A importância do uso das Superfícies Elásticas no Processo de Treinamento Acrobático da Ginástica Artística Feminina

Isabella C. E. De Sordi (IC), Marco Antonio C. Bortoleto (PQ)

Resumo

Esta pesquisa teve como objetivo analisar o emprego das Superfícies Elásticas (SpE) durante o processo de treinamento da Ginástica Artística Feminina (GAF), a partir de um estudo de caso no Clube Campineiro de Regatas e Natação (CCRN), de Campinas-SP. Trata-se de um estudo descritivo, realizado por meio de observação direta com registro em diário de campo (15 sessões) e entrevistas semi-estruturadas junto a quatro das treinadoras. Embora o clube disponha de dois equipamentos específicos, seu uso é restrito e pouco integrado ao planejamento/periodização de treinamento, concentrando no preparo de elementos acrobáticos de solo e como auxiliar no processo de reabilitação de ginastas lesionadas.

Palavras Chave: Ginástica de Competição, Tecnologia, Treinamento Acrobático.

Introdução

Ao longo das últimas duas décadas os estudos científicos acerca da Ginástica Artística (GA), especialmente na vertente de alto rendimento, ressaltam a importância das SpE para o desenvolvimento e aperfeiçoamento técnico, como elemento motivador dos treinamentos, assim como para melhora da segurança. Embora treinadores, dirigentes e especialistas concordem a respeito da importância das SpE (BLANCO, 2007; NUNOMURA, TSUKAMOTO, 2009), são escassos os estudos científicos disponíveis acerca da temática. Neste sentido, acreditamos que este projeto adquire originalidade, especialmente quando descreve como as SpE vêm sendo empregadas no treinamento acrobático (BROCHADO e BROCHADO, 2005. p.99), mais especificamente no contexto da GAF do CCRN, equipe referente tanto em nível estadual e nacional.

Resultados e Discussão

Esta pesquisa consistiu num estudo descritivo, realizado por meio de observação direta com registro em diário de campo (15 sessões) e entrevistas semi-estruturadas junto a quatro treinadoras da equipe de GAF. Observamos que embora o CCRN tenha significativa tradição na modalidade, com resultados competitivos expressivos no âmbito estadual, seu ginásio de GAF dispõe de apenas dois equipamentos elásticos (Tumble Track e Trampolim Acrobático), além do praticável de solo. Constatamos que as SpE não são utilizadas com frequência (uma ou duas vezes por semana) e apenas as ginastas lesionadas usam quase todos os dias para substituir ou complementar o treino de solo. Quando usadas, as SpE dão suporte para o treino

de elementos acrobáticos do solo, educativos para salto e paralela assimétricas, além dos saltos ginásticos. O Tumble Track é mais utilizado, especialmente para desenvolver sequências acrobáticas. Às sextas-feiras, as SpE são utilizadas também para fins recreativos. A falta de tempo, considerando que o treino tem duração de 3 horas e 45 minutos por dia (cinco vezes por semana) foi o principal argumento apresentado pelas treinadoras para explicar o pouco uso.

Conclusões

Parece-nos que a falta de formação especializada contribui para o escasso uso das SpE, e que o alto custo desse tipo de tecnologia, muitas vezes importada, dificulta a aquisição de novos equipamentos. Constatamos ainda, que o uso dessas tecnologias é dificultado devido a necessidade de conciliar três equipes (distintas categorias) em um mesmo espaço de treino/período. De modo geral, embora se reconheça a contribuição das SpE no treinamento da GAF, aponta-se como necessário a aquisição de novos equipamentos e investimento em formação específica para as treinadoras, visando superar a cultura no uso das SpE nesse ginásio, que ainda é recente.

Agradecimentos

Ao CNPQ/PIBIC pelo suporte/bolsa; Ao CCRN por aceitar colaborar nesse projeto.

BLANCO, Raimundo. Aparelhos alternativos para o treinamento em GA. Anais do I Simposium Internacional de Ginástica Rítmica e Artística de Competição SIGARC. Rio de Janeiro, 2007
BROCHADO, F. E BROCHADO M. Fundamentos de Ginástica Artística e de Trampolins. Guanabara Koogan, Rio de Janeiro, 2005. NUNOMURA, M. TSUKAMOTO, M. H. C. (org.) Fundamentos das ginásticas. Editora Fontoura: Jundiaí, 2009.