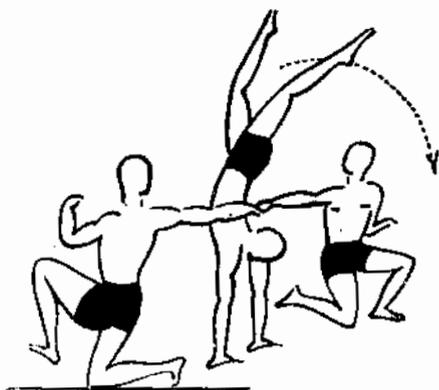


A Flexibilidade e a Impulsão Na Moderna Ginástica Alemã

Pelo Cap. Jair Jordão Ramos

O aperfeiçoamento físico de um povo não constitui coisa nova. O exercício físico, praticado na Suécia pelo método de Ling, em menos de um século, afastou o grosso das populações suecas das tabernas e elevou de alguns centímetros a altura média de seus

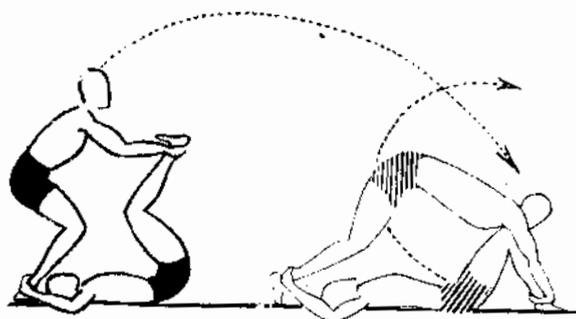


Equilíbrio sobre os braços estendidos

componentes. Os ingleses, também, já ensinaram ao mundo, como após uma ou duas gerações, indivíduos barrigudos e pesados, como eram os seus antigos mercadores, podem-se tornar destros e musculosos. Igualmente, entre nós, o hábito da vida ao ar livre e a prática das atividades físicas tem feito maravilhas, a ponto dos estrangeiros que nos conheceram em tempos idos e hoje aqui aportam, ficarem admirados diante do rápido aumento do nível de robustez da gente brasileira.

Na Alemanha, os ensinamentos que a Guerra de 1914-1918 permitiu tirar, através de duras experiências, demonstraram a necessidade de refazer o tradicional tipo popular alemão, afim de aumentar o rendimento da máquina humana nacional, para um melhor reaparelhamento de seu poderio militar, cuja potência e eficiência os acontecimentos evidenciam.

O antigo sistema alemão de educação física, abusando da ginástica de aparelhos e dos exercícios es-



Rolo

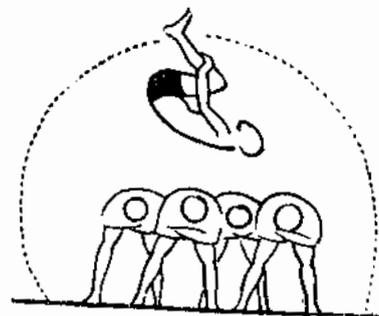
táticos, criou na massa das populações de seu país tipos de homens um tanto pesados, rígidos e lentos. A observação de fotografias e caricaturas executadas antes da citada guerra, deixa bem patente essa afirmativa.

O grande Heine, voltando à sua Pátria após alguns anos de ausência, nos descreve pitorescamente um militar que encontrou ao transpor a fronteira, definindo de maneira precisa o tipo de seus contemporâneos: "reto, como se tivesse engulido a vara com que era surrado na escola".

Pois bem, o moderno método alemão de educação física, bastante eclético e com características acen-tuadamente utilitárias e guerreiras, transformou bastante o antigo tipo racial para o tornar, além de audaz e vigoroso, longilíneo, veloz e flexível.

Assim sendo, sem entrarmos em pormenores sobre os processos utilizados nessa transformação, examinaremos neste artigo duas qualidades físicas que os alemães dão grande importância, por terem constatado delas se ressentirem. Uma — a flexibilidade, visa dar ao indivíduo uma movimentação perfeita de suas articulações e de sua coluna vertebral, tendo em vista permiti-lo uma maior liberdade de ação muscular; outra — a impulsão, diz respeito à energia explosiva, isto é, a realização rápida dos movimentos.

Diremos de passagem, que a nossa estadia na zona colonial alemã do Vale de Itajai, onde nos orga-



Salto sobre obstáculo vivo

nizações privadas, embora adulterados, imperam os processos alemães de trabalho, permitiu-nos inúmeras e interessantes observações sobre o estudo em questão.

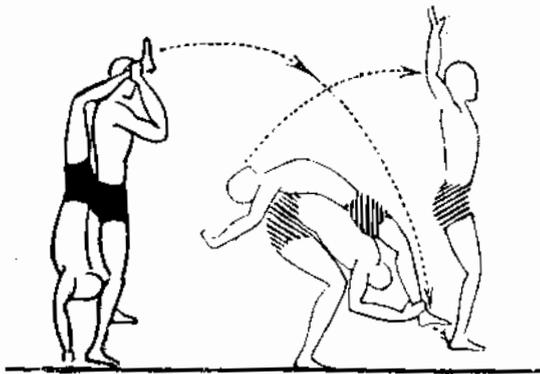
Os alemães não utilizam, como nós, exercícios artificiais ou especialmente imaginados para dar flexibilidade. Ao contrário, eles lançam mão dos gestos úteis, coordenados pelo bom senso, pela natureza e pelos hábitos sociais.

A educação física metódica, para eles, deve visar duas espécies distintas de flexibilidade — vertebral e articular.

A flexibilidade da coluna vertebral, é sem dúvida, a qualidade mais procurada pelos alemães. Ela dá aos indivíduos, bastante desembaraço de atitudes e de gestos. Graças a ela os mesmos poderão realizar nas melhores condições possíveis, inúmeros movimentos utilitários, de que terão necessidade na vida prática. Um indivíduo sem flexibilidade de sua coluna vertebral sentirá dificuldade na realização de muitos movimentos, entre outros o de deslizar o intrometer-

se por toda parte, e de atirar-se no ar e aterrar como fazem os paraquedistas.

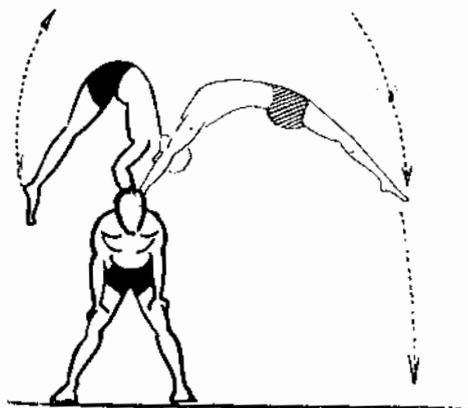
Ao contrário dos suecos, como observa Loisel, que consideram a coluna vertebral como o sustentáculo do corpo e se esforçam para mantê-la numa retidão absoluta, os alemães veem nela uma cadeia articulada, cuja elasticidade procuram desenvolver. Daí a importância que dão aos equilíbrios e cambalhotas, as piruetas, aos deslisamentos, aos saltos de peixe, aos exercícios com o medicinebol, aos exercícios de associação e oposição, aos volteios, as corridas e a natação.



Equilíbrio e bascula sobre um camarada

Os equilíbrios e as cambalhotas, principalmente, sob o nome de "bodenturnen" ou "ginástica de chão" ocupam um lugar de destaque na ginástica alemã.

Cambalhotas para a frente, para trás, só, a dois, a três e em grupo, saltos de peixe, saltos perigosos no mesmo lugar, para a frente, para trás e sobre obstáculos, equilíbrio sobre a cabeça, sobre as mãos, no solo ou sobre um camarada, salto sobre o "carneiro" com cambalhota para a frente, todos os exercícios no "cavalo" e no "carneiro", etc., constituem um conjunto de exercícios, capazes de dar ao praticante o máximo de flexibilidade de sua coluna vertebral. Ainda dentro da "ginástica de chão", uma série enorme de exercícios de equilíbrio, verdadeiros jogos, tais como o "rolo", a "biça romana" e o "combate a cavalo", atuam eficazmente no desenvolvimento da referida flexibilidade.



Equilíbrio e salto sobre um camarada

Entretanto, os exercícios de "bodenturnen" não agem somente sobre a flexibilidade da coluna vertebral, objetivo principal das mesmas, pois, por meio deles, os alemães esperam alcançar, também, um desenvolvimento eficaz dos músculos peitorais, dorsais e lombares, educar os sentidos, aumentar o sentimento de equilíbrio e de confiança em si, e pelo hábito de dar e receber uma ajuda, desenvolver os sentimentos de reciprocidade e de solidariedade.

A flexibilidade articular completa a da coluna vertebral. Ela tem por fim, obter maior liberdade de ação dos membros e do sistema muscular. Obtem-se pelos mesmos exercícios que dão flexibilidade a coluna vertebral, juntando-se a eles os exercícios de braços, dos quais o handebol é o melhor de todos.

Os aparelhos de lançar são muito numerosos na moderna ginástica alemã: pesos leves para as "jonglages", massas e granadas, bolas com punho de couro, bolas de medicinebol de diferentes pesos, bolas de ferro de 4 kg., 5 kg., e 7kg.257, a "pedra" de 15 kg., pesos com alça de 10 a 15 kg., troncos de 15 a 20 kg., etc.

Os pesos leves são destinados, principalmente, a flexionar os músculos dos ombros; os pesos pesados, além disso, devem tonificar e fortificar ao mesmo tempo as massas lombares.

Finalmente, devo dizer algo sobre a impulsão. Ela não é mais do que a "détente" dos franceses, mas, realizada de uma maneira brusca e explosiva. Aliás, entre eles, o desenvolvimento dessa qualidade tem sido tal, que a própria vida alemã parece receber os seus efeitos benéficos e, sem dúvida, as suas atuais e brilhantes ações militares trazem o signo desse aperfeiçoamento físico.

Terminando este artigo, devo chamar a atenção dos instrutores para a excelência dos exercícios estudados, principalmente para o "bodenturnen", que, talvez, dentro do ecletismo do nosso método, disponha de um lugar no conjunto dos seus processos de trabalho.