

# ESTÁGIO EM GINÁSTICA ACROBÁTICA

**Especificidade no Trabalho de Bases**

Relatório de Estágio Elaborado com Vista à Obtenção do Grau de Mestre  
em Treino Desportivo

**Orientador:** Professor Doutor César José Duarte Peixoto

**Júri:**

**Presidente:**

Doutor Vítor Manuel dos Santos Silva Ferreira

**Vogais:**

Doutor César José Duarte Peixoto

Doutor Miguel António de Almeida Garcia Moreira

# Resumo

Este relatório foi elaborado no âmbito do Estágio em Ginástica Acrobática, integrado no Mestrado em Treino Desportivo, realizado durante a época desportiva 2018/2019, no Ginásio Clube Português (GCP), na Classe de Ginástica Acrobática de Competição Base.

Neste relatório realizar-se-á uma breve caracterização da modalidade, da classe e do local de estágio, assim como, o trabalho desenvolvido ao longo da época desportiva na classe e nas atividades/competições que foram desenvolvidas. Em seguida, serão referidos os trabalhos desenvolvidos ao longo do ano, assim como, o trabalho de pesquisa desenvolvido neste último ano.

Este estágio teve como coordenador da Faculdade de Motricidade Humana, o Professor César Peixoto, e contou com a orientação no GCP das treinadoras Ana Zacarias (treinadora da Classe de Competição Base) e Ana Cardoso (treinadora da Classe de Competição).

**PALAVRAS-CHAVE:** Ginástica Acrobática, Planeamento do Treino, GCP, Preparação Física, Técnicas, Análise Biomecânica.

# Abstract

This report was prepared under the Acrobatic Gymnastics Internship, as part of the Master's Degree in Sports Training, held during the 2018/2019 sport season, at the Portuguese Club Gymnasium (GCP – Ginásio Clube Português), in the Base Competition Acrobatic Gymnastics Class.

This report will briefly describe the sport modality, the class and the place of internship, as well as the work done during the sport season in the class and the activities/competitions that were developed. Next, it will refer to the work developed during the year, as well as the research work carried out in the last year.

This internship had as coordinator of the Faculty of Human Motricity, the teacher César Peixoto, and also counted on the guidance in the GCP of the coaches Ana Zacarias (coach of the Base class of Competition) and Ana Cardoso (coach of the Competition Class).

**KEYWORDS:** Acrobatic gymnastics, Training Planning, GCP, Physical Preparation, Techniques, Biomechanical Analysis.

# Índice

Resumo .....	1
Abstract.....	2
Relatório de Estágio .....	4
Caracterização da Modalidade .....	4
Caracterização da Classe.....	4
Caracterização da Entidade de Estágio .....	4
Organização e Gestão do Processo de Treino.....	5
Participação no Contexto Competitivo .....	10
Relação com a Comunidade .....	12
Plano Individual de Formação .....	13
Ação de Formação: Ginástica – <i>Basics of Basics</i> - Solo: iniciação para crianças e jovens .....	14
Trabalho nº1: Preparação Física dos Ginastas .....	14
Trabalho nº2: Técnicas Desenvolvidas .....	16
Investigação e Inovação Pedagógica: .....	17
Conclusão .....	23
Apoio Documental.....	24

# Relatório de Estágio

## • Caracterização da Modalidade:

A Ginástica Acrobática é uma disciplina que requer dos seus intervenientes diversas características nomeadamente, coragem, força, coordenação e flexibilidade. Os exercícios desta modalidade são executados com acompanhamento musical exigindo dos seus executantes uma expressão corporal e facial harmoniosa, perfeitamente sincronizados com a música.

Esta modalidade é composta por Pares e Grupos, onde tem ginastas com diferentes idades e estaturas, aos quais se dão duas denominações, Bases e Volantes. Existem 5 categorias em Ginástica Acrobática, sendo elas: Pares Femininos, Pares Mistos, Pares Masculinos, Grupos Femininos (Trios) e Grupos Masculinos (Quadras). Os exercícios desta modalidade são realizados num praticável com dimensão de 12mx12m, onde os ginastas realizam 3 tipos de exercícios: Equilíbrio, Dinâmico e Combinado.

## • Caracterização da Classe:

O estágio realizou-se na classe de Competição Base de Ginástica Acrobática, composta por cerca de 41 ginastas, com idades compreendidas entre os 7 e os 17 anos. A classe contém 16 pares/grupos divididos nos seguintes escalões de competição: níveis I e II, infantis, iniciados, juvenis e juniores.

Sendo que dos 16 pares/grupos, 8 são pares e 8 são trios, dos quais 5 pares/grupos são do escalão de níveis (I e II), 2 pares/grupos são infantis, 6 pares/grupos são iniciados, 1 grupo juvenil e 2 pares/grupos são juniores.

## • Caracterização da Entidade de Estágio:

O processo de estágio foi desenvolvido no GCP, ginásio fundado em 1875 tendo um papel inovador nas atividades físicas e desportivas. É uma referência no Desporto Nacional, sendo um Clube pioneiro no conceito de Clube com finalidades desportivas, sociais e culturais.

O Ginásio Clube Português, apresenta cerca de 50 atividades distintas, sendo um Clube muito eclético. Este caracteriza-se por ser um Clube de primeira linha na área de Formação, Competição e Representação e também se caracteriza pelo grande domínio na área do Exercício e Saúde.

O GCP, é um ginásio com cerca de 8000 m<sup>2</sup> no total, encontra-se dividido em 9 pisos, dispondo de 20 Ginásios, 1 Polidesportivo, 6 Campos de Padel, dos quais 3 cobertos, e 2 Campos de Ténis Cobertos. Apresenta cerca de 4794 praticantes e 13 Modalidades de Competição.

### • **Organização e Gestão do Processo de Treino:**

Durante o processo de estágio foi desenvolvido um dossiê de treino, onde foram registados relatórios semanais das sessões de treino da classe.

O estágio teve início no dia 27 de Outubro de 2018 e foi concluído no dia 18 de Julho de 2019, durante este processo apenas pude acompanhar os treinos que a classe realizava às 3<sup>a</sup> e 5<sup>a</sup> feiras e aos sábados.

Os primeiros treinos de estágio, tiveram como principal objetivo a observação da classe, isto é, a organização e dinâmica das sessões de treino. Por essa razão, optei por acompanhar a parte inicial do treino dos bases, preparação física específica, corrigindo a execução dos atletas durante os exercícios.

Após esta adaptação, os treinadores da classe e a coordenadora de estágio incentivaram a integração na dinâmica do treino, com a autorização para intervir quando era necessário.

Assim sendo, tive uma participação ativa na preparação física específica dos bases, liderando os exercícios físicos de braços e abdominais dos ginastas, tendo uma presença mais ativa nos ginastas que iniciavam o seu treino um pouco depois dos restantes.

Na fase seguinte do treino, os atletas executavam os elementos de pista, sendo esta uma fase onde os ginastas necessitavam de mais apoio por parte dos treinadores, pois apresentavam mais dificuldades, participei de forma mais ativa no auxílio dos elementos, como:

- ❖ Salto de Mãos;
- ❖ Salto de Mãos-Rodada;
- ❖ Rodada *Flick*;
- ❖ Rodada Mortal;
- ❖ Rodada *Flick*-Mortal.

Também me foi dada a possibilidade de liderar os exercícios de barra de chão e flexibilidade.

Na parte principal das sessões de treino, estive mais junto dos atletas dos escalões mais baixos, pois eram os ginastas que necessitavam de mais atenção e auxílio dos treinadores. Contudo, antes de iniciarem o treino de elementos técnicos, os ginastas realizam um treino de técnica específica de bases e volantes, onde executavam a técnica de posições base e de mãozotas, respetivamente.

A execução da técnica específica era sempre guiada por um treinador, onde estive com um trabalho ativo e pude liderar a realização dos exercícios, principalmente dos atletas bases, na liderança de exercícios no espaldar com elásticos, com o objetivo de estabilização do tronco e ganho de força de braços, exercendo *feedback* corretivo sempre que necessário. Também ajudava os ginastas na realização das posições bases, pois estas eram executadas com pesos extra, como barra ou bola medicinal, para as estafas.

Também me foi dada a oportunidade de trabalhar com alguns ginastas no cinto, para os auxiliar a evoluir em alguns exercícios, tendo primeiramente acompanhado um treinador para examinar como se desenrolava o trabalho, passando depois para o contacto e manipulação do cinto com os ginastas. Nesta fase, comecei na ajuda de elementos técnicos mais simples, como apenas estafa, ou com queda dorsal, passando de seguida, para a execução de mortais, tanto à frente como atrás.

Ao longo dos treinos, tentava sempre ficar junto de um ou dois pares/grupos de modo a acompanhar o seu trabalho nesse dia, para que deste modo, mais facilmente os conseguisse ajudar nos elementos técnicos de equilíbrio e dinâmico. Auxiliando sempre que necessário, principalmente nas receções dos elementos de dinâmico, e nos elementos de equilíbrio, na fase do monte, na manutenção e/ou transição do volante, sempre que necessário, e no desmonte.

Ao longo do estágio foi possível verificar a estrutura e organização das sessões de treino da classe, consoante as diferentes fases da época, assim como, as respetivas alterações às estruturas do treino:

1. Numa fase inicial da época, os treinos apresentavam uma estrutura semelhante para todos os ginastas, com ênfase na forma física, ganho de força muscular, e execução de novos elementos técnicos, de acordo os escalões em que os atletas se encontravam;
2. Na fase de aproximação da época competitiva, as estruturas das sessões de treino eram alteradas, focando-se no aperfeiçoamento técnico dos elementos obrigatórios para cada grupo de ginastas, consoante os objetivos a serem

alcançados, na presente época desportiva, e no trabalho artístico, para a realização dos esquemas de prova.

Por essa razão, para além dos treinos semanais, os ginastas também começaram, desde a 1ª semana de estágio, a realizar treinos aos sábados, devido à aproximação de eventos desportivos e competições, pois era mais uma forma destes poderem aperfeiçoar o trabalho realizado ao longo da semana, sendo que neste dia, disponham do espaço e de todos os recursos apenas para a classe de Competição Base.

Para além dos treinos aos fins-de-semana, também foram organizados, pela equipa técnica, dois momentos de estágio para os atletas, durante as interrupções letivas, estes tinham como objetivo a possibilidade de melhoria, consolidação e maximização da qualidade técnica e evolução do trabalho desenvolvido pelos pares/grupos para as competições. Os estágios caracterizaram-se por treinos bi-diários, com o aumento da carga de treino, excetuando os treinos ao sábado que apenas se realizavam na parte da manhã.

❖ **Natal:** 17 a 28 de Dezembro de 2018, correspondendo às 8ª e 9ª semanas de estágio;

Este estágio realizou-se no início da época desportiva, conseqüentemente os atletas ainda não se encontravam numa fase competitiva, focando o seu trabalho nos esquemas que iriam apresentar em competições. Os treinos realizados neste período foram mais intensos que os executados durante os treinos normais.

O aquecimento da parte da manhã para estas semanas também foi ligeiramente diferente, sendo que, após a realização de uma pequena corrida de aquecimento e alguns *sprints*, os ginastas realizavam a mobilidade de ombros e de seguida, espalhavam-se pelo ginásio para a execução de duas tabatas, uma de cardio e uma de força muscular, este tipo de exercício consiste na realização de um conjunto de 8 elementos de preparação física, com acompanhamento musical, durante um período de 20'' e uma pausa ativa de 10''.

<b>Tabata Cardio</b>		<b>Tabata de Força Muscular</b>	
<b>20''</b>	<b>10''</b>	<b>20''</b>	<b>10''</b>
<i>Skipping</i> Alto	Prancha Frontal	ABS engrupados	Barquinho <sup>1</sup>
Joelhos ao Peito		ABS encarpados	Lombar
<i>Jumping Jack</i>		Baloço em Barquinho	
<i>Burpee</i>		Insistências em Lombar	

<sup>1</sup> Em decúbito dorsal, bacia em retroversão, braços esticados colocados atrás da cabeça.

“Cangurus” (Toca no chão e salta)		Baloço em Lombar	
Engrupados/Encarpados para Pino		Ângulos e Ângulos para Pino	

As sessões de treino estavam planeadas para a melhoria da qualidade dos elementos técnicos e treino coreográfico de parciais de esquemas já realizados, assim sendo, os ginastas dos escalões a partir dos iniciados, tinham o treino estruturado do seguinte modo:

**- No período da manhã:**

- Elementos de Pista: Rodada *Flick* e Rodada Mortal
- Executavam técnica e elementos de dinâmico: técnica de estafas (bases e volantes) e mortais à frente e atrás (volantes). Os elementos técnicos eram as estafas com 3/4, 4/4, 5/4 de mortal, estafas dorsais com piruetas e estafas de pino 6/4 atrás;
- Passagem dos esquemas parciais.

**- No período da tarde:**

- Repetição dos elementos já treinados na sessão da manhã;
- Execução da técnica e dos elementos de equilíbrio: realização das posições base (bases) e técnica de mãozotas (volantes), como ângulos, ângulos para prancha, pinos e ângulos para pino;
- Passagem dos parciais do esquema.

Os ginastas dos escalões níveis e infantis:

**- No período da manhã:**

- Os elementos de pista e os coreográficos: rodas, rodadas e salto de mãos, salto de gato e salto estrela;
- Barra de chão e Flexibilidade;
- Técnica de mãozotas (volantes) e Posições base (bases);
- Técnica de rolo, que consistia na realização de exercícios como forma de progressão para a execução de alguns elementos de pista.

**- No período da tarde:**

- Estes atletas não tinham treino da parte da tarde, dois dias por semana;
- Quando realizavam os treinos da tarde, estes centravam-se na realização de elementos técnicos para as provas, estafas com queda dorsal, estafa dorsal com

pirueta e ângulos nas mãos das bases, assim como, trabalho na estrutura coreográfica dos esquemas.

❖ **Páscoa:** 9 a 18 de Abril de 2019, correspondendo às 24<sup>a</sup> e 25<sup>a</sup> semanas de estágio.

Neste estágio os ginastas já tinham realizado competições, por essa razão estas semanas serviram para melhorar aspetos, tanto a nível técnico, execução dos exercícios, como a nível coreográfico, para as competições seguintes.

**- Sessão da manhã:**

- Aquecimento com a realização das duas tabatas, cardio e força muscular;
- Realização e melhoria da qualidade de execução técnica dos elementos que os ginastas tinham de realizar nas provas;
- Melhoria da componente artística e execução dos esquemas de competição.

**- Sessão da tarde:**

- Estruturadas de forma semelhante aos treinos semanais:
  - Preparação física específica;
  - Elementos de pista e coreográficos;
  - Barra de chão e flexibilidade;
  - Técnica de mãozotas e posições base;
  - Técnica de dinâmicos;
  - Execução de elementos técnicos das duas especialidades;

Durante estes estágios houve a necessidade de uma maior participação, no acompanhamento e auxílio dos ginastas, do que nas sessões semanais normais, pois estavam todos presentes ao mesmo tempo no ginásio, sendo que por vezes os treinadores, não tinham a possibilidade de estar em todos os treinos, havendo menos treinadores que o habitual, por essa razão houve a possibilidade de liderar ativamente e de forma mais autónoma os ginastas em mais fases das sessões de treino.

Após a conclusão da época competitiva, a partir do dia 2 de Julho, correspondendo à 36<sup>a</sup> semana de estágio, a classe de Competição Base apresentou ligeiras alterações à estrutura dos seus treinos, deixando os atletas de ter treinos aos sábados.

Nestas últimas semanas, a classe abriu portas à participação de novos atletas, para integração na classe na época desportiva seguinte. Assim sendo, os treinos foram iguais para todos os atletas, continuando a existir a separação, em alguns momentos do treino,

de bases e volantes, nomeadamente, na preparação física específica inicial e técnica específica de mãozotas e posições base.

De seguida, os ginastas eram organizados em novos pares/grupos para executarem alguns elementos de dinâmico e equilíbrio, estes sempre conjugados com exercícios de força muscular.

<b>Elementos de Dinâmico</b>	<b>Elementos de Equilíbrio</b>
Posição de Estafa: Trabalho de braços e pernas dos bases, sem voo da volante.	Pares: andar com a volante em ângulo.
Posição de Estafa: andar, ao longo do praticável, com a volante na plataforma.	Pares: em prancha ventral, andar ao longo do praticável.
Estafa Baixa: trabalho alternado de bases e volante.	Trio: a volante realiza ângulo para pino.

Os finais das sessões também sofreram algumas alterações, havendo treinos em que se mantiveram as preparações físicas separadas por grupos musculares, mas sempre orientadas por um treinador, no entanto, houve treinos em que foram organizados circuitos de força para substituir as preparações habituais, assim como, também houve a possibilidade de haver sessões em que os ginastas foram correr para o exterior do pavilhão.

### • **Participação no Contexto Competitivo:**

Neste tópico serão apresentadas as provas, inseridas no quadro competitivo da modalidade, organizadas pela Federação de Ginástica de Portugal, quer dos escalões da liga base quer dos escalões de níveis e infantis, em que a classe participou.

A classe marcou presença no 13º Torneio de Desenvolvimento de Ginástica Acrobática, para os escalões de níveis e infantis, organizado pela Associação de Ginástica de Lisboa, no Campeonato Territorial de Lisboa, para todos os escalões, exceto níveis, no Campeonato Nacional Base, para os escalões Iniciados, Juvenis e Juniores Base, no Encontro Nacional de Infantis, Tabuleiro *Cup* e na prova organizada pelo Acromix Camarate Clube, *Acromix Cup*.

Não tendo sido possível o acompanhamento da classe em todas as provas.

<b>Competição</b>	<b>Data</b>
13º Torneio de Desenvolvimento de Ginástica Acrobática	9 de Fevereiro de 2019
Campeonato Territorial de Lisboa	30 de Março de 2019

<i>Acromix Cup</i>	4 e 5 de Maio de 2019
Campeonato Nacional Base	1 e 2 de Junho de 2019
Encontro Nacional de Infantis	15 de Junho de 2019

Em todas as competições a classe apresentava o mesmo planeamento para o decorrer da prova, isto é, os atletas chegavam ao pavilhão, consoante a ordem de passagem, eram maquilhados e penteados, sendo de seguida encaminhados para o ginásio, para iniciarem o aquecimento, onde executavam:

- ❖ Uma pequena preparação específica de bases e volantes;
- ❖ Os elementos coreográficos e de pista;
- ❖ A barra de chão e flexibilidade;
- ❖ As respetivas técnicas de bases e volantes;
- ❖ E os elementos técnicos de equilíbrio e dinâmico, consoante os escalões dos ginastas em prova.

Optei nestas provas por permanecer na zona destinada aos ginastas e treinadores, que se encontravam em competição, não acompanhando os atletas no seu período de aquecimento, devido ao espaço reduzido do ginásio.

Assim, durante a prova assumi a função de anotar as notas dos pares/grupos dos diferentes escalões, para depois serem entregues aos treinadores da classe, para análise dos aspetos que possam ter ou não corrido menos bem.

No período específico de aquecimento, os ginastas realizavam a passagem dos esquemas no praticável de competição, duas ou três vezes, e seguiam novamente para o ginásio, onde aguardavam a pela sua vez para competirem.

Em todas as competições em que a classe de Competição Base de Ginástica Acrobática do GCP participou, os ginastas alcançaram em todos os escalões em prova, lugares no pódio, quer em categoria individual (par/grupo) quer em categoria de equipa, atingindo deste modo, os objetivos traçados para as respetivas competições, que significaram, o apuramento para os Campeonatos Nacionais para os diferentes escalões, após os resultados alcançados no Campeonato Distrital.

Contudo, apesar dos resultados alcançados, houve pares/grupos que apresentaram erros técnicos na prova, não apresentando uma nota de execução e nota final de acordo com os treinos realizados pelos mesmos.

## • **Relação com a Comunidade:**

Ao longo do desenvolvimento do Estágio, para além do acompanhamento das sessões de treino, também acompanhei a classe de Ginástica de Competição Base, nos diversos eventos onde esta participou, como:

1. Sarau de Natal do GCP;
2. Provas de controlo organizadas pela equipa técnica da classe;
3. Gala Anual do GCP.

O primeiro evento desenvolvido pelo clube foi a Festa de Natal, no dia 15 de Dezembro de 2018, onde a classe de Competição Base de Ginástica Acrobática participou com uma apresentação de grupo.

Para este evento a classe esteve no ginásio desde o período da manhã, para um ligeiro treino centrado na parte coreográfica do esquema de grupo. No período da tarde, a classe já preparada para a atuação, realizou um ensaio geral, onde executaram os elementos técnicos e aperfeiçoamento da coreografia. De seguida, seguiram para o local de atuação, onde executaram o esquema para o público presente.

A classe de Competição Base de Ginástica Acrobática organizou duas provas de controlo para os seus ginastas, com o objetivo verificar as qualidades técnicas, as componentes de artística e de execução dos pares/grupos, para depois serem melhoradas para as competições importantes da época desportiva:

❖ **1ª Prova de Controlo:** 2 de Fevereiro de 2019, realizada antes do 13º Torneio de Desenvolvimento de Ginástica Acrobática.

Esta foi composta por duas passagens, que contou com a exibição de 9 pares/grupos em cada, no início de cada passagem os atletas, tiveram 5 minutos de aquecimento na área de competição, no final da primeira parte houve um intervalo de cerca de 10 minutos.

❖ **2ª Prova de Controlo:** 24 de Março de 2019, antes do Campeonato Territorial de Lisboa.

Esta prova foi apenas para os atletas que iam participar no Campeonato Territorial, para aferirem a qualidade dos esquemas e quais os aspetos a serem melhorados. A Prova de Controlo foi composta por duas passagens, com um intervalo entre as mesmas.

Sendo estas provas de controlo uma simulação das competições, esteve presente um painel de juízes, para a avaliação dos ginastas.

Assim, para as duas provas, os atletas tinham um período inicial de aquecimento, sendo a sua estrutura mais reduzida que os aquecimentos executados nos treinos, com a preparação específica de bases e volantes, a barra de chão e flexibilidade, a técnica específica de bases e volantes, e de seguida a execução dos elementos técnicos de equilíbrio e dinâmico dos respetivos pares/grupos.

Por fim, foi organizada a Gala Anual GCP, no dia 26 de Maio de 2019, no Centro Cultural de Belém, um dos momentos altos para o clube, onde as várias classes apresentam o trabalho realizado ao longo da época desportiva.

Para este evento, a classe de ginástica acrobática, realizou no dia anterior à Gala um Ensaio Geral, no CCB, para simular o dia do espetáculo, onde os ginastas foram mais cedo para experimentarem penteados e maquilhagem. A Gala encontrava-se dividida por blocos, quando se iniciou a entrada do seu bloco de atuação, os ginastas iniciaram um pequeno aquecimento, com os elementos habituais, assim como a execução dos elementos técnicos do esquema, para de seguida subirem para o palco.

No dia da Gala, os ginastas estiveram presentes no CCB, desde o período da manhã, para darem início aos preparativos do espetáculo, com a preparação dos ginastas, para estarem todos prontos para o início da sessão, onde estes iam atuar.

### • **Plano Individual de Formação:**

Para além da concretização de um estágio prático no GCP, que proporcionou a possibilidade de pôr em prática os conhecimentos adquiridos ao longo do Mestrado, foram realizados em paralelo, momentos de formação individual, no âmbito do treino da ginástica, de modo a complementar a formação prática do estágio.

Em primeiro lugar, participei numa ação de formação desenvolvida pelo próprio clube de estágio, sendo esta relacionada com o treino da ginástica.

De seguida, foi proposto pelo Coordenador, o desenvolvimento de dois trabalhos relacionados diretamente com o estágio realizado no GCP, o primeiro sobre a preparação física dos ginastas ao longo da época desportiva, e o segundo sobre as técnicas desenvolvidas pelos mesmos, que tiveram por base os relatórios desenvolvidos semanalmente sobre as sessões de treino, presente no dossiê de estágio.

✓ **Ação de Formação: Ginástica – Basics of Basics - Solo: iniciação para crianças e jovens**

A ação de formação foi organizada pelo clube, no âmbito da ginástica cujo tema foi, Ginástica – *Basics of Basics* – Solo: iniciação para crianças e jovens. Esta formação teve como preletor o treinador Pedro Almeida, de Ginástica Artística Masculina.

Esta teve como objetivo principal mostrar como iniciar de forma correta e segura a aprendizagem dos elementos básicos de solo para crianças e jovens, inseridos:

- ❖ Numa lógica de programas motores genéricos;

Assim como,

- ❖ Quais as preocupações de mobilidade/flexibilidade e força que potenciam ou limitam os processos de ensino-aprendizagem;
- ❖ E também quais as metodologias e progressões mais adequadas para os elementos básicos de solo, com perspetiva de desenvolvimento de futuros elementos técnicos de maior complexidade.

A formação dividiu-se em duas partes, iniciando-se com uma **parte teórica**, acerca de aspetos importantes para o processo de ensino-aprendizagem da ginástica em crianças, e em seguida uma **parte prática**, onde foram desenvolvidos alguns métodos e exercícios para aplicar os aspetos teóricos inicialmente abordados.

✓ **Trabalho nº1: Preparação Física dos Ginastas**

Este trabalho teve como objetivo verificar a alteração dos exercícios de preparação física ao longo das sessões de treino e como estes se ajustavam a cada momento da época.

Os ginastas realizavam dois momentos de preparação:

- 1. Início do Treino:** Preparação Física Específica de Bases, para otimização da força de braços e abdominais, e Volantes, realização de um conjunto de exercícios, no espaldar e no chão, para o trabalho de costas, abdominais e elementos específicos de volantes;

<b>Preparação Física Específica</b>	
<b>Bases</b>	
<b>Abdominais</b>	<b>Braços</b>
ABS engrupados	Flexão Peitoral
V-Ups	Flexão Tricípite

“Barquinho”	<i>Burpee</i>
Baloioço em “Barquinho”	Flaxão c/mãos juntas
Prancha Frontal	Flexão em Pino

<b>Preparação Física Específica</b>			
<b>Volantes</b>			
<b>Costas</b>	<b>Abdominais</b>		<b>Elementos Específicos</b>
Lombar estático	Chão	Espaldar	Ângulo
Lombar dinâmico	ABS engrupados	Engrupados	AFI <sup>2</sup>
	V-Ups	Encarpados	Ângulo para Pino
	“Barquinho”	Manutenção c/pernas a 90°	

**2. Final do Treino:** Preparação Física Geral, execução de elementos para os diferentes grupos musculares, variando consoante o dia da semana.

<b>Preparação Física Geral</b>		
<b>2ª e 4ª Feiras</b>	<b>3ª, 5ª Feiras e Sábados</b>	<b>6ª Feira</b>
Braços e Abdominais	Pernas e Abdominais	Pernas, Braços e Abdominais

Alguns destes exercícios físicos, são iguais aos realizados no início do treino, contudo, nesta fase os exercícios de abdominais incluem superfícies instáveis, como a bola Suíça, e os elementos de pernas incluem agachamentos e saltos, tanto em superfície dura (praticável) como mole (fosso).

Com a aproximação dos momentos competitivos, a preparação física dos ginastas era reduzida, tornando-se deste modo menos intensa, isto é, na preparação física específica, o número de elementos era menor, de modo a não subcarregar os ginastas para as competições, embora os volantes tivessem sempre de executar os seus elementos específicos, ângulos e pinos.

No que diz respeito à preparação física final, os ginastas realizavam uma mini-preparação, com exercícios para os diferentes grupos musculares, de modo a facilitar a recuperação muscular dos ginastas para os treinos seguintes.

---

<sup>2</sup> Apoio Facial Invertido

Após a realização das competições, os momentos de preparação física voltavam ao formato original, sendo que, os exercícios da preparação específica dos bases foram alterados duas vezes ao longo da época, tornando-se mais intensos e complexos, tendo sido usados *steps* para a execução de alguns exercícios.

### ✓ **Trabalho nº2: Técnicas Desenvolvidas**

Este trabalho teve como objetivo observar as técnicas realizadas pela classe de competição base desenvolvidas ao longo da época desportiva. Que são:

**1. Técnicas Individuais:** Elementos obrigatórios na execução dos esquemas de cada escalão, sendo eles denominados elementos de pista, que são executados pelos ginastas na *Fast Track*, de modo a auxiliar a sua realização quando os mesmos ainda não estão bem consolidados, passando de seguida para o solo. De entre eles destacam-se:

- ❖ Rodada Flick;
- ❖ Rodada Mortal;
- ❖ Salto de Mãos – Rodada;
- ❖ Rodada Flick Mortal.

Também são consideradas técnicas individuais, as executadas por cada grupo de atletas (Bases e Volantes), no que diz respeito à realização das Técnicas Específicas de cada especialidade (Equilíbrio e Dinâmico).

<b>Técnicas de Equilíbrio e Dinâmico</b>		
<b>Volantes</b>		
<b>Mãozotas*</b>	<b>Técnica de Estafas (em plano elevado)</b>	<b>Mortais</b>
Ângulo	Frente	Frente
Prancha	Atrás	Atrás
AFI		
Ângulo para Prancha		
Ângulo para Pino		
Ângulo de mão sobrepostas		

\*Antes da realização dos elementos nas mãozotas os volantes realizavam um conjunto de exercícios de força, no chão, de forma a preparar para os elementos seguintes.

<b>Técnicas de Equilíbrio e Dinâmico</b>	
<b>Bases (pares/grupos)</b>	
<b>Posições Base</b>	<b>Técnica de Estafas</b>
Realização dos elementos, com pesos adicionais (barras) e sem os volantes, com o objetivo de estabilização da posição base e ganho de força.	Realização das técnicas com pesos adicionais, como bolas medicinais, e elásticos, tendo como objetivo o ganho de força.

**2. Técnicas de Grupo:** Elementos de Equilíbrio e Dinâmico. Que estão relacionadas com a execução dos elementos técnicos, treinados por cada par/grupo, tanto de equilíbrio como de dinâmico, sendo estes últimos treinados muitas vezes com o auxílio do cinto para a realização das progressões necessárias, pois são elementos mais complexos e que requerem mais cuidado.

- **Investigação e Inovação Pedagógica:**

Para além dos relatórios relacionados com o estágio na Classe de Ginástica, também foi proposto a realização de um trabalho de investigação no âmbito da Ginástica, denominado “Análise Biomecânica do Atleta Base”.

Este trabalho teve como objetivo, a análise biomecânica das ações do base durante a realização de dois elementos técnicos, de modo a demonstrar como o ginasta realiza a técnica, e como a sua execução influencia o trabalho da volante, tendo em vista também o código de avaliação do movimento.

Neste trabalho foram analisados dois elementos técnicos de dinâmico, da Modalidade de Ginástica Acrobática, do mesmo Par Misto Russo, estes são dois elementos complexos, compostos por duas técnicas:

<b>1º Elemento (2018)</b>	<b>2º Elemento (2015)</b>
11/4 à frente encarpado para encaixe	11/4 à frente engrupado para encaixe
13/4 atrás engrupado para o solo	13/4 atrás engrupado para o solo

Para analisar estes movimentos foi usado *software Kinovea* e para a calibração das medidas foi usada a altura da ginasta Marina Chernova (150 cm), como medida standard.

Neste trabalho também foi abordado o código de pontuações da *FIG 2017-2020*, no que diz respeito às deduções a serem aplicadas na execução deste elemento, referente aos seguintes aspetos:

- ❖ Assistência dos parceiros para completar as rotações dos mortais;

- ❖ Deslocações para agarrar ou apoiar o parceiro.

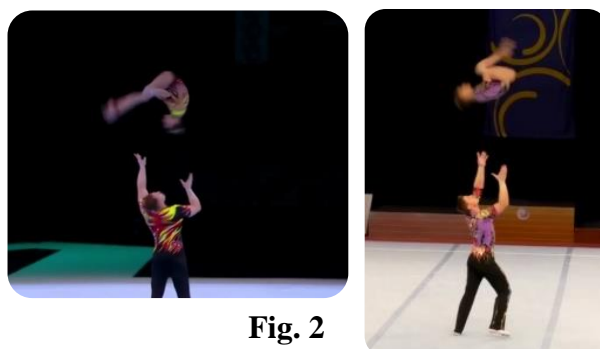
Na parte inicial do trabalho foi realizada uma pequena caracterização das fases do movimento em análise, sendo estes elementos técnicos a junção de dois exercícios, a fase de finalização de um corresponde à fase de colocação do seguinte:

- ❖ **Fase de colocação do 1º exercício:** Quando a volante se encontra em apoio facial invertido (AFI) e em contato com as mãos do base (Fig.1);



**Fig. 1**

- ❖ **Fase de ação principal do 1º exercício:** Execução do movimento propriamente dito, quando a ginasta se encontra a realizar os mortais à frente (Fig.2);



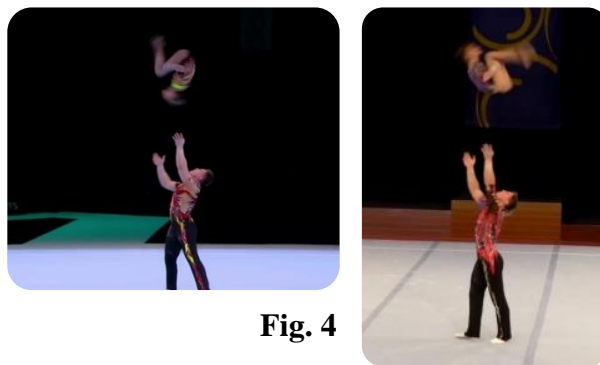
**Fig. 2**

- ❖ **Fase de finalização do 1º exercício/Fase de Colocação do 2º exercício:** Posição de Encaixe, da volante no base (Fig.3);



**Fig. 3**

- ❖ **Fase de Ação Principal do 2º exercício:** Quando a volante se encontra a executar o mortal engrupado à retaguarda (Fig.4);



**Fig. 4**

❖ **Fase de Finalização do 2º exercício:** corresponde à recepção da volante no solo (Fig.5);



**Fig. 5**

Na área da ginástica é importante a interação entre a técnica e a condição física dos ginastas. O desenvolvimento das qualidades desportivas constitui uma das tarefas essenciais do processo de treino, sendo que se deve ter em consideração as exigências dos exercícios em todas as etapas e períodos de preparação do atleta.

Sendo estes movimentos complexos, o progresso para o seu ensino deve ser feito através da análise correta do movimento, onde deve ser observada com atenção cada parte do elemento, que poderá ser traçado pela técnica básica e poderá igualmente ser dividida, para retirar dificuldade dos elementos mais complexos. Um ensino inteligente, por parte dos treinadores, deve evoluir através de progressões, incluindo formas simplificadas das situações de aprendizagem.

Após a fase de enquadramento, foi realizada a apresentação e discussão dos resultados obtidos depois da análise dos movimentos.

Verificou-se que o ginasta base, no 1º elemento deslocou-se cerca de 55 cm, para iniciar o contacto com a volante, algo que não se sucedeu na análise do 2º elemento.

Neste trabalho foi dado ênfase ao trabalho executado pelo Base, analisando-se deste modo, medidas como, os ângulos de flexão dos joelhos e do tronco, assim como, a extensão dos braços do ginasta, como se pode verificar nas tabelas de valores apresentada abaixo (Tabelas 1 e 2).

1º Elemento	
1º Exercício	2º Exercício
✓ Flexão dos Joelhos: 73°;	✓ Flexão do Tronco: 73°;
✓ Extensão dos Braços: 139°;	✓ Extensão dos Braços: 145°;

Tabela 1

2º Elemento	
1º Exercício	2º Exercício
✓ Flexão dos Joelhos: 65°;	✓ Flexão do Tronco: 71°;
✓ Extensão dos Braços: 150°;	✓ Extensão dos Braços: 140°;

Tabela 2

Analisou-se estes aspetos, porque este movimento de flexão dos joelhos (Fig.6 e 7) vai permitir posteriormente uma extensão dos mesmos, que juntamente com a extensão dos braços, vão auxiliar e facilitar o ganho de velocidade e a impulsão da volante para a execução dos mortais.



Fig.6 Flexão dos joelhos do base

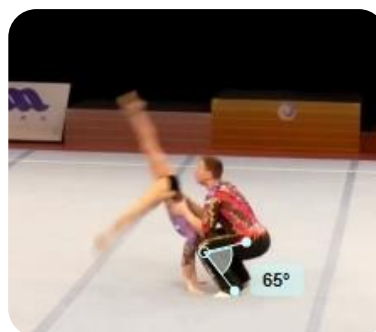


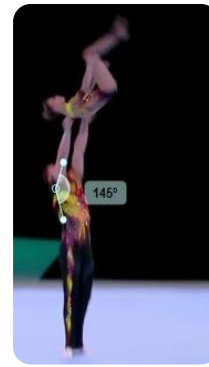
Fig.7 Flexão dos joelhos do base

Após a comparação dos ângulos dos braços do base, no momento do lançamento da volante, verificou-se que os valores se invertiam do primeiro para o segundo elemento dinâmico, isto é:

- ❖ No **primeiro elemento** o base apresenta um ângulo inicial menor (139°), Fig.8, aumentando para o segundo exercício (145°), Fig.9;



**Fig.8** Ângulo do braço, quando larga a volante



**Fig.9** Ângulo da articulação dos braços, quando lança a volante

Enquanto que,

- ❖ No **segundo elemento** o base apresenta um ângulo inicial superior ( $150^\circ$ ), Fig.10, relativamente ao seguinte ( $140^\circ$ ), Fig.11.



**Fig.10** Ângulo do braço, quando larga a volante



**Fig.11** Ângulo do braço, quando larga a volante

No que diz respeito à análise da flexão do tronco do base (Fig.12 e 13), este realiza-a para facilitar o lançamento da volante, para a execução dos mortais à retaguarda. Verificando-se que estes valores são idênticos em ambos os elementos dinâmicos.



**Fig.12** Flexão do tronco, do 1º elemento



**Fig.13** Flexão do tronco, do 2º elemento

Um outro aspeto analisado, foi a execução dos últimos quartos de mortal em contacto com o base, sendo este um contacto necessário para que as receções dos elementos técnicos sejam executadas o mais corretamente possível.

Contudo, no código de pontuação da *FIG 2017/2020*, no ponto referente às faltas técnicas, relativamente às deduções dadas durante as rotações, são penalizadas as que requerem a assistência dos parceiros para completar as mesmas (dedução significativa: 0.2-0.3).

Para finalizar, também se verificou que durante a execução técnica, não foram apresentados grandes desvios à posição inicial do base, pois não se verificaram passos adicionais, para este se enquadrar com a volante. Sendo este um dos aspetos avaliados e contemplados no código de pontuação, durante a execução dos elementos, por parte dos ginastas.

## Conclusão

Este estágio teve a duração de uma época desportiva, tendo início no final do mês de Outubro de 2018 e finalizou-se no mês de Julho de 2019. Este foi oficializado, perante os técnicos da classe e dos encarregados de educação dos ginastas, na reunião realizada pelos responsáveis da classe, para apresentarem os objetivos e calendário desportivo dos ginastas aos pais.

A elaboração deste relatório permitiu verificar como decorreu todo o processo de estágio. Assim, considero que a realização de um estágio prático no GCP, na classe de Ginástica Acrobática de Competição Base foi uma experiência muito gratificante e enriquecedora.

Através deste estágio, tive a oportunidade de trabalhar num clube com um grande nome ao nível da Ginástica Acrobática e a possibilidade de trabalhar com uma classe de ginástica de competição, tendo a oportunidade de acompanhar o seu crescimento desde os primeiros treinos da época até à sua conclusão.

Os pontos fortes do estágio foram a possibilidade de trabalhar num ambiente com condições diferentes do qual estava habituada, permitindo-me ganhar experiência em situações nas quais não tinha ainda tido possibilidade de me iniciar, pois no meio onde estou inserida não existia essa hipótese, um destes exemplos é a ajuda dos ginastas no cinto, para a realização de elementos mais complexos e que não estão bem consolidados, de modo a garantir a segurança e confiança dos atletas.

Esta experiência permitiu, não só acompanhar a classe durante os treinos, mas também durante as competições, que possibilitou observar a forma como os ginastas se comportavam e como os treinos levaram à obtenção dos resultados e objetivos planeados para cada atleta em competição.

Este processo prático em contexto de treino, possibilitou a troca de experiência e conhecimento entre os diversos intervenientes no estágio, quer seja com os técnicos da classe, quer seja através da presença em ações de formação, que possibilitam a troca de conhecimento entre vários profissionais das diferentes vertentes gímnicas. Este estágio permitiu-me melhorar as minhas capacidades de comunicação com os atletas e ajudas na realização de elementos técnicos, assim como, a possibilidade de ter contacto com outras técnicas, métodos de treino, organização e planeamento das sessões de treino, sendo aspetos que serão importantes para o futuro como treinadora.

## Apoio Documental

Durante o Mestrado foram consultados alguns livros de apoio, relacionados com a área do treino da ginástica, contudo essas mesmas fontes não foram utilizadas diretamente para a realização deste relatório.

Bibliografia principal:

- Carrasco, R (1976). *Gymnastique - Pédagogie des Agrès*. Paris: Edições Vigot.
- Jemni, M. (2011). *The Science of Gymnastics*. Oxon: Routledge.
- Pozzo, T. & Studeny, C. (1987). *Théorie et pratique des sports acrobatiques*. França: Editions Vigot;

Para além da consulta da bibliografia anterior, também serviram de apoio os seguintes livros:

- Peixoto, C. (1988). *Ginástica Desportiva 2*. Cruz Quebrada: ISEF – Serviços de Edições.
- Peixoto, C. (1993). *Ginástica Desportiva*. Cruz Quebrada: Edições FMH.
- Sands, W., Salmela, J., Holvoet, P. & Gateva, M. (2011). *The Science of Gymnastics*. Oxn: Routledge.

Relativamente às imagens apresentadas ao longo do relatório, estas foram retiradas:

- **2015:** *Youtube:* Campeonato Europeu de Ginástica Acrobática, Final de Dinâmico;
- **2018:** *Youtube:* Campeonato do Mundo de Ginástica Acrobática, Qualificações Dinâmico;