

GINÁSTICA DE APARELHOS

PELO

CAP. ARALDO L. FONTENELLE BEZERRIL

(Instrutor da E. E. F. E.)

Os aparelhos de ginástica surgiram com o objetivo de aprimorar a preparação física do homem. Dentre eles, o mais antigo é o cavalo de pau que os romanos já utilizavam, e que na idade média era empregado na preparação física dos cavaleiros para os torneios e para a guerra.

Somente em 1819, quando Jahn premido pela necessidade de continuar as escondidas o seu trabalho de revigoramento físico da mocidade prussiana, combatido naquela época como nocivo aos interesses da França vencedora, foi que começaram a surgir novos aparelhos, ainda hoje adotados no treinamento dessa forma de ginástica.

Assim, Jahn, que com o seu método havia preparado a juventude prussiana para a desforra de Iena, conseguindo por duas vezes entrar em Paris, lutando contra os aguerridos exércitos de Napoleão, teve de idealizar aparelhos que substituíssem os galhos de árvores e obstáculos naturais utilizados numa série de exercício do seu método de ginástica.

Surgiu, assim, a barra substituindo os galhos de árvore e o cavalo de pau aperfeiçoado com alças, para a execução de uma série de novos exercícios, pois o mesmo, até então, era utilizado quase exclusivamente para o adiestramento dos cavaleiros. Além disso, devido a dificuldade dos movimentos executados nas alças do cavalo de pau, Jahn, idealizou um novo aparelho, para a prática de exercícios preliminares, nascendo assim a paralela que hoje é empregada como aparelho independente.

Até então, não existia a ginástica de aparelhos como um ramo independente da educação física; os aparelhos que surgiram acidentalmente no método de Jahn foram sendo aperfeiçoados, e com o tempo novos foram idealizados, nascendo assim, a Ginástica de Aparelhos que hoje tem lugar nas competições olímpicas como esporte individual.

Atualmente, os referidos aparelhos estão de tal forma difundidos, como auxiliares prestimosos da educação física, que vamos encontrar seu emprego desde os parques infantis até os estádios olímpicos.

Podemos dividir os aparelhos de ginástica em duas categorias distintas:

- a) aparelhos de ginástica propriamente ditos;
- b) aparelhos de ginástica recreativa.

Nestas duas categorias iremos encontrar em número enorme de aparelhos, uns, de origem muito antiga e outros bem modernos, que representam o fruto dos constantes e pertinazes estudos em prol da educação física.

Cada aparelho de ginástica tem as suas características fundamentais, porém, não existe necessidade que os mesmos sejam muito perfeitos quando visamos apenas trabalho físico.

Tendo porém, a ginástica de aparelhos passado a categoria de esporte individual, fazendo parte dos programas das competições olímpicas, houve necessidade de padronizar as formas e as dimensões dos aparelhos, assim como o material empregado na sua confecção.

Os aparelhos utilizados nas competições olímpicas, são:

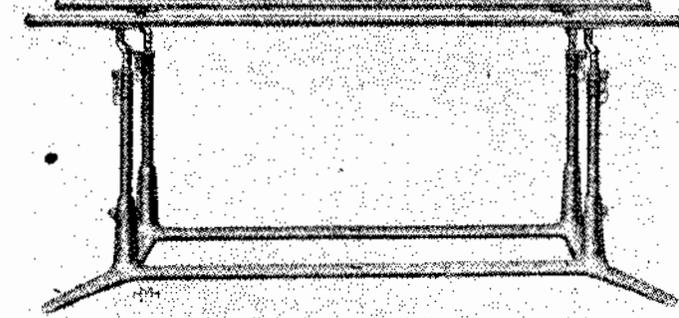
- a) paralelas;
- b) barra;
- c) cavalo de pau (com ou sem alça);
- d) argolas;
- e) trave de equilíbrio.

Nas Olimpíadas de Berlim tomaram parte na competição de Ginástica de Aparelhos 14 nações num total de 111 atletas, tendo sido utilizados os aparelhos abaixo descritos, inteiramente de acordo com as características estipuladas pelas regras internacionais.

PARALELA

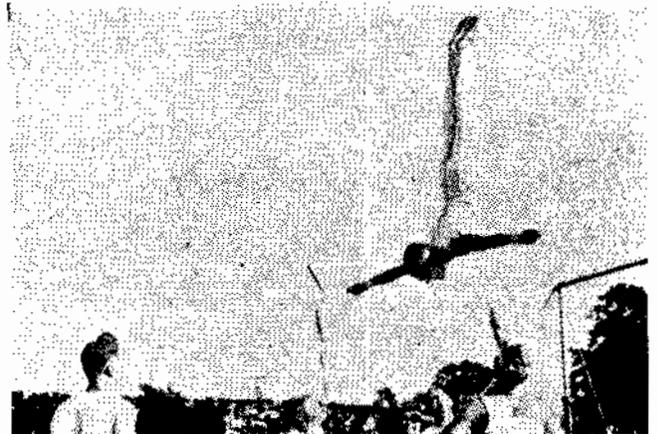
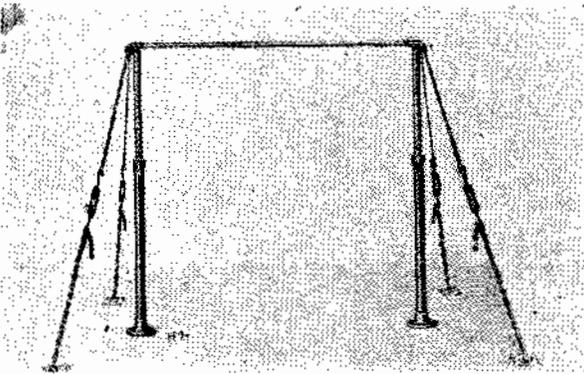
Homens — Altura: 1m,60; comprimento das travessas: 3 a 3,40m; afastamento das travessas: 42 a 46cm; travessas de madeira polida talhada em forma oval com diâmetro vertical de 5 e horizontal de 4cm.

Mulheres — Altura das travessas: uma a 1,50m e outra a 2,30m de altura, afastadas de 42 a 46cm.
A paralela utilizada nas Olimpíadas de Berlim foi a de modelo MEFA.



BARRA

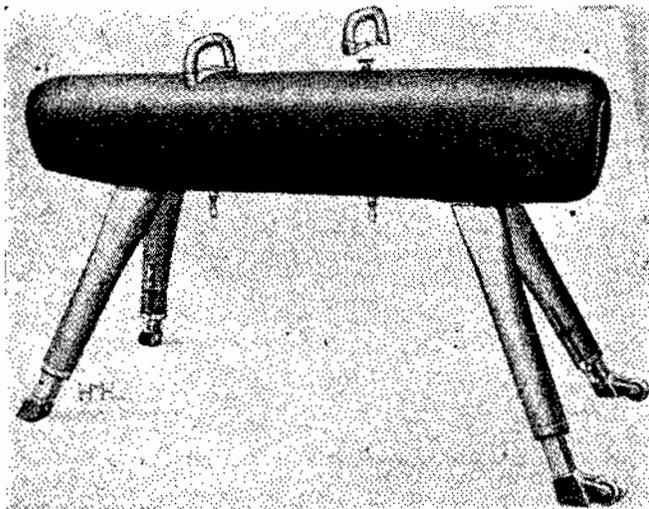
Altura: 2,40cm, largura: 2,25cm, diâmetro da barra: 28 a 30mm, barra de aço polido. A barra utilizada em Berlim foi tipo MEFA.



CAVALO DE PAU

a) *Com alça:* largura 35 a 37cm, comprimento 1,80m e altura de 1,10m corpo de madeira alcochoada coberta de couro, suporte de madeira com 4 pernas, alças de madeira polida, com 28mm de diâmetro, afastadas de 42 a 46cm e presas no dorso do cavalo, tendo a altura maior 12cm e medindo a empunhadura 8cm.

b) *Para salto:* com as mesmas características do cavalo anterior, apenas diferindo na altura que é de 1,30m e sem alça.



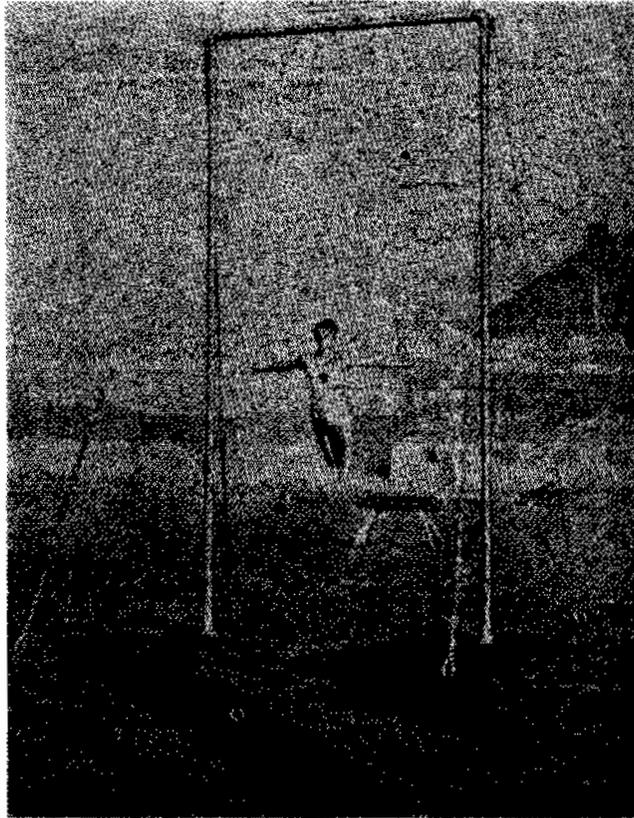
PRANCHA DE IMPULSAO

Para as provas de salto em cavalo de pau, foi empregado, uma prancha de impulsão em plano inclinado, com 90cm de comprimento, 50 de largura e 10cm de altura.



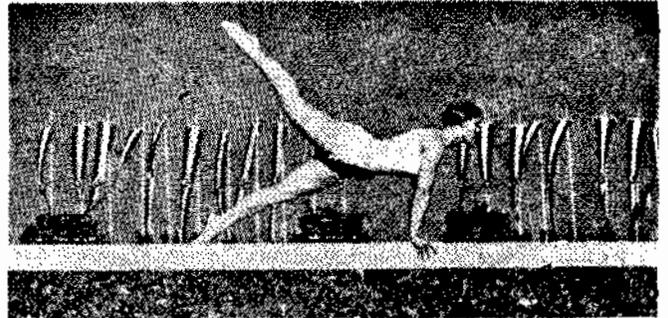
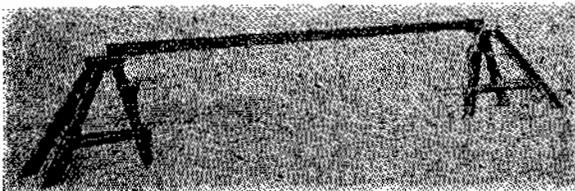
ARGOLA

Altura e comprimento da trave de suspensão: 5,50 e 3m, respectivamente; altura das argolas 2,40 a 2,50m do chão; argola de madeira polida com 28mm de espessura, diâmetro interior de 18cm, suspensas em cordas de 30 a 33mm de espessura e afastadas entre si de 42cm. Em Berlim foi utilizado o modelo MEFA.



TRAVE HORIZONTAL DE EQUILIBRIO

Comprimento: 5m, largura: 8cm, presa pelas extremidades num suporte a altura de 1,20m. Nas Olimpíadas de Berlim utilizaram o modelo MEFA.



Sendo a ginástica de aparelhos pouco difundida no Brasil e não fazendo mesmo parte das competições esportivas, não é preciso que esses aparelhos tenham características rígidas. No entanto, é conveniente que na construção dos mesmos sejam, observadas, tanto quanto possível, as características exigidas pelas regras internacionais, afim de que possam ser utilizados não só na preparação física, como no treinamento dos exercícios compulsórios exigidos nas competições Olímpicas.

A Ginástica de Aparelho faz parte do programa das Instruções práticas, ensinadas na E. E. F. E., que é a responsável pela orientação da preparação física do nosso Exército.

Essa forma de trabalho físico tem características excepcionais que a torna de grande utilidade na preparação física do soldado.

Dada a violência e dificuldade de certos exercícios onde as qualidades morais são solicitadas ao máximo, cria no espírito do soldado a confiança nas suas possibilidades físicas que lhe dá a satisfação de dominar seu instinto de conservação, enfrentando os obstáculos com coragem e segurança, preparando assim o seu caráter para as lutas nos campos de batalha.