

## Sobre o número de elementos de voo dos exercícios de Paralelas Assimétricas



José Ferreirinha

CIDESD  
Universidade de  
Trás-os-Montes e  
Alto Douro, Vila  
Real.

jferreiri@utad.pt

**“...ENTRE  
GINASTAS  
FINALISTAS DE  
CAMPEONATOS DO  
MUNDO E JOGOS  
OLÍMPICOS,  
VERIFICOU-SE UM  
COMPORTAMENTO  
QUASE  
ANTAGÓNICO, NO  
QUE RESPEITA À  
QUANTIDADE DE  
“DESPEGUES”  
APRESENTADOS  
PELAS FINALISTAS.  
...”**

Uma simples observação dos resultados competitivos das ginastas portuguesas em competições internacionais permite constatar que Paralelas Assimétricas é o aparelho onde as notas das nossas ginastas mais se afasta das restantes concorrentes. Não sendo única, uma das dificuldades que este aparelho apresenta é a necessária execução de elementos de voo, com início e fim na mesma barra ou na transição de uma para a outra. Se nos referirmos apenas à primeira categoria, aos quais chamamos habitualmente “despegues”, as ginastas portuguesas têm apresentado dificuldade na sua aprendizagem e posterior execução em competição e, quando o conseguem, apenas executam um, o mínimo exigido. Simultaneamente, tem vindo a crescer a ideia de que são necessários vários “despegues” num exercício para vencer neste aparelho. Desde há algumas décadas que tal teoria tem sido anunciada por especialistas de renome internacional como Tourisheva ou Arkaev, entre outros. Se observarmos as quantidades de elementos de voo executados em várias competições internacionais, de acordo com os relatórios divulgados pelo Comité Técnico da Federação Internacional de Ginástica, verifica-se que, nos últimos anos, a totalidade das ginastas tem apresentado maior quantidade que em anos anteriores. Com base na análise das referidas competições realizadas no ciclo olímpico 2001-2004,

apenas 8.5% do total das ginastas participantes executou 1 elemento de voo, 22.0% executou 2, 35.8% apresentou 3, 24.4% 4 e 3.9% da totalidade das ginastas executou 5 “despegues num único exercício de competição. Estes números são realmente concordantes com as tendências anunciadas pelos especialistas, como referimos, mas será que são sinónimo de sucesso ou vitória? Num estudo que observou a evolução de diversas variáveis relacionadas com os elementos de voo, entre ginastas finalistas de campeonatos do mundo e Jogos Olímpicos, verificou-se um comportamento quase antagónico, no que respeita à quantidade de “despegues” apresentados pelas finalistas. Fixando-nos apenas no ciclo referido no parágrafo anterior, 2001-2004, 50.0% executou apenas 1, 37.5% 2 e apenas 12.5% das ginastas de elite introduziram 3 elementos de voo nos seus exercícios de competição. Veja-se que, enquanto 87.5% das finalistas executaram entre 1 e 2 “despegues”, apenas 30.5% do total das participantes realizaram essa quantidade. Encarando as finalistas de Campeonatos do mundo e Jogos Olímpicos, entre as quais as medalhadas, como uma referência de qualidade e sucesso na prestação, parece que não compensa a abundância de elementos de voo nas Paralelas. Associadas às anunciadas tendências de aumento na

quantidade dos elementos de voo nas Paralelas Assimétricas foram prognosticadas outras, como o aumento na sua complexidade e dificuldade, através da execução com o corpo mais estendido ou da execução de vários ligados entre si. Estas tendências têm origem numa aproximação cada vez maior aos exercícios realizados pelos homens na Barra Fixa, a qual tem acontecido em diversos outros aspectos e elementos, mas não nos “despegues”. Outros resultados do referido estudo, permitiram observar que as ginastas finalistas neste aparelho continuam, sem alterações significativas, a apresentar apenas 1 ou dois elementos de voo, de dificuldade “D”, preferencialmente com o corpo encarpado, sem elementos de preparação e quase sem ligações directas entre eles. Razões que se relacionam com a estrutura do aparelho (duas barras), com a morfologia do corpo feminino e com o Código de Pontuação podem estar na origem desta dificuldade das mulheres evoluírem mais na dificuldade e complexidade dos elementos de voo.

Referência:  
Ferreirinha, J.; Carvalho, J.; Côrte-Real, C.; Silva, A. (2010). Analysis of the structure and evolution trends of the flight elements in competition routines of uneven bars. Science of Gymnastics Journal, 1(2), p-p.