

Salvando

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

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

Bars collapsed

<https://www.youtube.com/watch?v=n9gBk0P9yEch><https://www.youtube.com/watch?v=EMxDkOsDZvo>

Pode acontecer

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

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



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

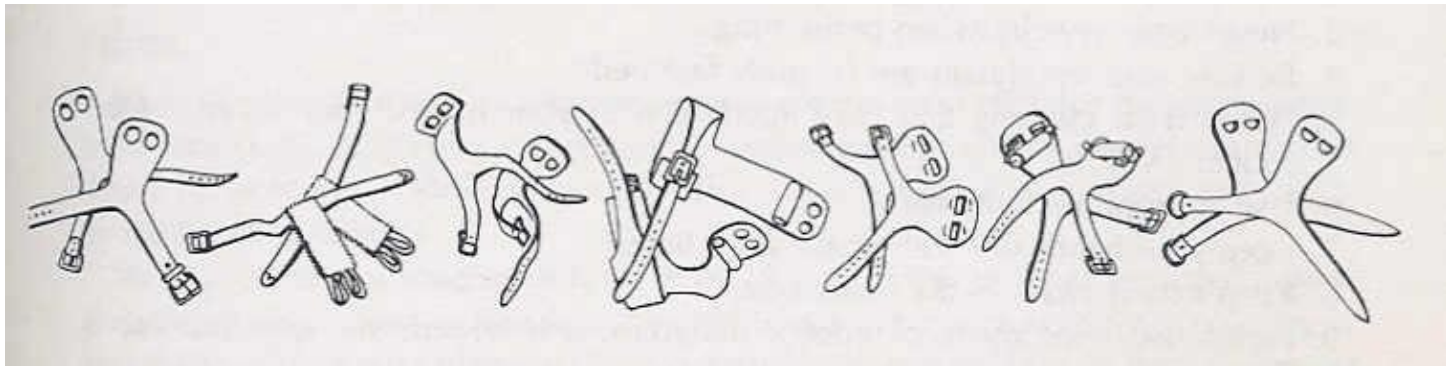
- ✓ Roupas justas e apropriadas
- ✓ Evitar acessórios: relógios, pulseiras, brincos, etc.
- ✓ Calçados apropriados
- ✓ Protetores apropriados



Mãos – Pés - Olhos

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



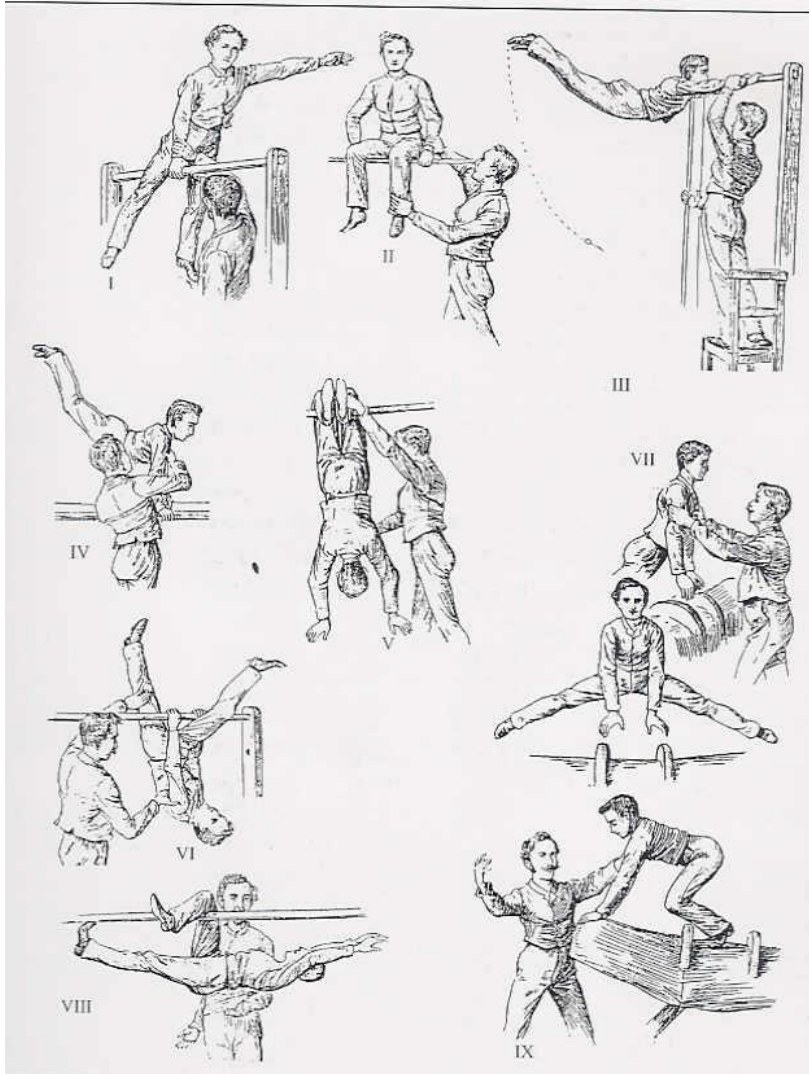


Carbonato de magnésio

Profissional

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

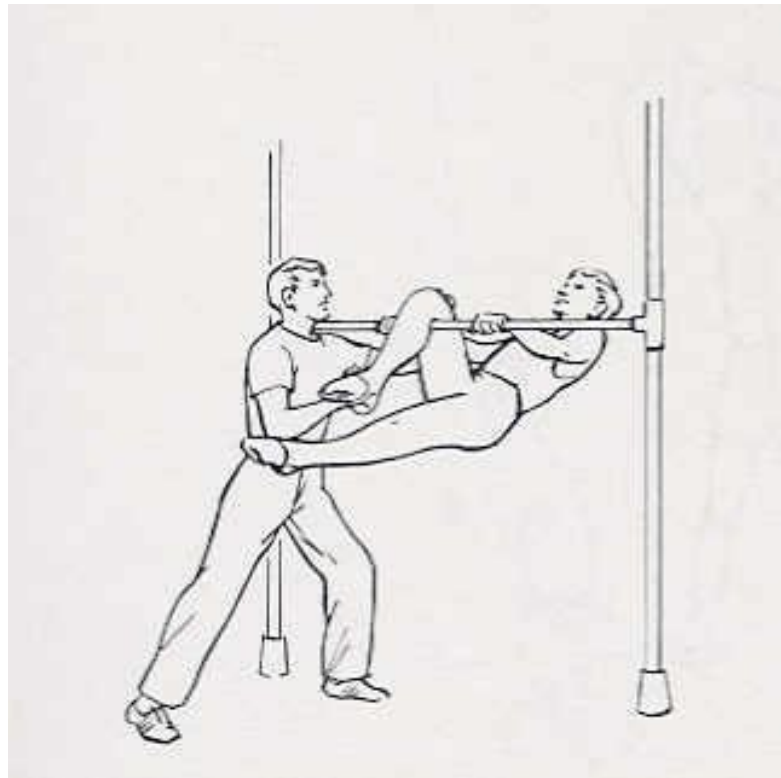
Ajuda Manual



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

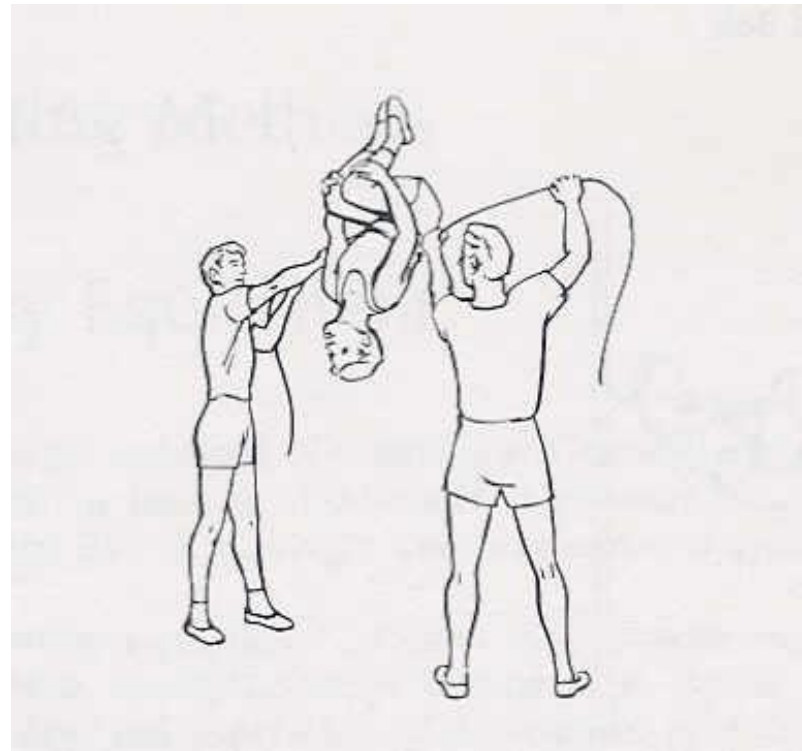
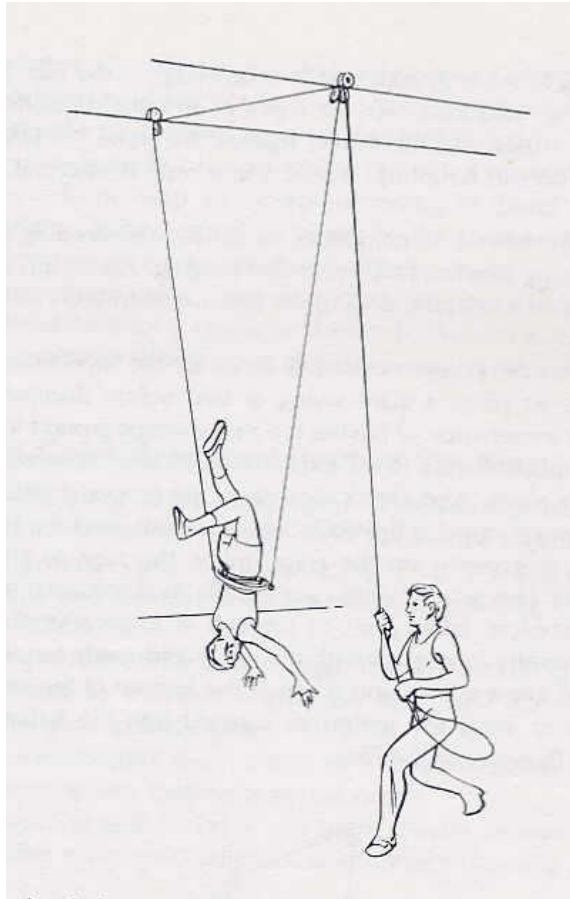
Ajuda Manual

Assistência física direta
na execução das habilidades



Ajuda mecânica

Assistência física com a utilização de aparelhos



**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

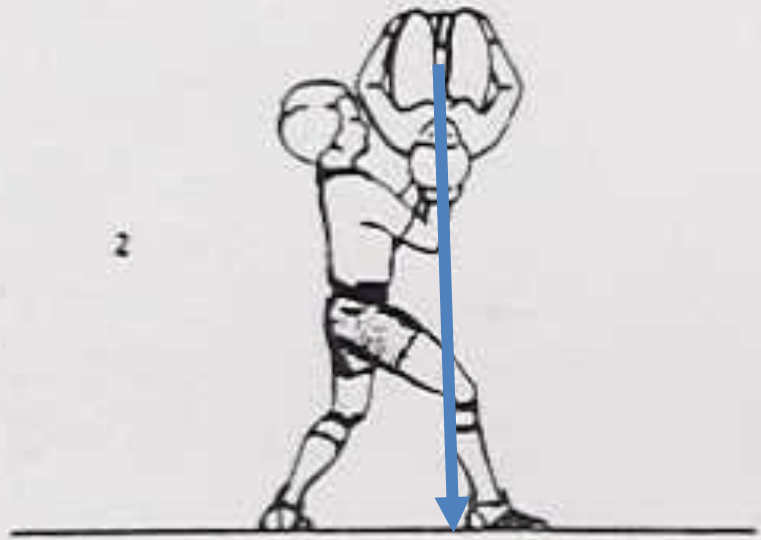
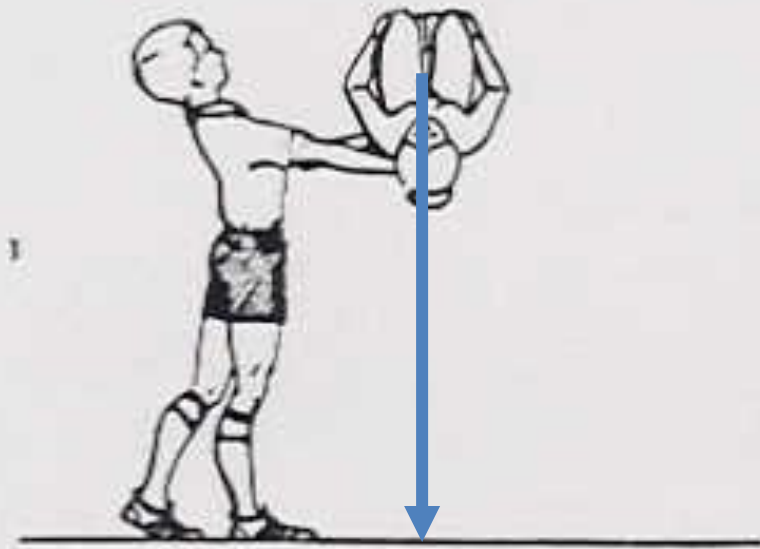
Princípios da ajuda

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



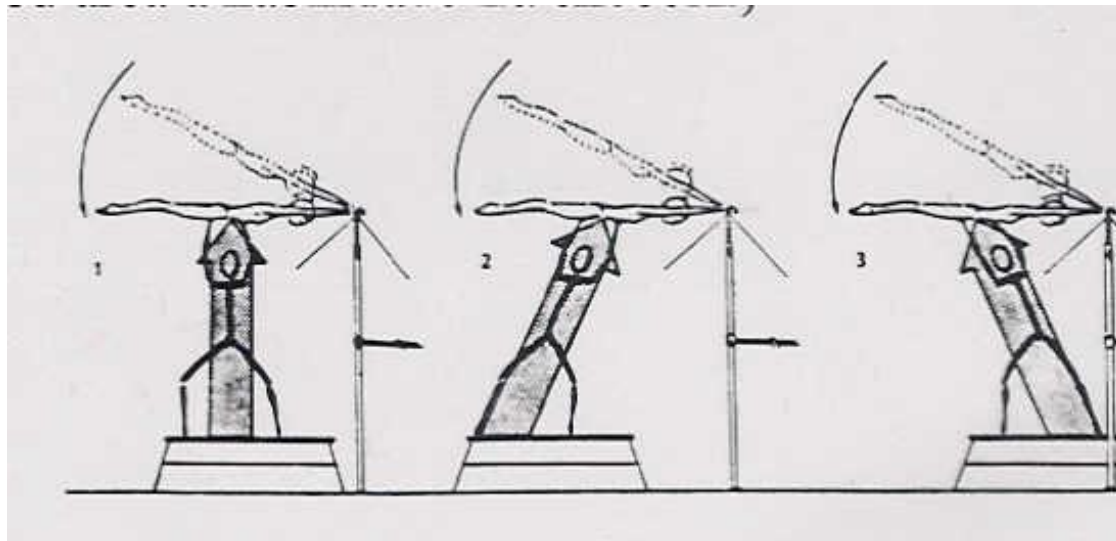
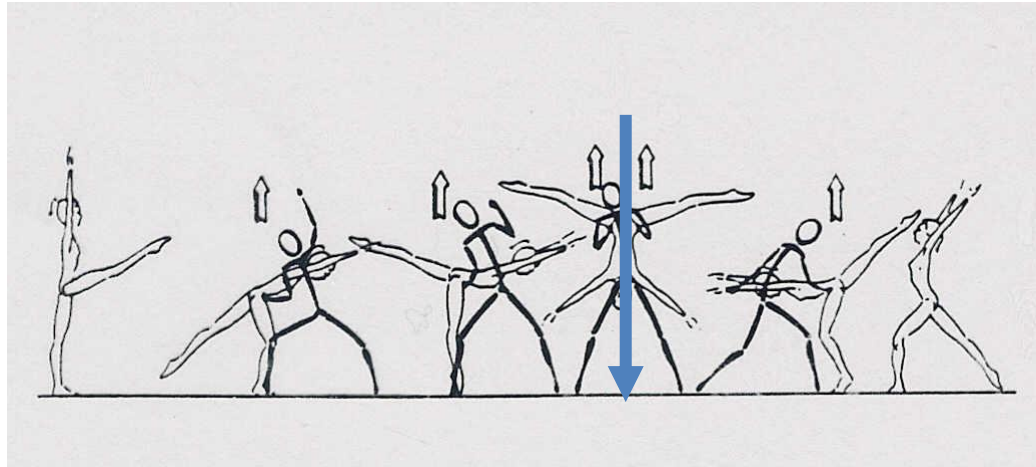
Quantidade de força

- ❖ 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



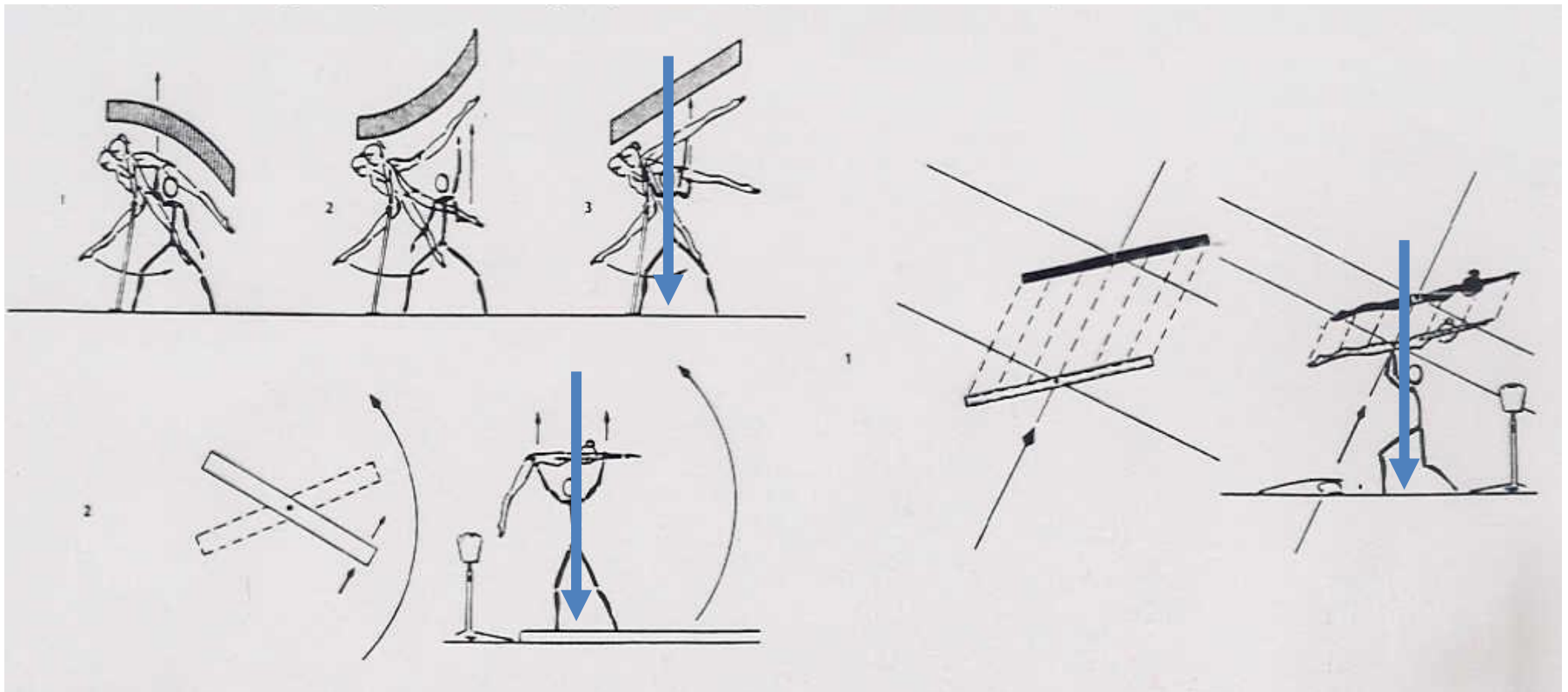
Direção da força

- ❖ 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



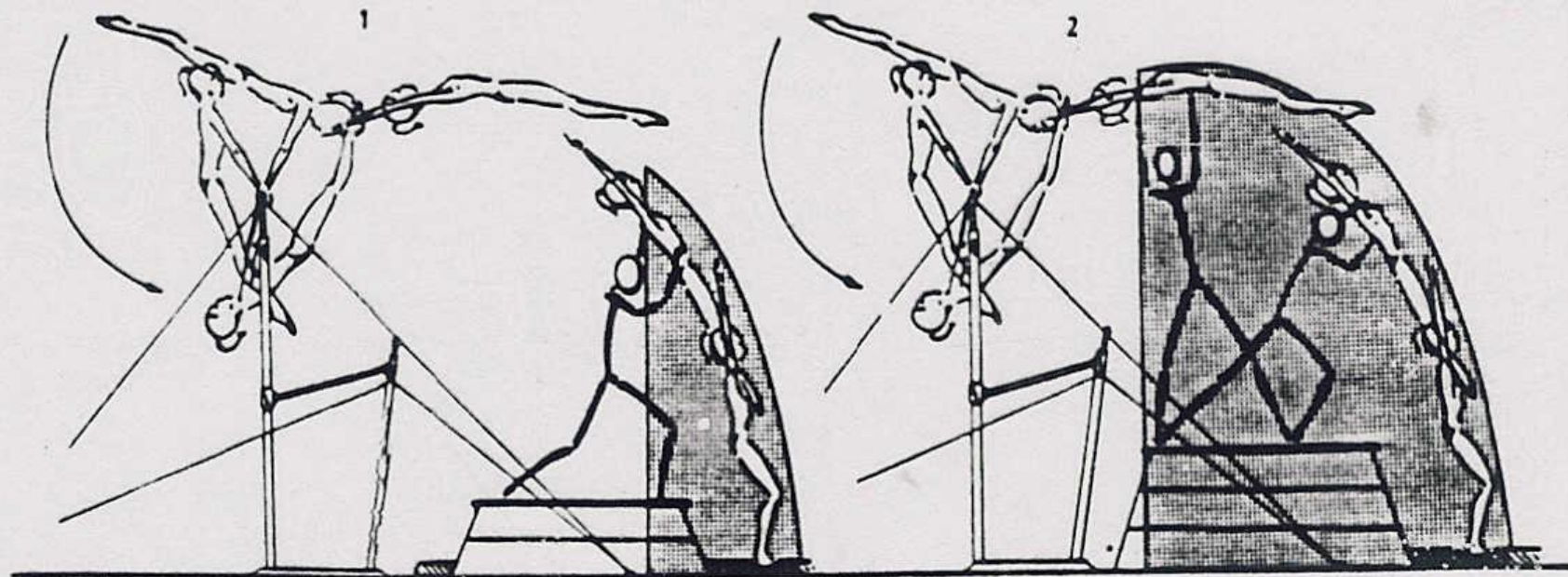
Ponto de aplicação

❖ 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?"



International GYMNAST October 1991

Domínio dos fundamentos
Preparação Física
Progressão
Repetição



Sem exagero



Até os vikings sabiam da importância do aquecimento antes da parte principal

Vídeos Complementares - Ajuda

- https://www.youtube.com/watch?v=s2en7_nVI_M
- <https://www.youtube.com/watch?v=6mcc7ihyNNQ>
- <https://www.youtube.com/watch?v=uRhgXqajsCQ>
- https://www.youtube.com/watch?v=Nfk_q7eqm2E

Sem efeito:

<https://www.youtube.com/watch?v=VCYl3ie0JR0>

Tentativas:

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

Liukin:

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

- 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>