

APONTAMENTOS SOBRE A FLEXIBILIDADE NA GINÁSTICA PARA TODOS

NOTES ABOUT FLEXIBILITY IN GYMNASTICS FOR ALL

Graduando Rafael de Souza Iyama
Centro de Educação Física e Desportos
(CEFD/UFES)

Prof. Dr. Maurício dos Santos de Oliveira
Centro de Educação Física e Desportos
(CEFD/UFES)

Profa. Dra. Myrian Nunomura
Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto
(EEFERP/USP)

In Gymnastics for All, we observe a variety of movements and postures that require a wide range of motion in the joints. Authors emphasize the fundamental character of flexibility to improve the development of the gymnast. It is a physical ability that consider that must be improved at an optimum level so that it will assist the proper development of gymnastics skills. Thus, in the context of Gymnastics for All, we consider that this physical component should be developed according to the group characteristics and the specificities of the choreographic compositions.

INTRODUÇÃO

Na Ginástica Para Todos (GPT), observamos uma variedade de movimentos e posturas que demandam uma ampla mobilidade articular. Carrasco (1982) e Arkaev e Suchilin (2004) destacam o caráter fundamental da flexibilidade para o aprimoramento do ginasta. É uma qualidade física que deve ser aprimorada para que haja o desenvolvimento apropriado das habilidades ginásticas. Na GPT, ponderamos que esse componente físico deve ser desenvolvido segundo as características do grupo e as especificidades das composições coreográficas. Assim, o objetivo desse estudo foi analisar a flexibilidade na GPT, verificando os aspectos que explicam o seu caráter fundamental no trato dessa modalidade.



RESULTADO E DISCUSSÃO

Mitchell, Davis e Lopez (2002) analisam a relação da flexibilidade e a integridade das articulações. Alegam que deveria haver equilíbrio entre força e flexibilidade. Em relação à aquisição de habilidades ginásticas, Tricoli e Serrão (2005) e Readhead (1993) citam que um ginasta que possui mobilidade articular inadequada para determinado elemento terá o seu processo de aprendizagem prejudicado. Sands et al. (2011) afirmam que a amplitude de movimento insatisfatória dificulta o aprendizado, aquisição e aprimoramento de novas habilidades motoras dependentes da flexibilidade. Por fim, destacamos a questão estética que está aliada à flexibilidade. Tricoli e Serrão (2005) relacionam esse componente físico e a qualidade dos movimentos.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Consideramos que é preciso estabelecer o trato desse componente físico de modo que contribua com a formação completa de seus praticantes. Possibilitando que sejam estabelecidos alicerces que apoiarão o processo criativo por meio da ampliação do inventário de possibilidades de movimentos que a flexibilidade pode auxiliar, bem como a qualidade de execução dos mesmos.



MÉTODO

Como método, optamos por um estudo de revisão bibliográfica, no qual recorreremos às técnicas de coleta de dados indireta (LAKATOS; MARCONI, 1991).

REFERÊNCIAS

- LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. **Fundamentos de metodologia científica**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 1991.
- TRICOLI, V.; SERRÃO, J. C. **Aspectos Científicos do Treinamento Esportivo Aplicado à Ginástica Artística**, in: NUNOMURA, M.; NISTA-PICOLLO, V. L. **Compreendendo a Ginástica Artística**. São Paulo: Phorte, 2005.
- SANDS, W. A. et al. **The Science of Gymnastics**. Milton Park, Abingdon, Oxon: Routledge, 2011.
- READHEAD, L. **Manual de Entrenamiento de Gimnasia Masculina** - (Coleccion DePorte & Entrenamiento). Paidotribo, 1993.
- ARKAEV, L.; SUCHILIN N. G. **How to Create Champions: The Theory and Methodology of Training Top-class**. Meyer & Meyer Sport, Limited, 2004.
- CARRASCO, R. **Tentativa de Sistematização da Aprendizagem – Ginástica Olímpica**. São Paulo: Manole, 1982.
- MITCHELL, D.; DAVIS, B. e LOPEZ, R. **Teaching Fundamental Gymnastics Skills**. Human Kinetics, 2002.