

Ginástica Acrobática: análise da evolução técnica num grupo de iniciação

Gimnasia Acrobática: análisis de la evolución técnica en un grupo de iniciación

*Professora doutorada do Instituto Politécnico de Beja
Escola Superior de Educação, Departamento de Artes, Humanidades e Desporto
**Técnica de Desporto
(Portugal)

Vânia Loureiro*
vbrandao@ipbeja.pt
Catarina Gonçalves**
benfikinha@hotmail.com

Resumo

O presente estudo teve a duração de quatro meses e consistiu na observação de um grupo de formação de Ginástica Acrobática. O acompanhamento do grupo teve como objectivo verificar a evolução técnica, de elementos de solo e figuras estáticas de par, e relacionar as execuções técnicas com os tempos de treino (em minutos) dedicados aos conteúdos gímnicos. Para se avaliar a evolução das competências gímnicas realizou-se uma avaliação técnica, inicial e final, através de observação de vídeo e controlo de assiduidade. Para se relacionar as execuções técnicas com os tempos de treino (em minutos) dedicados aos conteúdos gímnicos procedeu-se à observação e ao registo do tempo destinado a cada um dos conteúdos através da observação dos vídeos dos treinos dos quatro meses. Através de um desenho transversal e descritivo (análise de médias e frequências) procuramos encontrar a resposta para a questão: qual a relação entre os tempos dedicados aos conteúdos gímnicos e a evolução técnica dos atletas?

Unitermos: Ginástica Acrobática. Avaliação técnica. Elementos individuais. Figuras estáticas pares.

EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires - Año 18 - Nº 181 - Junio de 2013. <http://www.efdeportes.com/>

1 / 1

1. Introdução

A Ginástica Acrobática (GA) consiste num conjunto de exercícios realizados com outros ginastas e sem a presença de aparelhos. A GA é caracterizada por um elevado controlo corporal em movimentos de equilíbrio, dinâmicos de flexibilidade e força. Merida, Nista-Piccolo e Merida (2008) reforçam esta ideia, apresentando a GA como uma modalidade desportiva que necessita de poucos recursos materiais, que pode ser desenvolvida com atletas de diferentes constituições físicas e onde se podem proporcionar momentos de trabalho em grupo.

Para a realização dos movimentos de GA os ginastas podem assumir uma três funções, nomeadamente: base, intermédio e volante. O base deve ser o ginasta mais pesado e mais alto do que os restantes elementos; é o elemento da base da estrutura gímnica e deve encontrar a posição mais estável para poder suportar ou transportar o colega (Guimarães, 2002). O volante é o elemento que fica no topo da estrutura gímnica; deve possuir uma boa tonicidade muscular e evitar a realização de movimentos desnecessários. Geralmente o volante é o atleta mais baixo e o mais leve de todos (Astor, 2004; Guimarães, 2002). O intermédio é o ginasta que fica no meio das estruturas gímnicas (Guimarães, 2002) e deve combinar as características dos anteriores (Astor, 2004).

Gallardo e Azevedo (2007) referem que na GA podemos encontrar dois tipos de movimentos básicos: os movimentos de equilíbrio e os movimentos dinâmicos. Os movimentos de equilíbrio são aqueles em que os ginastas formam e mantêm uma figura por pelo menos três segundos e os movimentos dinâmicos são compostos por uma fase de vôo do volante (Gallardo & Azevedo, 2007).

Para a realização dos movimentos os ginastas devem executar, de forma segura, dois tipos de elementos técnicos, montes e desmontes. O "monte" é um elemento técnico no qual o ginasta sobe para o parceiro, sem perder contacto com o mesmo e o "desmonte" é um elemento técnico no qual o volante perde o contacto com a base, existindo uma fase de vôo prévia entre a projecção e recepção (Almeida, 1994).

No presente estudo procuramos verificar a evolução técnica, dos ginastas e do elemento gímnico, num período de 4 meses de treino, com dois treinos por semana, com duração de 1,5 hora cada.

2. Material e método

A amostra utilizada neste estudo envolveu um total de 19 ginastas praticantes de GA, sendo que 89,5% (17) eram do género feminino e 10,5% (2) do género masculino. Os ginastas apresentavam uma média de idades de 11,4 anos (DP \pm 2,1).

O estudo teve a duração de quatro meses (Outubro a Janeiro) e levou-se a cabo através da avaliação técnica dos alunos (observação de vídeos), controlo de assiduidade (registo durante os treinos) e registo dos tempos destinados aos conteúdos gímnicos nos treinos (observação dos vídeos dos treinos registados durante os quatro meses). Através de um desenho transversal e descritivo (análise de médias e frequências) procuramos resposta para a seguinte questão: qual a relação entre os tempos dedicados aos conteúdos gímnicos e a evolução técnica dos atletas.

A recolha de dados foi elaborada após o consentimento dos pais/encarregados de educação, técnico responsável e direcção do clube desportivo.

Para a recolha de dados foi necessário utilizar vários procedimentos. Inicialmente foi criada uma ficha de caracterização do atleta, que nos permitiu recolher os dados para a caracterização geral do grupo nomeadamente ao nível dos anos de prática gímnica, prática de outras modalidades e doenças. O preenchimento das fichas de caracterização foi levado a cabo pelos encarregados de educação dos mesmos.

Para o controlo da assiduidade do grupo foi elaborada uma folha de registo onde se assinalaram com zero (0) a ausência do aluno e com um (1) a sua presença nos vinte e um treinos observados. Através da folha de registo de assiduidade (folha de cálculo Excel) podíamos acompanhar a percentagem, mensal e total de assiduidade do atleta e a percentagem de atletas por treino, ver exemplo na Figura 1.

		Outubro								
	Nome	Idade	T1	T2	T3	T4	T5	T6	Total	%Assi
1	Alteta 1	7	1	1	1	1	0	0	4	66,7
2	Alteta 2	7	1	0	0	1	1	1	4	66,7
3	Alteta 3	12	0	0	0	1	1	1	3	50,0
4	Alteta 4	14	1	1	1	1	1	1	6	100,0
5	Alteta 5	11	0	0	0	0	0	0	0	0,0
6	Alteta 6	13	1	1	1	1	1	1	6	100,0
7	Alteta 7	12	0	0	0	1	1	1	3	50,0
8	Alteta 8	9	0	0	0	1	0	1	2	33,3
9	Alteta 9	10	0	0	0	1	1	1	3	50,0
10	Alteta 10	7	0	0	0	1	1	1	3	50,0
11	Alteta 11	9	0	0	0	0	1	1	2	33,3
12	Alteta 12	13	0	0	0	1	1	0	2	33,3
13	Alteta 13	11	1	1	1	1	1	1	6	100,0
14	Alteta 14	11	0	0	0	1	1	1	3	50,0
15	Alteta 15	10	0	0	0	0	0	1	1	16,7
16	Alteta 16	9	0	0	0	1	1	1	3	50,0
17	Alteta 17	10	0	0	0	1	1	1	3	50,0
18	Alteta 18	13	1	1	1	1	0	1	5	83,3
19	Alteta 19	10	1	1	1	1	1	1	6	100
		Total								
		Presenças por aula	5	4	4	14	13	14		
		% presenças por aula	29,4	23,5	23,5	82,4	76,5	82,4		

Figura 1. Exemplo do registo de assiduidade, primeiro mês de observação

Antes da avaliação dos elementos gímnicos identificaram-se quais os elementos abordados, de forma contínua, nos treinos e procedeu-se à sua descrição técnica e elaboração das grelhas de observação, Figura 2.

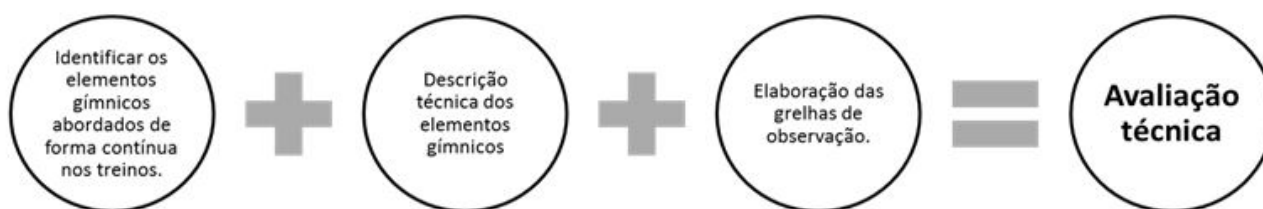


Figura 2. Processo prévio à avaliação técnica

Para identificarmos os elementos gímnicos procedeu-se à observação dos treinos do primeiro mês, perfazendo um total de seis treinos. Através de um registo de frequência temporal observaram-se os elementos gímnicos que pertenciam à categoria de elementos técnicos individuais de Solo e os elementos gímnicos específicos da GA. A sistematização dos elementos gímnicos de solo foi elaborada de acordo com Araújo (2004) e a de GA de acordo com Gallardo e Azevedo (2007). Na ginástica artística de solo, sistematizamos os elementos gímnicos em elementos de flexibilidade, elementos de força, elementos de equilíbrio e técnicos (Figura 3). Das componentes técnicas da GA apenas contemplamos as figuras par estáticas expostas na Figura 4.



Figura 3. Elementos gímnicos de Solo identificados após a observação do primeiro mês de treino

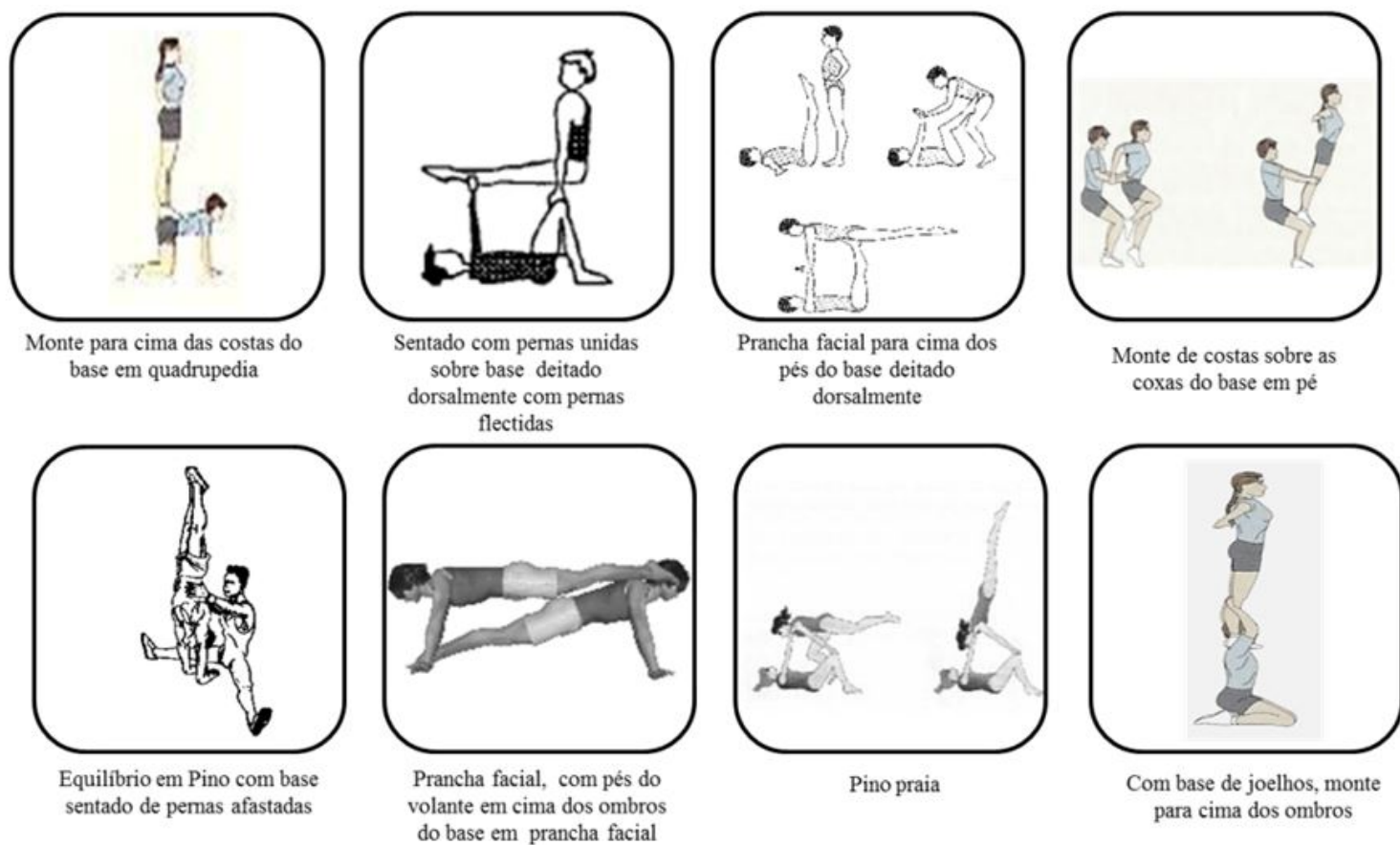


Figura 4. Figuras estáticas de par identificadas após a observação do primeiro mês de treino

Após a identificação dos elementos técnicos mais abordados, e que faziam parte dos objectivos específicos de treino do grupo, procedeu-se à descrição dos elementos gímnicos. Para os elementos de solo a descrição contemplou os seguintes itens: aspecto externo do elemento gímnico (identificando-se a fase de colocação, de realização e finalização), a descrição técnica e os erros mais comuns de cada fase. Na descrição figuras par estáticas contemplaram – se os itens: aspecto externo, descrição técnica (posição do base e volante, pega, monte e desmonte).

Tabela 1. Exemplo de uma ficha de descrição técnica dos elementos de solo, de acordo com Araújo (2004)



Elemento Gimnico: Rolamento à frente engrupado

Aspecto Externo:



	Fase de Colocação	Fase de Realização	Fase de Finalização
Descrição Técnica	Mão no solo à largura dos ombros e viradas para a frente; Forte impulsão de membros inferiores.	Elevação da bacia; Manutenção do corpo bem fechado sobre si próprio durante o rolamento.	Repulsão efectiva das mãos no solo na parte final.
Erros + comuns	Pouca impulsão com os membros inferiores	Não apoiar as mãos viradas para a frente; abrir o ângulo tronco/membros inferiores demasiado "cedo"; fazer pouca repulsão de mãos no solo; apoiar a testa no início do rolamento; não juntar o queixo ao peito.	Apoiar as mãos no solo na fase final para se levantar

Tabela 2. Exemplo de uma ficha de descrição técnica da figura par estática Prancha Facial, de acordo com Gallardo e Azevedo (2007) e Gymnastics Australia (2007)

Elemento	Descrição técnica	Aspecto externo
Prancha facial	O base deve estar deitado dorsalmente com os membros inferiores em extensão e perpendiculares ao solo, o volante executa uma pega simples e apoia a sua bacia nos pés do base. O volante mantém a posição, enquanto base conserva os membros inferiores perpendiculares ao solo. Desmonte controlado com os membros superiores elevados superiormente.	
	Erros mais comuns	Pega
	Impulsão insuficiente do volante para permitir que o base fique com os membros inferiores na perpendicular; O base não coloca os membros inferiores na perpendicular o que resulta numa inclinação do volante sobre o base; Na posição de prancha facial o volante está descontraído; Insuficiente contracção do base e do volante.	Pega simples  Utilizada pelo volante colocado à frente do Base.

Após a descrição técnica dos elementos gímnicos elaboraram-se as grelhas de observação e procedeu-se à observação indirecta das prestações dos atletas. Esta observação foi levada a cabo através da visualização dos vídeos registrados durante os treinos, sendo mensurado com zero (0) a não realização dos critérios e com um (1), a realização dos critérios de êxito. Estes procedimentos foram realizados em dois momentos: avaliação inicial (fim de Outubro) e avaliação final (fim de Janeiro). Através destas avaliações podemos verificar a evolução técnica dos atletas e a evolução geral de cada elemento gímnico. Nas figuras de GA, os pares avaliados foram os pares de trabalho das aulas e das coreografias de apresentação.

No sentido de relacionarmos a execução técnica das atletas com o trabalho desenvolvido nos treinos, foi calculado o tempo dedicado a cada conteúdo gímico (por aula, mês e no conjunto dos quatro meses).

Considerando que todos os treinos foram filmados, e o técnico responsável utilizou uma metodologia de exercícios critérios em sequência, foi possível registar o tempo (em minutos) a cada grupo de gestos técnicos. Após este registo procedeu-se à análise de quantos minutos o gesto técnico foi executado; a análise foi efectuada em termos de percentagem e médias.

3. Apresentação e discussão dos resultados

3.1. Caracterização geral do grupo

O grupo de estudo era composto por 19 praticantes de GA, 89,5% do género feminino e 10,5% do género masculino e possuíam uma média de idades de 11,4 anos (DP ± 2,1).

Relativamente aos anos de prática de GA variavam de 0 a 6 anos (Figura 5).

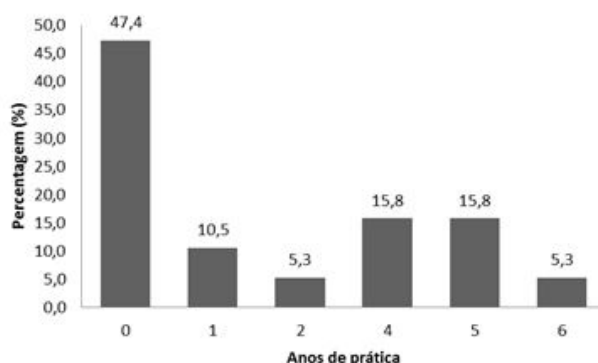


Figura 5. Anos de prática (n=19)

Através da análise da Figura 5 observamos que 52,6% dos ginastas praticam a modalidade há mais de 1 ano. No entanto 47,4% (9) encontravam-se pela primeira vez envolvidos nesta modalidade.

Relativamente à assiduidade optamos por apresentar a média de assiduidade mensal, **iError! No se encuentra el origen de la referencia..**

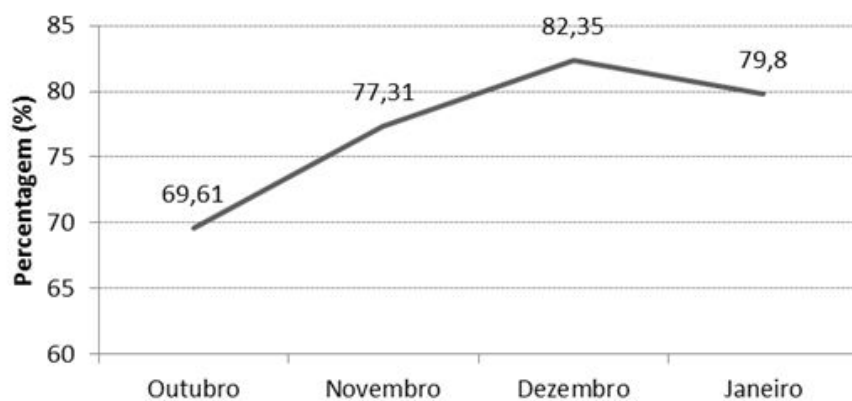


Figura 6. Assiduidade média mensal dos atletas (n=19)

Como podemos verificar, houve um aumento de presenças nas aulas de Outubro a Dezembro, verificando-se um decréscimo para o mês de Janeiro. A análise por mês revelou que no mês de Outubro os atletas foram menos constantes e no mês de Dezembro compareceram frequentemente aos treinos.

Em seguida apresentamos as avaliações técnicas dos elementos gímnicos de solo e das figuras par estáticas.

3.2. Avaliações técnicas

3.2.1. Solo

A avaliação técnica de solo foi realizada em dois momentos diferentes (início de Novembro e final de Janeiro). Os resultados médios das avaliações dos elementos técnicos por atleta são apresentados na Figura 7.

Nome	Av.Inicial	Av.final	Progressão	% Assiduidade
Atl1	81%	88%	Melhorou	59,09
Atl2	25%	56%	Melhorou	86,36
Atl3	69%	75%	Melhorou	86,36
Atl4	56%	63%	Melhorou	90,91
Atl5				
Atl6	75%	81%	Melhorou	86,36
Atl7	56%	69%	Melhorou	63,64
Atl8	94%	94%	Manteve	90,91
Atl9	56%	63%	Melhorou	81,82
Atl10	25%	44%	Melhorou	86,36
Atl11	69%	81%	Melhorou	100
Atl12	56%	69%	Melhorou	63,64
Atl13	88%	94%	Melhorou	95,45
Atl14	25%	38%	Melhorou	81,82
Atl15	69%	69%	Manteve	86,36
Atl16	69%	69%	Manteve	95,45
Atl18	56%	69%	Manteve	81,82
Atl19	35%	65%	Melhorou	90,91

Figura 7. Resultados médios da avaliação dos elementos gímnicos de solo por atleta e assiduidade média dos 4 meses de treino (n=18)

Após a análise de 17 elementos gímnicos (Figura 7), verificamos que 76,5% (13) dos alunos melhoraram as suas execuções e 23,5% (4) mantiveram as suas prestações da primeira para a segunda avaliação. Salientamos que nenhuma atleta regrediu.

Para compreendermos melhor estes resultados fomos cruzá-los com a assiduidade e verificamos que a atleta 2 e a 19 apresentaram melhorias técnicas na ordem dos 30% e apresentavam assiduidade superior a 85%. No entanto, atletas com assiduidades elevadas não demonstraram a mesma evolução técnica talvez por já se encontrarem em patamares superiores de execução aquando da primeira avaliação.

Os resultados das avaliações de cada um dos elementos gímnicos de solo estão expostos na Figura 8. A figura apresenta as médias de cada elemento gímnico de acordo com as duas avaliações efectuadas. Os elementos gímnicos avaliados foram ponte, espargata frontal, espargata lateral, A.F.I. para ponte, ângulo MI unidos, ângulo MI afastadas, apoio facial invertido, avião, bandeira, rolamento à frente MI unidos, rolamento à retaguarda MI unidos, rolamento à frente MI afastados, rolamento à retaguarda MI afastados, A.F.I. para rolamento, roda e rondada.

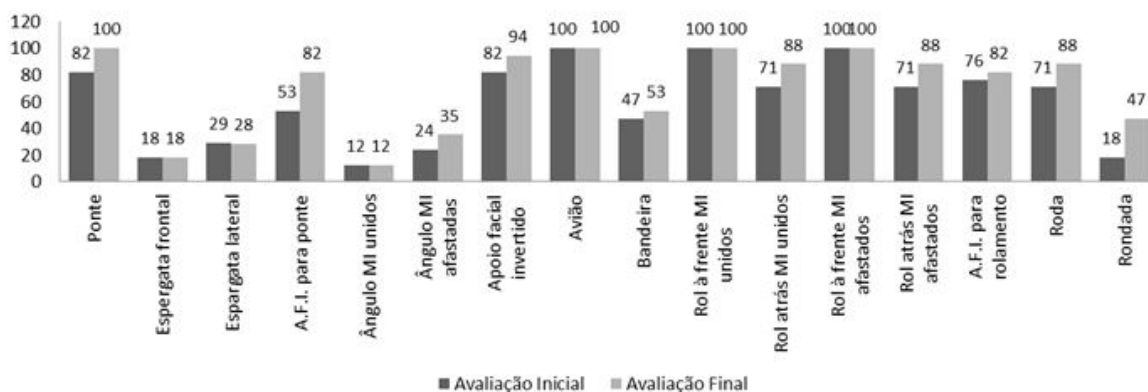


Figura 8. Resultados médios por elemento gímnico

Os dados expostos na figura 8 demonstram que os elementos gímnicos avião e rolamento à frente de MI unidos apresentavam um valor de execução máximo (100%) na avaliação inicial. Na avaliação inicial os elementos identificados com menor grau de execução foram as espargatas (frontal -18% e lateral - 29%), os ângulos (MI unidos - 12% e MI afastados -24%), bandeira (47%) e a rondada (18%). Verificou-se que a espargata frontal e lateral e o ângulo de MI unidos mantiveram as suas médias. O ângulo de MI afastados, bandeira e rondada melhoraram em termos gerais. Estes dados permite-nos aferir que as dificuldades foram progressivamente ultrapassadas. Salientamos que os elementos gímnicos onde se verificou maior dificuldade foram aqueles em que é necessário flexibilidade, nomeadamente nos MI (espargatas e bandeira), e força, tanto de braços como abdominal, (ângulos e apoio facial invertido).

3.2.2. Acrobática

A avaliação da GA consistiu na avaliação das figuras pares (Figura 4). Apresentamos os dados através dos resultados médios dos pares nos dois momentos avaliação e dos resultados médios por figura.

Os resultados médios das avaliações dos pares são apresentados na Figura 9.

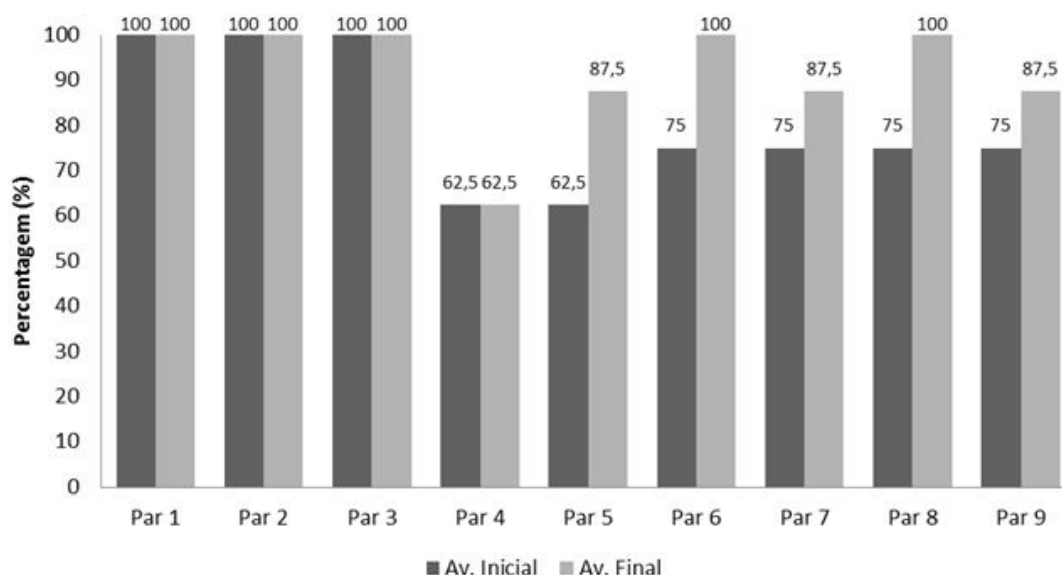


Figura 9. Resultados médios da avaliação das figuras estáticas de pares

Dos nove pares de alunos avaliados, três obtiveram 100% na execução das figuras nas duas avaliações e cinco pares melhoraram as suas prestações. O par 4 manteve as suas execuções o que, apesar de ser superior a 60%, se assume como um factor negativo pois não apresentam evolução técnica global.

Na Figura 10 apresentamos os resultados médios das avaliações das figuras acrobáticas de pares.

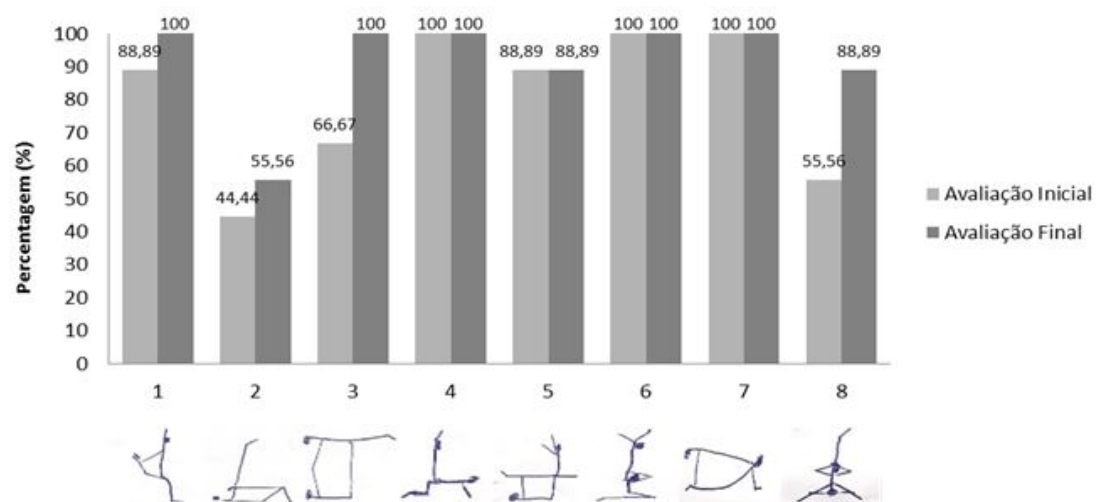


Figura 10. Resultados médios da avaliação da execução das figuras acrobáticas

Da análise dos dados expostos na Figura 10 verificamos que, na avaliação inicial as figuras de pares identificadas com menor grau de execução foram a número 2 (44,4%), número 3 (66,7%) e a número 8 (55,6%). Na comparação dos dois momentos, verificou-se que as figuras número 4, 5, 6 e 7 mantiveram as suas médias. Já as figuras número 1, 2, 3 e 8 melhoraram em termos gerais. Estes resultados permitem - nos afirmar que as dificuldades de execução foram progressivamente ultrapassadas.

3.3. Tempo dedicado às fases de aula e elementos gímnicos

O tempo de treino é apresentado de acordo com as partes que compõe o plano de treino: fase inicial (activação geral), fase fundamental e fase final (retorno à calma). Assim, apresentaremos, o tempo (em minutos) dedicado a cada fase de treino e a cada grupo de gestos técnicos, num total de 21 treinos.

Os tempos de cada fase foram somados e convertidos em percentagem total (100%) e para analisar cada uma das fases foram criados itens de análise. A fase inicial foi dividida em activação geral (forma analítica, forma jogada) e activação específica (MI, tronco e MS); a fase fundamental foi dividida em ginástica artística de solo (rolamentos, apoios invertidos, elementos de equilíbrio, de flexibilidade e de força e ligações gímnicas), GA (elementos de equilíbrio, de dinâmicos e de ligações) e condição física e a fase final

não foi analisada pois o técnico responsável não dedicou tempo a esta fase do treino.

No total dos 21 treinos, 149,5 minutos (100%) foram dispensados para a fase inicial. A Figura 11 apresenta a distribuição deste tempo pelas categorias criadas.

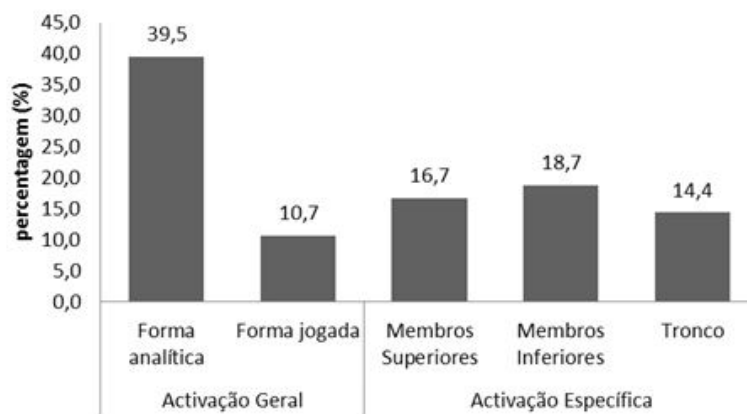


Figura 11. Distribuição temporal da fase inicial da aula, de um total de 21 treinos

Como podemos verificar na Figura 11, foi despendido quase o mesmo tempo à activação geral (50,2%) e específica (49,8%). A forma de activação geral mais utilizada foi a forma analítica (39,5%). Em termos de activação específica foram despendidos mais minutos para a activação articular dos membros inferiores (18,7%) e menos para o tronco (14,4%).

O total de tempo calculado para a fase fundamental foi de 775,9 minutos (100%) o que perfaz, em média, 37 minutos para cada fase fundamental. Os tempos da fase fundamental da aula são apresentados na Tabela 3.

Tabela 3. Distribuição temporal da fase fundamental, num total de 21 treinos

Elementos técnicos		TOTAL (min)	% (min)	Média (min)	TOTAL (min)	% (min)	
Rolamentos	Frente	MI juntos	41,3	5,3	1,7	131,2	16,9
		MI afastados	27,5	3,5	1,1		
	Retaguarda	MI juntos	33,9	4,4	1,4		
		MI afastados	28,5	3,7	1,2		
Apoios invertidos	Apoio facial de 3 apoios		0	0,0	0,0	133,6	17,2
	Apoio facial invertido de 2 apoios		53,3	6,9	2,2		
	Apoio facial invertido c/ rolamento		17,5	2,3	0,7		
	Apoio facial invertido c/ ponte		17,5	2,3	0,7		
	Roda		45,3	5,8	1,9		
Rondada		0	0,0	0,0			
Elementos de equilíbrio	Avião		7	0,9	0,3	9,0	1,2
	Bandeira		2	0,3	0,1		
Elementos de flexibilidade	Espargata lateral		5	0,6	0,2	15,0	1,9
	Espargata frontal		5	0,6	0,2		
Elementos de força	Ponte		5	0,6	0,2	0,0	0,0
	Ângulo MI unidos		0	0,0	0,0		
	Ângulo MI afastados		0	0,0	0,0		
	Prancha		0	0,0	0,0		
	Gato		0	0,0	0,0		
	Pivô		0	0,0	0,0		
	Enjambé		0	0,0	0,0		
Ligações	Saltos	Encarpado	4	0,5	0,2	13,6	1,8
		Tesoura	0	0,0	0,0		
	Engrupado		4	0,5	0,2		
	Extensão		4,6	0,6	0,2		
	Pirueta		1	0,1	0,0		
	Afundos		0	0,0	0,0		
G .Acrobática	Lateral		0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Frontal		0	0,0	0,0		
	Elementos de equilíbrio		385	49,6	16,0		
	Elementos dinâmicos		40	5,2	1,7		
Condição Física	Elementos de ligação		30	3,9	1,3	18,5	2,4
	Membros superiores		4,5	0,6	0,2		
	Tronco		8,5	1,1	0,4		
	Membros inferiores		5,5	0,7	0,2		

Através da análise dos dados expostos na **Tabela 3** verifica-se que houve maior dispêndio temporal para o treino de figuras gímnicas de acrobática (58,6%). Não foi dedicado nenhum tempo ao pressuposto técnico afundo e os elementos gímnicos aos quais se dedicaram menos tempo foram os de equilíbrio (1,2%), ligações (1,8%) e flexibilidade (1,9%).

Conclusões gerais sobre o GACRO

A GA, num nível inicial de formação, permite a participação de todos, independentemente do seu nível técnico. O técnico responsável/professor deve ser capaz de sistematizar o seu grupo considerando as distintas características dos atletas, sejam elas ao nível das competências técnicas, condição física ou capacidades socio-afectivas. No entanto, o técnico deve ter presente que a GA exige uma espécie de coreografia que inclua pirâmides humanas (estáticas ou dinâmicas), ligações gímnicas do solo (em alternância ou em sincronização) e música. O grupo analisado apenas trabalhou aspectos técnicos de ginástica artística, de forma global, e as figuras acrobáticas estáticas. Não foram abordados conteúdos de ligações gímnicas, conteúdos de ritmo e de expressividade corporal através da dança e foi dedicado muito pouco tempo a aspectos de condição física essenciais para a execução dos elementos gímnicos. Ao nível da execução técnica verificamos que mais de metade melhorou as suas execuções e que os restantes mantiveram as prestações; o que nos permite concluir que nenhuma atleta regrediu. No entanto, aa análise por elemento gímnico concluímos que as espargatas, frontal e lateral, e o ângulo de MI unidos mantiveram os seus resultados e o ângulo de MI afastados, bandeira e rondada melhoraram em termos gerais. Estes aspectos permitem-nos concluir que os elementos gímnicos onde se verificou maior dificuldade foram aqueles em que era necessário flexibilidade e força. Estes dados relacionam-se com os dados de análise das aulas onde verificamos que se despendeu pouco tempo para o trabalho de elementos de flexibilidade e que o tempo para o desenvolvimento condição física também foi muito baixo.

Relativamente aos aspectos específicos da GACRO concluímos que as prestações dos pares foram muito positivas, sendo que os pares que não obtiveram o máximo de pontuação apresentam grandes melhorias. As dificuldades ao nível das figuras estáticas foram progressivamente ultrapassadas, o que é consistente com o tempo dedicado ao treino das figuras gímnicas. De qualquer forma ressaltamos que, atendendo ao nível de execução baixo/médio das figuras analisadas seria de esperar que, ao fim de quatro meses de treino, todas apresentassem uma execução

técnica máxima.

O trabalho do técnico passa por abordar aspectos da ginástica artística, da técnica da GA e aspectos da dança. Ao abordar os aspectos da ginástica artística o técnico deve focar a atenção no rigor do gesto, na precisão das recepções e na dificuldade do gesto acrobático. Na técnica da GA o técnico deve iniciar o seu trabalho com pirâmides executadas em posições baixas e que utilizem apoios centrais e só posteriormente trabalhar em posições altas com apoios centrais, posições baixas com apoio nas extremidades e posições altas e apoios nas extremidades. Ao nível da dança, o técnico deve considerar os princípios coreográficos, não tanto ao nível da fórmula mas mais do carácter expressivo. Através da dança, introduz-se o contacto com a música e aprendem-se a interpretar os diferentes ritmos. Esta será uma oportunidade para educar os atletas ao nível artístico.

Atendendo ao exposto consideramos que o trabalho observado deveria ter sido estruturado em torno de quatro eixos nomeadamente: os elementos gímnicos artísticos, as ligações, os elementos técnicos da GA e a expressividade através da dança, sempre fundamentados no desenvolvimento das capacidades físicas. Sugerimos que este trabalho, atendendo ao nível inicial de formação, se organizasse em torno de uma metodologia mais lúdica, que utilizasse o jogo como veículo de ensino-aprendizagem. Assim, ao mesmo tempo que se desenvolvem novas competências e se introduzem novos aspectos técnicos, integrasse a socialização na prática.

Bibliografia

- Almeida, A. (1994). Ginástica Acrobática: iniciação na escola e no clube. *Revista Horizonte, XI(62)*, Dossier.
- Araújo, C. (Ed.). (2004). *Manual de ajudas em Ginástica* (2ª ed.). Porto: Porto Editora.
- Astor, C. (2004). *Metodologia do ensino da Ginástica Acrobática*. Rio de Janeiro: Ministério da Educação e Cultura.
- Gallardo, J. S. P., & Azevedo, L. H. R. (Eds.). (2007). *Fundamentos básicos da ginástica acrobática competitiva*. São Paulo: Editora Autores Associados.
- Guimarães, M. (2002). Ginástica Acrobática. *Horizonte, XVII* (102), 32-37.
- Gymnastics Australia, S. A. (2007). *Sports Acrobatic, Levels Manual, levels 1 to 3 G. A. S. Acrobatics* (Ed.)
- Merida, F., Nista-Piccolo, V., & Merida, M. (2008). Redescobrimo a ginástica acrobática. *Movimento, 14(2)*, 155-180.

Outros artigos [em Português](#)

Recomienda este sitio

	<input type="text"/>	<input type="button" value="Buscar"/>	 Búsqueda personalizada
<p>EFDeportes.com, Revista Digital · Año 18 · Nº 181 Buenos Aires, Junio de 2013 © 1997-2013 Derechos reservados</p>			