

Educação Física

Ginásticas Competitivas e não Competitivas

A ginástica é uma forma de exercícios físicos que é classificada em duas modalidades, as competitivas onde existe competição, como nas olimpíadas e também as não competitivas, como as praticadas em academias. A ginástica muitas vezes é procurada por quem quer melhorar o corpo, emagrecer ou até mesmo fortalecer os músculos e também melhorar o aperfeiçoamento mental em forma de relaxar a mente.

A ginástica desenvolveu-se efetivamente na Grécia antiga, a partir dos exercícios que os soldados praticavam, incluindo habilidades e também acrobacias.

A palavra Ginástica surgiu do grego *Gymnastiké*, que é a arte de fortificar o corpo e também dar-lhe agilidade. A Ginástica se tornou um esporte olímpico a partir dos jogos olímpicos de Atenas, na Grécia, no ano de 1896, mas só para os homens. Em 1928 a participação das mulheres foi liberada em nos jogos de Amsterdã.

Como foi citado no começo do texto a ginástica é classificada em duas modalidades, as competitivas e não competitivas. Entre as competitivas estão:

1) Ginástica acrobática: que tem como objetivo fazer acrobacias de forma que se tenha habilidade, força, equilíbrio, flexibilidade e também é realizada em equipe;

O que se pode identificar em uma apresentação de ginástica acrobática são figuras, lançamentos e diagonais.

– **Figuras:** Movimentos em que um ginasta sustenta o outro formando figuras. Eles têm que permanecer em uma posição fixa por cerca de 4 segundos, ou noutro dos casos, exercícios dinâmicos.

– **Lançamentos:** Um dos ginastas (o volante) é lançado para o alto por outro, um, dois (ou três) ginastas (a base, ou em caso de trio também existirá a intermédia).

Provas: As séries (rotinas) são executadas num tablado de 12x12 metros, semelhante ao de modalidade artística.

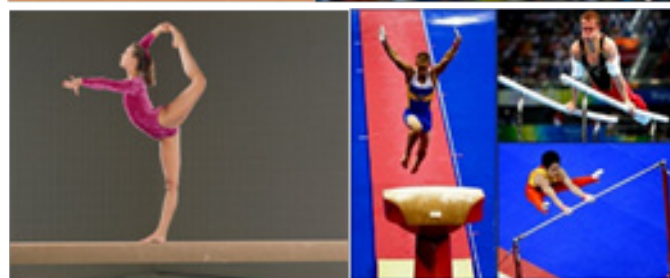
Os acrobatas em grupo devem executar quatro séries: uma de Equilíbrio, uma Dinâmica, uma Combinada e uma de Agilidade. As séries dinâmicas são mais ativas e com elementos de lançamentos com voos dos ginastas. As séries de equilíbrio valorizam os exercícios estáticos e de força. Para os níveis de elite, a terceira série é uma combinação das duas anteriores. Todas são executadas coreografadas de acordo com a música, que dão dinâmicas.



2) Ginástica artística: também é uma forma que se deve ter força, equilíbrio e habilidade, um exemplo, é o cavalo com alças;

Alguns movimentos: Abertura, Avião, Carpada, Dos Santos, Empunhaduras, Estendida, Flic-Flac, Giro de quadris para trás, Giro gigante, Grupada, Parada de mãos, Parafuso, Roda, Rondada, etc.

Subdivisão e aparelhos: A modalidade subdivide-se em duas: ginástica artística masculina e ginástica artística feminina. Os aparelhos da ginástica artística masculina são diferentes dos aparelhos disputados na ginástica artística feminina. Enquanto os homens disputam provas em seis aparelhos diferentes, as mulheres as disputam em quatro. Os aparelhos (provas) masculinos são o solo, o salto sobre a mesa, o cavalo com alças (cavalo com arções), as barras paralelas, a barra fixa e as argolas. Os aparelhos (provas) femininos são a trave, o solo, o salto sobre a mesa e as barras assimétricas.



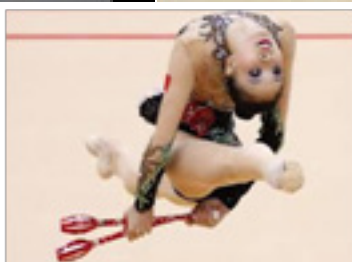
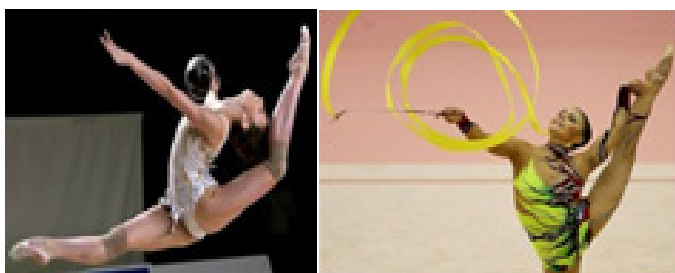
3) Ginástica rítmica: esta modalidade envolve movimentos em forma de dança em variados tipos e dificuldades e também com a utilização de pequenos equipamentos;

A ginástica rítmica, também conhecida como GRD ou ginástica rítmica desportiva (nomenclatura antiga).

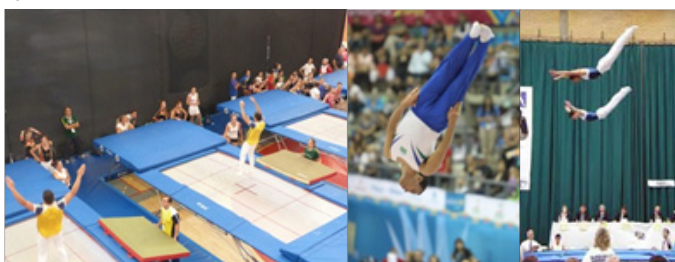
Movimentos: O equilíbrio, A onda, O moinho, O pivote ou pivot e O véu.

Aparatos: Corda, Arco, Bola, Fita e Maças.





4) Ginástica de Trampolim: nesta modalidade são usados um e dois trampolins para um ou dois atletas que devem executar uma série de dez elementos;



Entre as não-competitivas estão:

- **Contorcionismo:** que consiste em exercitar movimentos de flexibilidade poucos comuns e geralmente é mais usado em espetáculos de circo;
- **Ginástica cerebral:** praticada através de exercícios e movimentos coordenados do corpo que, executados de maneira apropriada, acessam e estimulam partes específicas do cérebro;
- **Ginástica laboral:** geralmente praticada no ambiente de trabalho para funcionários, durante o horário de trabalho, para se evitar lesões de esforços repetitivos;
- **Ginástica localizada de academia:** são os exercícios feitos em academias que ajudam o condicionamento físico e também emagrecer e para alguns também o fortalecimento muscular;
- **Hidrogenástica:** melhora a capacidade aeróbica e cardiorrespiratória e como o nome já diz é uma ginástica praticada na água; Além de muitos procurarem ela para dar formas ao corpo e também ajudar a emagrecer, ela também é mostrada como forma de arte, como por exemplo, a ginástica olímpica. A ginástica não consiste apenas em exercícios feitos em academia, de certa forma ela é tudo que faz você movimentar seu corpo de forma que se exercite.