**RETORNO TAREFA 07 04 2020**

O vídeo do treinador Kyle Thalman trata de um dos recursos pedagógicos para o aprendizado e, principalmente, segurança na GA, ou seja, a Ajuda Manual (AJ).

A AJ é amplamente empregada na GA, em todos os níveis de prática. Entretanto, a AJ não é o único meio, tampouco, o melhor recurso para garantir aprendizado e segurança. Assim, é importante conhecer e compreender os princípios de sua aplicação, seus benefícios e, principalmente, suas limitações e, quando for o caso, saber utilizá-la apropriadamente.

Nos slides e capítulo enviados anteriormente, espero que tenham compreendido as noções básicas dos princípios de aplicação, mas, caso haja dúvidas ou questões, envie para o moodle usp ou por diretamente e-mail.

No VÍDEO, o treinador aponta dicas pessoas para empregar a AJ (pode haver variações entre profissionais, mas seriam válidas desde que estejam de acordo com os princípios e circunstâncias):

PARADA DE MÃOS: a inversão e o apoio no CM são aplicados quando o praticante já tem certa experiência, por exemplo, suporta bem o peso do próprio corpo e atinge a verticalidade sozinho (não necessita de ajuda para a impulsão), mas ainda tem dificuldade de controle para manter a posição. Nessa situação, o apoio no CM será apropriado, além da BA do treinador estar bem próxima ao praticante.

ROLAMENTO PARA FRENTE: o treinador protege a cabeça e pescoço, pois geralmente iniciantes têm dificuldade de arredondar o corpo como um todo e, principalmente, entender que arredondamento + fechamento ocorre pela contração e não relaxamento abdominal. Na rotação no ET, o ponto de aplicação da força para efeito de giro seria distante desse ponto, ou seja, mãos e pés, somados ao desequilíbrio para frente. Mas, iniciantes tendem a não utilizar mãos e pés de forma eficiente, e o peso recai muito forte sobre as costas, caso não haja o arredondamento do corpo. Assim, a elevação do CM proposta pelo treinador aliviaria em parte esse impacto. Então, diria que o pré-requisito para essa habilidade seria o domínio do “rocking” (rolar sobre as costas com corpo arredondado totalmente) e mínimo de core para garantir o fechamento ao longo de todo o rolamento.

ROLAMENTO PARA TRÁS: basicamente, as mesmas considerações anteriores (rolamento para frente) se aplicam aqui, com pequenas diferenças. Rolar para trás, quando não se enxerga a superfície de aterrissagem, poderia causar receio, além da tendência de jogar a cabeça antecipadamente para justamente encontrar logo a superfície de aterrissagem. Na verdade, as mãos deveriam chegar antes da cabeça e demais partes do corpo, pois é justamente a BA que também elevaria o peso do corpo para aliviar pescoço e cabeça. Assim, o apoio do treinador na cabeça+pescoço garantiria essa proteção e instrução tátil para atenção. Diria que o pré-requisito para o rolamento para trás seria o posicionamento e tempo correto do apoio das mãos, o arredondamento+fechamento por contração muscular, e mínimo de força nos braços que sustentem momentaneamente o peso do próprio corpo. Para praticantes iniciantes, ajudaria utilizar plano inclinado, pois a gravidade aceleraria a execução e haveria menos tempo de pressão sobre cabeça e pescoço. Mas, não deve ser aplicado antes de dominar os pré-requisito mencionado anteriormente.

PONTE PARA FRENTE: basicamente aplicam-se as mesmas informações para rolamento, pois trata-se de uma rotação no ET. A diferença é a passagem pela parada de mãos e a abertura, ao invés do fechamento, e o treinador apoia no CM para garantir a abertura e elevação no movimento.

PONTE PARA TRÁS: idem para frente, com atenção para que sempre haja base de apoio em contato com o solo, pois não há fase de voo (aérea) como nas reversões. Geralmente, a dificuldade é a elevação da “segunda parte” do corpo, por isso a AM concentrada nesse ponto. Para trás, ainda acrescentamos o receio de lançar o peso do corpo sobre as mãos e a passagem pela para de mãos. Da mesma forma que os rolamentos, essa abertura do corpo não é relaxada, mas controlada pelo core, principalmente.

ESTRELA/RODA: Sempre a AM ao lado da perna de apoio, pois poderia esbarrar no treinador caso as pernas não atinjam a verticalidade. Geralmente, prefiro que a AM fique em pé, pois é uma habilidade que se desloca mais do que rolamentos e parada de mãos, além de ser mais dinâmica. Ao se posicionar em pé, a AM pode acompanhar o deslocamento do CM e ser mais efetivo e estável ao posicionar sua BA em relação ao praticante. A AM basicamente acompanha o CM e pode auxiliar no efeito de giro na perna de apoio, estabilizar o CM na vertical, ajudar na elevação do CM para finalizar a rotação. Pré-requisito importante é o domínio da parada de mãos.

AJUDA MANUAL: conforme dito, a AM é um dos recursos pedagógicos utilizados pelos profissionais, não o único e muito menos o melhor, em todo nível de prática. Assim como o aprendizado de habilidades na GA, a AM também precisa ser praticada para ser efetiva. Além da força física, é preciso compreender a natureza dos aparelhos, das habilidades e o perfil de seus praticantes. E, saber quando deve ou não ser aplicada. Portanto, para ser efetivo na AM e ser capaz de tomar as decisões mais apropriadas para o contexto, é algo que ocorre no tempo, não é possível tornar-se expert na AM da noite para o dia. Por mais que se compreenda os princípios e teoria da mecânica da AM é preciso praticá-las muito, não há outro caminho. Quando planejamos as atividades, temos em mente “QUEM – O QUE – COMO – POR QUE – ONDE” como nortes para as nossas decisões.

Em geral, acredita-se que os iniciantes sejam aqueles que mais necessitem de AM, ou aqueles com mais dificuldade de aprendizado. Em minha opinião, e apoiada nos ensinamentos de KRussell, não incentivamos muito a AM, a partir do princípio dos 4 F’s da Ginástica: Fitness – Fun – Fundamentals – Friendship. O ensino e o aprendizado consistentes dos fundamentos e fitness (condicionamento) garantiriam segurança e autonomia. Certamente, pode haver a interação na AM, mas ela poderia ser drasticamente reduzida se os praticantes desenvolveram o condicionamento para o aprendizado. O inverso poderia ser verdadeiro, ou seja, o emprego exagerado de AM poderia criar dependência e falsa impressão de aprendizado. Outra desvantagem da AM seria os contextos com alto número de praticantes e poucos profissionais para oferecer supervisão direta. Acrescente-se, o desgaste físico desses profissionais.

A AM pode ser empregada sim, conforme o texto enviado, quando facilitar o aprendizado, para acompanhar a execução para eventuais falhas, para oferecer suporte emocional inicial, para o praticante obter a sensação/ideia do movimento.

O/A profissional também deve lembrar que há materiais auxiliares para utilizar em substituição ou associação com a AM.