

GINÁSTICA RÍTMICA DESPORTIVA

ENTREVISTADOR:
2º Sgt. GERALDO ALVES FRASSON
Monitor da EsEFE

ENTREVISTADA:
Professora ELISA MARIA JARDIM DA COSTA DE REZENDE
Professora titular da Cadeira de Ginástica
Rítmica Desportiva da UERJ e técnica
da equipe de ginástica rítmica desportiva do Tijuca T.C.

1) O que é a Ginástica Rítmica Desportiva?

É um tipo de ginástica planejada cientificamente para a mulher. Visa através de movimentos estimulantes e alegres o seu desenvolvimento orgânico e o seu equilíbrio psicossomático. É portanto, uma ginástica essencialmente feminina.

Comparando-se com outras modalidades, veremos que na Ginástica Rítmica Desportiva os movimentos mecânicos foram substituídos pelos orgânicos, os métricos pelos rítmicos e os exercícios de força pelos dinâmicos. A leveza, o ritmo, a fluência e a dinâmica trouxeram à mulher possibilidades amplas de desenvolver a agilidade, a flexibilidade, a graça e a beleza dos movimentos, além de harmonizar e moldar sua personalidade.

2) Quais as características principais da Ginástica Rítmica Desportiva?

A utilização de aparelhos de pequeno porte é característica destacada da modalidade, enriquecendo-a, motivando-a e decorando-a. A bola, a corda, o arco, a maça e a fita (aparelhos oficiais) utilizados em sincronia com uma trilha sonora adaptada aos movimentos tecnicamente planejados, distinguem esta modalidade de todas as outras, embora possa também ser praticada a mãos livres.

O nome DESPORTIVA, lhe é devido, por se tratar de modalidade competitiva e devidamente regulamentada pela Federação Internacional de Ginástica, através do Código de Pontuação, figurando no seu calendário oficial.

3) Qual a realidade da Ginástica Rítmica Desportiva no Brasil?

Introduzida no Brasil pelas Professoras Erica Sauer (no aspecto educacional) e Ilona Peuker (no aspecto com-

petitivo) há pouco mais de 20 anos, a modalidade alcançou neste curto espaço de tempo um grande desenvolvimento em nosso País.

Tornou-se matéria obrigatória nos currículos escolares de Educação Física e às competições oficiais, têm ocorrido grande número de entidades.

4) Que tipo de trabalho vem sendo realizado no Tijuca Tênis Clube?

No Tijuca estamos promovendo um trabalho de massificação da Ginástica Rítmica Desportiva. Contamos atualmente com mais de 200 crianças e jovens na escolinha e o rendimento e o interesse têm tido um índice excepcional.

Além disso, contamos com nossas equipes representativas do Clube nas competições oficiais. São mais de 50 ginastas cadastradas na Federação de Ginástica do Estado do Rio de Janeiro, nas diversas faixas etárias, e que têm

conquistado excelentes resultados nos campeonatos estaduais.

Tivemos a felicidade inclusive, de representar o Brasil em eventos internacionais, oportunidade em que pudemos constatar (em comparação com outros países) o excelente nível técnico da ginasta brasileira.

5) Quais as possibilidades de massificação da Ginástica Rítmica Desportiva?

A Ginástica Rítmica Desportiva oferece condições excepcionais para a massificação da Educação Física por vários motivos. Entre eles podemos destacar:

1 — Baixo custo da aparelhagem, que fica ao alcance de instituições de ensino, clubes sociais-desportivos e quaisquer outras entidades associativas públicas ou privadas;

2 — Ausência de riscos de acidente (como demonstram as estatísticas em comparação com qualquer outra modalidade);

3 — Presta-se também a apresentações sem caráter competitivo, em ocasiões festivas, cívicas, sociais ou desportivas;

4 — As séries de exercícios, numa grande gama de estágios técnicos, permitem a sua prática por ginastas menos dotadas fisicamente isto é, não exigem aquelas pesquisas de biótipo ideal, que levam a afastar da ginástica milhares de meninas. Na hipótese da Ginástica Rítmica Desportiva, isso não ocorre, desde que não haja objetivo competitivo.

6) A partir de que idade a criança deve iniciar na Ginástica Rítmica Desportiva?

No Tijuca, temos trabalhado com crianças a partir de 4 anos de idade e o aproveitamento tem sido surpreendente. Possuímos, com orgulho, o maior contingente de crianças na Ginástica Rítmica Desportiva do Brasil.

