

Mudanças necessárias na prática das modalidades de Ginástica de Competição.



José Ferreirinha

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

jferreirin@utad.pt

Tendo por base a conferência do Professor Keith Russell no passado mês de Outubro de 2009 por ocasião do Congresso “Sciences for Gymnastics and Acrobatic Activities”, o actual presidente da comissão científica da Federação Internacional de Ginástica afirmou categoricamente a necessidade de mudança em diversos procedimentos da prática das diversas modalidades da Ginástica actual, sejam métodos de treino, regras de competição, entre outros.

Como ponto de partida foram apresentados alguns exemplos ilustrativos do significado benéfico que a prática das modalidades gímnicas detinha algumas décadas atrás, saúde e bem-estar, músculos bem tonificados e flexíveis, capacidade superior de destreza, ritmo, elegância e harmonia dos movimentos, etc. Esses efeitos positivos reflectiam-se através das imagens de beleza que a Ginástica proporcionava, através da literatura científica, médica ou outras, as quais transbordavam de elogios relativos à prática das actividades gímnicas.

Contrastam com a realidade acima descrita alguns exageros que se cometem actualmente, na procura da vitória no mundo da competição que, também porque as regras permitem, levam à procura de amplitudes articulares extremas, níveis de complexidade acima do que é compreensível por quem assiste, enfim, situações que estão na base de métodos muito criticados e por vezes

efectivamente penosos para os praticantes. A título de exemplo, Keith Russell questiona: é perceptível para o público a diferença entre uma dupla pírqueta e meia ou tripla e meia no Solo? Como resposta propõe que muitas vezes nem os juizes as diferenciam, quanto mais o público. É perceptível para o público a execução de um Endo nas Paralelas ou Barra com a pega palmar ou cubital? Não. Acontece que alguns elementos, cuja dificuldade e/ou complexidade não é sequer perceptível pelo público, obrigam a um acentuado aumento das cargas de treino, as quais levam aos referidos exageros que assombram algumas práticas gímnicas actuais.

É preciso mudar, concluiu Keith Russell. Com o objectivo claro de orientar e fiscalizar a formação dos técnicos que preparam ginastas para a competição, com o objectivo de combater os abusos ou exageros acima referidos, a Federação Internacional de Ginástica iniciou em 2002 (tendo efectuado uma actividade teste em 1999) um programa de formação de treinadores a que chamou “FIG Coaches Academy” e que é o ponto culminante de um vasto programa mundial de educação para treinadores nas seis disciplinas FIG, nomeadamente, Ginástica Artística Masculina (GAM), Ginástica Artística Feminina (GAF), Ginástica Rítmica (GR), Trampolim (Tr), Ginástica Acrobática (Acro) e Ginástica Aeróbica (GA).

Este programa começou a ser construído com base no programa de Desenvolvimento por Idades (FIG Age Group Development Program), o qual efectuou uma revisão abrangente e mundial da literatura das ciências relacionadas com o desporto para o crescimento e as características de desenvolvimento



Paulo Barata
Director Técnico Nacional
– Formação
Director da Escola
Nacional de Ginástica –
FGP

engym@gympor.com

Mudanças necessárias na prática das modalidades de Ginástica de Competição (cont.).

da criança, desde o nascimento até a idade adulta. Tendo sido completado e validado por equipas de especialistas de todo o mundo para identificar uma série de informações essenciais para a organização técnica e desportiva de cada uma das disciplinas FIG, nomeadamente: Height, weight and body shape profiles. altura, peso e forma do corpo (perfis); Discipline specific technical development stages. estágios de desenvolvimento de cada disciplina técnica específica; Physical ability profiles and Physical ability tests across development stages. perfis de capacidade física e exames de aptidão física ao longo dos estágios de desenvolvimento; Sport specific skill development, acquisition, and perfection profi desenvolvimento desportivo das habilidades específicas, aquisição e perfis de perfeição; Training volume and intensity profiles and recommendations. volume e intensidade de treino e recomendações por faixa etária; Competition structure recommendations for Age Group gymnasts. estrutura de competição adequada para cada grupo de idade; Competition routine content recommendations for Age Group gymnasts. recomendações para os de conteúdo dos esquemas de competição para cada grupo de idades, e; Recommendations for content and structuring of "universal" Codes of Points. recomendações para a estruturação do conteúdo dos Códigos de Pontuação "universais".

As Academias FIG foram completadas com a pré-Academia "Foundations of Gymnastics" da

responsabilidade do Comité Técnico da Ginástica para Todos (GpT), como um substituto para os cursos de instrutores de ginástica geral, realizados anteriormente.

Para melhor compreensão da complexidade da estrutura de competição das disciplinas gímnicas, é necessário dizer que se organizam em 39 tipos de competição diferentes, entre aparelhos e tipologia de participação (Individuais, Pares, Pares Mistos, Trios, Grupos e Sincronizados. Para responder a esta complexidade de exigências competitivas e de níveis de qualidade de treino, as Academias organizam-se em 3 níveis, tendo sido efectuadas até Maio de 2010, 46 academias de GAM/F, 11 de GA, 8 de GR, 6 de Tr., 6 de GpT e 2 de Acro.. Até ao fim de 2010 estão previstas mais 25 academias em todas as disciplinas, níveis e continentes.

As 79 academias organizadas tiveram as seguinte distribuições:

Temporal, em 2002 (1), 2003 (3), 2004 (4), 2005 (8), 2006 (8), 2007 (13), 2008 (18), 2009 (19) e em 2010 (5 já realizadas e 30 previstas).

Geográfica, em África (18), América (15), Ásia (16), Oceânia(1) e Europa (29). Dos 1303 treinadores formados, 374 são Europeus e especificamente, 47 são Portugueses, apresentando as seguintes distribuições. GR (11), Acro. (8), GA (7), GAF (6), GAM (4) e GpT (2), dos quais 23 de Nível 1, 11 de Nível 2, 11

de Nível 3 e 2 de GpT. Neste conjunto de treinadores, Portugal tem 5 Treinadores/Formadores no conjunto de 131 mundiais, distribuídos por 2 na GAM (Pedro Almeida e Manuel Costa), 2 na GpT (Rogério Valério e Paulo Barata) e 1 na GR (Eunice Lebre).

Portugal já organizou e vai organizar até ao fim de 2010, 10 Academias, das quais 5 em 2009. Distribuídas da seguinte forma: GAM/F (2), GR (2), GA (2), Tr. (1) e Acro. (3).

