

"GINÁSTICA ACROBÁTICA"

CAMA ELÁSTICA

"Aprendizagem do Salto Mortal Duplo de Frente"

2.º Sgt. INARD ADAMI

(Monitor da E. E. F. E.)

mortais — (saltar grupando no ar e segurando as pernas junto aos pés, saltar e abrir as pernas no ar, rolagamentos para frente e para trás, sentar, ajoelhar, deitar de frente e de costas, bem como realizar combinações de tôdas as figuras).

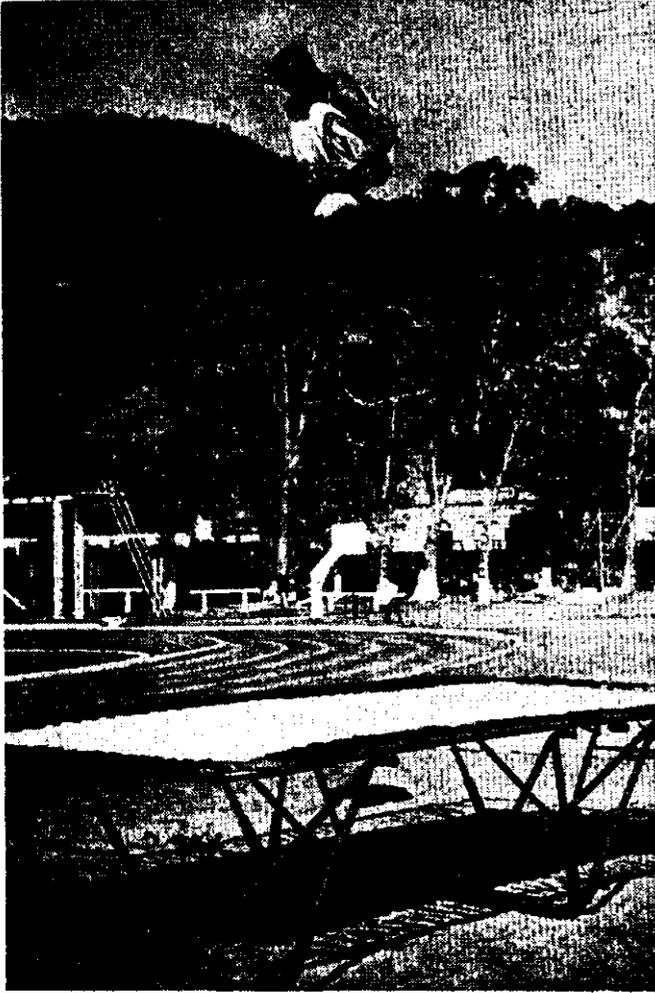
Vejamos pormenorizadamente as duas fases:

PREPARAÇÃO SIMPLES

Ainda nesta fase, deve-se insistir no salto para cima com grupamento completo, isto é, acentuando a flexão da cabeça e a segurança da parte inferior das pernas (canelas) com as mãos, que, como foi visto acima, faz parte da Fase Elementar do Ensino Geral.

Depois de bem executado este salto, passar-se-á à aprendizagem do Salto Mortal Simples de Frente Grupado, no qual o Instrutor deverá oferecer toda a proteção ao executante, com **SEGURANÇA DIRETA**, utilizando o cinto de segurança ou auxiliando-o na im-

1ª FASE: PREPARAÇÃO SIMPLES — Salto Mortal Simples de Frente Grupado. (Observe-se o grupamento.)



FASE ELEMENTAR — Salto simples grupando no ar e segurando as pernas junto aos pés (canelas).

Vários fatores influem para a execução do Salto Mortal Duplo de Frente, como sejam: técnicos, físicos e psicológicos. Dentre eles, o de maior importância é o TÉCNICO, o qual passaremos a abordar.

A Preparação Técnica é valiosa, tornando-se longa e cuidadosa para que se possa atingir o objetivo sem tropeços, isto é, completa ausência de quedas desagradáveis que poderiam criar no executante sérios complexos.

Torna-se necessário, como em todo trabalho físico metodologicamente ministrado, partir-se do fácil para o difícil. Conseqüentemente, em duas fases se divide a Preparação Técnica para a aprendizagem do Salto Mortal Duplo de Frente:

- 1.ª Preparação Simples
- 2.ª Preparação Complexa.

Note-se que aqui já consideramos o executante possuidor da Preparação Elementar do Ensino Geral que compreende: saltos simples em pé — (equilíbrio e domínio da impulsão) — figuras simples sem saltos





Posição do corpo no início do 2.º giro

pulsão da lona, segurando sua mão e o acompanhando no ar durante o salto. Neste treinamento, já o iniciante deve criar o reflexo de sair para o salto no terceiro impulso, o que de muito facilita a coordenação e serve como previsão para demonstrações, em que os impulsos numerosos, tornam-se monótonos à assistência.

Vinte a trinta saltos, com esta segurança, são necessários e suficientes, para que o aluno crie o domínio do salto.

Uma vez aprovado na Segurança Direta, o salto será realizado livremente, havendo porém, a Segurança Indireta, que será a distribuição em torno da cama, de elementos atentos ao executante, com o que os acidentes tornar-se-ão impossíveis.

No Salto Mortal Simples de Frente Grupado, o Instrutor observará ao aluno que: o Salto será tanto melhor quanto menor for o deslocamento para a frente; no momento da execução do salto, quando se dá o último impulso, deve-se procurar subir perpendicularmente à lona e não obliquamente para a frente, como comumente acontece; os braços, que no ponto alto máximo se

encontram elevados para cima, abaixam-se enérgicamente, tal como se fôsem tocar à linha perpendicular, e seguram a parte inferior das pernas; a cabeça flexiona-se ao máximo, com a mesma velocidade da flexão dos braços, para que o grupamento possa ser perfeito. Uma pequena demora de flexão da cabeça em relação à velocidade de flexão dos braços, descontrolaria o ímpeto do giro; tronco e pernas ficam totalmente flexionados, aliás, isto será mais uma consequência da flexão acentuada da cabeça e braços com as mãos seguras às canelas.

Figurando-se todos êsses movimentos, teremos o corpo tal uma "RODA" cujo eixo será a linha que vai de uma crista ilíaca à outra, o qual, durante todo o giro, deverá tangenciar a **linha perpendicular** ao centro do corpo na ascensão final.

Para conseguir-se esta tangência, necessário se torna que braços, cabeça, tronco e pernas, trabalhem harmoniosamente, ou melhor, que se auxiliem mutuamente, vindo um de encontro ao outro ou convergindo a um só tempo para um único ponto: O EIXO.

Na finalização do salto, no fim do giro, o instrutor desfaz o grupamento, lançando os braços para cima, ficando a cabeça na posição normal com o olhar dirigido para a frente, as pernas estendidas, os pés ligeiramente afastados para obtenção do equilíbrio na abordagem da lona, e os rins selados.

Se todos êstes requisitos forem observados, ter-se-á adquirido meio caminho à realização do "DUPLO".

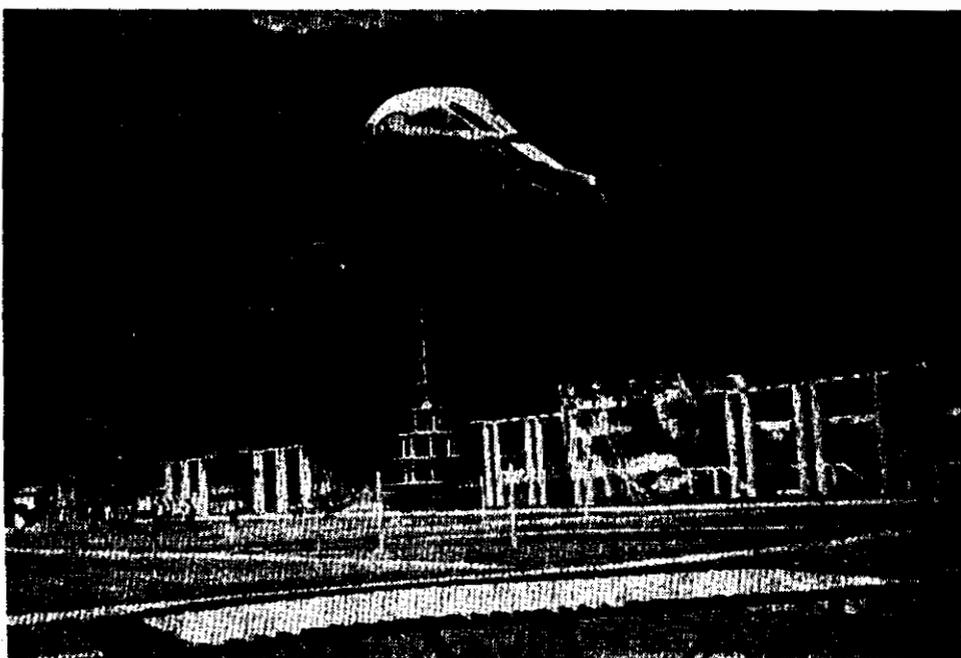
PREPARAÇÃO COMPLEXA

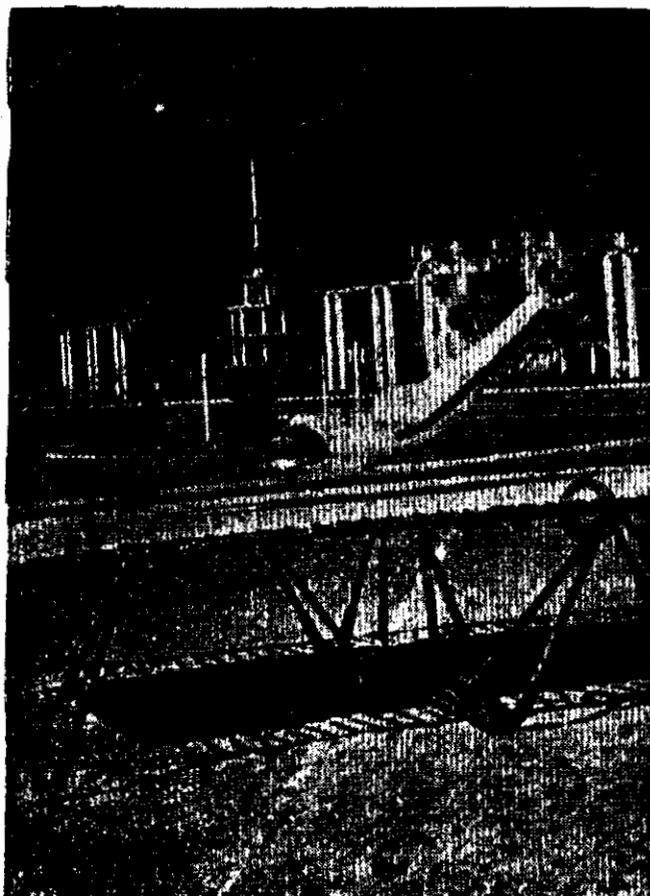
Uma vez "aprovado" no mortal simples, o aluno iniciará-se na aprendizagem do "UM E MEIO MORTAL PARA FRENTE" caindo em decúbito ventral.

Para êste salto, o Instrutor lançará mão do cinto de segurança e comandará com um "JÁ", no momento exato em que o executante deverá desfazer o grupamento. O tempo ideal para a abertura será aquele em que, cabeça e joelhos estiverem apontados para a lona; aqui, a ação de braços e cabeça para frente, suprime totalmente a força centrífuga e o ímpeto do segundo giro.

A voz de "JÁ", os braços devem ser lançados estendidos para frente. A cabeça estende-se para evitar

Início da abertura





Fase final da abertura (queda).

total do corpo — o tangenciamento do eixo do corpo com a linha perpendicular que passa pelo centro do corpo na ascensão — que estes dois fatores são suficientes para que não se exceda aos limites da lona — que o seu UM E MEIO SALTO MORTAL está bom e que para dar o “DUPLO” bastará que ele continue o giro sem fazer a abertura ensinada no salto anterior — que ele, o Instrutor, dará a voz de “JÁ” no fim do segundo giro, precisamente no momento de desfazer o grupamento — que há o cinto de segurança protegendo-o contra quaisquer riscos ou acidentes.

Recomendações: 1.º — Deve-se saltar o mais alto possível para a execução do salto, principalmente no último impulso; 2.º — Um bom sistema, é de contar-se: 1, 2, 3, 4, 5, 6 e realizar o salto. A contagem em voz alta, suprime, de certo modo, o temor pelo salto; à medida que se fôr melhorando, vai-se diminuindo a contagem até chegar ao “4” e, se possível, ao “3”; 3.º — Somente se abandonará o emprêgo do cinto de segurança quando o aluno assim o desejar. Não obstante, a influência do Instrutor se deverá sentir, ora incentivando aos excessivamente prudentes, ora retraindo aos que se deixam conduzir pela impulsividade; 4.º — Depois de muitos saltos realizados com o comando de “JÁ” e quando se verificar que o aluno tenha adquirido o reflexo do “ABRIR”, procurar-se-á fazer com que ele fique dono total do salto, suprimindo-se o “JÁ”; 5.º — A abordagem da lona, no fim do salto, deverá ser feita idêntica à executada por ocasião do Salto Mortal Simples de Frente Grupado.

Posição do corpo quando são percorridos um e três quartos de volta.

o choque com a lona e as pernas são lançadas unidas e esticadas para trás.

Conforme a menor ou maior reação nervosa do aluno, o comando será dado um pouco antes do ponto de abertura ou, então, precisamente neste. Tão logo o aluno tenha adquirido o reflexo do salto, o Instrutor deixará de comandar, assim como abandonará o emprêgo do cinto, passando à Segurança Indireta. Isto, porém, só é aconselhável quando se constatar o domínio técnico de todo o movimento por parte do aluno, concomitantemente à sua disposição psicológica para a execução do salto.

Deve-se insistir neste salto. O aluno poderá ser considerado bom, quando o realizar por ocasião do segundo impulso — se estiver observando a perpendicularidade na ascensão e, no giro, o tangenciamento do eixo do corpo (linha das cristas ilíacas) com a linha perpendicular que passa pelo centro do corpo na ascensão, bem como o total grupamento no salto. Isto, tudo relativo ao primeiro giro, e parte do segundo. No final do salto, a abertura e queda na lona, devem estar perfeitamente entrosadas.

Terminado este salto, nada mais há do que partir-se para o ensinamento do “DUPLO”.

SALTO MORTAL DUPLO DE FRENTE

É sem dúvida a parte culminante da 2.ª FASE, a “PREPARAÇÃO COMPLEXA”.

Aqui, a influência do instrutor para com o aluno e a confiança deste por aquele, são elementos que influirão decisivamente na execução do salto.

A confiança do aluno será, naturalmente, uma resultante do ensino racional de todos os saltos acima vistos, os quais ele conseguiu executar à margem de qualquer perigo ou acidente.

Influência do Instrutor — Deve-se frisar ao aluno que ele está observando, perfeitamente, o grupamento

