

Ginástica Dinamarqueza

O que disse Niels Bukh

(Tradução do 1.º Tenente Ruy Pinto Duarte,
Instrutor da E.E.F.E.)

Niels Bukh, por ocasião de sua visita à América do Sul, no ano de 1938, com seus ginastas dinamarquezes, além das belas apresentações que lhe conquistaram a afeição, ditou algumas palavras sobre o aspecto científico de seu sistema e o processo de evolução, desde sua origem até o desenvolvimento que tem sua ginástica atualmente.

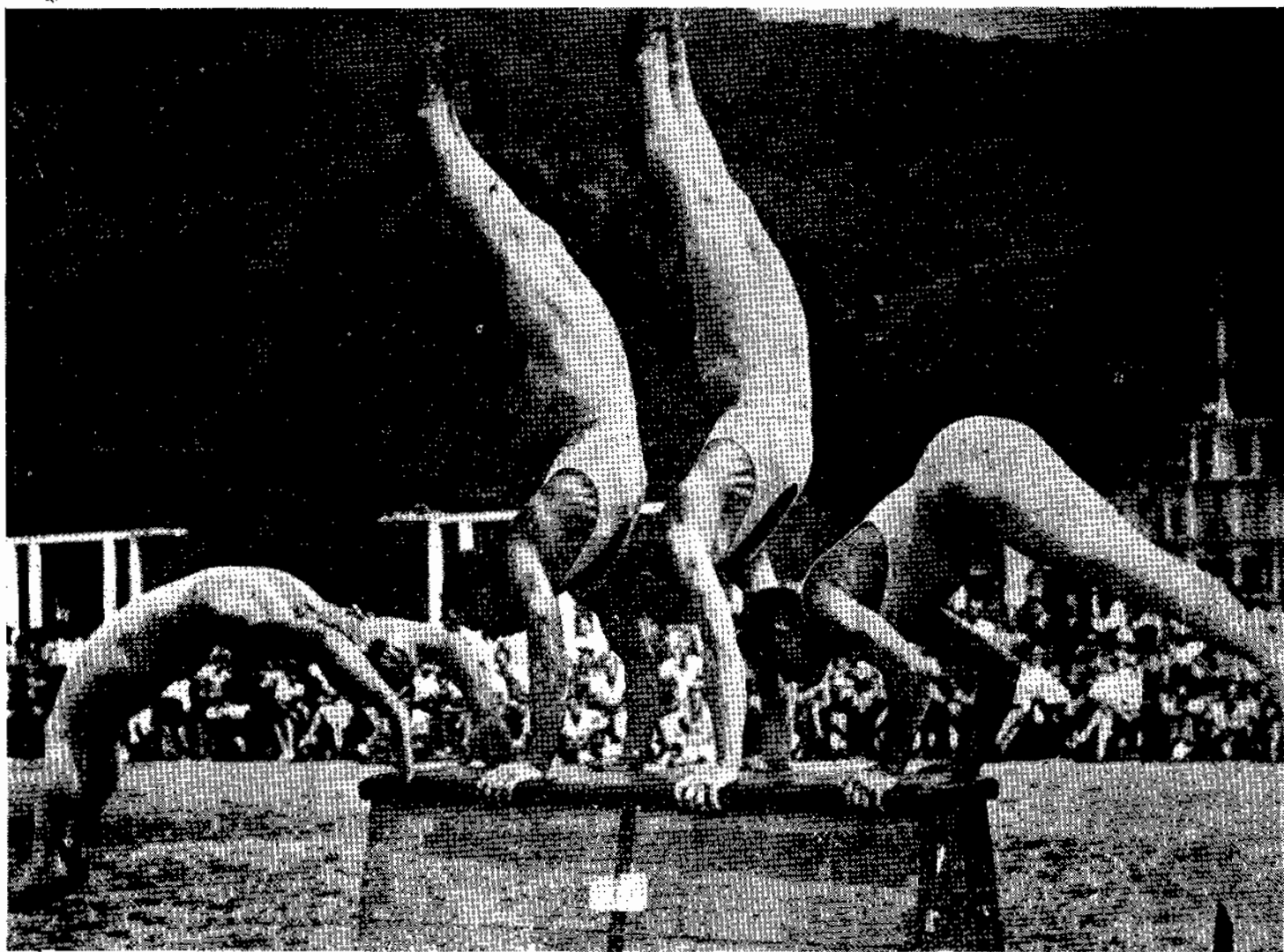
Disse Bukh que o seu sistema é baseado, antes de tudo, no conhecimento do estado físico das massas trabalhadoras e em suas possibilidades de desenvolvimento.

Este conhecimento do físico humano repousa nos extensos estudos de anatomia e fisiologia e, em grande parte, na experimentação que nos ensina como o corpo humano se modifica sob o influxo da existência rotineira. E, de forma especial, fundamenta-se este sistema na influência constante que exercem as maneiras de trabalho cotidiano, especialmente quando as juventudes adolescentes devem enfrentar este problema.

mente um ser apto para desenvolver com desembaraço, nada mais do que aquilo que diga respeito ao seu trabalho rotineiro, e este criará em seu corpo, um sem número de atitudes viciadas.

Vê, pois, o nosso educador como fazia a antiga Grécia, onde se praticavam quase todos os ramos de esporte, desde a marcha às corridas, saltos, lançamentos, luta, natação e jogos de bola, a necessidade da educação das massas com aspecto popular, pois, todas estas manifestações desportivas de conjunto deram à juventude helênica características físicas de flexibilidade, força física e agilidade, ao par da beleza e harmonia de formas que imprimiam ao físico do executante.

Com razão tem admirado o mundo, com grande entusiasmo, o escultural desenvolvimento dos filhos deste valente povo. Com este antecedente podemos tirar algumas importantes conclusões relativas à origem do sistema sustentado pelo ilustre professor. Como se vê, seu as-



O brilhante ginasta reconhece que o trabalho manual se realiza, em via de regra, de pé e em viciadas posições do corpo que, de um modo geral, está sempre curvado para a frente; ao contrário do que sucede quando executado mentalmente na posição sentada. Em resumo, cada indivíduo desenvolve seus trabalhos numa forma antagônica, em que emprega certa parte da musculatura mais que a outra, contrariando, com isto, a posição normal e fisiológica que deve conservar o corpo.

Niels Bukh consegue, com o seu sistema a neutralização da rigidez e da debilidade do homem trabalhador, dando-lhe em troca, às suas massas musculares, flexibilidade, agilidade e força.

Estes três conceitos constituem o maior axioma físico-fisiológico em que se baseia a ginástica dinamarqueza.

Em uma pessoa afetada pela rigidez, debilidade e moleza, suas formas físicas são anti-estéticas. Será so-

pecto básico tem sido inspirado na antiga cultura física helênica. Em ordem psico-física, o mais alto grau de influência que proporcionou o desporte grego sobre a juventude, não foi o segundo ou quinto de segundo da decisão nas corridas de velocidade, ou nos milímetros em um salto, qual seja em altura ou em distância, ou em algum lançamento; nem tão pouco foi a decisão voluntária de quem era o vencedor na luta ou nos jogos, e sim o grande desprendimento de energia exigido pela prática destes exercícios em que, sustentados por um alto ideal, entregavam seu corpo à natureza e à atividade.

Deixa Niels Bukh claramente estabelecido que a ginástica dinamarqueza é inspirada nestes princípios e tem, desse modo, assinalado todos os movimentos dos desportes como: os movimentos da marcha, corrida e saltos, os quais dão às pernas bastante flexibilidade, força e destreza; os correspondentes exercícios para os braços nos

lançamentos de disco, peso e dardo, e os exercícios deduzidos das inumeráveis torsões, flexões, e tensões da luta greco-romana, da forma como são empregadas nos desportos dessa natureza.

Alem disso, nos exercícios de equilíbrio, salto e agilidade, a ginástica dinamarquesa emprega todos os movimentos gerais do tenis, natação e dança.

No que diz respeito ao local de trabalho, poderá o mesmo ser realizado num salão ou campo, onde se pode reunir, mais ou menos, uns 100 alunos, com algum material.

A instrução de ginástica poderá ser de 2 horas semanais, o que permite resultados positivos com grandes benefícios para o corpo.

Vejamos, agora, a descrição de sua ginástica:

A primeira parte de seu trabalho ginástico para as massas juvenis dinamarquesas, e a denominada **ginástica primitiva**, cujos fundamentos se baseiam nos exercícios livres que todos os esportes teem em seu desenvolvimento. Assim, todos os movimentos de braços se efetuam na primeira parte da lição e teem por objetivo dar aos executantes a maior agilidade aos ombros, na mesma forma que para as pernas, as quais se reintegram da maior elasticidade e desembaraco. Em seguida, entra nas diferentes formas de torsões e flexões do tronco, que visam dar flexibilidade à coluna vertebral e à caixa torácica, de tal forma que todos estes movimentos possam se realizar sem dificuldade, permitindo livre funcionamento à respiração.

Continuando a lição, os ginastas se colocam em diferentes posições: decubitos (ventral, dorsal e lateral), de joelhos e sentados, de maneira a realizarem o trabalho 2 a 2. Estes exercícios visam, sobretudo, preparar e fortalecer a musculatura do corpo, fazendo trabalhar as massas musculares que desempenham vital importância na função da anatomia humana.

Diz Bukh que todo instrutor ou professor deve saber, pela sua profissão, em que articulação e segmentos do corpo se produz a rigidez; alem disso, quais os músculos não interessados, por serem excessivamente desenvolvidos no ginasta, afim de poder dosar o trabalho de maneira a não desenvolvê-los demasiado, e, antagonicamente, quais são os acentuadamente atrofiados, para desenvolvê-los ao indispensavel, com o treinamento necessário.

Tambem diz o autor: é indispensavel para o professor conhecer a atividade nervosa e a estreita cooperação que deve existir entre esta e seu sistema muscular, de maneira a conhecer, em cada praticante, a sua pronta reação nervosa.

Terminado um periodo de trabalho de uns quatro meses, dentro deste esquema traçado pelo professor Niels Bukh, consegue este, através de sua ginástica metódica, um conjunto homogêneo flexível, vigoroso e ágil.

De posse de um conjunto de tal natureza é, então, o momento de iniciar a prática de outra forma de ginástica, a que Bukh denomina ginástica esportiva ou ginástica de exibição.

Suas aulas com alunos já treinados são iniciadas com meia hora de ginástica primitiva a título de preparatória, para então realizar três quartos de hora de ginástica esportiva.

Esta última se efetua em posições chamadas puras ou plásticas, devendo, cada uma, demonstrar que uma falha determinada no que se refere à posição do corpo, deverá ser corrigida mediante a prática da ginástica primitiva.

Todas as provas e exercícios da ginástica esportiva são, por si, intensas e difíceis quanto à sua forma e segurança, e, a dificuldade de execução das mesmas oscila de acordo com a capacidade de cada executante.

Assim, examinando os exercícios de salto e agilidade, é o seu sistema exigente, principalmente, quando se trata da ginástica masculina, onde o arrojo e a força de von-

tade estão à prova. Em síntese, o conjunto de ginastas deve dar um fiel retrato do tipo masculino, tanto no que se refere ao corpo como ao caráter.

Como conclusão, podemos dizer que Niels Bukh desenvolve o seu sistema da seguinte maneira:

1.º — Ginástica primitiva (visando criar o tipo ideal da juventude);

2.º — Ginástica esportiva ou de exibição (através da qual deverá se refletir a beleza e o valor intrínseco do executante).

A primeira parte cuida especialmente, como as sessões preparatórias das nossas lições, da preparação gradativa e racional do praticante, para as formas de trabalhos maiores graduados na intensidade e dificuldade.

E a segunda, da mesma forma que as nossas lições propriamente ditas, visam dar ao praticante um trabalho mais intenso de maneira a desenvolver-lhe a energia, coragem, força, resistência, agilidade, etc.

Inegavelmente, é o sistema Niels Bukh uma ginástica interessante e bastante acessível para qualquer praticante e vigorosamente adepto da Educação Física.
