

IDENTIFICAÇÃO DOS FATORES QUE AFETAM A EXECUÇÃO DOS ELEMENTOS DE LANÇAMENTO SEM O CONTATO VISUAL NA GINÁSTICA RÍTMICA EM ATLETAS DA CIDADE DE FORTALEZA/CE

Bárbara Raquel Agostini e Novikova L.A.
Centro Universitário Estácio FIC do Ceará
Universidade Estatal de Cultura Física, Esporte e Turismo da Rússia
babedson@hotmail.com

1. Introdução

A Ginástica Rítmica, ou GR, como é conhecida popularmente, é uma modalidade que desenvolve beleza, arte e capacidades atléticas. Esta modalidade tem suas regras direcionadas pela FIG (Federação Internacional de Ginástica), e pode sofrer alterações a cada ciclo olímpico de quatro anos, conforme haja a necessidade. De acordo com Karpenko (2008) a ginástica rítmica hoje é a modalidade desportiva olímpica dentro da qual as atletas competem em habilidade técnica e expressividade de execução de movimentos complexos do corpo em conjunto com manipulações diversas de objetos sob o acompanhamento musical. Os aparelhos em questão são: maças, fita, bola, arco e corda. O desenvolvimento harmonioso das ginastas, a beleza dos movimentos, sua estética provocam a grande aceitação internacional e a atratividade da ginástica rítmica.

No momento atual do seu desenvolvimento a ginástica rítmica é caracterizada pelo alto nível de exigências em relação aos diversos lados de preparação das atletas. Muitos especialistas, entre eles Bayer (2004), Balabanova (2005), Karpenko (2007), Platonov (1995) e Lisitskaia (1982) consideram que a preparação física, psicológica e teórica das atletas se manifesta nos movimentos técnicos executados, cuja perfeição tem influência direta sobre o resultado das atletas nas competições.

Para Karpenko e Nicolaeva (2007) o foco principal no processo de treino recai sob o preparo técnico das atletas. A capacidade de execução precisa dos movimentos complexos de coordenação permite às ginastas atingir alto desempenho esportivo e aumenta consideravelmente a estabilidade de realização de movimentos tecnicamente complexos durante os exercícios. As atletas ganham a confiança, e a ginástica rítmica como modalidade desportiva ganha foco, torna-se mais performativa e tecnicamente diversificada. De acordo com Nikolaeva (2007) aumento de padrões de classificação ao conteúdo dos programas de competição e à técnica de execução de movimentos corporais e com os objetos é o fator determinante na formação e na realização do processo de treino. Conforme Kojevnikova e Bilokopitova (2004) a preparação técnica das atletas é o ponto que ganha mais atenção no processo de treinamento. Capacidade de executar com precisão movimentos complexos de coordenação permite as atletas alcançarem resultados de alto nível esportivo, e no fim aumenta consideravelmente a segurança na execução de movimentos tecnicamente difíceis durante os exercícios. As atletas ficam seguras quanto às suas habilidades, e a ginástica rítmica como modalidade ganha brilho, diversidade técnica e se torna mais direcionada. Por isso mesmo que aperfeiçoamento da técnica de lançamentos e recuperação de materiais na ginástica rítmica é um dos maiores problemas de preparação, já que os exercícios com materiais fazem maior parte do programa de qualquer competição.

Recentemente o volume de elementos de lançamento tem crescido muito nas combinações usadas pelas ginastas durante as competições nacionais e internacionais, houve aumento da sua amplitude, as condições de recuperação ficaram mais complicadas. Os lançamentos são elementos obrigatórios que devem estar presentes dentro das séries das ginastas, desde a iniciação até o alto rendimento. Lançamentos se constituem pelas seguintes fases: lançamento do aparelho, rotações (podem ser em diversos eixos e combinações; ex:

estrela mais rolamento para frente no solo) e recuperação do aparelho. O processo de treinamento é seguido pela busca constante de elementos e ligações (passagens) diferentes, bem como os métodos efetivos e as práticas da sua incorporação.

Um dos componentes mais complicados e de maior efeito nas composições das ginastas, sem dúvida, são os lançamentos sem o controle visual (nos quais as ginastas perdem o contato visual com o aparelho no momento do lançamento). Este tipo de lançamento demonstra que a ginasta tem grande domínio técnico do aparelho e também tem valores significativos na composição da nota. A principal exigência para este tipo de lançamento é: a existência de no mínimo 2 movimentos de rotação, no qual em algum deles ou em ambos existe a perda de controle visual do objeto.

O fato de o assunto ser de grande interesse no momento é determinado pela necessidade de detectar as especificidades de execução dos elementos de lançamento sem o controle visual para criar um método efetivo do seu ensino. Mas para que se crie um método considerou-se necessário investigar juntamente a um grupo de ginastas quais os principais problemas detectados pelas ginastas em relação a estes elementos de risco, e este constitui o objetivo geral deste trabalho.

2. Metodologia de pesquisa:

Foi realizada neste estudo de acordo com Lakatos (1991) uma pesquisa de campo exploratória, com abordagem quantitativa. A pesquisa quantitativa foi escolhida por permitir ao pesquisador apurar opiniões e atitudes explícitas e conscientes dos entrevistados, pois utilizam instrumentos padronizados (questionários). Estes são utilizados quando se sabe exatamente o que deve ser perguntado para atingir os objetivos da pesquisa. Permitem que se realizem projeções para a população representada, também testam, de forma precisa, as hipóteses levantadas para a pesquisa e fornecem índices que podem ser comparados com outros.

A amostra foi composta por 60 atletas com idade entre 12 e 15 anos de idade. Os critérios de inclusão foram: tempo de prática mínima de 4 anos, já terem participado de competições nos últimos 2 anos, treinarem no mínimo 4 vezes por semana. O instrumento utilizado foi um questionário composto por 11 questões denominado "As particularidades de execução de elementos de lançamento sem o controle visual", das quais 5 eram objetivas e 6 eram questões mistas (objetivas com justificativa).

3. Resultados e Discussão:

A primeira questão nos mostrou que 75% das ginastas consideram que cometem menos erros ao executar os "elementos de risco" no final do exercício, 15% no início e 10% na metade da realização do elemento. Isso nos mostra que as recuperações dos aparelhos são melhores executadas pelas ginastas. E que uma pequena parcela, tem dificuldade no meio, ao realizar as rotações.

Notamos desta maneira, que grande parte dos erros (15%) está no início, ou seja, no lançamento e 10% estão no meio (nas rotações). Portanto é necessário que haja um momento no treinamento específico para a realização de exercícios que aprimorem estas técnicas.

A segunda questão era referente aos materiais que apresentavam maiores dificuldades na execução destes elementos. No gráfico 1 abaixo seguem os resultados:

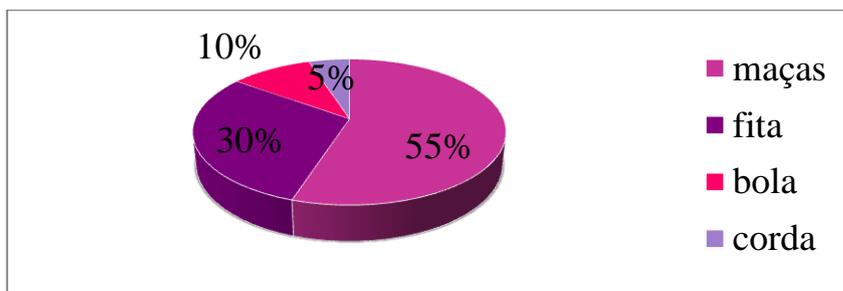


Gráfico 1. Divisão de objetos da ginástica rítmica pela dificuldade de uso na execução de elementos de lançamento sem o controle visual (%).

Nesta questão, 55% disse que as maçãs são os aparelhos que apresentam maior dificuldade, 30% disseram ser a fita, 10% disseram ser a bola e 5% disseram ser a corda. Nota-se que o aparelho arco não apareceu em nenhuma das respostas. Este objeto não foi citado nenhuma vez por nenhuma entrevistada. Portanto pode-se concluir que é um aparelho no qual as ginastas apresentam maior facilidade.

Na terceira questão, a maioria das ginastas respondeu que sente dificuldade na execução de elementos sem controle visual – 55% e 45% responderam que não sentem dificuldades nestes elementos. A continuação nos mostrou que os erros mais realizados, descritos pelas mesmas foram: lançamento errado – 55%, rotação do objeto errada – 40% e 5% marcaram os erros na recuperação do objeto. O que contrasta com a resposta da primeira questão.

Na quarta questão buscou-se identificar quais fatores externos podem causar erros nos elementos de risco. Abaixo as respostas:

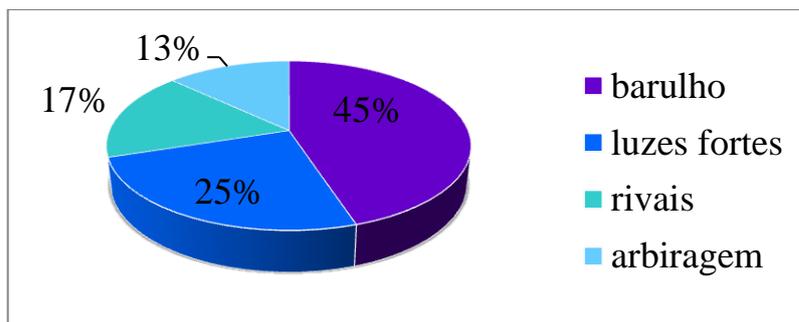


Gráfico 2. Principais fatores externos que interferem e afetam o sucesso de execução dos “elementos de risco” durante as competições (%)

Nesta questão, 45% das participantes apontaram o barulho como principal fator externo que interferia no desempenho. 25% citaram que eram as luzes fortes, 17% que era a presença das rivais e 13% que era a presença da arbitragem.

Na quinta questão na opinião dos 70% das entrevistadas, as ginastas executam melhor os elementos de lançamento sem o controle visual nos treinos e 22% das ginastas realizam nas competições, e, apenas 8% disseram que não há diferença entre o treino e a competição. Neste ponto observamos que o número de ginastas que disse que realiza os melhores lançamentos nos treinos foi bastante significativo (70%), este número tão elevado, reflete a dificuldade técnica na execução destes elementos.

Na questão 6, entre as principais qualidades físicas e capacidades motoras necessárias para domínio de “elementos de risco”, as ginastas citaram: velocidade de reação (40%), exatidão (35%), coordenação (18%), equilíbrio (7%). Como as ginastas participantes já eram de nível intermediário e avançado, as mesmas tinham condições para responder a esta pergunta.

Na sétima questão todas as entrevistadas – os 100% disseram que executam melhor os elementos em questão no final do treino e citaram a presença de exercícios especiais direcionados para atingir o domínio dos “elementos de risco”.

Na oitava questão, referente aos exercícios de preparação para execução de elementos de risco, 60% respondeu ter exercícios especiais para a realização destes elementos e 40% responderam não ter esta preparação específica.

Na nona questão buscamos identificar quais as maiores dificuldades de trabalhar com elementos de risco, e observamos que 95% responderam que é o trabalho sem controle visual. Apenas 5% responderam que é ao executar movimentos de rotação. Outros fatores não foram citados.

Na décima questão todas as ginastas entrevistadas (100%) disseram que os elementos de lançamento executados sem o controle visual de fato são os que trazem maior efeito e brilho para as combinações livres das ginastas.

Na décima primeira questão, a última, na opinião das entrevistadas as ginastas de renome mundial que executam os “elementos de risco” de maior efeito e brilho citados pelas entrevistadas são as líderes da ginástica rítmica internacional: Kanaeva E. (38%), Kondakova D. (35%), Mitieva S. (15%), Garaeva A. (12%).

4. Considerações finais:

Após verificar através das próprias percepções das ginastas as facilidades e dificuldades dos elementos de risco concluímos que após um tempo considerável de prática, a percepção das ginastas sobre estes elementos é muito clara.

Porém ainda é necessária uma metodologia adequada para a correção dos erros. Existe a carência de uma metodologia orientadora que nos aponte formas mais eficazes de trabalhar os aspectos de execução dos elementos de risco para que o nível técnico seja aprimorado, e, conseqüentemente todos os outros aspectos da ginástica rítmica. Na literatura nacional praticamente não existem livros e artigos sobre o tema, e este trabalho é o início de um caminho com esta perspectiva, a de elaborar uma metodologia que ensine as melhores formas de executar elementos de risco.

6. Referencial Teórico:

1. BALABANOVA, E. **IX Congresso Científico Internacional de esporte olímpico e esporte para todos: Análise de erros de técnica de execução de exercícios com equipamentos durante as competições cometidos pelas ginastas.** Rússia: Moscou, v.1, p. 311, 2005;
2. BARBOSA, R. I. P. **Ginástica Rítmica: história, características, elementos corporais e música.** Eduem, 2009
3. BAYER, V.V e MULLAGUILDINA, A. Y. **Coletânea de Preparação física de estudantes de especialidades criativas: Combinações de treino para desenvolvimento de vários tipos de capacidades de coordenação no período de preparação básica especializada na ginástica rítmica (exemplo de uso de maçãs).** Rússia: Moscou, v.2, p. 31 –36, 2004;
4. BOTT, J. **Ginástica Rítmica Desportiva.** São Paulo: Manole, 1986;
5. FIG (Federação Internacional de Ginástica Rítmica). **Código de regras de competição da ginastica rítmica.** Ciclo (2009-2012);
6. FIG (Federação Internacional de Ginástica Rítmica). **Código de regras de competição da ginastica rítmica.** Ciclo (2013-2016);
7. GAIO, R. **Ginástica Rítmica “Popular”.** 2ed. Jundiaí, SP. p.57 – 103. 2007
8. KARPENKO, L.A. **Coletânea de artigos sobre as pesquisas mais recentes na ginastica rítmica. Federação da ginástica rítmica.** Rússia: São Petesburgo, 2008;

9. _____ **Anais da Conferência Internacional científica da situação atual da ginástica rítmica: estado e perspectivas de desenvolvimento da educação física no momento atual.** Rússia: Belgorod, v.01, p.15-19, 2007;
10. KOJEVNIKOVA, L.; BILOKOPITOVA J. **Materiais de conferência internacional científico-prática do movimento “Esporte para todos” dentro do contexto de integração da Ucrânia na União Europeia: Critérios de aprendizagem de novos elementos básicos na ginástica rítmica pelas atletas.** Tiernopol, v.1, p. 108-110, 2004;
11. LAFFRANCHI, B. **Treinamento desportivo aplicado à Ginástica Rítmica.** Londrina: UNOPAR Editora, 2001;
12. LAKATOS, E.M., MARCONI, M. de A. **Fundamentos de metodologia científica.** 3.ed. São Paulo: Atlas, 1991;
13. LISSISTSINA T.C. **Manual para Faculdades de Educação Física de Ginástica rítmica.** Moscou: Educação física e esporte, 1982;
14. NIKOLAEVA E.S. **Anais da Conferência Internacional científica da situação atual da ginástica rítmica: método de preparo das atletas jovens na ginástica rítmica e de execução de exercícios com os objetos.** Rússia: Belgorod, v.01, p. 319–321;
15. PLATONOV, V.M., BULATOVA, M.M. **Preparação física do atleta: Livro didático básico.** Moscou: Literatura Olímpica, 1995;
16. PLATONOV, V.N. **Teoria geral de preparação de atletas no Esporte Olímpico.** Moscou: Literatura olímpica, 1997;
17. _____ **Sistema de preparação de atletas no esporte olímpico.** Moscou: Literatura olímpica, 2004;
18. RÓBEVA, N.; RANKÉLOVA, M. **Escola de campeãs: ginástica rítmica desportiva.** São Paulo: Ícone, 1991.
19. WEINCK, J. **Treinamento Ideal.** São Paulo: Manole, 1999.

DADOS DO AUTOR

Bárbara Raquel Agostini

Rua Ministro Abner de Vasconcelos, 1661. Apt. 103 CEP 60830-015

Fortaleza/Ceará/Brasil