

# A Dificuldade na Ginástica de Aparelhos

Pelo Cap. ARLINDO DE ARAUJO PEREIRA

(INSTRUTOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA)

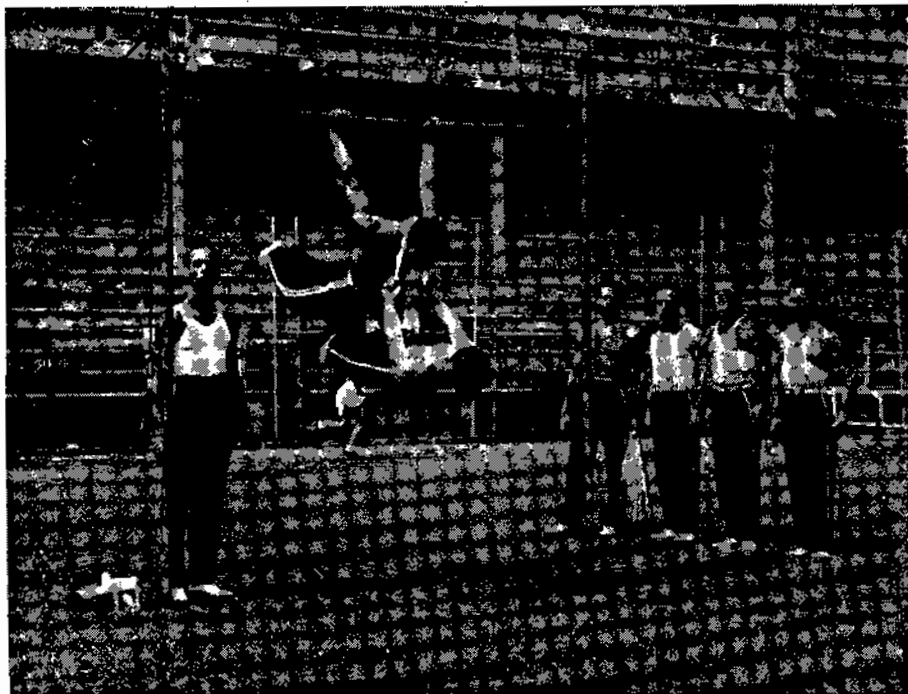
Sabemos que são três os principais aparelhos: a barra fixa, a paralela e o cavalo-de-pau. Ao iniciar este tema, de pôr em evidência o que dificulta ao principiante a bonita arte dessa ginástica, cumpre-me assinalar que a própria experiência e a observação dos demais colegas de curso, levaram-me a expor

me desperdício de energia. Agora, se estendermos esse esforço inútil às outras partes do corpo como membros e tronco, somaremos um gasto enorme de trabalho físico realizado por uma grande afluência de sangue prejudicial a todos estes músculos. Torna-se, portanto, muito mais difícil o comando dos mús-

ainda, por si só. Ele irá eliminando os movimentos desnecessários e descontraído certos músculos a começar pelos da face. Esta descontração e consequente descongestionamento de sangue facilitará a inércia de movimento, que muito coopera na combinação dos movimentos. Somente assim, sucessivamente, movimento a movimento, eliminará a dificuldade, facilitando a tarefa, do músculo exato que muitas vezes é mínima, pouco evidente e abstrata, mesmo que seja ajudando e mostrando ao praticante, transformando os atos voluntários, cada vez mais habituais até poder, apenas, acionar os músculos necessários. É que a experiência alheia não ajuda o suficiente, embora seja necessária. Entretanto, a par deste abandono dos movimentos ineficazes e parasitas coloca-se a flexibilidade do físico do instruído e ainda o destemor, a coragem, e, sobretudo, o desprendimento. É necessário controlar o instinto de conservação, muito forte em alguns, à prática da ginástica. Uma vez eliminados todos os esforços desnecessários, teremos tornado o movimento elegante, vistoso e de fácil execução-aos olhos dos espectadores desavisados. Como consequência daquele pequeno trabalho muscular está o desenvolvimento harmonioso e amplo das massas musculares causados pelos movimentos desnecessários àquele exercício.

A ginástica verdadeira é a causa, e não a consequência da realização dos exercícios bem executados.

Injustificável, entretanto, a desistência ao aprendizado porque nesta repetição é onde reside o trabalho físico que desenvolve harmoniosamente, os grupamentos musculares, dotando-o de mais destreza, flexibilidade, força, coragem e desprendimento ao instruído.



o fruto dessa experiência e o resultado dessa observação.

Além da destreza, agilidade, sangue-frio, coragem e desprendimento, qualidades morais resultantes da prática da Ginástica de Aparelho, junta-se outra de caráter físico que se afigura de primordial importância: trata-se da coordenação, que é, a mais rápida combinação de movimentos com o mínimo de esforço muscular e o máximo de trabalho realizado. Ora, se para este máximo obtido não há um máximo de esforço é porque os principiantes nos exercícios estão errados, quaisquer que sejam eles, porque não há quem faça mais esforço numa subida de barra, por exemplo, do que uma pessoa que tenta pela primeira vez a subida em oitava até a saída em fôlha-sêca. Mas como trabalhar menos? Como acionar menos grupamentos musculares? Na coordenação dos esforços e em sua combinação na seqüência exata do tempo é onde está o rendimento máximo. Então o problema não é fazer mais força, trabalhar mais músculos, como possa parecer ao iniciante, e sim, deixar muito mais músculos em repouso. Para quem não conhece o exercício, ao executá-lo, aciona inúmeros grupamentos musculares, desde os pés até a face, e nesta temos cerca de 147 músculos constituindo um enor-

me desperdício de energia. Agora, se estendermos esse esforço inútil às outras partes do corpo como membros e tronco, somaremos um gasto enorme de trabalho físico realizado por uma grande afluência de sangue prejudicial a todos estes músculos. Torna-se, portanto, muito mais difícil o comando dos mús-

