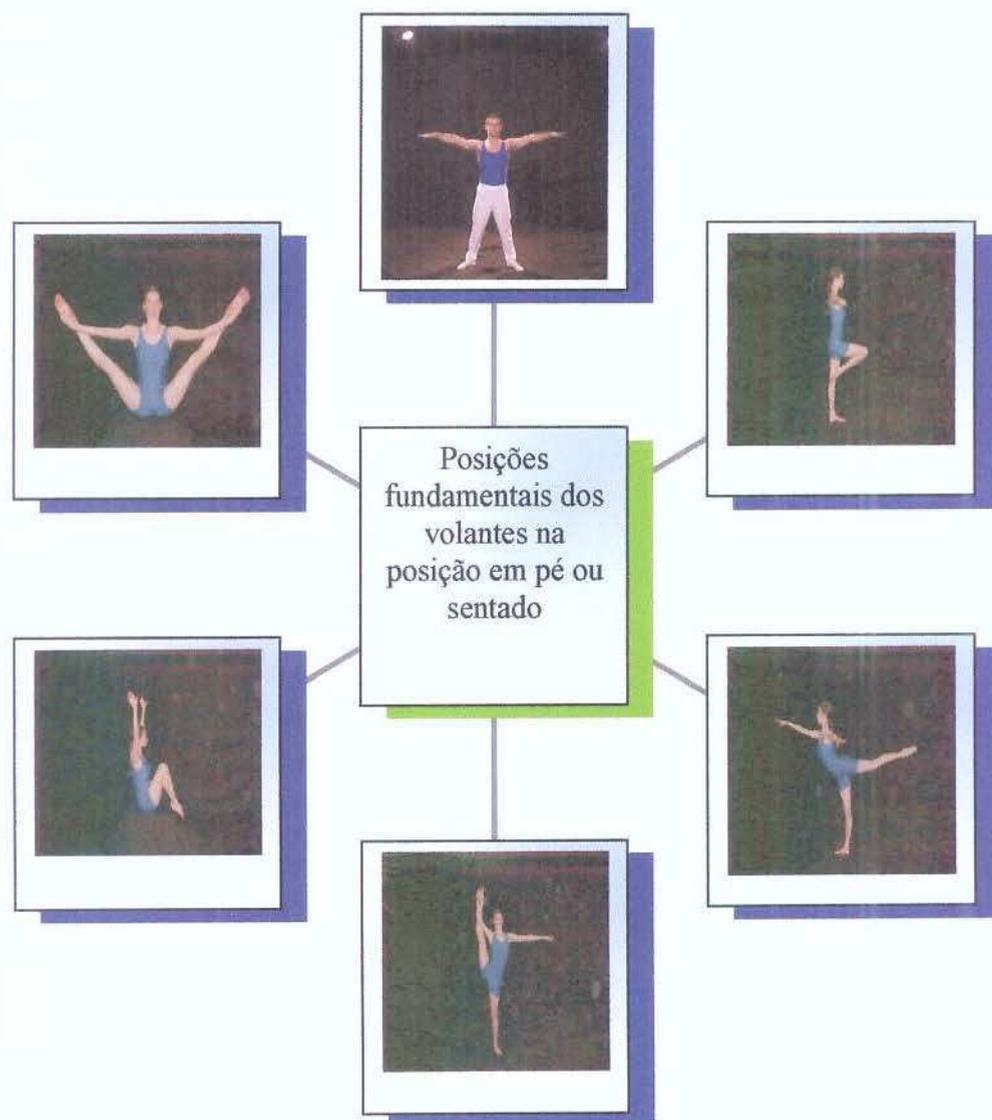


Figura 25

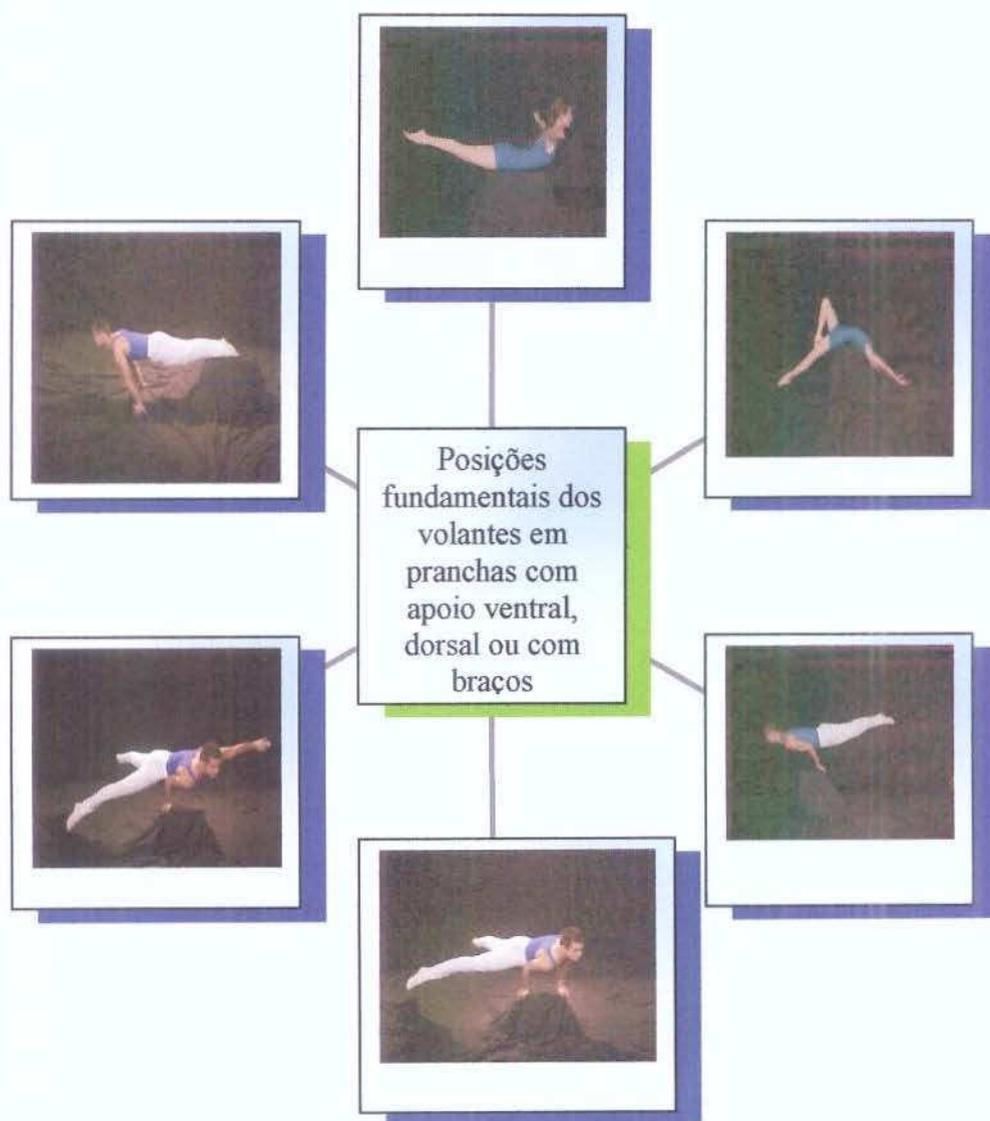


Figura 26

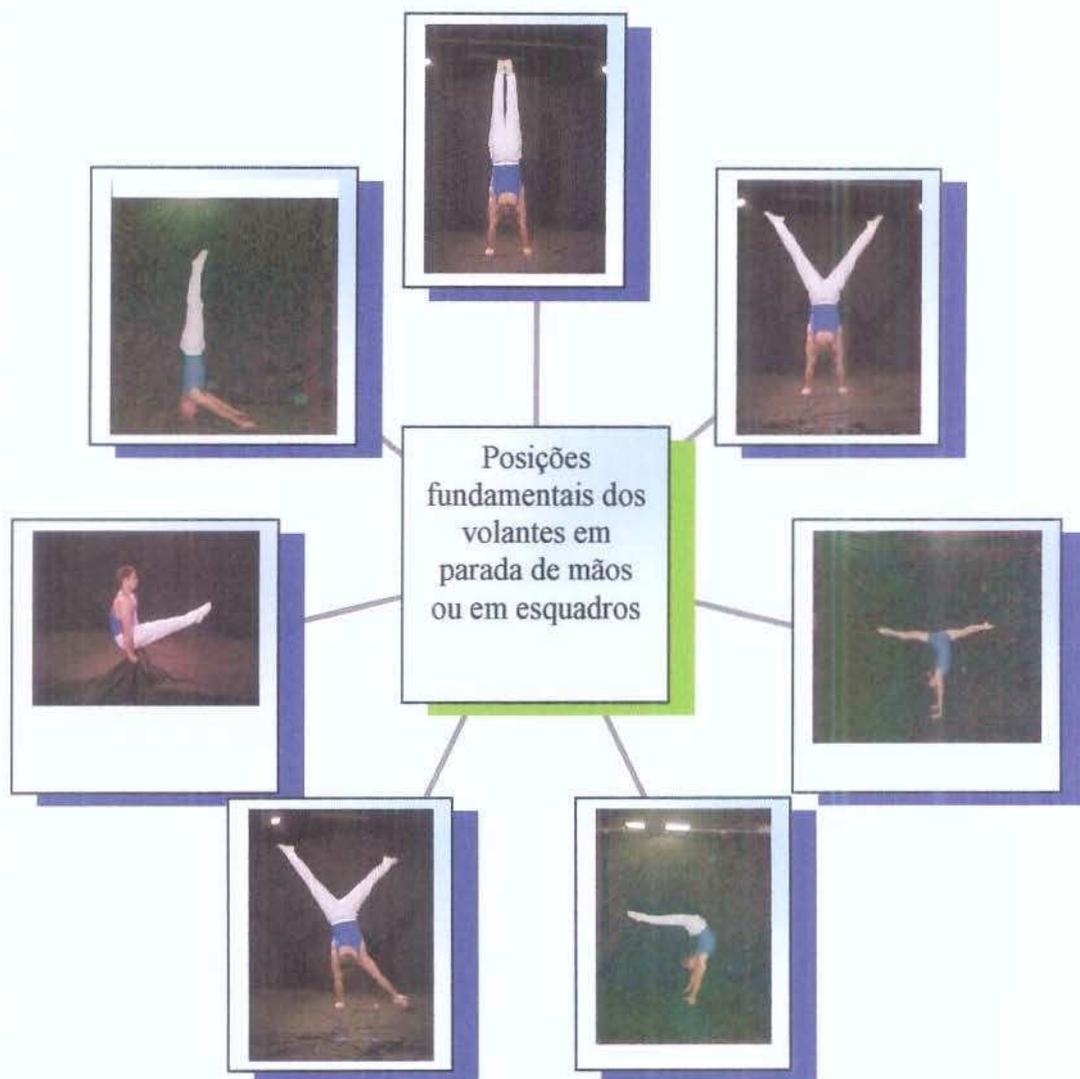


Figura 27

Posições Fundamentais das bases.



Figura 28

De pé volantes sobre os ombros.(De equilíbrio)

Esta posição é bastante utilizada principalmente na iniciação. É uma figura de fácil de manutenção já que o volante tem uma grande ajuda da base para manter seu equilíbrio é fácil também para a base que tem posição bastante confortável já que é uma posição normalmente usada, ela não deve gerar nenhum desconforto a base exceto talvez por pouco de desconforto nos ombros que é onde o volante estará apoiado. Para o volante iniciante a altura dos ombros da base irá gerar receio, portanto cabe a base mostrar firmeza desde o início do movimento.

Postura

A base que executar esta figura deve estar essencialmente ereto, o erro mais comum nesta figura é a famosa selada. A inclinação do tronco á frente deve ser cuidadosamente verificada. A base deve estar sempre olhando á frente e nunca para baixo. O volante deve estar sobre a articulação escapulo-clavicular do ombro.

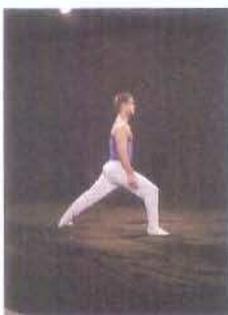


Figura 29

Figura 29: Afundo com apoio dos joelhos (De equilíbrio)

Nesta posição o volante pode estar tanto sobre os ombros quanto sobre os joelhos da base, é uma posição não muito confortável para a base, já que sua base de apoio e praticamente uma linha.

Postura

Desfazer a linha citada anteriormente é uma das preocupações a serem tratadas. Um leve afastamento lateral dos membros inferiores e um leve giro lateral dos pés ajudarão

muito na manutenção desta posição, mas o controle da mesma esta essencialmente no controle do quadril, manter o quadril sem oscilações é o principal fator para manter a figura estável. A posição do volante sobre o ombro é a mesma que a figura anterior, sobre a coxa da base, a posição do volante será bastante variável conforme a figura a ser montada, importante verificar se a coxa da base esta paralela ao chão e se o volante não esta muito próximo do joelho da base para evitar escorregões.

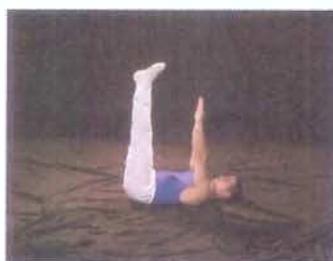


Figura 30

Figura 30: Apoio Dorsal em "L" (De equilíbrio)

Outra figura muito usada tanto por bases quanto por intermediários. Aqui o volante pode estar tanto sobre os pés quanto sobre as mãos da base ou até pode utilizar ambos para apoiar-se. É outra posição muito confortável para a base já que a base de apoio é muito grande, o único desconforto fica pela necessidade indispensável de uma boa flexibilidade dos músculos posteriores da coxa.

Postura

Sem a citada flexibilidade, fica muito difícil manter a figura estável já que os músculos abdominais, (caso o volante esteja nos pés), ou a musculatura do ombro, costas e peito (caso os volantes estejam sobre as mãos) não suportarão a carga. Em ambos os casos, os membros devem ser mantidos estendidos e a 90° em relação ao tronco. No caso dos membros inferiores é possível diminuir levemente o ângulo entre o pé e o tronco com o objetivo de fazer a musculatura posterior da coxa auxiliar a musculatura abdominal na manutenção da figura. Observar se a base não esta selando. A tendência do tronco rotacionar é freqüente e deve ser evitada com os membros (mesmo que estejam segurando os volantes) mas deve ser corrigida principalmente pelos os músculos abdominais oblíquos. O afastamento e aproximação dos membros serão constantes e deverão ser evitados com as musculaturas adutoras e abductoras dos respectivos membros.

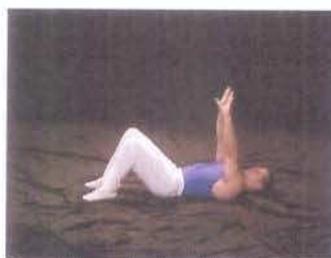


Figura 31

Figura 31: *Apoio Dorsal com auxilio dos pés (De equilíbrio)*

Praticamente idêntica à figura anterior, diferencia-se por ser mais simples. Novamente o volante pode estar sobre os joelhos ou sobre as mãos da base, embora seja muito mais usada para a manutenção do volante com vários apoios.

Postura

Ao contrário da anterior, os membros inferiores não necessitam estar a 90° em relação ao tronco que dará o principal apoio serão os pés que devem estar levemente rotacionados lateralmente e os membros inferiores levemente afastados com o intuito de aumentar a base de apoio. O afastamento e aproximação dos membros, novamente, serão constantes e deverão ser evitados com as musculaturas adutoras e abductoras dos respectivos membros.



Figura 32

Figura 32: *Quatro apoios em decúbito Dorsal "Mesa" (De equilíbrio)*

Muito usada na iniciação com o volante sobre os joelhos da base, mas também pode estar sobre o quadril ou sobre os ombros da base. Não é uma figura confortável para a base, sua manutenção é exaustiva exigindo muito da musculatura do ombro. Uma variação é fazer a mesa com três pés, exigindo ainda mais da base, mas como estará com uma mão livre para auxiliar na subida e manutenção da figura ela torna-se mais fácil para o volante.

Postura

Todo o tronco, quadril e coxas devem estar paralelas ao chão, por uma questão estética, tente manter a cabeça como um prolongamento desta reta, as correções serão constantes, a não manutenção desta postura acarretará uma sobrecarga ainda maior sobre os ombros após a sustentação desta postura paralela ao chão, procurar levar o quadril para próximo do pé fazendo assim que diminua a sobrecarga nos ombros, embora quanto mais próximo o quadril estiver do pé, mais leve para os ombros, um avanço muito grande do quadril deve ser evitados para não causar lesões aos joelhos da base. Os braços e os ombros devem estar hiperextendidos e as coxas devem estar levemente afastadas



Figura 33

Figura 33: Gatinho (de 4) (De equilíbrio)

Uma das figuras mais básicas da Ginástica Acrobática, usada somente na iniciação principalmente quando se trabalha em grandes grupos onde freqüentemente é usada como apoio extra para outras posições.

Postura

Manter a costa essencialmente reta, não permitir a “selada” de forma alguma, o levantamento das escápulas pode ser usado em um primeiro momento, mas deve exigir do aluno a manutenção da posição sem este recurso, pois assim haverá mais espaço para o volante apoiar-se.

Outro detalhe importante é manter os membros inferiores afastados, os joelhos alinhados abaixo do quadril, os braços alinhados abaixo dos ombros e os cotovelos sempre estendidos.



Figura 34: Apoio dos pés em agachamento (De equilibrio).

Muito usada da iniciação até os mais altos níveis técnicos. Ela proporciona às bases uma ótima noção de centro de gravidade da figura. Adquirindo esse conhecimento torna-se uma posição relativamente confortável para a base exigindo apenas um pouco de resistência muscular do quadríceps.

Figura 34

Postura

O angulo da perna ira variar conforme a figura a ser executada. A base deve utilizar o volante como contrapeso, como seu centro de gravidade esta fora de sua base de apoio a base deve posicionar o volante de forma que a figura montada tenha seu centro de gravidade sobre a base de apoio. O volante que estiver apoiado sobre a coxa da base, em qualquer posição, deve estar próximo ao joelho da mesma, embora não deva estar com nenhuma parte do pé ou da mão sem contato com o base.

A base deve se manter com as pernas afastadas de forma confortável, embora não deva afastá-la demasiadamente para não comprometer a posição do volante.

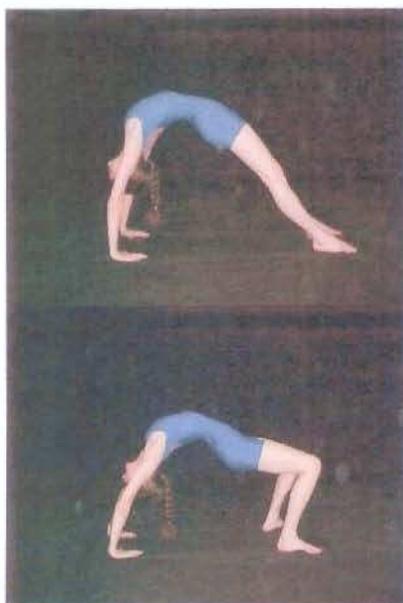


Figura 35: Em Arco e arco quebrado (De equilibrio)

Posição muito desconfortável para a base, exigindo muita flexibilidade e força da mesma, no arco o volante estará invariavelmente sobre o quadril da base o que exigirá muita força dos músculos abdominais e eretores da espinha, além de ombro e antebraço. No arco quebrado e exigido mais flexibilidade da base, mas

Figura 35

permite que o volante ou intermediário esteja sob a coxa facilitando muito a sustentação .

Postura

Para adquirir uma correta postura dessas posições, são necessários trabalhos prévios para aumentar força e flexibilidade das bases, exigir de seus alunos essa postura sustentando outra pessoa sem um bom preparo prévio é extremamente prejudicial à eles.

No arco a base deve estar em hiperflexão lombar, as pernas e braços estendidos, os braços devem estar perpendiculares ao chão, a cabeça deve estar entre os braços. No arco quebrado, assim como no arco, os braços devem estar perpendiculares aos chão e a cabeça entre eles, as coxas devem estar paralelas ao chão e os pés alinhados perpendicularmente com os joelhos (em ambos os casos pés e joelhos devem estar levemente afastados).

Arco com uma perna suspensa (De Equilíbrio)

Figura de grande dificuldade e beleza. Usada apenas em altos níveis competitivos, exige ainda mais força e flexibilidade da base do que outros arcos e grande técnica, o volante estará sob o pé do base exigindo do volante grande habilidade.

Postura

Idêntica aos arcos convencionais, embora para poder levantar uma das pernas, a base deve manter sua perna alinhada com o centro de base de apoio dos seus braços, o pé rodado lateralmente e os joelhos levemente flexionados.



Figura 36

Figura 36: De pé, volante sobre as mãos (De equilíbrio e dinâmica)

Esta é uma das posições mais importantes da Ginástica Acrobática, ela permite derivar várias outras mudando a posição dos braços (estendido ou flexionando) ou o apoio da base (sentado, ajoelhado, em espacate), e desta posição partirá quase que a totalidade das figuras dinâmicas em duplas. Como o volante estará com seu peso inteiramente sobre os membros superiores, algumas

vezes apenas em um destes membros, e estes geralmente não possuem força suficiente para esta sustentação, essa figura praticamente é inexistente na iniciação, embora desde a iniciação deva haver um planejamento para sua posterior execução.

Postura

A base deve estar ereta, as pernas devem estar em afastamento Antero-posterior ou lateral mas nunca devem estar juntas. Os braços devem estar paralelos ao chão e os antebraços a 45° em relação aos braços de forma que as mãos fiquem aproximadamente acima dos ombros (mas sem encosta-las nos ombros). A cabeça deve se manter ereta (nariz para frente) o volante deve ser observado, mas com o menor deslocamento possível desta.

No caso de um lançamento os joelhos devem ser flexionados lentamente e estendidos vigorosamente, os braços devem ser estendidos também de forma bastante explosiva, o volante deve ser lançado acima do base, um erro bastante comum é o volante distanciar-se da base durante o lançamento, esse erro, além de perigoso, impossibilita a base de utilizar toda sua força, algumas vezes ela própria é a responsável Por esse erro, para evitá-lo ela deve tentar estender os braços de forma que suas mãos permaneçam alinhadas com seus ombros.



Figura 37: De pé com volante sobre uma das mãos (De equilíbrio)

Idêntica a anterior, só que o volante estará apenas sobre uma das mãos, dificultando sua execução tanto para a base que necessitará de mais força quanto para o volante que terá uma base de apoio muito pequena.

Figura 37

Postura

Exatamente idêntica a anterior, uma atenção extra deve ser dada a mão da base que normalmente não tem força para sustentar o peso e começa a não manter o alinhamento ideal do braço.

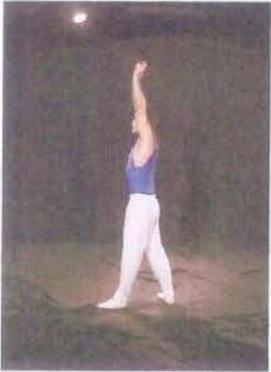


Figura 38: De pé volante sobre as mãos braços estendidos (De equilíbrio)

Uma posição muito utilizada, que exige muita força e postura da base o que a torna uma figura utilizada somente em níveis mais altas.

Postura

Figura 38

Identifica a anterior, com a diferença clara dos braços. Os ombros da base devem estar em hiper-extensão (como se ela empurrasse o volante para cima o tempo todo) e seus membros superiores exatamente perpendiculares ao chão de forma a manter as mãos alinhadas com os ombros e o centro de gravidade da base de apoio. A “selada” nesta figura é algo visto até nos mais altos níveis técnicos mundiais, mas isto não serve como acomodação e sim como alerta de estar sempre atento a este famoso erro. Os também punhos devem ser mantidos a 45°, como na posição com os braços estendidos, isto exigirá muito treinamento prévio para fortalecer antebraços.

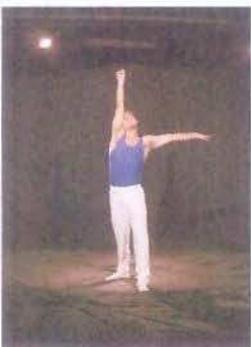


Figura 39: De pé com volante sobre uma das mãos com o braço estendido (De equilíbrio)

Esta é uma das posições mais utilizadas em altos níveis técnicos, sua execução é das mais complicadas e que mais exige fisicamente da base, exigindo principalmente muito tónus de ombro e antebraço.

Postura

Deve ser executada como a figura anterior porém com um pequeno detalhe a mais, o braço que estará estendido deve ficar apoiado na cabeça, como objetivo de dar mais equilíbrio, e levemente inclinado para que a mão fique alinhado com o centro da base de apoio. A selada e ângulo do punho (ideal a 45°) devem ser constantemente observados.

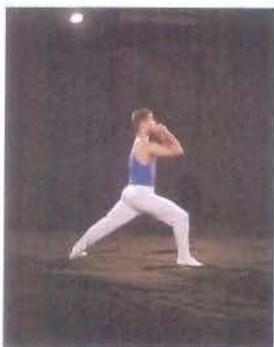


Figura 40: Afundo com volante sobre as mãos com braços estendidos ou flexionados (De equilíbrio)

Figura muito usada para grandes grupos permite uma grande possibilidade de apoios dos volantes, mas é desconfortável para a

base que nessa posição fica com pouco equilíbrio.

Postura

Caso o volante esteja sob as mãos vale a mesma idéia da posição de pé, volante sobre as mãos em relação a braços e tronco.

Manter-se nesta posição firmemente, não é muito fácil, como os pés estão praticamente alinhados a base depende muito da musculatura abdominal sustentar o volante. É recomendável afastar um pouco a perna de trás lateralmente ao corpo de forma a conseguir uma maior base de apoio. Girar levemente os pés lateralmente, também ajudará a manter a posição estável.



Figura 41: Ajoelhado com o volante sobre as mãos c/ braços flexionados ou estendidos (De equilíbrio)

Deve ser tratada exatamente como a posição anterior, variando, é claro, a base de apoio. Pode ser usada com o volante sobre os joelhos da base o que tornará uma figura bastante simples de ser executada. Muito usada também como iniciação para a postura de pé, já que por estar mais baixa, o volante tem menos receio de executar as figuras e fica bem mais simples do professor auxiliar.

Postura

Em relação a tronco, cabeça e braços, a figura é idêntica as duas anteriores. Os joelhos devem estar afastados e os glúteos sobre os calcanhares, o peito do pé deve estar no chão. Deve se evitar longos períodos nesta posição pois há grande carga sobre os joelhos.



Figura 42

Figura 42: Sentado com volante sobre as mãos, braços estendidos ou flexionados (De equilíbrio)

Também idêntica as anteriores em relação a braços e mãos, também tem uma função semelhante a posição ajoelhado como auxiliar pedagógico, já que nessa posição a base terá dificuldades de manter a postura correta, pois ela terá somente a musculatura abdominal e dorsal para manter sua posição.

Postura

O tronco deve ficar ligeiramente inclinado em direção as pernas, cuidado para não selar, as costas deve ser inclinadas uniformemente, as pernas devem ser mantidas estendidas mais pela estética e para não cometer falta técnica em uma competição do que propriamente uma necessidade para manter a figura. A base deve procurar sentar-se sobre seus ísquios com o objetivo de alinhar o quadril com as costas.

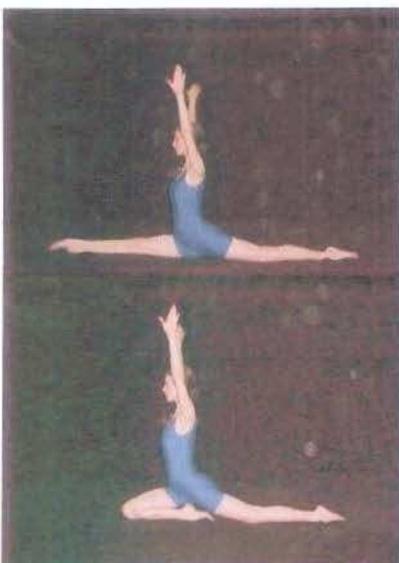


Figura 43: Espacate ou com volante sobre as mãos com braços flexionados ou estendidos (De equilíbrio)

Figura de grande beleza e dificuldade também usada somente em altos níveis competitivos. Como na figura anterior a única variável é a base de apoio.

Postura

A base tem que ter uma flexibilidade coxofemoral negativa (mais de 180°) para conseguir equilibrar-se e

Figura 43

mesmo com essa flexibilidade o volante deve se manter sem a menor oscilação. A base tem somente os músculos abdominais e dorsais para se manter estável



Figura 43

Figura 44: Deitado com volantes sobre as mãos com braços estendidos ou flexionados (De equilíbrio)

Figuras quase que exclusivamente pedagógicas, para iniciar qualquer figura que o volante fica sob as mãos recomendo que inicie o trabalho com estas. Elas são confortáveis para as bases mas exigem muita força dos membros superiores e peitorais e no caso do braço estendidos exige também muito da musculatura do ombro.

Postura

Para os braços flexionados a base deve estar deitada normalmente, preferencialmente com as pernas unidas. Verificar se a coluna lombar toca o chão durante toda a execução da figura afim de estar evitando uma posterior “selada”. Os cotovelos da base devem estar praticamente juntos ao tronco o antebraço deve estar perpendiculares ao chão de forma que as mãos fiquem alinhadas aos cotovelos. Para os braços estendidos será tudo igual exceto é claro, a posição dos braços, que devem estar totalmente estendidos e também perpendiculares ao chão de forma que as mãos fiquem alinhadas com o ombro. Apesar do base iniciante dificilmente conseguir, os ombros não devem estar encostados no chão.

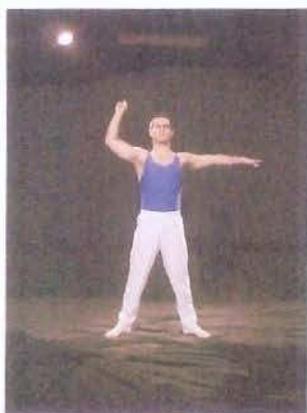


Figura 45: Volante sobre a cabeça (De equilíbrio)

Posição difícil e pouco utilizada, apesar de alguns países terem como tradição utilizá-la. O volante sempre estará com uma das mãos sob a cabeça da base e a outra na mão elevada da base. A figura tem pouca variação e conseqüentemente pouca utilidade,

Figura 44

embora, sua execução costuma impressionar bastante os espectadores.

Postura

A base deve estar ereta, com uma das mãos acima da cabeça e alinhada com a mesma. Esse sempre deve estar com o “nariz para frente”, isso exigirá bastante força de toda musculatura do pescoço da base. As pernas devem estar afastadas. O braço de apoio da base deve estar estendido o suficiente para que o volante fique com o cotovelo bem próximo ao seu corpo.



Figura 46

Figura 46: Vela (De equilíbrio)

Figura também de grande dificuldade. A musculatura postural deve estar com um altíssimo tônus muscular, a base de sustentação da figura é frágil, portanto a qualquer diminuição do tônus dessa musculatura causa uma sobrecarga muito grande nos braços que geralmente não suporta tal erro.

Postura

Há duas opções, com os braços apoiando nas costas e neste caso as mãos devem estar acima da crista ilíaca e os braços devem estar paralelos. Sem o apoio das mãos nas costas, a figura se complica, neste caso os braços, antebraços e mãos devem estar totalmente estendidos e encostados no chão. Em ambos os casos os pés, as pernas, o quadril e o tronco devem estar alinhados de forma que fiquem apoiados sob a nuca. Qualquer flexão ou “selada” no quadril é fatal para a figura. A base nunca deve rotacionar a cabeça lateralmente para não correr o risco de comprimir os discos vertebrais da coluna cervical.

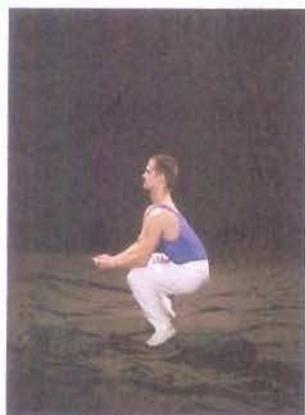


Figura 47: Agachamento para lançamento (Dinâmica)

Fácil da base ou volante acostumar-se com ela, sendo limitados os movimentos somente pela força e técnica ginmínica de ambos. Proporciona grande força de lançamento para duplas ou trios.

Figura 47

Postura

A base deve estar com as mãos uma sob a outra, nunca estrelando os dedos, bastante agachado, algumas vezes torna-se necessário um ângulo menor de 45° entre a coxa e a perna (quando o volante for muito pequeno), os joelhos devem estar avançados a frente da linha dos pés, e o tronco deve estar o mais perpendicular possível ao chão. Esta posição deve gerar desequilíbrio que será superado rapidamente com um pouco de prática e com um pouco de força específica adquirida. Jamais permita que seu aluno deixe o tronco avançar em direção dos pés, isto tornará o lançamento quase impossível.

Ao lançar a base deve manter o volante próximo ao corpo de forma a não estender o braço, nesse período a principal força de impulsão será fornecido pelas coxas que devem ser contraídas de forma explosiva. Os braços devem estar ajudando sempre o lançamento, mas esses só estarão sendo fundamentais para o lançamento após as pernas estarem estendidas só então a base deve procurar estender os braços acima de sua cabeça de forma explosiva.



Figura 48: Plataforma (Dinâmica)

Esta figura de bases é fundamental nos exercícios de trios. Ela contém uma característica própria já que a plataforma de lançamento tem que ser formada obrigatoriamente por duas pessoas. Com ela é possível lançar

Figura 48

o volante a grandes alturas sendo assim quase uma postura obrigatória desde os iniciantes até os níveis mais avançados.

Postura

As bases devem estar uma de frente para outra. A mão direita da base deve estar segurando o seu punho direito da base companheira e o braço esquerdo segurando o próprio punho direito (claro que as mãos e punhos podem ser invertidos). Será formada então uma pequena plataforma com o dorso das mãos das bases, não deve haver nenhum vão entre as mãos, os cotovelos devem estar com um ângulo de aproximadamente 45° (haverá muita variação devido aos diferentes possibilidades de parceiros, importante é não manter os braços demasiadamente estendidos ou flexionados) os antebraços devem estar sempre paralelos ao chão. A plataforma deve ser mantida aproximadamente na altura do processo xifóide da base mais baixa.

Para lançar as bases devem flexionar de forma conjunta para manter a plataforma de lançamento perfeitamente paralela ao chão, e então estender os joelhos com uma contração muscular explosiva, logo após iniciar o lançamento os braços também devem ser estendidos de forma explosiva, isto tudo sempre mantendo a plataforma perfeitamente paralela ao chão. Muitas vezes as bases não estenderão completamente os braços para conseguir manter este nivelamento da plataforma que por sua vez é a grande dificuldade a ser superada nesta figura, assim sendo o entrosamento das bases é essencial.

Várias outras posições são possíveis, quando se estiver procurando aumentar a dificuldade das figuras acrobáticas, o único limite é a criatividade do professor. As figuras anteriores fornecem uma quase que infinita possibilidades para trabalhar e creio que se o professor obtiver prática executando estas posições anteriores, criar e tentar executar novas posições não será uma dificuldade.

Volantes

Ao contrário das dos base as posições ou movimentos que os volantes podem executar nas figuras de equilíbrio ou dinâmicas são bastante peculiares. Portanto serão abordadas separadamente.

Posições fundamentais dos Volantes nas figuras de equilíbrio



Figura 49: De pé

Postura usada na iniciação ou quando quer averiguar se a base pode suportar o peso do volante em determinada posição

Posição

Figura 49

Posição bastante simples em que o volante deve manter-se de pé, mas frisar que o tônus muscular deve manter-se alto para que não gere desequilíbrios.

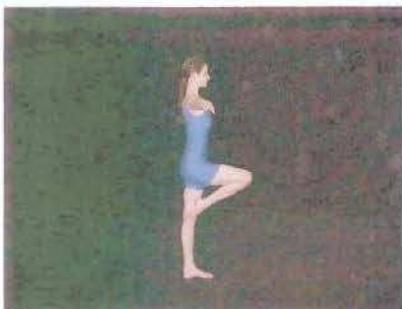


Figura 50

Figura 50, 51 e 52: De pé com um apoio (Joelho flexionado, avião ou "Y")

Posição também simples, mas dependendo da figura base pode tornar-se uma figura de alto nível.

Postura

Como na posição anterior, o tônus muscular deve ser mantido alto e como geralmente esta posição inicia-se com a posição "De pé", o peso do corpo deve ser passado gradualmente para a perna de apoio, os ombros e a cabeça não podem desnivelar-se. Para se executar o avião a perna que será elevada deve subir ao mesmo tempo que o tronco será inclinado para a frente os joelhos



Figura 51

devem se manter estendidos e o “nariz sempre para a frente”. No “Y”, o volante deve



Figura 52

equilibrar-se primeiro em um só pé, flexionar o joelho da perna a ser elevada, segurar o calcanhar deste pé e só então estender a perna lentamente, vale lembrar que este último passo só será atingido com uma boa flexibilidade, o tronco não deve em hipótese alguma desnivelar-se em relação a perna de apoio.

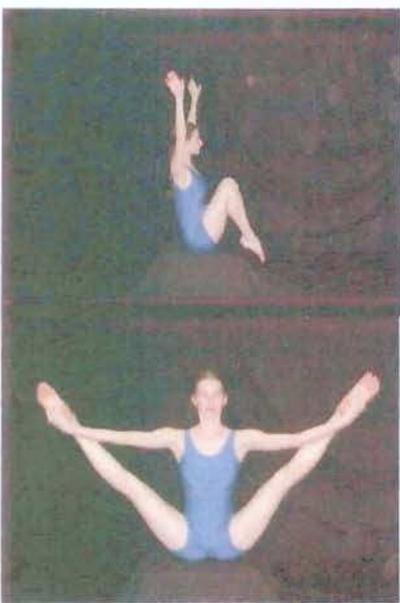


Figura 53: Sentado

Outra posição bastante simples para o volante, principalmente se estiver com a perna flexionada, ótima para testar o nível de tônus muscular dos dorsais dos volantes.

Postura

Novamente com um alto tônus muscular principalmente da musculatura dorsal, as pernas braços e cabeça não devem oscilar quando o volante estiver com as pernas estendidas, o tronco ficará levemente angulado ao chão, assumindo uma posição em “v” do volante.



Figura 54 e 55: Em prancha apoiado no quadril

Tanto no apoio dorsal quanto ventral, é uma

Figura 54



Figura 55

ótima posição para testar todo o tônus muscular do volante, quase não exige técnica do volante mas exige muita força e tônus muscular.

Posição

No apoio ventral o volante deve ser apoiado nos ilios, e o mais próximo possível do sacro no apoio dorsal. Durante o apoio ventral o volante deve procurar manter uma posição de hiperextensão do tronco, contraindo fortemente a musculatura dorsal, glúteos e posteriores da coxa, fazendo isso o ponto de apoio da base (ilio) será o ponto mais próximo ao chão. Olhar para a frente é uma estratégia eficiente para alcançar bons resultados. No apoio dorsal o volante deve procurar manter seu equilíbrio sozinho, executar esta posição sob alguns aparelho é bastante eficaz para o aprendizado, para manter esta posição o volante deve manter um elevado tônus muscular no abdome, com o objetivo de não deixar descer a perna mais que o tronco.



Figura 56: Apoio invertido "Truncado"

Talvez uma das posições mais importantes e utilizadas na iniciação, é com ela que os volantes aprenderá a controlar-se para executar a parada de mãos. Como também é um apoio invertido ela

fornecerá confiança ao volante para posteriores posições mais complicadas, deve exigir do volante, logo na iniciação que subir a esta posição seja controlada e nunca de forma explosiva.

Postura

Deve ser considerada como uma parada em 3 apoios, o volante será apoiado nos ombros e apoiará suas mãos em algum lugar da base. Seu peso deve estar distribuído nestes

dois apoios. Os pés devem estar alinhados acima do tronco, que por sua vez estará alinhada aos ombros, a selada deve ser evitada.



Figura 57

Figura 57: Esquadro

Figura com muitas variações e já exige técnica e força mais apurada dos volantes. Os punhos serão bastante exigidos

assim como os ombros. Para sustentar as pernas será necessário muita força abdominal.

Como variações podemos citar pernas afastadas e mãos no centro, mãos e pernas alternadas e pernas ao centro e mãos lateralmente, em todas elas, quanto mais elevadas as pernas, maior a dificuldade.

Importantíssima pedagogicamente, essa posição fortalece tanto a musculatura do ombro quanto do antebraço que será muito necessário nas paradas de mãos

Postura

Sempre olhando para a frente, os braços devem estar estendidos e o ombro “empurrando” a base de apoio o quadril deve ser mantido acima das mãos. O movimento de pêndulo deve ser evitado ao máximo e as pernas devem estar ao menos perpendiculares ao chão ou mais alto. Flexionar os joelhos antes de estender as pernas é permitido e aconselhável mas não deve ser mantida em uma posição final.



Figura 58

Figura 58, 59 e 60: Prancha com apoio em um ou dois braços flexionados

Como os esquadros, permite algumas variações.

Podem ser com ambos os cotovelos apoiados próximos aos ílios. Com um cotovelo apoiado no ílio mais o apoio da outra mão ou somente com apoio de um cotovelo sobre o ílio a outra mão suspensa. Todas elas exigem uma alta tensão na musculatura dorsal, nos braços e antebraços. Devido a grande carga aplicada nos punhos é desaconselhável aplicar essa figura na iniciação.



Figura 59

Postura

Hiperflexão dorsal é essencial afim de diminuir o



Figura 60

peso para os braços, também deve ser dada a máxima atenção para com os cotovelos que devem estar apoiados bem próximos ao ísquio e do abdome que deve estar contraído para manter o apoio do cotovelo estável. Os braços devem estar em um angulo de aproximadamente 90°, será necessária muita força no bíceps braquial e no antebraço para manter esse angulo. Para não haver danos aos punhos, deve procurar manter o mesmo a 45° da base de apoio. Em todos os casos afastar as pernas facilita a execução da posição, mas tenção ao nivelamento das mesmas.



Figura 61

Figura 61: Prancha Facial

Posição de grande dificuldade exigindo muita técnica e força do volante, com isso é usada somente em níveis avançados, mas como é uma posição bastante conhecida também na Ginástica Artística, é bastante utilizada.

Postura

Todo o corpo deve ficar paralelo ao chão, o volante deve estar olhando para a frente e o tônus muscular da musculatura abdominal e da musculatura dorsal deve estar altíssimo, mas a grande dificuldade desta posição esta na força dos ombros, os braços devem estar estendidos e as mãos devem estar alinhadas lateralmente ao umbigo, para que a base de apoios fique no centro da figura. As pernas podem variar de posição, se elas estiverem em afastamento antero-posterior, a prancha se tornará mais fácil de ser executada, já que o tamanho do corpo a ser sustentado ficará mais curto, com o mesmo conceito as pernas podem estar em afastamento lateral ficando um pouco mais difícil que a anterior e mais fácil do que com as pernas unidas que tornará o corpo bem longo.



Figura 62: Paradas de mãos

Esta é a posição mais utilizada pelos volantes na Ginástica Acrobática, deve ser o objetivo de todo professor deste esporte. Posição de elevada dificuldade que exige muita técnica e tônus do volante e que sempre proporcionam ótimas bonificações. Sua

execução não permite erros e suas variáveis são enormes conforme mostra a figura 63. Ela também pode ser executada em apenas uma das mãos o que eleva muito o nível de dificuldade. Diferente da ginástica artística, esta posição muitas vezes será sustentada por muito mais de 3 segundos e as bases nem sempre estarão tão firmes quanto os aparelhos, portanto, deve-se estimular que o volante

Figura 62

aprenda corrigir eventuais falhas no equilíbrio da sua parada de mãos na Ginástica Acrobática. Também deve ser estimulado que o volante consiga passar da posição de esquadro até a parada de mãos sem que este toque os pés no chão.

Postura

Um alto tônus muscular sempre será exigido enquanto o volante estiver executando uma parada de mãos. Quando o volante estiver nas mãos da base ele deve também manter suas mãos a 45°, quando estiver em outros apoios o volante deve procurar executar este ângulo sempre que possível. Os braços devem estar sempre estendidos, os ombros também em hiperextensão, de forma que o volante fique sempre “empurrando” sua base de apoio, a cabeça deve estar entre os braços e olhando para suas mãos. As costas devem estar retas e as pernas estendidas.

Nas variações muitas destas regras acima citadas irão ser alteradas, mas elas sempre será executada a partir de uma parada de mãos “tradicional” para depois executar as variações.

Para fazer a parada de mãos em uma das mãos, o volante deve gradualmente passar seu peso para uma das mãos com ajuda de pernas e quadril, ao sentir que a totalidade de seu peso está em uma das mãos. Manter esta posição é muito difícil, o tônus muscular deve estar muito mais alto do que uma parada de mãos comum.

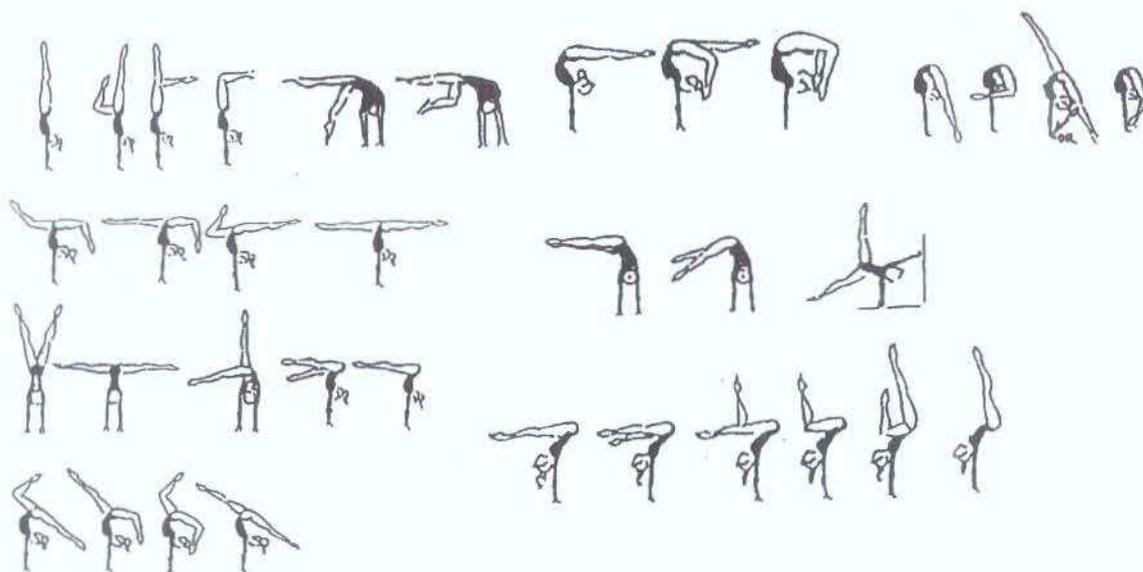


Figura 63: Variações da parada de mãos

Posições Fundamentais dos volantes nas figuras dinâmicas

Apesar de haver grande variedade de figuras dinâmicas, a real variação é da posição do base, no ar o volante realiza uma pequena variedade de movimentos embora ele possa realizar seguidamente estes movimentos ou suas combinações no mesmo lançamento, ou até mesmo realizar rotações incompletas (que não faz 360°) dentro do eixo transversal ou longitudinal.

O mais importante a ser considerado é que o lançamento deve ser sempre executado acima dos bases, nunca atrás ou para frente, e o volante deve esperar a base lança-lo totalmente até este chegar no ponto mais alto possível, só então o volante começara a executar os movimentos abaixo relacionados.



Figura 64: Grupado

Uma posição relativamente simples para girar, já que seu raio é o menor entre todas aqui expostas, geralmente é a posição que se inicia uma aprendizagem para mortais.

Figura 64

Postura

Após o lançamento, o volante ganhará altura e quando chegar no ápice se o volante tentar um giro de costas ele trará vigorosamente os joelhos flexionados em direção ao peito, a cabeça deve ser mantida em sua posição, os braços podem ser mantidos estendidos acima da cabeça embora para posteriormente o volante realizar um giro, ele deva treinar, girar o braço para trás até estes agarrarem os joelhos e puxá-los para ganhar mais rotação. O maior cuidado é para não deixar nenhuma parte do corpo ir contra o movimento de rodar para trás, o receio do volante durante a aprendizagem quase sempre faz com que traga a cabeça em direção ao peito, o que deve ser evitado, a falta de força abdominal fará com que ele traga o peito em direção aos joelhos o que não pode ocorrer de forma alguma.

Se o volante tentar um giro de frente ele deve trazer a cabeça e o tronco entre as coxas, estas devem estar levemente afastadas, e os joelhos devem ser flexionados de forma controlada. Os braços devem estar estendidos e ir vigorosamente em direção as canelas para ajudar na rotação. Atenção deve ser dada para que os joelhos não fiquem abaixo do quadril.



Figura 65

Figura 65: Carpado

Praticamente idêntica a posição grupada, mas com as pernas estendidas o que aumenta o raio de giro e conseqüentemente a dificuldade do exercício.

Postura

Após o lançamento, o volante ganhará altura e quando chegar no ápice se o volante tentar um giro de costas ele trará vigorosamente os joelhos estendidos em direção ao peito, a cabeça deve ser mantida em sua posição, os braços devem ser girados para trás até estes agarrarem as coxas e puxá-las para ganhar mais rotação. O maior cuidado é para não deixar nenhuma parte do corpo ir contra o movimento de rodar para trás, o receio do volante durante a aprendizagem quase sempre faz com que traga a cabeça em direção ao peito, o que deve ser evitado, a falta de força abdominal fará com que ele traga o peito em direção aos joelhos o que não pode ocorrer de forma alguma.

Se o volante tentar um giro de frente ele deve trazer a cabeça e o tronco o mais próximo das coxas, estas devem estar unidas, e os joelhos devem estar estendidos. Os braços devem estar estendidos e ir vigorosamente em direção as canelas para ajudar na rotação mas não deve segurá-las se possível os braços devem continuar os giros em direção as costas.



Figura 66: Estendido

Ela pode ser a mais simples ou a mais complicada. Caso não haja nenhum giro, basta manter o tônus muscular durante a fase de vôo, caso o volante tente girar o grande raio da posição, e os poucos segmentos corporais que podem fornecer força para girar torna esta posição bastante complicada para o volante executar.

Figura 66

Postura

Após o lançamento, o volante ganhará altura e quando chegar no ápice se o volante tentar um giro de costas ele irá girar os braços vigorosamente até o quadril, as pernas e quadril devem ser puxadas para cima (rodar) juntos mantendo as coxas retas.

Se o volante tentar um giro de frente o movimento é exatamente o oposto mais ainda mantendo as costas retas.



Figura 67: Giros

Girar no eixo longitudinal, é um recurso bastante utilizado, já que a altura do lançamento chegará em um ponto que pouco irá aumentar, o volante tentará além de girar no eixo transversal, também

irá girar no eixo longitudinal. Exige bastante técnica do volante, saber o momento certo de iniciar as rotações também é muito importante.

Figura 67

Posição

Deve ser rodado todo o segmento corporal vigorosamente e na mesma direção, existem diferentes técnicas para executar estas rotações, e isso cabe ao treinador determinar. Importante saber que o momento de iniciar a rotação no ar é exatamente posterior ao movimento do giro transversal.

Conclusão

Apesar da quase inexistência de material bibliográfico no assunto, foi possível escrever este trabalho baseado em regulamentos, fitas, contato com outros professores e técnicos e com atletas e técnicos internacionais.

Embora não possa nomear este trabalho como guia para professores que queiram iniciar um trabalho de Ginástica Acrobática, já que devido a grande diversidade do esporte ainda faltam informações necessárias para um completo desenvolvimento do esporte, ele fornece conhecimento suficiente para que o professor experimente trabalhar com a modalidade e procure outras formas para seu completo desenvolvimento.

Não existem pesquisas, ao menos nacionais, sobre o esporte a respeito de sua pedagogia, biomecânica e preparação física, seus treinadores apóiam-se em pesquisas para a ginástica artística, o que é um erro, já que a Ginástica Acrobática tem características peculiares e deve ser estudado separadamente.

É necessário realizar pesquisas nessas áreas para que o esporte se desenvolva de forma estruturada e organizada no país. Nossa expectativa é que este trabalho possa servir de incentivo a pós graduação e ser útil a outros colegas que se interessem pela Ginástica Acrobática.

Referencias Bibliográficas

BINET, V. **Photos of Word Championships 1999**. Disponível em: <http://www.sportsacrobatics.info/photos/index.htm>> acesso em 15.out.2003.

FÉDÉRATION INTERNACIONALE DE GYMNASTIQUE. **Tables of Difficulty**. Suíça, 2002.

_____. **Código de Pontuação de Desportos Acrobáticos**. Suíça, 2002. Tradução: Federação Portuguesa de Trampolim e Desportos Acrobáticos.

PEREZ GALLARDO, J.S. (Coord.). **Educação Física contribuição a formação profissional**. Ijuí: Ed. Ijuí, 2000.

GARCIA, H.F. **A Ginástica Acrobática na escola a partir da 3ª infância**. 1999. f. 76 trabalho de conclusão de curso (monografia). Faculdade de Educação Física Integrada de Santo André.

UNION EUROPEAN OF GINASTIC. **Na ancient sport**, 2003. Disponível em : <http://www.ueg-gymnastic.com/set.php?id=disciplines> Acesso em 15.out.2003.

WORD CHAPIONSHIPS OF SPORTS ACROBATICS 1999. Produção da Federación Internacionale de Gymnastique, Ghent, 2 fitas de vídeo, VHS, son, color.

WORD CHAPIONSHIPS OF SPORTS ACROBATICS 2002. Produção da Federacion Internacionale de Gymnastique, Riesa, 2 fitas de vídeo, VHS, son, color.