

GINÁSTICA RÍTMICA -AVALIAÇÃO DA FLEXIBILIDADE EM GINASTAS AMAZONENSES

Ártemis Soares

Profa. Doutora- Faculdade de Educação Física-Univ. Fed. do Am.-UFAM

Resumo

O presente estudo teve como objetivo avaliar a flexibilidade das ginastas que fazem parte do Centro de Alto Rendimento do Estado do Amazonas, em Manaus, através de testes da bateria de Teste de Ilia Vanlov, aprovada pela Federação Búlgara de Ginastas.

Pelos resultados do teste 3 (flexibilidade) pode-se verificar que apenas 53 ginastas -45,29% -possuem boa flexibilidade da articulação do quadril. A maioria delas- 54,70%- não conseguiu atingir a exigência mínima estabelecida. Sendo a flexibilidade uma das qualidades físicas mais exigidas na prática da Ginástica Rítmica, pode-se concluir que o processo de escolha das ginastas não foi efetuado através de testes e que possivelmente por essa razão a equipe tem poucas ginastas com flexibilidade máxima.

Palavras-chave: flexibilidade, ginástica rítmica, testes físicos.

RHYTHMICS GYMNASTICS: EVALUATION OF FLEXIBILITY OF AMAZONAS' GYMNASTS

Abstract

The main aim of this study was to evaluate rhythmic gymnastics athletes from Manaus, Amazon, aged from six to nineteen years old, and to select those athletes for a high performance training program. The tool used for the evaluation was a specific physical preparation battery test of Rhythmic Gymnastic from *Ilia Vankov*" (1983). This is comprised by eleven tests, of which the flexibility test was applied

Key words: evaluation of motor skills, tests, rhythmic gymnastics.

Introdução

O Estado do Amazonas possui uma história nessa modalidade, tendo conquistado campeonatos escolares e de clubes por diversas vezes, figurando dentre os melhores colocados. Entretanto, por algum tempo essa modalidade manteve-se num nível regular, sem destaques.

A partir de 2005, com a presença da técnica internacional Prof^a. Giurga Nedialkova no Centro de Treinamento de alto Rendimento em Manaus, a Ginástica Rítmica vem despertando novamente o interesse em novas praticantes e o que é mais importante, agregando novos profissionais, tanto técnicos como árbitros dessa modalidade.

Dentro desse espírito e aproveitando a possibilidades de evolução da ginástica no Amazonas buscamos avaliar alguns aspectos das capacidades físicas que são exigidas para o crescimento da ginasta

Com o avanço dos estudos na área do treinamento, confirma-se que hoje é necessário conhecer individualmente o atleta para elaborar seu programa de treino, entendendo e respeitando seus limites (LIZITSKAYA, 1986). Da mesma forma, somente o atleta que possuir as qualidades específicas exigidas pela modalidade poderá atingir o nível de atleta de alto rendimento.

A flexibilidade é considerada uma capacidade física orgânica (Mello, Daniel at all, 2006) que possibilita a relação de grande amplitude no decorrer da execução dos movimentos. sendo possivelmente a maior exigência para selecionar uma praticante de ginástica.

Neste trabalho buscou-se avaliar a flexibilidade das ginastas participantes do Centro de Treinamento de Alto Rendimento da Vila Olímpica de Manaus a fim de racionalizar o trabalho e verificar as reais possibilidades das ginastas para atender ao treinamento de alto nível.

A aplicação dos testes nos permitiu localizar exatamente a condição de cada ginasta no aspecto da flexibilidade, podendo assim selecioná-las com

segurança para constituir as equipes de alto rendimento e almejar bons resultados no futuro.

Objetivos

A aplicação do teste teve como objetivo: 1. Avaliar o grau de flexibilidade da articulação do quadril das ginastas; 2. selecionar as ginastas para constituir as equipes do Centro de Treinamento de Alto Rendimento do Amazonas; 3. Descobrir novos talentos para a prática da ginástica rítmica de forma científica; 4. Contribuir para a melhoria do processo de treinamento das equipes do Amazonas e do trabalho científico das Técnicas.

MATERIAL E MÉTODOS

População/Amostra

Os sujeitos dessa pesquisa são as ginastas do Centro de Alto Rendimento da Vila Olímpica de Manaus e de clubes de Manaus, compreendidas na faixa etária entre 09 e 19 anos, totalizando na amostra 117 ginastas.

Instrumento e Variáveis do Estudo

Tendo a bateria de testes de ILIA VANKOV (1983) constituída de 19 testes específicos para Ginástica Rítmica. O autor dos testes é um pesquisador da modalidade, reconhecidamente o único a realizar testes específicos para G.R. os quais foram adotados e já consolidados pela Federação Búlgara de Ginástica. Da referida bateria utilizou-se o teste de flexibilidade para a realização desse estudo.

O teste foi realizado pelas pesquisadoras com auxílio das Técnicas da Vila Olímpica e de estagiários da extensão FEF-UFAM durante os treinamentos das ginastas na Vila Olímpica de Manaus, sempre no período da tarde e da noite, de janeiro a agosto de 2006. A aplicação obedeceu ao protocolo recomendado pela Federação Búlgara de Ginástica, sendo os dados registrados em formulários próprios para posterior tratamento.

Para implementar a pesquisa foram utilizados os seguintes instrumentos e variáveis:

- fita métrica de metal; formulário individual; papel e caneta.

DESCRIÇÃO DO TESTE

TESTE Nº. 3 - Flexibilidade de Membros Inferiores

-SPAGAT NO SOLO – S = S1 +S2 +S3= x: 3= y

S1= Spagat sagital – com a perna direita à frente

S2= Spagat frontal – com pernas afastadas aos lados

S3= Spagat sagital – com a perna esquerda à frente

Execução: Medir com uma régua os centímetros necessários para zerar o spagat em cada posição, ou seja, mede-se a distância que separa as pernas da ginasta do solo. Somar os três valores e dividir por três.

Objetivo: analisar o grau de flexibilidade da articulação do quadril das ginastas. A flexibilidade é considerada uma capacidade física orgânica (Mello, Daniel et al, 2006) que possibilita a relação de grande amplitude no decorrer da execução dos movimentos.

O teste foi aplicado para as 117 ginastas praticantes a fim de selecionar previamente aquelas que apresentam as características e condições físicas para continuar o treinamento de Ginástica Rítmica.

Resultados e discussões

A fim de melhor atingir os objetivos o grande grupo constituído de 117 ginastas foi dividido em 3 subgrupos:

GRUPO A: ginastas de 07 a 10 anos de idade - estão incluídas nesse grupo ginastas iniciantes e ginastas pertencentes à categoria pré-infantil conforme

Regulamento da Confederação Brasileira de Ginástica. Foram testadas 67 ginastas subdivididas por faixa etária, a saber:

7 anos, 10 ginastas; 8 anos, 20 ginastas; 9 anos, 16 ginastas e 10 anos, 21 ginastas.

GRUPO B – ginastas de 11 a 14 anos de idade. Estão incluídas nesse grupo ginastas pertencentes à categoria infantil e juvenil, conforme Regulamento da Confederação Brasileira de Ginástica-CBG e Federação Internacional de Ginástica - FIG.

Foram testadas 41 ginastas subdivididas por faixa etária conforme segue:

21 ginastas de 11 anos de idade; 11 ginastas de 12 anos de idade; 07 ginastas de 13 anos de idade e 02 ginastas de 14 anos.

GRUPO C: 09 ginastas do Centro de Treinamento de Alto Rendimento do Estado do Amazonas, pertencentes à categoria adulta de acordo com o Regulamento da Confederação Brasileira de Ginástica-CBG e consideradas na categoria SENIORS pela Federação Internacional de Ginástica - FIG.

Os resultados foram didaticamente divididos em 3 níveis: EXCELENTE, MUITO BOM e BOM.

EXCELENTE – é considerada nesta classificação a ginasta que atingiu a faixa de 40 a 50 pontos da tabela específica do teste; **MUITO BOM** – é considerada nesta classificação a ginasta que atingiu a faixa de **30 a 39 pontos**; **BOM** - é considerada nesta classificação a ginasta que atingiu a faixa de **25 a 29 pontos** da tabela específica do teste.

QUADRO 1 -RESULTADOS DO GRUPO A no teste N. 3 – 67 Ginastas de 07 a 10 anos de idade.

07 anos de idade/	08 anos de idade	09 anos de idade	10 anos de idade	RESULTADO GERAL
EXC. 02	EXC. 05	EXC. 06	EXC. 06	EXC. 19 - 28,35%
MB. 03	MB. 05	MB. 03	MB. 06	MB. 17- 25,37%
B. 00	B. 01	B. 00	B. 02	BOM 03- 4,47%
Insuficientes 05	Insuficientes 09	Insuficientes 07	Insuf. 07	Insuf. 28- 41,79

O Grupo A apresenta os seguintes resultados: **Excelente – 28,35%** do total de ginastas , **Muito bom 25,37%** – **Bom: 4,47%** das ginastas e **Insuficiente- 41,79%** das ginastas testadas

Os resultados do teste n.3 nos mostram que, das ginastas do Grupo A de 7 a 10 anos de idade, apenas **53,72%** apresentam a qualidade de flexibilidade exigida para a prática da ginástica rítmica competitiva. Ressalte-se que 41,79% das ginastas, portanto a maioria, apresentaram resultados insuficientes,. Esses dados levam-nos a indicar uma mudança radical no processo de seleção de ginastas, além de apontar para a possível reestruturação do programa de treinamento com melhor escolha da metodologia de trabalho para desenvolver a flexibilidade da articulação do quadril.

Verifica-se que as ginastas de 07 anos de idade apresentam **resultados inferiores**, indicando assim que a equipe possui ginastas que não apresentam as condições mínimas para a prática da GR demonstrando algum tipo de equívoco no processo de escolha.

QUADRO 2-RESULTADOS DO GRUPO B no teste N. 3- 41 ginastas de 11 a 14 anos de idade

11anos de idade	12 anos de idade	13 anos de idade	14 anos de idade	RESULTADO GERAL
EXC. 04	EXC. 03	EXC. 00	EXC. 02	EXC. 09
MB 01	MB. 01	MB. 01	MB. 00	MB. 03
B. 01	B. 00	B. 00	B. 00	B. 01
Insuf. 15	Insuf. 07	Insuf. 06	Insuf. 00	Insuf. 28

O Grupo B apresenta os seguintes resultados: **Excelente - 21,95%** do total de ginastas, **Muito bom 7,31%** – **Bom: 2,43%** das ginastas E **Insuficiente- 70,73%** das ginastas testadas.

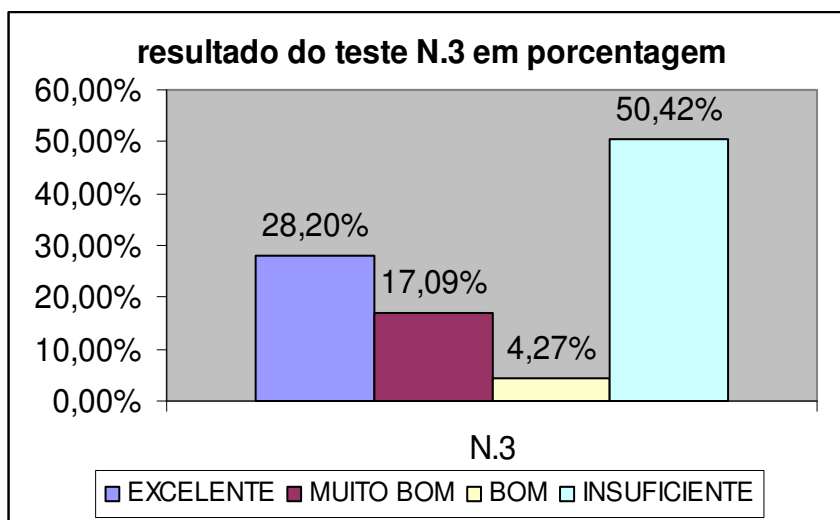
Esses resultados confirmam a ausência de um processo eficiente de escolha de ginastas e confirma a necessidade de mudanças imediatas no processo de treinamento devendo a preparação física contemplar sobretudo a flexibilidade da articulação do quadril, além dos exercícios de alongamento que vão permitir maior mobilidade articular integrada à extensibilidade muscular acompanhados de extensão dos músculos antagonísticos correspondentes (Barros & Nedialkova , 1999 p. 84).

QUADRO 3-RESULTADO do GRUPO C no teste N. 3- 09 Ginastas a partir de 15 anos de idade

TESTE n. 3-flexibilidade	
EXC.	05
MB.	00
B.	01
Insuficientes	03

No grupo C encontramos **66,66%** das ginastas com boa flexibilidade de quadril, o que corresponde às exigências da Ginástica Rítmica. Esses resultados indicam que a escolha e o treinamento desse grupo podem ser considerados dentro do conceito muito bom. Mas não se pode desconhecer que sendo estas ginastas da categoria adulta, a variável tempo de treinamento pode também estar contribuindo para esse resultado.

Gráfico 01: Resultado total do teste N.3 em porcentagem



Os resultados nos mostram que apenas **28,35%** de **todas** as ginastas apresentam nível excelente de flexibilidade e **17,09 %** nível muito bom no teste de flexibilidade coxo-femural. A maioria, representada por **46,26%**, apresentam flexibilidade insuficiente para a prática da ginástica rítmica competitiva. Considerando que a flexibilidade é uma condição *sine qua non* para ginastas de alto rendimento (Nedialkova, 2006), isso nos leva decididamente a admitir que o processo de escolha e possivelmente metodologia de treino deverá ser radicalmente redimensionado.

O Grupo A, que congrega as ginastas mais novas, portanto as que terão mais tempo para apresentar resultado e em cujo grupo deveremos encontrar os talentos, apresentam resultados insuficientes, ou seja, esses resultados sugerem que as ginastas mais novas não foram submetidas a um processo seletivo adequado.

A título de conclusão

Sendo a Ginástica Rítmica uma atividade onde a amplitude do movimento determina muitas vezes a qualidade e o valor da dificuldade deste movimento, a flexibilidade é uma valência física da maior exigência para a sua prática em

nível competitivo. O próprio Código de Pontuação determina e estabelece sua exigência de forma categórica, chegando muitas vezes a uma exigência extrema.

A preparação física de uma ginasta não consiste no desenvolvimento isolado de suas qualidades físicas, mas ao equilíbrio da interação dessas valências numa expressão gímnica.

Entretanto, enquanto persistir a supervalorização dessa característica, as técnicas terão de cumprir com essa exigência buscando a melhor metodologia para selecionar e preparar suas ginastas. Não se pode desconhecer que a preparação técnica só resultará se a ginastas estiver fisicamente pronta para assimilar uma carga de treinamento correspondente.

REFERÊNCIAS

1. ATANASOVA, Tzvetana, SHISHKOVA, Todorka., ***Hudojestvena Gimnastica***, NSA, Sofia, Bulgária, 1989.
2. BARTA, Ana. ***1.000 exercícios e jogos de Ginástica Rítmica Desportiva***. Editora: Paidotribo, Barcelona.
3. BARROS, Daisy e NEDIALKOVA, Giurga. ***ABC da Ginástica***. Rio de Janeiro: Sprint, 1999.
4. CAÇOLA, Priscila Martins. ***Avaliação da retenção de uma habilidade de salto da ginástica rítmica ensinada através da prática em partes e da prática como um todo***. www.efdeportes.com/ Revista Digital – Buenos Aires – ano 11- N.100 –sept.2006
5. CAÇOLA, Priscila Martins. ***A utilização de dicas na aprendizagem da ginástica rítmica: Um estudo de revisão***. www.efdeportes.com/ Revista Digital – Buenos Aires – ano 10- N.82 – março.2005
6. CIGARRO, Rogério, D. Natália Martins. Ferreira, Danielli Braga de Mello. ***Avaliação de flexibilidade de articulação do quadril em bailarinos clássicos antes e depois de um programa específico de treinamento***. *Revista de Educação Física*, nº133/março de 2006. ISSN 0102-8464 Exército Brasileiro.
7. DEL VALLE, Aurora F. ***Ginástica Rítmica***. Editora: Comitê Olímpico Espanhol, 1991.
8. LAFFRANCHI, B. ***Treinamento Desportivo aplicado a Ginástica Rítmica***. Paraná, Unopar, 2001.
9. LIOBET, Anna Canalda. ***Ginastica Rítmica Desportiva-Teoria e Pratica***. Barcelona.Editorial Pai do tribo.1998.

10. LISITSKAYA, Tatiana. **Ginástica Rítmica**. Barcelona. Editorial Paidotribo, s/d.
11. ROGATTO, Gustavo Puggina. **Composição corporal e perfil antropométrico de ginastas masculinos**. www.efdeportes.com/ Revista Digital – Buenos Aires –ano 09 –N.62 – jul 2003.
12. SHISHKOVA, T., KECHEDZHÍEVE, L. VANKOVA, M. **Programa único de enseñanza y entrenamiento en gimnasia rítmica**. ED. UCFD de Bulgária, 1980.
13. SOARES, Artemis. **Ginástica Rítmica Desportiva e lateralidade: equalização do uso de ambas as mãos na performance de ginastas**. Dissertação de Mestrado. Escola de Educação Física e Esportes da USP, 1981.
14. SOARES, Artemis; BARROS, Dayse. **Ginástica Rítmica: em busca de novos talentos**. Petrópolis: Portal Literário, 2006.
15. VANKOV, Iliia. **Sistema za control, otzenca i optimizatzia na fizichescata podgotovia u hudojestvenata gimnastica ot 6-19 godistina vazrast**. Izd: BSFS, 1983