

MARIA ISABEL GOMES OLIVAES

*“A Importância do Balé Clássico
no Treinamento de Ginastas de
Ginástica Rítmica Desportiva”*



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS

1999

MARIA ISABEL GOMES OLIVAES

TCC/UNICAMP
014i



1290002010

*A Importância do Balé Clássico
no Treinamento de Ginastas de Ginástica
Rítmica Desportiva”*

Monografia apresentada como exigência parcial para obtenção do título de Bacharel em Treinamento em Esportes pela Universidade Estadual de Campinas, sob a orientação da Profa. Dra. Elizabeth Paoliello Machado de Souza.



UNICAMP
1999

Aos meus pais, Claudio e Nena , meus irmãos Caco e Marcelinho, como
reconhecimento de seus esforços na realização deste.

À minha inesquecível Tia Verô (*in memoriam*), pela sua constante “presença” e
incentivo em todos momentos,

dedico este trabalho

Agradecimentos

À minha querida professora, amiga e orientadora, Profa.Dra. Elizabeth Paoliello Machado de Souza, durante estes anos você participou significativamente na minha formação acadêmica. Obrigada pela ajuda e incentivo na participação de congressos e viagens com o GGU, assim também como na orientação do processo de construção deste trabalho;

À meus amados pais, que da maneira deles, confiaram , me apoiaram e deram forças durante toda minha vida;

À meus adorados irmãos, pela compreensão e apoio durante esses anos de faculdade, em especial ao Caco, pela paciência e "Paitrocínio". Obrigada!

Aos professores do curso de graduação da FEF-Unicamp, com quem obtive conhecimentos importantes para minha formação, em especial ao Prof. Dr. Jorge Pérez por ser tão afetivo e autêntico; ao Prof. Dr. Adilson N. de Jesus pela dinâmica e alegria transmitida em suas aulas, parabéns!; a Profa. Ieda pelas informações e ensinamentos em GRD e pela atenção e graciosidade que a contempla; ao Prof.Dr. Jocimar (Joci) pela amizade, atenção, ensinamentos antropológicos (adorei) e incentivo à criticidade; a Prof. Dr. Lino C. Filho pela vontade e garra em ensinar; a Profa. Dra. Silvana pela amizade e pela disciplina de vivências corporais onde pude conhecer-me;

Aos funcionários e amigos da FEF: Emerson, Renata, Mari (DEM), Beeroth, Geraldinho, Gonzaga, Simone (DEAFA), Lurdinha, Noriko, Dna. Maria e Andréia, por terem sido tão prestativos e colaborarem de alguma forma para a realização deste trabalho;

À minha companheira Eliana (Lica) pela colaboração e apoio neste trabalho;

Aos meus inesquecíveis amigos da faculdade (Turma 95 e 96), pela companhia e alegria que passamos juntos;

À todas pessoas do Grupo AFIM e Nozes e Vozes (Universidade Solidária), pela amizade e por terem feito observar "o outro lado da moeda", onde pude dar mais valor a vida e contemplar ainda mais as pequenas e belas coisas que ela nos proporciona;

À minha amiga Belém (Patrícia) pelas fotos cedidas, pelo incentivo e carinho durante estes anos;

Ao GRANDE amigo Vagner, por tudo que fez por mim. Serei eternamente grata por poder cursar na Unicamp, sei que se não fosse sua ajuda e incentivo nada teria acontecido, além disso, você transformou em partes, minha maneira de olhar o mundo;

À minha adorada amiga Pop, por tantos anos de amizade, “baladas” e pela magnífica pessoa que és, insubstituível;

À mais recente amiga Adrianinha, pelo carisma, risadas e por ter deixado nossa amizade nascer e brotar em meu coração. Valeu!

Ao meu *nego* Robson, pelo carinho, amizade, compreensão, pelas cartas, sua presença foi/é muito importante para minha vida;

À minha irmã/amiga Josy, obrigada pela paciência, estímulo e muitas risadas juntas, você foi uma luz que apareceu para brilhar em minha vida. Permaneça brilhando!

À todos da O-10: Smurf, pela paciência, amizade e tantas reflexões juntos, mesmo não entrando num acordo; ao Dani, pelo carinho, atenção, disponibilidade, massagens, pela participação especial nas artes gráficas deste trabalho e principalmente pela sincera amizade, foi muito bom conviver com vocês. Desculpem-me pelo mau-humor e “exigências”;

À extraordinária amiga Deby ALICE, obrigada pela confiança depositada em nossa amizade, prestatividade, tolerância em me agüentar. Você é uma pérola que preciso cultivar e apreciar eternamente. Aprendi muito contigo;

À Jack, a Fer e ao Éden, pelo companheirismo e carinho, mesmo não sendo tão próximos, adoro vocês, de coração!!;

E por último (para aumentar o suspense e sua “ingênua loucura”), à Bayki, pela convivência, eterna amizade, muitas alegrias e constante mudanças. Obrigada Kinha, jamais esquecerei o quanto compartilhamos nossos momentos, te adoro irmãzinha!

Resumo

Este trabalho apresenta um resumo histórico do Balé Clássico e da Ginástica Rítmica Desportiva a partir de um levantamento bibliográfico, mostrando suas origens, características, bem como as influências que contribuíram para o seu desenvolvimento.

Após os dados obtidos, através de uma varredura bibliográfica que discorreu sobre a importância do balé clássico no treinamento de atletas de GRD, foi possível fornecer uma visão geral do assunto.

Foi elaborada uma breve pesquisa onde buscou-se saber a realidade atual da aplicação do balé clássico no treinamento de ginastas de GRD. Os resultados geraram alguns comentários e pequenas conclusões.

O trabalho tem como objetivo salientar a importância do balé, em todos os seus aspectos, como parte do treinamento de GRD.

Sumário

Introdução.....	01
Capítulo I – Ginástica Rítmica Desportiva (GRD)	
1. A modalidade GRD.....	03
1.1 Definição.....	03
1.2 Histórico Geral da GRD.....	05
1.3 A GRD enquanto esporte.....	10
Capítulo II – O Balé Clássico	
2. Origem da Dança.....	18
2.1 Histórico e evolução do Balé Clássico.....	19
2.2 O bale Clássico no Brasil.....	26
Capítulo III – A GRD e o Balé Clássico	
3. O treinamento na GRD e o Balé Clássico.....	28
3.1 O Balé Clássico como base dos elementos corporais.....	32
3.2 A importância do Balé Clássico para a GRD.....	36
Capítulo V – A Pesquisa.....	39
Considerações Finais.....	44
Referências Bibliográficas.....	46
Anexos.....	48



Introdução

Para elaboração desta monografia, deparei-me com minhas próprias preferências para atividades físicas. Em toda minha infância o balé clássico esteve presente, durante este período pude vivenciar vários tipos de dança como o jazz, danças folclóricas, balé moderno, e atualmente a ginástica geral. Todas as capacidades, habilidades e destrezas que desenvolvi foram, em sua maioria, com os professores destas modalidades.

Nestes anos de graduação, a Ginástica Rítmica Desportiva, despertou em mim o interesse por sua graciosidade e elegância, através dos movimentos corporais coordenados com o manejo dos aparelhos e entrosamento musical.

Foi visando um aprofundamento nos dois temas, GRD e Balé Clássico, que decidi pesquisar a importância do balé clássico, assim como sua interpretação e como é desenvolvido no treinamento de ginastas de GRD. Sabe-se que as ginastas de equipes competitivas, tem um professor(a) de balé clássico, o qual valoriza como parte do treinamento a flexibilidade, posturas, posições de pernas e braços e a leveza dos movimentos.

Durante este trabalho me deparei com algumas questões pertinentes a que devo ressaltar: Quais benefícios que a técnica do balé clássico oferece as ginastas? Quais os pontos negativos?

Estas questões fizeram-me olhar com maior atenção para o trabalho, onde percebi a importância de elaborar um questionário e enviá-lo a alguns clubes de Campinas, buscando informações concretas da atual realidade dos clubes frente a este caso.

Pretendo com este trabalho, obter subsídios teóricos e informações mais consistentes que permitam valorizar a questão da importância do balé clássico para as ginastas de GRD, como estratégia de trabalho do treinamento de ginastas.



1. A modalidade Ginástica Rítmica Desportiva (GRD)

Para melhor compreensão desta modalidade esclarecerei inicialmente o surgimento da GRD no mundo e no Brasil.

1.1 Definição

Segundo o Código de Pontuação de GRD(1997, p.96):

“ É uma arte dinâmica, criativa, natural, orgânica com movimentos de características próprias, diferentes das outras escolas de expressão corporal. A GRD é uma modalidade essencialmente feminina, praticada a mãos livres e com aparelhos; sua beleza plástica, graça e elegância, formam um conjunto harmonioso de movimento e ritmo.”

Para Toledo(1995, p. 09), GRD:

“é uma modalidade competitiva feminina, que combina movimentos ginásticos específicos sem aparelhos, ou com os aparelhos oficiais: bola, corda, arco, fita, maçã.”

(...)“de forma lógica e harmoniosa; sempre acompanhada por uma música instrumental, onde as ginastas podem competir individualmente ou em conjunto (5 ginastas), mantendo a elegância e a expressão.

Considero que a GRD é uma modalidade esportiva feminina, praticada a mãos livres, ou com os aparelhos manuais oficiais: corda, bola, maçãs, arco e fita (segundo a Federação Internacional de Ginástica-FIG, 1997), acompanhada essencialmente por música instrumental, onde a coordenação entre o manejo do aparelho com os elementos corporais, é o critério de maior apreciação, para a transparência e elegância dos movimentos.

Neste esporte as ginastas podem competir individualmente, ou em conjunto (5 ginastas), através de uma coreografia que combine ritmo, movimentos harmônicos, flexibilidade e coordenação, fatores estes de grande importância para a performance das ginastas.

Embora ainda não reconhecida pela FIG, a GRD masculina existe e está se propagando em alguns lugares, podendo tornar-se um esporte competitivo. Os aparelhos manuais masculinos são: corda, maçãs, bastão, 2 arcos pequenos e bolas (segundo informações da Confederação Japonesa de Ginástica).

1.2 Histórico Geral da Ginástica Rítmica Desportiva

A modalidade GRD, nasceu em meados do século XX, na Europa Central, e para seu desenvolvimento quatro correntes, tiveram grande influência: dança, teatro, música e pedagogia.

Segundo Peuker (1973), o advento da GRD se deu a partir de um movimento renovador ginástico, que se processou em fases de atenuada evolução, desde o início do século XIX.

Citarei abaixo os ilustres pensadores das primeiras correntes a influírem no surgimento, de acordo com alguns autores como: Achcar (1980), Garaudy (1980), Mendes (1987) e Osson (1988):

Johann Heirinch Pestalozzi (1746-1827), suíço, pedagogo, dava importância a naturalidade do desenvolvimento e cultivo das potencialidades do indivíduo.

Pestalozzi acreditava no ser uno, onde corpo e alma, constituem um todo inseparável. Produziu obras voltadas para educação social.

Contemporâneo de Pestalozzi, Per Henrik Ling (1776-1839), sueco, é considerado o pai da ginástica, seus métodos eram bastante pedagógicos, com caráter estético e militar. Tinha como fundamento a anatomia e fisiologia do corpo humano, onde criou métodos, através de movimentos mecânicos, construídos e combinados, com o objetivo de desenvolver todas as funções vitais do indivíduo, para melhoria da saúde.

A influência de François Delsarte (1811-1871), foi de grande importância para a expressão da Ginástica atual. Francês, precursor da conhecida Ginástica

Expressionista, analisava os gestos como forma de linguagem estética. Suas idéias foram bastante difundidas e grande foi o número de seus seguidores.

A dança, como já citado, teve influências no surgimento da GRD, onde pode se destacar, Isadora Duncan (1878-1929), conhecida pela sua atuação em palco nada comum para aquela época. A bailarina nascida na Califórnia, defendia a dança livre, vivenciava intensamente a continuidade entre seu corpo e a natureza, ela foi buscar nos fenômenos naturais, nas ondas, no vento, nas nuvens, modelos de movimento e disciplinas rítmicas. Suprimiu as sapatilhas de ponta, renunciando à maior conquista da época romântica. Isadora se apresentava vestida com uma musselina (túnica) esvoaçante e recebeu muitas críticas por se apresentar desta forma. Dançava com os pés descalço e com a cabeça inclinada para trás. Estabeleceu a expressividade do movimento sobre o qual toda a dança moderna está fundada.

Além disso Isadora, tentando expressar o seu "eu" em sua arte, buscava inspirações que dessem um sentido para sua dança. Ela, além de iniciar uma nova técnica, mostrava uma nova concepção de vida.

Discípula da sueca, Elin Falk (1879-1942), que transformou a Ginástica de Posições para a Ginástica de Movimentos, Elli Bjorksten (1870-1947), finlandesa, professora do Instituto de Educação Física, da Universidade de Helsingfors; introduziu na Ginástica a expressão da alegria e da vivacidade, pouco conhecida na época, "trabalhando a liberação da alma oprimida no corpo, deixando para trás o gesto puramente mecânico" (Achcar, 1980, p.35). Suas atividades eram divididas por faixas etárias e impressionou o público nas Olimpíadas de 1912 em Estocolmo, com apresentações de seu trabalho.

Como outra corrente a influir no surgimento da GRD temos a música, Émile Jacques Dalcroze (1865-1950), professor e compositor suíço, desenvolveu o método de coordenação musical com movimentos corporais, conhecido como Euritmia.

Discípulo de Dalcroze, Rudolf Bode (1881-1970), alemão, desenvolveu sua potencialidade de pensamento, colocando a música a serviço do movimento corporal. Introduziu ao trabalho rítmico a mãos livres, a utilização de aparelhos como bastão, bola, tamborim, etc.

Por último cito Henrich Medau (1890-1974) alemão, discípulo de Bode. Considerava o aparelho manual como meio para aperfeiçoar o movimento, tornando-se desnecessário o uso do mesmo, quando a técnica do movimento tornava-se perfeita. Exigia o máximo de criatividade possível de seus participantes.

Em 1948, nos Jogos Olímpicos de Londres, as equipes que participaram competindo GA, tiveram a obrigatoriedade de apresentar duas provas rítmicas por equipe, sendo uma a mãos livres e uma com aparelho, além das provas de traves, barras e saltos.

No ano de 1952, realizou-se em Helsink, os Jogos Olímpicos, onde as ginastas competiram séries em conjunto com arco; A partir da olimpíada seguinte realizada em Melbourne, no ano de 1956, a GRD desvincula-se da GA. Nesse período foram organizadas competições internas na Bulgária e na Rússia em 1951, na Tchecoslováquia em 1953, na Áustria em 1954 e, em 1956 na Alemanha Ocidental.

Com a exclusão da GRD nos Jogos Olímpicos, esses países sentiram a falta de contatos internacionais, até que em 1960, realizou-se em Sofia, um torneio do qual participaram a Rússia, Bulgária e Tchecoslováquia.

No ano de 1962, em Praga, no XV Campeonato Mundial de Ginástica Artística, houve uma demonstração de Ginástica Moderna pela Tchecoslováquia, a qual fez grande sucesso, contribuindo para que o Congresso da Federação Internacional de Ginástica (FIG) aprovasse a realização em 1963, na cidade de Budapeste (Hungria), o Primeiro Campeonato Mundial de Ginástica Moderna.

Somente a partir de 1975, os membros do Comitê da FIG resolveram adotar a denominação "Ginástica Rítmica Desportiva", a fim de dar um caráter competitivo a esta modalidade.

Desde então e até os dias de hoje, os Campeonatos Mundiais são realizados de dois em dois anos, sob o controle do Comitê Técnico da FIG.

Em 1978, oficializou-se os Campeonatos Europeus e em 1984, a GRD passa a fazer parte dos Jogos Olímpicos de Los Angeles como modalidade olímpica, competindo até 1992 em Barcelona, séries individuais.

Outro evento de grande importância mundial é a Gymnaestrada, promovida pela FIG, realizada de 4 em 4 anos, cujo objetivo não é o competição, e sim de reunir ginastas de todo o mundo, promovendo deste modo, integração entre as nações e uma melhor compreensão e divulgação dos diferentes sistemas gímnicos. A participação da GRD neste evento não é uma prioridade, visto que o caráter enfatizado na Gymnaestrada é a Ginástica Geral.

A última Gymnaestrada aconteceu em julho de 1999, em Gotemburgo na Suécia, onde o Brasil teve grande representação, com a participação de 19 grupos de vários estados brasileiros.

No Brasil, a GRD surge na década de 50, através de cursos promovidos pela Associação de Professores de Educação Física do Estado de São Paulo, que traziam professores estrangeiros.

Em 1967, o Brasil esteve presente pela primeira vez num evento internacional, quando participou do III Campeonato Mundial em Copenhague, nas provas individuais com a ginasta Daisy de Barros, atualmente professora de Educação Física e propagadora da GRD.

Em 1973, no VI Campeonato Mundial em Rotterdam, concorrendo na prova em conjunto, o Brasil reaparece.

Em 1984, o Brasil participou nos Jogos Olímpicos, em Los Angeles com a ginasta Rosane Favilla do Rio de Janeiro e em 1992 em Barcelona com a ginasta Marta Cristina Schonhorst do Estado de São Paulo, não se classificando para as finais.

Além destes eventos, o Brasil tem participado efetivamente em diversos outros encontros como: Campeonatos Sul-americanos, Pan-Americanos, Norte-Nordeste, dos 4 Continentes, Interclubes, Gymnaestrada, etc..

Recentemente o Brasil participou dos Jogos Pan-Americanos de 1999, que aconteceu na cidade de Winnipeg, no Canadá, após dois dias de classificatória, a equipe de GRD do Brasil terminou em primeiro lugar no conjunto: Alessandra Ferezin, Camila Ferezin, Dayane da Silva, Flávia Faria, Michele Sauzano e Juliana (reserva).

O ouro da GRD no conjunto foi o resultado mais surpreendente e um dos mais emocionantes do Brasil no Pan. Nos últimos anos, a modalidade tem evoluído muito e deve disputar a Olimpíada de Sidney.

1.3 A Ginástica Rítmica Desportiva Enquanto Esporte

Farei uma abordagem desta modalidade enquanto esporte, conhecida e divulgada pela Federação Internacional de Ginástica (FIG).

Segundo o Código de Pontuação de GRD(1993), cujo objetivo é normatizar o julgamento das árbitras das diferentes nações, assim como nortear o trabalho de composição feito pelas técnicas, os aparelhos oficiais são:



Corda: tamanho proporcional a estatura da ginasta, de cânhamo ou material sintético, podendo ser de qualquer cor.

Movimentos característicos: saltar, quicar, saltitar, movimentos em 8, escapadas, circunvoluções, balancear, formar figuras, lançar, rotações, passagem por dentro do desenho da corda.



Bola: de borracha ou material sintético, com um diâmetro de 18 a 20 cm, pesando 400 grs. no mínimo, podendo ser de qualquer cor.

Movimentos característicos: lançar, rolar, equilibrar, prensar, movimentos em 8, circunvoluções, quicar, balancear, impulsos, inversão com ou sem movimentos circulares dos braços



Maça: de madeira, borracha ou material sintético, com um comprimento de 40 a 50 cm e pesar aproximadamente 150 grs. no mínimo cada uma, e podendo ser de qualquer cor.

Movimentos característicos: molinetes, lançar, circunvoluções, bater, pequenos círculos, rolar, balancear, rotações no vôo do aparelho, molinetes, impulsos, movimentos em 8, movimentos assimétricos.



Fita: a fita pode ser de cetim ou outro tecido semelhante, com um comprimento mínimo de 6 metros., contando que a parte que está próxima ao estilete pode ser dobrada até 1 m, a largura da fita pode ser de 4 à 6 cm. O estilete deve ser de madeira, fibra de vidro ou material sintético, tendo 1 cm de diâmetro máximo e de 50 a 60 cm de comprimento, incluindo as argolas de forma cilíndrica e de fixação (comprimento dessa ligação deve ser de até 7 cm), a empunhadura pode ser recoberta com um material antideslizante. A fita pode ser de qualquer cor, podendo pesar 35 grs. no mínimo.

Movimentos característicos: espiral, impulsos, escapadas, lançar, movimentos em 8, circunvoluções, serpentina, balancear, passagem através ou sobre a fita.



Arco: de madeira ou plástico (que não deforme durante o movimento), com um diâmetro de 80 a 90 cm, em seu interior, pesando 300 grs. no mínimo e pode ser de qualquer cor.

Movimentos característicos: rolar, lançar, movimentos em 8, circundação, passar sobre, balancear, passar por dentro, quicar, rotação.

Na GRD todos os aparelhos possuem suas próprias características previstos pelo Código de pontuação (1998) e, portanto, para cada um deles existem uma série de movimentos.

Os elementos corporais são a base indispensável desta modalidade. Porém, estes elementos corporais devem ser sempre realizados em coordenação com o manejo dos aparelhos oficiais mencionados anteriormente. As combinações – movimentos com aparelhos e movimentos corporais – encadeados em uma seqüência coreográfica, são para os árbitros critérios de apreciação do esporte, que determinam o nível de qualidade de execução e o grau de dificuldade praticado pela ginasta.



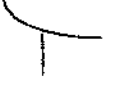
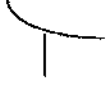



Os elementos corporais, estão divididos em dois grupos, e devem obedecer as regras de execução próprios da GRD (colocação segmentar correta, amplitude, domínio dos pontos de apoio, domínio dos deslocamentos, etc):

- a) Fundamentais: saltos, equilíbrios, pivots, flexibilidade e ondas.
- b) Outros Grupos: deslocamentos, saltitos, balanceios, circundações e giros.

As dificuldades corporais são de quatro diferentes níveis: A, B, C (normalmente A+B ou B+A), D (B+B).

Os elementos corporais que pertencem aos grupos fundamentais são de dificuldades A e B.

Citarei, segundo o Código de Pontuação da FIG (1997), os Grupos Corporais Obrigatórios para as Dificuldades:

CORDA	ARCO	BOLA	MAÇAS	FITA
Saltos 	Saltos 	Equilíbrios 	Equilíbrios 	Pivots 
Saltitos 		Ondas 		

Para a FIG (1997, p. 23) “ Um elemento corporal sem dificuldade para ser reconhecido como pertencente a um dos grupos corporais acima, deve ter características própria do mesmo grupo:

1 – Saltos: boa elevação do centro de gravidade do corpo; uma forma definida e fixa durante o vôo; uma boa amplitude dentro da própria forma.

2 – Equilíbrios: devem ser executados sobre a meia-ponta ou sobre um dos joelhos; ser mantidos por 1” no mínimo; apresentar uma forma bem definida e ampla.

3 – Pivots : devem ser executados sobre a meia-ponta; apresentar uma forma definida e fixa durante a rotação (360°) até o final do movimento, ter uma forma ampla.

4– Flexibilidades/ondas: devem ser executadas com apoio sobre um ou dois pés ou sobre uma outra parte do corpo; apresentar uma forma bem definida, fixa e ampla.”

Os elementos corporais que não pertencem aos grupos fundamentais não são elementos de dificuldades mas somente de ligação. Numa série é obrigatório a utilização do grupo corporal específico do aparelho.

Dentre os elementos acrobáticos, somente estão autorizados pela FIG(1997): rolamento para frente, rolamento para trás, sem tempo de suspensão; reversão para frente, reversão para trás ou laterais, sem marcar parada, reversão à vertical e sem tempo de suspensão, reversão com uma ou duas mãos; e cada composição pode conter três acrobacias no máximo, de tipos diferente, nunca no início e nem no final da serie.

A área de competição das provas de GRD chama-se Praticable, para as provas individuais o praticable deve medir 13 x 13 m, tendo um acréscimo de 0,50 nas provas de conjunto. Para toda ultrapassagem do praticable por um ou os dois pés, ou por uma parte qualquer do corpo, durante a execução da série tanto em conjunto quanto individual, aplica-se penalidade. Assim como todo aparelho tocando o solo fora dos limites regulamentares ou saindo do praticable e voltando por si próprio aplicar-se-á penalidade.

Tanto nas provas individuais como nas de conjunto, as ginastas deverão movimentar-se em todo o espaço do tablado (praticable), variando as diferentes direções, trajetórias, níveis do espaço, maneiras de deslocamentos sobre o praticable.

Nas competições as ginastas se apresentam em séries individuais e/ou em conjunto composto por 5 ginastas. O tempo de duração das séries variam de 1' e 15" à 1' e 30" para as séries individuais e de 2' e 15" à 2' e 30" para as séries em conjunto, tempo esse cronometrado após o primeiro movimento da ginasta.

A ginasta deve obrigatoriamente estar em contato com o aparelho antes de começar o exercício e, ao terminá-lo, deverá estar segurando ou mantendo o aparelho em contato com uma parte qualquer do seu corpo. Durante o exercício, o contato involuntário do aparelho com o corpo alterando a trajetória penalizará a ginasta.

Nas séries em conjunto, cada ginasta deve obrigatoriamente ter ou estar em contato com um dos 5 aparelhos; é permitido que um aparelho seja mantido por várias ginastas ou que uma ginasta tenha ou esteja em contato com muitos aparelhos.

Nas competições individuais, as ginastas executam quatro séries onde são utilizados quatro aparelhos diferentes. Nos exercícios em conjunto, existem duas provas, sendo uma onde todos os ginastas utilizam o mesmo aparelho e a outra onde dois aparelhos distintos são utilizados.

Haverá um aparelho reserva ao redor do praticable, caso a ginasta necessite, ora pela quebra do aparelho, ora pela saída do aparelho no praticable.

Tanto nas provas individuais quanto nas de conjunto poderá haver a possibilidade da inscrição de uma ginasta reserva, de acordo com o regulamento do Concurso.

De forma geral uma série individual deverá apresentar uma boa técnica de manejo e técnica corporal, como no saltos, inclinações, giros, ondas e movimentos de expressão. Deverá ser contínua, com contrastes de movimentos e ritmos musicais.

Numa série em conjunto é necessário que haja um número mínimo de seis formações diferentes, com as cinco ginastas simultaneamente. Também há obrigatoriedade de conter em sua composição, um número mínimo de quatro trocas de aparelhos entre as ginastas, por meio de lançamentos ou rolamentos. Estas

trocas devem ser executadas a uma distância mínima de seis metros ou a uma altura, um lançamento, também de seis metros para cima.

Para Vieira (1982, p.93),

“ Um conjunto deve ter um trabalho de união de movimentos, encadeamentos em suas formações, entrelaçamentos de movimentos, as trocas, os elementos de dificuldades determinados pelo Código, originalidades, movimentos pré-acrobáticos, onde todas as ginastas devem executar, ao mesmo tempo, parte interpretativa e sua dinâmica geral.”

O acompanhamento musical deve de um lado, sublinhar o caráter do exercício e do outro, seguir o ritmo dos movimentos da ginasta. A música pode ser tocada por um ou mais instrumentos diferentes e deve ser escolhida levando-se em conta a personalidade da ginasta. O entrosamento entre a música e o movimento deve ser considerado um fator importante, a fim de que se tenha uma série harmoniosa.

A música tem influência sobre a composição do movimento, não pode ser interrompida, admitindo-se múltiplas variações, que aumentam o valor técnico da ginasta e sua impressão geral. O final do exercício deve perfeitamente corresponder ao final da música.

Os uniformes das ginastas devem ser idênticos pela forma e cor nas provas em conjunto, não podendo ser transparentes. No caso de maiôs com uma parte em renda, deve-se forrar (na área do tronco até o busto). Não é permitido o uso de maiôs com alças finas. Os pés podem ficar nus ou com sapatilhas. O cabelo deve estar penteado e

preso, sem objetos grandes e brilhantes. Os aparelhos devem ser todos idênticos (peso, dimensões e forma), somente sua cor poderá diferenciar-se.

A arbitragem individual ou de conjunto é composta de 2 grupos de árbitros:

- Júri A: Juri de Composição dividido em 2 subgrupos: Valor técnico e Valor artístico.
- Júri B: Júri de Execução

As arbitras devem ser imparciais no seu julgamento, devendo ainda observar com atenção não apenas as técnicas corporais dos ginastas, mas sim, a cooperação entre as mesmas, a concordância entre ritmo, amplitude, velocidade, execução, dinâmica, música e movimento .”

A ginasta de GRD deve naturalmente atribuir: ritmo musical e percepção do ritmo, criatividade, facilidade de assimilação e compreensão do que se pratica, vigor físico, formas de expressão para meio dos gestos, além de um tipo físico adequado. Sabe-se que as boas ginastas são na maioria magras.



2. Origem da dança

Desde as primeiras civilizações o homem dança. Suas danças estavam relacionadas com cerimônias religiosas, de caráter guerreiro, que proporcionava divertimentos populares. A dança era um sinônimo de vida e, mesmo apresentando conotações sagrada ou profana, expressava um estado de espírito da época.

O homem primitivo devia ter consciência de que seus movimentos e gestos só obteriam um efeito mágico quando executados dentro de certas regras e medidas, não necessariamente aparentes, mas que os tornavam um conjunto homogêneo e fluente no tempo.

O homem dançava para obter a cura das doenças, para pedir chuva, para assegurar a fecundidade da terra, como manifestação de vitórias, para comemorar macabramente a morte ou como estímulo na iniciação nupcial.

Enfim, em cada manifestação da vida o homem se exteriorizava dançando, em rituais, com movimentos que podiam ser imitativos ou não. Seres humanos vivendo em países afastados por milhares de quilômetros, sem nenhum meio de comunicação, passaram pela mesma fase de evolução e procuraram atingir, com movimentos de tipo determinado, este aspecto da civilização que se chama dança.

Segundo Achcar (1980, p.37),

“De um improviso desordenado a uma forma disciplinada, a dança acompanhou a evolução do homem, aperfeiçoando-se à medida que o homem se civilizava.”

2.1 Histórico e Evolução do Balé Clássico

Com o Renascimento surgiram as alterações de concepção de mundo e com isto a arte em geral ganhou nova força. A divisão de trabalho artístico fez com que se valorizasse a individualidade de cada pessoa e a criação própria. Na dança, esta valorização foi significativa na evolução de seu caminhar atingindo formas mais estruturadas, com dimensões reduzidas no tempo e no espaço, a fim de seus espetáculos serem apresentados nos salões da nobreza, não mais em praças públicas.

Com isto, surge a necessidade de organizar e estudar separadamente os passos da dança, o que foi feito, segundo GARAUDY(1981), por Guglielmo Ebreo, coreógrafo italiano, autor do primeiro tratado de dança no qual definiu as qualidades do dançarino: o ritmo, a memória dos passos e suas combinações, o sentido do espaço, o domínio da arte do salto e da queda elegante. Ebreo foi quem mencionou pela primeira vez a palavra *balletto* (espetáculo de gênero não definido: um misto de música, canto, mimos no qual, a dança aparecia como elemento dançante da composição). Assim, o termo *ballet* veio do italiano *ballare* que significa bailar ou dançar

No século XV, na Itália, o balé nasceu do cerimonial da corte e dos divertimentos da aristocracia.

Em 1581, na corte de Henrique II e Catarina de Médicis, em Paris, foi realizado o *Ballet Comique de la Reine*, onde pela primeira vez ocorreu a junção da dança, da música e do drama teatral. Foi um espetáculo noturno de seis horas para mais de dez mil espectadores. O sucesso foi enorme, exercendo decisiva influência na formação de futuros

conjuntos de dança que mais tarde se tornaram companhias de balé. Tinha nascido o balé clássico.

No período de Luís XIV, o balé da corte atingiu seu nível máximo com a criação da Académie Royale de la Danse, fundada em Paris em 1661 sob a direção de Pierre Beauchamps (1639-1705), transformando um divertimento da corte em arte teatral.

Segundo MENDES (1987), Jean-Baptiste Lully, italiano residente na França, revolucionou o balé de seu tempo. Por volta de 1673, ele criou as bases do que seria a dança nobre, passou os balés da corte para o palco elevado do teatro e introduziu mais dançarinos profissionais, além de criar a ópera-balé. Através da elevação do palco, a perspectiva de visão mudou, trazendo assim os saltos, a extensão vertical dos movimentos.

Por muito tempo, a dança clássica e o balé clássico foram sinônimos. Mas com o aparecimento de novas concepções coreográficas, o balé dividiu-se em balé clássico e balé moderno. O balé clássico continuou a ser sinônimo de dança clássica. O balé moderno é baseado em novas concepções coreográficas e suas coreografias apresentam todos os princípios e figuras do balé clássico, transformando e modernizando essas figuras, estilizando movimentos básicos do clássico.

O balé era representado sobre um palco elevado, os espectadores ficavam todos do mesmo lado e o bailarino tinha necessariamente que ficar de frente para o público, mesmo quando fazia deslocamentos de um lado ao outro do palco: a solução para este problema consistiu em virar a coxa e o joelho para fora. Em 1700, Pierre Beauchamps, definiu as cinco posições dos pés e as regras do *port de bras* (condução do braço).

A partir daí, a profissionalização da dança se inicia e o mundo inteiro vai buscar na França seus mestres-de-balé. Isso fez com que o estilo e o método francês se espalhasse por toda Europa.

Neste momento da história, a maioria dos dançarinos que se apresentavam eram profissionais e não mais os cortesãos amadores. Isso permitiu um rápido avanço técnico fazendo com que o balé se tornasse uma arte acadêmica, levando-o a perfeição técnica, onde o mais importante era a clareza dos movimentos, o equilíbrio e a ordem na execução.

Nesta mesma época, surgem grandes revolucionários do balé, como:

- Louis Dupré (1697-1774), bailarino francês de grande estilo, foi professor de Noverre.
- Maria Sallé (1705-1756), estreou em 1721 na Ópera Paris, aboliu o costume de dançar com máscara, suprimiu as perucas monumentais usadas na época, introduzindo a naturalidade e a moderação.
- Maria Camargo (1710-1770), foi a primeira bailarina a obter grande fama como profissional devido à sua inteligência, técnica brilhante e estilo. Foi a primeira a usar malhas.
- Jean Georges Noverre (1727-1810), chamado alternativamente de Shakespeare da dança, impôs ao balé seu conceito teatral e tentou aproximar a arte da natureza. Deixou de lado as vestimentas pesadas e luxuosas para devolver ao corpo sua expressividade.
- Caetano Vestris (1729-1808), nascido em Florença, na Itália, aluno de Louis Dupré e Noverre, foi um dos maiores bailarinos da Ópera de Paris. Considerado o “Deus da Dança”, tornou-se professor de dança de Luis XIV.

- Salvatore Vigano (1769-1821), grande figura no balé europeu, destacou-se como bailarino, coreógrafo e professor. Criou mais de 40 bailados como coreógrafo.

Estes, dentre outros bailarinos, tornaram-se famosos do século XVIII em diante, revolucionando a dança ao definir conceitos, mostrar idéias novas, inovar o vestuário, cenários, luzes e ritmos. Além disso criaram também passos que são utilizados até hoje como: o entrechat (salto vertical em que os pés se cruzam antes de chegar ao solo), pirueta (rotação no eixo longitudinal tendo uma perna como base), rond de jambes (movimento do joelho descrevendo um semicírculo ou um círculo completo no solo ou no ar), entre outros.

A expressão máxima desta época foi a bailarina Maria Taglioni (1804-1884) que, em 1832, dançou nas pontas, dando a dançarina uma aparência etérea, com técnica perfeita. O balé romântico que ela dançava tornou-se a base da dança clássica: as sapatilhas de ponta, corpete rígido, tutu (tipo de saia curta com armação) e malha, um vestuário similar ao que vemos hoje nos tradicionais corpos de baile que ainda representam repertórios como por exemplo, Giselle.

A austríaca Fanny Elssler (1810-1884), era o oposto de Taglioni isto é, mais viva, mais humana, mais sensual. Fico famosa pelas danças folclóricas que levou para o balé, como a tarantela, a gitana, a cachucha.

Uma terceira mulher destacou-se na fase romântica, Carlota Grisi (1819-1899), italiana, caracterizou-se por reunir as qualidades etéreas de Taglioni e as vivas e sensuais de Elssler.

Jules Perrot (1810-1892), foi o único bailarino homem que se destacou na época romântica por suas brilhantes qualidades e Carlo Blasis (1803-1878) tornou-se famoso

como o homem que firmou as bases técnicas da dança clássica com seu Código de Terpsícore, publicado em 1830.

Mais recentemente com Marius Petipa (1822-1910), criam-se os balés que chegam até nossos dias em sua primeira forma, com as variantes inevitáveis que provêm de uma permanente retransmissão baseada exclusivamente na memória dos intérpretes e os reencenadores.

Uma crise geral sobrevêm ao balé, os dançarinos começam a concentrar-se apenas nos virtuosismos acrobáticos, deixando a arte em segundo plano.

Percebe-se então, que com a imagem da dançarina como uma figura leve, que mal toca o solo e que transmite para o público a impressão de estar voando, o dançarino passa a ter o papel, senão o dever, de sustentá-la a todo custo no ar. Este papel faz sua apresentação não ter muito valor uma vez que a performance da bailarina deve ser a principal.

Com o passar dos anos, coreógrafos começam a dar importância também para o dançarino e surge os pas de deux (entrada do balé clássico executada pelo casal principal, compreendendo quatro partes) que através de suas variações tem-se a possibilidade de mostrar a performance técnica de ambos.

Sérgio de Diaghilev (1827-1929) ao irromper no campo do balé europeu, invadirá a cena com vitalidade de uma nova escola. Dançarinos de assombroso vigor levantarão novamente o estandarte da dança masculina, com obras de sabor exótico e primitivas.

A dança clássica que se espalhou por toda Europa, atingiu também a Rússia que teve uma vantagem sobre os outros países, pois face a sua grande extensão, com propriedades isoladas os nobres tinham que providenciar seu próprio divertimento,

portanto, montavam seu próprio grupo de atores e dançarinos. Estes grupos eram integrados por servos, ou seja, pessoas do povo, fazendo com que esta dança se tornasse parte da cultura da população em geral. Também a Rússia teve grandes coreógrafos e bailarinos. O mais representativo foi Marius Petipa, francês que chegou em 1847 e que acabou fundando a Escola Russa.

O balé clássico entra na era moderna conduzido por coreógrafos geniais, dentre os quais se destacam Michel Fokine (1880-1942) e Vaslav Nijinsky (1869-1950).

Diaghilev foi o primeiro nome de ballet do século XX, que trouxe para o mundo as obras de Marius Petipa e Michel Fokine e a beleza dos movimentos de uma Pavlova e de um Nijinsky.

O balé tornou-se cada vez mais popular e conquistou um grande público no mundo inteiro, graças ao intercâmbio e apresentações de grupos de artistas itinerantes. Mas as companhias viajantes quase não têm mais possibilidades de apresentar grandes obras, limitadas que ficam por razões econômicas. Em parte devido a esse fato, o balé vem buscando na estatização a solução para a sua sobrevivência. A França, a Inglaterra e os Estados Unidos organizaram suas grandes companhias com a ajuda dos antigos bailarinos do balé russo.

Concordo com Achcar (1980, p. 167), quando diz:

“Se por um lado as companhias estatais têm a vantagem de poder realizar obras grandiosas que exigem maquinaria de cena complicada, grande número de artistas e orquestras sinfônicas, por outro lado, essas companhias sofrem inevitáveis pressões burocráticas, por razões políticas ou pela força de mentalidades enquadradas num academismo estéril, que as impedem de

produzir obras de vanguarda e criações mais arriscadas, com inteira liberdade de expressão artística. Somente uma companhia independente, dirigida por um verdadeiro artista, pode lançar uma nova concepção de espetáculo ou criações capazes de se transformarem em obras-primas.”

Atualmente, o tradicional balé clássico recebe a influência cultural do país onde é executado o que faz existir diferentes tendências. Pode-se ver esta diversidade através de suas companhias de balé, possuidoras de propostas estéticas definidas, quando divulgam o seu trabalho em turnês pelo mundo, dançando repertórios como “Giselle”, “Quebra Nozes”, “Dom Quixote”, entre outros.

Já na dança moderna, GARAUDY(1981), descreve a existência de várias propostas como as de Isadora Duncan, Martha Graham, Rudolf Von Laban, Mary Wigman, Doris Humphrey, Maurice Béjart, dentre outros. Precursores de diferentes técnicas, eles contam com inúmeros professores e coreógrafos que as seguem. O mesmo acontece com outros gêneros da dança, como exemplo, o jazz e o sapateado, onde aparecem diferentes estilos e interpretações, fazendo das apresentações um espaço para a criação de cada coreógrafo.

2.2 O Balé Clássico no Brasil

Em 1927 o balé no Brasil teve, realmente seu começo, com o convite feito a Maria Olewa, antiga bailarina de Anna Pavlova, para fundar uma escola de dança da qual sairia um corpo de baile para o Teatro Municipal do Rio de Janeiro. Já existiam escolas de balé naquela época, como as de Clara Korte, Naruna Corder, Pierre Michailowsky e Vera Grabinska. Olenewa não teve muito trabalho em preparar um grupo de dançarinos brasileiros para os bailados nas temporadas de óperas, e poucos anos depois apresentava espetáculos com programas só de balé. A primeira temporada oficial realizada pelos dançarinos brasileiros foi em 1939, sob a direção do coreógrafo Vaslav Veltchek. Os artistas convidados, que foram Juliana Yanakiewa e Thomas Armour, vieram da Ópera Comique de Paris.

Em 1943, Veltchek retornou ao Municipal para uma temporada que marcou época, pois foi realizada exclusivamente com artistas brasileiros. Outra temporada histórica aconteceu em 1945, realizada pelo coreógrafo Igor Schwezoff, que revelou grandes novos talentos. Depois disso, o balé do Municipal passou por um período de declínio e só sobreviveu graças às suas próprias custas, a fim de evitar que a companhia desaparecesse, até o seu falecimento, em 1947.

Em 1950, Tatiana Leskova foi contratada como *maitresse de ballet*, coreógrafa e bailarina do Teatro Municipal. Ela formou um repertório novo, remontou os clássicos de tradição e promoveu sucessivas temporadas com famosos artistas.

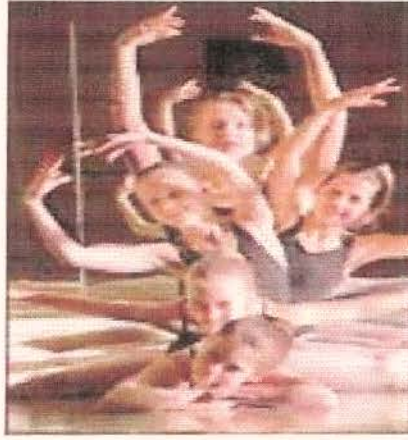
Um dos maiores problemas do balé no Brasil tem sido sempre a falta de continuidade no trabalho e as dificuldades administrativas dentro do teatro subvencionado pelo Governo.

Em São Paulo, o balé começou sob a direção de Veltchek em 1940, que criou uma escola e um corpo de baile para o Teatro Municipal local. O acontecimento mais importante no desenvolvimento do balé em São Paulo foi a formação do Balé do IV Centenário em 1953, sob a direção de Aurélio Milloss. A companhia estreou no Rio de Janeiro em 1954 com um grande repertório, prevalecendo músicas e cenários de grandes artistas contemporâneos.

Das companhias independentes, o Balé do Rio de Janeiro é uma das raras que tem apresentado atividade constante, com temporadas contínuas, com os Festivais de Inverno e a montagem da versão integral do clássico *Quebra Nozes*, iniciando uma tradição do balé local.

Como admitia Achcar(1980, p. 222 e 226):

“Alcançando ou não o alvo visado, acertando ou não no sentido de criação coreográfica, não posso deixar de reconhecer que foram todos válidos como tentativas. Porque os seus autores – cada qual a seu modo e nos limites de seus recursos – procuraram dar uma forma própria ao balé brasileiro, obter um estilo brasileiro em coreografia.”



3 O Treinamento na Ginástica Rítmica Desportiva e o Balé Clássico

A consciência corporal que o balé clássico desenvolve é extremamente valioso para as ginastas de GRD. É ensinado para as atletas muitos dos princípios básicos como posições de braços, pés, posicionamento do corpo nos saltos, giros e pivots. Sabe-se que um dos motivos pelos quais a técnica do balé clássico é utilizada, vem do uso do mesmo vocabulário de movimentos, que dão base as composições coreográficas da GRD com relação aos elementos corporais.

Antes de dar início a este capítulo é imprescindível salientar sobre a necessidade de um aquecimento prévio dos diferentes grupos musculares. O aquecimento é baseado em exercícios para o desenvolvimento da flexibilidade, força, equilíbrio e agilidade. Na GRD estas qualidades são adquiridas das seguintes maneiras:

- Flexibilidade: para o desenvolvimento da flexibilidade são aplicados exercícios para o tronco e articulação coxo-femural e escápulo-humeral.
- Força: para o desenvolvimento da força são aplicados exercícios diferentes de braços, zona abdominal e pernas, para maior e melhor execução nos saltos.

- *Agilidade: é uma qualidade neuromuscular e reflexiva, sendo fator preponderante na GRD, pois define o movimento no momento exato de sua execução: lançamentos e recuperações em diferentes formas.*

Portanto, no aquecimento, as qualidades do movimento, que serão estudadas, se manifestam através de bom preparo físico e técnico, permitindo formas variadas de reações que refletirão em movimentos precisos.

Após o aquecimento, é conveniente que se faça um alongamento antes da sessão de treino. Os alongamentos preparam a musculatura para um melhor desempenho, além de permitirem que as articulações tenham maior flexibilidade na execução dos movimentos, prevenindo lesões musculares (contraturas e distensões).

Um treino se divide em técnico e tático e, para que os dois aconteça é necessário uma boa preparação física. Esta preparação deve ser feita em todas as sessões de treinamento com as atletas e deve constar do trabalho das capacidades básicas: força, agilidade, flexibilidade, velocidade, coordenação, resistência.

Para tornar o conhecimento mais claro, definirei, segundo alguns autores, cada uma destas capacidades básicas, sendo assim:

Força: é a qualidade física que permite um músculo ou um grupo de músculos produzir uma tensão, e vencer uma resistência na ação de empurrar, tracionar ou elevar. (Tubino, 1984)

Agilidade: é a qualidade física que permite mudar a posição do corpo no menor tempo possível. (Weineck, 1991 p.155)

Flexibilidade: é a capacidade e a característica do esportista conseguir executar movimentos com grande amplitude oscilatória sozinho ou sob a influência de forças externas, em uma ou mais articulações. (Weineck, 1991, p. 221)

Velocidade: é a capacidade, com base na mobilidade dos processos do sistema nervo-músculo e da capacidade de desenvolvimento da força muscular, de completar ações motoras, sob determinadas condições, no menor tempo. (Frey 1977, p.349 apud Weineck, 1991, p.210)

Coordenação: é a qualidade física que permite ao esportista assumir a consciência e execução, levando-o a uma integração progressiva de aquisições, favorecendo-o a uma ação ótima de diversos grupos musculares na realização de uma seqüência de movimentos com um máximo de eficiência e economia. A coordenação está diretamente ligada a um tempo de reação e velocidade, que se liga ao movimento em seus diferentes planos, no qual o movimento se realiza.(Tubino, 1984, p.180)

Resistência: é a qualidade física que permite um continuado esforço, proveniente de exercícios prolongados, durante um determinado tempo.(Tubino, 1984, p.180)

Compreende-se em geral a capacidade psicofísica do esporte resistir à fadiga.

Duas das mais relevantes qualidades físicas da GRD são: flexibilidade e coordenação.

No treinamento físico da GRD, a flexibilidade é bastante trabalhada, essencialmente nas aulas de balé, pois se trata de uma necessidade fundamental para o desenvolvimento, aperfeiçoamento e sucesso na modalidade.

Os treinos em GRD devem ser feitos numa área de 13x13 metros, preferencialmente com uma barra redonda de 5 ou 6 cm de diâmetro com pouco mais de 1m de altura, fixada numa parede ou mesmo móvel, para execução de exercícios específicos que darão, às iniciantes e ginastas, segurança, agilidade, apoio, flexibilidade, musculatura

adequada e amplitude para os demais passos e movimentos técnicos a mãos livres e com os aparelhos. Estes exercícios, primeiramente feitos na barra com a atenção voltada para as posições dos pés, pernas e braços, serão em outro momento do treino realizados no centro da sala ou em outro “espaço” livre.

3.1 O Balé Clássico como base dos elementos corporais

Baseado em Achcar (1980), descreverei as posições dos pés e braços do balé clássico que a ginasta deve saber, pois estas podem estar presente na sua coreografia:

O balé foi baseado na concepção de que ao virar os pés e as pernas para os lados externos do corpo, isto é, para fora (*EN DEHORS*), não somente se conseguia atingir mais estabilidade e maior facilidade na movimentação, como também maior beleza de linhas.

Posições dos Pés:

1ª Posição - os pés encontram-se sobre uma linha reta, com os calcanhares em contato.

2ª Posição - pés como na 1ª posição, mas deixando uma distância de um pé entre os calcanhares.

3ª Posição - o calcanhar de um dos pés vem de encontro ao meio do outro pé, as pontas dos pés para fora.

4ª Posição - os pés são paralelamente separados, com uma distância de um pé entre os dois, o calcanhar frente à ponta do outro pé.

5ª Posição - o pé paralelo ao outro. Calcanhar de um pé frente à ponta do outro pé, na altura da 1ª junta do dedo grande.

Em todas as posições as pernas e pés devem estar em linha reta para o lado do corpo, mesmo ao elevar a perna, ao executar um salto e em todos os movimentos. O fêmur estará sempre disposto a rotar na direção do quadril, porém para isto são necessários exercícios adequados.

As posições adotadas pelos pés compreendem os deslocamentos, pois para toda movimentação corporal como giros, saltos, saltitos, equilíbrios, há necessidade de que os

pés sejam integralmente educados, pois deles dependerá a beleza do acabamento dos deslocamentos.

Posições dos Braços:

Os braços valem pelo detalhe, pelo acabamento, pela qualidade do movimento.

1ª Posição - braços elevados à frente do corpo (aproximadamente à altura de estômago),

palmas das mãos viradas para dentro, ombros baixos.

2ª Posição – braços laterais com as palmas das mãos viradas para frente.

3ª Posição – junção da 1ª com a 2ª posição. Um braço dobrado, na altura do estômago e o outro acima da cabeça.

4ª Posição – junção da 2ª e 5ª posição. Um braço acima da cabeça e o outro na altura do peito, braços arredondados.

5ª Posição – os braços arredondados acima da cabeça com as palmas das mãos para dentro.

Durante as aulas de balé para as ginastas, a postura do corpo na barra, é a base de sua estabilidade. O corpo deve estar reto e natural, com o peso bem distribuído entre as pernas e pés. Quando um pé estiver com o calcanhar fora do chão, o peso do corpo deverá estar totalmente em cima da perna de sustentação e distribuído igualmente em toda a superfície do pé.

Nos saltos, equilíbrios, giros, é importante que o peso do corpo esteja totalmente em cima da perna de sustentação e, que o estômago e barriga estejam encolhidos e diafragma bem sustentado, os ombros baixo evitando tensão no pescoço.

A ginasta deve adquirir posturas corporais, sendo que a cabeça deve corresponder à direção dos movimentos. Ela desempenha fator fundamental no ângulo visual do

movimento, deve atuar como diretriz do movimento. A cabeça acompanha os movimentos da ginasta e todas as mobilidades possíveis.

O quadril deverá estar sempre encaixado e alinhado, não podendo nem pender para frente nem para trás. Quando a ginasta alcançar nível mais elevado, como exemplo no num salto, será do quadril que se refletirá seu equilíbrio.

A postura geral da ginasta não deve ser exagerada nem tensa. A postura tem grande influência sob o aspecto visível na execução. No treinamento, é de suma importância a educação da postura, pois a atitude corporal deve ser praticada em multilateralidade, para maior coordenação e equilíbrio geral.

Como diz Vieira (1982, p.41) *“o corpo não deve ser parcialmente educado, pois os movimentos como saltos, giros, etc. deverão ser harmônicos, fluindo graça e beleza na totalidade corporal.”*

A ginasta de GRD deve naturalmente atribuir: ritmo musical e percepção do ritmo, criatividade, facilidade de assimilação e compreensão do que se pratica, vigor físico, formas de expressão por meio dos gestos, além de um tipo físico adequado.

A ginasta deve ter confiança em si mesma e domínio de suas habilidades, alinhamento de seus movimentos e boa impressão para quem a assistir.

Tanto na fase de iniciação quanto na de treinamento é básico que haja a multilateralidade, isto é, o manejo dos aparelhos com as mãos direita e esquerda e também o trabalho com a bola, a fita, a corda, o arco e as maçãs deve ser ministrado nos diferentes planos e níveis.

A complexidade dos movimentos ocorre de maneira gradativa. Os movimentos como giros, saltos, flexões e equilíbrios, são construídos pouco a pouco, até chegarem às

complicadas combinações. A carreira de uma ginasta requer algum tempo, constância, esforço, condições físicas e paciência.

3.2 A importância do Balé Clássico para a GRD

"De um modo geral, a prática da dança permite desenvolver e enriquecer as qualidades do homem no seu físico, na sua mente e psique. A beleza corporal, a visão, a precisão, a coordenação, a flexibilidade, a tenacidade, a imaginação e a expressão são a essência do ensino da dança." (Achcar 1980, p.23)

O ensino do balé clássico para ginastas é diferenciado do ensino dado às bailarinas, porém estão interligados e indiscutivelmente devem caminhar juntos.

O balé clássico melhora demasiadamente a postura corporal através de seus exercícios preparatórios, onde o uso do *plié* (flexão dos joelhos) é aprendido corretamente, dentre outros exercícios.

Os exercícios de balé clássico desenvolvem a musculatura e aumentam a capacidade respiratória, além de propiciar elegância, naturalidade, segurança nos movimentos e noções espaço-temporais.

A velocidade e a precisão na execução de certos movimentos controlam e disciplinam o sistema nervoso, muscular e mental, aumentando e fortalecendo o equilíbrio interno da ginasta.

Exercícios tais como saltos, equilíbrios, exigem esforços particularmente grandes, fazendo trabalhar os músculos na sua capacidade máxima.

A flexibilidade ocasionada pelo balé clássico dá a liberdade de movimentos dentro de um controle muscular, que unidas à força, dá toda a beleza nos movimentos mais difíceis e técnicos.

O trabalho de meia-ponta, durante a execução de movimentos, exercita os músculos, que impulsionam o corpo nos saltos, giros e posturas que se misturam com outros movimentos que compõe a GRD.

O balé faz com que a ginasta trabalhe o preparo físico, que contribui para que seja desenvolvido o virtuosismo, além de trabalhar a parte artística.

Reconheço que há dois pontos negativos evidentes nas aulas de balé clássico: O trabalho de forçar as pernas para fora (*en dehors*), feitos repetidas vezes com intuito de melhorar a técnica, pode causar distensões de tendões e machucar as articulações. Outro ponto, é o tédio por repetidos movimentos isolados, feitos na barra. Por isso, as aulas de balé devem ser estimulantes para as ginastas, afim de que elas sintam vontade de executar os movimentos propostos, tendo um melhor rendimento físico e técnico.

Ao aumentar a diversidade dos movimentos propiciados pelo balé, e desenvolver cada um deles tecnicamente, a ginasta pode enriquecer sua série com movimentos de dificuldades cada vez maior, acrescentando elemento de maior valor na sua execução.

Através do balé a ginasta aprende a colocar um estilo próprio nas suas apresentações e, é através deste estilo que a ginasta demonstra sua expressividade.

A musicalidade e o ritmo também são desenvolvidos através da dança. O acompanhamento musical desenvolve a habilidade de escutar a frase musical, as orientações no caráter da música, seu ritmo e sua dinâmica.

De maneira geral, os benefícios que as aulas de balé clássico proporcionam à GRD destacam-se:

- Aumento da flexibilidade e amplitude dos movimentos, num ângulo de 180° ;
- Aperfeiçoamento técnico dos elementos ginásticos;

- Alinhamento da postura corporal;
- Expressão corporal e facial;
- Desenvolve o ritmo e a musicalidade;
- Proporciona elementos para a composição das séries;
- Melhora a coordenação e estilo da ginasta;
- Desenvolve a criatividade relacionada a marcações e composições das seqüências;
- Desenvolve o sentido do equilíbrio;
- Desenvolvimento da correta aplicação da respiração na mecânica da dança;
- Melhora as posições de braços e "port de bras" (movimentos dos braços);
- Exercita uma posição correta do pé que permite a ginasta parar em meia-ponta sem que se produza o "joanete".

Deve-se considerar que para as aulas de balé clássico é importante um professor (coreógrafo) específico da área, para um melhor aprofundamento da técnica da dança.

4. A pesquisa

Apresentação

Para se conhecer a realidade atual do trabalho de balé clássico em treinamentos de Ginástica Rítmica Desportiva foi desenvolvido um questionário utilizado como instrumento desta pesquisa. Após colhido o questionário preenchido, o tratamento a ser dado à pesquisa será um análise interpretativa dos dados levantados.

Objetivo

O objetivo da pesquisa é fornecer uma visão mais clara e real sobre a importância que é dada ao trabalho do balé clássico pelos técnicos de GRD que atuam com equipes competitivas, bem como saber de que maneira este trabalho é realizado.

Metodologia da Pesquisa

Para a elaboração da pesquisa, foi feito um questionário específico aplicado às técnicas de equipes de GRD que participem de campeonatos.

Foram enviados questionários (via fax e mail) à todos clubes da região de Campinas (exceto um questionário enviado a Maringá), que apresentam trabalho com a GRD e , que aceitaram responder o questionário. Das nove entidades levantadas, foi possível conhecer a realidade de cinco técnicas.

O questionário

O questionário elaborado para esta pesquisa é composto de duas partes:

I - Informações Gerais

II - Aulas de balé clássico

A estrutura das questões foram estruturadas a partir das seguintes perguntas relativas ao trabalho de balé clássico nos treinamentos de GRD:

1. Se o trabalho existe
2. Qual seu objetivo
3. Como é realizado

	Instituição				
	A	B	C	D	E
Idade das alunas	8 a 16	7 a 17	9 a 16	8 a 15	8 a 15
Número de alunas	15	30	15	15	15
Nível técnico de competição	Intermediário Treinamento	Iniciação Intermediário Treinamento	Treinamento	Iniciação Intermediário	Iniciação Intermediário Treinamento
Carga horária	3'30	Iniciação - 1h Intermediário - 2h 30min Treinamento - 4 h	3h	3h30min	3h
Frequência Semanal	3x	Iniciação - 2x Intermediário - 3x Treinamento - 4x	5x	3x	4x
Existe aulas de balé clássico	Não	Não	Sim	Sim	Sim
Carga horária das aulas de balé clássico	---	---	1h	1h	1h
Frequência Semanal	---	---	5x	1x	2x
Há professor para as aulas de balé clássico	Não	---	Sim	Sim	Sim

Formação do professor de dança	---	---	Professora de Educação Física e formada em balé clássico	Superior	Nível superior em Dança
Conteúdo da aula	---	---	Balé clássico, com predominância de movimentos similares aos da GRD	Giros, passê, saltos e flexibilidade	Exercícios de balé, enfatizando saltos, piruetas, equilíbrio
Estrutura da aula	---	---	Trabalho na barra e no centro (todos com música)	Exercícios na barra e no centro	Utilizam-se de exercícios na barra e centro
Objetivos da aula	---	---	Desenvolver técnica corporal	Consciência corporal	Promover subsídios técnicos em dança para o aperfeiçoamento da técnica

Análise dos Dados Obtidos:

A partir das informações obtidas através do questionário, pode-se observar que as condições de treinamento apresentam de modo geral:

- alunas com idades variadas de 8 a 17 anos
- técnicas que atendem uma média de 15 ginastas por treino
- O nível das atletas varia entre intermediário e treinamento (participam de campeonatos estaduais e nacionais)
- A carga horária dos treinos é de 3h30 min a 4h.

No que diz respeito à frequência do treino, é interessante observar a diferença de uma instituição para a outra. Em vista a instituição C, pôde-se constatar que a frequência do treino é de 5 x por semana, sendo que em todos estes dias elas fazem 1h de balé clássico.

Percebe-se ainda neste grupo C que existe um compromisso maior com a atuação e performance da ginasta, sabendo que estas disputam em campeonatos estaduais e nacionais.

Com isto, de todas as instituições pesquisadas, apenas três se utilizam da técnica do balé clássico para melhorar a performance de suas atletas. Nelas surgem semelhanças quanto a estruturação, conteúdo e objetivos das aulas.

As aulas são estruturadas dividindo-as em duas partes:

- Exercícios na barra
- Exercícios no centro (mãos livres)

Esta estrutura é semelhante a utilizada nas aulas de balé clássico. A utilização do trabalho na barra proporciona um apoio inicial até a ginasta conseguir manter-se na postura e atingir o equilíbrio suficiente para a execução de determinados movimentos sem a sua utilização como: Arabesque, Y.

Em relação ao conteúdo das aulas são levantados os seguintes pontos em comum:

- Conteúdos específicos do balé para a GRD (elementos, combinações)
- Giros, saltos, flexibilidade, equilíbrio

A questão que merece maior relevância para a pesquisa vem a ser os objetivos desta aula. Os principais aspectos foram:

- Consciência corporal
- Técnica corporal

Estes conteúdos e objetivos levantados fundem-se aos benefícios que o balé clássico traz para a GRD, como já foi exposto durante o trabalho. Constituem-se de pontos

positivos que ajudam a esclarecer a importância das aulas de balé dentro da GRD, podendo-se dizer que os técnicos tem consciência do trabalho corporal que é desenvolvido por professores de balé.

Vale ressaltar o curioso fato de nenhuma técnica citar as aulas de balé clássico para compor séries, demonstrando que o conteúdo nela trabalhado não pode ser deixado em segundo plano.

Considerações Finais

No decorrer do trabalho pude observar como o balé é importante para o treinamento da GRD. É através dele que as ginastas adquirem a educação das formas básicas, como maior flexibilidade, posturas corporais e posturas de braços e pernas, melhor domínio do equilíbrio, desenvolvimento da coordenação e harmonia corporal.

Observando de forma ampla os resultados obtidos na pesquisa pode-se constatar que os técnicos julgam o trabalho da dança importante para a ginasta, principalmente no desenvolvimento da parte artística, buscam no balé uma preparação corporal técnica e expressiva para melhorar as apresentações das ginastas.

Porém, algumas instituições contam com pouca infra-estrutura, tanto de materiais quanto de falta de funcionários competentes, é o caso de alguns clubes não terem uma professora de balé clássico específica para o treinamento de ginastas de GRD.

Outro fator que merece atenção e deve ser considerado é que, com a execução correta dos movimentos, torna-se evidente a economia no gasto de energia e rendimento do trabalho muscular, favorecendo a ginasta.

Pode se constatar que uma aula de balé clássico bem dosada, com variações de movimentos e espaços, utilizando a barra e depois o centro da sala, as aulas ficam menos repetitivas e mais dinâmicas, propiciando um melhor desempenho e interesse por parte das ginastas.

Os principais aspectos relevantes, observados no balé clássico como objetivos especiais para o treinamento de GRD, podem se destacar: as ginastas adquirem expressão própria, consciência corporal, além da melhoria de postura e elegância.

Ao findar esse trabalho, deparo-me com a certeza de que é imprescindível para o treinamento das ginastas de GRD, a prática do balé clássico voltado para os objetivos a que se quer atingir. Não com intuito de formar bailarinas, mas sim, ginastas de categoria. Acredito ser este o caminho certo para que possamos ter esportistas de alto nível.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ACHCAR, Dalai, (1980). *Ballet , Arte, Técnica, Interpretação*. Cia. Brasileira de Artes Gráficas, Rio de Janeiro.
- BODO-SCHMID,A (1985). *Ginástica Rítmica Desportiva*. Hispano-Europea, Barcelona.
- BOTT, Jenny (1986).*Ginástica Rítmica Desportiva*. Manole, São Paulo.
- CERA, Izabele Surian (1993). *A GRD como conteúdo na Educação Física escolar de 1º grau*. Unicamp, Campinas.
- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE GINÁSTICA (1997). *Código de Pontuação de Ginástica Rítmica Desportiva*, CBA, Rio de Janeiro.
- COSTA, Alessandra Ermetice de Almeida(1995). *A importância da dança na Ginástica Artística Feminina*. Monografia Graduação, Unicamp, Campinas.
- GAIO, Roberta (1996). *Ginástica Rítmica Desportiva "Popular" uma proposta educacional*. Robe, São Paulo.
- GARAUDY, Roger. (1980). *Dançar a Vida*. Nova Fronteira, Rio de Janeiro.
- MENDES, Miriam Garcia (1987). *A Dança*. 2ª ed. Ática, São Paulo.
- OSSONA, Paulina (1988). *A Educação pela Dança*. Summus, São Paulo.
- PEUKER, I (1974). *Ginástica Moderna sem aparelhos*. Difel, Rio de Janeiro.

SEVERINO, Antonio Joaquim (1993). *Metodologia do Trabalho Científico*. 19ª ed. Cortes, São Paulo.

TOLEDO, Eliana de (1995). *Propostas de ações motoras em GRD*. Monografia Graduação, Unicamp, Campinas.

TUBINO, Manuel José Gomes (1984). *Metodologia Científica do Treinamento Desportivo*. 3 ed. Ibrasa, São Paulo.

VIEIRA, Ester de Azevedo (1982). *Ginástica Rítmica Desportiva*, Ibrasa, São Paulo.

WEINECK, J. (1991). *Biologia do Esporte*, Manole, São Paulo.

Anexos

QUESTIONÁRIO - GINÁSTICA RÍTMICA DESPORTIVA

I – Informações Gerais

Instituição: _____

Nome da técnica/árbitra: _____ () técnica
() árbitra

Idade das alunas: () entre 8 e 15 anos () entre 9 e 16 anos Outros: _____

Número de alunas: () menos de 10 () mais de 15 Outros: _____

Nível das alunas: _____

Duração do treino: () 1h () 2h Mais: _____

Frequência semanal: () 2x p/semana () 3x p/semana () 5x p/semana Outros: _____

Existe aulas de Balé Clássico? () sim () não

Há professor (a) específico para aula de balé? () sim () não

Qual a formação deste profissional? _____

II – Conteúdos específicos nas aulas de Balé Clássico

Duração das aulas de dança: () 1h () 2h Outros: _____

Frequência semanal: () 2x p/semana () 3x p/semana () 5x p/semana Outros: _____

Qual o conteúdo da aula? _____
_____Qual a estrutura da aula? _____
_____Qual é o objetivo da aula? _____

Observações: _____

Ao:

A/c do Depto. De Esportes – GRD

À
Prof.a

Venho por meio deste, solicitar a colaboração na participação de um questionário (anexo) que auxiliará na conclusão de minha pesquisa , para elaboração de meu trabalho de conclusão de curso.

Antes de mais nada... sou Isabel, estudante universitária da Faculdade de Educação Física da Unicamp, e estou terminando minha graduação . Por isso, resolvi fazer minha monografia na área de GRD, e para enriquecer este trabalho, desenvolvi um questionário que está sendo entregue ao clubes de Campinas, para que as técnicas e árbitras de GRD, possam dar sua opinião quanto ao assunto pertinente: A importância do Balé Clássico no treinamento de ginastas de GRD.

Preciso, que me entreguem este questionário respondido, via fax ou via internet, pelo seguinte endereço:

- olivaes@fef.unicamp.br
- migo@zipmail.com.br

Desde já agradeço a atenção e colaboração,

Um abraço e parabéns por terem escolhido este belíssimo esporte que é a GRD.

Maria Isabel Gomes Olivaes