

Vaulting higher

<https://www.youtube.com/watch?v=ChXEZuym6Qg>

Bars collapsed

<https://www.youtube.com/watch?v=n9gBk0P9yEc><https://www.youtube.com/watch?v=EMxDkOsDZvo>

Compilation

<https://www.youtube.com/watch?v=ocAPMp-7qRQ>

https://www.youtube.com/watch?v=nsz_PFXIX8M

SEGURANÇA e GINÁSTICA ARTÍSTICA



Gerling

**Como diminuir a incidência
de acidentes e lesões?**

O risco de acidentes e de lesões existe
tanto na atividade física, no Esporte,
como no dia-a-dia.

Mas, podemos ter certo controle da
situação.

Prevenir acidentes

Compreender:

- ✓ A prática em si
- ✓ O que se faz
- ✓ Como acontece
- ✓ Para quem acontece
- ✓ Onde acontece ...



Ginástica Artística

- ✓ Situações não cotidianas
- ✓ Pouca experiência
- ✓ Desafia a coragem
- ✓ Risco inerente
- ✓ Evolução constante

Principais Incidências de lesões na GA

- ✓ Parte anatômica envolvida;
- ✓ Equipamentos;
- ✓ Níveis de habilidade do praticante;
- ✓ Período do ano em que ocorreu;
- ✓ Competição versus prática;
- ✓ Especificidade das habilidades;
- ✓ Gênero;
- ✓ etc.

Equipamentos

❖ FEMININO

- ❖ Solo
- ❖ Trave
- ❖ Paralelas
Assimétricas
- ❖ Mesa de Salto

❖ MASCULINO

- ❖ Solo
- ❖ Argolas
- ❖ Barra Fixa
- ❖ Paralelas Simétricas
- ❖ Cavalo
- ❖ Mesa de Salto

**Quais as principais causas de
acidentes e de lesões?**

Principais causas

Intrínsecas

- ✓ fator psicológico
- ✓ fator físico-biológico
- ✓ Condutas
(indisciplina, falta de atenção)

Extrínsecas

- ✓ fator pedagógico
- ✓ fator ambiental

**Quais os procedimentos gerais
para diminuir o potencial de
risco de acidentes e de lesões?**

Procedimentos gerais

- ✓ Exame médico regular
- ✓ Condicionamento físico adequado
- ✓ Orientação aos praticantes
- ✓ Inspeção e manutenção de equipamentos e instalações
- ✓ Progressão e adequação das atividades
- ✓ Supervisão constante
- ✓ Aquecimento e relaxamento apropriados

Ambiente físico

- ✓ Luminosidade
- ✓ Temperatura
- ✓ Limpeza
- ✓ Superfície
- ✓ Obstáculos
- ✓ Área de aterrissagem
- ✓ Adaptação dos equipamentos
- ✓ Qualidade dos equipamentos



23/03

- Saved

<https://www.youtube.com/watch?v=3VskORDUZUw>

- Saved

<https://www.youtube.com/watch?v=HzMCicplEh8>

- Nice catch

<https://www.youtube.com/watch?v=frU3GkGBE2U>

Equipamentos



Solo

- ✓ sem saliências, depressões, seco, maciez
- ✓ disposição dos equipamentos e colchões
- ✓ deslocamento das pessoas



Salto

- ✓ área e superfície de aterrissagem
- ✓ material de impulsão
- ✓ proficiência: correr – saltar – aterrissar
- ✓ posicionamento da ajuda e/ou proteção



Paralelas e barras

- ✓ estabilidade do equipamento e de suas peças
- ✓ área e superfície de aterrissagem
- ✓ preparação física e psicológica
- ✓ aprendizado das várias empunhaduras
- ✓ altura baixa para iniciantes



Trave de equilíbrio

- ✓ área e superfície de aterrissagem
- ✓ calçado e vestimenta
- ✓ altura baixa para iniciantes
- ✓ habilidades já aprendidas no solo

Vestimenta e acessórios

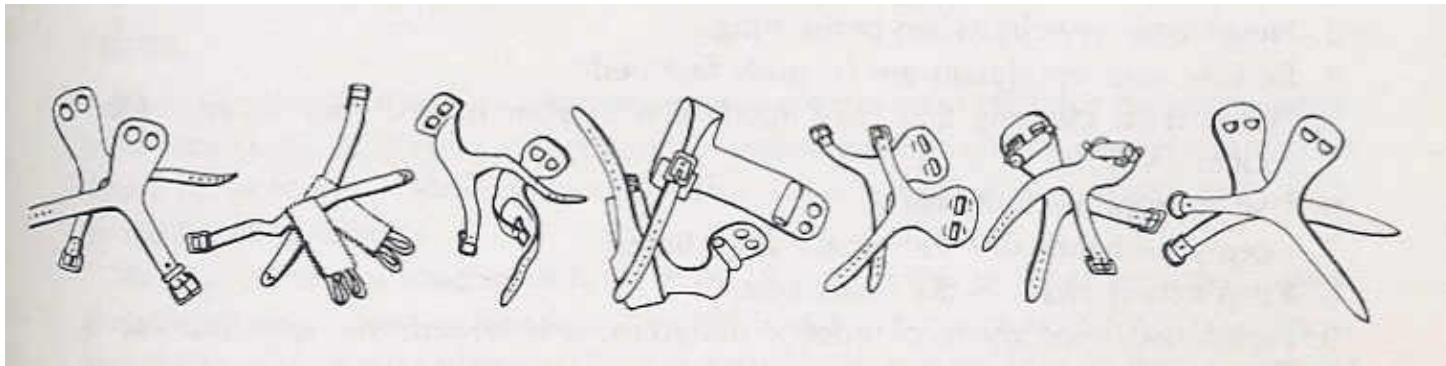
- ✓ Roupas justas e apropriadas
- ✓ Evitar acessórios: relógios, pulseiras, brincos, etc.
- ✓ Calçados apropriados
- ✓ Protetores apropriados



Mãos – Pés - Olhos

- ✓ meio de contato com os aparelhos
- ✓ manter livre de qualquer obstrução
- ✓ mãos secas
- ✓ unhas curtas
- ✓ cabelos presos
- ✓ óculos bem presos



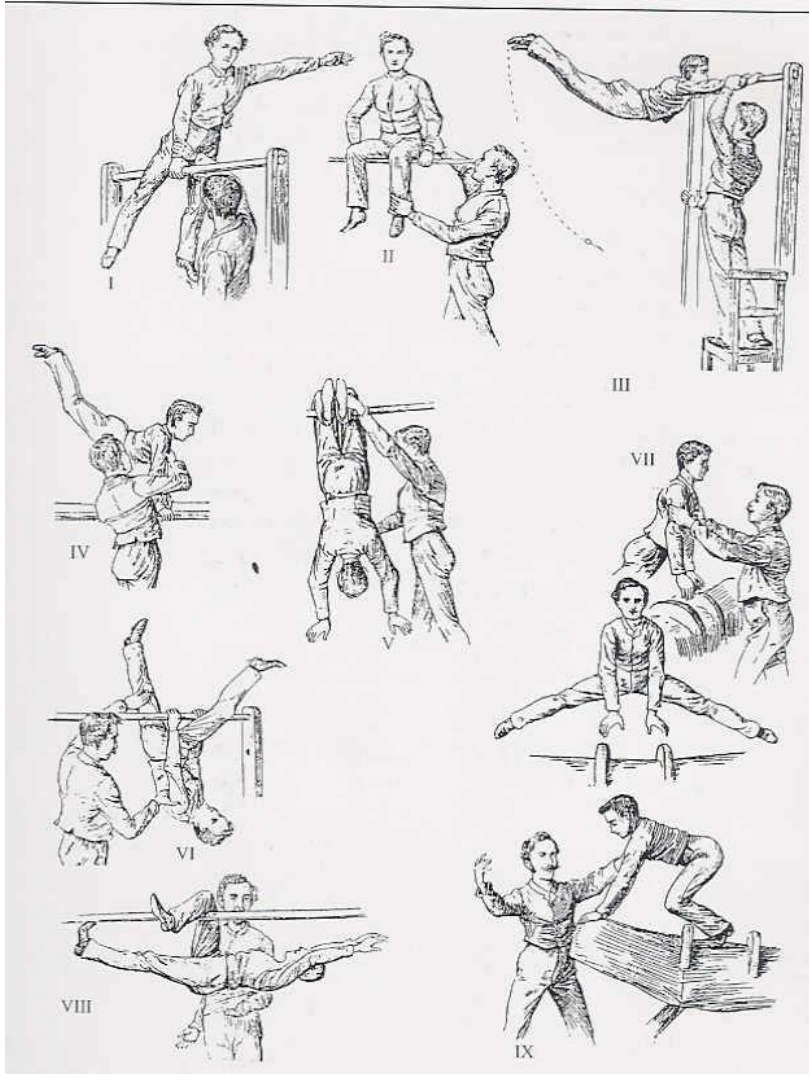


Carbonato de magnésio

Profissional

- ✓ orientação aos praticantes
- ✓ manuseio dos equipamentos
- ✓ ajuda
- ✓ respeito aos limites (praticantes e equipamentos)
- ✓ preparação física
- ✓ progressões
- ✓ conhecimento
- ✓ bom senso

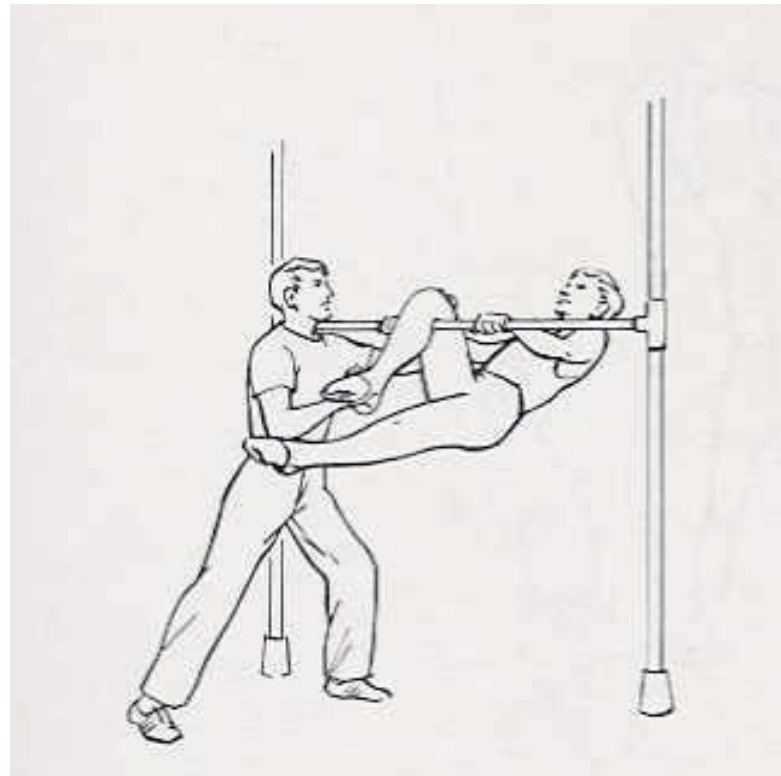
Ajuda Manual



- ✓ Facilitar o aprendizado
- ✓ Reduzir a sensação de medo
- ✓ Proteção

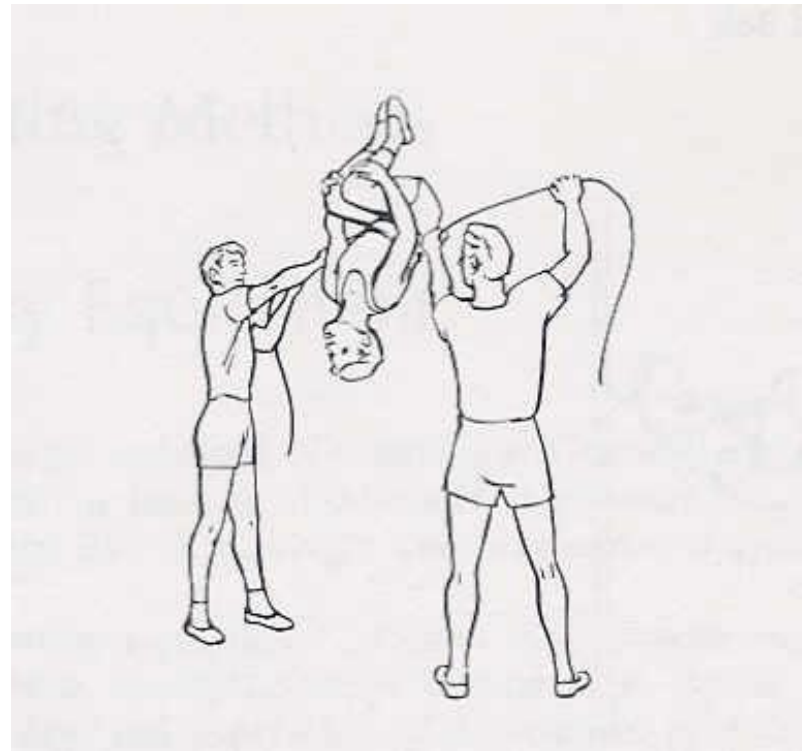
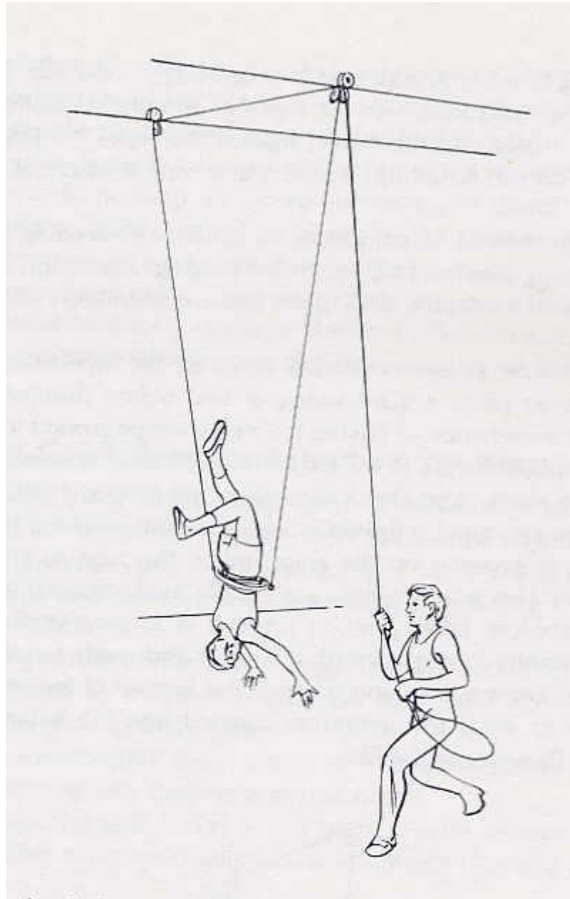
Ajuda Manual

Assistência física direta
na execução das habilidades



Ajuda mecânica

Assistência física com a utilização de aparelhos



21/08

**Quando utilizar a ajuda
manual?**

Ajuda manual

- ✓ iniciação
- ✓ acompanhar todo o movimento
- ✓ elevar, girar, aterrissagem
- ✓ ajustar ao movimento
- ✓ todos os equipamentos
- ✓ manipulação direta
- ✓ controle da ação

Quando deve ser utilizada

- ✓ assistência leve que permita ao praticante sentir o movimento
- ✓ concentrar-se em um aspecto da habilidade
- ✓ habilidades complexas

Quando não deve ser utilizada

- ✓ para compensar a falta de preparação física
- ✓ substituto de equipamentos inadequados
- ✓ substituto de um bom fundamento
- ✓ demonstrar destreza

“A ajuda entre praticantes é permitida,
desde que tenham idade e condições para
assumir tal responsabilidade”

(Russell, 1986)

Aprender a ajudar

✓ <https://www.youtube.com/watch?v=HhrqNDw5kZM>

Princípios da ajuda

A efetividade da ajuda é uma questão de aprender a como refinar a “força bruta e compreender a interação entre os fatores que afetam a força”

(George, 1980)

Princípios básicos

- Segurança do praticante
- Segurança do treinador
- Ensinar a habilidade

Partes anatômicas

- Cabeça e Pescoço
- Peito e Abdômen
- Ombros e Quadril
- Cotovelos e Joelhos
- Dedos

Dicas

- Ombros e quadril próximos do CM do praticante
- Ajudantes iniciantes treinar com praticantes experientes
- Criar confiança do praticante
- Treinar com malabares, bonecos

- <https://www.youtube.com/watch?v=VCYL3ie0JRo>
- <https://www.youtube.com/watch?v=6mcc7ihyNNQ>
- <https://www.youtube.com/watch?v=uRhgXqajsCQ>

Tentativas:

- <https://www.youtube.com/watch?v=2Bt0GWfwwQs>

Liukin:

- <https://www.youtube.com/watch?v=cXqoG7kVOM8>

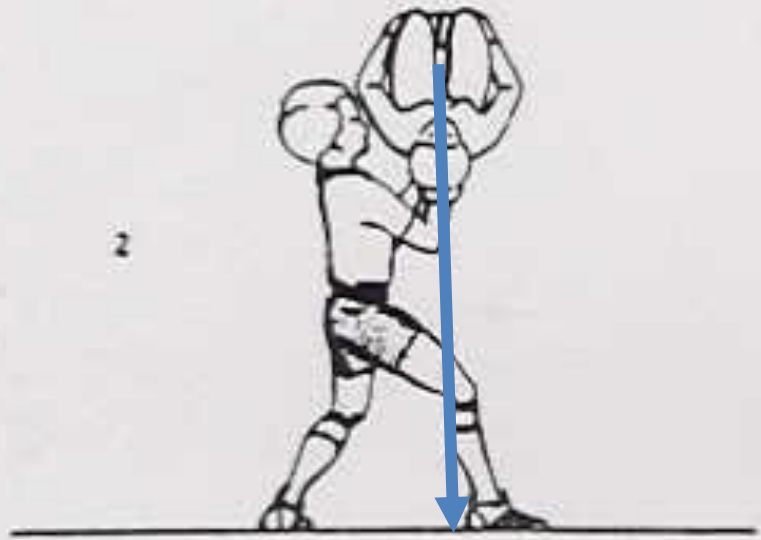
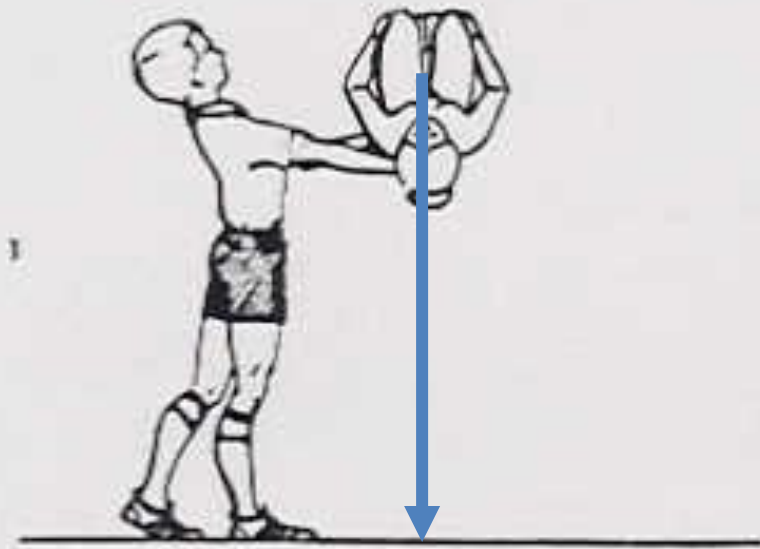
Princípios da ajuda

- ❖ Quantidade de força
- ❖ Direção da força
- ❖ Ponto de aplicação
- ❖ Tempo de aplicação



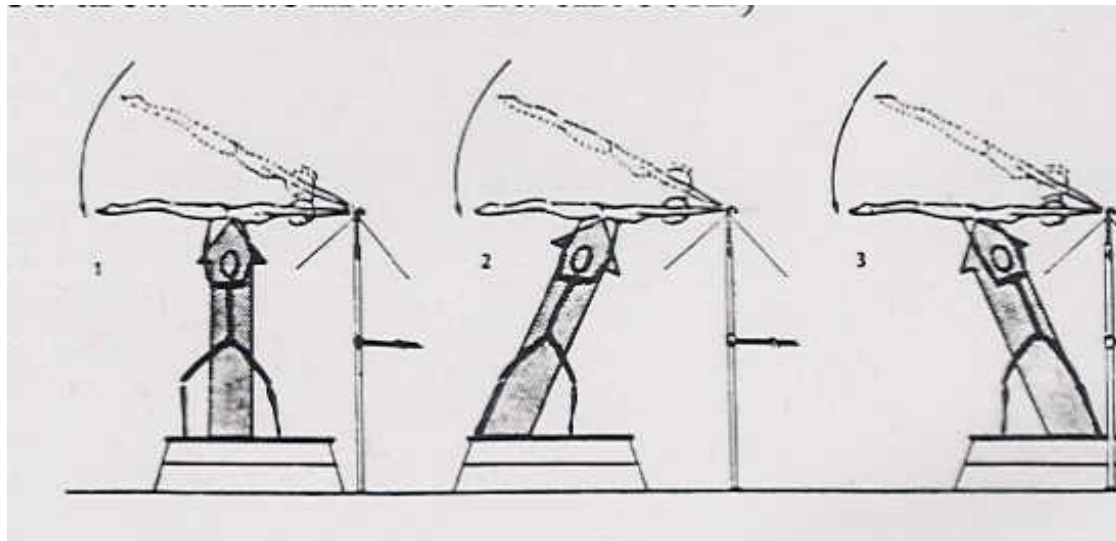
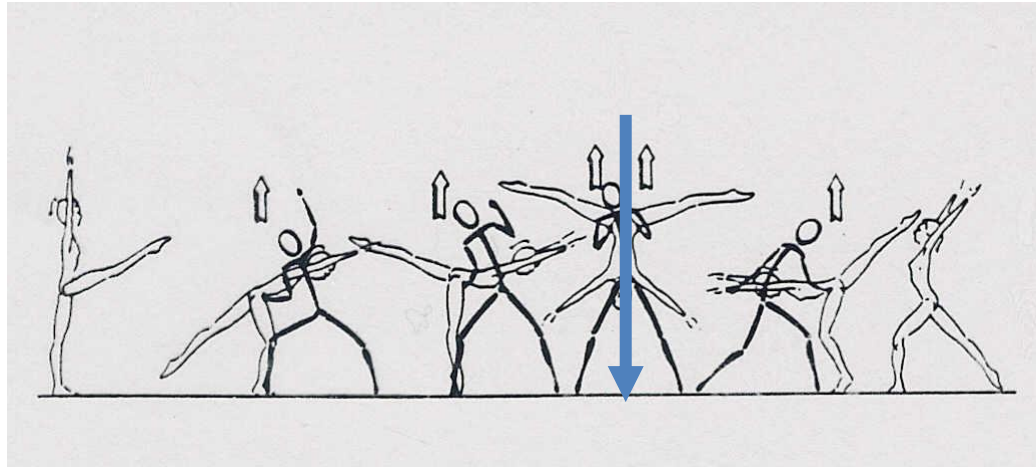
Quantidade de força

- ❖ efeito de puxar e empurrar que o corpo exerce sobre o outro
- ❖ depende do objetivo da habilidade e do esforço do praticante
- ❖ para iniciantes é melhor pecar pelo excesso do que pela falta
- ❖ deve diminuir à medida que melhora o desempenho
- ❖ manter contato físico próximo



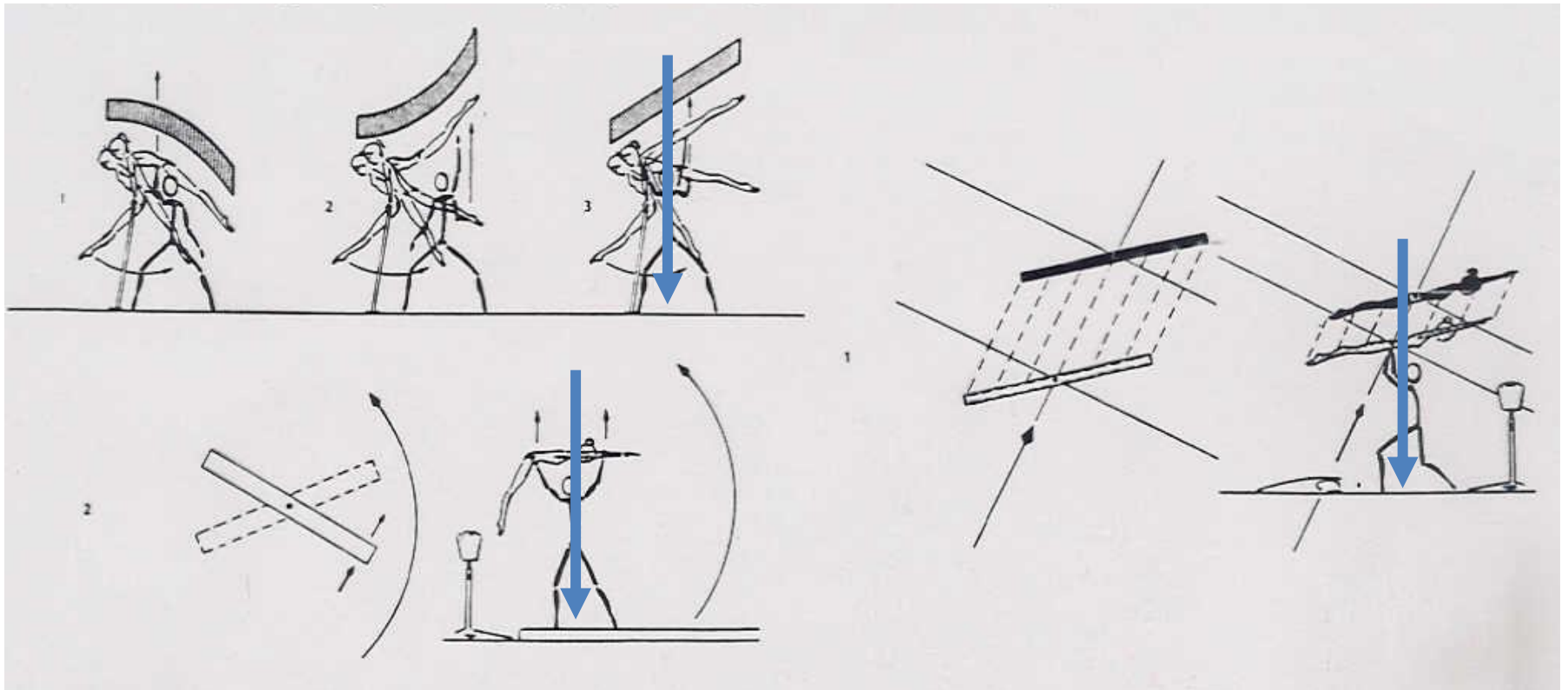
Direção da força

- ❖ atua exatamente na direção que foi aplicada
- ❖ elevar, abaixar, estabilizar, girar
- ❖ iniciar em algum ponto abaixo do corpo
- ❖ aplicada em ângulo de 90° em relação ao plano do corpo do ginasta



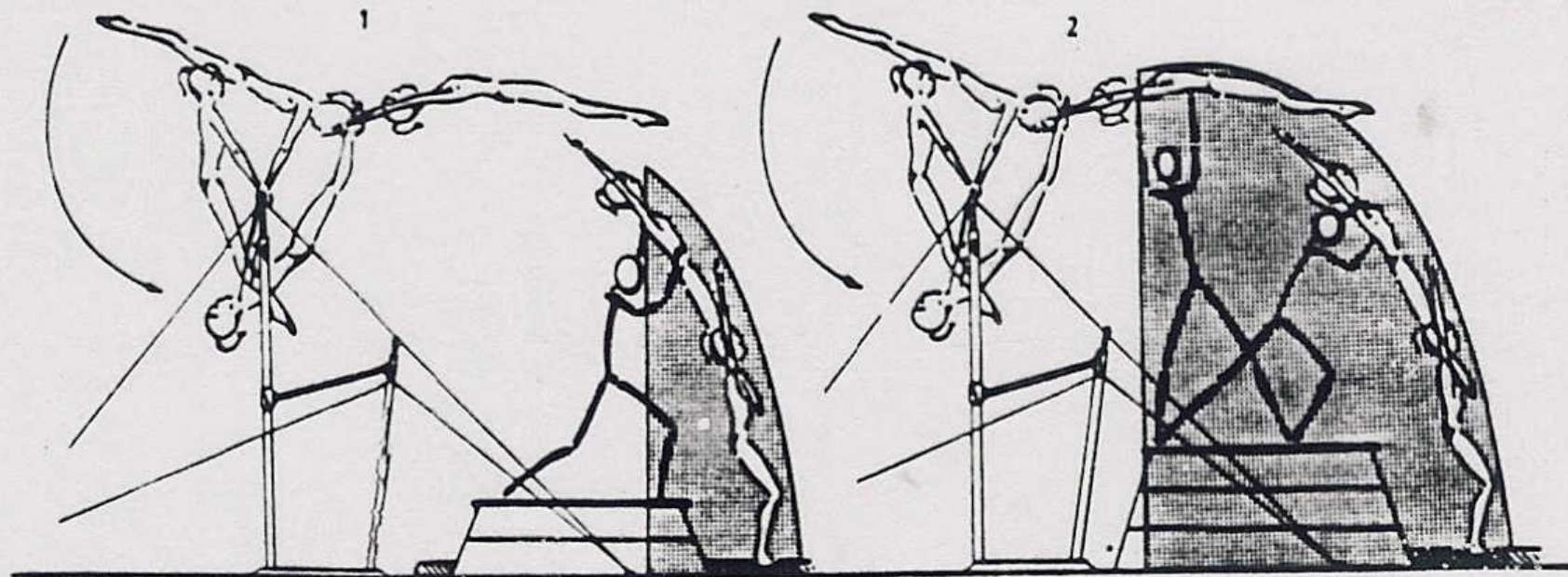
Ponto de aplicação

❖ deslocamento ou efeito de giro



Tempo de aplicação

- ❖ sentir o tempo do movimento
- ❖ iniciar com o movimento
- ❖ antecipar a cada movimento para ganhar vantagem sobre a situação



Demais Considerações

- ✓ Compreender **COMO**, **ONDE** e **PORQUE** as lesões ocorrem no esporte;
- ✓ Compreender os padrões de lesões:
 - ✓ maior frequência: ombros; punho; cotovelo; lombar; tornozelo; e joelhos;
 - ✓ maior ocorrência no solo;
 - ✓ alta ocorrência de lesões durante as partes iniciais do treino e do aquecimento;
 - ✓ alta taxa de lesões após retorno de férias, preparação de rotinas para competição;

Demais Considerações

- ✓ antecipar possíveis problemas
- ✓ atenção para a cabeça do ginasta, que é a chave para o controle
- ✓ atenção para as mãos que podem indicar sinais de deslize ou perda de contato
- ✓ observar as expressões faciais
- ✓ em determinadas habilidades é aconselhável utilizar duas ajudas
- ✓ demonstrar atitude de “alerta constante”
- ✓ força e experiência

A prevenção no esporte e, então na GA, é um **processo de interação entre os envolvidos** (ginastas, treinadores, organizações nacionais, etc.).

A equipe multidisciplinar (preparador físico, psicólogo e fisioterapeuta) também é essencial para otimizar as estratégias preventivas.

"Hey, Coach...What do I need
to learn before I can do a
double back?"

"Count to two?"







TAREFAS PARA 28/08

Tutorial

Assistir o vídeo

Considerações gerais

- <https://www.youtube.com/watch?v=Sd6qYRjcfTM>

Trampolim

- Pesquisar sobre **SEGURANÇA** no Trampolim
- Princípios básicos

