

GINÁSTICA ARTÍSTICA: DIAGNÓSTICO DO PLANEJAMENTO, MONITORAMENTO E CONTROLE DO SISTEMA DE PREPARAÇÃO ESPORTIVA

Douglas da Silva*, Marco A. C. Bortoleto, Laurita M. Schiavon.

Resumo

A melhora significativa dos resultados da Ginástica Artística (GA) brasileira está diretamente atrelada a implementação e aprimoramento de métodos de planejamento, monitoramento e controle da preparação esportiva. Deste modo, o objetivo dessa pesquisa foi verificar a análise e registro do planejamento, monitoramento e controle do processo de preparação esportiva de ginastas. Para tal, utilizou-se de questionário, aplicado a nove treinadores/as de equipes de GA competitivas da Região Metropolitana de Campinas (RMC). O resultado revela que um alto percentual de técnicos analisam aspectos relacionados a preparação física, técnica e psicológica na preparação esportiva, no entanto há um baixo percentual de registro desses dados, dificultando a análise de dados do sistema de preparação esportiva.

Palavras-chave: Controle de Carga, Treinamento esportivo, Ginástica.

Introdução

Notáveis são os benefícios da organização e do planejamento do treinamento como forma de atingir o alto nível de rendimento de atletas (ARKAEV; SUCHILIN, 2004; ZAKHAROV; GOMES, 2003).

Deste modo, a presente pesquisa diagnóstica, teve como objetivo inicial verificar a análise e registro do planejamento, monitoramento e controle do treinamento esportivo de equipes competitivas de GA na RMC. Para tal, utilizou-se de questionário semiestruturado, com questões fechadas. A amostra foi constituída por treinadores/as de equipes de GA competitivas da RMC que participaram de Campeonatos Estaduais (ano 2014) de quaisquer categorias, totalizando nove participantes.

Resultados e Discussão

Tabela 1. Respostas do questionário (adaptado de MAIA, 2015).

Questões aos participantes	SIM	Formalmente documentadas
As exigências físicas, técnicas e emocionais, impostas aos atletas pelas competições, foram analisadas?	100%	33%
Os fatores chave para obtenção de desempenho na modalidade foram analisados?	89%	25%
Os regulamentos das competições que se irá disputar foram analisados?	100%	78%
As forças e fraquezas das equipes oponentes foram analisadas?	67%	0%
As forças e fraquezas da sua equipe foram analisadas?	100%	45%
As metas anuais da equipe e as metas individuais, relacionadas à preparação técnica, foram definidas?	100%	56%
As metas anuais da equipe e as metas individuais, relacionadas à preparação técnica, foram alcançadas?	100%	78%
As metas anuais da equipe e as metas individuais, relacionadas à preparação física, foram definidas?	89%	87%
As metas anuais da equipe e as metas individuais, relacionadas à preparação física, foram alcançadas?	89%	75%
A estratégia de progressão da carga de treinamento, ao longo do	67%	33%

macrociclo, foi definida?		
O resumo do conteúdo do treinamento, e a sua distribuição, ao longo do microciclo, foi definido?	78%	71%
O conteúdo detalhado, planejado para todas as sessões de treinamento, foi definido?	67%	50%
O conteúdo detalhado (realizado) nas sessões de treinamento, foi documentado formalmente?	11%	-----
A carga externa de todas as sessões de treinamento foi definida?	78%	71%
A carga interna de todas as sessões de treinamento foi definida?	33%	67%
Os problemas relacionados ao sist. de treinamento foram analisados?	67%	0%
Os planos de ação para os problemas priorizados, no sistema de treinamento, foram definidos?	78%	29%

Deste modo constatamos que os parâmetros relacionados às exigências da preparação esportiva desses atletas, os fatores que propiciam a obtenção e maximização do desempenho, as metas anuais de toda a equipe e também o conteúdo detalhado e resumido do sistema de treinamento foram analisados e definidos pela grande parcela dos treinadores no seu planejamento. Contudo em relação à documentação desses dados e a sistematização do controle do sistema de preparação, encontramos um desequilíbrio, uma vez que, esses dados não são documentados.

Conclusões

Esse resultado pode desfavorecer a elaboração de melhorias e possíveis adaptações ao processo de preparação dos ginastas, dado que, para avaliação e sistematização de uma nova proposta de treinamento, os registros dos dados se fazem necessários, assim como para identificar possíveis problemas no controle e na preparação dos atletas.

Agradecimentos

Ao Pibic, ao SAE e aos treinadores/as participantes.

ARKAEV, L.; SUCHILIN, N. G. **How to create champions: the theory and methodology of training top-class gymnasts.** Meyer & Meyer Verlag, 2004.

MAIA, G.B.M. **Avaliação da maturidade do sistema de treinamento.**

Disponível em <http://inbrade.com.br/central_do_conhe/avaliacao-da-maturidade-do-sistema-de-treinamento/> Acesso em 15 set 2015

ZAKHAROV, A.; GOMES, A.C. **Ciência do treinamento desportivo.** 2ª. ed. Rio de Janeiro: Grupo Palestra Sport, 2003.