UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE DE RIBEIRÃO PRETO

CAROLINE INACIO MOLINARI

**A formação esportiva na ginástica artística feminina: o desenvolvimento das
categorias pré-infantil e infantil no Brasil.**

RIBEIRÃO PRETO

2018

CAROLINE INACIO MOLINARI

A formação esportiva na ginástica artística feminina: o desenvolvimento das categorias pré-infantil e infantil no Brasil.

Versão Corrigida

Dissertação apresentada à Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo para obtenção do título de mestre em Ciências, Programa de Pós-Graduação em Educação Física e Esporte.

Área de concentração: Atividade Física e Esporte

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Myrian Nunomura

RIBEIRÃO PRETO

2018

Autorizo a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

Inacio Molinari, Caroline

A formação esportiva na ginástica artística feminina: o desenvolvimento das categorias pré-infantil e infantil no Brasil. Ribeirão Preto, 2018.

189 p.: il.; 30 cm

Dissertação de Mestrado, apresentada à Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo (EEFERP/USP). Área de concentração: Atividade Física e Esporte.

Orientador: Nunomura, Myrian.

1. Ginástica Artística Feminina 2. Formação de atletas.
3. Treinamento em longo prazo 4. Treinamento de base.
5. Treinamento esportivo.

FOLHA DE APROVAÇÃO

MOLINARI, C. M. **A formação esportiva na ginástica artística feminina: o desenvolvimento das categorias pré-infantil e infantil no Brasil.** 2018. 182f. Dissertação (Mestrado em Ciências na área de Educação Física e Esporte) – Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2018.

Aprovado em:

Banca Examinadora

Prof.^a Dr.^a Laurita Marconi Schiavon

Instituição: Universidade Estadual de Campinas – Faculdade de Educação Física

Julgamento:

P/

Prof. Dr. Mauricio dos Santos De Oliveira

Instituição: Universidade Federal do Espírito Santo – Centro de Educação Física e Desportos

Julgamento:

P/

Prof. Dr. Rafael Pombo Menezes

Instituição: Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de Ribeirão Preto (EEFERP- USP)

Julgamento:

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a todos que contribuíram para que esta dissertação fosse concluída, os meus mais profundos agradecimentos.

AGRADECIMENTOS

Completo agora um ciclo que me conduziu por um percurso desafiador e de imenso crescimento, e devo isso a cada uma das pessoas que fizeram parte desse caminho, me incentivaram e compartilharam comigo um pouco de seu conhecimento.

Acima de tudo, agradeço a Deus, que é o melhor amigo, o mais sábio, o Pai do universo.

Agradeço imensamente à minha orientadora, Prof.^a Dr.^a Myrian Nunomura, que me acolheu nessa jornada e nunca mediu esforços para contribuir com a minha formação. Com você, aprendi o significado de sabedoria, obrigada por toda paciência, compreensão, carinho e ensinamentos que somaram na minha formação profissional e humana.

Aos membros da banca de qualificação e defesa, meus agradecimentos. À Prof.^a Dr.^a Laurita Schiavon e ao Prof. Dr. Rafael Pombo Menezes, muito obrigada pelas valiosas contribuições e sugestões ao trabalho. Em especial ao Prof. Dr. Mauricio, que sempre esteve disponível, auxiliando-me prontamente durante o desenvolvimento da pesquisa, obrigada pela compreensão.

Agradeço de modo especial a todos os treinadores que, entre um treino e outro, uma competição e outra, se dispuseram a colaborar com o desenvolvimento desta pesquisa.

Agradeço também aos grandes treinadores que tive como mestres na minha formação profissional, serei eternamente agradecida por todos os conhecimentos transmitidos e confiados a mim.

Aos meus colegas de mestrado que enriqueceram a minha experiência, mas em especial, ao meu amigo Vitor, que entre a correria diária de trabalho e dissertação, sempre arrumava um tempinho para me dar uma carona, um esclarecimento e, principalmente, me auxiliou a compreender esse “universo paralelo” do mundo acadêmico. Muito obrigada!

Agradeço à Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Capes), pela bolsa de estudos que viabilizou a minha dedicação e realização deste estudo. E ao Departamento de Pós-Graduação da Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto (EEFERP), pelo apoio ao longo desses dois anos.

Por fim, agradeço à minha família, meus pais, Celina e Gilnei, e meu irmão, Eduardo, pela compreensão e incentivo para que eu encarasse essa jornada. Nunca teria chego até aqui sem vocês.

E ao meu esposo, Bruno Tucunduva, que entre muitas coisas, me mostrou que podemos tornar real tudo aquilo que sonhamos. Obrigada por todo o amor e apoio sempre. Esta conquista é nossa!

OBRIGADA!

RESUMO

MOLINARI, C. M. **A formação esportiva na ginástica artística feminina: o desenvolvimento das categorias pré-infantil e infantil no Brasil.** 2018. 189f. Dissertação (Mestrado) – Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2018.

Quando investigamos o processo de treinamento de alto nível na ginástica artística feminina (GAF), percebemos que o desenvolvimento inicial do atleta por meio do treinamento de base deve se constituir a partir de ampla formação de habilidades básicas de controle postural e fundamentos da GA (RUSSELL, 2008a). Esses fundamentos são o alicerce para o avanço com segurança e qualidade no desempenho de alto nível esportivo. Dessa forma, o objetivo do presente estudo foi descrever e analisar como o treinamento de GAF nas categorias pré-infantil e infantil é desenvolvido no Brasil, a partir do discurso de treinadores experientes e atuantes na GAF. Os dados foram coletados a partir de entrevistas semiestruturadas, e analisados por meio da técnica de Análise de Conteúdo proposta por Bardin (2010). Ao longo do estudo, revelamos procedimentos e métodos utilizados pelos treinadores para desenvolver essas categorias. Pudemos evidenciar a influência da cultura preestabelecida na modalidade sobre diversos aspectos do treinamento, como a idade de início da especialização, carga e frequência do treinamento, e habilidades a serem desenvolvidas. Em contrapartida, notamos a preocupação constante dos treinadores com a excelência na formação de base dessas atletas, almejando o alto rendimento esportivo.

Palavras-chave: Ginástica Artística Feminina. Formação de atletas. Treinamento em longo prazo. Treinamento de base.

ABSTRACT

MOLINARI, C. M. **Initial sportive training in women's artistic gymnastics**: the development of formative categories (9-12 years old) in Brazil. 2018. 189f. Thesis (Master's Degree) – School of Physical Education and Sports of Ribeirão Preto, University of São Paulo, Ribeirão Preto, 2018.

When we investigate the process of high-level training in the women's artistic gymnastics, we realize the athlete's initial development and basic training should be based on the extensive preparation of elementary postural control skills and gymnastics basic movement patterns (RUSSELL, 2008a). These fundamentals are essential for advancing with safety and quality in high-level sports performance. Thus, this study intends to describe and analyze how WAG training in formative categories (9-12 years old) has been developed in Brazil, from the discourse of experienced coaches. For data collection, we performed a semi-structured interview. For data analysis, we used the Content Analysis technique proposed by Bardin (2010). Throughout this study, we revealed procedures and methods used by coaches to develop these categories. We noticed the influence of the pre-established culture in the modality on several training aspects, such as specialization age, training frequency and load, and development of skills. On the other hand, we also noticed a constant concern of the coaches with excellence in the athletes' sportive development, aiming for high level performance.

Keywords: Women's Artistic Gymnastics. Long-term athlete development. Initial training. Sports training.

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Categorias da modalidade de GAF organizada pela CBG	33
Quadro 2 – Volume de carga de treinamento de ginastas de diferente nível de preparação (um dia de treinamento)	41
Quadro 3 – Formação Profissional.....	64
Quadro 4 – Trajetória Profissional.....	68
Quadro 5 – Condições de Trabalho	72
Quadro 6 – Critérios de seleção de talentos	77
Quadro 7 – Especialização.....	85
Quadro 8 – Especialização Precoce	90
Quadro 9 – Frequência e duração do treinamento.....	95
Quadro 10 – Planificação do Treinamento	99
Quadro 11 – Preparação Física nas categorias pré-infantil e infantil	105
Quadro 12 – Sobrecarga na preparação física	110
Quadro 13 – Controle da preparação física	112
Quadro 14 – Preparação Artística nas categorias pré-infantil e infantil.....	114
Quadro 15 – Aspectos importantes do treinamento das categorias pré-infantil e infantil.....	118
Quadro 16 – Organização e ênfase em uma sessão de treinamento	123
Quadro 17 – Salto sobre a mesa categoria pré-infantil	128
Quadro 18 – Salto sobre a mesa categoria infantil.....	130
Quadro 19 – Paralela assimétrica categoria pré-infantil.....	133
Quadro 20 – Paralela Assimétrica categoria infantil.....	137
Quadro 21 – Trave de equilíbrio categoria pré-infantil	141
Quadro 22 – Trave de Equilíbrio categoria infantil	145
Quadro 23 – Solo categoria pré-infantil.....	147
Quadro 24 – Solo categoria infantil	150
Quadro 25 – Papel das competições nas categorias pré-infantil e infantil	155

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ABT	Academia Brasileira de Treinadores
AGP	Age Group Program
CBG	Confederação Brasileira de Ginástica
CEP	Comitê de Ética em Pesquisa
COB	Comitê Olímpico Brasileiro
CP	Código de Pontuação
CT	Centro de treinamento
EEFERP	Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto
FIG	Federação Internacional de Ginástica
GA	Ginástica Artística
GAF	Ginástica Artística Feminina
GAM	Ginástica Artística Masculina
JO	Jogos Olímpicos
LTDA	Long-Term Athlete Development
PDGO	Potencial para o Desempenho em Ginástica Olímpica
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

SUMÁRIO

1.	INTRODUÇÃO.....	13
1.1.	Objetivo	16
1.1.1.	Objetivo Geral	16
1.1.2.	Objetivos específicos	16
1.2.	Justificativa	16
2.	MÉTODO	19
2.1.	Tratamento Metodológico	19
2.2.	Técnica de coleta de dados	19
2.3.	Técnica de análise dos dados	20
2.4.	Participantes	21
3.	REFERENCIAL TEÓRICO	23
3.1.	Ginástica Artística	23
3.1.1.	Regras e evolução da modalidade	26
3.2.	Preparação esportiva	30
3.2.1.	Sistema de Competição	31
3.2.2.	Regulamento Técnico da GAF do Brasil	33
3.2.3.	Sistema de Treino	36
3.2.4.	Preparação Técnica	43
3.2.5.	Preparação Física	45
3.2.6.	Fatores Complementares	48
3.3.	Formação de jovens atletas	49
3.3.1.	Formação Esportiva em Longo Prazo na GAF	53
3.3.2.	Programa de Desenvolvimento em Longo Prazo Canadense	54
4.	RESULTADOS E DISCUSSÃO	64
4.1.	Formação e aprimoramento	64
4.1.1.	Formação Profissional	64
4.1.2.	Trajetórias e experiência profissional	68
4.2.	Infraestrutura	72
4.3.	Seleção de talentos, especialização e especialização precoce	77
4.3.1.	Seleção de Talentos	77
4.3.2.	Especialização	85
4.3.3.	Especialização Precoce	90

4.4. Estrutura do treinamento	95
4.4.1. Frequência e Duração dos treinamentos	95
4.4.2. Periodização	99
4.4.3. Composição do Treinamento	103
4.4.4. Preparação Física	105
4.4.5. Preparação Artística.....	113
4.4.6. Aspectos complementares treinamento	117
4.5. Composição do treinamento das categorias pré-infantil e infantil nos aparelhos da GAF	123
4.5.1. Mesa de Salto	128
4.5.2. Paralela Assimétrica.....	133
4.5.3. Trave de Equilíbrio	141
4.5.4. Solo	147
4.6. Competição	155
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	162
REFERÊNCIAS.....	167
APÊNDICES.....	182
ANEXOS	187

1. INTRODUÇÃO

A ginástica artística (GA) é um dos esportes ginásticos mais tradicionais, sendo a primeira modalidade competitiva de ginástica a integrar oficialmente os Jogos Olímpicos da era moderna, por meio da ginástica masculina em 1896 (Atenas) e, posteriormente, com a ginástica feminina em 1928 (NUNOMURA, 2008).

A GA divide-se em ginástica artística masculina (GAM), composta por seis provas – solo, salto, argolas, cavalo com alças, barra fixa e barras paralelas –, e ginástica artística feminina (GAF), composta por quatro provas – salto, barras paralelas assimétricas, trave de equilíbrio e solo (NUNOMURA et al., 2016).

As competições da modalidade são orientadas pelo Código de Pontuação (CP), estabelecido pela Federação Internacional de Ginástica (FIG) e atualizado a cada ciclo olímpico. O referido documento determina o valor atribuído a cada elemento, características da execução e elementos que devem compor essas séries; sua função é normatizar, padronizar e direcionar a GA (FIG, 2013).

De modo geral, o CP influencia quase todos os aspectos do treinamento esportivo, desde a formação de base ao alto nível. Atualmente, uma das principais discussões no âmbito científico da GA competitiva são justamente os reflexos e os efeitos das mudanças no código de pontuação sobre a saúde, a integridade e a formação dos atletas (JEMNI, 2011; RUSSELL, 2013).

A FIG prima pela manutenção de sua reputação e a popularidade da instituição, assim como das disciplinas ginásticas perante a mídia e a sociedade. Dessa forma, por mais que exista a preocupação com a integridade dos atletas, o foco prioritário é manter a atratividade da modalidade e ter a aceitação do público e da mídia.

Nos últimos 20 anos, a GA brasileira conquistou destaque e visibilidade, e os resultados mais expressivos começaram a aparecer em 2001 com a ginasta Daniele Hypólito que conquistou a primeira medalha em Campeonato Mundial. Em 2004, pela primeira vez o Brasil participou dos Jogos Olímpicos com uma equipe completa. Desde então, vários resultados internacionais foram conquistados, entre eles títulos em Copas do Mundo até medalhas olímpicas; o título inédito de campeão olímpico foi conquistado pelo atleta Arthur Zanetti nos Jogos Olímpicos de Londres em 2012. E os mais recentes foram conquistados nos JO de 2016 pelos ginastas Diego

Hypólito, Arthur Nori com o 2º e 3º lugar na prova de solo, respectivamente, e Arthur Zanetti que conquistou a prata nas argolas.

A minha trajetória profissional começou ainda muito jovem. Quando criança, ingressei na modalidade em que permaneço até hoje. Considero-me uma pessoa privilegiada, pois tive a oportunidade de experimentar diferentes posições de atuação dentro da GAF, desde atleta, treinadora, árbitra e, atualmente, uma pesquisadora em formação.

Dediquei 13 anos da minha infância e adolescência ao treinamento da GAF, fui atleta da seleção brasileira e integrei a equipe dos JO de Atenas em 2004. Após encerrar minha carreira de atleta, atuei como treinadora da modalidade durante 11 anos, e desenvolvi equipes competitivas desde a formação de base até o alto rendimento. Como treinadora, conquistei os títulos de campeã brasileira, sul-americana e pan-americana, além de ter trabalhado na formação de várias atletas que integraram/integram a seleção brasileira.

Assim, pelo tema proposto natureza qualitativa deste estudo, a minha experiência prática é essencial para estudar e discutir o tema proposto. A vivência nesse cotidiano da prática agrega conhecimento, enriquece a interpretação e dá maior propriedade às discussões. Ingressar no mestrado foi um desafio pessoal, além de proporcionar um diálogo com a ciência para verificar o que é efetivamente feito na prática, se é apoiado ou não pelo conhecimento científico, além de levantar reflexões para possíveis mudanças em prol da melhoria do treinamento na modalidade.

O treinamento da GAF é pautado na qualidade técnica e estética dos movimentos, pois as séries das ginastas são avaliadas de acordo com a dificuldade das acrobacias atrelada à perfeição da execução. Devido à complexidade e exigência técnica e física da GA, o aprendizado e o aperfeiçoamento dos elementos necessitam de muitas horas de treinamento e são trabalhados desde o início da carreira de uma ginasta até os últimos passos como atleta (ARKAEV; SUCHILIN, 2004).

A partir dessas perspectivas, quando investigamos o processo de treinamento de alto rendimento na modalidade, percebemos que o desenvolvimento inicial do atleta e o treinamento de base deveriam privilegiar a ampla formação de habilidades básicas de controle postural e fundamentos da GA (RUSSELL, 2008b),

pois estes serão essenciais para o avanço com segurança e qualidade no desempenho de alto nível.

Como a modalidade é pautada na demonstração de habilidades em diferentes aparelhos, o treinamento esportivo prepara a ginasta para exibir o máximo de dificuldade e minimizar as falhas. A incessante busca pela perfeição compele a prática da modalidade a um longo processo de treinamento; estudiosos do treinamento esportivo apontam que são necessários em média de oito a doze anos de treinamento para que se atinja o alto nível competitivo e o ápice nos resultados (BOMPA, 2002; BALYI; HAMILTON, 2004).

Nunomura, Carrara e Tsukamoto (2010) debateram as características competitivas da GA que conduzem à especialização precoce no treinamento. Para que se cumpram as exigências dos regulamentos de competição propostos pela Confederação Brasileira de Ginástica (CBG) e pelas Federações, uma jornada de treinamento semanal extensa é necessária. Em muitos casos, as dificuldades para cumprir esses regulamentos desencadearam a desistência da modalidade pela falta de sucesso, fator analisado por Salmela (2011b) e por (GCG 2008).

A partir dessas produções, podemos compreender que existem duas principais possibilidades de análise do treinamento. A primeira é que o modo como se conduz o treinamento em GAF deve considerar o desenvolvimento sadio e pleno do ser humano, e não apenas o rendimento esportivo do “praticante” ou do “atleta”. Mas, isso está vinculado à segunda questão, que são os efeitos das orientações da Federação Internacional de Ginástica (FIG) para a qualificação das competições de alto nível (GCG, 2008), ou seja, a preocupação com os resultados ou o que se espera ao longo do processo nessa etapa de formação básica.

O treinamento de base é essencial para se alcançar o alto rendimento, pois é nessa etapa que a ginasta adquirirá competência física e técnica, que favorecerá o seu avanço aos padrões competitivos internacionais (GCG 2008). E, é nessa fase que as habilidades ginásticas específicas estão sendo desenvolvidas e formarão o alicerce essencial para o futuro como atleta.

No Brasil, a GAF competitiva divide-se em categorias por idade, dessa forma a faixa etária compreendida entre os 9 e os 12 anos, que são as categorias pré infantil e infantil, são o foco do nosso estudo, devido às suas implicações no processo de formação do atleta.

Aos 9 anos de idade as ginastas começam a treinar com fins competitivos; no desenvolvimento dessas categorias todos os fundamentos e elementos básicos devem ser construídos de forma consolidada, para oferecer suporte ao alto rendimento e almejar as categorias superiores.

Com base nesse cenário, nossa pesquisa tem como **objetivo geral** descrever e analisar o treinamento da GAF do Brasil nas categorias pré-infantil e infantil, e compreender as tendências de seu desenvolvimento. Dessa forma, orientamos esta investigação a partir do seguinte questionamento: como os treinadores brasileiros de GAF realizam o treinamento nas categorias pré-infantil e infantil?

1.1. Objetivo

1.1.1. Objetivo Geral

Descrever e analisar o treinamento da GAF do Brasil nas categorias pré-infantil e infantil.

1.1.2. Objetivos específicos

- Analisar a infraestrutura física e recursos humanos disponíveis para o desenvolvimento do treinamento das categorias pré-infantil e infantil;
- Investigar o que os treinadores executam no treinamento técnico, físico e artístico nas categorias pré-infantil e infantil na GAF brasileira;
- Analisar como é estruturado o treinamento dessas categorias, sobre a carga horária, o treinamento nos aparelhos e o volume e a intensidade;
- Destacar as considerações dos treinadores sobre a formação dessas categorias, inclusive aspectos importantes do treinamento a serem desenvolvidos.

1.2. Justificativa

Para o sucesso na GA, é fundamental planejar, organizar, administrar, executar e avaliar, cuidadosamente, o processo de treinamento. Somente por meio de um treinamento sistematizado e planejamento em longo prazo seria possível desenvolver o potencial máximo das atletas (PLATONOV, 2008).

O treinamento de base é essencial para se alcançar o alto rendimento, pois é nessa etapa que a ginasta adquirirá competência física e técnica que favorecerá o seu avanço aos padrões competitivos internacionais.

No cenário brasileiro, é muito comum encontrarmos atletas que participam de Jogos Olímpicos subsequentes. A falta de renovação pode ser explicada pelo número reduzido de praticantes que teriam o interesse e a oportunidade de se especializar na modalidade. Esse cenário dentro do país facilita a permanência prolongada das atletas dentro da seleção brasileira.

Outra questão é a formação de treinadores. Os profissionais que trabalham com a modalidade acabam se reduzindo, em muitos casos, àqueles que já tiveram experiência na GA, pois não há iniciativas contundentes de formação técnica especializada, além de treinadores reproduzirem as tradições que aprenderam em seus treinamentos.

Dessa forma, a pouca quantidade de atletas com nível técnico para alcançar o alto rendimento, bem como a deficiência de profissional no Brasil, são aspectos que influenciam o desenvolvimento da modalidade. Os problemas encontrados ao longo do processo de formação inicial afetam diretamente o desenvolvimento do alto rendimento da modalidade.

No Brasil, a formação de base qualificada não atinge muitas crianças em vista da falta de oportunidade, infraestrutura física e recursos humanos interessados e qualificados. O acesso à GAF é escasso, e é recorrente que as famílias mudem de suas cidades em busca de clubes esportivos com estrutura física e técnica que proporcionem melhores condições de treinamento para suas filhas.

O sistema esportivo brasileiro não prioriza a formação de base; o foco e os maiores incentivos financeiros estão voltados para o alto rendimento e para a conquista de resultados internacionais (LIMA, 2016). Alguns clubes e entidades, por esforços e recursos próprios, investem na formação esportiva em longo prazo.

Segundo Bompa (2002), a formação inicial é a base da pirâmide para o alto rendimento esportivo; por meio da formação de base qualificada, com infraestrutura

física e recursos humanos adequados, é possível elevar o potencial de sucesso no alto rendimento.

As formas e métodos pelos quais os treinadores gerenciam o treinamento esportivo da formação de base da GAF ainda permanecem obscuras. Pretendemos, com esta pesquisa, colaborar para o desenvolvimento dessa modalidade, fomentando e reforçando a importância do treinamento dessas categorias iniciais e estimular o apoio na ciência para o desenvolvimento do treinamento.

2. MÉTODO

O projeto foi apreciado e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto, da Universidade de São Paulo (EEFERP-USP). Certificado de Apresentação para Apreciação Ética CAE:58742016.0.0000.5659 (Anexo A).

2.1. Tratamento Metodológico

A pesquisa teve uma abordagem qualitativa e descritiva. Segundo Cervo e Bervian (2002), a perspectiva metodológica qualitativa se caracteriza pela análise e correlação das informações coletadas no contexto real no qual elas se inserem, que permitem o aprofundamento em seus significados particulares, sem perda da referência à rede complexa em que o tema se envolve.

Essa abordagem pretende descrever e registrar os fatos de determinada realidade (MANZINI, 2012). No presente estudo, a intenção foi descrever, analisar e interpretar as informações obtidas pelo discurso dos treinadores atuantes, nas categorias pré-infantil e infantil na GAF.

A pesquisa foi composta por três eixos de abordagem que se combinaram para compreender as características dessa fase do treinamento, apontar suas qualidades e fragilidades: revisão de literatura, que embasou teoricamente as discussões (CORDEIRO et al., 2007); levantamento dos treinadores atuantes; e entrevista, que nos permitiu revelar e analisar a prática diária que ocorre nos ginásios de treinamento.

2.2. Técnica de coleta de dados

A intenção do nosso estudo era obter densidade nas entrevistas e, desse modo, optamos por realizar uma entrevista semiestruturada (MINAYO, 1998), por permitir variações durante a sua aplicação. Esse tipo de entrevista permite certa liberdade, tanto para o entrevistado como para o entrevistador (NEGRINE, 2004), além de ser um caminho promissor para atender aos nossos propósitos de estudo.

A configuração da entrevista semiestruturada permite ao entrevistado discorrer sobre o tema em questão, sem se prender à indagação formulada. E

possibilita ao investigador coletar informações essenciais para o seu objeto de estudo com ampliado nível de aprofundamento.

O pesquisador, com conhecimento aprofundado do seu objeto de estudo, permite a ampla visão do tópico e a movimentação intelectual adequada das circunstâncias que se apresentam (MINAYO, 1998). Dessa forma, quanto maior o domínio sobre o seu objeto de estudo, maior liberdade o pesquisador terá para conduzir a entrevista, porém ele deve manter postura neutra e imparcial para coletar os dados com maior fidedignidade possível.

A entrevista aborda sistematicamente determinado assunto por meio do contato direto com o participante, o que proporciona riqueza de informações e flexibilidade para atender ao relato individual do participante no momento da coleta de dados (BAUER; GASKELL, 2002).

Assim, elaboramos um roteiro de entrevista (Apêndice A) que pudesse coletar as informações pretendidas na investigação. Esses questionamentos foram elaborados a partir das teorias que sustentam a ação da investigação, de informações recolhidas no âmbito do objeto de estudo e de todas as informações já recolhidas sobre o fenômeno em questão.

Aplicamos previamente um piloto que foi discutido e reelaborado para a versão final.

2.3. Técnica de análise dos dados

Para o tratamento dos dados (entrevistas), utilizamos a técnica de Análise de Conteúdo proposta por Bardin (2010). Essa técnica nos permitiu organizar as respostas em categorias de análise, oriundas da identificação dos temas presentes no discurso do participante. As categorias foram organizadas de acordo com as unidades de significado presentes no depoimento dos participantes da pesquisa. As unidades de significado representam os conceitos, sentidos e representações expressos nas afirmações do participante.

Assim, essa técnica divide-se em três etapas, a pré-análise, a exploração do material e o tratamento dos dados (BARDIN, 2010).

A pré-análise é o reconhecimento geral do material disponível por meio de uma leitura exploratória/flutuante, pela organização coerente dos fundamentos de análise, e pela criação de indicadores para agrupar os temas abordados no material

de pesquisa. Ao final dessa etapa, elaboramos a codificação geral do material e a classificação dos pontos mais importantes para a pesquisa, que subsidiaram a criação das categorias de análise e a interpretação dos materiais na próxima fase (SOUZA JUNIOR; MELO; SANTIAGO, 2010).

A segunda fase da análise de conteúdo, a exploração do material, visa a uma apreciação mais profunda e efetiva dos significados por trás dos dados de pesquisa, alinha e define as categorias de análise.

A terceira fase é o tratamento dos dados e a interpretação, que põe em evidência a capacidade crítico-reflexiva do pesquisador, pois lhe permite abordar a sistematização dos dados com liberdade de interpretação de seus significados.

De um modo geral, esse processo permite a interpretação aprofundada dos conceitos que sustentam as afirmações e facilita o cruzamento com as informações dos demais participantes do estudo, além de permitir o diálogo com a teoria relacionada ao tema de investigação.

Assim, em nossa pesquisa, após transcrevermos integralmente as entrevistas dos treinadores, organizamos as respostas de todos os participantes em arquivos, passamos a uma leitura flutuante para reconhecer as informações presentes. Em seguida, na segunda leitura mais minuciosa, sinalizamos os trechos do texto mais relevantes para a nossa pesquisa, por meio de grifos, cores, e comentários com indicação das categorias de análise. Na terceira fase, organizamos os trechos selecionados em planilhas divididas por participante. Essa planificação originou os quadros de categorização que sustentaram as discussões do estudo, em diálogo simultâneo com a literatura científica.

2.4. Participantes

Esta pesquisa envolveu seis treinadores de GAF, com ampla experiência e consolidação prática no treinamento da modalidade. Realizamos previamente uma consulta com especialistas, coordenadores e pessoas influentes na comunidade da GAF para a indicação de participantes para o nosso estudo. Além disso, foram adotados os seguintes critérios para a seleção dos participantes:

- Treinadores que tenham atuado com as categorias de base;

- Profissionais com no mínimo dez anos de experiência como treinador de GAF;
- Treinadores medalhistas em Campeonatos Brasileiros nos últimos cinco anos;
- Treinadores que tenham classificado suas atletas como integrantes da Seleção Brasileira de GAF.

O número de participantes se restringiu a seis treinadores com ampla experiência e atuação na GAF, e consideramos que a significância no grupo de participantes foi atingida, pois esses treinadores conquistaram representatividade dentro do cenário da GAF no país através de seus resultados e tempo de atuação na formação de ginastas (THOMAS; NELSON, 2012).

Foi realizada uma entrevista individual, previamente agendada e de acordo com a conveniência do entrevistado, e o participante poderia optar por não responder uma ou mais perguntas, ou encerrar a participação em qualquer instante.

Houve o contato prévio com todos os treinadores a fim de esclarecer o objetivo e a natureza do estudo, e a participação foi de caráter espontâneo. Duas entrevistas foram realizadas pessoalmente, e as demais por videoconferência.

Todas as entrevistas foram gravadas na íntegra e em mídia digital, com a devida autorização dos treinadores. As entrevistas duraram entre 90 e 120 minutos, de forma que cada treinador teve o tempo que julgou necessário para a sua entrevista. Assim, tanto o conteúdo das entrevistas como o objetivo do estudo não foram comprometidos. Para garantir a confiabilidade do estudo e o anonimato dos participantes, cada indivíduo recebeu um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Apêndice B).

3. REFERENCIAL TEÓRICO

3.1. Ginástica Artística

A ginástica artística (GA) é uma modalidade esportiva na qual a complexidade aumenta à medida que ascende nas categorias competitivas, principalmente nas exigências de dificuldade e na qualidade de execução. No alto rendimento, o atleta atinge o ápice da complexidade e precisa dominar muitas técnicas e executar suas séries com perfeição para obter sucesso esportivo.

O treinamento da GA envolve o desenvolvimento de capacidades, como força, flexibilidade, coordenação, velocidade, entre outras, além da preparação e consciência corporal, da aprendizagem de técnicas de movimentos acrobáticos e ginásticos (ARKAEV; SUCHILIN, 2004).

São necessários anos de prática para atingir a execução ideal. Além disso, é ainda necessário desenvolver componentes artísticos para conferir graciosidade, expressão e estética aos movimentos (OLIVEIRA et al., 2017).

O treinamento dessa modalidade inicia a carreira de rendimento esportivo com atletas muito jovens. Do ponto de vista do alto rendimento, o ápice da carreira de um ginasta são os Jogos Olímpicos. Para competir esse evento, a ginasta precisa ter no mínimo 16 anos de idade completos no ano da competição. Isso se combina com o tempo necessário para se desenvolver a técnica em níveis competitivos internacionais, as opções metodológicas dos treinadores e o próprio perfil maturacional das ginastas (BACCIOTTI et al., 2017). Desse modo, esses e outros vários fatores influenciam no tempo de especialização das ginastas na GA, que poderá ser precoce ou não.

A especialização na GAF é um ponto que gera polêmica e discussão no âmbito científico (NUNOMURA; CARRARA; TSUKAMOTO, 2010; BARKER-RUCHTI et al., 2017). O estilo de ginástica estabelecido com a aparição da ginasta Nadia Comaneci, bem como a influência dos resquícios advindos do treinamento desenvolvido na União Soviética, são aspectos que nos mostram o estabelecimento de uma cultura da GAF, que por sua vez é aceita pela maioria dos envolvidos na modalidade, e que promove resultados no âmbito competitivo da GAF.

Muitos treinadores e dirigentes justificam a especialização precoce devido às demandas da modalidade e às características acrobáticas da prática (KERR et al.,

2017), visto que o rendimento esportivo na GA depende de uma grande variedade de competências físicas e habilidades técnicas, onde um corpo com proporções pequenas poderia favorecer a atleta para realizar as acrobacias (RYAN, 1995).

Do ponto de vista morfológico, as proporções corporais menores e a baixa idade facilitariam o processo de aprendizagem devido a vantagens mecânicas, por exemplo. Outro fator fisiológico seria a maturação tardia, que auxiliaria na manutenção de um corpo pequeno e leve (MALINA et al., 2013).

A fase de formação inicial da atleta na GAF deveria priorizar uma formação global, que explorasse os princípios de movimentação básica e as capacidades motoras em geral (POTOP et al., 2017). Quando a atleta apresentasse a prontidão física, motora, emocional e psicológica, iniciaria a especialização na modalidade e a aprendizagem de exercícios específicos.

A iniciação precoce na modalidade não deve ter características formais e exigências de um treinamento para adultos (NUNOMURA; CARRARA; TSUKAMOTO, 2010), mas deve estimular o repertório motor de forma generalizada e lúdica, com a intenção de preparar essa atleta para um treinamento mais direcionado e com maior demanda técnica.

Para a transição favorável na carreira esportiva, a jovem atleta deve passar a treinar de forma sistemática sem que as mudanças das condições e das exigências do treinamento sejam abruptas (STAMBULOVA et al., 2009; BARKER-RUCHTI; SCHUBRING, 2016). Desse modo, a transição gradual favoreceria a permanência da ginasta no treinamento.

Quando tratamos de treinamento de crianças, toda individualidade biológica deve ser rigorosamente respeitada (BOMPA, 2000; PLATONOV, 2008; BERGERON et al., 2015). E, o prazer pela prática esportiva deve estar sempre presente. É necessário respeitar as fases de desenvolvimento do indivíduo, o tempo destinado a cada uma delas e a passagem do atleta por todas elas para não comprometer o seu desenvolvimento futuro, a sua saúde e formação humana (BOMPA, 2000).

Os treinadores precisam se atentar para não avançar etapas, sobrecarregar o atleta e potencializar riscos e desistência (BARKER-RUCHTI; SCHUBRING, 2016). Ao respeitar a individualidade, as atividades propostas variarão de acordo com o direcionamento e o objetivo específico para cada atleta. Por exemplo, uma mesma atividade pode ser orientada para praticantes/atletas de diferentes níveis,

mas a diferença estará no nível de exigência, no tempo de aprendizado, na qualidade de execução e no viés lúdico ou competitivo da prática.

Encontramos duas vertentes opostas dentro da prática dessa modalidade: a GA voltada para a prática recreativa e a GAF voltada para o alto rendimento. Como citam Nunomura e Tsukamoto (2006), as diferenças estão principalmente no caráter formativo vs. caráter competitivo; quantidade de horas semanais de treinamento; prática de diversas atividades vs. dedicação exclusiva à modalidade; movimentos livres com caráter lúdico vs. exigência na qualidade de execução dos movimentos; avaliação diária sem sistematização vs. avaliação baseada nos resultados competitivos.

Essas polaridades, de modo geral, são variações que se adéquam aos diferentes contextos. Ainda que possuam diferenças expressivas, elas poderiam convergir para a formação do indivíduo e para o desenvolvimento esportivo harmônico (ISSURIN, 2017).

Tanto na GA recreativa como na GAF de alto rendimento, o início da prática deveria ser o mesmo e visar ao desenvolvimento global dos praticantes (CGC, 2008). Nunomura, Carrara e Tsukamoto (2010) afirmam que, para atingir o alto rendimento, é necessário desenvolver os fundamentos básicos da modalidade. Em ambas as vertentes, a fundamentação básica é essencial, porém, os objetivos e os caminhos são distintos. As características mais específicas da modalidade começam a aparecer quando as atletas ingressam na fase de especialização. Nesse momento, a diferenciação da GA de rendimento se torna mais notável.

Na especialização, o grau de exigência, o tempo de dedicação e a responsabilidade das atletas envolvidas são maiores. Destacamos que o interesse e a vontade do indivíduo em adentrar a especialização esportiva são essenciais, pois todo o esforço e dedicação serão direcionados a uma única modalidade. Por se tratar de crianças em tenra idade, essa decisão é diretamente influenciada pela família e pelos treinadores.

Por mais jovens que sejam as crianças que se inserem na especialização da GAF, a dedicação e o comprometimento com a modalidade se tornam uma opção de vida, ao menos enquanto perdurar a carreira esportiva. E, todo esse empenho e dedicação só valem a pena e trazem resultados positivos se for vontade do atleta optar pela carreira esportiva.

3.1.1. Regras e evolução da modalidade

A GAF teve seus moldes definidos a partir de 1952, em Helsinki, quando as ginastas passaram a disputar eventos por equipe e individuais (KERR; OBEL, 2014). Na ocasião, apresentavam-se séries em provas de salto sobre o cavalo, barras paralelas assimétricas, trave de equilíbrio e solo. Nessa competição, o formato competitivo da GAF foi estabelecido (KERR, 2003). A partir de então, a GAF passou a ser desenvolvida e estruturada com o direcionamento do Código de Pontuação (CP) de 1954.

Esse instrumento renova-se a cada ciclo olímpico e é elaborado pelo Comitê Técnico da Federação Internacional de Ginástica (FIG). Seu objetivo é direcionar o desenvolvimento do esporte e padronizar aparelhos e normas para competição e prática. O CP determina, inclusive, as exigências que serão apresentadas nas séries das ginastas, o que acaba delineando as tendências da GAF.

Nas suas primeiras versões, o CP da GAF priorizava séries com movimentos de dança, saltos e poses estáticas, e a execução de acrobacias não era uma tendência (KERR, 2003; BARKER-RUCHTI, 2011). Um traço marcante desde os primórdios da modalidade é ser regida pela perfeição dos movimentos. Assim, o CP sempre exigiu grande qualidade na execução e penalizou os descontos advindos de falhas.

Com o passar dos ciclos olímpicos, a GA foi sofrendo diversas alterações. O CP foi se alterando juntamente com a evolução tecnológica dos aparelhos (KERR, 2003; OLIVEIRA, 2014; BORTOLETO; COELHO, 2016), e as acrobacias ganharam cada vez mais espaço e valorização. Gradualmente, o nível técnico aumentou e as dificuldades apresentadas nas séries marcavam uma modalidade em que a força, a habilidade técnica e a coordenação seriam exigidas e, por vezes, determinantes.

Como afirma Kerr (2006), entre 1950 e 1960, a GAF era uma modalidade constituída pela dança, poses coreográficas e graciosidade e, na atualidade, o cenário é de saltos mortais e piruetas aéreas. A tendência identificada pela autora foi a inclusão de dificuldades acrobáticas cada vez mais elevadas em detrimento do componente artístico das séries, aproximando-se da ginástica artística masculina.

Esse processo da acrobatização começou a surgir na década de 1960, e foi quando ginastas jovens pré-púberes marcaram a modalidade e foram conhecidas como “pequenas fadas” (RYAN, 1995; KERR, 2006; BARKER-RUCHTI, 2009).

Ginastas como Cathy Rigby conhecida pela mídia como a “fada loira”, Olga Korbut e Nadia Comaneci ratificaram esse processo e criaram um novo formato de espetáculo na GAF com a acrobatização e o risco (KERR, 2006; CERVIN, 2016).

Essa tendência foi instituída no CP de 1979. Alguns dos recursos utilizados para isso foram as bonificações de risco, a originalidade, e as normas específicas para cada aparelho (KERR, 2006).

Segundo Kerr (2006), o CP estava sempre um passo atrás do desenvolvimento da modalidade e, nessa edição de 1979, a FIG resgatou o controle sobre os direcionamentos da modalidade e regulamentou o que já vinha acontecendo na prática.

Ao longo das 14 versões do CP, o componente artístico nunca deixou de existir, mas a sua valorização variou de acordo com cada ciclo olímpico (KERR; OBEL, 2015). O Comitê Técnico da FIG buscou resgatar o componente artístico da GAF para não descaracterizar a essência da modalidade, por mais que a parte acrobática estivesse em constante desenvolvimento e a sua dificuldade cada vez mais elevada.

Uma questão que representa essas tensões, além de ser um fator impactante na modalidade, foi a extinção da nota 10 (KERR; OBEL, 2015), a nova formatação das notas de partida, em que os elementos de dança passaram a ser contabilizados separadamente, e o maior detalhamento nas deduções dos componentes artísticos.

O ciclo 2001-2004 foi o último a utilizar esse sistema de pontuação. No entanto, algumas competições em 2005 ainda utilizaram o esquema de pontuação antigo.

A abolição da nota 10,00 valorizou as séries que apresentavam dificuldades superiores, mas, em contrapartida, as falhas passaram a ser mais penalizadas. Quando existia esse teto máximo, nenhuma dificuldade executada nas séries, além da exigência das regras, aumentaria a nota de partida, pelo contrário, poderia acarretar em despontuação, caso ocorressem falhas na execução.

Com o sistema de pontuação *open code* instituído, a ausência de um teto máximo para as notas estimulou a inclusão de elementos de dificuldade e de combinações que agregassem mais valores de ligação. Dessa forma, as séries passaram a apresentar nível de dificuldade superior e as acrobacias e ligações foram se tornando cada vez mais complexas.

A partir dessa alteração, tanto o componente de dificuldade como o artístico passaram a ter critérios de avaliação mais objetivos. O intuito da FIG era fazer com que as ginastas realizassem séries perfeitas na execução, bem como fossem capazes de interpretar e representar componentes emocionais durante a apresentação.

Como consequência dessas alterações, as ginastas passaram a buscar exercícios mais difíceis e que obteriam bonificação na pontuação quando conectados. Segundo Kerr e Obel (2014), as séries passaram a ter elementos mais difíceis em um curto espaço de tempo devido às ligações de elementos de dificuldade. Esse novo sistema permitiu que a campeã fosse aquela que apresentasse o maior nível de dificuldade (desempenho), e a melhor execução e expressão artística (musicalidade, interpretação, coreografia, criatividade, ritmo).

O equilíbrio entre as dificuldades técnicas e a apresentação artística devem compor as séries de forma harmônica. A exigência de elementos de dança, assim como a sua valorização tornaram a sua presença mais notória nas séries de trave e solo. Kerr e Obel (2014) destacam que a pontuação por dificuldade, aliada às instruções mais específicas sobre a avaliação artística, incentivam a dificuldade, mas não dispensam a execução.

Podemos observar que a GAF vive em constante busca de harmonia entre os componentes artísticos e acrobáticos. Esse parece ser um grande desafio para treinadores, atletas e especialistas da modalidade (OLIVEIRA; BORTOLETO, 2009; OLIVEIRA et al., 2017).

Nesse último ciclo olímpico (2013-2016), foi possível observar ginastas que se consagraram campeãs Mundiais e Olímpicas com séries que evidenciavam a tendência artística da modalidade induzida pelo CP. Isso implica na inclusão de saltos e giros com alto valor de dificuldade, diversificação na escolha de elementos e ligações originais e criativas.

Temos o exemplo da ginasta russa Aliya Mustafina, que conquistou a terceira colocação no solo no Campeonato Mundial de GA em 2014. Ela apresentou uma série com apenas três diagonais acrobáticas, grande variedade de giros e uma sequência de saltos, obtendo a nota 14,733. O mesmo ocorreu com a ginasta holandesa Sanne Wever, que conquistou o título de Campeã Olímpica no aparelho trave de equilíbrio, em 2016, com uma série repleta de giros e saltos conectados, que destacou a sua originalidade.

No cenário atual da modalidade, a espetacularização esportiva (MARIN, 2008) gera uma interação entre a mídia, a arbitragem e o público. Na GAF, a necessidade de agradar ao público e à mídia induziu a FIG a adotar o espetáculo acrobático e o risco como diretrizes (KERR; OBEL, 2014). Assim, há a expectativa de que as séries sejam transformadas em um espetáculo, que desperte mais atratividade para os árbitros e público.

Os espectadores ficam ansiosos pelas belíssimas séries de solo acompanhadas por música e acrobacias. São esperadas séries expressivas, que se conectem à música e ao público. Como exemplo, a ginasta Daiane dos Santos, que obteve destaque e sucesso com a série realizada ao som de “brasileirinho”. Por sua vez, as séries devem ser compostas por elementos com alto nível de dificuldade e uma coreografia dinâmica que proporcione fluidez e conexão entre os movimentos (FIG, 2017).

Podemos observar que as diretrizes da FIG, juntamente com as alterações no CP, conseguiram aliar os componentes artísticos aos acrobáticos. Esse panorama abre espaço para questionarmos sobre a maneira como é executado esse trabalho de desenvolvimento artístico e acrobático dentro das categorias de base em nosso país.

De modo geral, esse instrumento de avaliação, ou seja, o CP, direciona a modalidade e, conseqüentemente, o treinamento esportivo da GA busca se adequar a esses padrões da formação de base ao alto nível. A complexidade técnica, as exigências físicas e de habilidades impostas pela modalidade fazem com que as atletas e treinadores estejam constantemente buscando e criando novos e mais complexos elementos (ATIKOVIC; KALINSKI; CUK, 2017), e que somente a atleta muito bem treinada alcance o sucesso competitivo.

Atualmente, uma das principais discussões no âmbito científico da GAF competitiva é justamente a respeito dos reflexos, impactos e efeitos das mudanças no CP sobre a saúde, integridade e formação dos atletas (JEMNI, 2011; RUSSELL, 2013).

Nunomura, Carrara e Tsukamoto (2010) debateram as características competitivas da GA que conduzem à especialização precoce no treinamento. No Brasil, para que se cumpram as exigências dos regulamentos de competição propostas pela Confederação Brasileira de Ginástica (CBG) e pelas Federações, os treinadores entendem que uma jornada de treinamento semanal extensa é

necessária. Salmela (2011b) e GCG (2008) afirmam que em muitos casos, as dificuldades para cumprir esses regulamentos desencadeariam a desistência na modalidade pela falta de sucesso.

Esse padrão de treinamento da GA está culturalmente estabelecido no âmbito mundial e, ainda que receba críticas, ele tem apresentado efetividade nos resultados competitivos. Porém, os efeitos negativos atribuídos a esse padrão, como desistência precoce, frustração e desinteresse pelo meio esportivo, não podem ser desconsiderados.

Estudos mostram a tendência crescente no prolongamento da carreira das ginastas; hoje, vemos atletas profissionais que se mantêm no âmbito competitivo e no alto rendimento com idade entre 30 e 35 anos (KERR et al., 2015; ATIKOVIC; KALINSKI; CUK, 2017; BARKER-RUCHTI et al., 2017). Esse cenário pode ser um reflexo das mudanças atuais do CP, do formato das competições e da influência das ciências do esporte, no entanto são necessários mais estudos específicos que comprovem esses fatores.

Vemos esse novo cenário na GAF mundial, uma nova tendência manifestando-se, no entanto, nos questionamos se as ginastas obterão resultados internacionais caso a especialização ocorra mais tarde. Seria possível otimizar o treinamento de forma que as atletas atendam às demandas da modalidade, prolonguem suas carreiras e reduzam os fatores negativos advindos do treinamento especializado precoce?

3.2. Preparação esportiva

“A teoria geral da preparação esportiva busca, primeiramente, atender aos objetivos da modalidade em questão e depois apresentar conhecimentos de áreas específicas, como: teoria e metodologia do treinamento, fisiologia, bioquímica, psicologia, entre outros” (PLATONOV, 2008, p. 36).

Para Zakharov e Gomes (2003), a preparação do esportista é um sistema de utilização orientado de todo o complexo de fatores que condicionam a obtenção dos objetivos da modalidade esportiva. Dentro da estratégia de preparação do esportista, a concentração de recursos organizacionais, sistematização, materiais, técnicos e métodos de preparação dos atletas estão presentes nas equipes mais bem-sucedidas (PLATANOV, 2008).

A integração desses conhecimentos é importante para o sucesso esportivo, o que também é reforçado por Schiavon (2009), que estudou ginastas da GAF do alto rendimento ao longo de diversos ciclos olímpicos.

No sistema de preparação esportiva olímpica, todos os esforços são voltados para o resultado em Jogos Olímpicos, os quais são obtidos a partir do desenvolvimento e da preparação em longo prazo, e acompanhado por equipe multidisciplinar.

Platonov (2008) comenta que em países que possuem uma política esportiva estabelecida, as crianças são estimuladas para a prática esportiva dentro da escola. Conforme suas habilidades e desenvolvimento, elas são encaminhadas para centros esportivos específicos.

O autor destaca que dentro dessa estrutura existem quatro etapas (PLATONOV, 2008): 1) preparação esportiva de base; 2) especialização esportiva; 3) aperfeiçoamento esportivo; 4) maestria esportiva de alto nível.

Para sustentar o alto rendimento, as categorias de formação são de extrema importância. Um sistema de preparação esportiva bem-sucedido consiste em equipes nacionais e centros de preparação específicos da modalidade, e de escolas de esporte infantis completas e especializadas (PLATONOV, 2008).

O treinamento nas categorias iniciais é o alicerce para o futuro esportivo no alto rendimento. Assim, nas categorias de base, os fundamentos básicos são adquiridos e desempenham um papel essencial que acompanharão o atleta ao longo de sua trajetória (BOMPA, 2000).

Pesquisadores do esporte (ZAKHAROV; GOMES, 2003; PLATONOV, 2008; GOMES, 2009) destacam três sistemas essenciais que compõem a preparação do esportista, são eles: sistema de competições, sistema de treinos e sistema de fatores complementares.

3.2.1. Sistema de Competição

É formado pelas diversas competições que compõem o sistema de preparação do esportista. Segundo Zakharov e Gomes (2003), o sistema de competições pode ser caracterizado por uma série de competições oficiais e não oficiais que têm como objetivo principal a preparação e a motivação do atleta, além de ser uma forma de avaliação e de autoavaliação do seu desempenho.

Quando pensamos na formação em longo prazo, o sistema de competição pode ser mutável e adaptável, ele se altera conforme o nível de preparação esportiva em que o atleta se encontra, a experiência esportiva, a idade, a dinâmica das condições vitais e outros fatores (GOMES, 2009).

O mesmo autor afirma que na preparação básica é importante assegurar diversas experiências competitivas, para proporcionar a cada criança a possibilidade de demonstrar suas habilidades e, assim, ter o encaminhamento correto para a especialização esportiva. Crianças que estão na fase inicial e já praticam GA têm como opção os festivais e os campeonatos adaptados, que visam à interação, sociabilização e motivação.

Segundo Zakharov e Gomes (2003), as competições podem ter funções específicas, como determinar o vencedor, controlar o nível de preparação do atleta e garantir as condições para o seu aperfeiçoamento. No processo de formação esportiva, a competição tem um papel educacional e formativo. Balyi e Hamilton (2000) comentam que pequenos desafios e metas reais motivam as crianças no processo de treinamento e formação.

O sistema de competição da GAF é específico para as atletas que já estão engajadas no sistema de preparação em longo prazo e têm como objetivo a formação de alto rendimento. As principais competições são os Campeonatos Mundiais e os Jogos Olímpicos. Estas são consideradas o topo do alto rendimento esportivo e possuem regras em comum que são estabelecidas pelo CP, que é atualizado a cada ciclo olímpico.

Além dessas competições, existem também as Copas do Mundo, os Jogos Panamericanos, Jogos Sulamericanos, Campeonatos Nacionais e Estaduais. Dentro do sistema nacional, a principal competição é o Campeonato Brasileiro, que é disputado em todas as categorias (CBG, 2018).

Devido às características precoces da GAF, vemos crianças ainda muito jovens participando de competições. Dentro do sistema brasileiro, a primeira categoria competitiva é o pré-infantil, em que as crianças com 9 anos de idade participam de eventos representando seus clubes.

Durante o desenvolvimento em longo prazo, os níveis e exigências das competições devem respeitar a fase em que o atleta se encontra. Nas categorias iniciais, a prioridade no planejamento deve ser o desenvolvimento físico, técnico, e das habilidades motoras (BOMPA, 2000).

A competição deve incitar o gosto pelo esporte, a diversidade de experiências, a superação de desafios e o encorajamento, além de ensinar e preparar a jovem atleta para controlar as suas emoções, enfrentar a ansiedade e o estresse (BOMPA, 2000).

Dessa forma, é importante que os treinadores estejam atentos às exigências e cobranças sobre seus atletas, a fim de evitar consequências negativas, como riscos físicos e esgotamento. A exigência por resultados precoces pode gerar frustração, desinteresse e abandono da modalidade (LAVALEE; ROBINSON, 2007), enquanto que vivências bem planejadas e orientadas colaborariam para o amadurecimento e crescimento esportivo do atleta.

3.2.2. Regulamento Técnico da GAF do Brasil

A Confederação Brasileira de Ginástica (CBG) possui um Comitê Técnico que é composto por árbitros nacionais, internacionais e treinadores. A função desse comitê é elaborar e desenvolver o regulamento técnico que direciona a modalidade dentro do país.

Como as regras da FIG são alteradas a cada ciclo olímpico, os regulamentos nacionais são readequados conforme essa normativa e, também, considerando-se o desenvolvimento e a realidade técnica da modalidade em cada país (SCHIAVON, 2009).

Conforme exposto, o regulamento técnico direciona as competições internas dentro do país e, com base no regulamento nacional, cada Federação cria seus regulamentos adaptando à realidade de cada Estado.

Atualmente, as categorias competitivas da GAF no Brasil são organizadas conforme o Quadro 1.

Quadro 1 – Categorias da modalidade de GAF organizada pela CBG

Categoria	Idade
Pré-Infantil	09 a 10
Infantil	10 a 12
Juvenil	12 a 15

Adulta	13 anos em diante
--------	-------------------

Fonte: Regulamento geral da CBG (2018, p. 5).

No período de 2009 a 2016, as categorias pré-infantil, infantil e juvenil se subdividiam em dois níveis: A e B, sendo o regulamento do nível A mais exigente e com maior dificuldade técnica que o nível B. Segundo Schiavon (2009), a divisão das categorias permitia a participação de número maior de crianças na modalidade, principalmente na categoria pré-infantil, que é a primeira categoria competitiva da modalidade.

Com a divisão dos níveis em A e B, muitos treinadores optavam pela escolha do nível B, por haver menos exigências técnicas. Na categoria A, por sua vez, havia poucos participantes nos últimos anos, pois a maioria das equipes migrava para o nível B. Dessa forma, o Brasil tinha um número representativo de crianças competindo GAF, mas que não apresentavam nível técnico para almejar o alto rendimento nas categorias superiores.

No ciclo de 2017 a 2020, o nível B foi extinto. O novo regulamento determina maior variedade de opções de séries, com diferentes níveis de dificuldade. Assim, o treinador pode escolher a série que melhor se enquadra no nível atual da sua atleta (CBG, 2018).

A GAF está em momento de transição, e nesse novo ciclo houve o restabelecimento da coordenação técnica (GLOBO ESPORTE, 2017) e a implementação do novo regulamento que, a princípio, será vigente durante este ciclo (2017- 2020). As novas mudanças ainda não foram implantadas de fato, e estão sendo testadas, então, não houve tempo suficiente para análise mais aprofundada e resultados consistentes.

As categorias pré-infantil e infantil são consideradas a base formativa da ginasta, e o foco do estudo é o treinamento e o desenvolvimento das atletas nessas categorias, visto que se constitui o alicerce para o futuro da ginasta (BOMPA, 2000; ARKAEV; SUCHILIN, 2004).

As categorias em análise possuem um regulamento específico, composto de séries obrigatórias e séries livres (CBG, 2018). Esse instrumento orientaria a formação do ginasta de acordo com o entendimento do Comitê Técnico sobre os elementos mais importantes para essas fases do treinamento e da relação com o alto rendimento.

As exigências do regulamento servem como guia para o treinador planejar e organizar o treinamento de suas atletas, no entanto, a interpretação e utilização dessas regras visando à formação completa e adequada das ginastas está sob responsabilidade dos treinadores.

Os regulamentos obrigatórios priorizam a execução e o domínio dos principais elementos básicos nos quatro aparelhos da GAF. Esses elementos básicos, quando bem aprendidos, proporcionam condições para a ginasta avançar na carreira esportiva com maior consistência.

As séries obrigatórias possuem elementos previamente estabelecidos e, caso a ginasta não tenha condições de cumprir todos eles, será despontuada. Todas as atletas apresentam praticamente o mesmo nível de dificuldade nas séries. O diferencial nas notas é identificado pela qualidade de execução desses elementos, que é fator primordial para o alto rendimento. A ginasta que apresenta bom domínio e execução dos elementos básicos terá, possivelmente, mais facilidade para desenvolver e aprender elementos mais complexos.

Nas séries livres, existem algumas exigências estabelecidas pelo regulamento. Porém, aquelas ginastas que apresentam nível técnico superior podem apresentar séries compostas por elementos com maior grau de dificuldade, desde que atendam às exigências estabelecidas (CBG, 2018)

A avaliação da execução é feita pelos árbitros e exige a perfeição técnica, fato que compele os treinadores a investir na qualidade de execução, o que contribui para a formação em longo prazo. Essa deveria priorizar o domínio técnico e postural de todos os elementos, para que eles sejam apresentados de forma segura e com qualidade técnica.

Existem orientações e direcionamentos estabelecidos por meio dos regulamentos e do CP para a preparação competitiva das atletas. Porém, o desenvolvimento do treinamento diário, as condutas e o método de treinamento variam de acordo com a linha de trabalho de cada treinador. Ainda, a formação técnica do treinador, as experiências vivenciadas, a estrutura onde trabalha e a interpretação das regras e a projeção para o futuro de suas ginastas, diferenciam a formação de atletas nos diversos clubes do Brasil.

Caso houvesse mais iniciativas que auxiliassem o desenvolvimento e a formação técnica dos treinadores atuantes, como a realização de intercâmbio com clubes mais estabelecidos, a vivência e a troca de experiências com treinadores com

maior expertise, estágios de treinamento que envolvessem maior número de treinadores da base, e um diálogo com a ciência, poderiam fortalecer a GAF.

3.2.3. Sistema de Treino

A preparação esportiva tem como finalidade alcançar a excelência esportiva em determinado esporte e, segundo Zakharov e Gomes (2003), o sistema de treino é o componente central da preparação do atleta. O treinamento esportivo visa a concretizar as potencialidades do atleta, de acordo com as especificidades de cada modalidade, por meio de métodos de exercícios físicos para alcançar esse fim.

Segundo Platonov (2004), o treinamento esportivo pode ser dividido em quatro grupos. Os exercícios de preparação geral que desenvolvem o corpo como um todo. Os exercícios auxiliares que criam ações motoras mais específicas para posterior aperfeiçoamento do atleta em determinada modalidade. Os exercícios de preparação especial que relacionam os elementos da prática competitiva com o treinamento realizado. E os exercícios de competição que alcançam os níveis mais altos da capacidade adaptativa do atleta, constituem-se em um conjunto de ações motoras que são o objetivo da especialização esportiva.

Nas idades iniciais da preparação do atleta, os exercícios de preparação geral e os exercícios auxiliares são importantes, pois desenvolvem o atleta de forma multilateral. A variedade de movimentos e práticas esportivas enriquece o vocabulário motor do atleta e contribui para o desenvolvimento de habilidades que têm significância na modalidade escolhida (ZAKHAROV; GOMES, 2003).

O sistema de treino tem como objetivo otimizar o desenvolvimento do atleta, e os princípios específicos da preparação esportiva auxiliam na organização da metodologia a ser usada pelo treinador.

Os princípios do treinamento esportivo são gerais para todas as modalidades esportivas, assim como para a GA. Jemni e Sands (2011) citam os seguintes princípios do treinamento específicos para a GA:

Princípio da Especificidade: o atleta deve concentrar sua força e tempo de trabalho em uma modalidade específica (PLATONOV, 2004). A adaptação do organismo acontece de acordo com o estímulo ao qual foi submetido, que produz uma adaptação específica para determinada modalidade (BARBANTI, 2010).

A especificidade é um dos princípios mais importantes na formação de atletas, e na GA a ginasta se desenvolverá treinando suas habilidades e técnicas nos aparelhos (JEMNI; SANDS, 2011). O treinador deve considerar a especificidade dos elementos e relacionar os exercícios de preparação física para que ocorra transferência entre as partes do treinamento e melhorem o desempenho da atleta.

Segundo Smoleuskiy e Gaverdouskiy (1996), é indicado que sejam utilizados meios muito específicos e especializados para preparar as ginastas. Na GA, essa manifestação pode ser notada desde a especialização inicial, ao escolher exercícios que atendam as demandas específicas da modalidade (SCHIAVON, 2009).

Princípio da Prontidão: O processo de treinamento de uma ginasta é longo e complexo, todos os elementos se correlacionam condicionados e sujeitos ao objetivo da preparação, que consiste na conquista de melhores resultados e rendimento (PLATONOV, 2008). Durante o processo de desenvolvimento de um atleta, a prontidão para a realização de determinadas tarefas surge com a idade e a maturação. Segundo Jemni e Sands (2011), para o desempenho prático e aprendizagem de certas habilidades, o treinador precisa escolher métodos e técnicas que auxiliem seu atleta. Caso ignore a complexidade dos movimentos e o processo de aprendizagem, e parta de habilidades simples para as mais complexas, poderá comprometer a adaptação e potencializar lesões.

Princípio da Individualização: cada atleta precisa de um treinamento específico para poder desenvolver suas capacidades. O treinador deve detectar as necessidades individuais e elaborar um treinamento que atenda à individualidade de cada um.

Na GA, geralmente, um treinador é responsável por um grupo de crianças, e atender a essa individualidade dificulta o seu trabalho. Porém, segundo Sands (1981), nas fases iniciais do treinamento, existem muitos exercícios e habilidades básicas que precisam ser aprendidos por todas as crianças, dessa forma, o treinamento pode ser programado para o grupo. E, segundo Hanin e Hanina (2009), a abordagem de treinamento baseado na equipe poderia trabalhar aspectos do desenvolvimento e o prazer na prática da modalidade.

A individualização é necessária conforme o nível técnico da atleta aumenta, e é importante para que o desenvolvimento técnico prossiga (JEMNI; SANDS, 2011).

Princípio da Variação: O corpo humano tem a capacidade de se adaptar a diversos estímulos e, para que a evolução do atleta seja contínua, os estímulos precisam ser variados. Segundo Bompa e Haff (2009), as tarefas, cargas, duração, frequência e intensidade devem ser revisadas periodicamente devido à adaptação ao princípio de treinamento.

Os atletas devem vivenciar diferentes exigências técnicas, níveis de habilidades diferentes, competições variadas, oponentes de diferentes níveis para se manter em evolução (JEMNI; SANDS, 2011). O crescimento, desenvolvimento e maturidade dos atletas acontecem por meio de um processo que os tira da zona de conforto, e gera adaptações e experiências diversas que enriquecerão seu repertório motor, seu preparo psicológico e comportamental.

A GA é uma modalidade que requer a aprendizagem de muitas habilidades e técnicas. Esse processo apresenta melhores resultados quando a inserção de novas técnicas acontece após a internalização e o amadurecimento do movimento. Porém, a riqueza e a variedade de exercícios propostos para o desenvolvimento auxiliam no repertório motor geral da atleta e na maior capacidade de saber usar seu corpo associado às técnicas aprendidas.

Princípio da Diminuição do Retorno: os estímulos do treinamento não produzem os mesmos efeitos se forem sempre iguais, conforme citado anteriormente. Segundo Jemni e Sands (2011), as adaptações neurais acontecem mais rapidamente, entretanto, as mudanças estruturais demoram semanas ou meses.

As exigências do treinamento alteram as demandas funcionais normais do corpo que, assim, resultam em modificações na estrutura do corpo (ALTER, 2004).

Um atleta no início de sua carreira tende a aprender várias habilidades e técnicas, enquanto um atleta que já treina há vários anos tem um processo evolutivo mais lento, pois não existe a necessidade de muitas correções, apenas lapidação. Existe muita transferência de aprendizado, então, nem todos os elementos são novos como no caso dos ginastas iniciantes; os ginastas mais experientes elevam as dificuldades de suas séries pelas diversidades de combinações e ligações, e esse refinamento técnico exige mais tempo e detalhes.

Corroboram essa afirmação Jemni e Sands (2011), pois citam que a evolução é rápida no início da prática, e apresenta desaceleração quando o atleta começa a atingir seus limites físicos e genéticos.

Princípio da recuperação: a competição de GA é um evento em que o atleta apresenta diferentes séries, que envolvem atividade intensa e moderada em diferentes aparelhos, e Jemni e Sands (2011) comparam a competição da GA com um tipo de circuito de treinamento.

Como a GA é uma modalidade que exige movimentos técnicos durante os treinamentos é muito comum a atleta repetir inúmeras vezes o mesmo movimento para fixar o gesto motor. E, a busca pela perfeição é obtida por meio de incessantes repetições.

O treinamento sob estado de fadiga pode gerar problemas psicológicos, além de lesões que causariam perda da técnica devido ao esgotamento da condição física (NUNOMURA, 2002). Com o cansaço, muitas ginastas perdem a coordenação, o que afeta a qualidade do gesto motor e técnico. Assim, o risco de queda e de lesão aumenta. Estudos têm mostrado que o descanso aliado com a recuperação ativa, entre um exercício e outro, tem ajudado no desempenho subsequente (JEMNI, 2010).

O treinamento da GA deve incluir períodos de regeneração, e proporcionar ao atleta disposição e integridade quando um novo desafio é colocado (JEMNI; SANDS, 2011).

Sobrecarga e Progressão: sobrecarga é a capacidade que a ginasta tem em elevar seus limites de desempenho além da sua capacidade atual, para induzir o organismo à fadiga, recuperar-se e adaptar-se à carga de treinamento (JEMNI; SANDS, 2011). Fazem parte do processo de treinamento a fadiga, a recuperação e a adaptação. Progressão é a chave para o sucesso na modalidade, são as habilidades aprendidas, que seguem progressões pedagógicas. Respeita-se o tempo de assimilação de cada atleta para construir um repertório técnico com exercícios de qualidade que facilitem o desenvolvimento futuro.

Segundo Jemni e Sands (2011), um programa de treinamento ideal deve levar o atleta a situações além de sua capacidade atual, para em seguida diminuir a carga do treinamento, e promover a recuperação/adaptação.

Na prática diária, falhas cometidas nesse princípio do treinamento podem gerar lesões, esgotamento e cansaço no período competitivo. O treinador deve ser capaz de calcular e dosar as cargas, volume e intensidade do treinamento para que o atleta passe por esse processo de adaptação, que não é fácil, mas é de extrema

importância para o seu desenvolvimento, e se sinta bem-sucedido por conquistas causadas pelo efeito da sobrecarga anterior.

O aumento gradativo das cargas de treinamento integra a preparação das ginastas em longo prazo. A seguir, apresentamos um modelo de cargas de treinamento realizados em ginastas de 5 a 16 anos.

Quadro 2 – Volume de carga de treinamento de ginastas de diferente nível de preparação (um dia de treinamento)

Idade									
		5	7 a 8	10			12 a 16		
Período de preparação	Zonas de carga	Exercício Elemento	Exercício Elemento	Elementos	Combinações	Saltos (cavalo)	Elementos	Combinações	Saltos (cavalo)
Período Inicial	Pequena	150	200	275 - 325	0	11 - 14	350 max	3 - 7	6 - 10
	Média	180	260	350 - 390	1 - 2	15 - 16	350 - 450	8 - 12	11 - 15
	Grande	225	280	460 - 500	2 - 3	19 - 23	460 - 550	13 - 12	16 - 20
Período Competitivo	Pequena	—	—	290 - 340	5 - 6	8 - 10	300 max	3 - 10	4 - 8
	Média	—	—	350 - 400	6 - 7	11 - 14	330 - 400	11 - 16	9 - 13
	Grande	—	—	400 - 500	8 - 9	15 - 18	450 - 500	17 - 22	14 - 18
Período Transitório	—	—	—	—	—	—	150 - 250	—	—

Fonte: Smoleuskiy e Gaverdouskiy (1996, p. 289).

A partir do quadro, notamos o aumento gradativo da sobrecarga na formação em longo prazo. Nas idades iniciais, o volume de treinamento é contabilizado pelo número de elementos realizados em uma sessão de treino. Aos 10 anos de idade, além da contagem de elementos, passa a ser contabilizado o número de combinações (séries) que a ginasta executa. E, dos 12 aos 16 anos, notamos que esse número aumenta. Em outras palavras, o processo de intensificação e aumento do volume de treinamento é feito gradativamente ao longo dos anos de treinamento.

Periodização: é a organização e o planejamento do treinamento visando aos picos de desempenho nas competições-alvo (PLATONOV, 2009).

Para Zakharov e Gomes (2003), a periodização é dividida em cinco organizações: sessão de treino, microciclo, mesociclo, macrociclo e preparação de muitos anos. O objetivo geral da periodização e da organização do treinamento é buscar metas em relação ao objetivo final.

Jemni e Sands (2011) citam que o agrupamento de microciclos e mesociclos de forma sistematizada melhora o treinamento e o desempenho dos atletas, o que corroboram essa organização.

Existem diversas formas de periodização para controlar o volume do treinamento, e o treinador precisa saber determinar o que seu atleta faz, em quantidade e tempo, qual a intensidade com que o atleta faz, e quão difíceis são os desafios propostos. Tendo controle sobre esses dados, o treinador conseguiria maximizar as habilidades do seu ginasta e evitar situações de *overtraining* (JEMNI; SANDS, 2011).

Schiavon (2009) cita que a formação de ginastas em longo prazo se assemelha com a preparação olímpica proposta por Smoleuskiy e Gaverdouskiy (1996), em que cada etapa não é homogênea. Cada ciclo de um ano tem a sua própria orientação, sempre visando ao objetivo final maior.

As altas demandas impostas pelos treinadores e ginastas, as regras atuais e o grande volume de competições, sem o descanso ideal, podem aumentar o número de lesões na GA de alto rendimento (NUNOMURA, 2002). Esse quadro aponta a necessidade de conhecer os limites dos atletas, bem como planejar e organizar o treinamento de uma forma que esses efeitos negativos do alto rendimento esportivo sejam amenizados (BOMPA, 2000).

De acordo com a revisão bibliográfica realizada nesse estudo, foram encontradas escassas produções que abordam a periodização de treinamento específica para a GAF, especialmente ao se tratar das categorias de formação. Um aprofundamento nesse tema, que atendesse às especificidades da modalidade, e não somente às generalidades do treinamento esportivo, seria de grande contribuição para o desenvolvimento da GA.

3.2.4. Preparação Técnica

A preparação técnica das ginastas é bastante complexa, engloba exercícios competitivos em todos os aparelhos, treinamento de exercícios isolados, treinamento de séries fragmentadas, preparação física específica para desenvolver força, velocidade, agilidade, flexibilidade, potência e resistência específica, além de acrobacias e suas progressões pedagógicas e exercícios coreográficos (ARKAEV; SUCHILIN, 2004).

Para o desenvolvimento técnico das ginastas, o domínio de muitas habilidades é exigido (TEIXEIRA, 2004; PUBLIO; TANI; DE JESUS, 2017). O processo de aprendizagem é estruturado de forma progressiva, com o objetivo de aprender e dominar novos exercícios com qualidade técnica e inseri-los nas séries que serão elaboradas e apresentadas nas competições.

Na GA, a preparação técnica é o componente de maior destaque. Ao longo do treinamento, os atletas transformam os gestos motores (técnica) em hábitos; a ginasta domina o movimento e o internaliza e passa a executá-lo de forma automática (ARKAEV; SUCHILIN, 2004).

A falha nesse refinamento inicial poderia tornar o processo de aprendizagem lento e comprometeria o domínio de técnicas mais complexas, assim, os autores Arkaev e Suchilin (2004), reforçam a importância de se investir na qualidade técnica de elementos básicos.

Durante a formação da atleta das categorias pré-infantil e infantil, o treinador tem a oportunidade de desenvolver as técnicas básicas, que serão o suporte para o desenvolvimento de exercícios mais complexos. Ainda, ao se tratar das técnicas dos elementos, os exercícios básicos têm similaridade e transferência direta com os elementos mais complexos.

Os elementos básicos da GA são como uma escada de aprendizagem em que, ao alterar alguns gestos motores, surge a aprendizagem de elementos mais complexos, ou seja, ocorre a transferência das habilidades. O atleta precisa ter o domínio do exercício complexo no movimento simples, e do simples no complexo (ARKAEV; SUCHILIN, 2004).

O objetivo da preparação técnica é adquirir e aprender exercícios de forma progressiva, respeitar as progressões pedagógicas e o tempo de aprendizado e a assimilação de cada atleta (BALYI, 2003). E, para alcançar o domínio e a qualidade de execução dos exercícios de modo que possam ser inseridos nas rotinas competitivas.

A assimilação técnica é muito variável entre as atletas, pois é influenciada por fatores individuais, como a condição física, a coordenação, a destreza e as habilidades de cada atleta (SMOLEUSKIY; GAVERDOUSKIY, 1996; ARKAEV; SUCHILIN, 2004). E, por mais que todos os processos sejam respeitados, a aprendizagem se difere entre uma atleta e outra.

Arkaev e Suchilin (2004) destacam que é importante aperfeiçoar a técnica dos movimentos dentro de um contexto de séries e combinações. Quando o exercício é treinado isoladamente, ele é realizado nas condições mais favoráveis para o atleta, ou seja, não existem outros fatores, como cansaço, posição exata para iniciar o movimento e tempo que possam interferir e prejudicar o atleta.

No momento em que o exercício isolado apresenta nível técnico satisfatório, o treinador deve incluí-lo em sequência de movimentos, ou em partes fracionadas da série, para adaptação dessa nova habilidade em um contexto mais complexo.

Geralmente, os novos exercícios que são incluídos na série perdem qualidade de execução, pois passam a ser realizados em condições desfavoráveis (ARKAEV; SUCHILIN, 2004), portanto, o atleta precisa atravessar um processo de adaptação para assimilar a nova habilidade com o contexto da série.

Smoleuskiy e Gaverdouskiy (1996) destacam como componentes da preparação técnica:

Preparação Inicial: elementos gerais, como posturas, aulas de ballet e técnicas básicas e simples.

Blocos Básicos: exercícios que podem ser realizados de forma geral ou em cada aparelho específico. Padrões básicos de movimento (aterrissagens, posições estáticas, deslocamentos, rotações, saltos e balanços).

Elementos de base íntegros: exercícios que fazem parte do CP, e que asseguram a assimilação de outros exercícios com a mesma estrutura.

Combinação dos exercícios: passa-se a inserir cada exercício no contexto de uma série ou rotina.

O objetivo da preparação técnica é construir um amplo repertório de elementos, ou seja, preparar o atleta em diferentes habilidades e técnicas que se consolidarão em uma variedade de elementos ginásticos, que serão inseridos e constituirão as séries competitivas.

3.2.5. Preparação Física

A preparação física deve ser trabalhada de acordo com as especificidades da modalidade escolhida, dentro do treinamento em longo prazo e de acordo com o nível e individualidade de cada atleta (PLATONOV, 2008). O desenvolvimento das capacidades motoras está intimamente relacionado com o desenvolvimento do rendimento esportivo.

Segundo Barbantti (2010, p. 85):

A expressão capacidade motora, substitui, qualidades físicas, passando a ser a expressão mais precisa e correta na terminologia internacional para definir os pressupostos dos movimentos, dos mais simples aos complexos. Assim, para melhor entendimento adotaremos essa terminologia ao longo do nosso trabalho.

As capacidades de força, resistência, velocidade, flexibilidade são determinadas geneticamente, mas podem ser otimizadas e desenvolvidas por meio do treinamento, e desempenham papel essencial para o rendimento motor (BARBANTI, 2010).

Segundo Arkaev e Suchilin (2004) e Jemni e Sands (2011), para as ginastas é importante desenvolver as capacidades de força, velocidade, resistência, flexibilidade e destreza para auxiliar no seu desempenho. A otimização das capacidades motoras auxilia no desenvolvimento das habilidades motoras, no caso, é uma forma específica de movimento que se automatiza com a repetição (BARBANTTI, 2010).

Schiavon (2009) ressalta que são escolhidos métodos de treinamento que aumentem a força das atletas, mas que restrinjam o ganho de massa corporal. Na GAF, a demanda de muitas acrobacias, saltos, giros, faz com que as ginastas estejam suportando, constantemente, o próprio peso corporal contra a gravidade. Sands (2003) corrobora ao citar que o trabalho corporal da ginasta e a execução dos elementos são realizados de forma mais fácil se a atleta for forte e leve.

A força é uma das capacidades mais importantes para a ginasta, pois durante os exercícios ela utiliza força estática, dinâmica e de resistência (ARKAEV; SUCHILIN, 2004). Essa variedade de tipos de força é necessária para o bom desempenho e aprendizagem das técnicas dos diferentes movimentos ginásticos.

Segundo Arkaev e Suchilin (2004), a força de aceleração é usada em exercícios explosivos, como repulsões, largadas e retomadas nos aparelhos, saltos e balanços. A capacidade de velocidade se manifesta nas acrobacias, ao executar uma sequência acrobática com domínio e velocidade suficientes para a fluidez do movimento.

Além disso, a velocidade adquirida permite também a execução de um maior número de giros no ar. Um exemplo é o acúmulo de energia horizontal, adquirido no rodante flic (elemento pré-acrobático), que se transforma em energia vertical, permitindo a realização de diferentes níveis de acrobacias, como duplo mortal, tripla pirueta, entre outros.

A flexibilidade é a mobilidade articular, que aparece em alguns elementos acrobáticos, e também na amplitude dos elementos de dança e giros. A ginasta deve ter um desenvolvimento ótimo, porém, não excessivo dessa capacidade para atingir o rendimento na GAF. Segundo Arkaev e Suchilin (2004), a flexibilidade excessiva pode ser prejudicial para a ginasta, pois, geralmente, as atletas muito flexíveis possuem força insuficiente. Assim, na GAF a flexibilidade deve apresentar um nível ótimo de desenvolvimento para dominar uma técnica refinada e para realizar os elementos.

Arkaev e Suchilin (2004), comentam que a melhor idade para o desenvolvimento dessa capacidade é entre os 7 e 10 anos. Quando as ginastas ficam mais velhas, se não houver um trabalho específico para essa capacidade, elas tendem a perder amplitude de movimento.

Por mais que as novas exigências do CP estimulem os componentes artísticos e de dança na GA, em que a flexibilidade está bastante presente, a

capacidade de força ainda é vista como determinante para suprir as demandas da modalidade (ARKAEV; SUCHILIN, 2004).

A resistência é a capacidade de persistir à fadiga sem perder a efetividade, mesmo em exercício de duração mais longa, bem como executar exercícios sem demonstrar cansaço e perda técnica (SMOLEUSKIY; GAVERDOUSKIY, 1996; SANDS, 2003). As características dos exercícios, como intensidade, duração, número de repetições e intervalo de recuperação determinam o tipo de resistência necessária.

Na GAF, essa valência é muito complexa e depende do desenvolvimento de outros fatores, como nível de habilidade, de coordenação, e das capacidades motoras da atleta.

Segundo Arkaev e Suchilin (2004), um dos fatores mais importantes e que afetam os resultados técnicos é a alta relação entre a capacidade de trabalho e a resistência especial. Para desenvolver esse aspecto, é necessário utilizar exercícios que se assemelhem à competição, pois quanto mais próximo da realidade for o estímulo, melhor será o resultado do trabalho.

Estudiosos da GA apontam ainda que a capacidade de destreza ou habilidade é importante em uma modalidade com tanta demanda técnica. Essa valência se apresenta por meio da precisão na coordenação, habilidade em realizar ações técnicas em tempo e espaço; é a capacidade de coordenar força e técnica para realizar um exercício, e ainda implica na facilidade em aprender elementos complexos com rapidez (ABERNETHY; WANN; PARKS, 1998; ARKAEV; SUCHILIN, 2004).

Na formação de base, os exercícios de força isométrica e com o próprio peso corporal são muito utilizados. A ginasta precisa ser forte o suficiente para sustentar seu corpo durante os elementos ginásticos (MAJOR, 1996). Por se tratar de atletas em formação, a qualidade e a estética do movimento são exigidas também durante a preparação física.

Com tamanha complexidade na GA, é preciso que as capacidades motoras sejam desenvolvidas ao longo da formação do atleta, com atenção à individualidade de cada um (ZATSIORSKY; KRAEMER, 2006). Esse alicerce auxilia diretamente no desenvolvimento e aprendizagem de elementos específicos da GA.

3.2.6. Fatores Complementares

Quando tratamos de atletas de alto rendimento, além do sistema de treino e de competição, os fatores complementares influenciam na formação em longo prazo e na carreira esportiva.

Para Zakharov e Gomes (2003), o sistema de fatores complementares abrange diferentes meios que poderiam contribuir para a adaptação, a recuperação e o rendimento dos atletas. Podemos citar como fatores complementares várias ações externas, como: suporte psicológico e social e alimentação (ZAKHAROV; GOMES, 2003).

Na formação em longo prazo, os aspectos nutricionais e psicológicos devem ter atenção. Na GA, por ser uma modalidade em que a massa corporal influencia no rendimento acrobático, as jovens atletas deveriam ter acompanhamento nutricional ao longo da sua carreira para uma alimentação balanceada e que supra todas as necessidades fisiológicas da atleta (JEMNI, 2011), em alguns casos, as características da modalidade, geram interpretações equivocadas de treinadores e ginastas sobre a nutrição ideal.

Com relação aos aspectos psicológicos, a frequência diária dos treinos forma diversas relações, como atleta/treinador, atleta/família, família/treinador, dirigentes/ atleta/ família. É necessário um acompanhamento especializado para que essas inter-relações tragam benefícios ao atleta, ao invés de gerar estresse e desistência precoce decorrente de cobranças, pressão e conflitos (LOPES; NUNOMURA, 2007; CLOWES et al., 2015).

O envolvimento e a dedicação da atleta na modalidade aumentam à medida que elas avançam nas categorias. Assim, é interessante que se busque o equilíbrio entre a vida esportiva, a escola, os amigos de dentro e de fora do ginásio e a família. Isso porque, ao receber o apoio e incentivo das pessoas que estão ao seu redor, a jornada esportiva se torna menos árdua (NUNOMURA; OKADE; CARRARA, 2012). Não existem atalhos para o rendimento esportivo, mas o atleta deve ver sentido na sua rotina de treinamento, nas cobranças e pressões, e o apoio das pessoas próximas é essencial nessa jornada.

O esporte é influenciado por diversos fatores, particularmente, no alto rendimento, enxergamos a necessidade do trabalho de uma equipe multidisciplinar. No entanto, no cenário brasileiro, nem todos os clubes têm condições financeiras de

manter uma equipe multidisciplinar e, muitas vezes, o treinador assume competências que não estão dentro de sua formação (NUNOMURA et al., 2012).

3.3. Formação de jovens atletas

A atividade esportiva, quando realizada de maneira adequada, agrega valores que poderão ter impacto sobre a vida e a formação das crianças e adolescentes que a praticam (BOHME, 2000). A prática esportiva pode trazer inúmeros benefícios, como o estímulo ao crescimento e desenvolvimento, desenvolvimento da coordenação motora, correção ou amenização de problemas de saúde e posturais, desenvolvimento da disciplina, da responsabilidade, entre outros (BOMPA, 2000).

A GA e o Atletismo são modalidades que, por suas características, podem ser consideradas básicas para a formação inicial do atleta, por trabalharem habilidades motoras gerais que se constituem no alicerce para outras modalidades (BALYI; HAMILTON, 2000).

Os mesmos autores comentam que essas modalidades desenvolvem valências primárias, como: agilidade, equilíbrio, coordenação e velocidade. Também habilidades básicas, como correr, saltar e lançar. Todas essas habilidades são básicas e auxiliam no desenvolvimento do repertório motor do atleta (NUNOMURA et al., 2016).

Vários autores discutem e afirmam a necessidade de muitos anos de treinamento para se alcançar o alto nível. Segundo Cunha (1999), Bompa (2000), Balyi (2003) e Arkaev e Suchilin (2004), são necessários em média de 8 a 12 anos de treinamento para o atleta atingir o alto rendimento, cujo sistema é denominado de regra de 10 anos ou das 10.000 mil horas. Ainda, o atleta deve alcançar simultaneamente o pico de desempenho nas áreas técnica, tática, física, mental e nutricional (NORRIS, 2010).

Na fase inicial do treinamento, prioriza-se o desenvolvimento global do atleta, a vivência de inúmeras experiências, para posterior viabilizar o aprendizado de técnicas específicas de uma única modalidade. Na GA, é nesse momento que as ginastas começam a aprender técnicas de elementos específicas nos aparelhos.

Bompa (2000) compõe a formação esportiva em duas fases: iniciação esportiva e especialização esportiva.

A iniciação esportiva caracteriza-se pela abordagem dos aspectos básicos das modalidades e promoção das primeiras adaptações para que o indivíduo possa responder aos novos estímulos. Bompa (2000) apoia o desenvolvimento multilateral do atleta em formação, a não exigência de resultados imediatos, e tampouco a especialização precoce.

Nessa fase, é importante o desenvolvimento global da criança, o desenvolvimento físico geral, a construção de uma base técnica, tática e psicológica que a prepare para a especialização. A criança precisa ter um corpo em movimento (correr, saltar, agachar, lançar) e trabalhar a coordenação motora geral e a partir de atividades lúdicas e que despertem o prazer pela prática esportiva (BOMPA, 2000)

A especialização esportiva é a segunda fase da formação esportiva, caracterizada pelo direcionamento específico para determinada modalidade. A criança é estimulada a desenvolver habilidades e técnicas específicas para a modalidade escolhida. Bompa (2000) cita que a especialização faz parte do processo da formação esportiva e deve ocorrer após a experiência de diversas modalidades e somente quando a formação geral e física estiver pronta.

Na especialização esportiva, a demanda de carga e horas de treinamento tendem a aumentar (volume e intensidade), o planejamento se torna individualizado, e as habilidades e dificuldades de cada atleta em particular são avaliadas (ZAKHAROV; GOMES, 2003). As competições se tornam mais frequentes, assim como a responsabilidade e o comprometimento com a modalidade. Deve-se formar um alicerce técnico, tático e psicológico conciso para direcionar e levar o atleta ao alto nível, que é o estágio final da especialização.

Sem o treinamento de base bem executado, pensado e realizado em longo prazo, as chances de se atingir o alto rendimento ficam comprometidas (WEINECK, 1999; BOMPA, 2000). Apesar de ser de conhecimento dos treinadores, muitos estão preocupados com resultados imediatos, e acabam acelerando ou pulando fases da formação específica, o que pode comprometer o futuro dos jovens atletas.

Ao compreendermos o extenso processo do treinamento em longo prazo, e que leva pelo menos 10 anos, é necessária muita cautela na preparação desses atletas. O treinador deve realizar periodizações anuais que atendam às demandas da fase de treinamento em que o atleta se encontra, e preparar cada sessão de treinamento com atenção, visando aos objetivos de cada fase (JEMNI; SANDS, 2011).

O monitoramento constante da resposta das atletas ao treinamento é essencial, ainda por se tratar de ginastas do sexo feminino que atravessarão mudanças físicas drásticas entre as fases de desenvolvimento. O profissional deve ter um planejamento segmentado anualmente, mas que esteja dentro de um plano maior que constituirá a formação em longo prazo.

Balyi e Hamilton (2004) afirmam que a carga de treinamento (volume e intensidade) deve aumentar progressivamente e respeitar a individualidade de cada atleta. Pular fases e acelerar o desenvolvimento do atleta só seria prejudicial, pois muitos talentos que são estimulados e acelerados desistem ao longo do caminho.

Muitos pais e treinadores ignoram a importância da formação inicial, submetem os atletas a altas demandas de treinamento sem terem o trabalho de base consolidado. Ignorar o processo adequado para jovens e crianças em formação implica, muitas vezes, um treinamento similar ao adulto, que pode comprometer o desenvolvimento de jovens talentos (BALYI; HAMILTON, 2004).

No Brasil, ainda não há nenhum sistema esportivo consolidado que foque no treinamento em longo prazo, os maiores investimentos estão voltados para os atletas que se encontram no alto rendimento. No entanto, conforme Nunomura (2009) ao realizar um amplo mapeamento em instituições e clubes que desenvolvem a GA, sugere que existem iniciativas de formações sistematizadas que são realizadas por alguns clubes e federações que investem na formação de atletas em longo prazo.

Os países que investem em programas de treinamento em longo prazo apresentam resultados satisfatórios, pois, além da formação de atletas de alto rendimento, o número de pessoas ativas fisicamente é significativo (NORIS, 2010). Um exemplo é o Canadá, que implementou um sistema esportivo na década de 70 que engloba a atividade física, o esporte participativo, o esporte de rendimento, a saúde, a educação, e a sociabilização (NORIS, 2010).

Eles desenvolveram um manual, "*Canadian Sport for Life*", que é um programa de treinamento geral e específico muito usado em diversas modalidades esportivas, inclusive na GA, e serve como um guia para professores e treinadores (NORIS, 2010).

Em alguns países existem as escolas esportivas, que defendem a ideia de formação multilateral que busca desenvolver as habilidades fundamentais que constituirão a base para as modalidades esportivas (BOMPA, 2000). Nessas

escolas, as crianças são submetidas a diferentes experiências esportivas e, de acordo com as habilidades e capacidades motoras mais desenvolvidas, são encaminhadas para um esporte específico que poderá desenvolver e aprimorar seu potencial.

Ainda existem inúmeras dificuldades no âmbito esportivo quando tratamos do treinamento de crianças e adolescentes. A cultura esportiva preconiza os atletas de ponta, o resultado, o alto nível, mas sabemos que é necessário um longo processo de formação para se chegar ao alto nível (BALYI; HAMILTON, 2004).

Balyi (2003) aponta, de uma forma geral, alguns problemas encontrados nos sistemas esportivos, por exemplo: existe muito foco para o treino e a competição em detrimento do recrutamento de novos participantes e da detecção de talentos esportivos, ou seja, não existe a atenção ao acesso e a oportunidade para a grande maioria de crianças.

Segundo Schiavon (2009), muitas vezes, o treinamento de base fica sob responsabilidade de um treinador iniciante, pois o treinador experiente supervisiona o alto nível. O desenvolvimento dos fundamentos de base é acelerado para se chegar logo na especialização, o que geraria atletas com problemas de formação, entre outros.

Para Arkhev e Suchilin (2004) e Bompa (2000), o sucesso esportivo é resultado de planejamento, compromisso e dedicação. São necessários anos de treinamento com desenvolvimento progressivo para se alcançar o potencial do indivíduo.

O desenvolvimento dos aspectos físico, técnico e psicológico do atleta precisa ser completo para obter sucesso e satisfazer as demandas da competição (ARKAEV; SUCHILIN, 2004). O treinamento deve priorizar a evolução gradativa desde a infância, de modo que se alcance a excelência em longo prazo, ao invés do esgotamento e desistência precoces (BOMPA, 2000).

Para obter melhores resultados em todos os esportes, seria ideal a implementação de um sistema esportivo que abrangesse desde a base até o alto rendimento e respeitasse as exigências e especificidades de cada modalidade. Esse sistema deveria ter como norte para a sua estruturação, a cultura, a educação e a realidade do nosso país. E poderiam ser instituídas diretrizes e orientações específicas para cada modalidade, para auxiliar os treinadores no processo de formação em longo prazo.

3.3.1. Formação Esportiva em Longo Prazo na GAF

A prática da GA é essencial para desenvolver fundamentos básicos e habilidades esportivas que contribuem para a alfabetização física geral dos participantes (GCG, 2008).

Segundo Balyi e Hamilton (2000, 2004) e Balyi (2001), a formação em longo prazo divide-se em cinco etapas: fundamental, treinar para treinar; treinar para competir; treinar para vencer e aposentadoria. Essas etapas da carreira esportiva serão apresentadas mais adiante, e será relacionado especificamente com a GA e com um sistema de treinamento canadense.

Modalidades como Ginástica Artística, Ginástica Rítmica, Patinação, Saltos Ornamentais, Tênis de Mesa são caracterizadas pela especialização antecipada (BOMPA, 2000; GOMES, 2009). As demandas da modalidade esportiva e as idades competitivas submetem os atletas à especialização precoce.

Autores justificam esse fato devido aos períodos ótimos para o desenvolvimento das capacidades motoras (ZAKHAROV; GOMES, 2003). Campbell (1998) afirma que o período de 7 a 10 anos de idade é o período crítico para construir o alicerce para o alto rendimento.

Por ser um esporte em que a especialização acontece com atletas em tenra idade, várias condutas de treinamento e regras do código de pontuação são analisadas e discutidas no âmbito científico, com o intuito de amenizar os efeitos negativos da especialização precoce (NUNOMURA; PIRES; CARRARA, 2009; NUNOMURA; CARRARA; TSUKAMOTO, 2010; KERR; OBEL, 2014; KERR et al., 2015).

Nos centros de treinamento brasileiros, percebemos a forte influência soviética na estruturação e formatação do treinamento desenvolvido. Esse fato pode ser explicado pela imigração dos treinadores estrangeiros para o Brasil (NUNOMURA; OLIVEIRA, 2012; SCHIAVON et al., 2013), que trouxeram o seu método de trabalho e tentaram adaptar à realidade do nosso país.

Alguns países possuem direcionamentos que estruturaram modelos de treinamento em longo prazo para a GA, com vistas a otimizar e padronizar o desenvolvimento da modalidade. Pretendemos apresentar como parte do nosso referencial teórico, o programa de desenvolvimento em longo prazo do Canadá,

estabelecendo um diálogo com as etapas de treinamento em longo prazo propostas por autores do treinamento esportivo (BOMPA, 2000; BALYI; HAMILTON, 2000, 2004; BALYI, 2001; ZAKHAROV; GOMES, 2003) para servir como reflexão para os envolvidos com o desenvolvimento da GA, com destaque para a importância de adequações e um olhar pedagógico que se enquadre na realidade da GAF do Brasil.

3.3.2. Programa de Desenvolvimento em Longo Prazo Canadense

O modelo Canadense, que é conhecido como “Long Term Athlete Development” (LTAD), foi desenvolvido com o objetivo de direcionar a comunidade da ginástica (participantes, atletas, treinadores, pais, clubes esportivos etc.) em como trabalhar cada fase do desenvolvimento do atleta, seja na busca da ginástica para o alto rendimento ou como prática esportiva, lazer, recreação etc. (GCG, 2008).

O LTAD é dividido em oito estágios: primeiros passos; diversão, condicionamento e fundamentos; construindo habilidades ginásticas; especialização em uma modalidade ginástica; tornar-se um competidor consistente; vencer em todos os níveis; atingir excelência internacional; ginástica para a vida (GCG, 2008).

É importante destacar que, nesse plano de treinamento em longo prazo, todos os atletas deverão progredir sequencialmente por todos os estágios, mas nem todos os atletas passarão por todos eles (GCG, 2008), ou seja, um atleta pode passar pelos três primeiros estágios e, então, seguir com o *ginástica para a vida*.

Segundo GCG (2008), o primeiro estágio, conhecido como *primeiros passos*, atende crianças de 0 a 6 anos de idade. Sugere-se que todas as crianças da pré-escola devem ter a oportunidade de participar de práticas ginásticas.

As habilidades e capacidades motoras são desenvolvidas de forma lúdica e desafiadora. Desenvolver os padrões básicos de movimento (aterrissagem, posições estáticas, locomoções, rotações, balanços, saltos, manipulação de objetos) propostos por Russell (2008b) e trabalhá-los com a utilização de materiais e aparelhagem adaptados para a segurança das crianças.

Ainda segundo GCG (2008), nessa etapa, as crianças devem preparar o corpo de uma forma generalizada, construir uma musculatura mais forte, melhorar a flexibilidade, desenvolver a boa postura corporal, aumentar o desenvolvimento das funções cerebrais, coordenação, habilidades sociais, liderança e criatividade.

Todas as atividades devem ser propostas respeitando a individualidade e desenvolvimento de cada aluno. A duração da atividade deve ser de 30 a 45 minutos, uma vez na semana, para crianças de até 4 anos, e de uma hora, de uma a duas vezes na semana, para crianças de 4 a 6 anos (GCG, 2008).

A competição não deve existir nessa etapa, mas como as crianças gostam de se exibir e demonstrar suas habilidades, alguns eventos e interações em grupo podem acontecer para estimular a autoconfiança e a expressão (GCG, 2008).

No Brasil, a prática da ginástica não é muito comum em crianças da pré-escola, existem poucas iniciativas que incentivam a prática dessa modalidade como construção do repertório motor para formação de base. As crianças com 4 e 5 anos iniciam a prática da modalidade nas aulas de escolinha que propõem atividades semelhantes à primeira etapa do LTAD.

A segunda etapa, denominada *diversão, condicionamento e fundamentos*, atende crianças de 6 a 8 anos (feminino) e de 6 a 9 anos (masculino). Nessa etapa, continuam a desenvolver os fundamentos básicos e algumas habilidades específicas da GA são trabalhadas de forma lúdica e recreativa. Busca-se a qualidade e refinamento dos movimentos. É priorizada a formação de um alicerce motor que contribua para o futuro esportivo da criança (GCG, 2008). Independente da modalidade que a criança venha a escolher; incentiva-se a prática em mais de uma modalidade esportiva.

O programa canadense se divide em duas vertentes nessa etapa, GA recreativa e GA avançada (GCG, 2008), cada participante tem a liberdade de escolher uma vertente que se adéque à sua disposição e vontade.

Na GA avançada, os participantes treinam de uma hora e meia a duas horas, de duas a três vezes na semana; eles poderão ingressar em programas especiais voltados para a prática de alto rendimento, e as aulas serão mais longas e intensas. Na vertente recreativa, os participantes praticam de uma hora a uma hora e meia, apenas uma vez na semana (GCG, 2008).

O programa canadense destaca que, independentemente da opção escolhida pelo participante, é importante desenvolver o prazer, o gosto pela atividade física. O princípio fundamental de desenvolver a prática esportiva pelo prazer e diversão continua sendo valorizado. Incentiva-se a demonstração por meio de apresentações para outros ginastas e familiares. E, participações em eventos

locais, como festivais, e que tenham reconhecimento por suas conquistas individuais (GCG, 2008)

Essas duas etapas do modelo canadense (GCG, 2008), são semelhantes à *fase inicial ou fundamental* citadas por Balyi e Hamilton (2000, 2004) e Balyi (2001), nas quais se deve priorizar a prática esportiva de uma forma generalizada e buscar o divertimento e prazer durante a atividade.

Para Zakharov e Gomes (2003), a vivência de diferentes práticas aumenta o repertório motor da criança em desenvolvimento, bem como experimentar suas forças em diferentes tipos de exercícios para, somente depois dessa ampla variedade de experiências, definir a sua especialização.

Segundo Bompa (2000) e Balyi (2001), um planejamento adequado deve ser executado de modo que vise ao desenvolvimento de capacidades como: potência, agilidade, equilíbrio, coordenação, flexibilidade, velocidade, força e resistência, e devem ser aprimoradas em jogos lúdicos. Os jovens atletas podem realizar exercícios com o peso do próprio corpo, assim como é feita na base da GA.

Nessa etapa, encontramos o primeiro período crítico de desenvolvimento para a capacidade de velocidade (meninas, 6 a 8 anos; meninos, 7 a 9 anos); agilidade e troca de direções podem ser desenvolvidas, sempre de forma lúdica e com baixo volume de intensidade, e a recuperação completa é essencial (BALYI, 2001).

No Brasil, caracterizamos essa etapa como as aulas de escolinha, que são o primeiro contato das ginastas com a modalidade. As crianças desenvolvem a preparação física geral, a coordenação motora global por meio de atividades recreativas que incluem movimentos básicos da GA e estimulam amplo repertório motor para a criança.

Nosso estudo não tem foco nessa etapa, pois se concentra nas etapas direcionadas para o treinamento específico da modalidade, quando acontece a especialização das atletas.

De acordo com CGC (2008), a terceira fase, *construindo habilidades ginásticas*, o desenvolvimento e refinamento da agilidade, equilíbrio, coordenação e flexibilidade são continuamente desenvolvidos, e a postura corporal e a força de core devem estar estruturadas nesse estágio. Inicia-se um direcionamento para a especialização esportiva.

Atendem-se crianças de 7 a 9 anos (feminino) e 8 a 10 anos (masculino). No modelo recreativo, sugere-se a prática de uma a três horas, uma ou duas vezes na semana; enquanto que no viés competitivo, as crianças treinam até três horas, três vezes na semana (GCG, 2008).

No nível competitivo, é analisado o desenvolvimento de: alinhamento corporal, flexibilidade, habilidades, e força ao longo do ano. As crianças participam de competições nos formatos tradicionais, oportunizando a apresentação de suas séries e habilidades em todos os aparelhos, com o propósito de inseri-la em um ambiente competitivo. O foco é dado à participação e não ao resultado (GCG, 2008).

O programa Canadense oferece opções para os participantes, caso a criança não possua habilidades nem vontade de se tornar atleta de nível competitivo, ela tem a opção continuar no programa com ênfase recreativa ou avançada e, mesmo assim, participar de eventos e estar envolvida com o esporte (GCG, 2008).

Por outro lado, se a criança e a família estão dispostas a seguir para o alto rendimento, eles têm instruções e o manual do programa para direcionar e acompanhar o desenvolvimento da carreira esportiva.

Segundo CGC (2008), na quarta etapa, *especializando-se em uma modalidade ginástica*, os participantes optaram por se especializar em uma modalidade ginástica. O treinamento passa a ser mais direcionado, as habilidades ginásticas a serem aprendidas são desafiadoras e aprender um novo exercício ginástico torna-se uma meta para os jovens atletas.

A faixa etária está entre 9 e 11 anos (feminino) e 10 a 12 anos (masculino). Para a prática recreativa, recomenda-se três horas de prática duas ou três vezes na semana. Para a competitiva, a prática é de três horas e meia, de quatro a cinco vezes na semana (GCG, 2008).

O treinamento deve visar ao desenvolvimento da preparação física, preparando o corpo para as habilidades específicas, orientação espacial, velocidade, desenvolvimento cognitivo, psicológico e social; todos os aspectos devem ser trabalhados pensando na formação de um atleta de alto nível, pois nessa etapa toda a formação geral foi realizada.

De acordo com CGC (2008), os atletas são incentivados a participarem de competições de níveis estaduais e nacionais, que avaliam o atleta, não visando ao resultado, e sim os aspectos que precisam ser desenvolvidos e trabalhados nos

treinamentos. Cada atleta deve competir de acordo com seu nível de desenvolvimento, estimulando o sentimento de competência e a autonomia dentro do ambiente esportivo competitivo.

Para Balyi e Hamiltion (2004), essa etapa é classificada como *treinar para treinar*; os atletas aprendem como treinar e desenvolvem habilidades específicas para determinada modalidade. É considerada essencial para a formação do atleta, pois é um período crítico para o desenvolvimento de força, condicionamento aeróbico e habilidades.

Segundo os autores, atletas que pulam essa etapa ou perdem a janela de desenvolvimento podem nunca mais conseguir desenvolver essas capacidades de forma complexa, assim, nessas etapas podemos formar um atleta ou encerrar a sua carreira.

Smoleuskiy e Gaverdouskiy (1996) apontam que nessa etapa o objetivo é formar ginastas qualificados dentro de um prazo de três ou quatro anos, que assimilem profundamente os elementos ginásticos básicos, que são a base para o desenvolvimento de elementos e séries mais complexas.

As competições estão presentes na rotina do atleta, mas com o objetivo de preparação mental e psicológica, e são usadas como um treinamento diário. Ser vencedor é importante e satisfaz o atleta e familiares, mas o objetivo nessa fase é construir um atleta sólido com todas as suas capacidades e habilidades físicas, motoras e psicológicas bem estruturadas (BALYI; HAMILTION, 2004).

Nosso estudo tem como foco as categorias que são contempladas nessa etapa, são elas a categoria pré-infantil e a categoria infantil, que atendem a faixa etária de 9 a 12 anos. São consideradas cruciais para o desenvolvimento e formação de atletas de alto rendimento.

Para CGC (2008), na etapa, *Tornando-se um competidor consistente*, os atletas estão com suas habilidades básicas consolidadas, e estão refinando as habilidades mais complexas, e buscam o desempenho esportivo. O desafio e a perfeição estão presentes nos treinamentos e nas competições. As séries buscam atender às exigências dos regulamentos e passam a ter maior nível de dificuldade e complexidade.

As atletas do sexo feminino têm de 10/11 anos até 13 anos, e do sexo masculino de 12 a 15 anos. A carga horária para atletas de nível estadual é de três a quatro horas de treinamento, de três a quatro vezes na semana. Já para atletas de

alto nível, é de três a quatro horas de treinamento, cinco a seis vezes na semana (CGC, 2008).

Como observado, a carga horária e a frequência de treinamento aumentam gradativamente, os atletas passam a treinar de forma mais sistemática na busca por melhores desempenhos e mais dificuldades técnicas.

Nessa faixa etária, alguns atletas passam pelo estirão do crescimento e perdem algumas de suas habilidades por não conseguirem se readaptar ao novo formato corporal, assim CGC (2008) destacam a importância de exercícios de orientação espacial e a utilização de materiais alternativos, como cama elástica e *tumble track* para continuar o desenvolvimento dos atletas.

As demandas, as dificuldades e as exigências do fator artístico e coreográfico aumentam, assim, de acordo com CGC (2008), estimular a criatividade é essencial para a construção de séries mais ricas e estruturadas coreograficamente.

No que concerne a preparação psicológica, é importante que os atletas desenvolvam a autoconfiança e a capacidade de se apresentar consistentemente nas competições, e consequentemente, aumentar as chances de melhores resultados. Nessa etapa, as competições internacionais têm o papel de preparar o atleta para aprender a competir sob o regulamento da FIG e aprender a lidar com pressão física e mental de viajar, treinar e competir em outros países (CGC, 2008).

Destacamos que pequenos detalhes, como o posicionamento, as cores, e a marca da aparelhagem, podem incidir no desempenho da ginasta. Assim como as viagens, a cultura e alimentação diferente podem gerar estresse e influenciar o resultado esportivo de atletas despreparados (CGC, 2008).

Pondero que o treinamento em longo prazo prepara o atleta para lidar com essas situações e enfrentar os aspectos que podem influenciar o desempenho. Tendo um desenvolvimento pautado em muitos anos de preparação, os atletas passam por situações conflitantes de forma lenta e progressiva, que proporcionam o desenvolvimento do autocontrole emocional e qualidade técnica, por meio de experiências diversificadas para que esses fatores de estresse não comprometam os resultados.

Balyi e Hamilton (2004) classificam essa etapa como *treinar para competir*: os objetivos e sessões de treinamento são individualizados para cada atleta, e o treinador deve desenvolver um trabalho em que as fraquezas sejam superadas e os

potenciais desenvolvidos. Os atletas estão na faixa etária de 14 a 18 anos de idade, mas na GA, as atletas que alcançam essa etapa têm entre 12 e 15 anos (SCHIAVON, 2009).

As competições e treinamentos são divididos meio a meio. Balyi e Hamilton (2004) e Balyi (2001) citam que 50% do treinamento são dedicados ao desenvolvimento técnico e ao condicionamento físico, e outra metade ao treinamento competitivo específico.

Nessa fase, cabe ao atleta aplicar todas as habilidades desenvolvidas ao longo dos anos de treinamento no contexto competitivo. Durante muitos anos, foram desenvolvidas habilidades gerais e específicas que podem dar suporte e confiança para o atleta demonstrar sua formação dentro de uma competição, e ser bem-sucedido.

O que se espera da competição nessa etapa é que as ginastas que apresentam melhores resultados passam a integrar a seleção brasileira infantil e juvenil e a representar o Brasil em seus primeiros eventos internacionais.

Segundo as diretrizes técnicas da FIG, é recomendado que o código de pontuação seja utilizado como referência para o treinamento. O CP sugere algumas adaptações para a faixa etária de 13 e 14 anos, que é considerada a categoria juvenil (FIG, 2017). E, para as ginastas de 14 e 15 anos de idade, o ideal seria atender às exigências mínimas do CP, pois a partir dos 15 anos a ginasta ingressa na categoria adulta que é regida integralmente pelo CP.

Conforme CGC (2008), na etapa *Vencendo em Todos os Níveis*, os atletas que estão nesse nível priorizam o desempenho esportivo, apresentam alto nível técnico e o objetivo é a busca por resultados em níveis nacionais e internacionais. A Seleção Nacional Canadense é constituída a partir desses atletas, eles são fortes candidatos a representarem seu país nos eventos mais importantes, como Campeonatos Mundiais e Jogos Olímpicos.

São atletas de 13/14 a 18 anos (feminino) e 15 a 18 anos (masculino), que treinam de quatro a cinco horas por dia, cinco a seis vezes na semana. O treinamento é individualizado e busca ressaltar as qualidades do atleta e amenizar as fraquezas. O treinamento é composto pela preparação competitiva e pela aprendizagem de novas e importantes dificuldades (CGC, 2008).

Nesse nível, os atletas competem com o objetivo de ganhar títulos e estabelecer reconhecimento na GA internacional. O atleta deveria ter consciência do

seu potencial para o desempenho, e capacidade de se auto avaliar (TSUKAMOTO; NUNOMURA; CARRARA, 2011).

Atingir a excelência internacional é a etapa em que se alcança o mais alto nível de competição internacional, os atletas representam o Canadá em Copas do Mundo, Campeonatos Mundiais, Jogos Olímpicos, treinam de quatro a cinco horas por dia, cinco ou seis vezes na semana, estão com 16 anos (feminino) e 18 anos (masculino) (CGC, 2008).

De acordo com CGC (2008), os objetivos do treinamento são o desempenho e excelência técnica, desenvolvem um trabalho de refinamento técnico e coreográfico, buscam elementos inovadores para aumentar o valor de dificuldade de suas séries e estabilidade na sua execução, para poder disputar resultados internacionais significativos.

Muitos atletas da GAM se mantêm nessa etapa durante oito a dez anos (CGC, 2008), mas, na GAF, geralmente as atletas permanecem por apenas um ciclo olímpico. No entanto, pesquisas recentes apontam uma nova tendência a ginastas mulheres se manterem no alto rendimento por tempo prolongado, inclusive participando de ciclos olímpicos subsequentes (BARKER-RUCHTI et al., 2016).

Balyi e Hamilton (2004) e Balyi (2001) classificam essa etapa como *treinar para vencer*. Após uma longa jornada de preparação e formação esportiva, o atleta está munido de competência técnica, tática, física e mental para obter o máximo de seu desempenho. Vários anos de treinamento foram dedicados a uma modalidade específica, inúmeras competições prepararam e proporcionaram experiência para o atleta. Chegou a hora de almejar grandes metas e resultados.

O planejamento de um treinamento bem estruturado e que siga os princípios da formação de atletas em longo prazo poderá alcançar o alto rendimento. No entanto os excelentes resultados conquistados durante as fases iniciais (formação do atleta e especialização) não garantem que o atleta venha a repeti-los como um competidor adulto (BOMPA, 2000).

A etapa *Ginástica para a vida* não apresenta restrições para idade e desempenho, segundo CGC (2008), o objetivo aqui é a formação humana, proporcionar a todos os participantes a vivência das atividades ginásticas, como conhecemos em nosso país, a Ginástica para Todos.

A pessoa tem oportunidade de aprender algumas habilidades, fazer parte de um grupo de atividades, experimentar diferentes modalidades ginásticas, usufruir do

prazer e benefícios da prática da modalidade (CGC, 2008), ou seja, se manter no esporte em diferentes funções. Aqueles que tiverem interesse em participar de eventos de demonstração possuem opções, inclusive a *Gymnastrada*, que é um evento internacional de Ginástica para Todos.

Balyi e Hamilton (2004) complementam o processo de formação em longo prazo com mais uma etapa, classificada como *aposentadoria*. Aqui, o atleta encerra definitivamente sua carreira competitiva. Vemos na GA muitos atletas que ingressam na carreira de treinadores, coordenadores e se mantêm no meio esportivo em que cresceram, enquanto outros buscam algum esporte somente para se manterem ativos fisicamente (CLOWES, 2015).

O treinamento de alto rendimento ocupa a maior parte do tempo, energia e interesse dos atletas e, com essa configuração e demanda esportiva, as possibilidades do atleta de vivenciar outras experiências se reduzem e dificultam a construção de novos planos para o pós carreira (LIF; LINDMARK, 2012).

Os atletas passam a vida inteira em dedicação integral à modalidade esportiva, abrem mão de seus estudos e de sua formação profissional para representar o Brasil nos eventos esportivos. E, depois, quando a carreira encerra, quando o corpo já não aguenta as demandas do treinamento e das competições, o que acontece com ele?

Segundo Ferreira Junior e Rúbio (2017), o término e a transição da carreira esportiva representam muitas mudanças que requerem um conjunto de competências que possibilite ao atleta se adequar às novas demandas da vida pós-atleta. No Brasil, não existe nenhum plano de aposentadoria para os atletas, então, seria ideal que existissem iniciativas que os auxiliassem nessa nova etapa.

Os mesmos autores comentam que a preparação educacional, se realizada juntamente com a preparação técnica, poderiam preencher essa lacuna, mostrando caminhos alternativos de atuação, bem como um sentido na vida pós-atleta.

Os treinadores, que estão presentes no dia a dia, podem auxiliar e orientar suas atletas mas, certamente, se existisse um sistema esportivo completo, que abrangesse desde a formação inicial até a aposentadoria, auxiliaria os atletas na vida pós-carreira esportiva. Essa é uma questão que poderia ser repensada e analisada pelas instituições esportivas.

Percebemos que as diretrizes do modelo Canadense apresenta similaridade com os princípios apontados como importantes nas etapas do treinamento em longo

prazo proposta por diversos autores (BALYI; HAMILTON, 2000, 2004; BALYI, 2001; ZAKHAROV; GOMES, 2003; MILISTETD et al., 2014), porém, com a especificidade para a GA.

Conforme discutimos brevemente, o Brasil ainda não apresenta um sistema de treinamento institucionalizado. Notamos que os treinadores possuem um método de trabalho, mas que diverge de um clube para o outro; as instituições brasileiras seguem um modelo de preparação esportiva para GAF, porém, sem unificação no desenvolvimento do trabalho.

Padronizar todo o sistema de treinamento é uma iniciativa bastante inviável, tendo em vista as diferenças regionais sob diversos ângulos, entre eles econômicos, culturais e sociais. Por vezes, cada treinador tem suas convicções, teve experiências diferenciadas, formação e educação distintas e mentores em diversos contextos.

No entanto, o compartilhamento de experiências e conhecimento poderia complementar os pontos fortes de cada treinador sobre a forma de pensar e conduzir a GA. Para que essa troca ocorra, são necessários encontros e vivências que provoquem e estimulem esse compartilhamento de conhecimento, ideia que é corroborada por Stoszkowski e Collins (2016). Essa iniciativa poderia fortalecer a GA no país, trazer benefícios não só em medalhas, mas também em conhecimento e formação técnica.

No cenário brasileiro, ainda são raros estudos e discussões em diversos âmbitos sobre o processo de formação esportiva para o alto rendimento. Tampouco encontramos contribuições para o delineamento do treinamento em longo prazo com foco para as categorias pré-infantil e infantil, as quais acreditamos que poderiam emergir da experiência de treinadores envolvidos nesse contexto e do aporte científico registrado até o momento.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1. Formação e aprimoramento

A seguir, apresentaremos os dados que compõem o perfil dos treinadores entrevistados, bem como a sua formação acadêmica, profissional e a trajetória de atuação com a GA. Os dados foram organizados em duas categorias: formação profissional (Quadro 3) e trajetória profissional (Quadro 4).

4.1.1. Formação Profissional

Quadro 3 – Formação Profissional

Unidade de registro	Unidade de contexto
Graduação	T1: eu me formei na Unaerp, que é a Universidade de Ribeirão Preto. T6: fiz faculdade de Educação Física, bacharelado e licenciatura. T3: Me formei em 2004 na Universidade Positivo, Unicamp. T5: eu me formei na UFMG T4: me formei na UFRJ, em 2010. T2: concluí o curso em 2013.
Pós-graduação Lato Sensu	T1: eu fiz o curso de especialização de treinadores da ABT. T6: fiz uma pós-graduação em ginástica, mas foi em Cuba, não vale aqui no Brasil. T4: eu fiz pós em ginástica artística no Rio, foi a Andréa João quem promoveu. E fiz o ABT (Academia Brasileira de Treinadores) do COB. T3: fiz pós em treinamento desportivo pela Universidade Gama Filho.
Pós-Graduação Stricto Sensu	T5: concluí meu mestrado agora.
Formação Técnica Específica	T2: cursos específicos de ginástica eu não tenho, mas convivi com todos os estrangeiros que participaram da seleção desde 2000, o Oleg, a Irina e o Alexandrov. Acho que eu tive muita base para poder trabalhar hoje sozinho. T1: aprendi tudo na prática. Fiz a ABT por dois anos, o que na verdade efetivamente para a parte prática não me acrescentou em nada. Adquiri mais experiência depois de uns oito anos, quando eu comecei a conviver com pessoas que sabiam trabalhar com ginástica. Participei da formação de três ciclos olímpicos, ao lado da Nádia, do Oleg e da Irina. Foi onde eu consegui maior bagagem e

	<p>conhecimento de treinamento.</p> <p>T6: fiz alguns cursos técnicos organizados em São Paulo com treinadores estrangeiros, e trabalhei junto com treinadores muito bons que me ajudaram.</p> <p>T4: estagiar, ficar no treino junto com os treinadores; sem dúvida, a maior aprendizagem foi o treino mesmo.</p> <p>T5: eu fiz a academia da FIG 1, 2 e 3. Fiz a mobilidade acadêmica e pude conviver e atuar na rotina de treinamento no Clube 7. E no mais, eu sempre procurei fazer tudo, ia em congresso, curso de arbitragem... Minha formação foi toda, eu buscando muito.</p>
--	--

Todos os treinadores entrevistados possuem formação de ensino superior na área de Educação Física. Quatro treinadores concluíram uma especialização. Apenas um treinador concluiu o mestrado como parte da sua formação e um treinador encerrou seus estudos após concluir a graduação. Todos os treinadores que avançaram nos estudos e investiram em uma especialização, buscaram uma formação relacionada especificamente ao treinamento esportivo e à GA.

Os cursos de graduação de Educação Física no Brasil apresentam disciplinas voltadas à preparação esportiva e ao treinamento. Contudo pesquisas científicas têm mostrado que as necessidades de intervenção pedagógica específicas da GA não conseguem ser abrangidas e atendidas durante a graduação (NUNOMURA; CARRARA, CARBINATTO, 2013; SCHIAVON et al., 2014; COSTA; BARROS, 2018).

No Brasil, existem poucas iniciativas para a formação específica de treinadores e, em especial, cursos para formação de treinadores em GA (NUNOMURA, 2004).

O Comitê Olímpico Brasileiro (COB) desenvolveu a Academia Brasileira de Treinadores (ABT), que é um programa de atualização e qualificação de profissionais para atuar como treinador de alto rendimento. Uma gama de cursos é oferecida, e desde 2012 o curso de Esporte de Alto Rendimento acontece e tem como objetivo o aprimoramento técnico em diferentes modalidades (COB, 2018).

O curso da ABT divide-se em duas áreas de concentração, a de desenvolvimento esportivo, que tem como foco treinadores que trabalham com a iniciação esportiva, e o aperfeiçoamento esportivo, que envolve treinadores que trabalham em busca de resultados esportivos de excelência.

A GA foi uma das primeiras modalidades a ser contemplada nesse curso que era composto por aulas presenciais, módulos à distância e estágios internacionais que proporcionaram a troca de experiência prática com treinadores de nível internacional.

Somente dois treinadores entrevistados participaram da academia brasileira de treinadores, e um deles relata que, para a parte prática, que é onde ele atua diretamente, o curso não teve grande contribuição.

Por mais que iniciativas estejam surgindo, ainda é comum no relato de todos os treinadores que o maior ganho de experiência e a formação técnica específica acontece dentro do ginásio, ou seja, o conhecimento é compartilhado pelos treinadores mais experientes e com a convivência e rotina diária.

A experiência prática agrega uma série de valores que só podem ser compreendidos dentro da microcultura do espaço, no caso, o ginásio em que a prática ocorre, e com os protagonistas desse processo, como analisado por Oliveira, (2014). No entanto, existem profissionais que simplesmente reproduzem seus métodos de treinamento há muitos anos e sequer se abrem na expectativa de aprender algo novo. Por outro lado, encontramos treinadores que refletem e se auto questionam constantemente com o intuito de se aprimorar no desempenho de suas funções.

Existe também a academia da FIG (FIG Academy), que é uma iniciativa da Federação Internacional de Ginástica e desenvolve um programa de aperfeiçoamento para treinadores. Esse programa divide-se em três níveis, abrange desde treinadores iniciantes até aqueles mais avançados. O curso compreende aulas teóricas e vivências práticas (FIG, 2018). Todos os assuntos ministrados são diretamente relacionados com o treinamento na GA, são abordadas técnicas e progressões pedagógicas para a aprendizagem dos elementos, aulas de coreografia e preparação para os elementos de dança, entre outros.

O Treinador 5, que participou da academia da FIG como parte de seu aperfeiçoamento, afirma que o curso contribuiu para a sua compreensão do treinamento da GA. Esses cursos oferecem a possibilidade de ampliar o conhecimento técnico, permite que o treinador aprenda muitos educativos e progressões pedagógicas aplicáveis ao treinamento.

Mas, de fato, T5 considera que a busca pelo conhecimento de diferentes formas, seja em cursos de aperfeiçoamento, em eventos científicos, em momentos

de troca com treinadores mais experientes, ou participando de competições, sempre agregou ao seu conhecimento. Brasil et al. (2015) relatam que existe influência das experiências práticas na formação profissional do treinador, o que denominamos como um “aprender na prática sobre a prática”.

Encontramos nos discursos uma lacuna na formação acadêmica voltada para o treinamento esportivo na GA. É evidente que os treinadores envolvidos buscaram o conhecimento técnico em cursos específicos, mas notamos que o conhecimento advindo do treinamento diário e da atuação com a modalidade ainda são considerados como o maior responsável pela formação técnica específica.

Uma formação completa pode ser composta pela aquisição de conhecimentos no âmbito formal, até mesmo pelas exigências legais para atuação na área que alcança maior efetividade quando aliada ao conhecimento *in locu* da prática esportiva (NUNOMURA, 2008; BRASIL et al., 2015).

Em estudo desenvolvido por Cushion et al. (2010), nota-se que os treinadores reconhecem a importância da aprendizagem em contextos formais e não formais. Porém, os cursos de formação profissional parecem não fornecer conhecimento específico suficiente para uma atuação consistente e de qualidade, enquanto que a aprendizagem em contextos informais apresenta maior impacto e significado no processo de formação do treinador de GAF.

No entanto, ponderamos que a aprendizagem informal soluciona os problemas práticos do treinador, mas não estimula reflexões para a transformação de tradições. Talvez o treinador encontraria na ciência respostas complementares a essas situações caso encontrasse informações contextualizadas a sua prática. Essa indagação recorrente em nossa pesquisa inspira novos estudos.

Os treinadores parecem acreditar que o conhecimento técnico seja o mais importante, e poucos citaram o conhecimento de *coaching*, ou instrução esportiva. Isso contempla uma visão holística na formação do atleta, que não se limita a técnica, mas considera o contexto, os relacionamentos interpessoais no âmbito esportivo, as circunstâncias da carreira do atleta, entre outros aspectos.

Essa lacuna na formação específica dos treinadores parece ser uma norma geral nas diversas modalidades esportivas, pois estudos realizados sobre a formação técnica em outras modalidades esportivas obtiveram resultados semelhantes à realidade encontrada em nosso estudo na GA (CORTELA et al., 2013; GALATTI et al., 2014; MILISTETD et al., 2015; MILISTETD et al., 2017).

Os cursos de graduação no ensino superior apresentam caráter generalista, as múltiplas atividades propostas oferecem experiências diversificadas para atuar em diferentes postos (MILISTETD et al., 2017). Assim, em alguns casos, a formação necessária ao exercício profissional específico fica limitada.

Os estágios acadêmicos, por sua vez, proporcionam uma breve vivência prática, mas não traduzem a realidade em sua totalidade. Em alguns casos, o conhecimento e a informação são apropriados, mas o profissional não é capaz de aplicá-los; em outros, o tempo de vivência é muito curto e o profissional não consegue se aprofundar (MILISTETD et al., 2015).

Dessa forma, consideramos que a experiência prática, aliada ao tempo de dedicação em uma modalidade específica e à formação no ensino superior, proporcionariam subsídios de base para a carreira do treinador.

Conforme o treinador desenvolve suas práticas diárias, analisa, reflete, repensa e reestrutura seus métodos de treinamento, seu conhecimento se amplia. Assim, a prática diária acumula conhecimento ao longo do tempo por todos os meios de experiências e relacionamentos e auxilia na construção de competências para a sua atuação, que abrangem desde o conhecimento técnico até os aspectos relacionados à forma de lidar com as individualidades de cada atleta e os meios de comunicação com a família e dirigentes.

4.1.2. Trajetórias e experiência profissional

A seguir, apresentaremos a categoria que aborda a trajetória profissional dos treinadores participantes da pesquisa.

Quadro 4 – Trajetória Profissional

Unidade de registro	Unidade de contexto
Tempo de Experiência	<p>T2: eu trabalho com ginástica desde 2000. Nossa! Já dou treino há 17 anos.</p> <p>T1: tenho 24 anos como treinador.</p> <p>T6: logo que eu entrei na faculdade, já comecei a trabalhar com ginástica, desde 1991. Faz 26 anos.</p> <p>T3: somando tudo, comecei a estagiar em 2002, até agora, então são mais ou menos 15 anos como treinadora.</p> <p>T4: sou treinador de ginástica desde 2007.</p> <p>T5: trabalho com ginástica desde 2009.</p>

Experiência como atleta	<p>T1: iniciei a carreira como atleta, treinei por nove anos.</p> <p>T6: fui atleta a nível bem fraco, comecei com 12 anos e parei com 18.</p> <p>T3: eu comecei a praticar GA com 5 anos e minhas melhores conquistas como atleta foram Jogos Panamericanos, Sulamericanos, e parei a ginástica com 14 anos.</p> <p>T5: como eu não fui atleta, eu fiz escolinha, não fui uma atleta de nível alto.</p> <p>T4: pratiquei só de forma lúdica, bem longe de qualquer coisa de treinamento.</p> <p>T2: fiz esporte quando criança, mas nunca ginástica.</p>
Inserção como treinador da modalidade	<p>T1: com 17 para 18 anos, eu já comecei a trabalhar com algumas meninas e com 19 anos eu já tinha uma equipe de pré-infantil e infantil.</p> <p>T5: tinha um projeto de extensão de ginástica, então sob a orientação do professor eu já fui começando a estagiar no grupo de extensão.</p> <p>T4: entrei na GA por acaso, estavam precisando de estagiário e como eu não gostava do que eu estava fazendo, eu decidi ir.</p>
Categorias de Atuação	<p>T2: trabalhei desde a escolinha até pré-equipe, pré-treinamento, pré-infantil, juvenil, adulto. E hoje eu sou técnico da Seleção Brasileira.</p> <p>T6: estou com a equipe bem misturada, com vários níveis: pré-infantil, infantil, juvenil e uma adulta.</p> <p>T3: sempre trabalhei com todas as categorias, dependia do lugar que eu estava, o ginásio que estava, quem trabalhava junto comigo. Mas sempre trabalhei com todas as idades.</p> <p>T5: eu trabalho com iniciante, pré e infantil. E hoje eu trabalho com juvenil também.</p> <p>T4: eu trabalho diretamente com o juvenil e com adulto. E eu faço supervisão de todas as outras categorias, do infantil, do pré e do mirim.</p> <p>T1: sempre trabalhei desde o pré até o adulto.</p>
Resultados	<p>T2: fui para as Olimpíadas agora em 2016, como treinador responsável por duas atletas.</p> <p>T1: eu acredito que o maior resultado que eu tive não foi em relação à medalha, mas em quantidade de meninas que eu fiz dando para a Seleção Brasileira. Muitas delas passaram a iniciação comigo. O primeiro resultado expressivo para mim foi quando eu fui treinador na Olimpíada Juvenil, e minha ginasta ficou em 4º lugar no mundial no solo.</p> <p>T6: fomos campeões no Brasileiro Pré-Infantil em 2014. Houve outros títulos no pré-infantil, ou vice, ou campeã do B. Fomos também campeões do Infantil B de 2012. E colocamos algumas ginastas na seleção brasileira.</p> <p>T3: dois por equipe nos Jogos Panamericano em Toronto. 1º lugar no evento teste em 2016. Minha ginasta ficou em 11º no Individual Geral nos JO, 2016, e alguns resultados em Copas do Mundo.</p> <p>T6: Campeã Brasileira Individual geral no pré-infantil; por</p>

	<p>aparelho, campeã brasileira de salto, solo. Vice-campeã de paralela. Uma ginasta ficou em terceiro lugar no salto, por dois anos seguidos. E pegaram seleção dois anos. Um no pré-infantil e um no infantil, no sul-americano, no pré foi vice-campeã por equipe e individual geral. No infantil, primeiro por equipe.</p> <p>T5: Campeã Brasileira Individual geral no pré-infantil, campeã brasileira de salto e solo. Vice-campeã de paralela. E pegaram seleção para sul-americano dois anos (pré e infantil), no pré-vice-campeã por equipe e individual geral. No infantil, primeiro por equipe.</p> <p>T4: Por equipe Infantil, atleta campeã sul-americana. Mais recentemente, medalhista individual geral, segundo Juvenil; campeã por aparelho juvenil; medalhista por aparelho adulta. E campeã mundial escolar por aparelho, que é o mais legal!</p>
--	---

O tempo de atuação dos entrevistados é entre 10 anos e 26 anos de prática como treinador. A maioria teve algum tipo de experiência com a modalidade antes de ingressar na carreira de treinador. Três deles praticaram GA em nível de iniciação, outros dois treinadores chegaram ao alto rendimento esportivo, e somente um treinador nunca praticou a GA.

Os treinadores que foram atletas migraram de carreira e assumiram o papel de treinadores assim que ingressaram na universidade. Corrobora essa afirmação Brasil et al. (2015), pois citam que o ingresso na carreira de treinador tem influência das suas primeiras experiências no esporte e do ambiente no qual os treinadores estão inseridos desde a infância. Sobre os treinadores que não tiveram experiência com a modalidade, esses conheceram a GA por intermédio do estágio que realizavam na graduação.

Dentro do âmbito esportivo da GA, é comum a alteração de posições de atuação dentro do ginásio. Encontramos vários atletas que, após encerrarem sua carreira como ginastas, passaram a atuar como treinadores (NUNOMURA; CARRARA; CARBINATTO, 2010). É comum, também, atletas mais velhos que se mantêm ativos auxiliarem os treinadores nas categorias menores, o que colabora no processo de preparação para se tornar treinador.

A diversidade de experiências motoras que o atleta experimenta pode auxiliar no processo de formação e atuação como treinador. Porém, o conhecimento específico e as competências que um treinador deveria ter domínio para atuar com qualidade não são desenvolvidos na formação de um atleta. A bagagem e a vivência

de atleta com experiências positivas podem auxiliar no processo de formação como treinador, mas não deve ser a única fonte de conhecimento (PICCOLO, 2015).

Em estudo realizado por Nunomura, Carrara e Carbinatto (2010), que envolveu 30 treinadores da GA do estado de São Paulo, relatam que esses não se fixaram somente nas experiências vividas como atleta, ou seja, a maioria buscou a formação acadêmica em Educação Física, e comentam também sobre a falta de cursos específicos que trariam mais conhecimento para fundamentar a sua prática.

Nosso estudo apresenta semelhança com as discussões científicas, pois mesmo os participantes que tiveram a experiência como atletas da modalidade, buscaram e concluíram a formação acadêmica, como apontado no Quadro 3. No Brasil, é obrigatório que o treinador possua formação no ensino superior para poder atuar na área da Educação Física. Segundo eles, a troca de experiências e a contextualização das práticas de treinamento no âmbito acadêmico auxiliaram na sua formação como treinadores, mas não foram a única fonte de conhecimento.

Todos os entrevistados já atuaram e conduziram equipes de treinamento em todas as categorias: pré-infantil, infantil, juvenil e adulta. Na GA brasileira, essa situação é muito comum, pois, do ponto de vista financeiro, é complicado manter um profissional que atue em cada faixa etária. Então, os treinadores atuam com todas as idades e, muitas vezes, o treinamento de todas as categorias acontece de forma simultânea, o que corrobora Nunomura (2009), ao encontrar essa multifuncionalidade do treinador em estudo com a GA brasileira.

Os entrevistados são profissionais referência dentro da GA, pois todos possuem resultados nacionais e internacionais, desde campeonatos sul-americano, pan-americano, copa do mundo e, alguns, com participação em jogos olímpicos.

Um treinador considera que o maior impacto do seu trabalho não esteja nos resultados, e sim na sua contribuição para a formação de ginastas que ingressaram na seleção brasileira: Treinador 1: “Eu acredito que o maior resultado que eu tive não foi em relação à medalha, mas em quantidade de meninas que eu fiz dando para a Seleção Brasileira. Muitas delas passaram a iniciação comigo”.

O treinamento de base não desfruta de títulos importantes associados às categorias superiores, mas podemos perceber a satisfação profissional do Treinador 1 em alimentar a seleção brasileira.

Conforme destacado anteriormente, essa fase de formação básica é essencial para o sucesso no alto rendimento esportivo e, ao se tratar de categorias

de formação inicial, o objetivo do treinamento é a busca por excelência e resultados em longo prazo. No entanto, essa etapa parece ser aquela em que há poucos treinadores motivados e qualificados para atuar, visto o prestígio e o reconhecimento que se atribuem àqueles que atuam nas categorias superiores, particularmente a adulta, fato analisado também por Nunomura (2009) e Oliveira (2010).

4.2. Infraestrutura

Quadro 5 – Condições de Trabalho

Unidade de registro	Unidade de contexto
Infraestrutura Física	<p>T4: o ginásio está bem completo, não sinto falta de quase nada, só algumas miudezas: barrinha de chão, bate a parada, não tem.</p> <p>T6: não é ruim, mas não é das melhores, vieram agora alguns aparelhos usados, mas que estão bem melhores que os nossos. Temos muito colchão rasgado, em que a espuma já não funciona, mas para uma categoria pré-infantil e infantil, dá para se trabalhar.</p> <p>T5: no meu clube, eu tenho aparelhos, materiais para educativos, mas acontecem várias atividades juntas, o ginásio fica bem cheio algumas vezes.</p> <p>T3: No Clube 1, a estrutura era boa, mas a gente não tinha equipe multidisciplinar. No Clube 2, a estrutura já não era tão boa, mas a gente tinha fisioterapeuta.</p> <p>T1: trabalhei no Clube 5, onde não tinha estrutura nenhuma e fizemos todas as categorias do pré-infantil ao adulto. Depois, eu fui para o Clube 3, lá a estrutura era muito boa. Depois vim para o Clube 1, que tem uma das melhores estruturas do país. Aí eu saí daqui e fui para o Clube 6 e iniciei um trabalho do zero, não tinha estrutura nenhuma no ginásio.</p> <p>T2: no Clube 1, tem todos os aparelhos, uma estrutura que funciona bem. Mas eu trabalhei também no Clube 2, bem precário, tivemos que nos adaptar. Mas para as categorias de base, não influencia tanto uma estrutura excelente, até pré-infantil e infantil. Do infantil para frente começa a exigir mais de equipamento, segurança.</p>
Equipe multidisciplinar	<p>T4: nós temos fisioterapeuta, preparador físico e nutricionista e um estatístico. Não temos psicólogo.</p> <p>T5: nós temos equipe multidisciplinar: médico, fisio, nutricionista, psicólogo e tal.</p> <p>T3: no Clube 1 a estrutura era boa, mas a gente não tinha equipe multidisciplinar. No Clube 2, a estrutura já não era tão boa, mas a gente tinha fisioterapeuta.</p> <p>T6: temos uma fisioterapeuta e um preparador físico, que</p>

	<p>fica junto com a gente.</p> <p>T1: uma estrutura de seleção brasileira sempre tem essa equipe multidisciplinar, mas em todos os outros clubes nós não tínhamos isso. Já no Clube 6, nós não tínhamos a estrutura física do ginásio, mas a equipe multidisciplinar era muito boa.</p>
--	---

Os treinadores entrevistados atuaram em diferentes clubes e estados, dessa forma, a visão sobre as condições de trabalho e a infraestrutura esportiva dentro da GA brasileira pode ser mais ampla neste estudo.

Os discursos relatam a situação em quatro estados distintos, que apresentam maior representatividade no cenário da GA brasileira, são eles: Paraná, São Paulo, Rio de Janeiro e Minas Gerais. Em estudo, Schiavon et al. (2013) e Lima (2016) apontaram que a região sudeste do Brasil concentra 40% das entidades filiadas às federações estaduais de Ginástica, afirmando assim a representatividade dos relatos sobre a infraestrutura.

Essa rotatividade dos treinadores permite parâmetros de comparação mais fidedignos, e desenvolve a prática de se adaptar e trabalhar em diversas condições. No entanto, um fator negativo dessa rotatividade é a dificuldade em manter e dar continuidade ao trabalho em longo prazo.

O maior volume de investimentos é voltado para o esporte de alto rendimento e atendem a uma minoria. A base da GA nacional depende do apoio dos governos estaduais, municipais e, principalmente, dos clubes privados (OLIVEIRA, 2010). Mas, esses últimos são as entidades esportivas que mais investem na formação dos atletas na GA. Segundo Alves e Pieranti (2007 apud OLIVEIRA, 2010, p. 10):

Os investimentos do dia-a-dia dos esportes amadores ficaram e ficam reservados aos clubes, sofrendo, portanto, com os problemas financeiros por que passam as grandes agremiações nacionais. Nota-se que o clube se auto sustentação que tange as suas instalações, graças aos seus sócios, e as “escolinhas esportivas” se auto sustentam com o pagamento de mensalidades, mas os esportes amadores são altamente deficitários e muitas vezes, portanto, abandonados pelo clube.

Os treinadores destacam que os Centros de treinamento (CT) de Curitiba e do Rio de Janeiro apresentam estrutura física de ponta. Convém destacar que o CT do Rio de Janeiro foi inaugurado em 2015 (LIMA, 2016) para atender a preparação

dos atletas para os Jogos Olímpicos de 2016 e, atualmente, é utilizado para os treinamentos preparatórios da seleção brasileira.

O CT de Curitiba foi sede da seleção permanente no período de 2001 a 2008. O ginásio possui uma das melhores infraestruturas do país, e atendeu a elite esportiva no período da seleção permanente (NUNOMURA; OLIVEIRA, 2012). Mas convém destacar que as atividades do Clube Centro de Excelência de Ginástica (CEGIN) sempre atenderam à comunidade curitibana, com aulas de escolinha até o treinamento na GA.

O ginásio de treinamento do Clube 3 apresenta boa estrutura de aparelhos oficiais, mas, segundo o treinador, faltam pequenos acessórios e alguns materiais alternativos.

O ginásio do Clube 4 apresenta boa infraestrutura, o problema está no número de atividades que acontecem simultaneamente. Em alguns momentos, o ginásio atende à demanda da iniciação esportiva, das equipes de treinamento e demais modalidades que dividem o mesmo espaço.

No estado de São Paulo, os treinadores afirmam que a maioria dos ginásios apresenta infraestrutura física muito precária.

Um estudo mostra que a Federação Paulista de Ginástica possui o maior número de entidades filiadas do Brasil: são 41 entidades filiadas, sendo 20 delas com a GAF e 13 com a GAM (LIMA, 2016). Entretanto, por mais que a Federação Paulista de Ginástica tenha o maior número de entidades filiadas no país, o Estado não possui a melhor infraestrutura física. E, percebe-se que ainda existe deficiência no desenvolvimento dessa modalidade no Estado.

Recentemente, alguns clubes receberam materiais e estão com infraestrutura mais adequada. Em estudo Oliveira (2010), aponta que na GAM, apesar das condições inadequadas dos centros de treinamento paulistas, o estado tem grande número de atletas que integram a seleção brasileira.

No caso da GAF, segundo Lima (2016), o Estado não tem sido eficiente na condução de suas ginastas para o alto rendimento, e esse fato pode estar relacionado a transferência das ginastas paulistas para centro de treinamento de outros Estados que, por sua vez, apresentam melhores condições de infraestrutura.

A infraestrutura adequada é um dos pilares para o sucesso no âmbito esportivo (BOSSCHER et al., 2009). Certamente, as condições precárias de treinamento comprometem o sucesso e o desenvolvimento do atleta (NUNOMURA;

OLIVEIRA, 2012); e, tendo em vista que os países mais desenvolvidos investem nesse quesito, a disputa por títulos se tornaria desigual.

Em complementação à literatura, os treinadores afirmam que, para a formação de base e o treinamento das categorias pré-infantil e infantil, não é necessária estrutura física de ponta, pois nessas categorias o nível de dificuldade técnico não é alto.

A necessidade da excelência em estrutura física é um diferencial nas categorias superiores, quando a dificuldade técnica aumenta e a aparelhagem inadequada, além de prejudicar o rendimento dos atletas, pode aumentar o risco de lesões (SMOLEUSKIY; GAVERDOUSKIY, 1996).

Oliveira (2010) obteve resultados semelhantes em sua pesquisa, em que um treinador afirma que, para o desenvolvimento de atletas de base e formação, é possível trabalhar com restrições, e tendo a aparelhagem oficial, ainda que nacional, é possível formar atletas de ponta nas categorias menores.

A problemática ao desenvolver o trabalho com estrutura física restrita é que a migração dessas atletas para clubes mais estruturados será inevitável, além da adaptação à aparelhagem usada na competição, fato apontado por Lima (2016).

O segundo fator pode ser minimizado quando a atleta está preparada tecnicamente para realizar suas séries. É comum encontrar nos campeonatos brasileiros crianças que nunca treinaram em um solo oficial; muitos clubes têm somente uma pista acrobática e, nesses casos, a dificuldade de adaptação das atletas para organizar a série é notória.

Dois treinadores comentam a variedade de estímulos, as progressões pedagógicas e os educativos realizados com materiais auxiliares. Para essas categorias, destaca-se a importância da utilização de aparelhos auxiliares, principalmente aqueles de superfícies elásticas que colaboram na aprendizagem e na segurança (LIMA et al., 2016), e materiais adaptados que facilitem a realização de progressões pedagógicas.

Além disso, há necessidade da presença constante do treinador para auxiliar nos elementos novos e proporcionar maior segurança para as atletas. Nessa fase, estão sendo incorporados muitos hábitos e gestos motores, os vícios e erros técnicos graves são evitados ao máximo, o que explica também a necessidade da presença do treinador.

Quando analisamos os recursos humanos, percebemos que a maioria dos ginásios de todos os estados tem o apoio de uma equipe multidisciplinar que é composta principalmente por fisioterapeuta, psicólogo e nutricionista. O trabalho multidisciplinar integrado oferece suporte e influência no treinamento, fato que é reforçado por Tricoli e Serrão (2008).

Por mais que a estrutura física não seja de ponta, a maioria dos ginásios de treinamento de GA está inserida dentro de um clube, ou em espaços vinculados às Prefeituras. Assim, segundo o discurso dos treinadores, já existe uma equipe multidisciplinar que compõe o quadro de funcionários e atua com todas as modalidades que o lugar oferece, inclusive com as atletas da GAF.

No Clube 1, a estrutura física é boa, mas, segundo o Treinador 1, atualmente, o ginásio não possui uma equipe multidisciplinar devido à falta de recursos financeiros. O ginásio não possui um sistema organizacional de clube, o espaço é mantido por recursos de patrocinadores, e seria necessário alto investimento para manter uma equipe multidisciplinar completa.

Atualmente, o CT do Rio de Janeiro é composto por estrutura física e humana de primeiro mundo, e os atletas que integram a seleção brasileira têm acesso a todos esses recursos e profissionais nos períodos de treinamento e durante as viagens. Mas, essa é a realidade apenas dos atletas de ponta e das categorias superiores.

Na realidade do treinamento da GA brasileira, notamos que as condições de treinamento variam muito entre os clubes. Segundo o relato dos treinadores, por mais que a infraestrutura não implique tanto no rendimento para as categorias de base, um ginásio mais estruturado proporcionaria condições de treinamento que facilitariam o desenvolvimento e os processos de aprendizagem das atletas.

Atender às demandas de resultado, e construir atletas sólidos com as condições que são oferecidas, é o principal desafio dos treinadores, pois nem sempre as condições reais atendem às necessidades e às demandas exigidas pelo treinamento de alto rendimento. No Brasil, os investimentos esportivos atendem à elite esportiva; mas, a formação de base, que seria aquela fase essencial para lograr resultados superiores no alto rendimento, não é contemplada (BUENO, 2008; MEIRA; BASTOS; BOHME, 2012). Assim, muitos atletas desistem por não terem recursos e condições de treino e surge então o abismo entre a base e o alto rendimento.

4.3. Seleção de talentos, especialização e especialização precoce

4.3.1. Seleção de Talentos

A seguir, apresentaremos o Quadro 06, que aborda os critérios de seleção de talentos segundo os treinadores entrevistados.

Quadro 6 – Critérios de seleção de talentos

Unidade de registro	Unidade de contexto
Faixa etária	<p>T1: com 5 ou 6 anos, já é importante que ela vivencie um monte de coisas sem focar no treinamento, mas que esteja dentro do ginásio para essa adaptação.</p> <p>T2: procuramos começar com 5 ou 6 anos, se você tem professores de escolinha, essa parte lúdica para a criança iniciar é bem interessante.</p> <p>T6: de 5 a 10 anos, porque temos as crianças selecionadas que vamos separando, e tem o grupo de massificação.</p> <p>T3: a peneira é de 5 a 10 anos, porque as mais velhas a gente manda para a escolinha, não exclui.</p> <p>T5: meninas de 6 a 8 anos.</p> <p>T4: com crianças de 5 a 7 anos.</p>
Testes físicos e motores	<p>T2: os testes são geralmente básicos, de força, de velocidade, coordenação, flexibilidade, um pouco de tudo.</p> <p>T1: eu acho legal fazer testes de agilidade para ver coordenativo, ver como a criança reage ao medo, à insegurança.</p> <p>T6: eu procuro fazer um pouco de teste de força, na barra, na corda, velocidade, e como elas estão desenvolvendo nas aulas.</p> <p>T3: a gente faz através de testes de força, flexibilidade e olha o biótipo delas. Faz flexão, corda, corrida, espaldar, se não consegue fazer espaldar só sustentação, pulo no plinto para ver coordenação, eu coloco na trave para ver se é medrosa ou não.</p> <p>T5: a gente aplica testes básicos: corrida 20 metros, salto em distância, salto horizontal, número de flexões na barra, abdominal 45 graus. São esses testes mesmo, bem simples.</p> <p>T4: nós olhamos alguma coisa de sustentação, de flexibilidade, de puxar queixo, de pular para cima de alguma coisa. Já usei o teste da Patricia Arruda que é do mestrado dela, tem o tempo que fica no esquadro, subida na corda, espaldar grupado.</p>
Testes de	T3: ponte e espacato para ver flexibilidade.

flexibilidade	<p>T5: para ver flexibilidade, a gente pede para fazer um espacato.</p> <p>T4: tem flexibilidade de espacate (perna direita, esquerda e lateral) e ponte.</p> <p>T1: para flexibilidade, também fazemos testes. Não sei te dizer exatamente o que fazemos.</p>
Avaliação morfológica e antropométrica	<p>T3: primeira coisa que a gente olha é o corpo. Eu dava preferência para as magrelas, já atualmente eu olho todas, fiz uma seleção recente e acabei pegando algumas crianças bem parrudas, bem fortes, até meio gordinha.</p>
Observação contínua	<p>T2: na verdade, a primeira coisa que chama a atenção é a observação. Você olha aquela criança e você já vê que ela é diferente. Você precisa ver que ela é forte, esperta, observa se é ativa ou não, se é envergonhada, tímida, esperta, inteligente. Você precisa bater o olho e ver que essa menina é ginasta com 6 anos, ela tem que se destacar.</p> <p>T6: então, elas têm quatro aulas, depois dessas aulas, ou dispensamos ou ficamos com a criança. E percebemos que tem criança que no primeiro momento não damos muita importância, e se fosse um dia só de teste acabaríamos dispensando.</p> <p>T3: eu fiquei com elas 1 ano, então eu fui vendo quem tinha condições de ficar na minha equipe e quem eu tive que passar para outras turmas.</p> <p>T1: Você precisa detectar tudo que tem de melhor, você tem que ver a estrutura física, tem que ver família, ver probabilidade de crescimento no decorrer do tempo, porque se tudo isso não caminha junto, uma hora você pode perder a atleta.</p>
Experiência	<p>T3: Você olha o corpo e já vê uma campeã. Tem gente que já nasce até com tônus muscular.</p> <p>T6: só de bater o olho já sabemos o que é uma ginasta, o corpo.</p> <p>T2: Nem digo que da experiência do treinador. Eu acho que qualquer pessoa ou profissional da Educação Física consegue olhar uma criança dessa que se destaca. Eu não digo nem para a ginástica, nós olhamos pela ginástica, mas ela pode ser talentosa para qualquer outra coisa.</p> <p>T4: Pegávamos uns 15 minutos com a menina, olhávamos algumas coisas e íamos meio no olho, mais subjetivo mesmo.</p> <p>T3: Não tinha parâmetro nenhum, a gente ia pelo olho mesmo.</p>

O Treinador 2 destaca a importância da seleção de talentos quando se pensa no alto rendimento esportivo, pois crianças com capacidades mais elevadas tendem a se adaptar com mais facilidade a uma modalidade específica.

Treinador 2: “então, falando de lapidação para chegar ao altíssimo rendimento, é fundamental que se faça esse processo de seleção no início”.

Estudos apontam a importância de testes de detecção de talentos para potencializar o desenvolvimento das capacidades específicas de cada modalidade. Esse diagnóstico permitiria a realização do treinamento em longo prazo, proporcionaria aos atletas o desenvolvimento adequado para o alto rendimento esportivo (LANARO; BOHME, 2001; BOHME, 2009).

Os critérios de seleção mais utilizados pelos treinadores são: idade, aspectos físicos, cognitivos e motores, avaliação morfológica e observação contínua. Corroborando Russell (1989) que geralmente os testes de detecção consistem em avaliações antropométricas e morfológicas, testes de capacidades motoras e de percepção.

Segundo Folle, Nascimento e Graça (2015), no momento da identificação de talentos, os fatores físicos e motores que mais se destacam são: velocidade, agilidade, coordenação, força, impulsão, flexibilidade e equilíbrio.

O princípio fundamental para detectar talentos é compreender as demandas específicas da modalidade e selecionar as crianças que apresentam essas características (FARROW; BAKER; MACMAHON, 2007). Dessa forma, os procedimentos utilizados pelos treinadores consistem em escolher crianças com a faixa etária entre 5 e 8 anos, e os testes se baseiam em exercícios de força, velocidade, coordenação e flexibilidade, que são algumas das capacidades exigidas na GA. Além disso, é importante considerar a treinabilidade da criança, a herança genética dos pais, as disposições, interesse e vontade para participar do treinamento (BOHME, 2009).

Em nosso estudo, notamos que não existe um protocolo usado pelos treinadores da GA. Corroboram Schiavon (2009) e Nunomura e Oliveira (2014), que também encontraram essa lacuna no treinamento da GA. Geralmente, os testes utilizados são definidos a partir da experiência prática dos treinadores, sem a utilização de conhecimentos científicos (LANARO; BOHME, 2001).

O somatório entre os cientistas, que trariam seu profundo conhecimento teórico, e os treinadores, que exporiam a realidade da prática, agruparia ambos os conhecimentos, prático e científico, que ao se complementarem trariam benefícios para todos os envolvidos com o esporte (VAEYENS et al., 2009).

Um treinador comenta que, em algum momento da sua carreira, utilizou um teste de seleção de talento defendido em uma dissertação de mestrado. No estudo de Albuquerque (2004), o autor entrevistou vários especialistas da GA brasileira e identificou o perfil de habilidades motoras que era consenso entre eles. Os participantes desse estudo relataram atividades que foram testadas ao longo do desenvolvimento da pesquisa.

As oito atividades identificadas para compor a avaliação do Potencial para o Desempenho em Ginástica Olímpica (PDGO) são as seguintes: salto em distância, abdominal em suspensão, subida na corda, flexão de braços no solo, esquadro no toquinho, flexão de tronco e espacato com afastamento ântero-posterior das pernas direita e esquerda (ALBUQUERQUE; FARINATTI, 2007).

Segundo os treinadores do nosso estudo, os exercícios usados para testar a capacidade de força são: subida na corda, flexão de braços em suspensão, abdominal no espaldar, sustentação no esquadro. Para velocidade e potência, utilizam o salto em distância, o salto horizontal, e a corrida de 20 metros. Tanto no solo como no salto, a ginasta não atinge a velocidade máxima, no entanto, essa capacidade é importante para tornar a ginasta capaz de gerar velocidade de rotação aliada aos elementos acrobáticos preliminares (ARKAEV; SUCHILIN, 2004).

Ao comparar nosso estudo com a pesquisa de Albuquerque e Farinatti (2007), encontramos algumas semelhanças entre os exercícios utilizados pelos treinadores para fazer o processo de detecção de talentos.

É notável que o conhecimento prático se propaga no meio de atuação, alguns treinadores utilizam os testes e compreendem os motivos pelos quais tais exercícios foram selecionados, enquanto que algumas vezes os exercícios são reproduzidos sem considerar a especificidade da modalidade, sem entender o porquê de tal exercício e sem compreender a aplicabilidade do mesmo.

Destacamos que um treinador afirma que a utilização de teste de força com crianças em tenra idade poderia excluir algumas delas no processo de seleção. Algumas crianças podem apresentar uma estrutura corporal forte e vantajosa para a modalidade, mas ainda não sabem usar suas capacidades ao seu favor. O treinamento para ganho de força envolve processos neurais, coordenação de ações e questões hormonais (GOMES, 2003). As crianças em tenra idade ainda não passaram pelo processo de maturação e não desenvolveram essa capacidade.

Treinador 1:

Os testes de força, eu acho que é muito subjetivo isso, porque às vezes você pega uma criança de 5 ou 6 anos, que força essa criança tem? Não foi desenvolvido, então, eu acho que tem que ter um período de adaptação para realmente depois trabalhar tudo isso.

Corroboram essa afirmação Tricoli e Serrão (2008), pois as capacidades motoras de força, flexibilidade e coordenação motora geral são aquelas que podem ser treinadas, ou seja, podem ser desenvolvidas ao longo da carreira esportiva e alcançar um nível satisfatório para atender às demandas da modalidade. Mas, não podemos desconsiderar que o potencial genético também influenciaria nesse desenvolvimento.

Para a capacidade de flexibilidade, os treinadores solicitam a execução de exercícios como ponte e espacato. O T1 afirma que faz testes de flexibilidade, mas não soube especificar exatamente quais seriam esses são eles.

O T3 afirma que sempre priorizava a capacidade de força ao invés da flexibilidade, mas, atualmente, ele considera que a flexibilidade seja tão importante quanto a força para uma ginasta de alto nível.

Treinador 3: “Eu via mais força do que flexibilidade, eu não dava tanta ênfase para flexibilidade, se elas não fossem tão flexíveis, eu não ligava, era preferível ser fortes do que flexíveis.”

Esse depoimento coincide com as demandas por dificuldade acrobática da modalidade. No entanto, as exigências atuais por um número maior de elementos de dança e novas orientações para os componentes de apresentação artística (FIG, 2017) permitem adotar outras estratégias para aumentar o valor de dificuldade da série. Essa tendência possibilita que as ginastas executem o número de acrobacias necessário para cumprir as exigências, e que “joguem” com o código de pontuação para criar séries com maior valor de dificuldade por meio dos elementos de dança. Esse fato estimula o treinador a explorar o que a ginasta tem de melhor, tanto na parte acrobática quanto nos elementos de dança.

Diversos estudos (KERR, 2003; BARKER-RUCHTI, 2009; EAGLEMEN; RODENBERG; LEE, 2014) analisam as tendências e o perfil dos corpos das ginastas ao longo dos anos, no entanto, uma análise detalhada acerca dessa questão ainda é necessária.

No contexto atual da GAF, vemos ginastas com corpos fortes, robustos, atléticos e maduros que se consagram campeãs (OLIVEIRA 2014). Porém, encontramos também ginastas com um perfil corporal que apresenta menor potência muscular e que utilizam elementos e ligações de dança, como os giros e os saltos, para aumentar a dificuldade técnica das séries. Temos como exemplo a ginasta holandesa Sanne Weaver, campeã olímpica de trave nos JO do Rio de Janeiro, em 2016.

A avaliação do perfil antropométrico e morfológico das crianças também é outro critério utilizado pelos treinadores desse estudo. Eles buscam crianças que apresentem musculatura mais robusta, baixa estatura e sejam magras. Do mesmo modo, um estudo de revisão realizado por Folle, Nascimento e Graça (2015) aponta que os fatores antropométricos chamam a atenção dos treinadores no processo de seleção.

Segundo Claessens et al. (1991), muitas ginastas que atingiram o nível internacional apresentavam um perfil de somatótipo ecto-mesomórfico. E Nunomura e Oliveira (2014) encontraram, em estudo realizado com treinadores, que o perfil procurado para a GA são crianças com características de baixa estatura e corpo delgado, o que enfatiza a relevância da avaliação do perfil antropométrico e morfológico para os treinadores da GA.

Um dos treinadores de nosso estudo afirma que costumava selecionar crianças fortes e magras. Mas, atualmente, ele está mais flexível com relação à esse tipo de observação. Por meio da sua experiência, ele tem notado que algumas meninas com perfil corporal mais robusto são muito fortes e vem apresentando resultados internacionais, como é o caso da ginasta Simone Biles, campeã olímpica dos JO de 2016.

Treinador 3:

Eu dava preferência para as magrelas, já atualmente eu olho todas, fiz uma seleção recente e acabei pegando algumas crianças bem parrudas, bem fortes, até meio gordinha, parece que tem barriga sabe, tipo a Biles, você olha e fala que ela é gorda, barriguda, na nossa visão, mas hoje a gente vê que ela é forte e só aguenta fazer tudo porque é muito forte.

Além das características físicas, as dimensões corporais e o biótipo influenciam na escolha das crianças. Arkaev e Suchilin (2004) citam que a altura, as

proporções corporais e outros parâmetros antropométricos são condicionados geneticamente e são características determinantes para o sucesso esportivo na modalidade.

Na GAF, encontramos campeãs olímpicas com diferente estrutura corporal (OLIVEIRA, 2014). Por exemplo, a americana Simone Biles, com um perfil robusto e forte, que apresenta muita energia e potência em suas séries; a russa Svetlana Khorkina, uma ginasta mais longilínea, com maior estatura, e a chinesa Deng Linlin, um perfil mais magro, com menos massa muscular e um perfil corporal que se assemelha ao de uma criança.

Os pré-requisitos para selecionar o talento são importantes e influenciam na formação das atletas, mas os fatores externos, bem como a oportunidade de condições ideais de treinamento, a força de vontade e a dedicação da atleta, e as demandas da modalidade, interferem nessa jornada (BOHME, 2009), e permitem certa variação no perfil das atletas que se destacam.

Além dos testes aplicados, os treinadores também utilizam a técnica de observação contínua, e corroboram Lanaro e Bohme (2001) ao afirmarem que o talento não poderia ser detectado com base na aptidão mostrada em um único teste motor, mas a partir de um processo de desenvolvimento que aparece durante as etapas do treinamento, testes e mensurações sistemáticas.

Em estudo realizado com treinadores sobre a seleção de talentos na GA (NUNOMURA; OLIVEIRA, 2014), os autores afirmam que a técnica de observação contínua é usada como um método de avaliação. Com ela, os treinadores podem analisar as características volitivas e a adaptação dos indivíduos à cultura da GA, durante um espaço de tempo prolongado, que pode durar semanas ou meses, o que proporcionaria a escolha mais justa e com menor probabilidade de erro.

Os treinadores deste estudo comentam que utilizam a observação contínua nos ginásios em que atuam. Segundo eles, as crianças iniciam a prática esportiva e, no decorrer das atividades, são avaliadas pelos treinadores, que ao conduzir e orientar as atividades, conseguem observar a coordenação, a pró-atividade, a esperteza, o gosto pela prática, além das capacidades motoras citadas anteriormente.

Um treinador acredita que qualquer profissional da Educação Física seria capaz de observar uma criança que se destaca para determinada prática esportiva.

Treinador 2:

Nem digo que da experiência do treinador. Eu acho que qualquer pessoa ou profissional da Educação Física consegue olhar uma criança dessa que se destaca. Eu não digo nem para a ginástica, nós olhamos pela ginástica, mas ela pode ser talentosa para qualquer outra coisa.

Em uma aula de educação física, é possível observar se uma criança é mais ágil, mais coordenada, porém, a generalização dessa afirmação contrapõe a experiência diária do treinador, tendo em vista que os treinadores da GA desenvolvem critérios que atendem às especificidades do seu esporte, com base nas experiências vividas rotineiramente.

Observamos que os métodos utilizados para a detecção de talentos não apresentam uma sistematização ou seguem uma padronização. Os exercícios que são utilizados para a seleção fazem parte de testes sugeridos pela literatura (ALBUQUERQUE; FARINATTI, 2007), ainda que sejam escassos estudos de grande escala e análises sobre a validade dessas informações para a identificação de talentos. Ademais, os parâmetros de avaliação utilizados pelos treinadores são subjetivos, advindos das experiências que eles vivenciam no dia a dia do ginásio.

Justificando essa falta de procedimento e padronização para a seleção de talentos, é senso comum entre os treinadores que a prática e experiência como treinador da modalidade os tornam capazes de detectar crianças aptas para essa prática esportiva. Utilizando métodos como a observação contínua, a avaliação subjetiva e a experiência, os treinadores se julgam em condições de reconhecer uma criança que apresenta habilidades que facilitariam seu desenvolvimento na GA.

Segundo Brasil et al. (2015), o conhecimento do treinador pode ser obtido a partir de um processo contínuo e sistemático de reflexões, assim, a aprendizagem profissional é um processo contínuo de reconstruções das próprias experiências pessoais.

Não descartamos a importância do embasamento científico. No entanto, se houvesse iniciativas que aliassem a perspectiva prática e científica, e as tornassem complementares nesse processo prático do treinamento, a formação do talento esportivo e a sistematização do treinamento em longo prazo poderiam ser beneficiadas (BOHME, 2007). Destacamos que a padronização do treinamento vai

até um limite onde atende a todos os atletas no processo de formação. Ao se tratar das atletas que alcançam o alto nível, o treinamento tende a ser individualizado.

Apesar da importância atribuída à seleção de talentos no processo de formação em longo prazo, Nunomura e Oliveira (2014) apontam que a detecção de talentos em tenra idade não é garantia de sucesso, pois este é um somatório de características e atributos que são desenvolvidos ao longo do tempo e também estão sujeitos a mudanças, e o talento é apenas um desses fatores. Para esses talentos se desenvolverem, é necessária infraestrutura adequada, profissionais competentes, apoio de familiares, entre outros fatores intrínsecos, como força de vontade e gosto pela prática.

As capacidades físicas são essenciais para o rendimento esportivo, bem como o desenvolvimento das habilidades específicas para a modalidade. No entanto, existem outros fatores “não visíveis”, como o gosto pela prática, o nível social, a influência da família, e que, talvez, não sejam tão perceptíveis até mesmo pelos próprios treinadores e são determinantes nessa formação (RUSSELL, 2013).

Cada pessoa tem capacidades diferentes que aumentam ou limitam suas possibilidades de se tornar habilidosa (BARBANTI, 2010). O tempo e a oportunidade de praticar a modalidade determinarão aqueles atletas com maior possibilidade de desenvolvimento na GA, tanto na parte física como psicológica e, principalmente, o desejo da criança em se tornar um atleta de alto rendimento, ou seja, não é uma escolha e decisão unilateral.

4.3.2. Especialização

A seguir, apresentamos o quadro 07 que trata da especialização na GAF.

Quadro 7 – Especialização

Unidade de registro	Unidade de contexto
Idade	<p>T1: para iniciar o treinamento, acho que tem que ser aos 7, 8 anos.</p> <p>T2: eu acho que até 8 anos é uma idade boa, mas você tem que fazer a criança gostar do esporte.</p> <p>T6: de 7 a 8 anos já era para estar preparando para o Pré-Infantil C, que é o que temos em São Paulo.</p> <p>T3: agora para a menina começar a treinar forte mesmo, a partir dos 8 anos a gente já pode começar a puxar ela, mas</p>

	<p>elas têm que gostar de fazer GA primeiro.</p> <p>T5: essas meninas de 6 anos, a base é de formação para competição, que difere totalmente de uma aula de escolinha. Então elas já entram no sistema e flui naturalmente.</p> <p>T4: a partir de 6 anos elas já entram em um treinamento mais específico, a maioria.</p>
Especialização tardia	<p>T6: tentamos com todas, mesmo que sejam mais velhas, ver se conseguimos tirar alguma coisa.</p> <p>T3: então, hoje eu já dou chance para meninas de 9 a 10 anos. Antes eu falava que com 10 anos era muito velha, hoje eu já penso que ela ainda pode melhorar. Temos que incluir essas meninas mais velhas. Se depois elas não conseguirem evoluir, daí sim a gente pode selecionar, mas tem que dar chance para todas.</p>
Frequência nos treinos	<p>T1: eu acho que tem que ser tudo gradativo [especialização]. Começar com no mínimo três vezes por semana, duas horas, para iniciar o processo de treinamento. E, de acordo com o desenvolvimento da equipe, passar para mais um dia, quatro vezes. Se é uma equipe de treinamento, em um período de seis meses no máximo você já tem que introduzir pelo menos cinco dias na semana. Tem que criar essa situação de estar no ginásio para começar a treinar. Aí eu acho que vai muito da capacidade do treinador, da experiência que esse treinador vai ter.</p> <p>T2: eu acho que é uma idade boa para você estimular a criança com 6 anos. Devemos ter cuidado com a carga horária dessa criança, pode aumentar um pouco as horas de treino com 7, 8 anos, e depois evoluir mais.</p> <p>T3: meninas de 7 e 8 anos, elas treinam três vezes por semana duas horas por dia, mas a gente deixa elas brincarem.</p> <p>T5: elas já entram treinando quatro vezes por semana, três horas por dia. Essas meninas de 6 anos, a base delas é a base de formação para competição.</p>
Sistema competitivo	<p>T3: eu discordo do sistema competitivo que te induz a fazer que o alto rendimento aconteça com 9 anos. Eu acho que a menina ainda pode evoluir mais depois, mais tarde.</p> <p>T2: começamos a trabalhar conforme o regulamento das competições dessas categorias. Tem que ter bom senso na verdade, se tem uma competição para 8 anos, você não vai forçar aquela criança que não está pronta para fazer, isso vai de cada treinador.</p> <p>T3: Minha visão vem mudando com relação a isso. Antes eu achava que com 8 anos a criança já tinha que cumprir todo o regulamento do pré-infantil. Hoje eu acho que elas precisam de mais tempo. Acho muito precoce. Elas começam muito cedo e param muito cedo também.</p>

A idade sugerida pelos treinadores como ideal para iniciar a prática da GA é entre 5 e 6 anos. Nessa etapa, os treinadores destacam que as atividades realizadas devem priorizar o desenvolvimento global e a construção do repertório motor da criança. Os treinadores comentam também, sobre a importância da ludicidade, da adaptação e da familiarização da criança com a modalidade.

Segundo Tsukamoto, Carrara e Nunomura (2011), as atividades propostas nessa etapa poderiam ser transferidas para qualquer modalidade esportiva. Assim, a prática da GA pode ser considerada uma atividade básica para o desenvolvimento do repertório motor e que colaboraria para o desenvolvimento em outras modalidades esportivas.

Sugere-se que no início da prática esportiva se desenvolvam diversas habilidades básicas que serão o alicerce para o futuro em muitas modalidades esportivas; a criança precisa aprender a saltar, a correr, a lançar, e a se movimentar, e vivenciar habilidades diversificadas e riqueza de movimentos (BALYI; HAMILTON, 2004).

Segundo os entrevistados, podemos identificar que a especialização acontece na GAF por volta dos 7 a 8 anos de idade. Corroboram essa afirmação Nunomura, Carrara e Tsukamoto (2010), em estudo realizado com 46 treinadores da GA (sendo 34 do feminino e 12 do masculino), que obtiveram como resultado que a idade ideal sugerida pelos treinadores da GAF é entre 6 e 7 anos de idade e no máximo 9 a 10 anos.

Em nosso estudo, dois treinadores (T4 e T5) citam que a especialização de suas atletas começa aos 6 anos de idade e, desde o momento em que ingressam na modalidade, o foco de treinamento é o alto rendimento. As atletas passam a treinar de forma mais específica, com maior carga horária e com a formação principal sendo a GA competitiva (BOMPA, 2002; PLATONOV, 2004).

Dentro do processo de especialização dessas atletas, encontramos dois discursos interessantes. O Treinador 3 acredita que seja importante desenvolver o gosto e o prazer pela prática esportiva com suas ginastas simultaneamente ao processo de especialização. E, o Treinador 1 acredita que a forma como o treinamento é conduzido nessa etapa pode ser benéfica ou prejudicial para as atletas, pois depende da experiência que esse treinador possui para saber conduzir o treinamento.

A especialização direciona a atleta para o alto rendimento, no entanto, a atuação do treinador poderia facilitar esse processo. Segundo Balyi e Hamilton (2004) e Bessi (2016), a diversidade nas sessões de treinamento, os pequenos desafios diários e a cobrança reforçam os aspectos positivos, e o estímulo ao gosto pela prática auxiliam na manutenção das jovens atletas. Por outro lado, a cobrança indevida, a monotonia nos treinamentos, as exigências além dos limites da atleta poderiam desencadear a desistência.

Segundo Nunomura, Carrara e Tsukamoto (2010), não existe problema no treinamento sistematizado, desde que as fases de desenvolvimento sejam respeitadas, e que o treinamento dos jovens atletas não tenha a mesma configuração daquele dos adultos e as mesmas exigências do alto rendimento.

Segundo os treinadores 01, 02 e 03, inicialmente na especialização, as crianças treinam com frequência de três vezes na semana, durante duas horas. Enquanto que para o Treinador 5 a especialização já começa logo após o processo de seleção e, nesse caso, crianças de seis anos de idade treinariam quatro vezes por semana, durante três horas.

Os treinadores (T1, T2 e T3) comentam que a inserção na especialização esportiva acontece de forma natural e gradativa e, conforme a ginasta se adapta à rotina de treinamento, a carga horária e a frequência aumentam gradativamente.

Em contrapartida, o Treinador 5 acredita que o início do treinamento especializado, com frequência maior, é importante para o processo de formação em longo prazo, pois o objetivo com essas atletas é a formação para competição.

Treinador 5: “Elas já entram treinando quatro vezes por semana, três horas por dia. Essas meninas de 6 anos, a base delas é a base de formação para competição.”

Dentro da preparação em longo prazo, os treinadores almejam alcançar o alto rendimento esportivo, no entanto, ao estabelecer uma rotina com alta frequência e volume de treinos para crianças em tenra idade, é necessária cautela para a atleta não entrar em um estado de estresse e cansaço e perder o interesse na modalidade, devido as altas demandas do treinamento ainda nas primeiras etapas de formação (BOMPA, 2000).

É recomendado que o processo de transferência da iniciação esportiva para a especialização na GA aconteça gradativamente, assim, as crianças que

apresentam certa prontidão física e disposição para suportar as demandas do treinamento da modalidade são inseridas no sistema de treinamento especializado.

Apesar da tendência em se iniciar cedo na GA, os Treinadores 03 e 06 dois treinadores comentam sobre a especialização tardia e, de acordo com suas experiências, a idade para especializar as atletas vem se alterando. Segundo o discurso, eles continuam a especializar crianças de 7 e 8 anos, mas oferecem oportunidade de especialização para crianças com mais idade, entre 9 e 10 anos.

Antes, as crianças com essa faixa etária (9 e 10 anos) só tinham a chance de entrar num sistema de treinamento de alto rendimento se já apresentassem habilidades específicas da GA. Hoje em dia, eles proporcionam a essas crianças a oportunidade de se especializar e se desenvolver. E, durante o processo de formação esportiva, as ginastas são avaliadas e reavaliadas para determinar aquelas que possuem condições de seguir para as próximas etapas.

Segundo Bessi (2016), as ginastas passam por um processo de transformação e, ao longo do desenvolvimento, suas fragilidades e pontos positivos aparecem. Ao confrontar a literatura com os discursos dos sujeitos, podemos relacionar que o processo de especialização tardia, bem como a observação contínua nas fases iniciais do treinamento, proporcionaria ao treinador uma escolha mais justa e sensata para com as atletas que têm o desejo de alcançar o alto rendimento.

Treinador 3: “Temos que incluir essas meninas mais velhas. Se depois elas não conseguirem evoluir, daí sim a gente pode selecionar, mas a gente tem que dar chance para todas”.

Mesmo aquelas atletas que se especializam com mais idade, é essencial que atravessem todos os estágios de desenvolvimento, pois pular etapas poderia prejudicar o desenvolvimento do atleta (GCG, 2008; NUNOMURA; CARRARA; TSUKAMOTO, 2010).

A especialização tem como propósito abranger a aprendizagem de habilidades em todos os aparelhos, inserir a ginasta em um ambiente competitivo que oportunize a participação e a formação das atletas, e não um treinamento exaustivo, com práticas abusivas que reprimam, excluam e eliminem a atleta do contexto esportivo.

Com este estudo, percebemos que os treinadores consideram relevante a forma como o treinamento é conduzido, que abrange desde o formato e métodos de

treinamento até as práticas e atitudes dos treinadores responsáveis pelo desenvolvimento das crianças nessa faixa etária.

Destacamos, também, a importância de um processo contínuo de análise e avaliação na seleção e escolha das crianças que ingressam na especialização, para não correr o risco de eliminar precocemente uma atleta que poderia se desenvolver tardiamente e ainda assim atender às demandas da modalidade nas categorias superiores. Mais estudos são necessários para abranger a complexidade da especialização tardia na GA, levando em conta a maturação e o crescimento, e quais são os efeitos reais da mesma. No entanto, é cabível uma reflexão para os treinadores envolvidos na modalidade sobre a questão abordada.

4.3.3. Especialização Precoce

A seguir, apresentamos o Quadro 8, que trata da especialização precoce na GAF.

Quadro 8 – Especialização Precoce

Unidade de registro	Unidade de contexto
Exigências da modalidade	<p>T1: a ginástica é um esporte precoce. E, em função de várias vivências que a criança tem que ter, e a maturidade precoce que ela tem que ter, é necessário que ela fique muito tempo no ginásio.</p> <p>T6: nós não temos tanto tempo, já temos que especificar, ir para o aparelho. E nós sabemos que principalmente a paralela, se deixarmos para fazer isso mais velha, perdemos a ginasta.</p>
Atitudes do treinador	<p>T2: então, acho que a idade em si não influencia. O que influencia é como o treinador vai lidar.</p> <p>T5: então, a minha visão é: não tem problema nenhum com o que se faz, a grande questão é o como se faz, por serem crianças. A GA vai ter pressão psicológica, a criança vai aprender a lidar com a dor, com o medo, com o cansaço físico. Mas eu procuro fazer isso de uma forma construtiva com as minhas crianças, fazer com que elas sejam ensinadas em todos os aspectos e não adestradas.</p> <p>T1: Ele [treinador] tem que ter consciência de que você não pode ter uma criança de 7 anos no ginásio treinando duas horas seguidas, saltando duas horas, fazendo força duas horas, pressão psicológica por duas horas. Eu acho que isso é o errado.</p> <p>T5: eu vejo a questão da especialização precoce prejudicial</p>

	sim, quando o COMO fazer é ruim. Porque pode gerar problemas tanto psicológicos como fisiológicos para uma criança. Mas feito de uma maneira saudável, eu não vejo problema absolutamente nenhum.
--	---

Os treinadores afirmam que, se o objetivo é o alto rendimento esportivo, essas atletas são submetidas a regras e exigências da modalidade. E, para atender a essa demanda da GA, as ginastas acabam passando por um processo de especialização ainda com pouca idade. Esse relato coincide com os resultados encontrados por Nunomura, Carrara e Tsukamoto (2010), em que os treinadores afirmam que as exigências da modalidade induzem à especialização precoce.

Por ser uma modalidade que depende do domínio de movimentos que são adquiridos com pouca idade, em virtude dos períodos críticos para construir o alicerce para o alto rendimento (CAMPBELL, 1998; ZAKHAROV; GOMES, 2003; RÉ; BARBANTI, 2006), os treinadores comentam que se deixarem para desenvolver algumas habilidades e capacidades motoras com idade mais avançada, a criança terá mais dificuldade para progredir.

Além disso, para construir e dominar um rol de habilidades tão distintas e variadas, exigidas pela modalidade, é necessário tempo e formação em longo prazo. Por isso, justificam a idade precoce. Vários estudos apontam que, de fato, a especialização na GAF é antecipada e que as atletas são submetidas a treinamentos intensos desde muito jovens (DONNELLY; PETHERICK, 2004; JACOBS et al., 2017).

O Treinador 6 cita o exemplo da ginasta Daiane dos Santos, que passou pelo processo de especialização tardia e, ainda assim, conquistou uma carreira de sucesso. Segundo Bompa (2000), as crianças com mais habilidades e talento para a modalidade tendem a se adaptar e a aprender com mais facilidade, tornando o processo mais favorável.

No entanto, o participante comenta que alguns aspectos estéticos, como a linha corporal e a postura da ginasta Daiane dos Santos, poderiam ter sido mais desenvolvidos se ela tivesse iniciado na modalidade um pouco mais cedo, reforçando a ideia da especialização em tenra idade.

Treinador 6:

E eu vejo que no nosso esporte não tem jeito, tem que começar um pouco mais cedo, a não ser que a menina seja um super talento, como a Daiane, aí elas conseguem, e assim mesmo nós vemos: a Daiane foi boa, foi para a seleção, foi para as Olimpíadas, mas nós sabemos que se ela tivesse começado mais cedo, a linha dela seria outra.

Ré e Barbanti (2006) destacam também o desenvolvimento das capacidades coordenativas durante os períodos apropriados. O período ótimo de desenvolvimento de capacidades coordenativas e da flexibilidade (ARKAEV; SUCHILIN, 2004), além das proporções corporais menores (DAMSGAARD, 2001), são argumentos utilizados pelos treinadores da GA competitiva.

Especializar na modalidade se torna prejudicial quando fases do desenvolvimento não são respeitadas. Ao seguir as etapas e o processo de formação, os efeitos negativos da especialização precoce poderiam ser evitados.

Os treinadores comentam que esses efeitos poderiam ser controlados pelas suas atitudes, ou seja, a forma como lidam, abordam e exigem de suas atletas. Para eles, a especialização pode ser prejudicial quando a forma de condução desse processo não é favorável.

Treinador 5:

Então, a minha visão é: não tem problema nenhum com o que se faz, a grande questão é o como se faz, por serem crianças. E eu me vejo muito diferente do sistema brasileiro, porque o meu como fazer não é da mesma forma que eu vejo as pessoas fazendo.

O Treinador 5 comenta que prioriza o treinamento a partir dos ensinamentos e não do adestramento das atletas, ou seja, a vontade de aprender e não a obrigatoriedade de aprender.

Treinador 1:

Ele [treinador] tem que ter consciência de que você não pode ter uma criança de 7 anos no ginásio treinando duas horas seguidas, saltando duas horas, fazendo força duas horas, pressão psicológica por duas horas. Eu acho que isso é o errado.

Segundo a literatura, a especialização precoce pode acarretar consequências negativas, como: redução do repertório motor, ocorrência de lesões, desmotivação. As cargas crescentes de treinamento e a monotonia do treinamento,

são fatores que poderiam encurtar a carreira esportiva (WEINECK, 1999; BOMPA, 2000; BALYI, 2003; PLATONOV, 2004).

Ao proporcionar um ambiente de treinamento prazeroso e construtivo, onde as jovens atletas sintam-se desafiadas e que mantenham o interesse e o gosto pela GA, os treinadores acreditam que os efeitos psicológicos negativos da especialização precoce poderiam ser amenizados (T2, T3, T5).

Para Keegan et al. (2009), a busca individual de melhora em determinada modalidade é um fator de permanência. Dessa forma, percebemos que existem diversos caminhos para alcançar o sucesso esportivo, e o bom senso de quem conduz as atividades faz diferença no processo de formação das atletas.

Segundo a opinião dos treinadores (T1, T2, T5), a GA é uma modalidade que exige especialização antecipada devido às suas características. Porém, para eles, não existe nenhum problema que essa especialização ocorra em crianças ainda muito jovens, desde que as atitudes do treinador e o treinamento que é aplicado a essas ginastas estejam de acordo com a prontidão, a maturidade, o desenvolvimento e o desejo da criança e dos pais, aspectos que são comentados pelos autores Bompá (2000) e Balyi (2003).

O treinador 5 acredita que a formação esportiva seja tão importante, que considera uma formação privilegiada se comparada a crianças que não são atletas.

Treinador 5:

Eu não vejo que estou tirando a infância da criança, fazendo ela deixar de ser criança, não mesmo. Pelo contrário, eu vejo que ela está tendo a oportunidade de ter uma formação privilegiada que o esporte fornece, que outras crianças que ficam em casa o dia inteiro, no sofá vendo televisão, não têm.

Com o esporte, as ginastas podem aprender e agregar valores humanos que as acompanhará por toda a vida. Desde jovens, a prática demanda e oferece oportunidades de aprender sobre ter responsabilidade, disciplina, cuidar do próprio corpo, respeitar ao próximo, lidar com vitórias e derrotas, desde que as atitudes do profissional sejam positivas e construtivas (SANCHES; RUBIO, 2011).

Contrariamente a essa opinião, o Treinador 3 reconhece que a estrutura da modalidade induz os treinadores a especializar precocemente, e discorda. Para ele,

as ginastas iniciam o treinamento ainda muito jovens e, conseqüentemente, acabam desistindo muito precocemente.

Segundo Pinheiro et al. (2012) e Stirling e Kerr (2014), existe um apego dos treinadores aos modelos de treinamento da GAF que visam à especialização precoce, à aprendizagem de habilidade em tenra idade e longas sessões de treinamento. Podemos relacionar essa tendência à microcultura estabelecida em um ginásio de GA e as reproduções de tradições, como comenta Oliveira (2014). Em entrevistas com treinadores da modalidade, Nunomura (2009) percebe que alguns treinadores discordam da especialização precoce, no entanto acreditam que se não agirem dessa forma, não chegarão aos resultados, que são cobrados por parte da instituição.

Estudos realizados por Barker-Ruchti et al. (2016) e Cervin et al. (2017) têm demonstrado o prolongamento da carreira de várias atletas no alto rendimento da GAF, além da idade comum de aposentadoria.

As ginastas Daniele Hypólito, Oksana Chusovitna, Jessica Lopes, Catalina Ponor são alguns exemplos de atletas que têm prolongado sua carreira, no entanto, todas elas iniciaram sua carreira em tenra idade.

Com esse cenário nos questionamos sobre quais seriam os reais fatores que têm influenciado as ginastas a se manterem no alto rendimento esportivo por um período de tempo prolongado? Será uma nova tendência para que a especialização venha a ocorrer tardiamente?

Essa forma de desenvolver atletas na GAF, ou seja, a especialização precoce, tem forte raiz cultural e implica nessas diferenças; o fato de obter resultados da forma que se faz reforça essa cultura, e as pessoas envolvidas incorporam como verdades. Dessa forma, os que estão envolvidos não contestam e continuam a manter os mesmos padrões, e caso discordem, veem-se vencidos pelas normas e pela pressão por resultados.

A visão dos treinadores em aceitar as ginastas mais velhas e enxergá-las como potenciais, bem como a visão das próprias ginastas de se aceitarem e acreditarem que, ainda que sejam mais velhas, podem render no alto nível, aliada à forma como o treinamento é conduzido, influencia diretamente na longevidade da carreira dessas atletas.

Segundo Kerr et al. (2017), alguns conhecimentos alternativos têm sido colocados em prática por alguns treinadores de alto rendimento, porém, são

necessárias aprovações de organizações superiores para que mudanças efetivas comecem a acontecer e tornar o treinamento da GAF uma prática mais saudável e duradoura.

4.4. Estrutura do treinamento

A rotina de um treinamento é composta por várias etapas, são elas: aquecimento geral e específico; treino de força e de flexibilidade; treinamento em todos os aparelhos e, no caso da GAF, aulas de balé (MCNEAL; SANDS, 2002).

Nosso estudo buscou abranger todas essas etapas que compõem o treinamento esportivo na GAF. Inicialmente, serão apresentados os dados que tratam de questões estruturais, como a frequência e a duração do treinamento, a periodização, os aspectos do treinamento da preparação física e da preparação artística nas categorias pré-infantil e infantil e aspectos complementares considerados importantes para o desenvolvimento dessa faixa etária.

Em um segundo momento, serão apresentados os dados relacionados ao treinamento específico nos aparelhos, e os temas englobam desde a organização e ênfase no treinamento dos aparelhos em uma sessão, até as considerações dos treinadores entrevistados, sobre quais elementos devem ser desenvolvidos em cada aparelho, de acordo com a categoria (pré-infantil e infantil) em que a atleta está.

4.4.1. Frequência e Duração dos treinamentos

A seguir apresentamos o quadro 09 que aborda a frequência semanal e a carga horária de treinamento para as categorias pré infantil e infantil.

Quadro 9 – Frequência e duração do treinamento

Participante	Categoria	Duração da Sessão	Frequência Semanal	Treino Duplo
T1	Pré-Infantil	4 horas	5x	não
	Infantil	4 horas	6x	12 anos sim
T2	Pré-Infantil	3 - 4 horas	5x	não
	Infantil	4 horas	6x	não
T5	Pré-Infantil	4 horas	5x	não
	Infantil	5h	6x	não
T4	Pré-Infantil	4 horas	6x	não
	Infantil	4 horas	6x	12 anos sim

T3	Pré-Infantil	3 horas	5x	não
	Infantil	4 horas	6x	não
T6	Pré-Infantil	4h	6x	não
	Infantil	4h	6x	não

Na categoria pré-infantil, todos os treinadores concordam que uma carga horária de três a quatro horas seja suficiente, a opinião se diverge quando se trata da frequência semanal. Quatro treinadores realizam cinco sessões semanais de treinamento, e dois treinadores (Treinador 6 e Treinador 4) realizam seis sessões de treinamento, pois adicionam o sábado na rotina de treino. É consenso entre todos eles que, nessa faixa etária, as crianças realizem somente uma sessão de treino diária.

O modelo de treinamento Canadense apresentado no referencial teórico, sugere que crianças entre 09 e 11 anos de idade, que tem como objetivo a GA competitiva, treinem com uma frequência de 4 a 5 vezes na semana, e uma carga horária de 3 horas e meia (CGC, 2008).

Podemos perceber a similaridade entre o apresentado pela literatura (CGC, 2008), e os valores estipulados pelos treinadores desse estudo ao se tratar da carga horária de treinamento. No entanto, a frequência semanal de treinos, segundo essa pesquisa, é um pouco maior do que o relatado na literatura (CGC, 2008).

Notamos que entre uma categoria e outra existe uma pequena diferenciação na carga horária. Percebe-se que a carga horária e frequência na categoria pré infantil é um pouco menor que na categoria infantil. No entanto, destacamos que o tempo de treinamento pode não traduzir a realidade do treinamento, pois as atividades desenvolvidas interferem na efetividade, no volume e na intensidade.

Treinador 2:

Temos que entender que, já pensando em alto rendimento, tem que prepará-las para uma carga horária maior. Mas elas têm que gostar daquilo, até para depois quando virarem adultas profissionais fazerem isso por profissão.

Segundo Jemni (2011), o treinamento dos atletas que já estão no alto rendimento esportivo ultrapassa 20 horas semanais, de cinco a seis dias da semana, com mais de uma sessão diária. Segundo o Treinador 2, a preocupação na formação em longo prazo é criar processos de adaptações para as atletas, para que,

ao alcançar o alto rendimento esportiva, a atleta esteja apta para suportar as demandas do treinamento.

Na categoria infantil, a carga horária e a frequência são mais extensas. Cinco treinadores (T1, T2, T3, T4, T6), realizam quatro horas diárias, enquanto que somente o Treinador 5 realiza cinco horas de treino por dia. Todos os treinadores mantêm uma frequência de seis vezes na semana.

Eles justificam a importância de adicionar o treino aos sábados como estratégia para diminuir o intervalo entre uma sessão e outra de treinamento e, assim, não comprometer a assimilação dos exercícios que estão na fase de aprendizagem.

Krebs (1992) define que a automatização do movimento ocorre quando as habilidades que aconteciam num nível consciente podem ser executadas no nível subconsciente, e o atleta é capaz de perceber outros estímulos que ocorrem simultaneamente à ação que está sendo praticada, ou seja, internaliza o gesto motor.

Sabe-se que na programação do treinamento, os descansos estão incluídos, visto que sessões intensas de treinamento necessitam de repouso para recuperação. Porém, estudos realizados por Matveev (1997 apud LAFRANK, 2005) apontam que a interrupção maior do que 48 horas não é recomendada, pois pode prejudicar o sucesso do treinamento com decréscimo na evolução do estado físico.

Treinador 2:

No infantil, talvez sábado também. Aí já depende do período de treinamento em que você está. É interessante você colocar treinos no sábado, porque o intervalo é muito grande. Às vezes, se você está buscando um elemento, está buscando uma série, fixar alguma coisa, talvez dois dias seja um período muito longe.

Os dados são corroborados por Bompa (2002), que para otimizar os ganhos nas qualidades físicas e no condicionamento técnico, não deve ocorrer espaços longos entre um treino e outro. O progresso só ocorre por meio do treinamento diário.

Todas as justificativas dos treinadores desse estudo consideram o desempenho, e a busca de melhora no condicionamento físico, no entanto, aspectos

como o desgaste físico, o estresse e o cansaço não são pontuados e influenciam diretamente na formação em longo prazo (BALYI, 2001).

Na GA, a técnica e o domínio dos movimentos ocorrem por meio da repetição e da busca pela perfeição. A repetição do gesto motor leva à assimilação, até que esse movimento esteja dominado e seja realizado automaticamente. Ao automatizar uma ação, ela consome menos atenção, energia e tempo, ou seja, poupa o organismo e cede espaço para mais aprendizado (SMOLEUSKIY; GAVERDOUSKIY, 1996).

Estudo realizado por Nunomura, Pires e Carrara (2009), sobre a frequência do treinamento para ginastas, aponta que muitos treinadores consideram a quantidade de horas de treino tão importante quanto o conteúdo do treino, mas o fator tempo não reproduz a qualidade e a intensidade do treinamento.

Temos como exemplo o relato do treinador 6, que teve a oportunidade de experimentar uma sessão de treinamento mais longa, e não obteve os efeitos desejados. Passou então a realizar sessões de treinamento mais curtas. O treinador reduziu a carga horária da sessão de treino, mas aumentou a intensidade dos treinamentos, para que as metas diárias fossem atingidas.

Treinador 6:

Eu tinha colocado o treino das 14h às 19h30. Fiz isso no ano retrasado, e terminamos o ano com muitas lesões. Então, eu resolvi voltar, e fazer das 14h às 18h, e elas treinavam bem, mas elas têm que fazer tudo mais rápido, não pode ficar enrolando o treino. Tem que ser tudo focado, terminou um exercício e já passa para o outro.

Segundo o relato do Treinador 6, no período de treino mais longo, o índice de lesão foi maior. Corroboram Pettrone e Ricciardelli (1987), ao afirmar que o número de horas de treino é um indicador de lesão, sua incidência está relacionada à duração e frequência de treino e é maior entre ginastas que superam a carga de 20 horas semanais. Assim, quanto mais exposto às sessões de treinamento, maiores as chances de lesão.

Na categoria infantil, a opinião entre os treinadores se diverge ao tratar de duas sessões diárias de treinamento. Para alguns, as atletas que estão no último ano da categoria infantil (12 anos) precisam iniciar o processo de duas sessões de

treino em um dia. Para outros treinadores, a realização de treino duplo ainda não é necessária nessa faixa etária.

A realização de treino duplo é comum na GAF e Arkaev e Suchilin (2004) recomendam que ginastas que estão no alto nível esportivo têm mais de uma sessão diária de treino. Na categoria infantil, entendemos que é um momento de preparar essas atletas para o alto nível, tanto na questão técnica, como na frequência e volume de treinamento, que deve ser aumentada gradativamente.

No entanto, nessa idade, a intensidade do treinamento poderia ser maior, sem que a frequência fosse influenciada. O estresse gerado por diversas sessões de treino, a logística de rotina, pode gerar desgaste mais psicológico do que físico, o que poderia acarretar o esgotamento e, talvez, até o desinteresse pela modalidade e pelo esporte.

No alto rendimento e nas categorias superiores, as sessões duplas de treinamento são muito comuns na GAF, como apontam Arkaev e Suchilin (2004). No entanto, quais os benefícios em longo prazo ao inserir esse modelo de treinamento em crianças que estão nas categorias iniciais? Nesse quesito, a opinião entre os treinadores entrevistados diverge.

Notamos que a carga horária apresentada pelos treinadores é bastante próxima daquela das categorias juvenil e adulta. É fato que o corpo humano se adapta às demandas progressivas, no entanto, o tempo investido no treinamento refletiria a eficiência e os resultados deste? O acúmulo de carga horária ao longo dos anos de treinamento pode aumentar o número de lesões, além de gerar outros fatores, como estresse, cansaço, perda do interesse pelo esporte, que poderiam causar a desistência pela modalidade.

Convém então refletir sobre os benefícios em longo prazo para as atletas, se no início da carreira fosse aplicado uma carga horária mais flexível. Seria possível investir em um treinamento mais curto e eficiente e ainda obter resultados positivos?

4.4.2. Periodização

A seguir, apresentaremos o quadro 10, que trata da planificação do treinamento nas categorias pré-infantil e infantil.

Quadro 10 – Planificação do Treinamento

Unidade de registro	Unidade de contexto
Controle de Carga	<p>T3: a gente tem nossos objetivos, sabe para o que elas estão treinando, para qual competição, o nosso controle é mais ou menos o número de séries que elas vão fazer, e de acertos e erros. Mas a gente não controla realmente as cargas.</p> <p>T2: então, controle de carga a gente não tem, eu tenho dias da semana que o meu treino vai ser mais forte, e que o meu treino vai ser mais fraco. Eu tento mensurar isso pela quantidade de elementos que elas fazem, ou de metade de série, ou de séries completas que elas fazem.</p> <p>T5: eu tento ter o máximo de controle que eu posso, e à medida que vão passando os anos você vai tendo até feeling para isso, mas no concreto mesmo, assim, não tem. É uma coisa que a gente percebe que cada ginasta responde de um jeito à carga de treino.</p> <p>T4: fazemos os planejamentos dependendo da categoria, mas não tem nenhum controle. Nós planejamos o quanto achamos e seguimos isso, mas é da experiência de cada um.</p> <p>T3: olha, é isso, precisa fazer isso tantas vezes, tantas repetições. Eu acho que isso também vai do feeling de cada treinador. Quem não tem esse feeling não vai para frente. E é isso no mundo da ginástica, por isso que temos tão poucos treinadores. Não adianta, não é uma receita de bolo, que você vai escrever o treino e a menina vai fazer e vai ser boa. Não adianta, não é bem por aí. Com certa menina funciona, com outra não.</p> <p>T1: temos que dosar e temos que ter parâmetros para isso. Você não vai pegar uma menina de 11 ou 12 anos e fazer uma hora de solo e de pliometria todos os dias da semana, tem que ter bom senso, elas estão em fase de crescimento, têm muito impacto nos membros inferiores, aí você só vai lesionar, e não vai conseguir chegar a lugar nenhum.</p>
Competição	<p>T1: não tem um campeonato muito importante, não tem nada que seja tão preocupante assim para você periodizar quatro ou cinco meses em cima daquela situação.</p> <p>T6: nós tentamos fazer a periodização, mas não sabemos se vamos competir, ou se não vamos. Às vezes tem dinheiro para ir, às vezes não tem, daí complica nosso planejamento.</p> <p>T3: a gente faz um planejamento, tem nossos objetivos, a gente sabe para o que elas estão treinando, para qual competição.</p>
Aprender elementos	<p>T1: elas têm que conquistar muitas coisas, então não tem como periodizarmos tudo isso, e nem contar quantas vezes se repetiu. Às vezes, uma menina repetiu tantas vezes, a outra repetiu quatro, cinco vezes a mais, a outra repetiu o dobro. Organizamos o treino em cima daquilo que queremos ensinar para a criança, e periodizamos duas semanas para conseguir tal coisa, por exemplo.</p>

O objetivo da periodização é promover o melhor desempenho, preservar a integridade dos atletas, e por meio da manipulação das cargas de treinamento manter esse atleta ao longo do processo de formação esportiva (WEINECK, 1999; BOMPA, 2000; SMITH, 2003).

Devido à complexidade da GA e à diversidade de tarefas realizadas em uma sessão de treino, os treinadores apresentam dificuldades para quantificar e monitorar as cargas de treinamento (MALINA et al., 2013; SCHIAVON et al., 2011). Além disso, não existe uma metodologia exata e precisa para quantificar, pois cada atleta tem sua individualidade e alcança o seu melhor desenvolvimento no seu momento ideal.

No nosso estudo, encontramos algumas respostas que vão ao encontro dessa realidade apresentada pela comunidade científica. Os treinadores têm consciência da importância do planejamento e da organização do treinamento, porém, não existe a contabilização exata das cargas de treinamento. O planejamento do treinamento, o controle do volume e da intensidade é embasado em suas experiências práticas.

Dois treinadores controlam o volume de treinamento de suas ginastas a partir da contabilização do número de elementos e séries realizadas em uma sessão de treinamento. No entanto, ao se tratar de categorias de base, as ginastas estão em um processo de construção de habilidades e ainda não apresentam precisão nos elementos. Assim, a falha é muito comum e a repetição é frequente e importante para o desenvolvimento da técnica correta dos elementos.

Todos os elementos realizados são contabilizados, independente de apresentarem falhas ou não. Assim, devido ao alto número de repetição para aprendizagem do elemento, a quantidade de repetições deve ser estimada pelo treinador, levando em consideração o processo de aprendizagem, bem como as repetições com e sem falhas de cada atleta. Ao longo da carreira essa cobrança por acertos vai se alterando pois, quanto maior o refinamento técnico, maior é a exigência por qualidade.

Esse controle específico pode auxiliar na organização do treinamento, pois ao contabilizar todos os elementos e repetições realizados pela atleta em uma sessão de treinamento, o treinador tem um indicativo do volume e intensidade aplicados na sessão.

Fazer uma proporção entre os elementos realizados, os acertos e as falhas, informa ao treinador o tempo de aprendizagem de cada atleta. Dessa forma, essa proporção é muito individual frente a capacidade de aprendizagem e domínio de elementos para cada atleta.

Segundo Platonov (2004), a planificação do treinamento, bem como a organização e o controle do volume e da intensidade têm papel fundamental na preparação de atletas para as competições. Dois treinadores entrevistados organizam e planejam seu treinamento baseado nas competições-alvo, mas um deles tem muitos problemas financeiros para participar dos eventos, e aponta isso como um fator prejudicial para a organização do seu planejamento.

O Treinador 1 comenta que nessas categorias não existe nenhuma competição tão importante em que seja necessário periodizar meses de treinamento com o objetivo único de ótimo desempenho em um evento.

Treinador 1: “Organizamos o treino em cima daquilo que queremos ensinar para a criança, e periodizamos duas semanas para conseguir tal coisa, por exemplo”.

Para o T1, é importante que a periodização do treinamento nessa faixa etária se baseie na aquisição de novos elementos. No entanto, a partir do momento que o treinador decide participar de uma competição, ele precisa programar o seu treinamento e preparar as suas atletas para esse evento.

Ainda existe uma grande lacuna na periodização do treinamento na GA, o discurso científico aponta uma relação linear, de causa e efeito, mas na prática existem muitas dúvidas e questionamentos em como conduzir e monitorar o treinamento.

Nesse estudo, percebemos que a forma como cada treinador planeja e organiza seu treinamento baseia-se nos princípios científicos básicos, mas muito do que é aplicado no dia a dia é advindo da sua experiência prática como treinador da GAF. As periodizações são feitas em cima das competições-alvo e o controle de carga varia entre número de elementos e número de séries.

Antualpa et al. (2015) afirmam que ainda são escassas as evidências de como a carga de treinamento é organizada em modalidades de ginástica esportiva. Encontramos aqui uma lacuna no treinamento da GAF, que necessita de mais pesquisas e análises para ser esclarecida e discutida.

4.4.3. Composição do Treinamento

Uma sessão do treino de GAF consiste em três partes principais: o aquecimento, que inclui exercícios de desenvolvimento postural e movimentação básica; a parte básica, que consiste no treinamento dos aparelhos da GA; e a parte final, que trabalha a preparação física (ARKAEV; SUCHILIN, 2004).

A composição do treinamento identificada em nosso estudo coincide com aquele apresentado pela literatura (MCNEAL; SANDS, 2002). Em uma visão generalista, a sessão de treinamento citada pelos treinadores é composta por aquecimento, preparação física, aulas de balé, flexibilidade, treinamento específico nos aparelhos e exercícios preventivos.

A estrutura geral do treinamento é comum entre todos os treinadores, no entanto, alterna-se a ordem de realização das atividades: alguns treinadores realizam a preparação física no começo do treino, outros no final do treino e somente três treinadores incluem os exercícios preventivos como parte da rotina de treinamento.

Atualmente, as demandas da GA exigem um alto nível técnico, e as atletas se submetem a alto número de repetições para alcançar a técnica perfeita. Como consequência, estão expostas a risco maior de lesão; destacamos, então, a importância da inclusão do trabalho preventivo com as atletas (NUNOMURA, 2002; LUNARDI et al., 2016).

Como discutido acima no quadro 09, o treinamento é composto, em média, por três a quatro horas diárias e, segundo o Treinador 3, a preparação geral (aquecimento, balé e preparação física) tem duração de uma hora e meia, e o restante do tempo de treinamento é dedicado àquele nos aparelhos, tema que será abordado adiante.

O aquecimento é considerado a primeira parte do treinamento. De acordo com (WEINECK, 1999), serve como uma preparação para a atividade física, com o objetivo de obter um estado físico e psíquico ideal para a prática esportiva.

Segundo o Treinador 4 e 1, nas categorias pré-infantil e infantil, o aquecimento tem em média uma duração de 30 a 45 minutos e auxilia na preparação corporal, no ganho de força, no trabalho de flexibilidade e no desenvolvimento da coordenação.

Treinador 1: “fazemos um aquecimento, onde desenvolvemos exatamente isso, ajuste do corpo, posturas básicas do treinamento, forças isométricas, flexibilidade geral.”

Treinador 2: “no aquecimento, não precisa ser algo sacrificante, mas que trabalhe as qualidades físicas, coordenação, força, equilíbrio. Eu acho que isso não podemos deixar de ter.”

São usados exercícios calistênicos e sistemáticos para gerar uma ativação corporal e trabalhar o corpo de forma generalizada. Alguns treinadores relatam que esse momento pode ser considerado o mais importante no treinamento dessas categorias.

Treinador 3: “Considero o aquecimento uma parte principal do treinamento nessas categorias, é onde a gente trabalha junto com o aquecimento a preparação física e as posturas corporais.”

Percebemos pelo discurso dos treinadores que ao se tratar de categorias de formação, o aquecimento desenvolve a consciência corporal, que pode ser diretamente transferida para os exercícios específicos da GA. A ginasta passa a entender como manter o corpo rígido, as pernas unidas, os joelhos e braços estendidos, e no momento que executa um elemento, espera-se que toda essa memória motora seja ativada e utilizada para dominar o seu corpo.

Para Bessi (2016), o treinamento de posturas e preparação corporal são indispensáveis no treinamento da GA, eles auxiliam na execução dos elementos, além de permitir que a carga de treinamento não prejudique a integridade do atleta.

Nos discursos dos treinadores, notamos a presença de exercícios semelhantes na rotina de aquecimento. Se os exercícios utilizados são semelhantes, e os princípios do treinamento são iguais para todos, por que existem equipes com preparação corporal e resultados distintos?

As práticas reproduzidas, sem o devido estudo sobre as necessidades individuais das atletas, provavelmente não reproduzem o mesmo resultado, ao contrário, podem até prejudicar as atletas. Destacamos, então, a importância do “como fazer” e de “o que” deve ser exigido da atleta. A maneira que o aquecimento e o treinamento são conduzidos, orientados e avaliados, influencia diretamente no desenvolvimento das atletas, bem como a efetividade das correções e cobranças integram esse processo, que variariam, conforme a experiência e o conhecimento do treinador.

4.4.4. Preparação Física

Para o sucesso no alto rendimento esportivo da GAF, as ginastas desenvolvem diversas capacidades físicas e motoras (ARKAEV; SUCHILIN, 2004).

Nas categorias pré-infantil e infantil, convém destacar que a preparação física é iniciada em concomitância à especialização das ginastas, por volta dos 8 anos de idade, e tem como objetivo criar condições para o treinamento específico.

Em estudo, Balyi e Hamilton (2000) apontam os períodos ótimos para desenvolver as capacidades motoras, esses períodos potencializam o desenvolvimento para cada capacidade em determinada faixa etária. Podem ser usados como um indicador para auxiliar os treinadores na organização do treinamento das jovens atletas.

Os dados obtidos foram agrupados e serão apresentados nos seguintes quadros: Quadro 11: Preparação física nas categorias pré infantil e infantil. Quadro 12: sobrecarga na preparação física. Quadro 13: controle da preparação física.

Quadro 11 – Preparação Física nas categorias pré-infantil e infantil

Unidade de registro	Unidade de contexto
Transferência para elementos	<p>T1: eu acho que é o mais importante do treinamento delas, mais importante do que o treinamento em si de elementos. Isso porque os elementos que elas precisam aprender, todos eles necessitam de uma preparação física específica muito boa. Por exemplo, a menina está aprendendo kip a parada, aí você vê que ela não tem força para trazer a perna, está flexionando o joelho, sai toda desencaixada. Aí às vezes não é a parte técnica que está atrapalhando, é porque ela não tem a preparação física específica desse exercício.</p> <p>T4: o preparo é importante para quando chegar no aparelho e tiver que fazer algum exercício já estar preparada fisicamente para fazer.</p> <p>T2: na verdade, lá atrás já selecionamos essa menina com uma perna forte, e com um braço forte. Ela já sobe uma corda, ela já puxa uma flexão na paralela, então acho que temos que aperfeiçoar isso, trazer isso para a ginástica. Nós só temos que melhorar o que ela já tem.</p>
Exercícios utilizados	T5: a minha ideia para força geral é manutenção da capacidade física delas, e dentro de uma gama de exercícios que eu tenho listado, dependendo da fase do ano

	<p>eu configuro ele para o tipo de força que eu quero trabalhar. Eu faço também um circuito aeróbico, duas vezes por semana. E faço um circuito de membros inferiores, que elas fazem três vezes por semana. E tenho um circuito de core que elas fazem uma vez por semana.</p> <p>T3: a gente faz uma física geral, que é: espaldar, lançamento à parada, corda, flexão, salto no plinto. Esses cinco exercícios eu sempre faço. E também mais específica por aparelho, por exemplo: na paralela, faço 10 kippes seguidos, kippe à parada com quem já consegue, com ajuda.</p> <p>T6: lançamento à parada na paralela, na trave flexão de braço, João Bobo¹, aspirador².</p> <p>T2: então, trabalha tudo, perna, saltos, pliometria, isometria, tronco. A ginástica também exige equilíbrio, então as paradas de mão, eu acho que são coisas simples que podemos repetir muitas vezes. E mais específica tem coisas que eu não deixo de trabalhar, que é perna, tronco e cintura escapular. Então, isso é trabalhado todos os dias.</p> <p>T1: a corda, espaldar, parada à força afastada, parada à força fechada, lançamento à parada. Um trabalho específico para membros inferiores, de pliometria, de agilidade, porque às vezes esquecemos um pouco desse outro lado, e é onde temos um déficit muito grande de acrobáticos no solo, porque não desenvolvemos isso no início da carreira delas.</p>
Prevenção de lesões	<p>T5: se ela estiver forte em toda a musculatura, se tem consciência corporal para ativar a musculatura que ela precisa naquele exercício específico que eu estou ensinando, tecnicamente falando, o risco de lesão é menor. Nossa Fisioterapeuta faz um trabalho preventivo com elas, a gente acompanha e é no ginásio mesmo.</p> <p>T4: acho fundamental para todas fazer a preparação física para prevenir lesão. Uma menina tem fraqueza de perna, aí já coloca alguma coisa específica de potência. A outra teve uma lesão no quadril, aí já coloca alguma coisa específica. As infantis vão para a academia duas vezes por semana, e fazem musculação, mas o delas é com caráter bem mais educativo, com peso reduzido, para se acostumar com esse sistema.</p> <p>T1: hoje, o trabalho dos preventivos são importantes, mas em função do tempo que temos dentro do treinamento, às vezes deixamos passar. Por mais complexa que seja a ginástica, existem músculos específicos que não trabalhamos, e isso auxilia muito no treinamento depois.</p> <p>T2: eu tenho vontade, na verdade, de incluir um trabalho</p>

¹ João Bobo: exercício em que a ginasta mantém a parada de mãos e o treinador simula repetidas vezes a descida do giro gigante da paralela.

² Aspirador: a ginasta mantém a posição de prancha, o treinador a auxilia segurando pelos pés (posição semelhante à de carrinho de mãos) e fazem movimentos de avance e extensão dos ombros.

	<p>preventivo a partir do infantil, que seria uma iniciação à musculação, não para ganho de força, mas para prevenção de lesão mesmo.</p> <p>T6: toda quarta-feira tem uma equipe que trabalha com as meninas a parte de exercícios preventivos.</p>
--	--

Os treinadores entrevistados destacam como aspectos importantes da preparação física, a prontidão e a preparação corporal que o condicionamento físico proporciona. A qualidade do desenvolvimento das capacidades está diretamente relacionada com os exercícios utilizados no programa de treinamento (WEINECK, 1999). O corpo forte e preparado fisicamente, aliado à condição motora, orientação espacial e técnica facilita a aprendizagem de exercícios específicos da modalidade.

Todos os exercícios acrobáticos exigem técnica e força muscular para sua realização. Arkaev e Suchilin (2004) citam que a força é a qualidade física mais importante em uma ginasta. Como as crianças escolhidas para a GA já apresentam pré-disposição para o tipo de atividade proposta pela modalidade, esse processo de ganho de força e aprimoramento das qualidades físicas se torna mais fácil, segundo o Treinador 2.

Atletas mais fortes teriam mais facilidade durante o processo de treinamento, no entanto, a força não é a única capacidade determinante, existem casos em que a falta de coordenação impede a atleta de aplicar essa força na execução dos elementos.

Outro fator comentado é que a falta de condicionamento físico atrasaria a aprendizagem de um elemento e atribuiria erros técnicos. Assim, para o Treinador 1, o desenvolvimento da preparação física nessas categorias é mais importante que o treinamento de elementos de dificuldade.

É necessário atingir nível ótimo de desenvolvimento das capacidades e o respectivo treinamento de manutenção do condicionamento físico. Esse condicionamento influencia a técnica dos elementos. Em alguns casos, a ginasta não consegue executar um exercício, ou suportar a duração completa da série por falta de força ou resistência, e não por erros técnicos. Assim, justifica-se a importância do trabalho de preparação física constante ao longo da carreira das ginastas.

Seria inadequado forçar a aprendizagem de elementos de dificuldade sem que a preparação corporal e os fundamentos básicos estivessem dominados pelas

atletas. Existem casos em que a busca por resultados supera a perfeição de execução, gerando vícios e erros técnicos que dificilmente serão corrigidos ao longo da carreira. Ainda assim, o rendimento da ginasta gera competitividade suficiente para conquistas esportivas, mesmo que limite a evolução da carreira.

A preparação física geral tende a desenvolver as capacidades motoras do atleta de forma multilateral (PLATONOV, 2004). No caso da preparação física específica, visa desenvolver exigências muito específicas da modalidade, e são usados exercícios de força que possam ser transferidos para os elementos técnicos da ginasta (SMOLEUSKIY; GAVERDOUSKIY, 1996; ARKAEV; SUCHILIN, 2004).

De acordo com os treinadores, percebemos uma tendência à utilização de meios muitos específicos para desenvolver as capacidades de suas atletas. Corrobora essa afirmação Sands et al. (2000), ao afirmar que é importante desenvolver os músculos utilizados na execução de elementos específicos da modalidade, caso contrário, a ginasta pode desenvolver massa magra e adquirir peso corporal desnecessário para realizar suas séries.

Bessi (2016) comenta a importância de desenvolver no treinamento em longo prazo uma alta força relativa para as ginastas. Segundo o autor, o objetivo é desenvolver a maior força relativa possível, ao invés de alcançar a força máxima.

Os treinadores destacam a importância do trabalho de isometria para ganho de força, o que corrobora Mandart (1997), ou seja, a manutenção da contração isométrica em posições posturais tecnicamente corretas favorece o desenvolvimento da musculatura por meio de grupos musculares específicos.

Segundo os treinadores desse estudo, os exercícios utilizados na preparação física são: subida na corda, elevação das pernas no espaldar (abdominal), lançamento à parada de mãos, parada à força e flexão de braços na suspensão. Além da utilização de circuitos de condicionamento físico, e de um trabalho específico de força para membros inferiores, tronco e core.

O desenvolvimento do trabalho de pliometria, que tem a finalidade de desenvolver a força explosiva de membros inferiores, (WEINECK, 2003) são muito solicitados nas acrobacias das ginastas. Ao desenvolver a força de membros inferiores, potência e agilidade nas ginastas, esse trabalho pode ser transferido diretamente para os aparelhos de solo, salto e trave.

O Treinador 1 percebe que a falta desse trabalho, desde as categorias iniciais, acarretaria no comprometimento da formação e as atletas apresentariam dificuldade para realizar as acrobacias de solo.

A preparação física é utilizada como um preparatório e é determinante para o aprendizado em todos os aparelhos, e é determinante. Percebe-se a transferência direta do ganho de força ao realizar os elementos ginásticos. Segundo (MAJOR 1996), o treino de força deve estar integrado ao treino das habilidades ginásticas.

O Treinador 3 comenta sobre a importância da preparação física para o desenvolvimento das atletas nas paralelas assimétricas, ele utiliza elementos mais simples e que já estejam dominados pela atleta como forma de desenvolver a resistência para esse aparelho. Por exemplo: sequência de kippes, sequência de lançamentos à parada de mãos, séries simplificadas em nível de dificuldade, mas com maior número de elementos que podem ser realizados tanto na paralela como no caninho.

O Treinador 5 comenta que realiza circuitos aeróbios com suas atletas. Segundo Silva (2001), o treinamento da resistência aeróbia proporciona ganhos para alcançar o desempenho, como: aumento da possibilidade de rendimento no treinamento anaeróbio, diminuição do tempo de recuperação após o esforço, e capacidade da atleta em suportar longas horas de treinamento.

A GA é uma modalidade predominantemente anaeróbia, as séries apresentadas possuem curta duração e alta intensidade, e as ginastas precisam manter a agilidade e o nível técnico durante esse curto espaço de tempo. Por mais que a resistência aeróbia não esteja diretamente relacionada com a prática da GA, o seu desenvolvimento em certos períodos do treinamento oferece ganhos essenciais para alcançar o desempenho desejado (LAFFRANCHI, 2005).

Outro fator apontado como importante para os treinadores é o desenvolvimento das capacidades motoras para prevenir lesões (ZATSIORSKY; KRAEMER, 2006). Devido à demanda por muita repetição na GA, se a atleta não desenvolver suas capacidades físicas, o risco de lesão será maior.

No alto rendimento, nas categorias juvenil e adulta, as regras da GAF demandam mais acrobacias e dificuldades e, para suprir essas exigências, os treinos se tornam mais intensos, e essa tendência de alto número de repetições em busca da técnica perfeita já é vista desde o treinamento das categorias de base.

Segundo Ghirotto (2005), ao se tratar do treinamento de jovens, um cuidado especial é necessário devido à vulnerabilidade das estruturas ósseas, para evitar lesões por excesso de carga de treinamento.

Por isso, o trabalho de preparação física é de extrema importância para manter o atleta condicionado para suportar as cargas de treinamento, e se manter saudável, mesmo com sessões intensas de treinamento (BOMPA, 2000; PLATONOV, 2004).

Como atividades complementares, os treinadores citam a importância do trabalho de prevenção para diminuir o risco de lesões. Porém, mesmo tendo consciência dessa importância, somente três treinadores desenvolvem esse tipo de trabalho como parte da sua rotina de treinamento.

Os treinadores 4, 5, e 6 incluem as atividades de prevenção na sua rotina de treino e têm o auxílio de uma equipe multidisciplinar que atua com as ginastas. Os treinadores 1, 2 e 3, que não desenvolvem as atividades de prevenção em sua rotina de treinamento apontam a necessidade e importância desse tipo de trabalho, mas justificam que a falta de tempo para conciliar todas as atividades diárias do treinamento é um impeditivo.

Segundo a National Collegiate Athletic Association (NCAA), a GA é a segunda modalidade esportiva com maior risco de lesão, ocasiona uma taxa de 6,2 lesões por 1.000 horas de exposição (AMARAL; SANTOS; FERREIRINHA, 2009). A incorporação do desenvolvimento de um trabalho de prevenção desde as categorias iniciais poderia trazer benefícios ao longo da carreira dessas atletas, inclusive prolongá-la (EDOUCARD et al., 2017).

Destacamos que a falta de regularidade nas atividades preventivas retrata melhor a formação de base no país, onde a grande maioria dos treinadores não inclui esse tipo de atividade no treinamento diário das ginastas das categorias pré infantil e infantil. No entanto, são necessárias pesquisas mais amplas para abordar com maior fidedignidade a aplicação da prática de prevenção de lesão dentro do cenário da GAF.

A seguir, apresentaremos o quadro 12, que aborda a utilização de sobrecarga na preparação física.

Quadro 12 – Sobrecarga na preparação física

Unidade	Unidade de contexto
---------	---------------------

de registro	
Sim	<p>T4: eu penso assim: "Se com 20 repetições está fácil, também não quero que a menina faça 50." Aí colocamos o peso para 20 dar um estímulo bom para o corpo da menina.</p> <p>T5: as infantis usam sim, e as prés usam um bem leve de meio quilo. Eu sempre usei tanto com as prés quanto com as infantis, mas para mim, na categoria de base, começa a fazer cada vez mais sentido um trabalho com menos carga externa e com mais consciência corporal, musculatura estabilizadora, simetria da menina, mantendo o nível de força adequado para ela realizar qualquer exercício.</p> <p>T6: Usamos sim um pouco de sobrecarga. Como estávamos com preparador físico, ele coloca um pouco de carga em algumas meninas, principalmente nas mais velhas.</p>
Não	<p>T2: não acho interessante aplicar sobrecarga nessa fase. Talvez um elástico, alguma coisa assim, eu gosto de usar. Mas, a princípio, peso corporal, muita repetição com o próprio peso,</p> <p>T1: não, nessa idade sempre trabalhamos com o peso do corpo.</p> <p>T3: a gente faz os exercícios com o peso do corpo, não usa pesinho nem nada.</p>

A utilização de sobrecarga na preparação física das categorias pré-infantil e infantil divide a opinião dos treinadores, ou seja, 50% dos treinadores utilizam sobrecarga e 50% não utilizam.

De acordo com o discurso dos treinadores que utilizam sobrecarga, os objetivos e razões para colocar peso adicional nessas categorias não está claro nem definido. O Treinador 5 afirma que utiliza sobrecarga, mas que, cada vez mais, faz menos sentido utilizar a sobrecarga. Ao longo de sua experiência dentro do ginásio, sua opinião está mudando, ele passa a crer que a consciência corporal é mais importante que a sobrecarga.

Os treinadores que não utilizam sobrecarga acreditam que a preparação física realizada com o peso do próprio corpo seria suficiente para desenvolver a força nessas categorias, e que ao realizar os exercícios somente com o peso corporal, desenvolvem também a estimulam a preparação corporal.

Estudos realizado por Sands et al. (2000), com ginastas de alto nível e categorias superiores, apontam que a utilização de pesos provavelmente melhoraria o desempenho das ginastas, desde que seja realizado dentro de um programa bem elaborado e que vise a atender à especificidade da GAF.

A seguir, apresentaremos o Quadro 13, que trata do controle de preparação física realizado pelos treinadores.

Quadro 13 – Controle da preparação física

Unidade de registro	Unidade de contexto
Sim	<p>T4: sempre fiz avaliação, quando ia trocar de bloco do macrociclo. Gosto de fazer espaldar, esquadro à parada, mas este ano não fizemos.</p> <p>T3: a gente faz o primeiro teste do ano, logo quando as meninas voltam de férias, espera mais um mês, faz um reteste, no segundo mês faz de novo e depois já para. Quando elas já estão mais em forma, a gente não faz esses testes.</p> <p>T6: sim, o preparador físico é quem faz esse controle. Mas vamos controlando. Eu, por exemplo, acho que já está na hora de fazer uma nova avaliação.</p> <p>T1: geralmente, é a única forma que temos de ver o desenvolvimento delas, então é importante que se faça. É claro que isso vai variar de acordo com a temporada, geralmente fazemos voltando de férias, e a tendência é piorar um pouco. Aí depois passam três ou quatro semanas e repete de novo, para ver o nível em que está cada menina e como ela saiu do ano anterior, para você saber até que ponto você já pode avançar no treinamento.</p>
Não	<p>T2: se você pega a menina já com 9, 10 anos, ou 10 para 11, que já está treinada, e faz o teste, você vê que não tem muita melhora, isso eu fiz, comprovei. Então a melhora está na ginástica, não na condição física. Então eu acho que os testes específicos de ginástica são os melhores.</p>

Os testes de controle da preparação física são utilizados como marcadores da condição física das atletas. Dois treinadores (T4 e T6), afirmam realizar alguns testes, mas não especificam a sistematização e frequência dessas atividades. Para que haja controle preciso do que se faz no ginásio, da apropriação dos procedimentos e da avaliação adotada, a precisão dessas informações é essencial. Sem os dados definidos, a avaliação perde validade e não auxilia no planejamento do treinamento.

Outros dois treinadores (T1 e T3), afirmam que realizam um teste com as atletas antes do período de férias, para ter um parâmetro de comparação. Logo que as ginastas retornam às atividades, eles refazem o teste, e após algumas semanas de treinamento fazem novamente. Assim, podem verificar se a ginasta já está recuperando a condição física e podem organizar as cargas de treinamento. Ao longo do ano, os testes de preparação física não são mais aplicados.

O Treinador 2 acredita que, pela sua experiência, os testes de PF são desnecessários, pois uma atleta já condicionada não tem aumento de força significativo em curto espaço de tempo, e a melhora do rendimento dessa atleta é vista nos exercícios e elementos específicos da GAF. A não ser que os testes sejam altamente específicos para a GAF e evidenciem a melhora qualitativa, para o Treinador 2, faz mais sentido uma avaliação de séries e elementos específicos da GA.

O aprimoramento do padrão de movimento ocorre à medida que maior habilidade (precisão, acurácia, coordenação e controle motor) é alcançada, contudo, a melhora nas capacidades de força, resistência, tempo de reação, velocidade de movimento e também proporciona o melhor desempenho (GALLAHUE, 2005).

A preparação física cria condições para auxiliar no aprendizado, o tempo investido no treinamento das técnicas de elementos, aliado ao preparo físico, auxiliam no desenvolvimento de novos elementos de dificuldade. A manutenção do nível de força favoreceria a melhora no desempenho.

Todos os treinadores dedicam parte do treinamento ao trabalho de preparação física, no entanto, ao treinar um grupo de atletas simultaneamente, é importante considerar e priorizar as necessidades individuais de cada atleta e elaborar um plano de treinamento que atenda a essas demandas individuais para obter melhores resultados.

O planejamento e o monitoramento do treinamento para crianças é muito flexível e complexo, pois devido à fase de crescimento em que elas se encontram, as mudanças hormonais e instabilidades se agregam com a maturação. Por isso, estabelecer um plano de trabalho, com acompanhamento regular de avaliação físico-médico, e conhecer a individualidade de cada atleta são essenciais para o bom e saudável desempenho.

4.4.5. Preparação Artística

O Código de Pontuação norteia as competições de GA e o componente artístico sempre foi avaliado nas séries competitivas. E, segundo Barker-Ruchti (2009) e Atikovic, Kalinski e Cuk (2017), esses componentes eram muito inspirados no balé e na elegância das séries. Com a acrobatização da modalidade, alguns

aspectos artísticos foram deixados de lado, e o risco e as acrobacias passaram a ser mais valorizados (KERR, 2006; CERVIN, 2016).

Nas últimas versões do CP, a FIG fez alterações com o intuito de resgatar os componentes artísticos, aliando o risco das acrobacias com a interpretação e expressão nas séries. Segundo Arkaev e Suchilin (2004), a GA é expressiva e criativa, e está conectada com a “arte do movimento”. Assim, destacamos a importância do fator artístico nessa modalidade, que deveria estar associada à beleza dos movimentos (ROBLE; NUNOMURA; OLIVEIRA, 2013).

A GA passou por um período em que as acrobacias foram muito valorizadas em detrimento dos componentes artísticos. Mas, atualmente, o CP está resgatando os componentes artísticos ao investir em mudanças nas regras que valorizam séries mais criativas, expressivas, e que sejam bem interpretadas pelas atletas (FIG, 2017)

Segundo Balyi e Hamilton (2000), a preparação artística é um componente importante para quem visa ao alto rendimento esportivo na GA, e deveria ser incluído nos estágios iniciais de formação, por volta dos 5 anos de idade.

Assim, a preparação artística deve ser valorizada e incentivada durante o treinamento das categorias de base. A seguir, apresentamos o Quadro 14, que trata da preparação artística nas categorias pré-infantil e infantil.

Quadro 14 – Preparação Artística nas categorias pré-infantil e infantil

Unidade de registro	Unidade de contexto
Começar cedo	<p>T3: você deixar elas estilosas e bonitas depois de adulta é mais complicado, tem que desenvolver desde pequena.</p> <p>T2: é muito interessante desde pequena fazer as meninas se apresentarem, fazer séries, danças, tudo que eu penso hoje de categoria de base, é o que elas vão ter que fazer no alto rendimento, quanto melhor você trabalhar isso nessas fases pré-infantil e infantil, a atleta vai ter menos dificuldade de se adaptar a essa parte coreográfica, de beleza, juntar acrobacia com dança e tudo isso.</p> <p>T1: hoje, principalmente em função do código, isso é muito valorizado. Se antes já era uma situação importante no treino, hoje é muito mais, algumas pessoas falam que isso é nato da menina, mas eu acho que não, acho que tem um trabalho que desenvolve isso também, assim como desenvolve força e flexibilidade, também desenvolve a parte artística da criança.</p>
O que trabalhar	<p>T4: no Clube 8, nós tínhamos uma preparação coreográfica que trabalhava não só a coreografia da série, mas para melhorar como um todo essa parte artística.</p>

	T2: trabalhamos a flexibilidade, alinhamento de quadril, de braço, ombro, pescoço, questão postural mesmo, sustentação de perna. Isso vai dar uma base melhor para você incluir essa parte artística.
Frequência	T5: uma vez por semana, as duas categorias, na quarta-feira, elas têm uma hora de dança com professora que trabalha vários ritmos com elas, para fugir um pouquinho do padrão da ginástica e dar um pouco mais de mobilidade para as meninas. Eu faço um pouco de ballet de trave, e de barra no meu aquecimento, mas sistematizado, como eu acredito que deveria ser, a gente hoje não tem condição de executar. T6: duas vezes na semana. Mas pouco tempo, meia hora, porque se não, não conseguimos dar a parte de aparelho. T1: sempre, todos os dias durante o treinamento trabalhamos a parte artística, quando vamos no balé de barra, de centro, de trave já estamos trabalhando um pouco.
Recursos Humano	T6: como não tem coreógrafo, temos esse problema. Se tivéssemos uma coreógrafa, que pudesse pegar essas meninas e treinar separado, não teria problema. T1: hoje a maioria não tem coreógrafo em função da situação atual do país. Todo mundo está em contenção de despesas, segurando dinheiro, e pagar mais um profissional para fazer um pedacinho do treino que é tão importante, os clubes agora não estão tendo. Então, estamos tentando se virar fazendo tudo na medida do possível da melhor forma. T3: sempre eu que faço tudo, mas tenho consciência que meu trabalho nessa área é muito precário. Se eu tivesse conhecimento maior com a dança e com o ballet me ajudariam. T4: nós tínhamos uma professora de balé uma vez por semana, que era bem legal. T5: eu dou aula disso, mas tenho consciência de que o que eu faço é muito simples. Eu tenho que fazer porque não tenho outro profissional para me ajudar com isso.

Ao longo do processo de formação, a atleta tende a agrupar, gradativamente, acrobacias, coreografia, movimentos de dança, e cria seu próprio estilo, apresentando séries mais complexas. Segundo Balyi e Hamilton (2000), o período dos 7 aos 12 anos de idade seria o mais propício para desenvolver as habilidades de ritmo e cadência. Entendemos, então, a necessidade da inserção das atividades de cunho artístico desde o início da carreira.

Dois treinadores (T1 e T2) afirmam a importância de desenvolver a preparação artística desde o início da carreira das ginastas. Segundo CGC (2008), a preparação artística deve ser incluída na preparação de jovens atletas e é

corroborado por Paul (2010), ao afirmar que o componente artístico se desenvolve com o tempo e quando adultas parece chegar ao auge.

Ao inserir a prática e estimular a preparação artística, a ginasta passa a assimilar aspectos coreográficos, de dança, graciosidade, interpretação e expressão musical em seus movimentos, passando a usar em todos os momentos do seu treinamento. Arkaev e Suchilin (2004) também ressaltam a importância da preparação artística no treinamento das ginastas. É interessante ressaltar que os componentes artísticos sejam trabalhados, simultaneamente, com as demais demandas da modalidade.

O treinador 2 destaca que para as categorias pré-infantil e infantil, ele prioriza o alinhamento corporal, o posicionamento dos braços, do pescoço, e a força de sustentação de pernas. Ao desenvolver essa consciência corporal por meio da preparação artística, a estética de todos os movimentos e elementos é otimizada.

Além disso, um treinador aponta que, assim como as capacidades motoras, a preparação artística pode ser desenvolvida e ensinada para as crianças. Por mais que algumas crianças apresentem mais facilidade para ritmo musical, dança e movimentos artísticos, essas habilidades podem ser trabalhadas e estimuladas pela diversidade de músicas, diferentes estilos de dança, expressão corporal, criação e exploração de movimentos coreográficos. Essa diversidade de estímulos ajudará o treinador a identificar aqueles que mais se adequam às suas ginastas.

Na GAF, os componentes artísticos são exigidos nos aparelhos trave e solo (FIG, 2017) onde a ginasta tem a oportunidade de apresentar coreografias de dança e expressividade em suas séries. O acompanhamento musical no solo exige a interligação das acrobacias, coreografia, música e interação com o público.

A preparação artística está voltada, principalmente, para esses aparelhos, mas consequentemente o desenvolvimento dessas habilidades reflete nos demais aparelhos. A estética das séries, o corpo rígido, a manutenção das pernas e braços contraídos, a curvatura da ponta de pé, a leveza demonstrada nos movimentos, são aspectos observados pelos árbitros em todos os aparelhos e também são desenvolvidos por meio da preparação artística.

Dois treinadores apontam que uma vez por semana as ginastas têm aula de dança e balé, e essas atividades são realizadas por um profissional externo. Um treinador trabalha a preparação artística no aquecimento e insere exercícios de balé de barra e de trave nesse momento. Outro treinador comenta que trabalha a

preparação artística todos os dias, e um treinador realiza essas atividades duas vezes na semana durante 30 minutos.

Quando tratamos da frequência e dos recursos humanos para o desenvolvimento da preparação artística, esbarramos em um problema, que é a falta de recursos financeiros, e os próprios treinadores se obrigam a desenvolver essas atividades.

Apesar de estar ciente da importância da preparação artística, o treinador acumula funções, fato observado também por Nunomura e Oliveira (2014), e nem sempre está qualificado a desenvolver com excelência todas as atividades que lhes são impostas, como é o caso das aulas de balé e de preparação artística.

Treinador 5:

A gente tem dificuldade muito grande com a parte de balé das meninas. Hoje, assim, a gente quer muito, sabe da importância, mas uma aula sistematizada a gente não tem. Eu tenho que fazer porque não tenho outro profissional para me ajudar com isso, mas tenho consciência de que o que eu faço é muito simples, um simples bem feito.

É interessante notar que, ao desenvolver várias funções, os treinadores reconhecem as suas limitações em algumas áreas, são poucos os clubes que possuem uma coreógrafa/profissional específica para as aulas de balé, na maioria dos casos, a preparação artística é realizada pelos próprios treinadores.

As horas de treinamento reservadas para desenvolver o componente artístico e as atividades correlatas poderiam explicar a diferença em alguns resultados, inclusive nas acrobacias. A preparação artística melhora também a estética dos movimentos, dos elementos de dança e das acrobacias, pois uma ginasta com mais habilidades artísticas se movimenta de forma mais suave, com maior consciência corporal, e qualidade estética e, dessa forma, favorece a sua pontuação final.

A seguir, abordaremos algumas questões complementares que integram o treinamento das categorias pré-infantil e infantil.

4.4.6. Aspectos complementares treinamento

Outra questão abordada na pesquisa foi a opinião dos treinadores com relação ao aspecto mais importante do treinamento nas categorias pré-infantil e infantil. A partir dos discursos, surgiram subcategorias que tratam da importância do desenvolvimento técnico, da relação atleta/treinador, do gosto pela prática da modalidade e das atitudes do profissional que conduz o treinamento.

Resumir a complexidade do treinamento em apenas um aspecto é impossível, pois a prática de uma modalidade de alto nível reúne diferentes fatores importantes que proporcionam o desenvolvimento das atletas. Dessa forma, observamos vários fatores apresentados pelos treinadores que, integrados, apontam aqueles importantes para o desenvolvimento do treinamento das categorias pré-infantil e infantil.

A seguir, apresentaremos o quadro que agrupa essas subcategorias.

Quadro 15 – Aspectos importantes do treinamento das categorias pré-infantil e infantil

Unidade de registro	Unidade de contexto
Desenvolvimento técnico	<p>T3: a gente tem que se preocupar muito com a técnica e com a execução. Não só fazer dificuldade, elas vão aprender mais coisas com o tempo. Eu prefiro não fazer do que fazer mal feito.</p> <p>T1: no processo do início temos que ter consciência que precisamos ensinar da melhor forma possível, é importante seguir aquele padrão perfeito de se trabalhar, mas às vezes você segue e a menina não anda para frente e pode desmotivar. Então, eu às vezes empurro um pouco mais para frente, faço aprender o exercício, aí depois eu vejo onde está o erro e vou lapidando.</p> <p>T5: no pré-infantil e infantil eu prefiro que demore o tempo que for, mas que ela aprenda do jeito certo, porque depois para eu voltar vou demorar mais tempo do que esse tempo que eu estou esperando para ela aprender certo.</p> <p>T4: depende de onde você acha que aquela menina pode chegar. Se você acha que a menina não vai muito longe, vai ensinar rápido para que ela consiga fazer, ou se acho que a menina vai para as Olimpíadas, vou ensinar detalhe por detalhe. Acho que depende do seu objetivo com ela. Se for uma menina que eu acho superboa, eu gasto bastante tempo.</p> <p>T6: trabalhar muito a parte da base, porque temos mania de passar para outro exercício e querer que ela faça dificuldade. Não pensar tanto na dificuldade, pensar na</p>

	limpeza do exercício. Às vezes queremos acelerar, por causa do regulamento, e acaba pegando defeito nos elementos básicos.
Gosto pela prática	<p>T3: nós podemos fazer um trabalho para ajudar, chegar no final do treino e fazer alguma coisa que deixe elas melhores e mais felizes que elas tenham vontade de treinar.</p> <p>T2: temos que fazer a menina gostar. Nessa idade de pré-infantil e infantil, a menina tem que pedir para você fazer as coisas, e você tem que arrumar uma forma, não obrigar, não colocar o medo. Você tem que conquistar ela. Eu acho que esse é o segredo, fazer um formato de treino que elas também queiram fazer, queiram estar ali, se acostumem com essa rotina de atleta. É importante conquistar essa menina, que ela queira fazer ginástica mesmo com todas as dificuldades.</p> <p>T1: eu acho que o mais importante é motivar as meninas a treinar, elas gostarem daquilo que fazem, e não olharem a ginástica como um processo de sofrimento. Eu acho que isso é o mais importante, fazermos com que elas não percam o gosto daquilo que elas fazem.</p>
Relação atleta/treinador	<p>T3: a gente como treinador pode ser mais flexível, não ser aquela coisa tão exigente. Todos falam para mim que eu sou muito boazinha e tal, mas sabe, eu não faria diferente, acho que esse meu jeito também ajudou a conquistar as meninas e manter elas treinando. Eu sei que minhas atletas têm gratidão por mim. Eu quis fazer a diferença na vida delas.</p> <p>T5: o treinador molda a ginasta, ele pode estimular ela a ser de determinada forma, ou a reagir de determinada forma, para que ela realmente consiga ter consciência, independência quando ela for adulta. O treinador que tem uma relação ruim com a atleta na base, ele gera uma atleta de cabeça ruim, e isso atrapalha a atleta tanto quanto um erro técnico de base.</p> <p>T1: eu acho que é um esporte muito individual. Então um bom treinador é esse, que tem um feeling de tirar tudo que tem de melhor daquela menina, e não só da talentosa.</p>

Todos os treinadores apontaram mais de um aspecto importante para o treinamento das categorias, porém, todos eles enfatizaram o desenvolvimento técnico e a qualidade de execução dos elementos durante o processo de aprendizagem.

Os treinadores 3 e 5, defendem que os elementos básicos devem ser aprendidos com perfeição; para eles, não é necessário acelerar a aprendizagem das

atletas, mas é preferível que a ginasta não execute determinado elemento, a realizá-lo com erros técnicos.

Segundo T3 e T5, se o elemento é assimilado com problemas na execução técnica, o processo de correção desse elemento é mais demorado e poderia prejudicar a aprendizagem de novos elementos no futuro. Para Publio, Tani e Manoel (1995), ao aprender uma nova habilidade motora, o atleta traz à situação de aprendizagem todo o repertório de conhecimentos e habilidades adquiridos até então, e os utiliza para elaborar o melhor programa de ação possível para assimilar a nova habilidade.

Com base científica, reforçamos a importância da aprendizagem correta dos elementos básicos. Caso uma habilidade seja mal assimilada, ela será reproduzida nos novos processos com a mesma falha com a qual foi aprendida, podendo prejudicar o processo de aprendizagem e gerar elementos com erros técnicos advindos de falhas de aprendizagem no processo inicial.

Os Treinadores 1 e 4 também concordam com a busca pela aprendizagem perfeita dos elementos básicos nessas categorias, mas para eles esse padrão não é aplicável para todas as atletas. Por ser um processo de aprendizagem mais lento, algumas atletas que têm mais dificuldades podem se desmotivar por não enxergar sua evolução no treinamento.

Segundo T1 e T4, a busca pela perfeição depende muito do objetivo que têm com cada atleta. O treinador prioriza o ensino detalhado e perfeito com as ginastas que apresentam mais condições de alcançar o alto nível. E, com algumas ginastas utiliza o processo mais generalista, salta algumas etapas do processo pedagógico, mas permite que a ginasta alcance o nível técnico pertinente a sua individualidade e capacidade.

O Treinador 6 levanta outro questionamento que é a busca pelo cumprimento das exigências do regulamento. Ele afirma que muitas vezes pula etapas para que as atletas sejam capazes de cumprir o regulamento da categoria, mas tem consciência de que pode acarretar problemas técnicos, psicológicos e até mesmo o abandono da modalidade, fatos estes comentados por Bompa (2000) e Balyi e Hamilton (2004).

Em se tratando de categorias de formação, é importante definir os objetivos e o caminho para alcançar o sucesso. Para a criança com habilidade para a GAF, cada detalhe na aprendizagem dos elementos básicos é importante e fará diferença

na evolução técnica e aumento das dificuldades nas categorias superiores (CGC, 2008).

Por outro lado, segundo o Treinador 4, a criança menos habilidosa também poderá se desenvolver e alcançar o seu melhor desempenho, mas insistir na busca pela perfeição pode esgotar a atleta e trazer frustrações e desistência. Assim, o processo de aprendizagem deve priorizar a integridade e saúde da atleta.

Treinador 4:

Depende de onde você acha que aquela menina pode chegar. Se você acha que a menina não vai muito longe, vai ensinar rápido para que ela consiga fazer, ou se acho que a menina vai para as Olimpíadas, vou ensinar detalhe por detalhe. Acho que depende do seu objetivo com ela. Se for uma menina que eu acho super boa, eu gasto bastante tempo.

Gallahue (2005) comenta que as experiências orientadas para o sucesso e a oportunidade de receber incentivo e reconhecimento reforçam positivamente a aprendizagem. Assim, no processo de formação seria conveniente que proporcionássemos o melhor caminho para o desenvolvimento de cada atleta, para que esses colham reforços positivos e se sintam capazes de praticar e crescer na modalidade.

Os desafios devem estar sempre presentes, mas que sejam exequíveis em sua maioria, principalmente nas fases iniciais da formação esportiva. A aprendizagem de novos elementos está intimamente relacionada com o prazer e a permanência na prática esportiva. A busca pela perfeição técnica é evidente e importante, mas não se enquadra na realidade e na capacidade de todas as ginastas, e cabe ao treinador desenvolver o melhor de cada uma.

Além dos aspectos técnicos incluídos no processo de aprendizagem dos elementos e da qualidade de execução, os treinadores também destacaram a importância do gosto pela prática esportiva e da relação treinador x atleta.

Três treinadores (T1, T2 e T3) citam que estimular o gosto pela modalidade é um aspecto importante a se desenvolver nessas categorias. A maneira como o treinamento é conduzido poderia desenvolver essa motivação e prazer pela prática.

Corroboram Lopes e Nunomura (2007), em estudo realizado com 20 atletas da GA, afirmando que o gosto pela atividade física, a pretensão de se dedicar até o

limite físico, o prazer em treinar após um período competitivo vitorioso são fatores apontados como motivadores para permanecer na prática esportiva.

A aprendizagem de novos elementos, a capacidade de superar suas dificuldades e o gosto por se apresentar são inerentes à prática da GA, assim os treinadores utilizam esses aspectos da modalidade para estimular suas ginastas. Além disso, o apoio da família e a participação em eventos esportivos são outros aspectos que despertam o gosto pela prática, e maximizam a participação, adesão e o sucesso na modalidade (LOPES; NUNOMURA, 2007; NUNOMURA; OLIVEIRA, 2014).

Contrapondo essas afirmações, estudos têm mostrado que práticas abusivas e autoritárias para conduzir o treinamento desencadeiam o desinteresse e a desistência pela modalidade (KERR; STIRLING, 2011; STIRLING; KERR, 2014; PINHEIRO et al., 2014).

Os treinadores destacam também a importância da relação atleta x treinador. Por se tratar de categorias de formação, nessa idade, os treinadores são capazes de moldar o perfil das atletas. Segundo Smoleuskiy e Gaverdouskiy (1996) ao desenvolver as capacidades dos esportistas, as qualidades volitivas e morais são atingidas consequentemente. As crianças que passam por um processo esportivo ainda muito jovens desenvolvem aspectos como: disciplina, coragem, respeito, responsabilidade, fato analisado também por Nunomura et al. (2012). É importante que se formem atletas com atitudes positivas perante o treinamento, atletas que sejam capazes de enfrentar as dificuldades e superar os desafios, e que tenham o desejo de ser cada vez melhores e se tornarem vencedoras.

White e Bennie (2015) corroboram essa afirmação que em estudo verificaram que as atitudes positivas dos treinadores ajudaram e encorajaram os ginastas a superar os desafios e permanecer na modalidade. Para Arkaev (2000), uma relação de lealdade e dedicação entre atleta e treinador deve ser estabelecido e preservado para que o sucesso esportivo aconteça.

Aspectos importantes apontados pelos treinadores corroboram estudos científicos, conforme apresentado anteriormente. Ao aliar o treinamento com a relação saudável entre treinador e atleta, o sucesso esportivo é mais provável. Massimo e Massimo (2013) citam que muitos treinadores intervêm num nível intuitivo nos aspectos psicológicos da formação esportiva. No entanto, é necessário

estar cientes de “por que” e de “como” agir, a fim de auxiliar os ginastas em sua trajetória.

Segundo Yang e Jowertt (2012), essa relação quando estabelecida de maneira saudável, proporciona ao atleta um sentimento de orientação, segurança e apoio nas diferentes fases de sua formação. Cogan e Vidmar (2000) acreditam que um treinador de GA não ensina apenas aspectos relacionados à modalidade, mas também à vida e formação humana.

Convém destacar que nenhum dos treinadores comentou sobre a influência da família como um dos aspectos importantes do treinamento. Mas, estudos mostram que a relação entre família e treinador é essencial e exerce grande influência para o atleta iniciar a prática esportiva, bem como fornecem subsídios para que os atletas se mantenham no processo de formação (NUNOMURA; OLIVEIRA, 2014).

Adiante, nossa pesquisa se volta para as especificidades de cada aparelho, e abordaremos a distribuição do treino em cada aparelho da GAF (salto, paralela, trave e solo), bem como as considerações importantes, e os elementos a serem desenvolvidos em cada categoria, segundo os treinadores.

4.5. Composição do treinamento das categorias pré-infantil e infantil nos aparelhos da GAF

Sobre as especificidades técnicas do treinamento nos aparelhos, os treinadores organizam a sessão de treinamento de diferentes formas. No quadro 16 a seguir, podemos analisar como é organizado o treinamento, quais aparelhos são considerados mais importantes para se desenvolver nessas categorias, e as razões para organizar o treinamento nesse formato.

Quadro 16 – Organização e ênfase em uma sessão de treinamento

Unidade de registro	Unidade de contexto
Divisão dos Aparelhos por dia	T2: 4 aparelhos por dia T1: 70% Paralela e Trave 30% Solo e salto T3: 3 aparelhos por dia T6: 3 aparelhos por dia T4: 4 aparelhos por dia T5: 3 a 4 por dia

Ênfase em qual aparelho	<p>T2: Paralela e Solo</p> <p>T1: Paralela e Trave</p> <p>T3: Paralela e Solo</p> <p>T6: Trave e Paralela</p> <p>T4: Paralela e Trave</p> <p>T5: Paralela e Trave</p>
Salto	<p>T4: eu faço salto umas três vezes por semana, não gasto muito tempo com isso nessas idades.</p> <p>T2: nessas categorias, por exemplo, pré-infantil, é muito difícil saltar. Então, eu acho que é um aparelho que você pode trabalhar menos, ou trabalhar em superfícies moles, treck, cama elástica, aparelhos auxiliares, não precisa demandar muito tempo nesse aparelho.</p> <p>T5: eu faço salto três vezes por semana.</p> <p>T3: claro que precisamos fazer alguma coisa de salto, mas isso elas podem desenvolver um pouquinho mais tarde, não precisa fazer todos os dias.</p> <p>T6: vou revezando salto e solo.</p>
Paralela	<p>T1: eu acho que paralela é um aparelho super complexo, exige muito tempo para se fazer. Se você trabalha 40 minutos de paralela, você vê o tempo voar, se você não faz no início, depois no futuro não consegue fazer.</p> <p>T5: a gente acaba ficando mais tempo na paralela do que nos outros aparelhos, eu fico uns 50 minutos na paralela.</p> <p>T4: eu fico bem mais tempo na paralela. No primeiro período, já fazemos paralela duas vezes. Vamos para a paralela para fazer uma preparação física de paralela mesmo, com exercícios, e depois voltamos para a parte técnica.</p> <p>T2: gastar mais tempo na paralela que são mais técnicos e difíceis de aprender. Exige tempo, postura, equilíbrio, parada de mãos. Paralela é um exercício muito difícil. Quando chegamos na categoria juvenil, se você não preparou no pré e no infantil, você vai sofrer muito.</p> <p>T6: paralela eu faço todos os dias.</p>
Trave	<p>T1: eu acho que trave e paralela implica mais atenção nesse início para que consigamos no futuro colocá-las num nível bom nesses aparelhos.</p> <p>T6: trave e paralela tem que fazer todo dia.</p> <p>T3: claro que a gente tem que colocar elas na trave, mas elas podem desenvolver um pouquinho mais tarde.</p> <p>T2: na trave tornar a menina apta a se equilibrar.</p> <p>T4: trave um pouco mais de tempo, mas não tanto quanto paralela.</p>
Solo	<p>T1: se você ficar 40 minutos no solo, isso é uma carga alta de treino para uma menina de 10 ou 11 anos. Eu acho que solo e salto são mais fáceis de ser conquistados no futuro.</p> <p>T3: o solo e paralela são os aparelhos que a gente mais dá ênfase.</p> <p>T2: no pré e no infantil, temos que gastar mais tempo na parte acrobática, desde os rolamentos até os flics, mortais e ligações</p>

	<p>acrobáticas. Eu acho que isso é o mais importante, que dá mais consciência para a atleta, se a menina faz um mortal, uma pirueta, um duplo no solo, ela vai poder fazer no outro aparelho na saída da trave, na paralela, no salto.</p> <p>T6: solo e salto vamos revezando.</p> <p>T5: três por semana solo, solo mesmo, só que nos dias que eu faço salto eu faço acrobacias na cama elástica também.</p>
--	--

Observamos que no treinamento das categorias pré-infantil e infantil, os treinadores costumam trabalhar de três a quatro aparelhos por dia. Eles organizam o treinamento de acordo com a necessidade da sua equipe e com a complexidade do aparelho. E, mesmo com os treinadores que realizam os quatro aparelhos todos os dias, o tempo investido em cada aparelho é distinto.

Prioriza-se o treinamento nos aparelhos que os treinadores julgam ser aqueles mais complexos e difíceis de dominar. Dessa forma, dois treinadores priorizam o treinamento nos aparelhos de paralela e solo, enquanto quatro treinadores acreditam que a ênfase deve ser na paralela e na trave de equilíbrio para as categorias em questão.

Existe consenso entre todos os treinadores entrevistados de que o aparelho que mais exige dedicação é a paralela assimétrica. O treinamento nesse aparelho demanda muito tempo e técnica para aprender e dominar os elementos. Se a ginasta não aprende a técnica correta dos elementos básicos durante as categorias iniciais, seu desenvolvimento técnico será comprometido e poderá ter problemas para aumentar o nível de dificuldade da série e cumprir as exigências do alto nível na categoria adulta.

Por mais que a preocupação dos treinadores brasileiros com o desenvolvimento técnico inicial da paralela seja notável, o Brasil ainda é um país sem representatividade nesse aparelho se comparado ao solo e salto.

As ginastas brasileiras nunca se classificaram para uma final olímpica nesse aparelho, e somente nos últimos anos passaram a apresentar séries com nível técnico mais elevado e classificaram-se para finais em alguns eventos internacionais.

Estudo realizado por Molinari et al. (2018) mostra que, desde o ciclo olímpico de 2001-2004, a paralela das ginastas brasileiras foi o aparelho que mais evoluiu no quesito de notas. Essa evolução pode ser reflexo das considerações que

os treinadores de base estão tendo, conforme vimos a importância depositada nesse aparelho nas categorias iniciais, para elevar o padrão técnico desse aparelho.

Os participantes comentam a ênfase do treinamento no aparelho trave. Quatro treinadores (T1, T4, T5, T6), classificam esse aparelho como o segundo mais importante para se desenvolver nessas categorias, enquanto dois deles (T2 E T3) falam que o solo seria o segundo mais importante.

A trave de equilíbrio é um aparelho que exige equilíbrio e alinhamento corporal, é necessário tempo de treinamento para desenvolver confiança, vencer o medo e se tornar estável para desempenhar nesse aparelho (NUNOMURA; CARBINATO; DUARTE, 2009). O solo é o aparelho onde a criança aprende todos os elementos acrobáticos em um primeiro momento, e tem a possibilidade de transferi-los para os demais aparelhos.

A repetição e a fixação do elemento no solo aumentam a autoconfiança e a superação do medo para realizá-lo sobre a trave, assim, não seria pedagogicamente adequado ensinar um flic na trave, para uma ginasta que ainda não o domina no solo, por exemplo.

Na categoria pré-infantil, a vivência, a experiência e a permanência sobre a trave desenvolvem a confiança para se sentir capaz e poder aprender os elementos básicos com segurança. O domínio e o controle corporal são aspectos importantes a se desenvolver nessa categoria (CGC, 2008).

Na categoria infantil, a atleta já passou pelo processo de adaptação na trave, e precisa dominar o número maior de acrobacias e dificuldades, e preparar os elementos básicos para as evoluções de dificuldade nas categorias superiores.

Por mais que a opinião entre os treinadores seja distinta, os discursos são complementares, pois para a ginasta ter bom domínio corporal na trave, é necessário investir tempo de prática nesse aparelho, não é necessário executar acrobacias e dificuldades técnicas o tempo todo, ela precisa ganhar experiência e vivências. O treinamento pode ser composto por uma aula de balé, aperfeiçoamento de coreografia e até mesmo a execução de exercícios simples, que não gerem insegurança na atleta e que somem horas de prática e tornem o ambiente conhecido e confortável para a prática.

O solo é um ambiente mais comum e favorável para a aprendizagem das acrobacias, e a diversidade acrobática aumenta o repertório motor da criança e a expertise na realização de movimentos ginásticos. São elementos com potencial

para progressões e ligações complexas, que podem ser transferidos ou combinados no futuro para a ginasta obter maior pontuação.

Treinador 2: “Aí você teria um volume bem grande da parte acrobática, e isso inclui tudo, desde os rolamentos até os flics, mortais e ligações acrobáticas. Eu acho que isso é o mais importante, que dá mais consciência para a atleta.”

O Treinador 2 destaca a importância dos elementos acrobáticos nessas categorias iniciais. Além disso, é importante que a ginasta saiba a sua relação com o aparelho, bem como conheça seus limites e potenciais.

Todos os treinadores concordam que nessas categorias o aparelho em que se investe menos tempo de treinamento é o salto. Por serem ainda muito jovens, as ginastas não têm potência e explosão suficientes (BOMPA, 2002) para realizar saltos com alto nível de dificuldade. Então, recomenda-se a utilização de aparelhos com superfícies elásticas, como o *tumble track*, a execução de saltos no plano alto de colchões, para que aprendam as técnicas básicas de entrada na mesa de salto com segurança, prevenção e capacidade de realização para a vivência do movimento completo.

Outro fator que limita o treinamento no salto é o pouco domínio de elementos acrobáticos. As ginastas da categoria pré-infantil dominam poucas técnicas de acrobacias, assim, essa limitação técnica, que faz parte do processo de formação, dificulta a transferência das acrobacias para o salto sobre a mesa. Mais um fator pelo qual não se prioriza o treinamento desse aparelho na categoria pré-infantil.

Na categoria infantil, o repertório de movimentos acrobáticos, a força e a potência das ginastas são maiores, então, a realização de saltos com maior nível de dificuldade se torna viável; nessa faixa etária, o limitador é a capacidade técnica e a condição física de cada ginasta.

Treinador K: “No infantil você já pode começar a ensinar as entradas para o plano alto, e quem já tiver condições você vai avançando de acordo com cada menina”.

Treinador X: “No Infantil, ela já está mais condicionada, se você trabalhou bem essas acrobacias ela tem melhor domínio corporal, daí já pode evoluir mais”.

A seguir, apresentaremos os elementos indicados pelos treinadores como aqueles importantes para o treinamento e o desenvolvimento da ginasta no processo de formação.

Apresentaremos os resultados para cada um dos quatro aparelhos: mesa de salto, paralela assimétrica, trave de equilíbrio e solo. Optamos por apresentar ambas as categorias em sequência, para evidenciar a lógica de continuidade e progressão do treinamento.

4.5.1. Mesa de Salto

A seguir, apresentaremos o quadro 17, que trata das considerações do aparelho mesa de salto para a categoria pré-infantil.

Quadro 17 – Salto sobre a mesa categoria pré-infantil

Unidade de registro	Unidade de contexto
Corrida	<p>T1: para salto, aos 9 e 10 anos, eu acho que o primeiro fator que não é trabalhado é corrida, abordagem do trampolim. Vemos muita ginasta potente que não sabe correr, que não sabe entrar de maneira correta no trampolim.</p> <p>T4: no pré, acho muito importante a corrida e abordagem na prancha bem feitas, saber bater na prancha dura, de forma agressiva.</p> <p>T3: no salto, elas têm que saber correr bem, isso faz muita diferença. Não é correr rápido, é correr coordenada, com controle, controlar a corrida para o salto que ela vai fazer.</p>
Educativos	<p>T2: no pré-infantil, é muito difícil saltar, então eu acho que não precisa demandar muito tempo nesse aparelho. Acho que pode trabalhar em superfícies moles, <i>tumble track</i>, cama elástica e aparelhos auxiliares.</p> <p>T6: nós fazemos só rodante no trampolim, para elas aprenderem a entrar com o braço na orelha, descendo longe.</p> <p>T5: um trabalho de plano alto para salto, para a entrada de Yurchenko, para reversão, e para rodante, eu acredito que o que vem depois é muito mais fácil. O difícil mesmo é ela ter qualidade nessas três entradas que eu falei.</p>
Entradas Reversão e rodante	<p>T2: eu acho que a entrada de reversão e a entrada de Yurchenko são fundamentais para essa idade. Ela não precisa fazer isso no salto específico, você tem muitas opções, você pode ir por bloco, você tem que ensiná-la a fazer essa entrada. Isso seria obrigatório, a reversão e o Yurchenko.</p> <p>T1: a abordagem da reversão, que é superimportante e elas têm que saber. E hoje em dia, de acordo com o código, acho que é importante elas saberem já o primeiro voo do segundo salto, então o rodante flic.</p> <p>T6: sempre ficamos naquela reversão, focamos na entrada delas no trampolim, e já começa a ensinar a entrada do Yurchenko. Mas sem fazer nada de mortal.</p>

	<p>T4: começar a treinar a rondada, para Yurchenko. Não precisa fazer Yurchenko ainda, mas se puder não tem problema. Eu não penso na idade, mas na condição da menina. E pelo regulamento acho importante que ela saiba fazer Tsukahara, quando tiver 10 anos.</p> <p>T5: Para pré e infantil eu trabalho as três entradas, porque tem menina que tem mais facilidade de fazer Tsukahara bem feito, e não vai ter capacidade de fazer um Yurchenko bem feito. Na minha realidade, eu trabalho com meninas com diferentes capacidades, e tenho que oferecer todas as possibilidades.</p> <p>T3: eu acho que elas precisam aprender todas as entradas: reversão, rodante para Tsukahara e o rodante para rodante flic.</p>
Segundo voo	<p>T2: se você pegar uma pré bem talentosa, ela já consegue fazer um Yurchenko mortal, uma reversão mortal, no <i>tumble track</i>. Isso é muito bom, desde que você tenha esse aparelho.</p> <p>T4: eu vou avançando, se ela fizer uma rondada superboa, vou colocar um colchão para ela fazer um flic. Se ela faz um flic para cima de um colchão eu vou colocar para ela fazer na mesa com colchão, se está tudo certo vou avançando até rodar no mortal.</p>

Na categoria pré-infantil, três treinadores destacam a importância de trabalhar especificamente a corrida e a abordagem no trampolim. Por mais que a corrida seja um padrão de movimento natural do ser humano, por meio do treinamento e de exercícios coordenativos, podemos otimizar a qualidade de movimento tornando a corrida mais efetiva para a execução do salto sobre a mesa.

Além da corrida, os treinadores apontam a importância de se trabalhar a abordagem no trampolim, pois a atleta precisa ser capaz de transferir a energia gerada pela corrida para a impulsão que será executado no trampolim.

Nessa faixa etária, as ginastas ainda não dominam muitas acrobacias, não têm força explosiva e potência para executar um salto com grande dificuldade, além das proporções do aparelho dificultarem o processo de aprendizagem – geralmente, as atletas dessa categoria são jovens, leves e têm baixa estatura.

Um treinador cita que a utilização de aparelhos adaptados e de estruturas elásticas para desenvolver técnicas de salto podem trazer resultados positivos, (OLIVEIRA; BORTOLETO, 2011). Outros treinadores comentam sobre a utilização de educativos para facilitar o processo de aprendizagem no salto. Como apresentamos anteriormente no Quadro 16, “organização e ênfase em uma sessão de treinamento”, o salto é o aparelho menos trabalhado nessa categoria.

Todos os treinadores concordam que o primeiro salto a ser dominado é a reversão para frente, que é o salto mais simples do CP. Os treinadores apontam a importância de iniciar o treinamento de uma segunda opção de salto, mas com foco somente no primeiro voo desse segundo salto.

A opinião sobre o segundo salto se divide, pois metade dos treinadores acreditam que seja importante iniciar o salto Yurchenko, e três treinadores investem tanto no Yurchenko como na entrada de Tsukahara; a diversidade de saltos proporciona mais possibilidades de aprendizagem para as ginastas.

Porém, é consenso entre todos eles que as ginastas do pré-infantil, precisam dominar somente o primeiro voo de qualquer salto. E, a aprendizagem do mortal no segundo voo, poderia iniciar desde que a atleta tenha domínio da primeira fase do salto, que é a entrada na mesa.

É comum ver em competições estaduais e nacionais ginastas muito jovens realizando saltos com mortal no segundo voo. Esse não seria um problema se o nível técnico da ginasta permitisse a boa execução do salto. Porém, encontramos ginastas que ainda não desenvolveram a condição física necessária para realizar esses saltos com nível técnico adequado e com segurança, o que compromete o desenvolvimento técnico da ginasta e a sua integridade física.

A diversidade de experiência nesse aparelho auxilia o treinador a enxergar e determinar a linha de treinamento adequada para cada ginasta. O domínio de diferentes entradas no salto é importante para a formação no alto rendimento, pois algumas ginastas se especializam nesse aparelho e precisam realizar dois saltos com primeiro e segundo voo diferentes para disputar medalhas nesse aparelho. Justifica-se, assim, a importância de estimular a aprendizagem de mais de uma opção de salto desde o início da carreira.

Na sequência, apresentaremos o quadro 18, que agrupa as considerações dos treinadores nesse aparelho na categoria infantil.

Quadro 18 – Salto sobre a mesa categoria infantil

Unidade de registro	Unidade de contexto
Educativos	T2: no infantil, tem a opção de você fazer salto no <i>tumble track</i> , na cama elástica. T1: para as pessoas que têm no ginásio que consiga saltar no <i>tumble track</i> , que elas consigam já fazer Yurchenko grupado, carpado, estendido. E que tenham um bom domínio de rodante

	<p>duplo no trampolim, rodante flic duplo no track.</p> <p>T6: quem ainda não faz eu treino bastante rodante vela, para depois pôr a mão na mesa, ou então um colchão mais alto sem ser na mesa.</p> <p>T5: eu acredito muito no plano alto! As correções que o plano alto te dá, você consegue evoluir para o que tiver de mais difícil depois.</p>
Segundo voo	<p>T2: ela já está mais preparada, você já fazer nesses materiais auxiliares a segunda fase, o mortal, uma segunda fase com mortal do Yurchenko, da reversão, dependendo do seu ginásio.</p> <p>T1: na categoria infantil, é importante que elas dominem já chegando em pé no plano alto, reversão e rodante flic e que elas consigam já fazer Yurchenko grupado, carpado, estendido.</p> <p>T4: importante que saibam fazer saltos com mortal. Aí depende do nível, se puder fazer com esticado melhor, e com pirueta melhor ainda. Mas a princípio acho importante saber saltar com esticado.</p> <p>T3: no infantil você já pode começar a ensinar as entradas para o plano alto, e quem já tiver condições, claro que vai avançando, o Yurchenko grupado ou esticado, aí vai de acordo com a evolução de cada menina.</p> <p>T6: a maioria já faz Yurchenko.</p> <p>T5: hoje o regulamento da FIG, é mais vantagem fazer Yurchenko, pensando em progressão, e fazer o Nemov, que é o flic com meia no primeiro voo. Esses são os dois saltos hoje que nós temos mais progressão.</p>

O processo de treinamento é contínuo, o treinador organiza seus objetivos e trabalha em cima dessas metas, seguindo uma linha de trabalho para a formação em longo prazo. A categoria pré-infantil é um período preparatório para a categoria infantil e, assim consecutivamente até a categoria adulta.

Com o discurso dos treinadores, subentende-se que as habilidades básicas estejam dominadas e o nível de dificuldade dos elementos precisa aumentar na categoria infantil. As ginastas que têm domínio do primeiro voo do salto passam a treinar os saltos com mortal. O processo de rotação no segundo voo do salto se inicia pelo mortal grupado, e a individualidade de cada atleta que limitará a dificuldade.

Com vistas ao alto rendimento esportivo, espera-se que uma ginasta da categoria infantil seja capaz de executar um Yurchenko estendido, e que tenha iniciado o processo de aprendizagem das piruetas no segundo voo, mesmo que em superfícies adaptadas.

Segundo os treinadores, observamos que a utilização de superfícies elásticas, como a cama elástica, o *tumble track*, são utilizadas no processo de aprendizagem. Essas superfícies elásticas reduzem o impacto nas articulações, diminui o risco de lesão e permite uma frequência maior na repetição dos saltos.

Para alcançar a perfeição no gesto motor e a automatização correta da execução dos movimentos, inúmeras repetições são necessárias durante a preparação das atletas, além das correções detalhadas de cada movimento (LISITSKAYA, 1995; SMOLEUSKIY; GAVERDOUSKIY, 1996; ARKAEV; SUCHILIN, 2004).

O Treinador 1 comenta que considera o domínio de rodante duplo mortal no trampolim um indicativo da prontidão da atleta para saltar o Yurchenko.

T1: “É importante que tenham um bom domínio de rodante duplo no trampolim e rodante flic duplo no *tumble track*, esses exercícios ajudam a aprender o salto”.

Os treinadores (T1, T3 e T5) utilizam com frequência o treinamento do salto com o segundo voo para o plano alto, pois, segundo ele, auxilia no processo de aprendizagem e correção do salto.

Treinador 5: “eu acredito muito no plano alto! As correções que o plano alto te dá, você consegue evoluir para o que tiver de mais difícil depois”.

No infantil, o treinador é capaz de visualizar a linha de salto que a ginasta terá mais facilidade para executar no futuro. A experiência prática tem nos mostrado que no início da carreira das ginastas, os treinadores investem no salto reversão para frente, sem se preocupar com o segundo voo desse salto. E o segundo salto mais investido é o Yurchenko, onde a preocupação passa a ser as evoluções e o futuro da ginasta nesse aparelho.

De acordo com a experiência prática, e com os relatos dos treinadores, o salto Yurchenko proporciona maior evolução no segundo voo, e permite que a ginasta alcance um salto de maior valor de dificuldade. Podemos considerar que seja mais fácil uma ginasta saltar um Yurchenko com dupla pirueta, do que um Tsukahara com dupla pirueta, por exemplo.

Treinador 5:

Eu gosto muito quando eu vejo uma menina que tem potencial para outros saltos, mas o Yurchenko é mais aceito. Pensando na

evolução da menina e quando for juntar com seleção, essas coisas, as pessoas gostam que chegue saltando Yurchenko, do que chegar saltando um Tsukahara.

A entrada na mesa de salto com dois exercícios realizados previamente gera maior energia e velocidade para a execução do segundo voo, e a posição em que a ginasta executa a fase de repulsão no Yurchenko possibilita a melhor orientação espacial do que no Tsukahara.

Segundo o Treinador 3, a possibilidade de evolução do salto, bem como as capacidades e habilidades individuais de cada atleta, é considerada ao planejar o grupo de salto que será escolhido para a carreira de suas ginastas.

4.5.2. Paralela Assimétrica

A seguir, apresentaremos o Quadro 19, que trata das considerações dos treinadores sobre o aparelho paralela assimétrica para a categoria pré-infantil.

Quadro 19 – Paralela assimétrica categoria pré-infantil

Unidade de registro	Unidade de contexto
Elementos e fundamentos	<p>T2: no pré-infantil, é muito importante trabalhar as suspensões, parada de mãos, lançamentos e os balanços. A menina sentir o aparelho, por mais que elas sejam pequenas, você tem que buscar isso. Se você ensina um bom balanço, ela vai aprender a fazer um giro</p> <p>T5: elas precisam ter uma boa base de paralela, kipe bem feito, lançamento, balanço de giro, balanço de saída. Para mim, seria primeiro os encaixes delas em todas as posições, é entender que o objetivo da parada final é aqui, seu encaixe em suspensão é aqui, seu balanço é assim ... São coisas que vão seguir para a construção de vários elementos.</p> <p>T4: acho que é o básico da paralela, os elementos próximos à barra, se souber fazer oitava, giro de sola, stalder e endo, perfeito, e os giros para os dois lados, pelo menos que já saiba fazer giro de costas, e se for uma boa pré, acho que já tem que saber fazer meia volta, pirueta. E aí sim o giro para frente na paralela também.</p> <p>T6: na paralela, muito postura de giros, lançamentos, saída. Acho que é importante trabalhar bem a base e postura delas, fazer todos os elementos bem encaixados, quadril aberto, peito fechado...</p> <p>T3: a gente tem que começar a ensinar: giro livre ou oitava</p>

	<p>a parada, giro gigante, saída na vela, saída de mortal esticado e balanço. Ah, e pode também começar giro de sola, stalder, pode iniciar tudo, mas não significa que elas precisam fazer na competição. Mas aprender todos os básicos é importante.</p> <p>T1: elas precisam ter domínio de kippe, mostrar um kippe perfeito, lançamento à parada, giro na paralela, e uma boa saída de costas e de frente.</p>
Resistência específica	<p>T3: na paralela, eu acho que elas têm que ter todos os básicos bem feitos: kippe, sequência de kippes seguidos, para já ir treinando a resistência específica, kippe à parada.</p>
Caninho	<p>T5: nessa idade fazer muito caninho, muito giro gigante no caninho, kippe lança, muito trabalho de caninho. Porque dá mais consistência para elas perceberem a postura do corpo, já que elas estão amarradas.</p> <p>T3: tem que ajudar bastante giro no caninho, ajudar bastante na paralela, e ter uma série básica mínima.</p> <p>T1: precisam fazer caninho, trabalhar os balanços de frente e de costas no caninho, giros,</p>
Diferente empunhaduras	<p>T2: acho que no Pré-Infantil é trabalhar muito a parada de mãos, você tem que estimular ela na parada de mãos de todas as formas, todas as empunhaduras, na barrinha, em todas as superfícies, porque isso vai ser o fundamental para ela.</p> <p>T3: acho que quando é pequena até pode colocar no pré-infantil, pode começar a usar as outras empunhaduras, não para fazer giro para frente, mas para balançar, fazer oitavinha, lançamento com a outra empunhadura, para acostumar com as outras tomadas.</p>

Todos os treinadores indicam como primordial na categoria pré-infantil que sejam trabalhadas a postura em todos os momentos do treinamento. O desenvolvimento técnico nesse aparelho é mais lento, como discutimos no Quadro 16. Assim, o trabalho nessa idade se torna essencial para que a ginasta tenha sucesso na aprendizagem de elementos mais complexos quando alcançar o alto rendimento.

Todos os treinadores indicaram os seguintes exercícios como básicos para essa categoria: kippe, lançamento à parada, elementos próximos à barra (oitavas, giro de sola e stalder), giro gigante e saída.

Somente um treinador (T4) afirma que uma ginasta pré-infantil já deve dominar o giro com meia volta e o giro com pirueta. E o Treinador 1 comenta que se for uma ginasta que esteja com preparada, seria interessante iniciar a saída tanto

para frente como para trás. No entanto, essas evoluções são limitadas de acordo com o desenvolvimento de cada menina.

Alguns treinadores destacam, também, que nem todos os elementos que são trabalhados no treinamento precisam ser incluídos nas séries competitivas.

Treinador 3: “Ah, e você pode também começar giro de sola, stalder, pode iniciar tudo, mas não significa que elas precisam fazer na competição. Mas, aprender todos os básicos é importante.”

É interessante evoluir tecnicamente desde que os elementos básicos estejam dominados, e não obrigatoriamente exigir o desempenho na competição, mas pensar no desenvolvimento futuro, para que seja competitiva nas categorias superiores (BALYE; HAMILTON, 2004). No entanto, em alguns casos, a busca por resultados acelera o processo de desenvolvimento e acarreta falhas técnicas nos elementos básicos, considerados primordiais.

Para dominar esses elementos, são necessários trabalhos paralelos que auxiliem na aprendizagem. Os treinadores T1, T2 e T5, destacam que os balanços e a parada de mãos são de extrema importância para essa categoria e são a base para outros elementos nesse aparelho. Segundo Goeller (2005), a parada de mãos pode ser considerada uma das habilidades mais importantes da GA.

Na paralela, todos os movimentos realizados passam pela parada de mãos ou pelo balanço; nessa idade, a ginasta precisa entender como o seu corpo se movimenta. O balanço e o domínio de posicionamento do corpo na parada de mãos são transferidos para diferentes elementos, desde os mais básicos, como o giro gigante e a saída simples em mortal, até os mais complexos e com alto grau de dificuldade, como largadas e retomadas, elementos de voo etc.

Os Treinadores 2 e 5 apontam que é preferível investir tempo de treinamento nas técnicas corretas de balanços a insistir no giro gigante sem que a ginasta esteja preparada e tenha compreendido o momento de gerar energia, a partir da suspensão e do chute ao passar pela vertical. Após dominar o movimento de balanço, a aprendizagem do giro gigante é consequência do processo de desenvolvimento técnico.

Treinador 5:

Eu prefiro no pré gastar mais tempo com balanço bem feito, com ela entender o abre e chuta do quadril bem feito, do que com o giro em

si. Eu acho que o giro em si vai ser consequência desse trabalho que não são elementos, são esses exercícios preparatórios bem executados.

O Treinador 3 comenta que é importante trabalhar a resistência específica nesse aparelho. Como as ginastas ainda não dominam uma gama de diferentes elementos para compor uma série, ele sugere que sejam feitas sequências de repetições com elementos dominados, mesmo que sejam elementos simples.

O treinador cita como exemplo a sequência de kippes, como forma de trabalhar a resistência específica nesse aparelho para as atletas dessa categoria.

Destacamos que esse tipo de trabalho, além de trabalhar a resistência específica, auxilia na adaptação das atletas ao uso da estafa³. A ginasta precisa se acostumar a fazer os elementos em sequência e de forma conectada, sem ficar ajustando as mãos constantemente.

Essa proposta poderia ser ampliada e cada treinador desenvolveria a criatividade e as habilidades técnicas que a sua atleta apresenta, além da resistência específica para paralela e a adaptação à tomada na barra sem ajustes constantes.

O Treinador 3 e o Treinador 5 e o Treinador 1, comentam sobre a utilização do caninho⁴, como um aparelho auxiliar, mas importante na aprendizagem dos elementos básicos nessa categoria. O caninho facilita o entendimento e a aprendizagem dos elementos, só não desenvolve a empunhadura, pois utiliza quase sempre a mesma pegada na barra.

Nessa categoria, as atletas ainda não possuem grande domínio corporal, então, se usado corretamente, o caninho minimiza o risco de queda, permite que a ginasta realize um número maior de repetições sem machucar os calos das mãos e com maior segurança, e otimiza a aprendizagem dos elementos (OLIVEIRA, 2014).

O trabalho de diferentes empunhaduras é comentado por dois treinadores (T2 e T3). Segundo eles, nessa idade a ginasta não precisa realizar exercícios com diferentes empunhaduras, mas começar a se suspender na barra, fazer parada de mãos, e movimentos que auxiliem na adaptação dos apoios e das suspensões com as mãos em diferentes sentidos e empunhaduras.

³ Estafa: protetor de mãos utilizado pelas ginastas nas paralelas assimétricas.

⁴ Caninho: material auxiliar para facilitar o processo de aprendizagem dos balanços. Utiliza-se um cano de pvc na barra fixa, e as ginastas ficam presas pelos punhos enquanto fazem os movimentos de balanços, kippes, giros, entre outros.

A preparação psicológica e corporal para as categorias superiores é iniciada desde a categoria pré-infantil, e esses aspectos preparatórios são introduzidos desde o início da especialização, para que as ginastas possam se adaptar gradativamente a novas informações e técnicas (CGC, 2008).

Cada evolução da ginasta faz parte de um lento processo de desenvolvimento. Incluir esses componentes desde o início da carreira faz com que a transição de uma categoria para a outra seja mais suave, pois existem componentes já assimilados e que estão incluídos na rotina da atleta, ou seja, nem tudo vai ser novo a cada etapa que a atleta avança.

Podemos concluir que o treinamento nas paralelas assimétricas na categoria pré-infantil baseia-se em: preparação corporal e postural da atleta; domínio e consciência dos movimentos básicos de balanços e parada de mãos.

Na sequência, apresentaremos o quadro 20, que aborda as considerações dos treinadores relacionadas à categoria infantil na paralela assimétrica.

Quadro 20 – Paralela Assimétrica categoria infantil

Unidade de registro	Unidade de contexto
Elementos	<p>T2: no infantil, temos que deixar a menina consciente de todos os exercícios básicos de paralela, de todos os grupos, stalders, oitavas, giros de sola, giro para frente, diferentes empunhaduras, cubital, palmar e dorsal. Tudo isso para você evoluir para as largadas, saídas e passagens.</p> <p>T1: nas paralelas, falando-se de uma menina completa, é importante que ela saiba fazer oitava à parada, giro de sola à parada, stalder, giro de costas, giro com meia, giro para frente, para frente com meia, giro com pirueta, duplo grupado de costas e estendido para frente.</p> <p>T6: na paralela, giro com meia, giro para frente, porque exige no regulamento obrigatório e é a base para lá na frente começar a fazer os elementos que o código pede. Começar a fazer stalder, oitava, giros de sola a parada.</p> <p>T3: os elementos próximos à barra, giro gigante com meia, giro com pirueta, saída esticado caindo de costas, duplo mortal. Dai já pode ir começando duplo chega meia. Começar também as meias voltas vindo da oitava à parada, do giro de sola, stalder, e cobrar a boa execução.</p> <p>T5: os trabalhos de troco, câmbio, é um trabalho muito grande, que depois vai aparecer em outros elementos, como giro de sola com pirueta, ou em outras evoluções. Elas têm que ter essa noção de transferência de troco na posição certa.</p>
Largadas	T2: existem dois movimentos muito importantes: a passagem de

e troca de barra	<p>cima para baixo e a largada. Esses dois você tem que definir com 11, 12 anos. Definir o que ela vai fazer e já começar a treinar, mesmo que não compitam com isso, eles são elementos difíceis de incluir, eles demandam tempo, técnica e coragem.</p> <p>T1: claro que existem as mais talentosas, que já estão no processo das largadas, mas são exceções. Algumas meninas têm um sentimento bom da paralela, faz uma boa saída para frente, aí você já pode iniciar.</p> <p>T5: quando ela for para juvenil, ou até no segundo ano de infantil, eu já devo conseguir começar a fazer as largadas e os elementos de voo.</p> <p>T4: tem que treinar tudo que tem na paralela, a largada, troca de barras e a saída difícil, mesmo que você não tenha como objetivo fazer série na competição, mas que ela já treine. Até porque para o treinador fica muito mais fácil segurar uma menina de 11 anos, para ela já perder o medo, porque quando ela estiver mais velha, mais pesada, ela já vai fazer bem mais confiante, do que se você começar a ensinar a menina com 13, 14 anos.</p> <p>T3: pode começar a fazer os educativos para largada, mas só se o básico estiver bem feito, se não eu não gosto de fazer nada. Gosto de começar todos os educativos e ir vendo qual caminho a menina tem mais facilidade.</p>
Saídas	<p>T2: e as saídas, eu ensino tanto para frente quanto para trás. Até as diferentes empunhaduras, você vê o que fica melhor para a atleta.</p> <p>T1: duplo grupado de costas e estendido para frente.</p> <p>T3: saída esticado caindo de costas, duplo mortal. Dai já pode ir começando duplo chega meia.</p>

O processo de desenvolvimento da ginasta é contínuo e, conforme o regulamento técnico da CBG (CBG, 2018), as ginastas permanecem durante dois anos na categoria infantil, pois esse é um período que permite a aquisição de novos elementos e o aumento do nível de dificuldade técnica.

Os elementos indicados pelos treinadores como os principais a serem dominados nesse aparelho são: giro com meia volta, giro com pirueta, giro gigante em diferentes direções (frente e costas), e saída.

Além disso, os treinadores apontam que é o momento ideal para iniciar a aprendizagem de largadas e elementos de troca de barras, sem a obrigatoriedade de incluir esses elementos nas séries competitivas. No regulamento da CBG (CBG, 2018), para a categoria infantil, as exigências obrigatórias vão ao encontro dos elementos apontados pelos treinadores, exceto quando se trata das largadas, pois essa não é uma exigência da categoria.

Treinador 4: “tem que treinar tudo que tem na paralela, a largada, a troca de barras e a saída difícil, mesmo que você não tenha como objetivo fazer na série na competição, mas que ela já treine.”

Na categoria infantil, as ginastas iniciam a aprendizagem dos giros com piruetas. O Treinador 5 aponta que é um momento bastante crítico, pois a assimilação dessa técnica demanda muito tempo, e é um elemento-chave, que acompanhará a atleta até o fim de sua carreira, por isso, deve-se priorizar a execução técnica perfeita.

Os giros com piruetas são elementos que geram instabilidade devido à transferência de peso que ocorre para gerar a rotação longitudinal, no entanto, o ponto-chave nesses movimentos é o momento exato de realizar a pirueta. A assimilação desse momento ideal demanda muitas repetições e muito tempo de treinamento.

Se a ginasta domina a técnica do giro gigante, que é resultado do processo de treinamento da categoria pré-infantil, a aprendizagem do giro com meia volta e do giro com pirueta se torna mais fácil, por isso, o treinamento deve ser estruturado e interligado, ao pensar na formação em longo prazo.

Além disso, nessa categoria espera-se que as ginastas dominem o grupo de elementos próximos à barra; assim, o Treinador 3 cita que, se a ginasta tem domínio dos giros com piruetas e dos elementos próximos à barra, o processo de aprendizagem das piruetas a partir de elementos próximos à barra pode ser iniciado. As variações de combinações que podem ser realizadas dependerão do nível técnico e das habilidades individuais de cada ginasta.

Dentre os seis treinadores entrevistados, cinco se manifestaram sobre a iniciação do treinamento de largadas e elementos de troca de barras na categoria infantil. Esses exercícios compõem o grupo de exigências do regulamento internacional da FIG (FIG, 2017), mas não são exigidos na categoria infantil.

Por se tratar de elementos complexos, que envolvem um alto nível técnico e habilidades das ginastas, além da aprendizagem ser mais demorada, cinco treinadores indicam o início do processo de ensino-aprendizagem desses elementos na categoria infantil. Porém, todos eles destacam que a prontidão da atleta para realizar tais elementos deve ser analisada individualmente por cada treinador.

Segundo o Treinador 2, na categoria infantil, é indicado iniciar diversos educativos para diferentes opções de largadas e de troca de barras. A ideia é

proporcionar uma vivência diversificada para as ginastas, e ter opções de quais elementos valeria a pena investir, dependendo da habilidade de cada atleta.

Dois treinadores (T1 E T2) destacam que ensinam a saída tanto para frente quanto para trás, mas seria interessante que todas as ginastas que pretendem chegar ao alto nível dominassem ambas as saídas. A saída para frente é importante, pois é o primeiro educativo para a largada Jaegar, e também pode ser uma opção de finalização de série.

A saída para trás, por sua vez, oferece uma gama de opções com alto valor de dificuldade (PIDCOE, 2001) e permitir também que a ginasta realize ligações com outros elementos que poderiam ser bonificados.

Assim como as largadas e troca de barras, o treinamento da saída com maior valor de dificuldade é iniciado na categoria infantil (CGC, 2008). Os treinamentos preparatórios para esses elementos incluem uma gama de exercícios e educativos que são realizados em diferentes contextos, e não somente nas barras.

Iniciar o treinamento desses elementos com antecedência proporciona ao treinador tempo para analisar e escolher aqueles que melhor se encaixam para cada atleta, além de permitir a tranquilidade no processo de aprendizagem.

Os treinadores 2 e 4 ressaltam que não é necessário que esses elementos complexos sejam incluídos nas séries competitivas das ginastas. Elas poderiam treinar e aprender esses exercícios, mas a inclusão nas séries competitivas deveria ocorrer mais tarde, quando a ginasta estivesse na categoria juvenil.

Todo o planejamento é em função da formação de uma atleta capaz de dominar todos os elementos básicos com perfeita execução. O próximo passo é iniciar a aprendizagem de elementos com maior grau de dificuldade e que exigem técnicas mais complexas.

Os treinadores T5 e T6 comentam que se baseiam nos regulamentos para direcionar seus treinamentos, porém, o objetivo é encontrar uma linha de elementos que se adéque ao perfil da sua ginasta e proporcione uma evolução técnica ao longo da carreira.

Treinador 5:

No infantil, fazemos muito trabalho de oitavas, giro de sola, stalder. São elementos que são importantes não só porque estão no regulamento, mas são elementos básicos que vão evoluir para um giro de sola Tkatchev, para um Shaposhnikova

A categoria infantil é um momento em que o treinador pode aperfeiçoar os elementos básicos, identificar as qualidades de sua atleta e optar por tipos de elementos que a favoreçam, além de permitir o início da aprendizagem de elementos com alto nível de dificuldade, sem a obrigatoriedade de incluí-los nas séries competitivas.

A preparação e o planejamento adequados nas categorias de base tornaria a atleta apta para dominar um nível de dificuldade elevado, e almejar o alto rendimento esportivo na GAF.

4.5.3. Trave de Equilíbrio

A seguir, apresentaremos as considerações relacionadas ao aparelho trave de equilíbrio para a categoria pré-infantil.

Quadro 21 – Trave de equilíbrio categoria pré-infantil

Unidade de registro	Unidade de contexto
Adaptação	<p>T2: na trave, tem muitas possibilidades: você tem trave média, trave baixa, trave alta, pode fazer balé na trave, você pode fazer exercícios que adaptem a menina em cima da trave, que ela se sinta confortável, que ela tenha equilíbrio em cima da trave</p> <p>T1: na trave, eu acho que aos 9, 10 anos é importante primeiramente educar e adaptar as posições na trave. Vemos muitas meninas que não sabem andar na trave, não sabem segurar o corpo na posição correta.</p> <p>T3: a gente não precisa fazer muita trave no começo, elas têm que fazer os exercícios bem feitos no solo primeiro para depois ir para trave. Ela tem que ficar em cima da trave fazendo balé, para ir perdendo o medo, controlar o corpo, mas não fazer os exercícios mal feitos na trave.</p> <p>T5: o alinhamento do corpo nas chegadas, eu gosto de fazer uma estrela simples, mas com a chegada no avião, é extremamente difícil para pré-infantil, mas vai ser difícil mesmo, e se eu começar a cobrar isso dela agora, ela vai se adaptando e o alinhamento dela de trave para o futuro vai ser muito diferente.</p>
Elementos	<p>T1: parada de mãos, estrela, ponte para frente, ponte para trás, flic, sequências e as progressões e rodante de saída.</p> <p>T6: as pré-infantis, eu faço muito parada de mãos, tentar zerar o avião, segurar na parada de mãos, sustentar a perna</p>

	<p>nas reversões, eu já estou começando a fazer flic e rodante.</p> <p>T5: são os elementos básicos: estrela, ponte, flic, mas pensando muito nas chegadas com avião e encaixe das meninas, para que elas tenham mais possibilidades no futuro. Reversão com velocidade, na trave alta, na trave baixa e rodante. A batida de rodante, para as prés pode ser até em cima da trave.</p> <p>T4: acrobáticos com apoio da mão bem feitos, ligação de acrobáticos com a mão, saída de rondada bem feita.</p> <p>T3: todos os básicos: estrela, ponte para trás, ponte para frente, rondada em cima da trave, rondada salto na ponta da trave.</p> <p>T2: eu não me preocupo tanto com pré-infantil na trave, eu quero mais é que a menina se adapte, os exercícios têm que subir para trave quando estiverem bem fixos no chão, bem coordenados. Eu acho que não temos que ter muita pressa na trave.</p>
Elementos de dança	<p>T4: no pré, acho importante saber fazer saltos simples bem feitos, os saltos A e B.</p> <p>T1: giros, saltos ginásticos básicos, estendido, grupado, wolf, espacato, sissone, salto longo e cortada.</p>
Saída	<p>T2: então, eu gosto de trabalhar muito saída, rodante mortal, pode até ser um flic flic saltinho, flic mortal.</p> <p>T5: ou vai ser de flic flic, que eu acho que é mais difícil, ou vai ser de rodante. Então, o rodante tem que ser trabalhado com uma atenção melhor, às vezes a menina mais velha faz uma superssérie em cima da trave e tem uma saída fraca.</p> <p>T6: eu faço muito rodante, para acertar a postura da entrada do rodante, para depois não ter defeito lá na frente, para não entortar.</p>
Autoconfiança	<p>T2: é um aparelho que você tem que tomar bastante cuidado, a menina tem que estar adaptada ao aparelho. Ela não pode errar, às vezes ela acerta várias vezes, mas se não está pronto é melhor proteger, colocar colchão, para não deixar a menina ficar ralando, raspando, porque esse trauma vai ficando.</p> <p>T3: Acho que ela tem que estar segura fazendo, não ficar com medo e ficar balançando, ela tem que fazer uma série mais simples e segura.</p>

O treinamento da categoria pré-infantil na trave depende muito das acrobacias que essas atletas dominam no solo. Muitos elementos acrobáticos básicos podem ser realizados sobre a trave. Os Treinadores 1, 2, 3 e 5, comentam que o primeiro passo é que a atleta se habitue e se adapte nesse aparelho, que tem uma superfície de apoio estreita quando comparado ao solo.

A adaptação das atletas pode ser realizada pela variedade de exercícios e movimentos sobre a trave. São estimuladas diferentes vivências, por meio de exercícios de locomoção, aulas de balé, elementos acrobáticos básicos e elementos de manutenção estática, como o avião e a parada de mãos, para familiarizar a atleta com esse aparelho (CGC, 2008). Esses estímulos fazem com que a atleta passe a se sentir confortável e segura nesse ambiente diferente e limitado.

Além de estimular a adaptação no aparelho, os treinadores destacam que o alinhamento corporal durante os exercícios e nas chegadas dos elementos é um aspecto técnico que deve ser observado e cobrado das atletas. Ao estimular e inserir a cobrança por esse alinhamento, desde as categorias iniciais, no futuro e nas categorias superiores, quando os níveis de exigência são elevados, provavelmente, as atletas terão melhor desempenho e mais facilidade para se desenvolver na trave.

Quando se trata do domínio de elementos na categoria pré-infantil, é consenso entre os treinadores que as ginastas devem dominar os elementos básicos com apoio de mãos, são eles: parada de mãos, ponte para frente, ponte para trás, flic, rodante e as progressões desses elementos, conforme aponta o regulamento da CBG (CBG, 2018).

Somente o Treinador 2 não citou em seu discurso os elementos específicos, pois ele considera que nessa categoria o mais importante é a adaptação ao aparelho; assim, ele afirma não se preocupar com os elementos de dificuldade que a ginasta executará.

Apenas os treinadores 1 e 4 comentaram sobre o trabalho de elementos de dança, eles priorizam a aprendizagem dos saltos com valor de dificuldade A e B, que são os saltos mais simples do CP (FIG, 2017). São eles: giro simples, salto estendido, salto grupado, salto wolf, salto sissone, salto espacato, salto longo e salto rasgado. Esses elementos de dança são considerados os saltos básicos e que servem como base para saltos mais complexos.

Outro elemento que ganhou destaque no depoimento dos treinadores são as saídas. A aprendizagem do rodante ou de uma sequência de flics para a saída é importante para a formação em longo prazo. As saídas com alto nível de dificuldade só serão realizadas nas categorias superiores, porém, o processo de treinamento do alinhamento corporal e a capacidade de adquirir velocidade para realizar a saída pode ser iniciado nessa categoria.

Ao se tratar do rodante, por ser um elemento que acompanhará a atleta durante toda a sua carreira, os treinadores destacam a importância da perfeição técnica na aprendizagem desse elemento.

Treinador 6: “eu faço muito rodante, para acertar a postura da entrada do rodante, para depois não ter defeito lá na frente, para não entortar”.

Além da parte técnica desenvolvida na categoria pré-infantil, os treinadores destacam a autoconfiança das atletas durante a aprendizagem dos elementos. Dois treinadores destacam a importância da segurança durante a aprendizagem de elementos nesse aparelho.

Alguns estudos científicos revelam que a trave de equilíbrio é o aparelho que mais desperta o medo nas atletas. Massimo (1990) realizou um estudo com a participação de 65 ginastas de 8 a 13 anos e identificou que 56% das ginastas acham a trave o aparelho mais temido.

Duarte, Filho e Nunomura (2008) entrevistaram 20 ginastas com faixa etária entre 12 e 17 anos e constataram também que o aparelho que mais gera a sensação de medo e insegurança é a trave.

Esses dados da literatura nos mostram a importância da atuação do treinador para amenizar essa sensação de insegurança nas atletas, fato que vai ao encontro do discurso dos treinadores 2 e 3, que priorizam a adaptação das atletas nesse aparelho para o desenvolvimento com segurança.

De acordo com Duarte, Filho e Nunomura (2008), o medo na GA pode surgir ao presenciar uma queda ou sofrer uma lesão. Por isso, os treinadores comentam a importância da prontidão de suas atletas para realizar os exercícios. Eles destacam que a ginasta precisa estar confiante nos elementos que fará para evitar quedas bruscas que a traumatizariam.

As estratégias utilizadas pelos treinadores para proporcionar maior segurança na aprendizagem dos elementos são a utilização de colchões, protetores e ajuda manual, conforme Brochado (2002).

O auxílio do treinador transmite segurança e tranquilidade para as atletas, e a utilização de sequências progressivas das atividades é um aspecto pedagógico utilizado pelos profissionais para atenuar esse sentimento (NUNOMURA; CARBINATTO; DUARTE, 2009).

É papel do treinador estar sempre atento à prontidão e ao nível técnico de suas atletas, e oferecer todo o suporte técnico utilizando adaptações para estimular a confiança e a certeza dessas durante a execução dos elementos.

Concluimos que na categoria pré-infantil, o treinamento do aparelho trave de equilíbrio está relacionado, principalmente, com a adaptação das ginastas, a transferência de elementos dominados no solo para a trave, e o desenvolvimento da autoconfiança e da segurança das atletas. Podemos classificar essa etapa como um período preparatório composto de experiências diversificadas que gerem a adaptação e confiança nas atletas ao desempenhar nesse aparelho.

Adiante, apresentaremos o quadro que trata das considerações dos treinadores para a trave de equilíbrio na categoria infantil.

Quadro 22 – Trave de Equilíbrio categoria infantil

Unidade de registro	Unidade de contexto
Segurança	<p>T2: se ela faz bem no solo, e estiver adaptada à trave, ela vai fazer bem na trave. Aí se o elemento não está bom no solo, então não sobe ele na trave ainda. Eu acho que o infantil é assim, o elemento tem que ficar bom no solo para poder ir para a trave.</p> <p>T5: na verdade, trave é simples, a grande questão da trave é a segurança e o alinhamento delas. Então mais do que exercícios na trave, eu tento fazer minha atleta se sentir segura e confiante na trave. Ela só vai fazer na trave alta se estiver fazendo bem feito, porque se ela tiver uma queda feia, ela vai ter medo, já não treina direito, já não evolui, ela trava!</p>
Elementos	<p>T2: uma menina infantil pode fazer uma série que hoje uma adulta faz, se ela passou pelo processo de estar bem fixo com as acrobacias no chão, passou pelas proteções, não tem medo, está adaptada ao aparelho, ela pode fazer séries lindíssimas no infantil.</p> <p>T1: na trave, é muito importante que elas dominem as sequências de flic, três flics de costas, flic layout, reversão sem mãos, que é básico depois para fazer estrela lateral, um bom rodante mortal estendido.</p> <p>T6: elas já começam fazendo acrobacias, já estão fazendo flic flic, flic layout.</p> <p>T5: flic flic, três flics, e eu já começo a trabalhar elementos livres com elas, estrela sem mãos, reversão sem mãos, saltos.</p> <p>T4: no infantil, já acho importante os acrobáticos sem mão, até se for o caso mesmo que não tenha na série, mas acho importante que já saiba fazer bem feito.</p> <p>T3: no infantil já pode colocar flic flic, flic layout no segundo ano, mas tudo pode ser com ajuda e quando estiver bem feito no</p>

	solo. Estrela e reversão sem mãos também.
Elementos de dança	<p>T1: os saltos ginásticos, que hoje têm um peso importante na série, que acho que com 11 ou 12 anos já tem que ter um desenho de pelo menos três partes ginásticas C na série, já é importante porque você consegue desenvolver isso para o futuro.</p> <p>T3: vejo que elas podem trabalhar diferentes tipos de saltos ginásticos, mesmo que seja no solo e não na trave, mas eu acho que elas têm que melhorar isso para quando for grande ter bons saltos ginásticos.</p> <p>T4: saltos e giros C ou mais. E estar já com a parte coreográfica mais bem trabalhada, mais elaborada, não só passinho e bracinho sem graça.</p>
Saída	<p>T2: no infantil, você já pode ver qual saída é melhor para ela, se é duplo, se são as piruetas, se é uma saída longa de dois elementos. Então, acho que no infantil você decide muita coisa que vai trabalhar nessa ginasta para o futuro.</p> <p>T1: não colocaria como superimportante que a menina saiba fazer uma pirueta com 12 anos, porque temos que levar para uma saída de evolução, então é importante que elas saibam fazer um rodante esticado bom. Para as talentosas, para as melhores, já duplo de costas grupado. Se ela já domina no solo, se ela tem um bom rodante, se ela é uma menina explosiva, não tem problema dela já fazer um duplo.</p> <p>T4: pelo menos no final do infantil já acho importante que treine duplo, mesmo que você não queira competir, mas acho importante que já treine.</p>

No infantil, o nível de exigências é maior e as ginastas passam a executar elementos com mais dificuldades. Os treinadores afirmam que o desenvolvimento técnico na trave, na categoria infantil, depende da habilidade individual de cada atleta. Caso a ginasta tenha passado por um processo de adaptação na categoria pré-infantil, e seja capaz de dominar acrobacias mais difíceis no solo, ela estará apta a realizar esses elementos mais complexos na trave.

Os elementos importantes citados pelos treinadores são: sequência de flics, sequência acrobática com mortal, no caso, eles indicaram o flic layout, e as acrobacias sem as mãos: reversão sem mãos, estrela sem mãos.

A sequência de flics desenvolve o autocontrole corporal nos elementos acrobáticos, além de ser o primeiro passo para a construção de sequências acrobáticas mais complexas. Muitas ligações na trave têm como base o flic, o que reforça a importância do domínio dessas sequências acrobáticas para a construção das séries no futuro da atleta.

Na categoria juvenil, é exigido uma sequência acrobática com pelo menos um mortal (FIG, 2017) dessa forma, o processo de aprendizagem se inicia na categoria infantil. Assim, os treinadores têm tempo para preparar suas atletas e realizar o processo pedagógico com tranquilidade.

Nessa idade, o treinador consegue enxergar qual tipo de saída a sua ginasta tem mais facilidade para realizar, se as piruetas ou os duplos mortais. Ele visualiza também se a opção mais favorável é executar uma saída a partir do rodante, de uma sequência de flics ou até mesmo se é necessário investir em outros tipos de saídas para compor a série de sua ginasta.

Na categoria infantil, os treinadores comentam que é importante que a ginasta tenha um esboço de pelo menos três elementos de dança com valor de dificuldade mínimo C. O CP atual (FIG, 2017) exige a obrigatoriedade de pelo menos três elementos de dança na série de trave. Dessa forma, é interessante estimular a aprendizagem de saltos e giros que sejam a base de elementos de dança mais complexos, assim, a progressão de dificuldades poderia ser visualizada ao longo da formação da atleta.

4.5.4. Solo

A seguir, apresentaremos o quadro 23 que abrange os relatos dos treinadores com relação ao aparelho de solo nas categorias pré-infantil.

Quadro 23 – Solo categoria pré-infantil

Unidade de registro	Unidade de contexto
Elementos	<p>T2: você faria um volume bem grande da parte acrobática, desde os rolamentos até os flics, mortais e ligações acrobáticas. Eu acho que isso é o mais importante, que dá mais consciência para a atleta. Se a menina faz um mortal, uma pirueta, um duplo, ela vai poder fazer no outro aparelho na saída da trave, na paralela, no salto.</p> <p>T1: no solo, é importante que elas façam com boa execução técnica: reversão, über, flic para frente, rodante, flic de costas, e as progressões longas: reversão, reversão über, über flic, reversão über três flics, três flics de costas, flic sem mãos, e os mortais: grupado, carpado e estendido. E ensinar a ganhar velocidade nessas progressões, que é muito difícil.</p> <p>T6: no solo, elas fazem muito básico, o rodante para pisar longe, mão longe, muito rodante com flic, dois flics, rodante flic</p>

	<p>salto na vela. Fazemos o básico antes de começar a fazer dificuldade.</p> <p>T4: no pré-infantil, rondada três flics, rondada flic sem mão, über mortal esticado, über flic e rondada flic mortal esticado.</p> <p>T5: todos os exercícios básicos do regulamento, mas gastando o tempo para fazer dentro da técnica certa, elas têm que entender a diferença das batidas no solo. Quando que eu bato com o pé entrando? Quando eu bato com o pé em baixo? Isso é uma coisa que você já pode ensinar desde o pré.</p> <p>T3: no solo as curvetas, oitavas e rolamentos para trás e para frente, estrelas seguida, estrela lateral, estrela de frente, ponte para trás, ponte para frente, lenta, rápida, reversão para frente rápida, rondada e curveta, porque a gente sabe que são os principais. E salto na vela para os mortais. Todas as acrobacias vindas do contrapasso, nada da corrida.</p>
Aparelho auxiliar	<p>T2: é muito bom também trabalhar com esses aparelhos auxiliares, porque elas podem repetir mais vezes, elas fazem os exercícios com mais qualidade.</p> <p>T3: fazer muitas acrobacias na cama elástica, que eu acho que é bom para controlar o corpo.</p>
Piruetas	<p>T2: se ela fizer um esticado, uma meia-volta, uma pirueta boa, já está ótimo para essa fase. Pulando alto, porque às vezes eu vejo muita gente ensinando meia-pirueta muito baixo, que depois você vai ver que não tem futuro, não tem ligação, não tem nada.</p> <p>T1: para as mais talentosas já iniciar o processo das piruetas de frente e de costas.</p> <p>T4: acho que tem que saber pelo menos até pirueta, mesmo que não seja no solo, que seja no fosso, ou no solo com colchão.</p> <p>T3: as que são um pouca mais avançadas podem fazer meia volta, e pode começar as piruetas, mas não muitas piruetas.</p>
Elementos de Dança	<p>T2: a gente trabalha a parte artística, os saltos ginásticos que exigem; não colocar salto ginástico muito complexo nessa idade, porque depois lá na frente é que você vai definir. Então fazer com que ela faça os básicos dos saltos ginásticos bem feitos, bonitos, com perna estendida, quadril alinhado.</p> <p>T5: eu trabalho muito com elas os saltos ginásticos. Porque a configuração do novo código os saltos são muito valorizados, eu não seguro as meninas não, pelo contrário, eu até puxo um pouco elas nesse aspecto.</p> <p>T4: saltos A e B bem feitos, e giros variados, acho que todos os giros A e B.</p>

Na categoria pré-infantil, as acrobacias são compostas pelos elementos básicos, que são utilizados constantemente pelas atletas e tem transferência para os outros aparelhos. Os treinadores sugerem que sejam trabalhados diversos elementos e educativos para constituir essas habilidades na ginasta; os exercícios

indicados são: rolamentos para frente e para trás, oitava à parada de mãos, acrobacias básicas para frente, como reversão, über, flic para frente e mortal para frente, e acrobacias para trás, como rodante, flic, flic sem mãos e mortal para trás.

O treinador 2 relaciona o desenvolvimento técnico no solo com aquele em todos os aparelhos. Para ele, a ginasta precisa dominar as acrobacias básicas para ser capaz de transferir para outros aparelhos, por isso ele considera a parte de acrobacias muito importante na formação inicial das atletas.

Treinador 2: “Se a menina faz um mortal, uma pirueta, um duplo, ela vai poder fazer no outro aparelho na saída da trave, na paralela, no salto”.

Essa transferência de elementos acrobáticos para os outros aparelhos é muito comum na GA, no entanto, cada aparelho tem a sua especificidade e pequenos ajustes técnicos são realizados para que a transferência dos elementos seja realmente efetiva, por exemplo, no salto sobre a mesa a repulsão é realizada a partir dos membros superiores, enquanto que no solo a impulsão é realizada pelos membros inferiores, no entanto, a rotação do mortal é a mesma, o que difere um do outro é a repulsão ou impulso inicial.

Os elementos indicados pelos treinadores são muito simples, e todas as ginastas são capazes de realizá-los. O diferencial está em detalhes técnicos, que devem ser observados durante a aprendizagem. Dois treinadores comentam a importância da técnica da curveta⁵, e diferenças nas batidas do solo para o desenvolvimento de acrobacias futuras.

Treinador 5:

Precisamos trabalhar os exercícios básicos do regulamento, mas gastando o tempo para fazer dentro da técnica certa, o rodante é passando para favorecer o flic. A batida de flic, e a batida de mortal são diferentes. Elas têm que entender a diferença das batidas no solo. Quando que eu bato com o pé entrando? Quando eu bato com o pé em baixo? Isso é uma coisa que você já pode ensinar desde o pré.

Em complementação, o Treinador 1 comenta a importância de ensinar e desenvolver a capacidade das ginastas em realizar as acrobacias com velocidade. Essa velocidade acrobática é obtida a partir de um trabalho de curvetas, e de

⁵ Curveta: movimento corporal realizado nas acrobacias, para gerar aceleração.

sequências acrobáticas longas, e auxilia no desenvolvimento da aprendizagem de acrobacias com maior nível de dificuldade.

Acompanhando a evolução técnica das atletas, os treinadores citam que as ginastas mais talentosas, que têm domínio de todas as acrobacias básicas, podem iniciar o processo de aprendizagem dos mortais com piruetas. Esse trabalho demanda tempo e paciência e o ideal seria que as ginastas terminassem o ciclo da categoria pré-infantil dominando o mortal estendido com uma pirueta (360) para trás.

Os Treinadores 2 e 3 destacam a importância de aparelhos auxiliares, como o *tumble track* e a cama elástica para o desenvolvimento dessa faixa etária. As superfícies elásticas auxiliam no controle corporal (LIMA et al., 2016), além de proporcionar um treinamento mais extenso com maior número de repetições e sem comprometer a integridade física da atleta.

A nova configuração do CP (FIG, 2017) assim como na trave de equilíbrio, exige a realização de no mínimo três elementos de dança na série; dessa forma, os elementos de dança são incluídos na rotina de treinamento das atletas dessa categoria.

A seguir, apresentaremos o quadro referente ao solo na categoria infantil.

Quadro 24 – Solo categoria infantil

Unidade de registro	Unidade de contexto
Duplos	<p>T2: no infantil, você já começa a evoluir, já precisa obrigatoriamente treinar os duplos, vários jeitos, duplo carpado, duplo grupado, duplo twist, todas as acrobacias.</p> <p>T4: duplo grupado mesmo que não queira colocar na série, mas já tem que fazer bem também no solo. Às vezes, no regulamento não compensa você colocar o duplo, se a menina for mais fraca. Mas tem que saber fazer.</p> <p>T3: ensinar os duplos mortais, primeiro o esticado caindo de costas, depois duplo mortal com ajuda, fazer duplo separado na cama elástica, no meio da cama elástica, para fora da cama elástica, duplo para trás, duplo para frente.</p> <p>T2: eu não deixo de treinar com todas o duplo esticado, a maioria em aparelho auxiliar, é difícil uma infantil que faça o duplo esticado, mas indiferente dela ter na série ou não, vai ajudar no Yurchenko, na rotação, na curveta.</p> <p>T1: duplo grupado, duplo carpado,</p> <p>T5: as talentosas de segundo ano já estão fazendo seus duplos, isso é a evolução normal.</p>
Piruetas	<p>T1: no solo, é muito importante que ela não pule as fases do esticado, meia, pirueta, pirueta e meia, dupla, dupla e meia.</p>

	<p>T5: claro que lá no infantil, as meninas estão fazendo pirueta.</p> <p>T2: e claro, evoluir as piruetas até onde ela puder, desde que não caia a qualidade, ela pode evoluir. Sempre trabalhar todas as acrobacias, de frente e de costas, o básico, como as piruetas. Se a menina aprender até a pirueta para frente no infantil, você tem opções de fazer ligação. Claro, tem meninas talentosas que podem fazer duplo para frente no solo, dupla pirueta, dupla e meia, várias ligações. Eu acho que não devemos deixar de treinar, mas não tem que ser uma imposição.</p> <p>T6: o solo básico, até mortal estendido, vela estendido, estendido chega à meia, meia-volta, meia-volta chega à meia.</p> <p>T4: no infantil, você tem que saber fazer piruetas para frente, aí depende um pouco mais da individualidade, mas pelo menos até pirueta para frente e dupla pirueta para trás.</p> <p>T3: com as infantis no solo, as piruetas, pirueta e meia, dupla, todas as piruetas até dupla e dupla e meia;</p>
Aparelho auxiliar	<p>T1: que desenvolvamos isso na cama elástica, duplo para frente, duplo para frente com meia volta, para que ela tenha noção espacial boa para se desenvolver depois no futuro.</p> <p>T4: treinar acrobáticos mais difíceis, nem que seja ou no <i>tumble track</i> ou para o fosso, mas já treinar acrobáticos mais difíceis para já ir coordenando.</p> <p>T3: eu acho que cama elástica é muito importante nessa categoria, ajuda muito, nas posturas, nas técnicas das acrobacias, nas chegadas.</p>
Elementos de dança	<p>T5: às vezes eu consigo compensar para a montagem de série delas, tem menina que não tem uma estrutura corporal pronta, ou com explosão de membro inferior, para eu poder abusar dos acrobáticos dela, mas os saltos ginásticos, é outra coisa, dá para ela fazer bem, e eu consigo compensar a nota dela, né?! Eu trabalho muitos saltos ginásticos com elas.</p> <p>T4: os saltos C ou D, pelo menos C. Giros, querendo fazer giro D também, mesmo que não faça tanto, não consiga fazer na série, mas treinar os giros D.</p> <p>T3: trabalhar bastante os saltos ginásticos também.</p>
Resistência	<p>T2: nessa fase, trabalhar a resistência, como vai aumentar a dificuldade, você trabalhar muito a parte de resistência, fazer séries seguidas, séries com saltos, com duplos. Fazer com que ela tenha um volume de série em que você possa aplicar depois as acrobacias. Uma infantil que faça série com quatro duplos nas quatro diagonais, é uma medida bem boa para saber que ela já aguenta uma série com dificuldade.</p>

Na categoria infantil, o foco de treinamento está na aprendizagem de acrobacias com maior nível de dificuldade. Segundo os treinadores, nessa idade é importante que as ginastas dominem o duplo mortal e as piruetas. Assim como as acrobacias, os elementos de dança aumentam a sua complexidade.

Sobre os duplos mortais e a aprendizagem das piruetas, é importante destacar que cada ginasta tem um ritmo de aprendizagem. O domínio do duplo mortal de costas auxilia na aprendizagem do salto Yurchenko, conforme a opinião do Treinador 2, além de ser usado como opção de saída nos aparelhos de paralela e trave. Porém, nem todas as ginastas têm capacidade de incluir esse elemento em suas séries na categoria infantil.

Segundo os Treinadores 2 e 4, mesmo que esse elemento não venha a compor a série competitiva das ginastas nessa faixa etária, é importante que o processo de aprendizagem seja iniciado. O elemento pode ser treinado com auxílio do treinador, em superfícies elásticas (ALMEIDA; BORTOLETO, 2016), mas é importante que a ginasta tenha essa vivência, pois esse elemento auxilia a desenvolver noção espacial, e a dominar e controlar o corpo enquanto gira no ar.

Sobre a aprendizagem das piruetas, os treinadores 1, 3 e 6, comentam a importância de respeitar as etapas e propor uma aprendizagem segmentada (BESSI, 2016), ou seja, o nível de dificuldade só deveria aumentar se a ginasta dominasse a habilidade mais simples.

Nesse caso, a ginasta precisa ter domínio sobre cada meia volta. Por exemplo: ser capaz de realizar mortal estendido com meia volta (180°), mortal estendido com uma pirueta (360°), mortal estendido com uma pirueta e meia (540°), e assim consecutivamente. A dificuldade técnica e o número de piruetas deveria aumentar gradativamente (BESSI, 2016).

Treinador 1: “No solo, é muito importante que ela não pule as fases do esticado, meia, pirueta, pirueta e meia, dupla, dupla e meia”.

De uma forma geral, notamos que os treinadores enfatizam o treinamento das acrobacias para trás, e essa tendência se justifica pelo maior número de opções, de elementos de dificuldades e ligações que as acrobacias para trás proporcionam.

No entanto, os Treinadores 2 e 4 comentam que também investem nas acrobacias para frente, e que elas são importantes para a ginasta realizar ligações que poderiam gerar bonificação. Assim, o treinador avaliaria as habilidades da atleta, e escolheria as opções que seriam mais fáceis para a atleta.

Treinador 2:

Sempre trabalhar todas as acrobacias, de frente e de costas, o básico, como as piruetas. Se a menina aprender até a pirueta para frente no infantil, você tem opções de fazer ligação. Claro, tem meninas talentosas que podem fazer duplo para frente no solo, dupla pirueta, dupla e meia, várias ligações. Eu acho que não devemos deixar de treinar, mas não tem que ser uma imposição.

Atualmente, várias ginastas estão apresentando acrobacias para frente em suas séries nos aparelhos de solo, trave e salto e, provavelmente, esse tipo de elementos venha a ser um diferencial entre as ginastas nos próximos ciclos, visto que o CP atual (FIG, 2017) valoriza os elementos para frente.

A categoria infantil proporciona ao treinador um momento de experimentação dos elementos. E, ao longo do treinamento, as habilidades de cada ginasta afloram e o treinador visualiza a melhor linha de elementos para sua atleta.

Com a atual valorização e obrigatoriedade dos elementos de dança, os treinadores estão investindo na aprendizagem desses elementos com maior valor de dificuldade, no entanto, somente os treinadores 3, 4 e 5 mencionaram esse tipo de atividade específica em suas entrevistas. O treinador 5 comenta que essa alteração do CP, de certa forma, favoreceria algumas ginastas.

Segundo o Treinador 5, na categoria infantil, algumas ginastas ainda não adquiriram explosão e força de membros inferiores suficientes para realizar acrobacias de maior dificuldade; dessa forma, os elementos de dança poderiam compensar a falta de elementos acrobáticos e realizar combinações que geram bonificação.

Outra característica do treinamento de solo na categoria infantil é o início do trabalho de resistência. Segundo Fernandez Del Valle (1991 apud LAFFRANCHI, 2005), o principal ganho de resistência anaeróbica acontece com a execução de exercícios completos na preparação técnica, que garantem a especificidade do treinamento, ou seja, a ginasta desenvolve a resistência específica para a série de solo, a partir do momento que as séries são inseridas em sua rotina de treinamento, seja em superfícies elásticas ou com elementos simplificados.

Como o nível de dificuldade das séries das ginastas é mais alto, o Treinador 2 comenta a importância de realizar um trabalho de resistência específica para o solo. Ele desenvolve essa capacidade trabalhando séries seguidas, linhas acrobáticas seguidas, e aumenta o volume do número de séries, mesmo que a ginasta realize acrobacias mais simples.

Pensando em alto rendimento esportivo e na preparação dessas atletas para a categoria juvenil, esse treinador coloca como parâmetro de excelência que a ginasta seja capaz de realizar uma série de solo com duplo mortal em todas as diagonais.

Treinador 2:

E trabalhar já nessa fase, como vai aumentar a dificuldade, você trabalhar muito a parte de resistência, já montar a série de solo, fazer várias vezes seguidas com dificuldades, com saltos, com duplos. Fazer com que ela tenha um volume de série em que você possa aplicar depois as acrobacias. Se sabe que ela já faz série nessa dificuldade, e ela faz quatro duplos nas quatro diagonais, isso é muito bom para uma infantil.

Esse parâmetro é um indicativo da prontidão da atleta para realizar uma série com maior valor de dificuldade sem que a resistência seja um impeditivo, no entanto, é uma tarefa bastante complexa para atletas dessa faixa etária. Segundo Ukran (1978), esse tipo de estratégia era muito utilizado nas atletas de elite da União Soviética, o que reafirma a influência estrangeira no desenvolvimento da GAF apontada pela literatura (NUNOMURA; OLIVEIRA, 2012; SCHIAVON et al., 2013; MOLINARI et al., 2018).

Para evitar o impacto e sobrecarga nas chegadas, essa tarefa pode ser realizada no fosso, com colchões (OLIVEIRA; BORTOLETO, 2011) e, muitas vezes, com auxílio do próprio treinador. No entanto, mesmo com todas essas adaptações, nem todas as atletas conseguirão atender à complexidade e dificuldade dessa tarefa.

Concluimos que, no solo, o treinamento de ambas as categorias é bastante distinto. No pré-infantil, o foco de treinamento está nos elementos que antecedem as acrobacias com mortal, ou seja, dedica-se tempo na aprendizagem dos elementos pré-acrobáticos, que são o über, o flic para frente e o rodante flic; e todo o planejamento está voltado para o que se seguirá na categoria seguinte.

Na categoria infantil, o foco do treinamento está nas evoluções acrobáticas, ou seja, o mortal estendido, as piruetas, os duplos mortais e suas variações. Destacamos a interligação e a continuidade do treinamento nessas categorias, os elementos pré-acrobáticos antecedem as grandes evoluções e são usados para acumular velocidade e potência nas acrobacias.

Sobre o desenvolvimento das categorias pré infantil e infantil, esse estudo nos mostra uma atuação consciente por parte dos treinadores, ao se pensar nas progressões e pedagogia para aprendizagem das técnicas de elementos. Reforçamos assim, mais uma vez, a importância do treinamento de base para a evolução técnica e aprendizagem de elementos de alto nível de dificuldade nas categorias superiores.

4.6. Competição

A seguir, apresentaremos o quadro 25 que aborda o papel da competição nas categorias pré-infantil e infantil, segundo os treinadores participantes.

Quadro 25 – Papel das competições nas categorias pré-infantil e infantil

Unidade de registro	Unidade de contexto
Ganho de experiência	<p>T1: nessas categorias, eu acho que quanto mais competições elas tiverem melhor. A competição é importante para que elas se habituem a competir, a gostar e não ter medo.</p> <p>T2: se você pegar o pré-infantil, passa o ano inteiro treinando, vai competir e vai mal. Então, se você tiver um pouco mais de competições, ela pode ir bem nessa e mal naquela, na média você consegue juntar tudo e pegar a parte positiva.</p> <p>T5: quanto mais oportunidades de passar por essa sensação, de estar sendo avaliada, quanto mais a menina viver isso na base, eu acredito que ela vai lidar com isso de uma maneira mais tranquila quando ela estiver num juvenil, adulto.</p> <p>T4: fica bom quando já chega à época competitiva, e são competições sem pressão que são boas para aprender a competir.</p> <p>T3: eu acho que ela tem que ganhar experiência, mas elas não precisam competir valendo, ou fazendo todas as dificuldades, elas podem participar de festivais, fazer apresentações para ganharem confiança. Nessa idade tem gente que ganha tudo quando é pré e depois não consegue mais nenhum resultado. Então o importante é a experiência.</p>
Motivação	<p>T6: elas se realizam nas competições, querem viajar, querem mostrar o que elas aprenderam, o prazer delas é ir para uma competição.</p> <p>T5: a competição tem esse papel motivador, a boa experiência gera respostas boas para continuar o treinamento.</p>
Formação de atletas	<p>T4: ela está aprendendo tudo, ela tem que aprender a se comportar em um ambiente competitivo, aprender a aquecer em uma competição com a plateia lotada, aprender a controlar seu nervosismo e distração. Tudo para quando ela for uma</p>

	<p>adulta, ser a mais completa possível.</p> <p>T5: é hora dela aprender a se comportar num ambiente competitivo. Para mim a competição na categoria de base serve para preparar ela, para ter domínio melhor dessa condição em que elas são expostas nas categorias mais velhas.</p> <p>T2: temos que trabalhar essa parte competitiva de uma forma que seja para crescimento e para autoafirmação da criança. O direcionamento tem que ser outro, não o resultado, a performance. Acho que isso pode ser cobrado mais para frente nas categorias maiores.</p>
Frequência competitiva	<p>T1: eu acho que no mínimo quatro ou cinco competições no ano.</p> <p>T4: acho que quatro competições por ano, para qualquer categoria.</p> <p>T6: na categoria pré e infantil uma média de cinco competições.</p> <p>T2: dependendo de como o treinador leva, ela pode competir quantas vezes por ano tiver.</p> <p>T3: quando eu trabalhei em SP, as meninas tinham em média de oito a nove competições por ano e foi muito bom para elas. Elas eram bem confiantes.</p>
Parâmetros para treinamento	<p>T1: é na competição que conseguimos avaliar o que temos realmente no treinamento. Às vezes, achamos que está tudo muito bom e nos enganamos. E na competição está sendo avaliado tudo que você fez e a forma com que a ginasta vai apresentar aquilo.</p> <p>T6: sempre conversei com elas que tem competições que elas vão ganhar e tem competições que elas vão perder. E na competição que elas perderam, porque não competiram bem, ou porque não tinham o nível das outras, é um estímulo para elas melhorarem, e não para desistirem e deixarem a ginástica.</p> <p>T2: eu acho que elas teriam que competir mais vezes, para formar esse caráter competitivo, e para voltar para o ginásio e ver onde precisa melhorar.</p> <p>T5: então serve muito para esse amadurecimento das meninas sabe! Tanto para ver que eu sou capaz, ou para perceber que precisa acordar para correr atrás. É uma experiência única, para a base. Cada competição é única.</p>
Resultados	<p>T1: o ganhar ou perder é muito irrelevante nessa idade, o mais importante é que elas curtam aquele momento, que elas vão para a competição dispostas a fazer o melhor, sem medo, achando que é um treinamento.</p> <p>T2: se tem uma criança que não está pronta para competir, pode se frustrar. É complicado, tem que saber lidar bem com essa situação. Nós precisamos trabalhar com o sucesso, mesmo sendo a menina mais fraca que você tem na equipe, mas trabalhar o sucesso que ela vai ter naquela competição.</p> <p>T4: não estou preocupado se a menina do pré ganha ou não, eu estou preocupado se ela está com a base boa, mas para o</p>

	<p>treinador responsável pela categoria, o importante é o resultado, não tem jeito.</p> <p>T5: claro que a gente quer resultado, é óbvio, inclusive nós temos que dar resultado para os nossos clubes, então a gente trabalha também para ganhar, mas eu pensando na formação da criança, é um momento que ela tem nessas categorias, de aprender que ela vai errar, aprender que fazer uma competição perfeita é quase impossível.</p>
Cobrança	<p>T1: às vezes, cobramos indevidamente, porque as que são boas, se não tiverem essa cobrança, naturalmente vão ganhar. Elas não precisam saber que elas vão disputar a competição. Não, elas vão para competir e mostrar o que estão fazendo. O resultado vem naturalmente.</p> <p>T4: você tem que fazer seu trabalho aparecer, seu clube aparecer. Eu trabalhava em um clube que ninguém conhecia, então tinha que mostrar e colocar o máximo de meninas que eu pudesse, não tinha jeito.</p> <p>T6: tem que trabalhar com os pais, porque eles cobram. Eles querem que a filha seja campeã, todas elas têm que ser campeãs. E para a criança não, o fato de elas estarem competindo já é uma alegria. "Eu não sou tão boa quanto aquela outra menina da equipe. Eu sei que estou aqui competindo, mas eu quero competir."</p>

O esporte é naturalmente competitivo e, segundo Arena e Bohme (2004), a especialização esportiva implica no treinamento de uma única modalidade, e a participação em eventos competitivos seria inevitável.

Na GAF, as categorias pré-infantil e infantil já possuem competições oficiais de nível estadual, nacional e internacional. Por mais que exista essa competitividade na modalidade, os treinadores destacam que o papel da competição nessas categorias é a formação esportiva, o desenvolvimento e a motivação que, segundo Bompa (2000) e CGC (2008), são os objetivos pedagógicos das competições. No entanto, percebemos pelos discursos que por mais que a competição tenha esse caráter formativo, alguns treinadores (T1, T4, T5 e T6) apontam também a cobrança por resultados.

Essas competições têm a função de preparar os atletas para as categorias superiores. Elas são importantes para ensinar as ginastas a lidar com o estresse competitivo, controlar o nervosismo e a ansiedade na hora das apresentações de suas séries, lidar com vitórias e derrotas, acertos e erros, e compreender a dinâmica de um evento competitivo a partir dessa experiência (NUNOMURA; CARRARA; CARBINATTO, 2009).

Treinador 5:

É hora dela aprender a se comportar num ambiente competitivo. Para mim, a competição na categoria de base serve para preparar ela, para ter um domínio melhor dessa condição em que elas são expostas nas categorias mais velhas.

Segundo Baxter-Jones (1995), a criança que participa de atividades esportivas agrega experiências que poderão auxiliar em seu desenvolvimento físico, emocional e social. Conforme afirma Oliveira (1993), quando as competições são conduzidas de forma apropriada, tendem a proporcionar condições ideais para a aquisição de habilidades motoras nas crianças em desenvolvimento.

Dois treinadores destacam que a competição também é um fator motivacional para as atletas permanecerem na GA, assim como apoia a literatura (DE ROSE Jr., 2002; LOPES; NUNOMURA, 2007).

O sucesso e a satisfação pessoal agregam valores positivos e estimulam as atletas a permanecerem na atividade. A competição pode ser considerada como uma oportunidade para as ginastas apresentarem e demonstrarem o trabalho que desenvolveram ao longo do ano, e também estimular a auto avaliação.

Com relação à frequência das competições para essa faixa etária, três treinadores (T1, T4 E T6) comentam que quatro a cinco eventos competitivos por ano seriam adequados. O Treinador 3 comenta que no período que trabalhou no estado de São Paulo, suas ginastas chegaram a participar de oito eventos no ano. Por um lado, as ginastas adquiriram experiência e confiança com essas competições, mas para uma categoria de formação, em que a condição física e motora estão em construção e a aprendizagem de vários elementos (CGC, 2008), esse número poderia ser considerado alto.

O processo de aprendizagem de novos elementos pode ser comprometido quando se participa de muitas competições, pois o treinamento das séries específicas para atender ao regulamento da competição consome muito tempo, como relata o Treinador 4:

Como tudo, tem prós e contras. Ter pouca competição te dá um tempo de preparo muito grande. Você passa quatro, cinco meses do ano sem se preocupar com série. Então, você passa o ano inteiro só trabalhando para a menina competir bem, mas ao mesmo tempo

you work all year and the girls come nervous because they didn't compete any time and it all falls apart.

In addition, we also considered that a competitive preparatory period generates stress for the athlete, in addition to external factors that surround a competition, such as travel, change of routine, physical and emotional fatigue.

Coach 2 highlights that the number of competitions would provide a more positive and motivating balance for the athletes. The competition is used as a self-evaluation for the athletes, so the coach seeks to value the successes of the gymnast throughout the year. When the athlete participates in few events, and does not manage to do well, the feeling of failure could emerge.

Coach 2: "Then, if you have a little more of competitions, she can do well in this and bad in that, on average you manage to put everything together and take the positive part".

However, we must take into consideration that there are victorious and non-victorious cycles in the life of an athlete, and knowing how to deal with these situations of failure is also part of the formation process, (DE ROSE JR., 2008; ARAÚJO, 2005).

In addition, the level of readiness of the athletes to participate in competitive events is the responsibility of the coach (BOMPA, 2000). According to the literature, Coach 2 states that he does not like to place athletes who are still unprepared in competition to avoid generating frustration and disinterest in the modality; he uses a methodology that deals with success, valuing the particularity and the positive side of each athlete.

Four coaches (T1, T2, T5 and T6) comment that the competition is also a parameter for the training, at this moment, both the coach's work and the athlete's performance are evaluated and can be optimized.

By bringing all the professionals of the modality in a single event, it is easier to highlight the strengths and weaknesses of the work, so, the competition would also help in the direction of the training. The coach can evaluate his training method, and the athletes can situate their technical level within a larger scope than their own club and their teammates or region, share experiences with other athletes.

When it comes to results, four coaches (T1, T2, T3 and T4), affirm that in this category the expressiveness of the results is not important, since they

preocupam com a qualidade da formação dessas atletas e com a conquista de resultados em categorias superiores, conforme sugere a literatura (CGC, 2008; BALYI; HAMILTON, 2004).

Um deles afirma que, caso o trabalho de base seja bem executado, o resultado viria naturalmente, e essa visão encontra apoio na literatura, pois, segundo Balyi (2003), o sucesso no esporte é consequência do treinamento e da competição. E, não existem atalhos na preparação esportiva, ou seja, o objetivo do treinamento é a formação em longo prazo. Assim, vencer a competição seria consequência de um trabalho de qualidade, e não o objetivo principal.

Segundo Arena e Bohme (2004), resultados competitivos positivos em categorias iniciais não asseguram a manutenção desses até a idade adulta. Esse fato pode ser confirmado com o discurso de dois treinadores que presenciaram várias meninas, grandes talentos que conquistaram muitos títulos nas categorias iniciais e desapareceram nas categorias superiores.

Treinador 3:

A competição é uma experiência para a vida delas. Não só pensar em ser campeão, em ganhar. Nessa idade, tem gente que ganha tudo quando é pré-infantil e depois não consegue mais nenhum resultado. Então, o importante é a experiência.

Os Treinadores 4 e 5 reconhecem o valor dos resultados e comentam que trabalham em cima deles e que, inclusive, existe a cobrança por parte da instituição. Além disso, ainda há cobrança e expectativa de resultados pelos pais, como relata o treinador 6. Essas questões também foram encontradas em estudo realizado por (NUNOMURA; CARRARA; CARBINATO, 2010).

De acordo com os discursos dos treinadores desse estudo, é notável que o tema “resultados” ainda gere controvérsias. Os treinadores demonstraram consciência da importância da formação em longo prazo e destacaram que a competição nessas categorias deveria ter caráter educativo, formativo e preparatório para as categorias superiores.

Porém, dentro das instituições, e do âmbito esportivo, o resultado ainda é visto como uma ferramenta para mensurar a qualidade do trabalho desenvolvido pelo treinador e garantir o seu emprego (NUNOMURA; OKADE; TSUKAMOTO, 2009).

Concluimos que ambos caminham lado a lado, ou seja, o foco do trabalho é o resultado em longo prazo, mas se as categorias de base forem trabalhadas corretamente, o resultado poderá acontecer ainda nessas categorias iniciais como consequência da qualidade desse trabalho.

O caminho para o sucesso esportivo baseia-se no trabalho em longo prazo, mas não é garantia de sucesso. Por mais que todas as fases de desenvolvimento sejam respeitadas, os princípios do treinamento sejam seguidos, existem fatores que não poderiam ser controlados pelos treinadores e que interfeririam no desenvolvimento e na formação dos jovens atletas. Consequentemente, nem todos que iniciaram e foram bem-sucedidos nas categorias de base, chegam ao alto rendimento, por razões diversas.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir do presente estudo, foi possível visualizar o panorama geral do treinamento das categorias pré-infantil e infantil. O estudo contemplou pontos que merecem reflexões e que abrangeram desde a formação e a trajetória dos treinadores até aspectos específicos do treinamento. Ao longo da dissertação, foram discutidos temas que trataram do ingresso da criança na modalidade, bem como a especialização e o aprofundamento do treinamento específico das categorias pré-infantil e infantil. Apesar da expressividade dos resultados obtidos como fruto do trabalho dos treinadores, o que foi identificado nos ginásios de treinamento ainda merece reflexão.

Um olhar sociocultural revela que a microcultura estabelecida na modalidade e nos respectivos locais de treinamento reafirma a influencia das tradições, crenças, mitos e padrões de comportamento sobre os envolvidos (OLIVEIRA, 2014). Ainda que não haja concordância da maioria sobre essa microcultura enraizada e, por vezes, sobre a verdade instituída, o fato de gerar resultados poderia dificultar qualquer mudança ou questionamento (KERR et al., 2017).

Ao tratarmos da especialização na GAF, a realidade prática ainda não coincide com as orientações e reflexões da literatura. Em nosso estudo, encontramos treinadores que prezam pela especialização antecipada e alguns que, apesar de investir no treinamento de crianças em tenra idade, também permitem que meninas mais velhas componham suas equipes. Acredita-se que a limitação no número de participantes poderia influenciar no desenvolvimento da modalidade como um todo, além de não oportunizar de forma igualitária todas as crianças. O processo de seleção, principalmente aquele precoce, também compromete esse quadro, e intensifica o pouco acesso que muitas crianças terão a ao menos experimentarem e expressarem seu talento ou não para a modalidade.

Esse cenário nos leva a compreender parte da complexidade da modalidade. Assim, ao ponderar o discurso do treinador e os apontamentos da literatura científica, notamos que em diversos aspectos do treinamento que englobam desde o processo de especialização, o desenvolvimento técnico, e a forma como enfrentam situações e circunstâncias no cotidiano do treinamento, os treinadores atribuem valor e relacionam o sucesso esportivo ao “como fazer”.

Esse “como fazer” está relacionado às formas de atuação do treinador, escolha da metodologia de treinamento, processos de ensino-aprendizagem, relacionamento e comunicação com as ginastas. Nessa visão, percebemos que cada treinador desenvolve a sua forma de “como fazer”, e o diferencial da efetividade do seu trabalho estaria no conhecimento que ele possui e acumula ao longo da experiência, e nos diversos meios e recursos no qual se apoia para desenvolver e aprimorar a sua forma de atuação. A depender das escolhas e decisões que o treinador toma, sua forma de atuar poderá trazer benefícios ou não para a carreira das atletas.

Percebe-se nesse meio de atuação que o conhecimento prático é compartilhado e, muitas vezes, reproduzido. Alguns treinadores possuem embasamento científico para as suas propostas de treinamento, enquanto outros simplesmente reproduzem métodos sem considerar a especificidade da modalidade e as necessidades de suas atletas. Notamos uma forte influência de escolas estrangeiras no desenvolvimento do treinamento das ginastas brasileiras, esse fato pode ser justificado pela imigração de treinadores para o Brasil.

O conhecimento é dinâmico, e a modalidade está em constante evolução, assim, para aprimorar os conhecimentos de treinador, a constante atualização é necessária, seja por meio de troca de experiências no âmbito prático, ou na busca de conhecimento no campo científico. Além disso, é essencial que o treinador identifique o significado de suas práticas, pense, reflita, avalie e reavalie, constantemente, seu método de trabalho, e não simplesmente adote o processo por reprodução.

Todo o processo de formação deve ser contínuo, a atleta deve ser estimulada para criar e desenvolver a condição que antecipará o aprendizado. A criança se torna familiarizada com os estímulos que recebe e, ao evoluir tecnicamente, consegue assimilá-los e transferi-los para outros elementos, o que tornará o processo de transição de uma categoria para a outra mais suave, visto que as atletas têm consciência de que a exigência e o nível técnico ficam cada vez mais difíceis à medida que avançam nas categorias (CGC, 2008).

O treinamento é multifatorial, e o treinador tenderia a minimizar as dificuldades e enaltecer os pontos positivos de cada atleta para estimular o processo de formação. Nas categorias pré infantil e infantil, o treinador tem a possibilidade de experimentar e explorar o ponto forte de suas ginastas para então investir nas

técnicas e elementos mais favoráveis à sua atleta. É importante que a atleta domine os elementos básicos e simples, que são considerados preparatórios para a ginástica de alto nível, ou seja, é o primeiro passo de uma longa jornada.

Ao respeitar a individualidade de cada atleta, o processo de formação implica em diferenças de como conduzir o treinamento. Segundo Martin, Collins e Daubney (2005), é importante proporcionar um ambiente favorável para o desenvolvimento das capacidades de cada atleta. Além disso, percebemos que a preparação de um talento esportivo poderia ser mais lenta em vista do foco no aperfeiçoamento da aprendizagem de cada elemento. Por outro lado, as atletas que apresentam um rendimento aquém do padrão competitivo são estimuladas a alcançar o máximo de seu potencial, mesmo que para isso o processo tenha que ser adaptado em termos de lapidação técnica.

Em nossa reflexão, notamos que a complexidade desse cenário está no ponto em que respeitar a individualidade da atleta implica o treinador possuir sensibilidade e conhecimento para adaptar um processo que ocorre em grupo, e atuar junto ao indivíduo e às suas características específicas, e equilibrar o que cada um pode oferecer de melhor frente às demandas externas. É necessário ter consciência dos efeitos dos estímulos propostos para a ginasta, e saber lidar com a sobrecarga, com o cansaço, com o medo, com o estresse, as cobranças e com a insegurança. O que poderia favorecer o resultado do trabalho é a compreensão e a priorização do treinador em “como fazer”, ou seja, a forma de implementar e adaptar os fundamentos do treinamento da modalidade, aliado às capacidades de suas atletas.

Ao aliar a análise científica, à experiência da autora como parte envolvida nesse processo, com o objeto de estudo, a visão se amplia a partir das experiências do cotidiano e oferece propriedade para identificar as lacunas e fragilidades, poderíamos indicar alguns avanços possíveis na produção científica sobre esse esporte.

Em primeiro plano, a articulação e o diálogo entre teoria e prática deve ser ampliada, de modo a evitar críticas segmentadas ao trabalho do treinador, sem a prévia compreensão da complexidade de sua atuação e o que de fato acontece no seu ambiente. Um exemplo disso está nas entrelinhas da intenção formativa e educacional do treinador com suas jovens atletas, e a demanda pelo rendimento necessário ao sucesso esportivo. Ao mediar o que pesquisas apontam como

problema e o discurso do treinador, notamos que enquanto o primeiro indicaria certa tendência ao abuso, o segundo se justificaria na complexa relação humana que se estabelece nesse processo. Por vezes, essas situações condicionam reações inadequadas ou equivocadas do treinador, na qual ocorre um dualismo entre formar um atleta e lidar com um ser humano, como se fosse possível desvincular um do outro.

O treinador vive conflitos diários que envolvem as divergências entre o rendimento esportivo e a formação humana do atleta. Além disso, existe a expectativa das ginastas, famílias, instituição e sociedade que almejam o sucesso das atletas, e em alguns casos, não possuem o entendimento da influência de uma carreira esportiva na vida dos jovens atletas. A literatura afirma que é possível aliar a formação humana e a formação esportiva, e inclusive existem relatos que confirmam a influência positiva da experiência de vida proporcionada pelo esporte, no entanto nem todos os envolvidos no processo possuem conhecimento do tema.

Identificamos que um dos aspectos encontrados pela pesquisa e que poderia ser aprofundado em novos estudos é o contraste dos saberes e da prática do treinador e a literatura atual sobre a temática. De um lado, estão as produções científicas segmentadas que não atendem à complexidade do esporte em uma linguagem direcionada ao contexto de trabalho do treinador, considerando-o antiquado e excessivamente apegado à tradição. De outro lado, a resistência do treinador às evidências científicas e o seu baixo interesse em condensar esses saberes para uma aplicação prática e efetiva no cotidiano do treinamento.

De outra maneira, o pesquisador muitas vezes encontra pontos-chave para compreender e qualificar o treinamento, mas se restringe a apontar as limitações sem traduzir esses achados em procedimentos realmente viáveis de implementar na formação de campeões, e algumas vezes adota uma linguagem não acessível para os treinadores. Na perspectiva do treinador, é evidente como a diferença da qualidade de atuação depende do olhar atento e criterioso a uma “ciência prática/empírica” que leva à consolidação de métodos efetivos de treinamento.

Por outro lado, acreditamos que seja parte do trabalho do treinador a tarefa de se renovar e inovar no treinamento sem se limitar à reprodução de tradições que, apesar de funcionarem para o rendimento esportivo há muito tempo, podem ser qualificadas e otimizadas a partir dos achados científicos atuais. Nesse sentido, uma articulação mais ampla entre o objeto de estudo e as variáveis que o influenciam

poderia aprofundar e contextualizar os processos que levam a tal situação. Além disso estudiosos tem apontado a importância de teorizar a prática, e buscar uma aproximação entre o meio prático e o científico.

Na minha formação como atleta, árbitro e treinadora, aprendi muito do ofício profissional por meio da prática diária e da vivência com treinadores, professores e envolvidos com a GAF. No entanto, a teoria me auxiliou a dar significado para as práticas, e a desenvolver um olhar mais crítico e amplo sobre o contexto do treinamento, ao invés de somente apoiar na tradição. Assim, acredito que a aproximação entre o treinador e a ciência ampliariam o conhecimento e as discussões sobre o tema. No momento em que ambos os lados se abrissem para enxergar a importância de cada um, e respeitassem o conhecimento que cada um agrega, juntos auxiliariam no desenvolvimento da modalidade (NUNOMURA, 2009; SCHIAVON, 2009; OLIVEIRA, 2014).

No Brasil, ainda não temos um sistema de treinamento que priorize desde a base até o alto rendimento. Os esforços e investimentos estão voltados para as atletas que já estão no ápice esportivo, assim, sustentar o alto rendimento se torna uma tarefa árdua para os treinadores. Dessa forma, as organizações esportivas que conduzem o esporte no país poderiam promover o desenvolvimento da formação de base, ao criar mais centros de treinamento com infraestrutura adequada e investir na formação de profissionais qualificados para a preparação desses atletas.

Por fim, ressalto que esta pesquisa nos permitiu enxergar uma realidade representativa da GAF nas categorias de base a partir do discurso dos treinadores selecionados. A vivência prática da autora contribuiu para que relações significativas fossem criadas entre os discursos e a realidade prática, além de dialogar com a teoria e buscar interligações com o campo científico.

A pesquisa etnográfica, poderia ser outro caminho para a obtenção de informações e análise desse contexto. No entanto, os objetivos desse estudo foram contemplados e apontam para a necessidade de um olhar mais atento da pesquisa sobre esse processo inicial da formação de atletas, sem o detrimento de outras fases até o alto rendimento.

REFERÊNCIAS⁶

ABERNETHY, B.; WANN, J.; PARKS, S. Training perceptual-motor skills for sport. In: ELLIOTT, B. (Ed.). **Training in Sport**. New York, NY: John Wiley & Sons, p. 1-68, 1998.

ALBUQUERQUE, P. A. **Proposta de Bateria de Testes Físico-Motores para Seleção de Talentos em Ginástica Olímpica Feminina**. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Gama Filho, Rio de Janeiro. 2004.

ALBUQUERQUE, P. A.; FARINATTI, Paulo de Tarso Veras. Desenvolvimento e validação de um novo sistema de seleção de talentos para a ginástica olímpica feminina: a Bateria PDGO. **Rev Bras Med Esporte**, v. 13, n. 3, maio/jun. 2007.

ALMEIDA, Tabata Larissa; BORTOLETO, Marco Antonio Coelho. Airtrack: tecnologia inflável para a prática acrobática. **Revista Corpoconsciência**, v. 20, n. 2, p. 82-96, 2016.

ALTER, M. J. **Science of Flexibility**. Champaign, IL: Human Kinetics. 2004.

AMARAL, Luísa; SANTOS, Paulo; FERREIRINHA, José. Caracterização do perfil lesional em ginástica artística feminina: um estudo prospectivo das ginastas Portuguesas de competição ao longo de uma época desportiva. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v. 9, n. 1, p. 43-51, 2009.

ANTUALPA, K. F.; MORAES, Helena; SCHIAVON, Laurita Marconi; ARRUDA, Ademir Felipe Schultz de; MOREIRA, Alexandre. Carga Interna de Treinamento e Respostas Comportamentais em Jovens Ginastas. Internal Training Load and Behavioral Responses in Young Gymnasts. **Rev. Educ. Fis./UEM**, v. 26, n. 4, p. 583-592, 4. trim. 2015.

ARAÚJO, D. Para vencer a competição de valores. **Treino Desportivo**, Lisboa, n. 6, ano VII, 3ª série, p. 60-65, 2005.

ARENA, S. S.; BOHME, A. M. T. Federações esportivas e organização de competições para jovens. **R. bras. Ci. e Mov.**, Brasília, v. 12, n. 4, p. 45-50, dez. 2004.

ARKAEV, L. My coaching philosophy. In: LANGSLEY, E. **Gymnastics in perspective**. Montier: FIG, 2000.

ARKAEV, L.; SUCHILIN, N. **Gymnastics**: How to create champions. Oxford: Meyer & Meyer Sport, 2. ed., 2004. p. 408.

ATIKOVIĆ, Almir; KALINSKI, Sunčica Delaš; ČUK, Ivan. Age trends in Artistic Gymnastic across world championships and the olympic games from 2003 to 2016. **Science of Gymnastics Journal**, v. 9, n. 3, 2017.

⁶ De acordo com a Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT NBR 6023).

BACCIOTTI, S.; BAXTER-JONES, A.; GAYA, A.; MAIA, J. The Physique of Elite Female Artistic Gymnasts: A Systematic Review. **Journal of human kinetics**, v. 58, n. 1, p. 247-259, 2017.

BALYI, I. O desenvolvimento do praticante a longo prazo – sistemas e soluções. **Treino Desportivo**, Lisboa, ano V, n. 23, p. 22-27, dez. 2003.

_____. Sport system building and long-term athlete development in British Columbia. Canada: **SportsMed BC**, v. 194, 2001.

BALYI, I.; HAMILTON, A. Key to success: long-term athlete development. **Sports Coach**, Canberra, v. 23, n. 1, p. 30-32, 2000.

_____. **Long-term athlete development**: Trainability in childhood and adolescence. Windows of opportunity. Optimal trainability. Victoria: National Coaching Institute British Columbia & Advanced Training and Performance Ltd, v. 194, 2004.

BARBANTI, V. J. **Treinamento Esportivo**: As Capacidades Motoras dos esportistas. 1. ed., 245 f, Manole, 2010.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Brasil: Edições 70, 280 p., 2010.

BARKER-RUCHTI, N. Ballerinas and pixies: a genealogy of changing female gymnastics body. **International Journal of the History of Sport**, v. 26, n. 1, p. 45-62, 2009.

_____. **Women's artistic gymnastics**: an (auto) ethnographic journey. Bassel: Gesowip, 2011.

BARKER-RUCHTI, N.; KERR, R.; SCHUBRING, A.; CERVIN, G.; NUNOMURA, M. "Gymnasts are Like Wine, They Get Better With Age": Becoming and Developing Adult Women's Artistic Gymnasts. **Quest**, p. 1-18, 2016.

BARKER-RUCHTI, N.; SCHUBRING, A. Moving into and out of high-performance sport: the cultural learning of an artistic gymnast. **Physical education and sport pedagogy**, v. 21, n. 1, p. 69-80, 2016.

BAUER, M. W.; GASKELL, G. (Org.). **Pesquisa qualitativa com texto, imagem e som**: um manual prático. Petropolis: Vozes, 448 p., 2002.

BAXTER-JONES, A. D. G. Growth and development of Young athletes. **Sports Medicine**, v. 20, n. 2, p. 59-64, 1995.

BERGERON, M. F. et al. International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development. **Br J Sports Med**. v. 49, n. 13, p. 843-851, 2015.

BESSI, F. **El Mundo de la Gimnasia artística em teoria y práctica**. v. 1, 344p. Buenos Aires: Dunken, 2016.

BOHME, M. T. S. O tema talento esportivo na ciência do esporte. **R. bras. Ci. e Mov.**, v. 15, n. 1, p. 119-126, 2007.

_____. O treinamento em longo prazo e o processo de detecção, seleção e promoção de talentos esportivos. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 23, n. 2/3, p. 4-10, 2000.

BOHME, M. T. S.; RÉ, A. H. N. O talento esportivo e o processo de treinamento a longo prazo. In: DE ROSE JÚNIOR, D. (Org.) **Esporte e Atividade Física na infância e na adolescência: uma abordagem multidisciplinar**. Porto Alegre: Artmed, 2009.

BOMPA, T. O. **From childhood to Champion athlete**. Toronto: Veritas Publising, 1995. 205p.

_____. **Periodização: teoria e metodologia do treinamento**. São Paulo: Phorte, 2002.

_____. **Total training for young champions**. Champaign: Human Kinetics, 2000. 224p.

_____. **Treinamento Total para Jovens Campeões**. Tradução de Cássia Maria Nasser. Revisão Científica de Aylton J. Figueira Jr. 1. ed., 248 p., 2002.

BOMPA, T. O.; HAFF, G. G. **Periodization**. Champaign, IL: Human Kinetics. 2009.

BORTOLETO, M. A ginástica artística masculina (GAM): observando a cultura de treinamento desde dentro. **Motricidade**, Oeiras, v. 3, n. 1, p. 323-36, 2007.

BORTOLETO, M. A. C.; COELHO, T. F. Ginástica artística masculina: é sistemático o uso das superfícies elásticas no processo de treinamento? **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 30, n. 1, p. 51-59, 2016.

BOSSCHER, V. de; KNOP, P. de; BOTTENBURG, M. Van; SHIBLI, S.; BINGHAM, J. Explaining international sporting success: an international comparison of elite sport systems and policies in six countries. **Sport Manag Rev.**, v. 12, p. 113-36, 2009.

BRASIL, V. Z.; RAMOS, Valmor; BARROS, Thais Emanuelli da Silva de; GODTSFRIEDT, Jonas; NASCIMENTO, Juarez Vieira do. A trajetória de vida do treinador esportivo: as situações de aprendizagem em contexto informal. **Movimento**, Porto Alegre, v. 21, n. 3, p. 815-829, jul./set. 2015.

BROCHADO, M. M. V. O Medo no Esporte. **Motriz**, v. 8, n. 2, p. 69-77, 2002.

BUENO, Luciano. **Políticas públicas do esporte no Brasil: razões para o predomínio do alto rendimento**. 2008. 200f. Tese (Doutorado) – Escola de Administração de Empresas de São Paulo, São Paulo, 2008.

CAMPBELL, S. A função do treinador no desenvolvimento do jovem atleta. **Treino Desportivo**, Lisboa, ano I, n. 1, p. 3-10, 1998. Edição especial.

CERVIN, Georgia. Gymnasts are not merely circus phenomena: Influences on the development of women's artistic gymnastics during the 1970s. **The International Journal of the History of Sport**, v. 32, n. 16, p. 1929-1946, 2016.

CERVIN, G.; KERR, R.; BARKER-RUCHTI, N.; SCHUBRING, A.; NUNOMURA, M. Growing up and speaking out: Female gymnasts rights in an ageing sport. **Annals of Leisure**, v. 20, p. 317-330, 2017. doi:10.1080/11745398.2017.1310625.

CERVO, A. L.; BERVIAN, P. A. **Metodologia científica**: para uso dos estudantes universitários. 5. ed. São Paulo: Prentice Hall, 2002.

CLAESSENS, A. L. et al. Anthropometric characteristics of outstanding male and female gymnasts. **Journal of Sports Sciences**, Londres, v. 9, n. 1, p. 53-74, 1991.

CLOWES, H.; LINDSAY, P.; FAWCETT, L.; KNOWLES, Z. R. Experiences of the Pre and Post Retirement Period of Female Elite Artistic Gymnasts: An Exploratory Study. **Sport and Exercise Psychology Review**, v. 11, n. 2, 2015.

COGAN, K. D.; VIDMAR, P. **Gymnastics**. Morgantown: Fitness Information Technology, 2000.

COMITÊ OLÍMPICO BRASILEIRO (COB). Disponível em: <<https://www.cob.org.br/pt/cob/cultura-e-educacao/academia-brasileira-de-treinadores>>. Acesso em: 20 mar. 2018.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE GINÁSTICA. **Regulamento Geral 2018**. Aracaju. p. 24. Disponível em: <<http://www.cbginastica.com.br/regulamentogeral>>. Acesso em: 22 abr. 2018.

_____. **Regulamento Técnico Ginástica Artística Feminina 2018**. Aracaju. p. 20. Disponível em: <<http://www.cbginastica.com.br/ginastica-artistica>>. Acesso em: 23 mar. 2018.

CORDEIRO, A. M.; OLIVEIRA, G. M.; RENTERÍA, J. M.; GUIMARÃES, C. A. Revisão sistemática: uma revisão narrativa. **Colégio Brasileiro de Cirurgiões**, Rio de Janeiro, v. 34, n. 6, p. 428-431, 2007.

CORTELA, C. C.; ABURACHID, L. M.; SOUZA, S. P.; CORTELA, D. N. R.; FUENTES, J. P. A formação inicial e continuada dos treinadores paranaenses de tênis. **Conexões**, v. 11, n. 2, p. 60-84, 2013.

COSTA, A. R.; BARROS, T. E. S. O conhecimento científico na Pedagogia do Esporte: Uma análise sobre a Ginástica Artística. **Revista Pensar a Prática**. Goiânia, 2018 (no prelo).

COSTA, V. R.; OLIVEIRA, M. D. S.; CARBINATTO, M. V.; NUNOMURA, M. A motivação para as primeiras peripécias na Ginástica Artística: a perspectiva de praticantes iniciantes. **Pensar a Prática**, v. 20, n. 2, p. 295-305, 2017.

CUNHA, P. Planejamento do treino com crianças e jovens. **Revista Treino Desportivo**, Lisboa, v. especial 2, p. 57-66, 1999.

CUSHION, C.; NELSON, Lee; ARMOUR, Kathy; LYLE, John; JONES, Robyn; SANDFORD, Rachel; O'CALLAGHAN, Claire. **Coach Learning & Development: A Review of Literature**. London: Leeds Sports Coach UK, January 2010.

DAMSGAARD, R. Children in competitive sports: clinical implications. In: FIS MEDICAL COMMITTEE EDUCATIONAL SERIES. **Oberhofen am Thunersee: FIS Medical Committee**, 2001. Disponível em: <<http://www.fis-ski.com/data/document/children-competiton-damsgaard.pdf>>. Acesso em: 20 jun. 2017.

DE ROSE JUNIOR, Dante. A competição como fonte de estresse no esporte. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 10, n. 4, p. 19-26, 2008.

_____. Esporte, Competição e Estresse: implicações na infância e adolescência. In: DE ROSE JÚNIOR, D. (Org.). **Esporte e Atividade Física na infância e na adolescência**. 2002.

DONNELLY, P.; PETHERICK, L. Workers' playtime? Child Labour at the Extremes of the Sporting Spectrum. **Sport in Society**, v. 7, n. 3, p. 301-321, 2004.

DUARTE, L. H.; FERREIRA FILHO, R. A.; NUNOMURA, M. Medo na Ginástica Artística: Treinamento e Competição. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 7, p. 51-67, 2008.

EAGLEMAN, A. N.; RODENBERG, R. M.; LEE, S. From 'hollow-eyed pixie' to 'team of adults': media portrayals of Olympic women's gymnastics before and after the increased minimum age policy. **Qualitative research in Sport, exercise and Health**, v. 6, n. 3, 2014.

EDOUARD, P.; STEFFEN, K.; JUNGE, A.; LEGLISE, M.; SOLIGARD, T.; ENGBRETSSEN, L. Gymnastics injury incidence during the 2008, 2012 and 2016 Olympic Games: analysis of prospectively collected surveillance data from 963 registered gymnasts during Olympic Games. **Br J Sports Med**, p. bjsports-2017-097972, 2017.

FARROW, D.; BAKER, J.; MACMAHON, C. **Developing sport expertise: researchers and coaches put theory into practice**. Nova York: Routledge, 2007.

FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE GINÁSTICA. **Código de Pontuação 2013 - 2016**. Ginástica Artística Feminina. Fevereiro de 2013. Disponível em: <<http://www.fig-gymnastics.com>>. Acesso em: 15 ago. 2016

_____. **Código de Pontuação 2017 - 2020**. Ginástica Artística Feminina. Fevereiro de 2017. Disponível em: <<http://www.fig-gymnastics.com>>. Acesso em: 13 jul. 2017.

_____. **FIG 2018**. Disponível em: <<http://www.fig-gymnastics.com/site/page/view?id=355>>. Acesso em: 15 fev. 2018.

FERREIRA JÚNIOR, N. S.; RUBIO, K. Término, transição e vida pós-atleta entre corredoras olímpicas brasileiras. **Olimpianos – Journal of Olympic Studies**, v. 1, n. 2, p. 187-209, 2017.

FINK, H.; HOFMANN, D.; LÓPEZ, L. O. **Age group development and competition program for women's artistic gymnastics**. Federation Internationale de Gymnastique. Lausanne: FIG, 2015. Disponível em: <<http://www.fig-docs.com/website/agegroup/manuals/Agegroup-wag-manual-e.pdf>>. Acesso em: out. 2015.

FOLLE, Alexandra; NASCIMENTO, Juarez Vieira do; GRAÇA, Amândio Braga dos Santos. Processo de formação esportiva: da identificação ao desenvolvimento de talentos esportivos. **Journal of Physical Education**, v. 26, n. 2, p. 317-328, 2015.

FOUCAULT, M. **A arqueologia do saber**. 3. ed. Rio de Janeiro. Forense – Universitária. 125 f. 1987.

GALATTI, L. R.; REVERDITO, R. S.; SCAGLIA, A. J.; PAES, R. R.; SEOANE, A. M. Sport Pedagogy: Tension In Science And Teaching Of Collective Sports Games [Pedagogia Do Esporte: Tensão Na Ciência E O Ensino Dos Jogos Esportivos Coletivos]. **Revista da Educação Física**, 2014.

GALLAHUE, D. L. Conceitos para maximizar o desenvolvimento da habilidade de movimento especializado. **Revista UEM**, Maringá, v. 16, n. 2, p. 197-202, 2. sem. 2005.

GHIROTTTO, F. M. S. Lesões na Ginástica Artística In: NUNOMURA, M.; NISTA-PICCOLO, V. L. (Org.) **Compreendendo a ginástica artística**. São Paulo: Phorte, 2005.

GLOBO ESPORTE. **Marcos Goto assume cargo de coordenador técnico da ginástica do Brasil**. Disponível em: <<https://globoesporte.globo.com/ginastica-artistica/noticia/marcos-goto-assume-cargo-de-tecnico-chefe-das-selecoes-de-ginastica-do-brasil.ghtml>>. Acesso em: 2 fev. 2018.

GOELLER, Karen M. **The Handstand is the most important skill**. USA Gymnastics, set./out. 2005. Disponível em: <<https://usagym.org/pages/home/publications/technique/2005/9/handstand.pdf>>. Acesso em: 12 fev. 2018.

GOMES, A. C. **Treinamento Desportivo**: estruturação e periodização. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2009. 276 p. ISBN: 978-85-363-1948-3.

GYMNASTICS CANADA GYMNASTIQUE (GCG). **Long Term Athlete**: gymnastics the ultimate human movement experience. Development Canadá: Gymnastics Canada Gymnastique, 2008.

HANIN, Y.; HANINA, M. Optimization of performance in top-level athletes: An action-focused coping approach. **International Journal of Sports Science & Coaching**, v. 4, n. 1, p. 47-55, 2009.

ISSURIN, V. B. Evidence-Based Prerequisites and Precursors of Athletic Talent: A Review. **Sports Medicine**, v. 47, n. 10, p. 1-18, 2017.

JACOBS, F.; SMITS, F.; KNOPPERS, A. 'You don't realize what you see!': The institutional context of emotional abuse in elite youth sport. **Sport in Society**, v. 20, n. 1, p. 126-143, 2017.

JEMNI, M. **Recovery modalities**: Effects on hormones' balance and performance. Delivered at 5th International Scientific Congress 'Sport, Stress, Adaptation'. National Sport Academy Vasil Levski, Sofia, Bulgaria. April 2010. p. 23-25.

_____. (Ed.). **The science of gymnastics**. Routledge, 217 p., 2011.

JEMNI, M.; SANDS, W. A. Training principles in gymnastics. In: JEMNI, M. (Ed.). **The science of gymnastics**. Routledge, 217 p., p. 26-31, 2011.

KEEGAN, Richard et al. A qualitative investigation exploring the motivational climate in earlycareer sports participants: coach, parent and peer influences on sport motivation. **Psychology of Sport and Exercise**, London, v. 10, n. 3, p. 361-372, 2009.

KERR, Gretchen A.; STIRLING, Ashley E. Parents' reflections on their child's experiences of emotionally abusive coaching practices. **Journal of Applied Sport Psychology**, v. 24, n. 2, p. 191-206, 2012.

KERR, R. **The evolution of women's artistic gymnastics since 1952**. 392 f. Dissertação (Mestrado em Educação) – University of Sydney, Sydney, Australia, 2003.

_____. The impact of Nadia Comaneci on the sport of women's artistic gymnastics. **Sporting Traditions**, v. 23, n. 1, p. 87-102, nov. 2006.

KERR, R.; BARKER-RUCHTI, N.; SCHUBRING, A.; CERVIN, G.; NUNOMURA, M. Coming of age: coaches transforming the pixie-style model of coaching in women's artistic gymnastics. **Sports Coaching Review**, p. 1-18, 2017.

_____. Coming of Age: towards best practices in women's artistic gymnastics. **LEaP Research Report**, n. 37, Lincoln University, Canterbury, New Zealand, 2015. Disponível em: <<http://researcharchive.lincoln.ac.nz/bitstream/10182/6515/3/Leap%2037-Coming-of-age.pdf>>. Acesso em: 11 jun. 2017.

KERR, R; OBEL, C. The Disappearance of the Perfect 10: Evaluating Rule Changes in Women's Artistic Gymnastics. **The International Journal of the History of Sport**, v. 32, n. 2, p. 318-331, 2014.

KREBS, R. J. Da estimulação a especialização: primeiro esboço de uma teoria da especialização motora. **Kinesis**, n. 9, p. 29-44, 1992.

LAFFRANCHI, B. **Planejamento, aplicação e Controle da preparação técnica da ginástica rítmica**. Análise do rendimento técnico alcançado nas temporadas de competição. 2005. 319 f. Tese (Doutorado em Ciências do Desporto) – Universidade do Porto, Portugal, 2005.

LANARO FILHO, Pedro; BÖHME, Maria Tereza Silveira. Detecção, seleção e promoção de talentos esportivos em ginástica rítmica desportiva: um estudo de revisão. **Revista Paulista de Educação Física**, v. 15, n. 2, p. 141-153, 2001.

LAVALLEE, D.; ROBINSON, H. K. In pursuit of an identity: A qualitative exploration of retirement from Women's Artistic Gymnastics. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 8, n. 1, p. 119-141, 2007.

LIF, S.; LINDMARK, E. **Successful and less successful athletic retirement in Swedish female elite athletes** – Contributing factors. C-paper in sport psychology. Halmstad University: School of Social and Health Science, 2012.

LIMA, L. B. Q. **Representatividade da ginástica artística feminina paulista no cenário brasileiro (2011-2014)**. 148f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Motricidade) – Instituto de Biociências do Campus de Rio Claro, Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Rio Claro, 2016.

LIMA, L. B. Q.; MURBACH, Marina Aggio; FERREIRA, Maria Dilailça Trigueiro de Oliveira; SCHIAVON, Laurita Marconi. Análise das condições de desenvolvimento da ginástica artística no Estado de São Paulo CDD. 20. ed. 796.05796.41. **Rev Bras Educ Fís Esporte**, São Paulo, v. 30, n. 1, p. 133-43, jan.-mar. 2016.

LISITSKAYA, T. S. **Gimansia rítmica: deporte e entrenamiento**. Barcelona: Paidotribo. 1995.

LOPES, P. R.; NUNOMURA, M. Motivação para a prática e permanência na Ginástica Artística de alto nível. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte** (Impresso), v. 21, p. 177-187, 2007.

LUNARDI, M.; WALTRICK, J. F.; LINK, A.; MELO, M. de O.; OLIVA, J. C.; VAZ, M. A.; GOULART, N. B. A. A contribuição da atuação multidisciplinar na ginástica artística brasileira: o caso de Arthur Zanetti. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista, v. 15, n. 1, p. 7-14, 2016. ISSN: 1981-4313.

MAJOR, James J. Strength training fundamentals in gymnastics conditioning. **University of Utah**, v. 16, 1996.

MALINA, R. M.; BAXTER-JONES, A. D.; ARMSTRONG, N.; BEUNEN, G. P.; CAINE, D.; DALY, R. M.; LEWIS, R. D.; ROGOL, A. D.; RUSSELL, K. Role of intensive training in the growth and maturation of artistic gymnasts. **Sports Medicine**, Auckland, v. 43, n. 9, p. 783-802, 2013.

MANDART, G. L'excellence corporelle em GRS: une expression. Des qualites physiques. In: NAPIAS, F.; HÉLAL, H. (Ed.). **GRS le sens d'une evolution**. Paris: INSEP Publications. p. 147-153.

MANZINI, E. J. Uso da entrevista em dissertações e teses produzidas em um programa de pós-graduação em educação. **Revista Percurso**, v. 4, n. 2, p. 149-171, 2012.

MARIN, E. O espetáculo esportivo no contexto da mundialização do entretenimento midiático. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**. Campinas, v. 30, n. 1, p. 75-89, set. 2008.

MARTIN, R. J.; COLLINS, D.; DAUBNEY, J. Talent development: A guide for practice and research within sport. **Quest**, v. 57, n. 4, p. 353-375, 2005.

MASSIMO, J. What am I afraid of? What do I do about it? Who do I tell? **Technique**, p. 40-41, 1990.

MATSUDO, V. K. R. Prediction of future athletic excellence. In: BAR-OR, O. **The child and adolescent athlete**. Oxford: Blackwell Science, The Encyclopaedia of Sports Science, 1996. p. 92-109.

MCNEAL, J.; SANDS, B. **Managing training time**. 2002. Disponível em: <<http://www2.usagymnastics.org/publications/technique/2002/6/managetrainingtime.htm>>. Acesso em: 2 out. 2017.

MEIRA, T. D. B.; BASTOS, F. D. C.; BOHME, M. T. S. Análise da estrutura organizacional do esporte de rendimento no Brasil: um estudo preliminar. **Revista brasileira de educação física e esporte**, v. 26, n. 2, p. 251-262, 2012.

MILISTETD, M.; DUARTE, T.; RAMOS, V.; MESQUITA, I. M. R.; NASCIMENTO, J. V. do. A aprendizagem profissional de treinadores esportivos: desafios da formação inicial universitária em Educação Física. **Pensar a Prática**, v. 18, n. 4, 2015.

MILISTETD, M.; GALATTI, L.; COLLET, C.; TOZETTO, A.; NASCIMENTO, J. V. Formação de treinadores esportivos: orientações para a organização das práticas pedagógicas nos cursos de bacharelado em Educação Física. **J. Phys. Educ.**, v. 28, p. 1-14, 2017.

MILISTETD, M.; NASCIMENTO, J. V. D.; SILVEIRA, J.; FUSVERKI, D. Analysis of the Competitive Organization of Sports for Children and Youths Structural and Functional Adaptations. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 36, n. 3, p. 671-678, 2014.

MINAYO, M. C. S. **Introdução à metodologia de pesquisa social**. São Paulo: Hucitec/Abrasco, 1998.

MOLINARI, C. I.; COSTA, V. R.; FERREIRA, K. O. F.; NUNOMURA, M. Análise crítica do desempenho da ginástica artística feminina do Brasil nos ciclos olímpicos de 2004-2016. **Science of Gymnastics Journal**, 2018. No prelo.

NEGRINE, A. Instrumentos de coleta de informações na pesquisa qualitativa. In: MOLINA NETO, V.; TRIVINOS, A. N. S. **A pesquisa qualitativa em educação física**. Porto Alegre: UFRGS, 2004. p. 61-94.

NISTA-PICCOLO, V. L. Pedagogia da Ginástica Artística. In: NUNOMURA, M.; NISTA-PICCOLO, V. L. (Org.) **Compreendendo a ginástica artística**. São Paulo: Phorte, 2005.

NORRIS, Stephen R. Long-term athlete development Canada: attempting system change and multi-agency cooperation. **Current sports medicine reports**, v. 9, n. 6, p. 379-382, 2010.

NUNOMURA, M. A Formação dos Técnicos de Ginástica Artística: os modelos internacionais. Coaching Education in Artistic Gymnastics: the international models. **R. bras. Ci. e Mov. Brasília**, v. 12, n. 3, p. 63-69, set. 2004.

_____. **Artística**. Odysseus, 2008. p. 158.

_____. **Ginástica Artística**. Odysseus. Coleção: Agôn, o espírito do esporte. São Paulo, 2008.

_____. Lesões na Ginástica Artística: Principais incidências e medidas preventivas. **Motriz**, v. 8, n. 1, p. 21-29, 2002.

NUNOMURA, M.; CARBINATTO, M. V.; DUARTE, H. Vencendo o medo na ginástica artística. **Arquivos em Movimento**, v. 5, n. 2, p. 130-155, 2009.

NUNOMURA, M.; CARRARA, P. D. S.; CARBINATTO, M. V. Análise dos objetivos dos técnicos na Ginástica Artística. **Motriz**, Rio Claro, v. 16, n. 1, p. 95-102, jan./mar. 2010.

_____. Ginástica artística competitiva: considerações sobre o desenvolvimento dos ginastas. **Motriz. Revista de Educação Física**. Unesp, v. 15, n. 3, p. 503-514, 2009.

_____. Reflexão sobre a formação profissional na ginástica artística. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 16, n. 2, p. 320-618, abr./jun. 2013.

NUNOMURA, M.; CARRARA, P. D. S.; TSUKAMOTO, M. C. Ginástica artística e especialização precoce: cedo demais para especializar, tarde demais para ser campeão. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 24, n. 3, p. 305-14, jul./set. 2010.

NUNOMURA, M.; FERREIRA FILHO, R. A.; DUARTE, L. H.; TANABE, A. M.; OLIVEIRA, M. S. Fundamentos da Ginástica Artística In: NUNOMURA, M. (Org.). **Fundamentos das Ginásticas**. 2. ed., São Paulo: Fontoura, 2016.

NUNOMURA, M.; NISTA-PICCOLO, V. L. Ginástica olímpica ou ginástica artística? Qual a sua denominação? **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 12, n. 4, p. 69-74, 2004.

NUNOMURA, M.; OLIVEIRA, M. S. A participação dos pais na carreira das atletas femininas de ginástica artística: a perspectiva dos técnicos. **Rev. Bras. Educ. Fís. Esporte**, v. 28, n. 1, São Paulo, 2014.

_____. Centro de excelência e ginástica artística feminina: a perspectiva dos técnicos brasileiros. **Motriz**, v. 18, p. 297-392, 2012.

_____. Detecção e seleção de talentos na ginástica artística feminina: a perspectiva dos técnicos brasileiros. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 36, n. 2, 2014.

NUNOMURA, M.; OLIVEIRA, M. S.; ROBLE, O. J.; CARBINATTO, M. Competitive artistic gymnastics and coaches' philosophy. **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 18, n. 4, p. 678-689, 2012.

NUNOMURA, M.; PIRES, F. R.; CARRARA, P. D. S. Análise do Treinamento na Ginástica Artística Brasileira. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**. Campinas, v. 31, n. 1, p. 25-40, 2009.

_____. Análise do treinamento na Ginástica Artística Brasileira. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**. v. 31, n. 1, p. 25-40, 2009.

NUNOMURA, Myrian; OKADE, Yoshinori; CARRARA, Paulo. How much artistic gymnastics coaches know about their gymnasts' motivation. **Science of gymnastics Journal**, v. 4, n. 2, 2012.

NUNOMURA, M.; OKADE, Y.; TSUKAMOTO, M. H. C. Competition and Artistic Gymnastics: How to Make the Most of This Experience. **International Journal of Sport and Health Science**. v. 7, p. 42-49, 2009.

NUNOMURA, M.; TSUKAMOTO, M. H. C. Análise crítica da Ginástica Olímpica. In: TANI, G.; BENTO, J. O. (Ed.). **Pedagogia do Esporte**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

OLIVEIRA, A. R. Aspectos psicossociais da criança atleta nos Estados Unidos. **Revista da Associação dos Professores de Educação Física de Londrina**. v. 8, n. 15, p. 20-5, 1993.

OLIVEIRA, M. S. **A Microcultura de um ginásio de treinamento de ginástica artística feminina de alto rendimento**. 183f. 2014. Tese (Doutorado) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas. 2014.

_____. **O panorama da ginástica artística masculina brasileira**: um estudo histórico crítico do período 2005 – 2008. 258 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Faculdade De Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas. 2010.

OLIVEIRA, Mauricio Santos; BORTOLETO, Marco Antonio Coelho. Apontamentos sobre a evolução histórica, material e morfológica dos aparelhos da ginástica artística masculina. **Journal of Physical Education**, v. 22, n. 2, p. 283-295, 2011.

_____. O código de pontuação da ginástica artística masculina ao longo dos tempos. **Revista da Educação Física/ UEM**, Maringá, v. 20, n. 1, p. 97-107, 2009.

OLIVEIRA, M. S.; PIRES, F. R.; ROBLE, O.; MOLINARI, C. I.; NUNOMURA, M. A compreensão e a avaliação do componente artístico da ginástica artística. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**. São Paulo, v. 31, p. 41-50, 2017. Suplemento 10.

PAUL, J. Age Minimums in the Sport of Women's Artistic Gymnastics. **Willamette Sports Law Journal**, Spring, v. 7, n. 2, 2010. p. 73-90.

PETTRONE, F.; RICCIARDELLI, E. Gymnastic injuries: the Virginia experience 1982-83. **American Journal of Sports Medicine**, Chicago, v. 15, n. 1, p. 59-62, 1987.

PIDCOE, Peter E. **Training Uneven Parallel Bar Back Salto Dismounts**. USA Gymnastics, 2001. Disponível em: <https://usagym.org/pages/home/publications/technique/2001/6/ub_backsaltos.pdf>. Acesso em: 12 fev. 2018.

PINHEIRO, M. C.; PIMENTA, N.; RESENDE, R.; MALCOLM, D. Gymnastics and child abuse: An analysis of former international Portuguese female artistic gymnasts. **Sport, Education and Society**, v. 19, n. 4, p. 1-16/435-450, 2014. doi:10.1080/13573322.2012.679730.

PLATONOV, V. N. **Teoria geral do treinamento desportivo olímpico**. Porto Alegre: Artmed, 640 p., 2004.

_____. **Tratado Geral de Treinamento Desportivo**. 1. ed., 887 f, Brasil, Phorte, 2008.

POTOP, V.; BOLOBAN, V.; ULAREANU, M. V.; TIMNEA, O. C. Theoretical and experimental argumentation of the macro-methods to learn the exercises of Women's Artistic Gymnastics during the basic specialization stage. **Gymnasium**, v. 15, n. 2, 2017.

PÚBLIO, N. S.; TANI, G.; MANOEL, E. J. Efeitos da demonstração e instrução verbal na aprendizagem de habilidades motoras da ginástica olímpica. **Rev. paul. Educ. Fis.**, São Paulo, v. 9, n. 2, p. 111-124, jul./dez. 1995.

RÉ, A. N.; BARBANTI, V. J. Uma visão macroscópica da influência das capacidades motoras no desempenho esportivo. In: SILVA, L. R. R. **Desempenho esportivo: treinamento para crianças e adolescentes**. São Paulo, Phorte, 2006. p. 217-40.

ROBLE, O.; NUNOMURA, M.; OLIVEIRA, M. S. O que a ginástica artística tem de artística? Considerações a partir de uma análise estética. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 27, n. 4, p. 543-551, 2013.

RUSSELL, K. **Fundamentos da ginástica e da literacia motora**. 1. ed., Canadá: Ruschkin Publishing, 2008a. p. 180. ISBN: 9789899692503.

_____. **Gymnastics Foundations**. Saskatoon: Ruschkin Publishing, 2008b.

_____. Gymnastics talent from detection to perfection. **Sports Science Periodical on Research and Technology in Sport**, Ottawa, v. 9, n. 1, p. 1-6, 1989.

_____. The evolution of gymnastics. In: CAINE, D. J.; RUSSELL, K.; LIM, L. **Handbook of Sports Medicine and Science Gymnastics**. 190f, Londres: Wiley-Blackwell, 2013. p. 3-14.

RYAN, J. **Little girls in pretty boxes**: the making and breaking of elite gymnastis and figure skaters. New York: Doubleday, 1995.

SALMELA, J. H. Task demands and career transitions in gymnastics: from novices to experts, and the stages of learning throughout a career. In: JEMNI, M. (Ed.). **The science of gymnastics**. 217 p., Londres: Routledge, 2011a. p. 119-129.

_____. Coaching and parenting in gymnastics. In: JEMNI, M. (Ed.). **The science of gymnastics**. 217 p., Londres: Routledge, 2011b. p. 121-125.

SANCHES, Simone Meyer; RUBIO, Kátia. A prática esportiva como ferramenta educacional: trabalhando valores e a resiliência. **Educação e pesquisa**, v. 37, n. 4, 2011.

SANDS, W. A. **Beginning Gymnastics**. Chicago, IL: Contemporary Books. 1981.

_____. Physiology. In: SANDS, W. A.; CAINE, D. J.; BORMS, J. (Ed.). **Scientific Aspects of Women's Gymnastics**. Basel, Switzerland: Karger. 2003. p. 128-161.

SANDS, William A.; MCNEAL, Jeni R.; JEMNI, Monem; DELONG, Thomas H. Should Female Gymnasts Lift Weights? **Sportscience**, v. 4, n. 3, 2000.

SCHIAVON, L. M. **Ginástica artística feminina e história oral**: a formação desportiva de ginastas brasileiras participantes de jogos olímpicos (1980-2004). 357 f. Tese (Doutorado em Pedagogia do Esporte) – Faculdade De Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2009.

SCHIAVON, L. M.; BORTELO, M. A. C.; NUNOMURA, M.; TOLEDO, E. **Ginástica de alto rendimento**. Fontoura, 1. ed. Jundiaí, 2014.

SCHIAVON, L. M.; PAES, R. R.; MOREIRA, A.; MAIA, G. B. M. Etapas e volume de treinamento das ginastas Brasileiras participantes de Jogos Olímpicos (1980-2004). **Motricidade**, Santa Maria da Feira, v. 7, n. 4, p. 15-26, 2011. ISSN 1646-107X.

SCHIAVON, L. M.; PAES, R. R.; TOLEDO, E.; DEUTSCH, S. Panorama da ginástica artística feminina brasileira de alto rendimento esportivo: progressão, realidade e necessidades. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 27, n. 3, p. 1-14/423-436, jul./set. 2013.

SERRÃO, J. C.; TRICOLI, V. Aspectos científicos do treinamento esportivo aplicados à ginástica artística. In: NUNOMURA, M.; NISTA-PICCOLO, V. L. (Org.) **Compreendendo a ginástica artística**. São Paulo: Phorte, 2008.

SILVA, M. R. A. G. **Alterações induzidas pelo novo código de pontuação no treino de força em ginástica rítmica**. Monografia (Licenciatura em Desporto e Educação Física) – Disciplina de Seminário do 5º ano – Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto. Porto, 2001.

SMITH, D. J. A framework for understanding the training process leading to elite performance. **Sports Medicine**, v. 33, n. 15, p. 1103-1126, 2003.

SMOLEUSKIY, V.; GAVERDOUSKIY, I. **Tratado general de gimnasia artística deportiva**. Barcelona: Paidotribo, 1996.

SOUZA JÚNIOR, M. B. M. de; MELO, M. S. T. de; SANTIAGO, M. E. A análise de conteúdo como forma de tratamento dos dados numa pesquisa qualitativa em Educação Física escolar. **Movimento**, v. 16, n. 3, p. 29-47, 2010.

STAMBULOVA, N.; ALFERMANN, D.; STATLER, T.; CÔTÉ, J. E. A. N. ISSP position stand: Career development and transitions of athletes. **International journal of sport and exercise psychology**, v. 7, n. 4, p. 395-412, 2009.

STIRLING, Ashley E.; KERR, Gretchen A. Initiating and sustaining emotional abuse in the coach–athlete relationship: An ecological transactional model of vulnerability. **Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma**, v. 23, n. 2, p. 116-135, 2014.

STOSZKOWSKI, John; COLLINS, Dave. Sources, topics and use of knowledge by coaches. **Journal of sports sciences**, v. 34, n. 9, p. 794-802, 2016.

TEIXEIRA, L. A. Aprendizagem de habilidades motoras na ginástica artística. In: NUNOMURA, M.; NISTA-PICCOLO, V. L. **Compreendendo a ginástica artística**. São Paulo: Phorte, 2005.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2012. 478 p. ISBN: 978-85-363-2713-6.

TRICOLI, Valmor Alberto Augusto et al. 40 anos da Pós-graduação da EEFÉ-USP: contribuições para o avanço do conhecimento em Treinamento Esportivo. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 31, p. 139-154, 2017. n. esp.

TRICOLI, V.; SERRÃO, J. Aspectos científicos do treinamento esportivo aplicado à ginástica artística. In: NUNOMURA, M.; NISTA-PICCOLO, V. N. **Compreendendo a ginástica artística**. São Paulo: Phorte, 2005.

TSUKAMOTO, M. H. C.; CARRARA, P.; NUNOMURA, M. Ginástica Artística. In: BOHME, Maria Teresa. (Org.). **Esporte infanto-juvenil, Treinamento a longo prazo e Talento esportivo**. 1. ed., v. 1, São Paulo: Phorte, 2011. p. 409-425.

UKRAN, M. L. **Gimnasia deportiva**. Zaragoza: Editorial Acribia, 1978.

VAEYENS, R.; GÜLLICH, A.; WARR, C. R.; PHILIPPAERTS, R. Talent identification and promotion programmes of Olympic athletes. **Journal of sports sciences**, v. 27, n. 13, p. 1367-1380, 2009.

WEINECK, J. **Treinamento ideal**. Tradução de Beatriz Maria Romano Carvalho. 9. ed. Barueri: Manole, 2003. 740 p.

WHITE, Rhiannon L.; BENNIE, Andrew. Resilience in youth sport: A qualitative investigation of gymnastics coach and athlete perceptions. **International Journal of Sports Science & Coaching**, v. 10, n. 2-3, p. 379-393, 2015.

YANG, S. X.; JOWETT, S. Psychometric properties of the coach-athlete relationship questionnaire (CART-Q) in seven countries. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 13, n. 1, p. 36-43, 2012.

ZAKHAROV, A.; GOMES, A. C. **Ciência do treinamento desportivo**. 2. ed. Rio de Janeiro: Grupo Palestra Sport, 332 p., 2003.

ZATSIORSKY, Vladimir M.; KRAEMER, William J. **Science and practice of strength training**. Human Kinetics, 2006.

APÊNDICES

APÊNDICE A – ROTEIRO DE ENTREVISTA

Universidade de São Paulo
Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto

ROTEIRO DE ENTREVISTA

- **Identificação e histórico profissional;**
 - Dados pessoais e profissionais;
 - Nome, idade, local de trabalho.
 - Formação acadêmica, formação técnica e continuada;
 - Faculdade, Pós-graduação, cursos específicos da modalidade.
 - Trajetória profissional na GAF.
 - Teve experiência como atleta?
 - Como se tornou um treinador da modalidade?
 - Qual o tempo de atuação como treinador?
 - Atualmente, você desenvolve atletas em quais níveis de formação? Já trabalhou com outros?
 - Quais resultados expressivos você poderia elencar como os mais importantes de sua carreira?
- **Estrutura disponível para o treinamento;**
 - Como é a infraestrutura onde você trabalha?
 - Você trabalha junto com uma equipe multidisciplinar (médico, fisioterapeuta, psicóloga, nutricionista) e equipe técnica (preparador físico, coreógrafa etc.)?
 - Quais são suas tarefas no ginásio?
- **Deteção e seleção de talentos;**
 - Como é feita a seleção de talentos? Em que fase ela ocorre?
- **Especialização;**
 - Existe alguma seleção específica para as crianças que vão ingressar no treinamento competitivo, preparatório para a categoria pré-infantil?
 - Como você identifica o momento certo de iniciar a fase específica da preparação?
 - Sabe-se que a GA recebe muitas críticas devido ao início da faixa etária de treinamentos, o que você acha disso?
- **Características do treinamento nas categorias Pré-Infantil e Infantil;**
 - Preparação geral;
 - Quais as principais características do treinamento nessas categorias?
 - Como é feito o treinamento dessas categorias?
 - Qual a duração do treino (horas e dias da semana)?
 - Como é a estrutura/rotina de um treino?
 - Existe um controle de carga de treinamento, volume e intensidade? Como é feito?
- **Preparação Física, Artística e complementares;**
 - Qual a importância da preparação física nessas categorias?
 - O que você prioriza na PF e por quê?

- Utilizam sobrecarga? Pliometria? Circuitos?
 - Existe alguma avaliação física para acompanhar o desenvolvimento das atletas?
- Como é feita a preparação artística?
 - Vocês fazem preparação artística? Como?
 - É feita pelo próprio treinador ou existe alguém especialista?
- Há atividades complementares? Musculação, flexibilidade, trabalho postural específico, algum outro?
- **Preparação Específica nos Aparelhos;**
 - Como é organizada a divisão dos treinos nos aparelhos? Vocês treinam todos os aparelhos todos os dias? Você dá ênfase em algum aparelho? Por quê?
 - Sobre quais elementos técnicos a ginasta deve ter domínio, nessa faixa etária, para poder alcançar o alto nível na idade juvenil e adulta? Especificar pré-infantil e infantil.
 - Salto?
 - Paralela?
 - Trave?
 - Solo?
 - Como você pensa o desenvolvimento técnico? Privilegia o fazer grosseiro, o todo, ou a aprendizagem segmentada, mesmo que de forma mais lenta?
 - Você acredita que exista algum aspecto mais importante no treinamento dessas categorias?
- **Competições.**
 - Qual é a importância e o papel das competições nessas categorias de base?
 - Quais os objetivos no pré-infantil? E no infantil? São diferentes?
 - De quantas competições elas participam por ano?
 - Existe algum requisito ou forma de avaliar a prontidão das crianças para competir?

APÊNDICE B – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO **Universidade de São Paulo****Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto**

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Pesquisador responsável: Myrian Nunomura

Pesquisador: Caroline Inacio Molinari

Nome: _____

R.G.: _____ Nasc.: ____/____/____ C.P.F.: _____ Telefone: _____

Endereço: _____ CEP: _____

____ Cidade: _____

Convido o (a) senhor (a) a participar da pesquisa “Panorama da Formação de Base na Ginástica Artística Feminina no Brasil”. Sob a responsabilidade da Prof. Dr. Myrian Nunomura, docente e pesquisadora da Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto, e Caroline Inacio Molinari, mestranda no Programa de Pós-Graduação em Educação Física e Esporte, da Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto/USP.

Esta pesquisa tem por objetivo descrever e analisar como é realizado o treinamento de GAF nas categorias pré-infantil e infantil a partir do discurso de profissionais experientes como você, que conduzem essas atividades. Este estudo se justifica pela importância do treinamento de base para alcançar o alto nível na modalidade.

Ressaltamos que sua participação é de suma importância e deve ocorrer de livre e espontânea vontade, a partir da compreensão dos procedimentos metodológicos que a compõem e das considerações éticas apresentadas a seguir.

Na primeira fase da pesquisa, serão selecionados treinadores cadastrados na Confederação Brasileira de Ginástica, que tenham vasta experiência na modalidade. Nós estipulamos o mínimo de 15 anos de prática profissional para obter uma amostra com conteúdo significativo e que tenham sua metodologia de treinamento definida. Para a segunda fase, selecionaremos alguns desses especialistas para participar de uma entrevista semiestruturada, que seguirá um roteiro de perguntas e, de acordo com sua resposta, nós poderemos conduzir a discussão visando a obter mais informações relevantes para o objetivo deste estudo. Esse tipo de entrevista possui perguntas abertas e fechadas que tratam de assuntos como: histórico profissional e atuação; principais resultados obtidos ao longo da carreira; características do treinamento desenvolvido nas categorias de base (pré-infantil e infantil). As entrevistas serão gravadas em meio digital e depois transcritas integralmente, a data e horário serão marcadas de acordo com a sua disponibilidade, o tempo estimado para cada entrevista é de 45 a 60 minutos, e o local tranquilo e longe de ruídos. A entrevista também poderá ser feita via Skype. Nós iremos até você para realizar a entrevista, dessa forma, você não terá despesas com a sua participação, logo, não haverá ressarcimento de custos relacionados à sua participação.

Destacamos que os objetivos da pesquisa são destinados a aprofundar a reflexão e o debate acerca do treinamento de base na GAF realizado no âmbito brasileiro, assim, o benefício esperado com a pesquisa é ampliar a discussão sobre o treinamento de base na GAF e fixar a importância do treinamento realizado nessa faixa etária para o sucesso no alto nível.

Atestamos que a pesquisa não oferece riscos e/ou desconfortos físicos, embora haja a possibilidade de constrangimento ou desconfortos psicológicos no momento de responder a entrevista. Em vista desses elementos, nós verificamos a pertinência moral e propriedades das

questões da pesquisa, assim como escolhemos um método de coleta de dados que proporcionará todo o conforto, bem-estar e espontaneidade ao entrevistado durante sua participação na pesquisa. Você poderá escolher não responder uma ou mais perguntas ou desistir da participação a qualquer momento, sem que isso implique responsabilização ou o cancelamento dos serviços oferecidos por esta instituição. Sua participação é livre, não importando quaisquer prejuízos pessoais, tanto para a sua participação, quanto no caso de sua desistência a qualquer momento do processo.

Além do acompanhamento durante a coleta de dados, nós forneceremos todo o suporte necessário a questões pertinentes à pesquisa durante e após o término do estudo. Nós garantiremos o sigilo absoluto de sua identidade, sob as penas previstas na lei brasileira, e as gravações ou filmagens não serão realizadas sem a autorização do participante.

Nós garantimos o seu direito como participante em se dirigir a qualquer momento aos pesquisadores e ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto – Universidade de São Paulo –, para esclarecimentos sobre dúvidas que surgirem durante a pesquisa, tendo, portanto, o participante direito à informação. Asseguramos também a indenização diante de eventuais danos decorrentes da pesquisa, conforme Leis vigentes no país.

Por fim, haverá duas vias originais do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), nós assinaremos estas e uma delas ficará com você. Este documento contém também os nomes e telefones de contato do pesquisador e do Comitê de Ética em Pesquisa.

Declaro que concordo livremente em participar desta pesquisa, sendo totalmente esclarecido (a) pelo pesquisador responsável sobre os objetivos, riscos e benefícios da minha participação neste estudo.

Assinatura do Participante: _____

Local e Data: _____

Assinatura do pesquisador responsável (Profa. Dra. Myrian Nunomura)

Assinatura do Pesquisador (Caroline Inacio Molinari)

Contato com os pesquisadores:

Caroline Inacio Molinari – E-mail: carolmolina.cm@usp.br – Fone: (41)96472445

Myrian Nunomura – E-mail: mnunomur@usp.br – Fone: (16) 33150358

Contato Comitê de Ética em Pesquisa (CEP)/Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto – Universidade de São Paulo (EEFERP – USP)

Fone: (16)33150494 E-mail: cep90@usp.br

*O Contato do CEP refere-se somente aos aspectos éticos da pesquisa.

ANEXOS

ANEXO A – APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA DA ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE DE RIBEIRÃO PRETO (EEFERP-USP)

Universidade de São Paulo
Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto

DECLARAÇÃO

Declaramos que o trabalho intitulado "*PANORAMA DA FORMAÇÃO DE BASE NA GINÁSTICA ARTÍSTICA FEMININA NO BRASIL*," CAAE: 58742016.0.0000.5659, dos pesquisadores **Myrian Nunomura** e **Caroline Inácio Molinari**, foi **APROVADO** pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão, em sua 23ª reunião do dia 31/08/2016.

Ribeirão Preto, 01 de março de 2018.

Marcos Vicius Trevisso
Secretário do CEP/EEFERP/USP